



การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำ  
ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34

ศรีประภา โทแก้ว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

พ.ศ. 2563

การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำ  
ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34

ศรีประภา โทแก้ว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

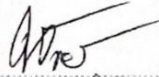
สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

พ.ศ. 2563

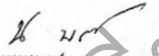
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ชื่อวิทยานิพนธ์ การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำในการแข่งขัน  
กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34  
ชื่อ-สกุลผู้วิจัย นางสาวศรีประภา โทแก้ว  
สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์  
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์



(รองศาสตราจารย์ ดร.นัยนา บุพพงษ์)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี  
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษา



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นภาพร บุญเส็ง)

รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์


มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ประธานกรรมการ

(ดร.เพ็มพร บุพพงษ์)



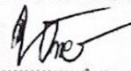
กรรมการ

(ว่าที่ร้อยตรี ดร.อำนาจ ตันพานิชย์)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิวัฒน์ ดอกไม้ขาว)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นัยนา บุพพงษ์)

## บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์	การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำ ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34
ชื่อ-สกุลผู้วิจัย	นางสาวศรีประภา โทแก้ว
ชื่อปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา, คณะ	พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์	2563
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์ ดร.นัยนา บุพพวงษ์

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำ ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ และนักกีฬามวยปล้ำหญิงในรอบแรกกับ รอบชิงชนะเลิศ และเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายกับ นักกีฬามวยปล้ำหญิงในรอบชิงชนะเลิศ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วม การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 รวมทั้งสิ้น 162 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) จำนวน 17 ข้อ ประกอบด้วย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ทำการวิเคราะห์ ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ระหว่าง นักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบชิงชนะเลิศ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติที่ (t-test Independent) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ในการแข่งขันรอบแรกของนักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬามวยปล้ำหญิง มีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้ ความวิตกกังวลทางกายนักกีฬามวยปล้ำชาย ( $\mu=20.39$ ,  $\sigma=5.25$ ) นักกีฬามวยปล้ำหญิง ( $\mu=21.31$ ,  $\sigma=5.30$ ) ความวิตกกังวลทางจิตนักกีฬา มวยปล้ำชาย ( $\mu=22.31$ ,  $\sigma=6.86$ ) นักกีฬามวยปล้ำหญิง ( $\mu=23.04$ ,  $\sigma=5.11$ ) และความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬามวยปล้ำชาย ( $\mu=24.91$ ,  $\sigma=6.64$ ) นักกีฬามวยปล้ำหญิง ( $\mu=24.15$ ,  $\sigma=10.23$ ) ซึ่งพบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้ง 3 ด้าน ในการแข่งขันรอบแรกอยู่ในระดับปานกลาง ไม่แตกต่างกัน
2. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชาย ในรอบแรก กับรอบชิงชนะเลิศ และนักกีฬามวยปล้ำหญิงในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ พบว่า นักกีฬามวยปล้ำ

ชายมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ส่วนความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬามวยปล้ำชายเพิ่มขึ้นในรอบชิงชนะเลิศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำหญิงในการแข่งขันรอบแรกและรอบชิงชนะเลิศ พบว่า นักกีฬามวยปล้ำหญิงมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นในรอบชิงชนะเลิศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 พบว่า นักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬาหญิงมีระดับความวิตกกังวลทางกาย ไม่แตกต่างกัน เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างด้านความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า ในรอบชิงชนะเลิศนักกีฬามวยปล้ำชายมีระดับความวิตกกังวลทางจิตและ ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลทางจิตและ มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักกีฬาชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความวิตกกังวลตามสถานการณ์, นักกีฬามวยปล้ำ, การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

## ABSTRACT

Thesis Title	:	A Study of State Anxiety of Wrestling Athletes Participating on the 34 <sup>th</sup> National Youth Games
Student's Name	:	Miss Sriprapa Thokaew
Degree	:	Master of Education
Major	:	Physical Education
Faculty	:	Faculty of Education
Year	:	2020
Advisor Committee	:	Associate Professor Dr. Naiyana Buppawong

The purposes of this research were to: investigate the state anxiety of wrestling athletes participating in the 34<sup>th</sup> National Youth Games; compare the male wrestling athletes' state anxiety levels between the first and the final rounds and the female wrestling athletes' state anxiety levels between the first and the final rounds; and compare the state anxiety levels between male and female wrestling athletes in the final round. The population comprised 162 wrestling athletes who attended the said games. The research tool was the revised competitive sport anxiety inventory 2 test (CSAI-SR) with seventeen items in three areas, somatic anxiety, cognitive anxiety and self - confidence. The data were analyzed to compare the arithmetic average of state anxiety between male and female wrestling athletes by t-test independent at the significant difference level of .05. The results were as follows:

1. The state anxiety of male and female wrestling athletes in the first round of the 34<sup>th</sup> National Youth Games was found as follows; 1) somatic anxiety, males -  $\mu = 20.39$ ,  $\sigma = 5.25$  and females -  $\mu = 21.31$ ,  $\sigma = 5.30$ , 2) cognitive anxiety, males -  $\mu = 22.31$ ,  $\sigma = 6.86$  and females -  $\mu = 23.04$ ,  $\sigma = 5.11$ , and 3) self-confidence, males -  $\mu = 24.91$ ,  $\sigma = 6.64$  and females -  $\mu = 24.15$ ,  $\sigma = 10.23$ . No difference was found among all three areas of state anxiety which rated at a moderate level.

2. The comparison results of male and female wrestling athletes' state anxiety between the first and the final rounds revealed that no difference was found in male wrestling athletes' self-confidence while their somatic anxiety and cognitive anxiety were found higher at the significant difference level of .05. Significant differences were found in female wrestling athletes' somatic anxiety, cognitive anxiety and self-

confidence, which were rated at a high level. In the final round the female wrestling athletes' state anxiety consisting of somatic anxiety, cognitive anxiety and self-confidence was found higher at the significant difference level of .05.

3. The state anxiety of male and female wrestling athletes in the final round of the 34<sup>th</sup> National Youth Games was found as follows; 1) no difference of somatic anxiety was found between male and female wrestling athletes, 2) differences of cognitive anxiety and self-confidence were found between males, the arithmetic average of which rated at a moderate level, and females, the arithmetic average of which rated at a high level, at the significant level of .05. In conclusion, the cognitive anxiety and the self-confidence levels of female wrestling athletes were higher than that of male wrestling athletes at the significant level of .05.

**Key words:** State anxiety, Wrestling athletes, National Youth Games.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือแนะนำอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.นัยนา บุพพวงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำข้อคิดต่าง ๆ มาโดยตลอดทำให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบคุณ ดร.เพิ่มพร บุพพวงษ์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.อำนาจ ตันพานิชย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริวัฒน์ ดอกไม้ขาว ผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ได้เสียสละเวลาเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำ ตรวจสอบ และปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การวิจัยครั้งนี้ลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ พี ๆ น้อง ๆ จากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ จิตวิทยาเขตสุพรรณบุรี และนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ณ จังหวัดน่าน ที่คอยแนะนำ ให้คำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ และอนุเคราะห์ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอกราบขอบพระคุณ มา ณ โอกาสนี้

คุณประโยชน์ที่บังเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแต่ บิดา มารดา ผู้ให้การศึกษา แก่ผู้วิจัย ตลอดจนครู-อาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะมีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจตามสมควร

ศรีประภา โทแก้ว



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญภาพ.....	ญ
<b>บทที่</b>	
<b>1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
สมมุติฐานของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>7</b>
ความวิตกกังวล.....	7
ความหมายของความวิตกกังวล.....	7
ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล.....	10
ประเภทของความวิตกกังวล.....	12
ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา.....	14
ผลกระทบและสาเหตุของความวิตกกังวล.....	14
สาเหตุของความวิตกกังวล.....	17
ระดับของความวิตกกังวล.....	19

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
สาเหตุความวิตกกังวลทางการกีฬา.....	20
การวัดความวิตกกังวล.....	21
การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา.....	23
กีฬามวยปล้ำ.....	24
ประวัติความเป็นมากีฬาเยาวชนแห่งชาติ .....	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	36
งานวิจัยในประเทศ.....	36
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	40
<b>3    วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>43</b>
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	46
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
<b>4    ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>	<b>47</b>
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
<b>5    สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....</b>	<b>65</b>
สรุปผลการวิจัย.....	66
อภิปรายผลการวิจัย.....	70
ข้อเสนอแนะ.....	75

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	76
ภาคผนวก.....	81
ประวัติผู้วิจัย.....	94

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
3.1 จำนวนประชากร.....	44
4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศและอายุ.....	49
4.2 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามประเภทที่ ทำการแข่งขันและแข่งขันและประสบการณ์ในการเล่นกีฬามวยปล้ำ.....	50
4.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬามวยปล้ำชาย ในการแข่งขันชั้นรอบแรก (N=108).....	52
4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในการแข่งขันชั้นรอบแรก (N= 54).....	54
4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬามวยปล้ำชาย ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ (N=30) .....	56
4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ (N=30).....	58
4.7 เปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬามวยปล้ำชาย ในการแข่งขันรอบแรก และรอบชิงชนะเลิศ.....	60
4.8 เปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬามวยปล้ำหญิงในการแข่งขันรอบแรก และรอบชิงชนะเลิศ.....	61
4.9 เปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬา มวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ.....	62
4.10 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬา มวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ.....	63
4.11 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองของ นักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิงในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ.....	64

## สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
2.1	แผนภาพทฤษฎีขับเคลื่อน(drive theory)..... 10
2.2	แผนภาพทฤษฎีอักษรยูคว่ำ(inverted-U theory)..... 11
2.3	แผนภูมิโซนของความเหมาะสม..... 12
2.4	ความสัมพันธ์ระหว่างชนิดของความวิตกกังวลและความสามารถ (Anxiety And Sport Competition)..... 15
2.5	กราฟการเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันแข่งขัน..... 17
4.1	กราฟแสดงค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวล ทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา มวยปล้ำชาย ในการแข่งขันรอบแรก..... 53
4.2	กราฟแสดงค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวล ทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา มวยปล้ำหญิง ในการแข่งขันรอบแรก..... 55
4.3	กราฟแสดงค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวล ทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา มวยปล้ำชาย ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ..... 57
4.4	กราฟแสดงค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวล ทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬา มวยปล้ำหญิง ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ..... 59

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของเยาวชนซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ เยาวชนจึงควรได้รับการศึกษา อบรม และฝึกฝนให้เจริญงอกงามทั้งในทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตใจ รัฐบาลจึงได้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับเยาวชนไว้ชัดเจนในแผนพัฒนาเยาวชนแห่งชาติ อันเป็นหนทางในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนไทยให้มีความเพียบพร้อมทุกด้าน (ภาพัชร คำนึ่ง. 2553: 24)

จากการที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบายในเรื่องนี้อย่างแน่ชัด คณะรัฐมนตรีจึงได้มีมติเมื่อวันที่ 25 กันยายน 2527 เห็นชอบและอนุมัติให้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติเป็นประจำทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการกีฬาของชาติให้ขยายไปทั่วประเทศ และเน้นถึงสุขภาพพลานามัยปลูกฝังให้เยาวชนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัย และที่สำคัญยิ่งเพื่อเป็นแผนรองรับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ทำให้เกิดนักกีฬาทีมชาติต่อไป จากวัตถุประสงค์ดังกล่าว การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) ได้นำนโยบายและวัตถุประสงค์ดังกล่าวไปสู่การดำเนินงาน จึงได้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติขึ้นครั้งแรกที่จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 26 เมษายน พ.ศ. 2528 จนถึงวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2528 และได้มีการจัดการแข่งขันติดต่อกันเรื่อยมาตามจังหวัดต่าง ๆ เป็นประจำทุก ๆ ปี

ในการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ นั้น มีองค์ประกอบหลาย ๆ อย่างที่เข้ามาเกี่ยวข้อง อาทิ

1. การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจที่ดีเยี่ยม
2. การพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
3. การมีประสบการณ์และไหวพริบของนักกีฬา
4. สภาพจิตใจที่พร้อมในการแข่งขันแต่ละครั้ง

จากองค์ประกอบดังกล่าวสามารถพัฒนาได้จากการฝึกซ้อมภายใต้การควบคุมดูแลจากผู้ฝึกสอน และวิธีการฝึกซ้อมที่ถูกวิธี ยกเว้นสภาพจิตใจที่ค่อนข้างจะมีความแปรปรวน สภาพจิตใจ ที่เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยมากมาย เช่น บุคลิกภาพและนิสัยของนักกีฬาแต่ละคน ลักษณะธรรมชาติของนักกีฬาแต่ละประเภท ระดับความสำคัญของเกมการแข่งขัน ประสบการณ์ของนักกีฬาเป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการแข่งขันในแต่ละครั้งแตกต่างกันไป การศึกษาสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนทำการแข่งขันนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ ถ้าหากผู้ฝึกสอนทราบสภาพจิตใจของนักกีฬา ก่อนการแข่งขันได้ก็สามารถจะปรับสภาพทางด้านจิตใจให้เหมาะสมกับการแข่งขันได้ (จันทิวา จันทะบุตร. 2547: 1)

การแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแข่งขันในนัดสำคัญ นักกีฬาจะเกิดความเครียดและความวิตกกังวล ความรู้สึกที่เกิดจากความกลัวและความตึงเครียด ความวิตกกังวล

มักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ความวิตกกังวลนี้จะเป็นผลต่อการแสดงออกของความสามารถทางกีฬาเสมอ ถ้าความวิตกกังวลน้อยก็มีผลลบน้อย ความวิตกกังวลมากก็มีผลลบมาก เช่นกัน การวัดความวิตกกังวลมีวิธีการวัดหลายประการ อาจใช้การวัดทางกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การวัดความวิตกกังวลในนักกีฬามักอาศัยการสังเกตจากการแสดงออกทางพฤติกรรม และการใช้แบบทดสอบ ในปัจจุบันนิยมใช้อายุ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test ) หรือนิยมเรียกกันว่า SCAT และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory -2) หรือเรียกกันว่า CSAI 2 (จันทิวา จันทะบุตร. 2547: 1)

การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติในปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยม และได้รับความสนใจจากนักกีฬาระดับเยาวชนและผู้ชมเป็นอย่างมาก ซึ่งกีฬามวยปล้ำก็เป็นอีกหนึ่งชนิดกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก กว้างขวาง สังเกตจากนักกีฬาและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมการแข่งขันในแต่ละปีเพิ่มจำนวนมากขึ้น ทำให้นักกีฬาที่มีความสามารถเข้าร่วมการแข่งขันไม่ว่าจะเป็นระดับทีมชาติ เยาวชนทีมชาติ รวมถึงนักกีฬาดารุงทำให้การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติเต็มไปด้วยการแข่งขันกันสูง เพื่อความเป็นเลิศทางด้านการกีฬา เมื่อจำนวนนักกีฬาเพิ่มขึ้นเกมการแข่งขันกีฬามวยปล้ำนั้นก็จะมีผลกระทบต่อจำนวนคู่ต่อสู้ที่เพิ่มจำนวนรอบการแข่งขันมากขึ้นตามไปด้วย ดังนั้น นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันก็จะเต็มไปด้วยความวิตกกังวลทั้งจากตัวนักกีฬาเองและจากสภาพแวดล้อมของการแข่งขัน ความวิตกกังวลอาจส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อตัวนักกีฬาได้ทั้งทางบวกและทางลบทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวล ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลที่พอดีก็จะช่วยให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถทางการกีฬาออกมาได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้าหากนักกีฬามีความวิตกกังวลมากเกินไปหรือต่ำเกินไปก็จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถลดต่ำลง นั่นคือ แสดงความสามารถได้ไม่เหมือนกับที่เคยฝึกซ้อมมา สอดคล้องกับกรมพลศึกษา (2556: 67) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน ซึ่งอาจทำให้นักกีฬาแสดงพฤติกรรม ที่ผิดปกติ และสาเหตุที่นักกีฬาขาดความเชื่อมั่นในตนเองอาจจะมาจากการคาดการณ์ว่าตนเอง จะแสดงความสามารถต่ำ หรือได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล โดยการคิดทางลบเกี่ยวกับความสามารถของตนเองจะปิดเปิดสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ หรือเกิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในการแข่งขันที่ต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง และการเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความเชื่อลักษณะนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองสูงเกินไป และความเชื่อมั่นของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจากก่อนแข่งขัน 3 วัน ก่อนแข่งขัน 1 วัน ที่มีความเชื่อมั่นในระดับปานกลางซึ่งเป็นระดับที่เหมาะสมกับนักกีฬาที่ลงทำการแข่งขัน แต่เมื่อวัดความเชื่อมั่นในตนเองในระดับสูงก่อนแข่งขัน 1 ชั่วโมง ถ้าระดับความวิตกกังวลหรือระดับการตื่นตัวอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้อย่างสูงสุดตามไปด้วย หรือความตื่นตัวอยู่ในระดับที่

มากหรือน้อยเกินความเหมาะสมก็จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถต่ำลง เป็นต้น (กรมพลศึกษา. 2556: 65)

จากเหตุผลข้างต้นในฐานะผู้วิจัยเป็นนักกีฬามวยปล้ำ จึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬามวยปล้ำในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” เพื่อทราบผลของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬามวยปล้ำหญิงในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในการฝึกซ้อมเตรียมทีม ควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมต่อสถานการณ์แข่งขันซึ่งจะทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถออกมาได้สูงสุดส่งผลดีต่อการแข่งขันในโอกาสต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชาย ในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ และนักกีฬามวยปล้ำหญิง รอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง รอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน รวมทั้งสิ้น 162 คน เป็นนักกีฬาชาย 108 คน นักกีฬาหญิง 54 คน จาก 23 จังหวัด ได้แก่ อุบลราชธานี 23 คน นครศรีธรรมราช 19 คน ศรีสะเกษ 16 คน ชลบุรี 12 คน กรุงเทพมหานคร 10 คน สุพรรณบุรี 7 คน นนทบุรี 7 คน แพร่ 7 คน ตรัง 7 คน กำแพงเพชร 6 คน สงขลา 6 คน ขอนแก่น 6 คน ยโสธร 2 คน หนองบัวลำภู 5 คน น่าน 4 คน พัทลุง 4 คน พิษณุโลก 4 คน เพชรบูรณ์ 3 คน อุตรธานี 3 คน อุตรดิตถ์ 3 คน ร้อยเอ็ด 3 คน ปทุมธานี 3 คน กระบี่ 2 คน

#### ตัวแปรที่ศึกษา

##### 1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- 1.1 เพศ จำแนกเป็นเพศชายและเพศหญิง ซึ่งเป็นนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34



1.2 รอบการแข่งขัน จำแนกเป็น นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 รอบแรกและรอบชิงชนะเลิศ

## 2. ตัวแปรตาม ได้แก่

2.1 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบแรกของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34

2.2 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชาย ในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ และนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34

2.3 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง รอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (state anxiety)** เป็นความรู้สึกของนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” ที่เกิดขึ้นระยะหนึ่งในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ของนักกีฬาแต่ละบุคคล ซึ่งความเข้มของความวิตกกังวลจะขึ้นอยู่กับความสำคัญของสถานการณ์นั้น ๆ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมากก็จะมี ความวิตกกังวลมาก แต่หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อยก็จะมี ความวิตกกังวลน้อยตามไปด้วย

**แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) (Revised Competitive State Anxiety Inventory -2 (CSAI-2R))** หมายถึง แบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ เป็นแบบวัดแบบเฉพาะเจาะจงในนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ซึ่งแบบทดสอบนี้จะวัดระดับความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) โดยพัฒนา มาจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม

**ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety)** หมายถึง ความรู้สึกของร่างกายของนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกายมีลักษณะเฉพาะและแสดงออกมาทางร่างกาย

**ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety)** หมายถึง ความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 กับการเผชิญหน้า

กับความท้าทาย ความเครียดประเภทนี้มักมีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬา เป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกาย

**ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confident)** หมายถึง ความแน่ใจ ความมั่นใจ หรือความกล้าหาญ ของนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” ที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เสร็จลุล่วงได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจไว้แม้จะมีเหตุการณ์ใดมาเป็นอุปสรรค

**การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34** หมายถึง รายการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน

**นักกีฬามวยปล้ำ** หมายถึง นักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ที่จังหวัดน่าน มีทั้งหมด 23 จังหวัด ได้แก่ อุบลราชธานี 23 คน นครศรีธรรมราช 19 คน ศรีสะเกษ 16 คน ชลบุรี 12 คน กรุงเทพมหานคร 10 คน สุพรรณบุรี 7 คน นนทบุรี 7 คน แพร่ 7 คน ตรัง 7 คน กำแพงเพชร 6 คน สงขลา 6 คน ขอนแก่น 6 คน หนองบัวลำภู 5 คน น่าน 4 คน พัทลุง 4 คน พิษณุโลก 4 คน เพชรบูรณ์ 3 คน อุตรดิตถ์ 3 คน อุตรดิตถ์ 3 คน ร้อยเอ็ด 3 คน ปทุมธานี 3 คน กระบี่ 2 คน ยโสธร 2 คน

**รอบการแข่งขัน** หมายถึง รอบของการแข่งขันของนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” ได้แก่ การแข่งขันรอบแรก และการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ

### สมมติฐานของการวิจัย

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬามวยปล้ำหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน รอบชิงชนะเลิศของการแข่งขันมีความแตกต่างกัน

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม ใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการฝึกและการควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพื่อให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุดในการแข่งขัน
2. ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม และผู้ที่สนใจ สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬามวยปล้ำและกีฬาอื่น ๆ ได้
3. สมาคมมวยปล้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ผู้ที่สนใจสามารถนำไปบูรณาการ ศึกษา พัฒนานักกีฬามวยปล้ำในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาในการแข่งขันระดับอื่น ๆ

## กรอบแนวคิดการวิจัย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. ความวิตกกังวล
  - 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
  - 1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล
  - 1.3 ประเภทของความวิตกกังวล
  - 1.4 ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา
  - 1.5 ผลกระทบและสาเหตุของความวิตกกังวล
  - 1.6 สาเหตุของความวิตกกังวล
  - 1.7 ระดับของความวิตกกังวล
  - 1.8 สาเหตุความวิตกกังวลทางการกีฬา
  - 1.9 การวัดความวิตกกังวล
  - 1.10 การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา
2. กีฬามวยปล้ำ
3. ประวัติกีฬาเยาวชนแห่งชาติ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

#### ความวิตกกังวล

##### 1. ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (anxiety) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า “to press tight” หรือ “to stangle” หมายถึง กดให้แน่น รัดให้แน่น และมาจากภาษาลาติน “anxious” หมายถึง บีบรัด หรือ ความคับแค้น ความวิตกกังวลมีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

ตามทฤษฎีของ ฟรอยด์ หมายถึง สภาวะของความตึงเครียดที่เกิดจากแรงขับ (drive) คลายความหิวหรือความรู้สึกทางเพศ แต่ต่างกันตรงที่สภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดจากสภาพร่างกาย ภายใน แต่มีสาเหตุดั้งเดิมมาจากภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเร้าให้เกิดขึ้น

สมศรี จิระประดิษฐา (2544: 33-35) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นทางสรีรวิทยา นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลก่อนขณะ และหลังการแข่งขันด้วยความรู้สึกที่เก็บกดไม่สบายใจ ความรู้สึกกังวลใจในขณะที่ร่างกายได้รับแรงกดดันสูง

พรณรงค์ ไกรรอด (2552: 8) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นหรือเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคยซึ่งภาวะเช่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่าจะมีอะไรบางอย่างมาคุกคามต่อตน แต่ตนเองยังไม่สามารถจะจัดการกับสิ่งนั้นได้เนื่องจากสิ่งนั้นยังไม่ได้เกิดขึ้นกับตนจริง ๆ ซึ่งถ้าหากสิ่งที่คาดไว้นั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รู้อย่างแจ่มชัดในสิ่งที่คาดหวังแล้วความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา และสภาวะอารมณ์ชนิดอื่นก็จะเข้ามาแทนที่ความ วิตกกังวล และยังเชื่อว่าประสบการณ์ทั้งหลายที่บุคคลยังไม่เคยผ่านหรือพบมาก่อนสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น

สุพัชรีน เขมรัตน์ (2562: 86) กล่าวว่า ความวิตกกังวล คือ สภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกหวาดกลัว กระวนกระวายใจต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น โดยไม่สามารถระบุสาเหตุที่แท้จริงได้ เกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีสิ่งคุกคามต่อร่างกายและจิตใจ หรือคาดการณ์ว่าตนเองจะไม่สามารถประสบผลสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้

สืบสาย บุญวิรูปุตร (2541: 76) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ

ปิยชาติ ชินชัย (2555: 7) ความวิตกกังวล (anxiety) คือ ความรู้สึก สภาวะอารมณ์ ที่ไม่พึงประสงค์ของนักกีฬาในสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า อาจมีผลต่อประสบการณ์เดิม หรือในอดีตและสภาพแห่งอารมณ์หรือจิตใจในขณะนั้น

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา (2560: 18-20) รายงานว่าการศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬา (psychological characteristic of athletes) คือ การศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกิดจากความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ในบริบททางการกีฬาที่มีความสัมพันธ์เฉพาะกับการแสดงความสามารถของนักกีฬาซึ่ง Caruso et al. (1990: 6-20) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาสามารถฝึกและพัฒนาได้สูงสุดและมีการแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้น้อยมาก ตรงกันข้ามกับสมรรถภาพจิตใจที่สามารถแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์อื่น ๆ ได้มากกว่า

โดยคุณลักษณะทางจิตใจที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ การจัดการความเครียดทางกีฬาเนื่องจากช่วยส่งเสริมความสามารถทางกีฬาและนำไปสู่ความสำเร็จได้

ดังเช่น การศึกษาของ Garifallia. (2011: 14) พบว่านักกีฬายิมนาสติกที่มีความสามารถสูง จะมีความสามารถด้านทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาส่งกว่านักกีฬายิมนาสติกที่มีความสามารถต่ำกว่า เช่นเดียวกับ (กรมพลศึกษา 2559. 18-19; อ้างอิงจาก Khodayaria et al. 2011. Comparison relation between mental skills with sport anxiety in sprint and endurance runners. P. 2280-2284) ที่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างการจัดการความเครียดทางการกีฬากับความวิตกกังวลทางร่างกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาระยะสั้นและระยะไกล นอกจากนี้ Gould & Dieffenbach (2002: 172-204) ยังพบว่านักกีฬาประเทศสหรัฐอเมริกาที่ชนะเลิศในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกมีคุณลักษณะทางจิตใจที่สำคัญและนำไปสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย ความสามารถในการจัดการความเครียดและควบคุมความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความฉลาดทางการกีฬา ความสามารถในการมุ่งจุดสนใจและขจัดสิ่งรบกวนที่เข้ามารบกวนความสามารถในการแข่งขัน มีจริยธรรมความสามารถในการตั้งเป้าหมาย มีการวางแผนเพื่อไปถึงความคาดหวังสูง การยอมรับคำแนะนำ การมองโลกในแง่ดี และการปรับตัวต่อความสมบูรณ์แบบ

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการประเมินคุณลักษณะทางจิตใจโดยเฉพาะทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถทางการกีฬา ซึ่งการทดสอบหรือการประเมินความพร้อมของร่างกายและจิตใจของนักกีฬาจะช่วยลดความลำเอียงในการกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา ขณะเดียวกันยังช่วยลดโอกาสเกิดภาวะหมดไฟก่อนเวลาอันสมควร (William & Reilly. 2000: 657-667 และ Challis. 2013: 1-2) ให้มีความสำคัญกับการวิเคราะห์การพัฒนาความสามารถของนักกีฬาอยู่โตในด้านความพร้อมของร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นตัวบ่งชี้ถึงระดับความสามารถและสามารถนำไปเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานเพื่อกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมที่เหมาะสมให้กับนักกีฬา นอกจากนี้ Kimbrough et al. (2008: 1) เสนอแนะว่าผู้จัดการทีมกีฬาสามารถนำผลการประเมินทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาไปใช้เพื่อเป็นกลยุทธ์ในการตัดสินใจคัดเลือกนักกีฬา ส่วนผู้ฝึกสอนควรนำผลการประเมินทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาไปใช้เพื่อประเมินสภาพจิตใจนักกีฬาและรักษาสภาพจิตใจให้มีระดับเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล สำหรับการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของบุคคลเกิดได้จากกระบวนการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่ง Cox (2012: 576) กล่าวว่า องค์ประกอบคุณลักษณะทางจิตใจที่นักกีฬาพึงมีประกอบด้วย การมีเจตคติทางบวก การมีแรงจูงใจภายใน การมีความเชื่อมั่นในตนเอง

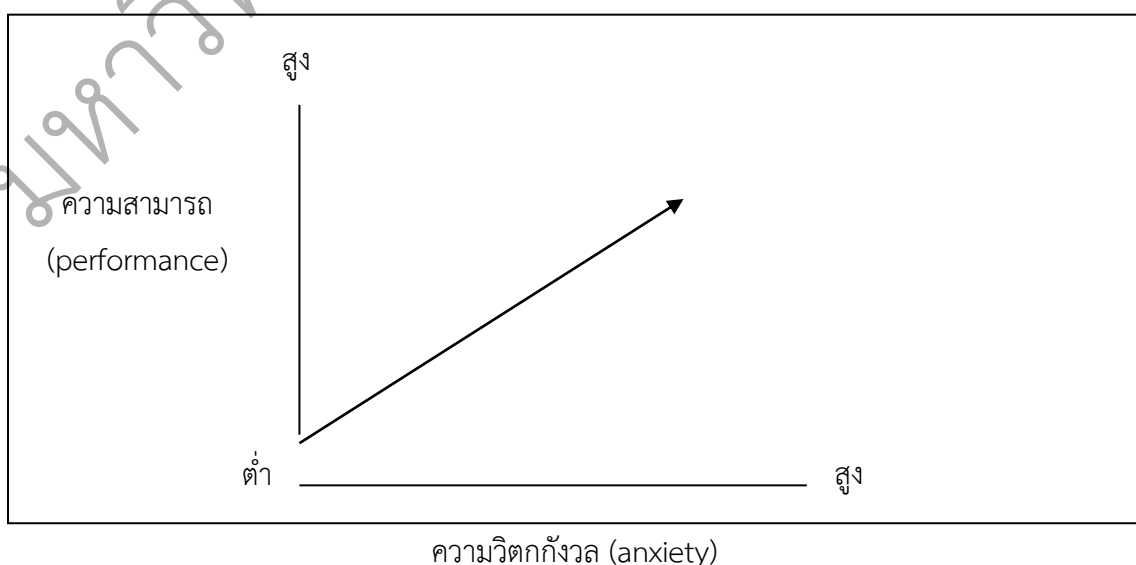
การควบคุมความสนใจ การควบคุมการถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า การควบคุมความวิตกกังวล และการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งคุณลักษณะทางจิตใจดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวคิดการประเมินทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของ Smith et al. (1995: 379-398) ที่ครอบคลุมถึงการจัดการกับปัญหาการยอมรับคำแนะนำ การมีสมาธิ ความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายและการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ การแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และอิสระจากความกังวล

สรุปจากแนวคิดและทศนะเกี่ยวกับความวิตกกังวลของนักวิชาการดังที่ได้กล่าวพอสรุปได้ว่าความวิตกกังวลเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนรู้สึกถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งคุกคามจิตใจหรือก่ออันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและความมั่นคงทางจิตใจเสียไป ซึ่งระยะเวลาหรือระดับความวิตกกังวลของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

## 2. ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล

(ทินกร บุญปิ่น 2561. 7; อ้างอิงจาก พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2536. การจัดการกับความเครียด. หน้า 3) ได้อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการกีฬา 2 ทฤษฎีประกอบด้วย

1. ทฤษฎีขับ (drive theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าระดับของความวิตกกังวลจะเป็นสัดส่วนกับระดับความสามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถต่ำ ถ้ามีความวิตกกังวลสูงก็มีความสามารถสูง ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของนักกีฬาอย่างแท้จริง ดังนั้น ถ้ามีสิ่งเร้าใจ แรงกระตุ้นมากเกินไป จะทำให้ผลการแสดงความสามารถลดลงหรือแสดงไม่ถึงจุดสูงสุด

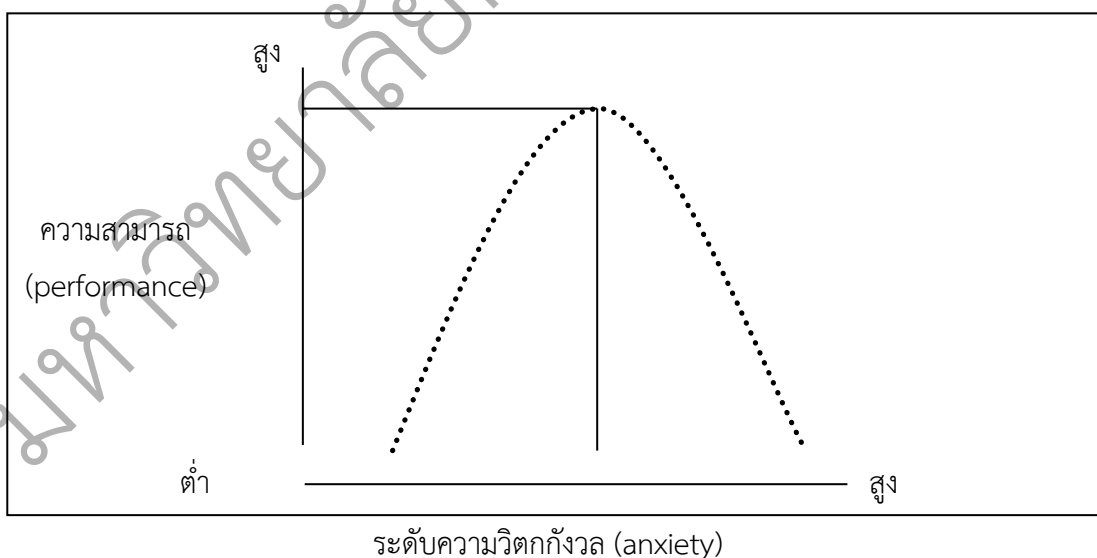


ภาพ 2.1 แผนภาพทฤษฎีขับ (drive theory)

ที่มา: ทินกร บุญปิ่น (2561: 7)

หลักทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมาก ๆ เช่น กีฬายกน้ำหนัก หรือกีฬาอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน ในทฤษฎีนี้นักจิตวิทยาการกีฬาสวนใหญ่ไม่คอยให้การสนับสนุนทฤษฎีแรงขับนี้ เมื่อทฤษฎีแรงขับไม่สามารถตอบปัญหาได้ชัดเจนจึงมีกลุ่มนักวิชาการกลุ่มนักจิตวิทยาการกีฬาได้พยายามอธิบายทฤษฎีใหม่ เรียกว่า ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ ซึ่งได้พยายามอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล หรือแรงเร้าใจ กับการแสดงความสามารถของนักกีฬาหรือในทักษะอื่น ๆ

2. ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (inverted-U theory) หลักทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้น ก่อนแข่งขันหรือขณะแข่งขันนักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสมจึงจะทำให้แสดงความสามารถออกมาสูง



ภาพ 2.2 แผนภาพทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (inverted-U theory)

ที่มา: Gadsdon (2001: 23)

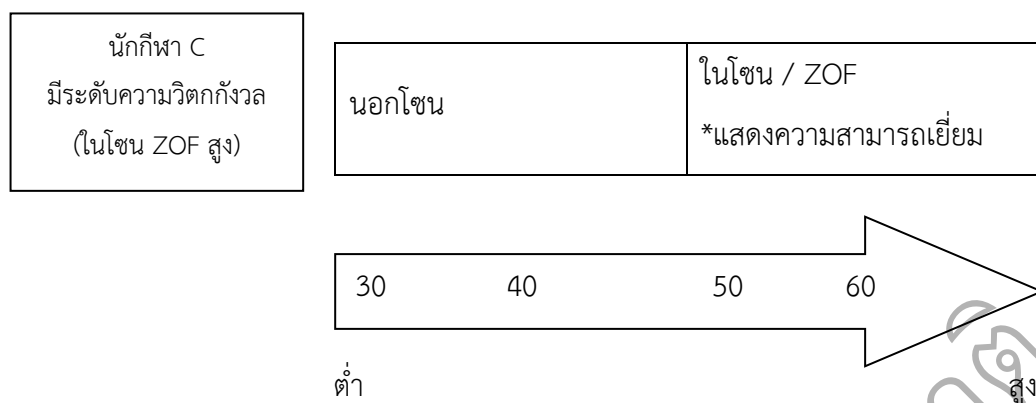


### 3. ทฤษฎีฮานินโซนของพลังงานที่เหมาะสม (zone of optimal functioning)

3.1 ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไป แต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในช่วงล่าง บางคนอาจมีระดับความวิตกกังวลอยู่โซนกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

3.2 ระดับความวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้น ผู้ฝึกสอน ครู อาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซนของพลังงานที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้

<p>นักกีฬา A มีระดับความวิตกกังวล (ในโซน ZOF ต่ำ)</p>	<p>ในโซน / ZOF *แสดงความสามารถเยี่ยม</p>	<p>นอกโซน</p>	
<p>นักกีฬา B มีระดับความวิตกกังวล (ในโซน ZOF ปานกลาง)</p>	<p>นอกโซน</p>	<p>ในโซน / ZOF *แสดงความสามารถเยี่ยม</p>	<p>นอกโซน</p>



ภาพ 2.3 แผนภูมิโซนของความเหมาะสม

ที่มา: สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทร์ไทย (2542: 80-81)

### 3. ประเภทของความวิตกกังวล

พรณรงค์ ไกรรอด (2552: 14; อ้างอิงจาก Spielberger. 1972. The measurement of state and trait anxiety : Conceptual and Methodological issues. หน้า 487-489) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (state anxiety) หรือ (A-state) คือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

2. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (trait anxiety หรือ A-trait) คือ ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรม แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (state anxiety)

ภาพพัชร คำนึ่ง (2553: 9) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-state) คือ ความรู้สึกที่อยู่ในสำนึกว่าตนเองรู้สึกกลัวและกังวลใจ และมักจะทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย

2. ความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-trait) คือ สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะบ่งบอกพฤติกรรมเมื่อมีการรับรู้ต่อการข่มขู่ที่ไม่มีอันตราย ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-trait) และความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (A-state) คือ ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวสูง เมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ที่มีอยู่จะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ให้มีความรุนแรง และมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าในบุคคลที่มีความวิตกกังวลเฉพาะตัวระดับต่ำกว่า ซึ่งสอดคล้องกับ มาเตนส์ (Martens, 1977: 100) ออกแบบที่เกิดความวิตกกังวลลักษณะสถานการณ์บ่อยครั้ง โดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็โครงสร้างของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลมีรากฐานมาจากแรงกระตุ้นที่มีสาเหตุและก่อให้เกิดการแปลความหมายหรือการรับรู้ว่าจะมีการข่มขู่และอันตรายแก่ตัวเอง ทำให้ร่างกายตอบสนองโดยความกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (A-state)

(สมชาย คันโททอง 2554: 17 อ้างอิงจาก พิชิต เมืองนาโพธิ์ 2543. เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการศึกษา. หน้า 4) ได้แบ่งความกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลทางกาย (trait anxiety) คือ ความวิตกกังวลประจำตัวของแต่ละบุคคล มีลักษณะค่อนข้างคงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมากนัก หากเปลี่ยนแปลงก็จะต้องใช้เวลานาน จำเป็นต้องมีการศึกษา มีการสังเกตพฤติกรรมเพื่อหาข้อมูลและวิเคราะห์ให้ได้ ความวิตกกังวลประเภทนี้ บ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวลเฉพาะกาลในระดับสูงและเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลหรือนักกีฬาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์

2. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะกาลหรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่บุคคลนั้น แสดงพฤติกรรมออกมา สังเกตเห็นได้ว่าความวิตกกังวลเกิดขึ้นสูงต่ำขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยรวมกับความเข้มของสิ่งเร้าที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยว่ามีมากน้อย แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงที่อยู่ในช่วงระยะหนึ่ง มีความเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาหรือบุคคลเผชิญอยู่

สามารถสรุปได้ว่า ประเภทของความวิตกกังวล ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก ๆ ที่มักจะ มีปฏิกริยาการตอบสนองต่อการแข่งขัน คือ ความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางร่างกาย และความเชื่อมั่นในตนเองตามสภาพทางอารมณ์ ซึ่งบุคคลรู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด หงุดหงิด อารมณ์เสื่อง่าย กังวลใจ หวาดระแวง หวาดกลัว คิดฟุ้งซ่าน ซึ่งประเภทที่ความเชื่อมั่นต่ำมากก็จะไม่สามารถเอาชนะคู่แข่งได้ หรือถ้าความเชื่อมั่นในตนเองมากจนเกินไปก็จะส่งผลต่อการขาดความระมัดระวังและประมาทในการแข่งขันได้ ซึ่งนักกีฬาควรจะมี ความเชื่อมั่นในตนเองระดับปานกลางจึงจะส่งผลดีต่อการต่อสู้แข่งขันที่ดีที่สุด สภาพทางอารมณ์ซึ่งคนเรารู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด รู้สึกไม่มั่นคงในความ

ปลอดภัยเนื่องจากตนถูกคุกคาม รู้สึกวุ่นวายสับสน เกิดความหวาดกลัว ซึ่งสภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยงหรือขจัดให้หมดไป บางครั้งผู้ฝึกสอนไม่สามารถประเมินความวิตกกังวลของนักกีฬาได้ด้วยตาเปล่า จึงต้องมีเครื่องมือในการทดสอบเพื่อจะได้ทราบสาเหตุและแก้ไขความวิตกกังวลตามสถานการณ์นั้นได้

#### 4. ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

(ทินกร บุญปิ่น 2561: 10; อ้างอิงจาก สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541. จิตวิทยาการกีฬา. หน้า 77) ได้กล่าวถึงกระบวนการแข่งขันกีฬากับการเกิดความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

1. จุดหมายของการแข่งขัน (objective competition situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีต่อการเล่นของนักกีฬา หากการแข่งขันนั้น ๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้นที่เป็นแรงกดดันต่อการเล่น เกิดความเครียดทางร่างกาย เกิดความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา เช่น การแข่งขันรอบรองชนะเลิศหากแพ้จะตกรอบ ชนะเท่านั้นถึงจะเข้ารอบ หรือการแข่งขันชิงชนะเลิศต้องชนะเท่านั้น จึงจะเป็นแชมป์ นอกจากนี้ยังรวมถึงจุดหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการแข่งขันแบบความเชื่อสามัคคี แบบทีมเหย้า-เยือน เป็นการแข่งขันที่เน้นความสนุกสนาน ระดับความวิตกกังวลจะแตกต่างกัน

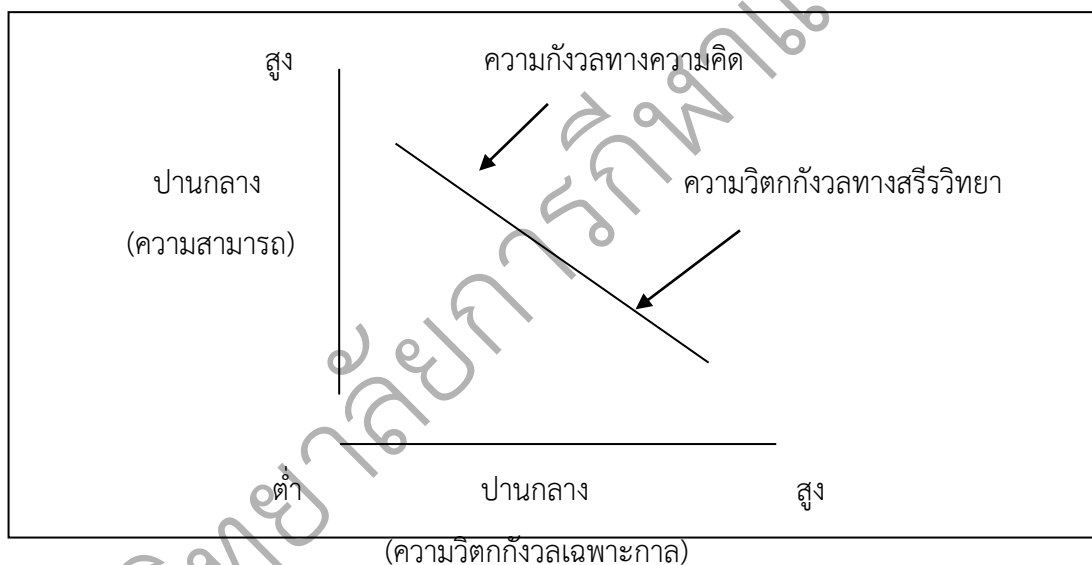
2. การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (subjective competition situation) เป็นนามธรรมหรือเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้น ๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์แข่งขัน โดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ เช่น ความสำคัญของการแข่งขัน การประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้กับความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมการเล่นกีฬา หรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง

3. การตอบสนอง (response) ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อม ๆ กับการรับรู้ และการประเมินการตอบสนองต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือเท้า หรือปวดปัสสาวะ การตอบสนองทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว และรวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่น เดินไปมาไร้ความหมาย พุดมากกว่าปกติก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่นอาจทำได้ไม่ดีเป็นไปตามศักยภาพที่มีหรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่น และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาแตกต่างกัน

4. ผลที่ตามมา (consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้น ๆ ทั้งที่เป็นผลทันที และผลที่ตามมาหลังการแข่งขันจบ ผลที่ตามมามีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การประเมินอารมณ์ และจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นขณะนั้น

#### 5. ผลกระทบและสาเหตุของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดการแข่งขันกีฬาทั้งก่อน ขณะและหลังการแข่งขัน จากการศึกษาของ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 81) พบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลเฉพาะกาลสูงก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาทีก่อนลงแข่งขัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลเฉพาะกาลสูงก็จะมี ความวิตกกังวลเฉพาะกาลสูงตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตาม ผลการเล่นและการประเมินจากการเผชิญสถานการณ์นั้น ๆ โดยปกติความวิตกกังวลเฉพาะกาลก่อน ลงแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อม นอกจากนี้ความวิตกกังวล ที่เกิดจากความคิดหรือทางปัญญาสัมพันธ์ กับความสามารถในการเล่นกีฬา เป็นไปได้ทั้งแบบเป็นสัดส่วนที่เป็นเส้นตรง กล่าวคือ เมื่อมีแรงกระตุ้น เพิ่มมากขึ้นความสามารถในการเล่นก็ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเพราะนักกีฬาจะเล่นอย่างระมัดระวัง แต่หากมี ความกดดันมากจนเปลี่ยนแรงกระตุ้นเป็นความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง



ภาพ 2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างชนิดของความวิตกกังวลและความสามารถ

ที่มา: ทินกร บุญปิ่น (2561: 7 อ้างอิงจาก Martens 1987. Science, Knowledge and Sport Psychology. หน้า 29-55)

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (anxiety and sport competition) (ตินกร บุญปิ่น 2561: 12; อ้างอิงจาก Martens 1987. Science, Knowledge and Sport Psychology. หน้า 29-55) ได้แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วย

## 1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (pre competition anxiety) สาเหตุดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (ego) จะลดลง เป็นความรู้สึกกลัวแพ้หรือแพ้ไม่ได้ เพราะเกรงว่าต้องยอมรับว่าตัวเองไม่เก่ง กลัวอายหากแพ้ หรือกลัวโค้ชต่อว่า ตีตีสอน รวมทั้งเกรงว่าสังคมคนรอบข้างและสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดีหากเล่นแพ้ และที่สำคัญที่สุดคือกลัวสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถที่มี

1.2 ความหวังผลเป็นลบ (positive anticipation) การหวังผลว่าต้องชนะแน่นอนก่อนการแข่งขันจะทำให้เกิดความวิตกกังวล การหวังผลเลิศเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองหรือการถูกคาดหวังผลเลิศจากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครอง และสื่อมวลชนจะทำให้เกิดความกดดันต่อเนื่องไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน กลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามความคาดหวังทั้งของตนเองและคนรอบข้าง

1.3 กลัวผลที่เป็นลบ (negative outcome certainty) เมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดีก็เท่ากับว่าต้องยอมรับผลนั้นเป็นตัวชี้ชัดถึงความพ่ายแพ้เป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลว ซึ่งเท่ากับถูกบังคับให้ยอมรับว่าตนด้อยความสามารถ

2. ความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน (competition anxiety) นักกีฬามีความวิตกกังวลในการแข่งขันต่างกัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในขณะแข่งขันสูงมักจะประเมิณการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัว มีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า บ่อยกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในการแข่งขันต่ำ

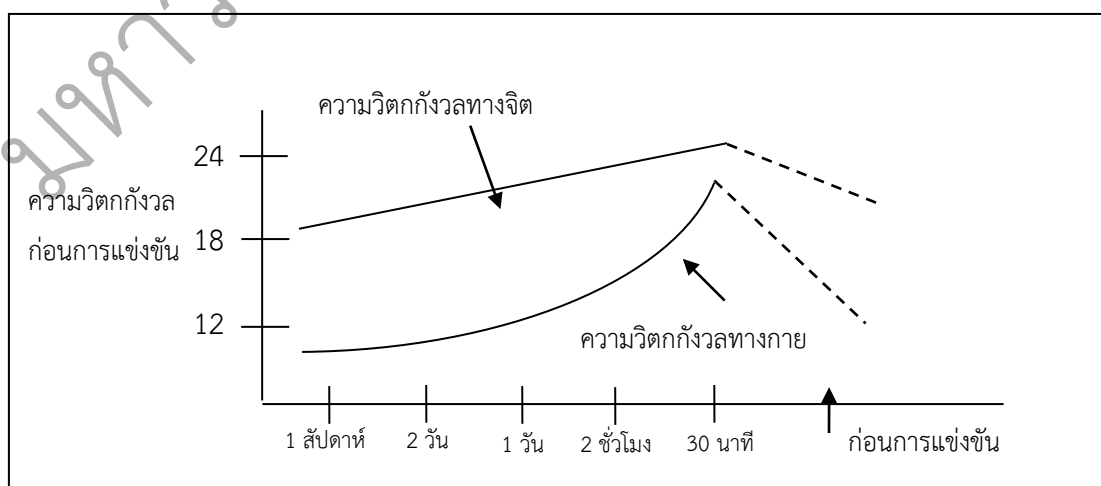
3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (post competition anxiety) จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้ เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนองหรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง นักกีฬาบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้ แม้ไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย

ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันจะเริ่มมีระดับสูงขึ้น และจะยังคงสูงขึ้นเรื่อย ๆ และจะมีความคงที่เมื่อเข้าสู่การแข่งขัน ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลทางร่างกายก่อนการแข่งขันจะยังคงต่ำ จนกระทั่งก่อนการแข่งขันประมาณ 24 ชั่วโมง ความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนถึงช่วงเข้าสู่การแข่งขัน และเมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้นความวิตกกังวลทางกายจะลดลงอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ความวิตกกังวลทางจิตจะผันแปรอยู่ตลอดการแข่งขัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความน่าจะเป็นของผลการแข่งขันว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว สุปัทธินทร์ ปานอุทัย; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2552: 219) อธิบายว่าความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเฉพาะเวลาหรือมีการเกิดสถานการณ์สิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ที่จะทำให้เกิดความไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ มีความตึงเครียด และมีอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีผลต่ออารมณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง สอดคล้องกับ รมณัช โยธาจักร (2549: 3) ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านจิตใจ ร่างกายและความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง เป็นระยะเวลาที่นักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในด้านร่างกาย จิตใจและความเชื่อมั่นในตนเองในระดับปานกลางซึ่งเป็นระดับที่เหมาะสมสำหรับการเตรียมตัวก่อนแข่งขัน

ความวิตกกังวลจะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดการแข่งขันกีฬาทั้งก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังการแข่งขัน จะพบว่านักกีฬาจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาที ก่อนลงแข่งขัน ซึ่งเป็นลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคล klavora (1977: 369-377) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันจะเริ่มมีระดับสูงขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะมีความคงที่เมื่อเข้าสู่การแข่งขัน ทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลทางร่างกายก่อนการแข่งขันจะยังต่ำ จนกระทั่งก่อนการแข่งขันประมาณ 24 ชั่วโมง ความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนกระทั่งถึงช่วงเข้าสู่การแข่งขัน และเมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้นความวิตกกังวลทางกายจะเริ่มลดลงอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ความวิตกกังวลทางจิตจะผันแปรอยู่ตลอดเวลาในช่วงเวลาการแข่งขัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความน่าจะเป็นของผลการแข่งขันว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันและช่วงเวลาการแข่งขันแสดงได้ ดังนี้



ภาพ 2.5 กราฟการเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน

ที่มา: ภาพัชร คำนึ่ง (2553: 7)

## 6. สาเหตุของความวิตกกังวล

ทินกร บุญปิ่น (2561: 13) กล่าวว่า ขณะที่ร่างกายตั้งเครียดร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่สำคัญคือระบบประสาทอัตโนมัติและระบบต่อมไร้ท่อ ระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system) มีการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic) ซึ่งจะมีผลต่อการเต้นของหัวใจ หัวใจจะเต้นเร็วและแรงขึ้น เส้นเลือดตามผิวหนังหดตัว แต่ตามอวัยวะสำคัญจะมีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น เช่น หัวใจ ปอด สมอง ส่วนลำไส้จะมีการทำงานน้อยลงเพราะไม่มีความจำเป็นนั่นเอง นี่คือการเตรียมพร้อมที่จะสู้ (fight) แต่ถ้าความเครียดนั้น ๆ เป็นอยู่นานหรือปัญหาที่เผชิญหน้าเกินกว่าที่จัดการได้

ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (parasympathetic) จะมีบทบาทส่งผลให้มีอาการเหงื่อออก ลำไส้ปั่นป่วน กรดในกระเพาะอาหารหลั่งออกมามาก ทั้งสองรูปแบบคือสู้และหนี ต่างก็เป็นการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อม แต่ถ้าสภาพเช่นนี้คงอยู่เป็นเวลานาน ๆ ร่างกายจะทนไม่ได้ และเกิดการเสียหายตามมาตามแต่อวัยวะที่อ่อนแอ เช่น อาจเกิดความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด ปวดศีรษะ ไมเกรน กระเพาะอาหารเป็นแผล

ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต ตัวสำคัญคือ อะดรีนาลิน (adrenalin) ซึ่งหลังจากต่อมหมวกไตส่วนใน และคอร์ติซอล (cortisol) ซึ่งหลั่งออกมาจากต่อมหมวกไตส่วนนอก อะดรีนาลินจะทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เส้นเลือดฝอยหดตัว ความดันโลหิตสูงขึ้น คอร์ติซอลนั้นก็จะเร่งการปลดปล่อยน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อเตรียมใช้เป็นพลังงาน ในช่วงหนึ่งนั้นฮอร์โมนเหล่านี้มีประโยชน์ต่อร่างกายเพราะเป็นการเตรียมพร้อม แต่ในระยะเวลายาวแล้วจะมีผลให้สมดุลของร่างกายเสียไป สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทร์ไทย (2542: 83) ได้สรุปไว้ ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขัน อาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองจะบิดเบือนความเป็นจริงที่กำลังเผชิญ



2. การเชื่อมั่นในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวล เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขันกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้เกิดขึ้นครั้งที่แล้วและรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกแล้วก็จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ๆ ดังนั้น ในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำไม่สมบูรณ์อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บเรื้อรังซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬาสาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

6. สภาพแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น ผู้ชมในสนาม สภาพของสนาม หรืออุปกรณ์การแข่งขันไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน ดังนั้น ในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

พรณรงค์ ไกรรอด (2552: 20 อ้างอิงจาก Singer. 1986: 20) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้

1. ความไม่แน่ใจในผลที่จะเกิดขึ้น (outcome uncertainty)
2. ความหมายหรือความสำคัญของการแข่งขัน (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)

ดังนั้น จะเห็นว่าทุกคนไม่สามารถขจัดความวิตกกังวลออกไปได้โดยสิ้นเชิง ทั้งนี้ เพราะเกิดความกดดันขึ้นมากมายในการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม นักกีฬาก็สามารถที่จะตัดความรุนแรงของความวิตกกังวลลงได้โดยการเรียนรู้ทักษะทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อควบคุมความวิตกกังวลนี้ให้อยู่ในระดับ

ที่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นผลทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่และประสบความสำเร็จ โค้ชผู้ฝึกสอนก็ควรจะต้องศึกษาหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับนักจิตวิทยาการกีฬา ในเรื่องของความวิตกกังวลในตัวนักกีฬา ซึ่งจะเป็นความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (trait anxiety) หรือความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (state anxiety) เพื่อจะนำข้อมูลมาประยุกต์ใช้ให้เกิดผลอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อลดหรือเพิ่มความวิตกกังวลหรือแรงเร้าใจ ควรได้นำมาฝึกปฏิบัติควบคู่กันกับการฝึกทักษะกีฬาเพื่อสร้างความคุ้นเคยในการควบคุมความเครียดความวิตกกังวล

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลในกีฬาเกิดขึ้นตามสภาพการณ์ของการแข่งขัน กีฬาระดับนานาชาติ นักกีฬาและทีมผู้ฝึกสอนได้มีการเตรียมตัวกันเป็นอย่างดี ผลกระทบและสาเหตุของความวิตกกังวล เกิดขึ้นตามสภาพสิ่งแวดล้อม เป็นการเพิ่มความเครียดความวิตกกังวลเป็นวิฤกษ์แก่นักกีฬาผู้ฝึกสอนและทีมของตน ก่อให้เกิดการแสดงความสามารถเพื่อความเป็นเลิศลดลง ความวิตกกังวลมีบทบาทสำคัญต่อการแข่งขันกีฬามากในการแข่งขันกีฬา นักกีฬาแต่ละคนจะมีความสามารถสูงสุดในระดับที่แตกต่างกันก่อนถึงกำหนดการแข่งขัน สังเกตได้จากนักกีฬาบางคนแสดงอาการหวั่นวิตกตื่นเต้น นอนไม่หลับก่อนการแข่งขัน ในขณะที่บางคนจะมีอาการสงบและควบคุมตนเองได้อย่างดี พวกนี้จะมีเชื่อมั่นตนเองและพร้อมที่จะแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และภายหลังแข่งขัน ซึ่งอาจทำให้แสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น เกิดการประหม่า ตื่นเต้น เป็นสาเหตุให้ขาดสมาธิในการแข่งขัน ส่วนภายหลังการแข่งขัน ความวิตกกังวลและความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อผลการแข่งขันในครั้งต่อไปด้วย นักกีฬาอาจท้อแท้ผิดหวังหรือหมดกำลังใจจากการแข่งขันที่ผ่านมา ทำให้ขาดความกระตือรือร้นที่จะแข่งขันในครั้งต่อไป และอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ก้าวร้าว ตีใจ ฟุ้งพองใจ ร่าเริง สงบ เป็นต้น

## 7. ระดับของความวิตกกังวล

ภาพัวร์ คานิง (2553: 19) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจจะมีจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุ และจะไม่คงอยู่ตลอดเวลา ส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปรกติระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะคงอยู่ตลอดเวลา และยังคงกล่าวถึงระดับความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับไว้ ดังนี้

1. ระดับต่ำ (mid anxiety+1) บุคคลที่มีลักษณะตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์และอธิบายเรื่องราวต่างๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2. ระดับกลาง (moderate anxiety+2) บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง สนใจตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์ และการแปลความหมายต่าง ๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้าทายต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

3. ระดับสูง (severe anxiety+3) เป็นภาวะความวิตกกังวลในระดับรุนแรงทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกลงใจสิ่งกระตุ้น มีพลังมากขึ้น กระสับกระส่าย ลุกลิ่ลุกลอน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางครั้งมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง ปวดท้อง เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว

4. ระดับรุนแรง (panic anxiety+4) เป็นระดับความรุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อยลง ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดเป็นเหตุเป็นผลด้นน้อยลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เศร้าหดหู หมดอาลัยตายอยากในชีวิต แยกตัวเอง พุดเสียงดังเร็วไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน

## 8. สาเหตุความวิตกกังวลทางการกีฬา

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเอง ด้วยการรับรู้ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ การรับรู้ถึงสถานการณ์นี้สร้างปัญหาให้กับตัวเองเสมอ ๆ สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านกีฬามีหลายประการ ดังต่อไปนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์แข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำได้รับความพ่ายแพ้ต่างหาก ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนี้จะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังจะเผชิญอยู่

2. การเชื่อในความวิตกกังวล และคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวล เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าคุณเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขัน จนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว และรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกก็จะทำให้นักกีฬานั้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจจะบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ดังนั้น ในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำ ไม่สมบูรณ์อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นการบาดเจ็บเรื้อรังซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬา สาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

6. สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามดีเกินไป หรือไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปกรณ์การแข่งขันไม่คุ้นเคย ดังนั้น ในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคล และความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเอง ด้วยการรับรู้ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ การรับรู้ถึงสถานการณ์นี้สร้างปัญหาให้กับตัวเองเสมอ ๆ ในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจจะมีจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้

### 9. การวัดความวิตกกังวล

เตชภาส มากคง (2556: 13) ได้กล่าวไว้ว่า การวัดความวิตกกังวลนั้นมีวิธีการวัดหลายอย่างหลายประเภทด้วยกัน ดังนี้

1. การวัดทางกายภาพ การวัดแบบนี้ต้องใช้เครื่องมือเครื่องมือนานาชนิด เช่น เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (electrocardiogram) เครื่องวัดอัตราการหายใจ (respiration pneumogram) ความตึงของกล้ามเนื้อ (electromyogram) เป็นต้น โดยดูการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต การขยายของรูม่านตา การมีเหงื่อออก การตึงของกล้ามเนื้อ การหลั่งของน้ำลาย การเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง การวัดต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญทางแพทย์ในการตรวจและการแปลผล

2. การสังเกตอาการต่าง ๆ ของนักกีฬา เป็นวิธีการที่ค่อนข้างจะเหมาะสมสำหรับการวัดความวิตกกังวลในนักกีฬา การสังเกตนี้จะสามารถบอกได้ว่านักกีฬามีความวิตกกังวลมากน้อยอย่างไรได้อย่างคร่าว ๆ ไม่สามารถเจาะลึกลงไปอย่างละเอียดได้มาก ซึ่งการสังเกตสามารถที่จะสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางใจ และการแสดงออกทางพฤติกรรม

3. การวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่เป็นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายทั่วโลก ซึ่งวัดโดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวล แบบทดสอบที่ใช้โดยตรงกับนักกีฬาปัจจุบันมีอยู่ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test: SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition Sport Anxiety Inventory-2: CSAI-2) โดยแบบทดสอบทั้งสองแบบนี้ถูกสร้างโดย Dr. Martens Rainers นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่ง

พรณรงค์ ไกรรอด (2552: 23) รายงานว่า การวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล ซึ่งมีให้ใช้หลายแบบ เช่น แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย Spielberger's Trait Anxiety Inventory, The Cognitive Somatic Anxiety Questionnaire แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ Spielberger's State Anxiety Inventory. The Activation – Deactivation Checklist

ในด้านทางกีฬานั้นมีอยู่ 2 ประเภทด้วยกัน แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test: SCAT) แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition Sport Anxiety Inventory-2: CSAI-2)

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition Sport Anxiety Inventory – 2: CSAI-2) ทินกร บุญปิ่น (2561:16) ได้อธิบายถึงแบบทดสอบนี้ว่าจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตอนที่วัดเป็นการวัดเฉพาะเจาะจง แบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้จะมีความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อที่ 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 และ 25 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) ข้อที่ 2, 5, 8, 11, 17, 20, 23 และ 26 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ข้อที่ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 และ 27 จะเป็นข้อที่ใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนก็จะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อ 14 เท่านั้นที่คะแนนกลับกัน นั่นคือการเลือกข้อ 1 จะได้ 4 คะแนน เลือกข้อ 2 จะได้ 3 คะแนน เลือกข้อ 3 จะได้ 2 คะแนน เลือกข้อ 4 จะได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้วระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 ในแต่ละหัวข้อ ชนิดของความวิตกกังวล ถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูง ถ้าคะแนนน้อยก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่ำ

ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์น้อยนั่นเอง สำหรับด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) เกณฑ์การคิดคะแนนจะกลับกัน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตามการคิดคะแนน ดังนี้

คะแนน 9-17 = ระดับความวิตกกังวลต่ำ

คะแนน 18-26 = ระดับความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 27-36 = ระดับความวิตกกังวลสูง

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competition Sport Anxiety Inventory-2: CSAI-2R)

ในปี 2003 ค็อกซ์ มาร์เตน และรัสเซล คักดีรินท์ ธรรมวงศ์ (2548: 21) ได้นำเสนอแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competition Sport Anxiety Inventory-2: CSAI-2R) ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางการกีฬาของนักกีฬา โดยได้พัฒนามาจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม ซึ่งแบบทดสอบนี้สามารถวัดความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) แบบทดสอบนี้ประกอบไปด้วยคำถาม 17 ข้อ โดยแบ่งเป็น

ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ประกอบด้วย ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17

ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) ประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14

ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) ประกอบด้วย ข้อ 3, 7, 10, 13, 16

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับ 1 ถึง 4 โดยให้คะแนนตามหมายเลขที่เลือก การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10-40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็น ดังนี้

คะแนน 10-19 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20-30 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน 31-40 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

## 10. การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา

สมมุติฐานการจับคู่ (matching hypothesis) คักดีรินท์ ธรรมวงศ์ (2548: 21) ได้อธิบายว่า สมมุติฐานการจับคู่ คือ การพยายามหาวิธีการจัดการกับความเครียด ความกังวล และความตื่นเต้นที่มากหรือน้อยเกินไปสำหรับนักกีฬาที่เข้าแข่งขัน เพื่อให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงนั่นเอง

การที่จะใช้วิธีการเทคนิคต่าง ๆ จัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย การแก้ไขก็ย่อมที่จะต้อง  
ใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับลักษณะของความเครียดที่เกิดขึ้น สำหรับความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย  
การแก้ไขก็ย่อมที่จะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับความเครียดชนิดนี้ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
ต่าง ๆ (relaxation) การผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคการหายใจ การผ่อนคลายโดยใช้จิตภาพ หรือเทคนิค  
ประยุกต์มาจากการสู่ออกซิเจน (autogenic training) เป็นต้น ส่วนความเครียดที่เกิดมาจากจิตใจหรือ  
ความวิตกกังวลนั้นย่อมจำเป็นที่จะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับความเครียดชนิดนี้ เช่น การผ่อนคลาย  
ทางด้านจิต การหยุดความคิด การปรับจิต หรือการคิดอย่างมีเหตุผล เป็นต้น

ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์ (2548: 21) อธิบายไว้ว่า โค้ชสามารถใช้เทคนิคต่อไปนี้ ที่จะช่วย  
ลดความวิตกกังวลในระหว่างการแข่งขันกีฬา

1. ให้ทีมฝึกซ้อมในสถานการณ์ที่มีความกดดัน เช่น ในกีฬาบาสเกตบอลชายฝึกหัด  
ยิงลูกโทษในวินาทีสุดท้ายของการแข่งขัน เป็นต้น
2. ใช้คำพูดและท่าทางโดยการให้กำลังใจทางบวก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ นักกีฬา  
และเกิดอึดมั่นในทัศนคติในทุกขั้นตอนของการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
3. ให้การฝึกซ้อมอย่างเพียงพอ เพื่อให้ให้นักกีฬามีประสบการณ์และทักษะหลาย ๆ  
ประการซึ่งจำเป็นต่อความสำเร็จในการเล่นกีฬา
4. จูงใจนักกีฬาให้มีความพยายามใช้ความสามารถสูงสุด โค้ชควรหลีกเลี่ยงการจูงใจ  
แบบสูงส่งเกินไป เพราะสามารถบั่นทอนความสามารถโดยจะทำให้เกิดความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อ  
ระดับการจูงใจที่เหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป
5. สร้างความคิดที่ว่าการเล่นกีฬาแต่ละครั้งมีความสำคัญเท่ากัน
6. ช่วยให้นักกีฬาตั้งเป้าหมายสำหรับความสำเร็จของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถเป็นไปได้  
ได้สำหรับฤดูกาลแข่งขันนั้น ๆ
7. โค้ชควรซ่อนเร้นความกลัว และความวิตกกังวลของตนเองที่เกี่ยวกับสถานการณ์  
การแข่งขันและการเล่นกีฬา ถ้าโค้ชแสดงความวิตกกังวลให้นักกีฬาเห็น นักกีฬาจะได้รับผลจากความ  
วิตกกังวลนั้น

ความวิตกกังวลนั้นมีอิทธิพลต่อตัวนักกีฬาเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ  
กับระดับความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับต่ำทำให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัว เรียนรู้สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี  
หากมีความวิตกกังวลระดับกลางการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลงแต่ยังสามารถรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่อง  
ของเหตุการณ์ได้ ความวิตกกังวลระดับสูงและระดับรุนแรงเป็นอันตรายต่อตัวนักกีฬาเพราะนักกีฬา  
จะแก้ไข้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้ไม่เข้าใจเหตุการณ์ต่อเนื่องไปจนถึงไม่สามารถควบคุมตัวเองได้

## กีฬามวยปล้ำ

ประวัติกีฬามวยปล้ำ (สมาคมกีฬามวยปล้ำแห่งประเทศไทย. 2562: ออนไลน์) มวยปล้ำ เป็นกีฬาเก่าที่มีประวัติยาวนาน ก่อนที่มนุษย์จะรู้จักใช้อาวุธมนุษย์รู้จักมวยปล้ำโดยการป้องกันตัว จากศัตรู ถึงอย่างไรก็ตามมวยปล้ำที่กล่าวถึงก็แตกต่างกับปัจจุบันเพราะเป็นการฝึกปล้ำเพื่อความอยู่รอด เมื่อมนุษย์รู้จักใช้ไฟ การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ การใช้อาวุธ มวยปล้ำจึงเปลี่ยนบทบาทไปกลายเป็น สิ่งบันเทิง ผู้ชายเล่นมวยปล้ำเพื่อทดสอบความแข็งแรง มีอยู่เสมอที่ใช้มวยปล้ำในการคัดเลือกหัวหน้า หรือแม่ทัพในการทำสงคราม ผู้ชนะเลิศจะได้รับยกย่องว่าเป็นผู้ที่แข็งแรงที่สุด บางครั้งก็มีการสร้าง อนุสาวรีย์ให้

มวยปล้ำของกรีก ชาวกรีกสนับสนุนการแข่งขันกีฬามาก การฝึกฝนของเขามุ่งมั่นส่งเสริม ให้ร่างกายแข็งแรงสมส่วน ซึ่งถือว่าร่างกายที่ได้สัดส่วนคือความสวยงาม ชาวกรีกเห็นว่ามวยปล้ำเป็น กีฬาที่ธรรมชาติสร้างขึ้น เป็นวิธีเสริมสร้างกล้ามเนื้อและปรับปรุงสุขภาพให้ดีเลิศ เน้นความสวยงาม ที่ไม่ต้องประดับด้วยเครื่องแต่งกายที่หรูหรา

มวยปล้ำของโรมัน ชาวโรมันรู้จักมวยปล้ำมานานประมาณ 500 ปี ก่อนคริสตศักราช ชาตินี้ นำ มวยปล้ำมาให้ชาวโรมันรู้จักคือ อีทูเรีย เป็นชนชาติโบราณอยู่แถบเอเชียไมเนอร์ ต่อมาอพยพมาตั้ง หลักลงอยู่ทางตะวันตกของแหลมอิตาลีก่อนที่โรมันจะเข้ามามีอำนาจ ดังนั้น การเล่นมวยปล้ำของ โรมันจึงคล้ายมวยปล้ำแถบเอเชียซึ่งมีการปล้ำที่ไม่สวยงาม ใช้แต่ความแข็งแรงปะทะกัน หลังจากโรมัน เอาชนะกรีก โรมันก็รับเอาวัฒนธรรมของกรีกมารวมทั้งมวยปล้ำด้วย ทำให้เกิดการผสมผสานกันเกิด เป็นการปล้ำแบบใหม่ซึ่งเรียกว่า เกรกโก-โรมัน ซึ่งมีเล่นมาจนถึงปัจจุบัน แต่การเล่นแบบปัจจุบันก็แตกต่าง ไปจากสมัยโรมันมาก

มวยปล้ำในสมัยกลาง คนในสมัยกลางนิยมเล่นมวยปล้ำมาก คนดูมวยปล้ำเหมือนดูมหรสพ อย่างหนึ่ง เมื่อมีงานรื่นเริงก็จะมีการแข่งขันมวยปล้ำทุกครั้ง พระมหากษัตริย์จะพอพระทัยมากหาก นักกีฬาในชาติชนะเลิศ เพราะเป็นการแสดงว่าคนในกองทัพแข็งแรง มวยปล้ำในอังกฤษเจริญมาก ในสมัยนี้มีการแข่งขันระหว่างชาติหลายครั้ง ประเทศที่เข้าแข่งขันเป็นประจำ ได้แก่ อังกฤษ ฝรั่งเศส ที่สนาม Cloth of Gold

มวยปล้ำในประเทศไทย ไม่มีแบบแผนโดยเฉพาะแต่สอดแทรกอยู่ในศิลปะมวยไทย กระบี่กระบอง เช่น การปล้ำตีเข่า การปล้ำที่เป็นแบบแผนเรื่องการปล้ำเชื่อว่าแขกอินเดียเป็นผู้ นำ เข้ามาเล่นเป็นครั้งแรก เป็นแบบ เกรกโก-โรมัน ปี พ.ศ. 2471 นายเจือ จักชูรัักษ์ ได้เปิดสถาน



บริหารกายขึ้น มวยปล้ำเป็นกิจกรรมหนึ่งในสถานบริหารกายนี้แต่ลักษณะการปล้ำเป็นแบบมวยปล้ำอาชีพที่แพร่หลายทางโทรทัศน์เช่นปัจจุบัน จึงทำให้ไม่เป็นที่นิยมเนื่องจากเห็นว่าเป็นอันตราย

มวยปล้ำแบบฟรีสไตล์ สืบความได้ว่าเข้ามาในประเทศไทยโดยอาสาสมัครชาวอเมริกันเข้ามาช่วยวางรากฐานด้านพลศึกษาและได้ทำการสอนในโรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัย วิชามวยปล้ำถูกบรรจุในหลักสูตร ป.ศ.สูง (พลศึกษา) จนปัจจุบัน มวยปล้ำเป็นวิชาเลือกหมวดศิลปะป้องกันตัว แต่นักศึกษาไม่ค่อยนิยมเลือก

สมาคมมวยปล้ำสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ตั้งขึ้นเนื่องจากไทยเป็นเจ้าของกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 5 (ปี พ.ศ. 2508) ต้องจัดมวยปล้ำสมัครเล่น โดยมีนายกสมาคมมวยปล้ำญี่ปุ่นช่วยเหลือแนะนำและส่งโค้ชมาช่วยฝึกสอนมวยปล้ำชาวไทยมี นายเจือ จักชูรัักษ์ เป็นนายกสมาคมฯ นายธนิศ คงมนต์ เป็นเลขาธิการ นายกสมาคมฯ คนต่อมาคือ พล.อ.เต็ม หอมเศรษฐี เลขาธิการคือ นายประทีป พานิชชาติ

ปี พ.ศ. 2536 มวยปล้ำเริ่มฟื้นฟูเมื่อ พล.อ.อ.ประวิช พจน์ประพันธ์ เป็นนายกสมาคมฯ นาวาอากาศเอกอำนาจ ทาเวียง เป็นเลขาธิการ นายประทีป พานิชชาติ เป็นฝ่ายเทคนิค หลังจากได้มาอยู่ในการบริหารงานของกองทัพอากาศก็ได้พัฒนาขึ้นตามลำดับ ทั้งด้านตัวนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสิน

ต่อมาได้เปลี่ยนนายกสมาคมฯ จาก พล.อ.อ.ประวิช พจน์ประพันธ์ เป็นพล.อ.อ.ประพัฒน์ วินะคุปต์ ต่อมาเป็น พล.อ.อ.อนุพันธ์ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา พลอากาศเอกชลิต พุกผาสุข และท่านปัจจุบันคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติพิศ สุฉันทบุตร ได้มีการพัฒนาและส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันต่างประเทศและจัดการแข่งขันภายในประเทศมากขึ้น เช่น การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ การแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ การแข่งขันชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย และส่งเสริมให้นักกีฬามวยปล้ำทีมชาติไทยได้มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ การแข่งขันเอเชียนเกมส์ การแข่งขันโอลิมปิกเกมส์มากขึ้น

## ประวัติความเป็นมากีฬาเยาวชนแห่งชาติ

ประวัติกีฬาเยาวชนแห่งชาติและความเป็นมาของกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของเยาวชนซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ เยาวชนจึงควรได้รับการศึกษา อบรม และฝึกฝนให้เจริญงอกงามทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตใจ รัฐบาลจึงได้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับเยาวชนไว้อย่างชัดเจนในแผนพัฒนาเยาวชนแห่งชาติ อันเป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5

(พ.ศ. 2525-2529) ซึ่งจะเป็นหนทางในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนไทยให้มีความเพียบพร้อมทุกด้าน (ภาพัชร คำนึ่ง. 2553: 24)

จากการที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบายในเรื่องนี้อย่างแน่ชัด คณะรัฐมนตรีจึงได้มีมติเมื่อวันที่ 25 กันยายน พ.ศ. 2527 เห็นชอบและอนุมัติให้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติเป็นประจำทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการกีฬาของชาติให้ขยายไปทั่วประเทศ และเน้นถึงสุขภาพพลานามัย ปกป้องให้เยาวชนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัย และที่สำคัญยิ่งเพื่อเป็นแผนรองรับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ทำให้เกิดนักกีฬาทีมชาติต่อไป

จากวัตถุประสงค์ดังกล่าว องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (อ.ส.ก.ท.) ในขณะนั้น หรือการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) ปัจจุบันได้นำนโยบายและวัตถุประสงค์ดังกล่าวไปสู่การดำเนินงาน จึงได้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติขึ้นครั้งแรก ที่จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 26 เมษายน พ.ศ. 2528 ถึงวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2528 และได้จัดการแข่งขันติดต่อกันเรื่อยมาตามจังหวัดต่าง ๆ เป็นประจำทุกปี สำหรับรายละเอียดการแข่งขันเป็น ดังนี้

#### **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 1**

จังหวัดนครราชสีมา ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 1 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 26 เมษายน - 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2528 โดยมี นายสมบุรณ์ ไทยวัชรามาศ ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 7 ประเภท คือ กรีฑา บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ และวอลเลย์บอล มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,542 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 1,542 คน

#### **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 2**

จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 2 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 18-24 มิถุนายน พ.ศ. 2529 โดยมี นายอเนก สิทธิประศาสน์ ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน และในการแข่งขันครั้งนี้ได้ใช้ข้อบังคับว่าด้วยการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ที่มีการกีฬาแห่งประเทศไทยได้แก้ไขปรับปรุงมาใช้เป็นครั้งแรก มีการแข่งขันกีฬารวม 10 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส และวอลเลย์บอล มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,548 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 1,832 คน

#### **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 3**

จังหวัดสุรินทร์ ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 3 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19–25 มีนาคม พ.ศ. 2530 โดยมีนายเสนอ มูลศาสตร์ ผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์ เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 10 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส และวอลเลย์บอล มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,575 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 1,862 คน (กีฬาเยาวชนแห่งชาติ. 2562: ออนไลน์)

#### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 4

จังหวัดเชียงราย ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 4 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 6–12 พฤษภาคม พ.ศ. 2531 โดยมีนายอร่าม เอี่ยมอรุณ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 10 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส และวอลเลย์บอล มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,574 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 1,870 คน

#### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 5

จังหวัดราชบุรี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 5 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 4–10 พฤษภาคม พ.ศ. 2532 โดยมีนายพีระ บุญจริง ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 11 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล และยิมนาสติก มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,632 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 1,944 คน

#### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 6

จังหวัดภูเก็ต ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 6 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 25–31 มีนาคม พ.ศ. 2533 โดยมีนายเฉลิม พรหมเลิศ ผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 13 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยิมนาสติก จักรยาน และยกน้ำหนัก มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,755 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,089 คน

#### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 7

จังหวัดตรัง ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 7 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 18–27 มกราคม พ.ศ. 2534 โดยมีนายภิญโญ เถลิงมนท์ ผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 13 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยิมนาสติก จักรยาน และยกน้ำหนัก มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,880 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,241 คน

#### **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 8**

จังหวัดศรีสะเกษ ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 8 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 26 มีนาคม–1 เมษายน พ.ศ. 2535 โดยมีนายสมจิตต์ จุลพงษ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 13 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,333 คน

#### **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 9**

จังหวัดจันทบุรี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 9 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 22–29 มีนาคม พ.ศ. 2536 โดยมีนายวิมล พวงทอง ผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 13 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยิมนาสติก จักรยาน และยกน้ำหนัก มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,992 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,376 คน

#### **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 10**

จังหวัดพิษณุโลก ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 10 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 21–28 มีนาคม พ.ศ. 2537 โดยมีนายสวัสดิ์ ส่งสัมพันธ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 13 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยิมนาสติก จักรยาน และยกน้ำหนัก มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,957 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,341 คน

#### **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 11**

จังหวัดสงขลา ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 11 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 21–28 มีนาคม พ.ศ. 2538 โดยมีนายยุวัฒน์ วุฒิเมธี ผู้ว่าราชการ

จังหวัดสงขลา เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 14 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล ยูโด เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยิมนาสติก จักรยาน และยกน้ำหนัก มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 2,163 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,623 คน

#### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 12

จังหวัดกำแพงเพชร ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 12 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19-26 พฤษภาคม พ.ศ. 2539 โดยมีนายวิวะ แสงมณี ผู้ว่าราชการจังหวัดกำแพงเพชร เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 14 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล ยูโด เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยิมนาสติก จักรยาน และยกน้ำหนัก มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 2,216 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,691 คน

#### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 13

จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 13 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 8-15 มิถุนายน พ.ศ. 2540 โดยมี นายนิเวศน์ สมสกุล ผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 15 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล ยูโด เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยิมนาสติก จักรยาน ยกน้ำหนัก และรักบี้ฟุตบอล (กีฬาสาธิตวอลเลย์บอล ชายหาด) มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 2,359 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,848 คน

#### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 14

จังหวัดอุดรธานี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 14 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19-26 มีนาคม พ.ศ. 2541 โดยมีนายวิชัย ทศนเศรษฐ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรธานี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 17 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น มวยไทยสมัครเล่น ฟุตบอล ยูโด เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เปตอง ยิมนาสติก จักรยาน ยกน้ำหนัก และ รักบี้ฟุตบอล มีนักกีฬารวมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 2,546 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ 3,083 คน

#### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 15

จังหวัดยะลา ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 15 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19-25 มิถุนายน พ.ศ. 2542 โดยมีนายสวัสดิ์ แก้วทองงค์

ผู้ว่าราชการจังหวัดยะลา เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 17 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น มวยไทยสมัครเล่น ฟุตบอล ยูโด เทนนิส เซปักตะกร้อ ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เปตอง ยิมนาสติก จักรยาน ยกน้ำหนัก และ รักบี้ฟุตบอล มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 2,564 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 3,120 คน

#### **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 16**

จังหวัดสุรินทร์ ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 16 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19-26 มีนาคม พ.ศ. 2543 โดยมีนายเกษมศักดิ์ แสนโกชน์ ผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์ เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 18 ประเภท คือ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล เซปักตะกร้อ เทนนิส วอลเลย์บอล แบดมินตัน ยูโด ยิมนาสติก สากล-ลีลา เทเบิลเทนนิส มวยสากลสมัครเล่น มวยไทยสมัครเล่น ยกน้ำหนัก รักบี้ฟุตบอล จักรยาน ว่ายน้ำ เปตอง และลีลาศ มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 2,979 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 3,568 คน (กีฬาเยาวชนแห่งชาติ. 2562: ออนไลน์)

#### **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17**

จังหวัดแพร่ ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 24-31 มีนาคม พ.ศ. 2544 โดยมีนายอนุกุล คุณาวงศ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดแพร่ เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 18 ประเภท คือ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล เซปักตะกร้อ เทนนิส วอลเลย์บอล แบดมินตัน ยูโด ยิมนาสติกสากล-ลีลา เทเบิลเทนนิส มวยสากลสมัครเล่น มวยไทยสมัครเล่น ยกน้ำหนัก รักบี้ฟุตบอล จักรยาน ว่ายน้ำ เปตอง ลีลาศ และกีฬาสาธิต 3 ชนิดกีฬา คือ กาบัดดี้ แฮนด์บอล และเทควันโด มีนักกีฬา เข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 3,076 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 3,716 คน

#### **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 18**

จังหวัดพังงา ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 18 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 24-31 มีนาคม พ.ศ. 2545 โดยมีนายวรสิทธิ์ ไรจนพานิช ผู้ว่าราชการจังหวัดพังงา เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 19 ประเภท คือ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล เซปักตะกร้อ เทนนิส วอลเลย์บอล แบดมินตัน ยูโด ยิมนาสติกสากล-ลีลา เทเบิลเทนนิส มวยสากลสมัครเล่น มวยไทยสมัครเล่น ยกน้ำหนัก รักบี้ฟุตบอล จักรยาน ว่ายน้ำ เปตอง ลีลาศ เทควันโด และกีฬาสาธิต 3 ชนิดกีฬา คือ กอล์ฟ มวยปล้ำ และยิงปืน มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 10 เขต จำนวน 3,371คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ 4,084 คน

### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 19

จังหวัดเพชรบุรี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 19 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19–29 มีนาคม พ.ศ. 2546 โดยมีนายนิรันดร์ ชัยเพชรสิงห์ ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบุรี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 24 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น จักรยาน ลีลาศ ฟุตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก แอนด์บอล ยูโด เทนนิส รักบี้ฟุตบอล มวยไทยสมัครเล่น เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส เทควันโด เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ ยิงปืน และสนุกเกอร์ มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 4,433 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ 5,576 คน

### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 20

จังหวัดสุโขทัย ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 20 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 20–31 มีนาคม พ.ศ. 2547 โดยมีนายสุกิจ เจริญรัตนกุล ผู้ว่าราชการจังหวัดสุโขทัย เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 24 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น จักรยาน ลีลาศ ฟุตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก แอนด์บอล ยูโด เทนนิส รักบี้ฟุตบอล มวยไทยสมัครเล่น เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส เทควันโด เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ ยิงปืน และสนุกเกอร์ มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 5,478 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ 7,000 คน

### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 21

จังหวัดชัยภูมิ ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 21 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 20–31 มีนาคม พ.ศ. 2548 โดยมีนายประภากร สมิติ ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน ใช้ชื่อในการจัดการแข่งขันว่า “พญาแลเกมส์” มีการแข่งขันกีฬารวม 27 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน ยูโด บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น จักรยาน ลีลาศ ฟุตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก แอนด์บอล เทนนิส รักบี้ฟุตบอล มวยไทยสมัครเล่น เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส เทควันโด เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ ยิงปืน และสนุกเกอร์ มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 6,169 คน รวมนักกีฬา และเจ้าหน้าที่ 7,810 คน (กีฬาเยาวชนแห่งชาติ. 2562: ออนไลน์)

### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22

จังหวัดลำปาง ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19–27 มีนาคม พ.ศ. 2549 โดยมีนายอมรทัต นิรัตติยศกุล ผู้ว่าราชการจังหวัดลำปาง เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน ใช้ชื่อในการจัดการแข่งขันว่า

“นครลำปางเกมส์” มีการแข่งขันกีฬารวม 27 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน ยูโด บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น จักรยาน ลีลาศ ฟุตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก แฮนด์บอล เทนนิส รักบี้ฟุตบอล มวยไทยสมัครเล่น เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส เทควันโด เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ ยิงปืน และสนุกเกอร์ มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 6,870 คน

#### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 23

จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 23 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 20–30 มีนาคม พ.ศ. 2550 โดยมีนายนิวัติ สวัสดิ์แก้ว ผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน ใช้ชื่อในการจัดการแข่งขันว่า “เมืองคนดีเกมส์” มีการแข่งขันกีฬารวม 28 ชนิดกีฬา คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล เทนนิสมวยสากลสมัครเล่น จักรยาน ลีลาศ ฟุตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก แฮนด์บอล ยูโด รักบี้ฟุตบอล เปตองมวยไทยสมัครเล่น ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส เทควันโด เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ ยิงปืน สนุกเกอร์ และกบัตตี้ มีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 8,115 คน

#### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24

จังหวัดอุบลราชธานี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19–29 มีนาคม พ.ศ. 2551 โดยมี นายชวน ศิรินันท์พร ผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน ใช้ชื่อในการจัดการแข่งขันว่า “ดอกบัวเกมส์” มีการแข่งขันกีฬารวม 28 ชนิดกีฬา คือ กรีฑา ว่ายน้ำ ฟุตบอล (ชาย/หญิง/ฟุตซอล) วอลเลย์บอล (วอลเลย์บอล/วอลเลย์บอลชายหาด) เทเบิลเทนนิส ยูโด เปตอง ตะกร้อ (เซปักตะกร้อ/ตะกร้อลอดห่วง) บาสเกตบอล ยิมนาสติก (ลีลา/ศิลป์) ลีลาศ เทนนิส กอล์ฟ ยกน้ำหนัก เทควันโด คาราเต้ แบดมินตัน รักบี้ฟุตบอล มวยปล้ำ เรือพาย หมากล้อม สนุกเกอร์ มวยสากลสมัครเล่น มวยไทยสมัครเล่น จักรยาน (ถนน/ลู่วิ่ง) ยิงปืน และกบัตตี้ มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 9,500 คน

#### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25

จังหวัดกาญจนบุรี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 15–26 มีนาคม พ.ศ. 2552 โดยมี นายเรีงศักดิ์ มหาวิจิณฉัยมนตรี ผู้ว่าราชการจังหวัดกาญจนบุรี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน ใช้ชื่อในการจัดการแข่งขันว่า “กาญจนบุรีเกมส์” มีการแข่งขันกีฬารวม 31 ชนิดกีฬา คือ กรีฑา ว่ายน้ำ กอล์ฟ กบัตตี้ ลีลาศ ยูโด เรือพาย จักรยาน ตะกร้อ เทควันโด เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล แฮนด์บอล มวยไทยสมัครเล่น มวยสากลสมัครเล่น มวยปล้ำ ยกน้ำหนัก ยิงปืน ยิมนาสติก โบว์ลิ่ง



รักบี้ฟุตบอล วอลเลย์บอล สนุกเกอร์ หมากล้อม คาราเต้-โต วูซู เครื่องบินเล็กบังคับวิทยุ มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 8,246 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 10,357 คน

#### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26

จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19-30 มีนาคม พ.ศ. 2553 โดยมีนายธวัชชัย เทิดเผ่าไทย ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน ใช้ชื่อในการจัดการแข่งขันว่า “มะขามหวานเกมส์” มีการแข่งขันกีฬารวม 32 ชนิดกีฬา คือ กรีฑา ว่ายน้ำ กอล์ฟ กายบัตตี้ ลีลาศ ยูโด เรือพาย จักรยาน ตะกร้อ เทควันโด เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล แอนด์บอล มวลไทยสมัครเล่น มวยสากลสมัครเล่น มวยปล้ำ ยกน้ำหนัก ยิงปืน ยิมนาสติก รักบี้ฟุตบอล โบว์ลิ่ง วอลเลย์บอล สนุกเกอร์ หมากล้อม คาราเต้-โต วูซู เครื่องบินเล็กบังคับวิทยุ ออกกี มีนักกีฬา เข้าร่วมการแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 10,864 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 12,142 คน

#### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 27

จังหวัดอุดรธานี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 27 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 20-31 มีนาคม พ.ศ. 2554 โดยมีนายโยธินศรี สมุทรศิริ ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรธานี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 34 ชนิดกีฬา คือ กรีฑา ว่ายน้ำ กอล์ฟ กายบัตตี้ ลีลาศ เรือพาย จักรยาน ตะกร้อ เทควันโด เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล แอนด์บอล มวลไทยสมัครเล่น มวยสากลสมัครเล่น มวยปล้ำ ยกน้ำหนัก ยิงปืน ยิมนาสติก ยูโด รักบี้ฟุตบอล โบว์ลิ่ง วอลเลย์บอล สนุกเกอร์ หมากล้อม คาราเต้-โต วูซู เครื่องบินเล็กบังคับวิทยุ ออกกี คีริกเก็ต บริดจ์ มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 10,111 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 12,629 คน

#### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 28

จังหวัดภูเก็ต ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 28 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 18-28 มีนาคม พ.ศ. 2555 แต่เนื่องจากเกิดอุทกภัยครั้งใหญ่ ทำให้มีการเลื่อนการแข่งขันดังกล่าวเป็นระหว่างวันที่ 26 พฤษภาคม-5 มิถุนายน พ.ศ. 2555 โดยมี นายตรี อัครเดชา ผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 39 ประเภท คือ กรีฑา ว่ายน้ำ กอล์ฟ กายบัตตี้ ลีลาศ เรือพาย จักรยาน ตะกร้อ เทเบิลเทนนิส

เทควันโด เทนนิส บาสเกตบอล แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล แฮนด์บอล โบว์ลิง มวยไทยสมัครเล่น มวยสากลสมัครเล่น มวยปล้ำ ยกน้ำหนัก ยิงปืน ยิมนาสติก ยูโด รักบี้ฟุตบอล วอลเลย์บอล เรือใบ สกุกเกอร์ หมากล้อม คาราเต้-โต วูซู เครื่องบินเล็กบังคับวิทยุ ฮอกกี้ คริกเก็ต บริดจ์ ฟันดาบสากล ซอฟท์เทนนิส ซอฟท์บอล ปั่นจักสีลัด และกีฬาสาธิต 1 ชนิดกีฬา คือ วู้ดบอล มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 9,379 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 11,875 คน

#### **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29**

จังหวัดมหาสารคาม ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 18–29 มีนาคม พ.ศ. 2556 โดยมี นายอนุวัชร สิงห์ศักดิ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดมหาสารคาม เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 35 ชนิดกีฬา คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น จักรยาน วูซูกีฬาสิลาศ ฟุตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก แฮนด์บอล ยูโด เทนนิส รักบี้ฟุตบอล มวยไทยสากลสมัครเล่น เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส เทควันโด ตะกร้อ วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ ยิงปืน สกุกเกอร์ กาบัดดี้ คาราเต้โต หมากล้อม เรือพาย กีฬาทางอากาศ คริกเก็ต และมีการนำร่องด้วยกีฬายูวชนอีก 4 ชนิดกีฬา คือ เทควันโด เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน และวอลเลย์บอลชายหาด มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 9,258 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 11,708 คน

#### **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 30**

จังหวัดศรีสะเกษ ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 30 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 13–23 มีนาคม พ.ศ. 2557 โดยมีนายประทีป กิริติเรชา ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 38 ชนิดกีฬา คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น จักรยาน กีฬาสิลาศ ฟุตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก แฮนด์บอล ยูโด เทนนิส รักบี้ฟุตบอล มวยไทยสากลสมัครเล่น เปตอง ว่ายน้ำ ยิงปืน เทเบิลเทนนิส เทควันโด ตะกร้อ วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ สกุกเกอร์ กาบัดดี้ คาราเต้โต หมากล้อม วูซู เรือพาย กีฬาทางอากาศ คริกเก็ต ฟันดาบสากล ซอฟท์บอล เนตบอล วู้ดบอล บริดจ์ ปั่นจักสีลัด และฮอกกี้ และมีการนำร่องด้วยกีฬายูวชน อีก 4 ชนิดกีฬา คือ เทควันโด เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน และวอลเลย์บอลชายหาด มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 10,724 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 13,538 คน

#### **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 31**

จังหวัดจันทบุรี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 31 จันทบุรีเกมส์ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 16-27 มีนาคม พ.ศ. 2558 มีการแข่งขันทั้งหมด 43 ชนิดกีฬา คือ กรีฑา กีฬาทางอากาศ-ร่มบิน-ร่มร่อน เครื่องบินเล็กบังคับวิทยุ กอล์ฟ กาบัดดี คาราเต้โด คริกเก็ต จักรยาน เซปักตะกร้อ (ตะกร้อลอดห่วง-ตะกร้อชายหาด) ซอฟท์บอล เทควันโด เทนนิส เนตบอล บริดจ์ บาสเกตบอล แบดมินตัน ปันจักสีลัด ปืนหน้าผา เปตอง ฟุตบอล ฟันดาบสากล มวยไทยสากลสมัครเล่น มวยสากลสมัครเล่น มวยปล้ำ ยกน้ำหนัก ยิงปืน ยิมนาสติก ยูยิตสู วูซู รักบี้ (รักบี้ 7 คน-รักบี้ 15 คน) เรือพาย (เรือแคนู-เรือคายัก) สีสาส วอลเลย์บอล (ในร่ม-ชายหาด) วายน้ำ วู้ดบอล สนุกเกอร์ หมากล้อม ฮอกกี้ แอนด์บอล และกีฬาสาธิต คือ เจ็ตสกี ซักกะเย่อ และเบสบอล

### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32

จังหวัดสุพรรณบุรี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 9-19 มีนาคม พ.ศ. 2559 มีการแข่งขันกีฬา 41 ชนิดกีฬา คือ กรีฑา กอล์ฟ กาบัดดี กีฬาทางอากาศ คาราเต้โด จักรยาน ซอฟท์บอล เซปักตะกร้อ (ตะกร้อลอดห่วง - ตะกร้อชายหาด) เทควันโด เทนนิส เทเบิลเทนนิส บริดจ์ บาสเกตบอล สนุกเกอร์ แบดมินตัน ยูโด ปันจักสีลัด เปตอง เพาะกาย ฟุตบอล/ฟุตซอล มวยปล้ำ มวยไทยสากลสมัครเล่น มวยสากลสมัครเล่น ยกน้ำหนัก ยิงปืน ยิมนาสติก ยูยิตสู รักบี้ (รักบี้ 7 คน-รักบี้ 15 คน) เรือพาย (เรือแคนู-คายัก) สีสาส วอลเลย์บอล (ในร่ม-ชายหาด) วายน้ำ วูซู วู้ดบอล หมากล้อม เอกซ์ตรีม แอนด์บอล ฟิกเกอร์สเกต ซักกะเย่อ และเนตบอล

### กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 33

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 33 หรือกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 2560 หรือเป็นที่รู้จักในชื่อ ชุมพร-ระนองเกมส์ เป็นมหกรรมกีฬาระดับชาติสำหรับเยาวชนและยุวชน ควบคุมโดยการกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งจัดในจังหวัดชุมพรและจังหวัดระนอง จัดขึ้นระหว่างวันที่ 16-26 มีนาคม พ.ศ. 2560 จังหวัดชุมพรและจังหวัดระนองได้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพกีฬาเยาวชนแห่งชาติ เมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2557 ในการประชุมคณะกรรมการการกีฬาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 5/2557 ซึ่งนับเป็นครั้งแรก ที่มีเจ้าภาพร่วมในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 33 ได้จัดการแข่งขันทั้งหมด 46 กีฬา ซึ่งมากที่สุดนับตั้งแต่จัดการแข่งขันมาประกอบด้วย กรีฑา กอล์ฟ กาบัดดี คริกเกต กีฬาทางอากาศ เครื่องบินจำลอง ร่มบิน ร่มร่อน คาราเต้ต่อสู้ ท่ารำ จักรยาน บีเอ็มเอ็กซ์ เสือภูเขา ถนน ลู่ เจ็ตสกี ซักกะเย่อ ซอฟท์เทนนิส เซปักตะกร้อ ในร่ม ชายหาด ลอดห่วง เปตอง เทนนิส เทควันโด ต่อสู้ ร่ายรำ เทเบิลเทนนิส เนตบอล บริดจ์ บาสเกตบอล แบดมินตัน โบว์ลิง ปันจักสีลัด ต่อสู้ สีสาส เพาะกาย ฟันดาบ ฟุตซอล ฟุตบอล มวยไทย มวยปล้ำ ฟรีสไตล์ เกรโก-โรมัน ชายหาด มวยสากล

สมัครเล่น ยกน้ำหนัก ยิงปืน ยิมนาสติก ศิลป์ ลีลา แอโรบิก ยูโด ยูยิตสู ต่อสู้ จัปล็อก ศิลปะการต่อสู้ รักบี้ ยูเนียน เรือแคนู-คายัก สปริงท์ สลาลอม เรือประเพณี เรือพาย ลีลาศ วอลเลย์บอล ในร่ม ชายหาด ว่ายน้ำ วูซู ยูทิลีตา ประลองยุทธ ู้ดบอล สเกตลีลา สนุกเกอร์ หมากล้อม เอ็กซ์ตรีม อินไลน์ สเกต สเกตบอร์ด โรลเลอร์ สปอร์ต ปีเอ็มเอ็กซ์ ฮอกกี้ สนาม ในร่ม แอนด์บอล ในร่ม ชายหาด

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 หรือ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ หรือเป็นที่รู้จักในชื่อ “น่านเกมส์” เป็นมหกรรมกีฬาระดับชาติสำหรับเยาวชนและยุวชน ควบคุมโดยการกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งจัดใน จังหวัดน่าน จัดขึ้นระหว่างวันที่ 19–29 มีนาคม พ.ศ. 2561 ได้จัดการแข่งขันทั้งหมด 46 กีฬา ซึ่งมากที่สุดนับตั้งแต่จัดการแข่งขันมาประกอบด้วย กรีฑา กอล์ฟ กายาบัดดี กีฬาทางอากาศ เครื่องบินจำลอง รมบีน รมร้อน คริกเกต คาราเต้ต่อสู้ ท่าเรือ จักรยาน ปีเอ็มเอ็กซ์ เสือภูเขา ถนน ลู่ เจ็ทสกี ชักกะเย่อ ซอฟท์เทนนิส เซปักตะกร้อ ในร่ม ชายหาด ลอดห่วง เทควันโดต่อสู้ ร่ายรำ บริดจ์เทนนิส เทเบิลเทนนิส เนตบอล บาสเกตบอล แบดมินตัน โบว์ลิง ปั่นจักสีลิต ต่อสู้ ลีลา เปตอง เพาะกาย ฟันดาบ ฟุตซอล ฟุตบอล มวยไทย มวยปล้ำ ฟริสไตล์ เกรโก-โรมัน ชายหาด ยิมนาสติก มวยสากลสมัครเล่น ยกน้ำหนัก ยิงปืน ศิลป์ ลีลา แอโรบิก ยูโด ยูยิตสู ต่อสู้ จัปล็อก ศิลปะการต่อสู้ รักบี้ ยูเนียน เรือแคนู-คายัก สปริงท์ สลาลอม เรือประเพณี เรือพาย ลีลาศ วอลเลย์บอล ในร่ม ชายหาด ว่ายน้ำ วูซู ยูทิลีตา ประลองยุทธ ู้ดบอล สเกตลีลา สนุกเกอร์ หมากล้อม เอ็กซ์ตรีม อินไลน์สเกต สเกตบอร์ด โรลเลอร์ สปอร์ต ปีเอ็มเอ็กซ์ ฮอกกี้ สนาม ในร่ม แอนด์บอล ในร่ม ชายหาด (กีฬาเยาวชนแห่งชาติ. 2562: ออนไลน์)

ภาค 1 ประกอบด้วย 14 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร จังหวัดจันทบุรี จังหวัดฉะเชิงเทรา จังหวัดชลบุรี จังหวัดตราด จังหวัดนนทบุรี จังหวัดปทุมธานี จังหวัดระยอง จังหวัดสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสาคร จังหวัดสระแก้ว จังหวัดนครนายก และจังหวัดปราจีนบุรี

ภาค 2 ประกอบด้วย 14 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดกาญจนบุรี จังหวัดชัยนาท จังหวัดนครสวรรค์ จังหวัดราชบุรี จังหวัดลพบุรี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จังหวัดสุพรรณบุรี จังหวัดสิงห์บุรี จังหวัดสระบุรี จังหวัดอ่างทอง จังหวัดอุทัยธานี จังหวัดเพชรบุรี จังหวัดนครปฐม และจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ภาค 3 ประกอบด้วย 19 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น จังหวัดชัยภูมิ จังหวัดนครพนม จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดมุกดาหาร จังหวัดมหาสารคาม จังหวัดยโสธร จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดเลย จังหวัดศรีสะเกษ จังหวัดสกลนคร จังหวัดสุรินทร์ จังหวัดหนองคาย จังหวัดหนองบัวลำภู จังหวัดอุดรธานี จังหวัดอุบลราชธานี และจังหวัดอำนาจเจริญ

ภาค 4 ประกอบด้วย 14 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดกระบี่ จังหวัดชุมพร จังหวัดตรัง จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดปัตตานี จังหวัดพังงา จังหวัดพัทลุง จังหวัดภูเก็ต จังหวัดยะลา จังหวัดระนอง จังหวัดสงขลา จังหวัดสตูล และจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ภาค 5 ประกอบด้วย 15 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดกำแพงเพชร จังหวัดเชียงราย จังหวัดตาก จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดน่าน จังหวัดพะเยา จังหวัดพิจิตร จังหวัดพิษณุโลก จังหวัดเพชรบูรณ์ จังหวัดแพร่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน จังหวัดลำปาง จังหวัดลำพูน จังหวัดสุโขทัย และจังหวัดอุดรธานี

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

สมศรี จิระประดิษฐา (2544: 73-73) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การลดความวิตกกังวลในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงด้วยการฝึกผ่อนคลาย โดยวิธีจินตนาการภาพและการเกร็งคลายกล้ามเนื้อ ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้านี้ เพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายโดยวิธีจินตนาการภาพ และการเกร็งคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลบ้านบึง โดยทำแบบประเมินภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและการตายของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้แบบประเมินภาวะเสี่ยงของ Cooplant At (1997 : 1946) คัดเลือกหญิงตั้งครรภ์ที่มีคะแนนความเสี่ยง 3-6 ตอบแบบสัมภาษณ์ภาวะวิตกกังวล และวัดชีพจรเพื่อตรวจสอบความวิตกกังวล เลือกหญิงตั้งครรภ์ที่มีคะแนนความวิตกกังวลระหว่าง 3.51-5.00 และมีอัตราการเต้นของชีพจรมากกว่า 100 ครั้งต่อนาที ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ราย กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกผ่อนคลาย โดยการฟังเพลงการฝึกผ่อนคลายโดยวิธีจินตนาการภาพและการเกร็งคลายกล้ามเนื้อของศูนย์พัฒนาคุณภาพทารกก่อนและหลังคลอด การวิจัยใช้แผนการวิจัยแบบหนึ่งกรณี ชนิด A-B-A โดยทำการทดลองติดต่อกันทุกวันครั้งละ 20 นาที หลังอาหารเย็นเป็นเวลา 30 วัน แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐาน ระยะดำเนินการทดลอง และระยะติดตามผล ผู้วิจัยประเมินและเปรียบเทียบความแตกต่างของอัตราการเต้นของชีพจรในช่วงดำเนินการทดลอง และระยะติดตามผล ผู้วิจัยประเมินและเปรียบเทียบความแตกต่างของอัตราการเต้นของชีพจร ในช่วงดำเนินการทดลองและช่วงติดตามผล จากระยะเส้นฐานของแต่ละคนโดยใช้ขนาดของผลค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของชีพจรแต่ละช่วง และนำเสนอข้อมูลด้วยตารางและกราฟเส้น เปรียบเทียบความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงทั้ง 3 ราย ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลาย โดยใช้ที่-ทดสอบไม่เป็นอิสระจากกัน ผลการทดลองพบว่า

เมื่อสิ้นสุดการทดลองอัตราการเต้นของชีพจรของกลุ่มตัวอย่างลดลง และการลดลงของอัตราการเต้นของชีพจรยังคงอยู่ในระยะติดตามผล ความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่างก็ลดลงเช่นกัน

สน ปัญญา (2549: 68-69) ได้ศึกษาเรื่อง ความวิตกกังวลของการเป็นผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6 2005 ของสหพันธ์กีฬาเนตบอลนานาชาติ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความวิตกกังวลของการเป็นผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6 2005 ของสหพันธ์กีฬาเนตบอลนานาชาติ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 10 คน ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามแบบสถานการณ์แบบ CSAI-2 ของมาร์เตนส์ ซึ่งประกอบไปด้วยความวิตกกังวล (cognitive anxiety) ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง การเก็บรวบรวมข้อมูลและนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการตัดสินอยู่ในระดับสูง แต่หลังการตัดสินอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการตัดสิน พบว่า ความวิตกกังวลทางจิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบว่าในความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินไม่มีความแตกต่าง

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินระดับนานาชาติมากกว่า 3 ปี และผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินระดับนานาชาติน้อยกว่า 3 ปี ก่อนและหลังการตัดสินพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ไม่มีความแตกต่างกัน แต่พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการตัดสินมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ภายหลังการตัดสินไม่มีความแตกต่าง

พรณรงค์ ไกรรอด (2552: 66-68) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 และเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 จำแนกตามรอบการแข่งขันและประสบการณ์ในการเล่น

ฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 จำนวน 12 ทีม รวมทั้งสิ้น 142 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (purposively selected) ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) ของมาเตนส์ (Martens) แปลภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งประกอบด้วย 1. ความวิตกกังวลทางกาย 2. ความวิตกกังวลทางจิต 3. ความเชื่อมั่นในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านความวิตกกังวลทางกาย พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอล โดยรวมมีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ
2. ด้านความวิตกกังวลทางจิต พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา โดยรวมมีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ระดับปานกลาง
3. ด้านความเชื่อมั่นในตัวเอง พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอล โดยรวมมีความเชื่อมั่นในตัวเองอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 จำแนกตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลน้อยกว่า 3 ปี 3-5 ปี และมากกว่า 5 ปีขึ้นไป พบความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

สมชาย คันทอทอง (2554: 75-78) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำนวน 120 คน แยกเป็นนักกีฬายิมนาสติกชาย จำนวน 39 คน และนักกีฬายิมนาสติกหญิง จำนวน 81 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposively selected) การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-2 (CASI-2R) (Cox; Martens ; & Russell. 2003) มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง 70-80 เพื่อวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติก ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าที่ (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬายิมนาสติกชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง (22.58) ในด้านความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง (23.55) และในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) อยู่ในระดับปานกลาง (27.42) และนักกีฬายิมนาสติกหญิง

ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง (21.12) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง (23.03) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) อยู่ในระดับปานกลาง (26.40)

ปิยชาติ ชินชัย (2555: 65-66) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 27 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ระหว่างรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 27 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักกีฬาฟุตบอลชายจำนวน 468 คน ประกอบด้วยรอบแรกจำนวน 216 คน รอบสองจำนวน 144 คน รอบรองชนะเลิศ จำนวน 72 คน และรอบชิงชนะเลิศ จำนวน 36 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง ประกอบด้วย 3 ด้านคือ

- 1) ความวิตกกังวลทางกาย มีความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.75 มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.69
- 2) ความวิตกกังวลทางจิต มีความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.85 มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.67 และ 3) ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.83 มีความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.76 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬาฟุตบอลในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศอยู่ในระดับต่ำ และรอบชิงชนะเลิศอยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลในรอบแรก รอบสอง และรอบรองชนะเลิศอยู่ในระดับปานกลาง และรอบชิงชนะเลิศอยู่ในระดับสูง

2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอล รอบชิงชนะเลิศมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ รอบแรก รอบรองชนะเลิศ และรอบสอง ความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาฟุตบอล รอบชิงชนะเลิศมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ รอบสอง รอบแรก และรอบชิงชนะเลิศ และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลรอบชิงชนะเลิศมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ รอบแรก รอบสอง และรอบรองชนะเลิศ

สาวิตรี กลิ่นหอม (2555: 50) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันกับความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 23 จังหวัดสุราษฎร์ธานี การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนแข่งขันกับความสามารถ ในการยกน้ำหนักของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 23 จังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายและนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนหญิง จำนวน 131 คน



โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revise Competitive Sport Anxiety Inventory-2) หรือที่เรียกกันว่า CSAI-2R เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ผลวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาน้ำหนักเบาชายและนักกีฬาน้ำหนักเบาหญิง มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง และเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันกับความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬาน้ำหนักเบาชายและนักกีฬาน้ำหนักเบาหญิง ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศุภวิชัย ม่วงมี (2558: 61-22) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันรักบี้ฟุตบอล 7 คน ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2557 เป็นการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ในการแข่งขันรักบี้ฟุตบอล 7 คน ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2557 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล (2) เปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล (3) เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทีมที่ชนะและทีมที่แพ้ในการแข่งขันรักบี้ฟุตบอล 7 คน รอบรองชนะเลิศ ในการวิจัยครั้งนี้ได้เลือกกลุ่มประชากรที่เป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลประเภท ทีมชาย ประเภท 19 ปี อุดมศึกษา และสโมสรที่เข้าร่วมการแข่งขันรักบี้ฟุตบอล 7 คน ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2557 จำนวน 153 ทีม จำนวนนักกีฬา 1,836 คน กลุ่มตัวอย่างที่เลือกแบบเจาะจง ในรอบชิงชนะเลิศจำนวน 144 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยอาศัยหลักการของ Cox, Martens, and Russell ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาและแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งความวิตกกังวลทางกาย ทางจิต และเชื่อมั่นในตนเอง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน F-test และ t-test independent ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมแข่งขันรักบี้ฟุตบอล 7 คน ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2557 ในรอบรองชนะเลิศในประเภท 19 ปี นักกีฬารักบี้ฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกาย ทางจิต และเชื่อมั่นในตนเองในระดับปานกลาง ส่วนประเภทอุดมศึกษาและประเภทสโมสร มีความวิตกกังวลทางกาย และทางจิตในระดับต่ำ แต่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา รักบี้ฟุตบอลแต่ละประเภทในการแข่งขันรักบี้ฟุตบอล 7 คน ซึ่งชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2557 พบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกาย ทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา ประเภท 19 ปี แตกต่างจากประเภทอุดมศึกษาและประเภทสโมสรมีความวิตกกังวล ทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมที่ชนะเลิศและทีมที่แพ้ในแต่ละประเภทในการแข่งขันรักบี้ฟุตบอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2557 พบว่า ประเภท 19 ปี และประเภทสโมสรมีความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ ในทุก ๆ ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่ประเภทอุดมศึกษา มีความ วิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้ง 3 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

#### งานวิจัยในต่างประเทศ

Jones, Swain and Cale (1990: 118) ได้ศึกษาผลของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีผลต่อ ความวิตกกังวลในการแข่งขันและความเชื่อมั่นในตนเองของนักวิ่งระยะกลางชั้นเยี่ยม ตัวอย่างใน การศึกษาครั้งนี้เป็นนักวิ่งระยะกลางชั้นเยี่ยมของการแข่งขันกีฬาระหว่างวิทยาลัย จำนวน 125 คน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย ซี เอส เอ ไอ-2 และ พี อาร์ คิว (Pre-Race Questionnaire) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยเฉพาะเพื่อทดสอบสภาพการณ์ในการแข่งขัน เครื่องมื่อดังกล่าวแจกให้ตัวอย่าง กรอกก่อนแข่งขัน 1 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกายในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับปานกลาง
3. ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับต่ำ
4. สภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายความวิตกกังวลทางจิตได้ดีที่สุดก็คือ สภาพความพร้อม ก่อนการแข่งขัน ซึ่งหมายถึงสภาพความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ประสิทธิภาพการฝึกซ้อม ระดับ ความล้าจากการฝึก สถานการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายโดยตรงลงมาคือ เจตคติที่มีต่อความสามารถของ ตนเองที่ผ่านมา อันใดแก่ ผลการแข่งขันที่ผ่านมาระยะใกล้ ๆ กับการแข่งขันครั้งนี้ สภาพการณ์ที่ใช้ เป็นตัวทำนายโดยตรงลงมาคือ เป้าหมายที่วางไว้ (goal Setting)

5. ไม่มีสภาพการณ์ใด ๆ ที่สามารถทำนายความวิตกกังวลทางกายได้

Wiggin (1998: 201-211) ได้ทำการศึกษา ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อความสามารถ ทางการกีฬาในช่วงก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างคืออาสาสมัครเพศชายและหญิงที่กำลัง ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 91 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑาและลาน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา (Competitive state Anxiety Inventory-2) โดยให้ตอบแบบวัดความวิตกกังวล 3 ครั้ง คือ ก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีระดับสูงขึ้นมากกว่าความวิตกกังวลทางจิต
2. ความวิตกกังวลทางจิตจะไม่มี การเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงเวลา
3. ความวิตกกังวลทางกายจะเพิ่มสูงขึ้นตั้งแต่ก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง จนกระทั่งถึงก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ตามลำดับ
4. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง จะลดลงเล็กน้อยแต่ก็ไม่แตกต่างจากช่วง 24 ชั่วโมงแรกมาก
5. ความสามารถของนักกีฬาไม่ได้ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาที่แปรเปลี่ยนไป

Bognar; et al. (2009: 1-11) ได้ศึกษา ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาคุณลักษณะของแรงจูงใจ และการรับรู้บรรยากาศใจในนักกีฬาออกกั๊น้ำแข็งและนักกีฬาฟุตบอลที่มีฝีมือระดับดีเยี่ยม พบว่า นักกีฬาที่มีฝีมือระดับดีเยี่ยมมีแรงจูงใจที่มุ่งการล่อหลอมที่งาน (task orientation) มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีสมาธิสูง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง และแรงจูงใจภายในสูง ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ผู้ฝึกสอนควรคำนึงถึงความแตกต่างของความสามารถและพัฒนาโปรแกรมการฝึก ที่ให้ความสำคัญกับความแตกต่างของแต่ละบุคคลและคุณภาพของการฝึก การช่วยให้นักกีฬามีความชัดเจนในเป้าหมาย และการผสมผสานความกลมกลืนระหว่างความท้าทายในการฝึกกับความสามารถของนักกีฬาที่มีอยู่ในปัจจุบัน

Cevahircioglu; Cakici; & Durgutluoglu (2019: 7-11) ได้ทำการศึกษา ระดับความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬามวยไทยทั้งชายและหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันมวยไทยชิงแชมป์ระดับมหาวิทยาลัย ฤดูกาล 2018-2019 ของประเทศตุรกี และได้พบว่าความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันมวยไทยนั้นไม่ได้มาจากอายุและรุ่นน้ำหนัก แต่พบว่าประสบการณ์ในการเล่นฝึกซ้อม แข่งขันกีฬามวยไทย ส่งผลให้เกิดความแตกต่างในระดับของความวิตกกังวล ซึ่งอธิบายได้ว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์มากกว่าจะสามารถควบคุมภาวะความวิตกกังวลที่จะส่งผลให้เกิดความเครียดต่อการแข่งขันได้ดีกว่าคนที่มีความประสบการณ์น้อย จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกตื่นมืออารมณ์ทางบวก การจัดการความวิตกกังวลของนักกีฬาจะช่วยให้นักกีฬาเปลี่ยนแปลงความเครียดให้ลดลงได้ ลดการกระตุ้นที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติที่เกินจำเป็น Doroglou (2011 : 1) กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนไม่ควรให้ความสำคัญกับระดับความสามารถของนักกีฬาเพียงอย่างเดียว แต่ต้องให้ความสำคัญกับทักษะการจัดการจิตใจของ

นักกีฬาควบคุมไปกับการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้วย ได้แสดงโมเดลความสัมพันธ์ของวิธีการฝึกจิตใจ (psychological method) และทักษะจิตใจ (psychological skills) ที่ส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬา ซึ่งระบุว่า ทักษะทางจิตใจที่นักกีฬาควรมีคือ บุคลิกภาพที่เหมาะสมการควบคุมตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจภายใน สมาธิ การควบคุมอารมณ์ การเผชิญปัญหา การตั้งเป้าหมาย การพูดและการคิดกับตนเองทางบวก และความเข้มแข็งทางจิตใจ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญที่ต้องการศึกษา ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำระดับเยาวชน เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลทางจิตใจและความเชื่อมั่นในตนเอง รอบแรกและรอบชิงชนะเลิศ แหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาด้านความสำเร็จในงานที่กระทำและด้านการกำกับตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความเชื่อมั่นในตนเองและส่งผ่านไปยังความวิตกกังวลทางจิตใจ ในนักกีฬาและผู้ฝึกสอนได้รับรู้ความวิตกกังวลและรู้แนวทางการกระตุ้นของตนเองเพื่อเพิ่มหรือลด ระดับของความรู้สึกหรือความคิดให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ในการแข่งขัน ซึ่งความเครียดระดับต่ำและเกิดขึ้นไม่นานจนเกินไปจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความกระตือรือร้น มีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา เกิดความรู้สึกเชื่อมั่น และไม่มีผลให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกายเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol hormone) ที่จะไปกุดการทำงานของต่อมใต้สมอง ในนักกีฬาสตรีจะมีผลต่อการรบกวนการหลั่งฮอร์โมนที่กระตุ้นการทำงานของรังไข่ทำให้เกิดภาวะประจำเดือนผิดปกติได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬามวยปล้ำ ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 เพื่อทราบผลของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 เพื่อประโยชน์สำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในการจัดการความรู้สึกหรือความคิดให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมต่อสถานการณ์แข่งขัน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง รอบแรกและรอบชิงชนะเลิศ ดังนั้น นักกีฬาที่มีระดับทักษะของตัวนักกีฬาที่ดี สมรรถภาพทางกายที่ดี มีประสบการณ์ในการแข่งขันสูง รวมไปถึงเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการแข่งขัน องค์กรประกอบเหล่านี้ถึงแม้จะฝึกหรือพัฒนาได้ดี อย่างไรก็ตามหากสภาพทางจิตใจของตัวนักกีฬาไม่สมบูรณ์หรือไม่มีความพร้อมย่อมส่งผลถึงการแข่งขันได้เช่นกัน (ณัฐชา สันติปาตี. 2549: 1)

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเรื่อง การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน รวมทั้งสิ้น 162 คน เป็นนักกีฬาชาย 108 คน และนักกีฬาหญิง 54 คน จาก 23 จังหวัด ได้แก่ อุบลราชธานี 23 คน นครศรีธรรมราช 19 คน ศรีสะเกษ 16 คน ชลบุรี 12 คน กรุงเทพมหานคร 10 คน สุพรรณบุรี 7 คน นนทบุรี 7 คน แพร่ 7 คน ตรัง 7 คน กำแพงเพชร 6 คน สงขลา 6 คน ขอนแก่น 6 คน หนองบัวลำภู 5 คน น่าน 4 คน พัทลุง 4 คน พิษณุโลก 4 คน เพชรบูรณ์ 3 คน อุตรธานี 3 คน อุตรดิตถ์ 3 คน ร้อยเอ็ด 3 คน ปทุมธานี 3 คน กระบี่ 2 คน และยโสธร 2 คน

ตาราง 3.1 จำนวนประชากร

จังหวัด	ชาย	หญิง	รวม
อุบลราชธานี	14	9	23
นครศรีธรรมราช	11	8	19
ศรีสะเกษ	9	7	16
ชลบุรี	5	7	12
กรุงเทพมหานคร	8	2	10
สุพรรณบุรี	5	2	7
นนทบุรี	5	2	7
แพร่	5	2	7
ตรัง	6	1	7
กำแพงเพชร	6	1	7
สงขลา	4	2	6
ขอนแก่น	5	1	6
หนองบัวลำภู	4	1	5
น่าน	3	1	4
พัทลุง	2	2	4
พิษณุโลก	4	-	4
เพชรบูรณ์	1	2	3
อุดรธานี	3	-	3
อุตรดิตถ์	1	2	3
ร้อยเอ็ด	1	2	3
ปทุมธานี	3	-	3
กระบี่	2	-	2
ยโสธร	1	1	2
รวม	108	54	162

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003: 519-533) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในด้านความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ดังนี้

ด้านความวิตกกังวลทางกาย	ค่าความเชื่อมั่น	.82-.83
ด้านความวิตกกังวลทางจิต	ค่าความเชื่อมั่น	.79-.83
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	ค่าความเชื่อมั่น	.87-.90

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมดมี 17 ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้
  - 2.1 ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ได้แก่ข้อที่ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17 รวม 7 ข้อ
  - 2.2 ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) ได้แก่ข้อที่ 2, 5, 8, 11, 14 รวม 5 ข้อ
  - 2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) 3, 7, 10, 13, 16 รวม 5 ข้อ

การคิดคะแนน: ให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกันและนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความเชื่อมั่นจะอยู่ที่ 10-40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนน ดังนี้

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

- ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของซีเอสเอไอทูอาร์ (CSAI-2R) แบ่งรายละเอียดดังนี้
- คะแนน 10-19 ระดับความวิตกกังวลต่ำ
  - คะแนน 20-30 ระดับความวิตกกังวลปานกลาง
  - คะแนน 31-40 ระดับความวิตกกังวลสูง



## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแบบทดสอบ เพื่อทำความเข้าใจวิธีการในการเก็บข้อมูล
2. ขอนหนังสือจาก มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ถึงผู้ฝึกสอนกีฬามวยปล้ำและนักกีฬามวยปล้ำ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 34 ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบทดสอบด้วยตนเอง เก็บก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ในแต่ละรอบของการแข่งขัน
4. รวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบทดสอบและนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำแบบทดสอบที่ได้มาประมวลผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัว ประกอบด้วย เพศ อายุ ประเภทที่ทำการแข่งขัน รอบที่ทำการแข่งขัน ประสบการณ์ในการเล่นมวยปล้ำ ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำนวน 162 คน โดยหาค่าความถี่และร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางความเรียง
2. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน ของนักกีฬามวยปล้ำชาย นักกีฬามวยปล้ำหญิง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence)
3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชาย ในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ และนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t-test Independent ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติ t-test Independent ทดสอบความแตกต่างระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิงในรอบชิงชนะเลิศ ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน รวมทั้งสิ้น 162 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางและความเรียง

#### สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนประชากร
$\mu$	แทน	ค่าเฉลี่ย
$\sigma$	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
%	แทน	ค่าร้อยละ
t	แทน	ค่าสถิติที (t-test Independent)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

P-value แทน ความน่าจะเป็น (probability)

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลมีทั้งหมด 2 ตอน ประกอบด้วย  
ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบทดสอบ

ตอนที่ 2 หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของคะแนนความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน ของนักกีฬามวยปล้ำชาย นักกีฬามวยปล้ำหญิง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence)

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชาย ในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ และนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบชิงชนะเลิศ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t-test Independent ทดสอบความแตกต่างระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบชิงชนะเลิศ ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบทดสอบ

จากการศึกษาพบว่า ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน เป็นดังนี้

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	108	66.70
หญิง	54	33.30
รวม	162	100.00
อายุ		
12 ปี	4	2.50
13 ปี	13	8.00
14 ปี	22	13.60

15 ปี	48	29.60
16 ปี	48	29.60
17 ปี	27	16.70
รวม	162	100.00

จากตาราง 4.1 ผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศและอายุ เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 162 คน พบว่า เป็นเพศชาย จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 66.70 และเพศหญิง จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 33.30 นักกีฬาส่วนใหญ่มีอายุ 15 ปี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 29.60 และอายุ 16 ปี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 29.60 มีอายุ 17 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 16.70 มีอายุ 14 ปี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 13.60 อายุ 13 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 และอายุ 12 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 ตามลำดับ

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามประเภทที่ทำการแข่งขันและประสบการณ์ในการเล่นกีฬามวยปล้ำ

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประเภทที่ทำการแข่งขัน		
ฟรีสไตล์ชาย	108	66.70
ฟรีสไตล์หญิง	54	33.30
รวม	162	100.00
รอบที่ทำการแข่งขัน		
รอบแรก	162	100.00
รอบชิงชนะเลิศ	60	100.00
ประสบการณ์ในการเล่นกีฬามวยปล้ำ		
น้อยกว่า 1 ปี	36	22.2
1 – 3 ปี	97	59.9
มากกว่า 3 ปีขึ้นไป	29	17.9

รวม	162	100.00
ประสบการณ์ในการเข้าร่วม		
การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ		
ไม่เคยเข้าร่วมแข่งขัน	30	18.50
เข้าร่วมการแข่งขัน ครั้งที่ 1	52	32.10
เข้าร่วมการแข่งขัน ครั้งที่ 2	61	37.70
เข้าร่วมการแข่งขัน ครั้งที่ 3	17	10.50
เข้าร่วมการแข่งขัน ครั้งที่ 4 ขึ้นไป	2	1.20
รวม	162	100.00

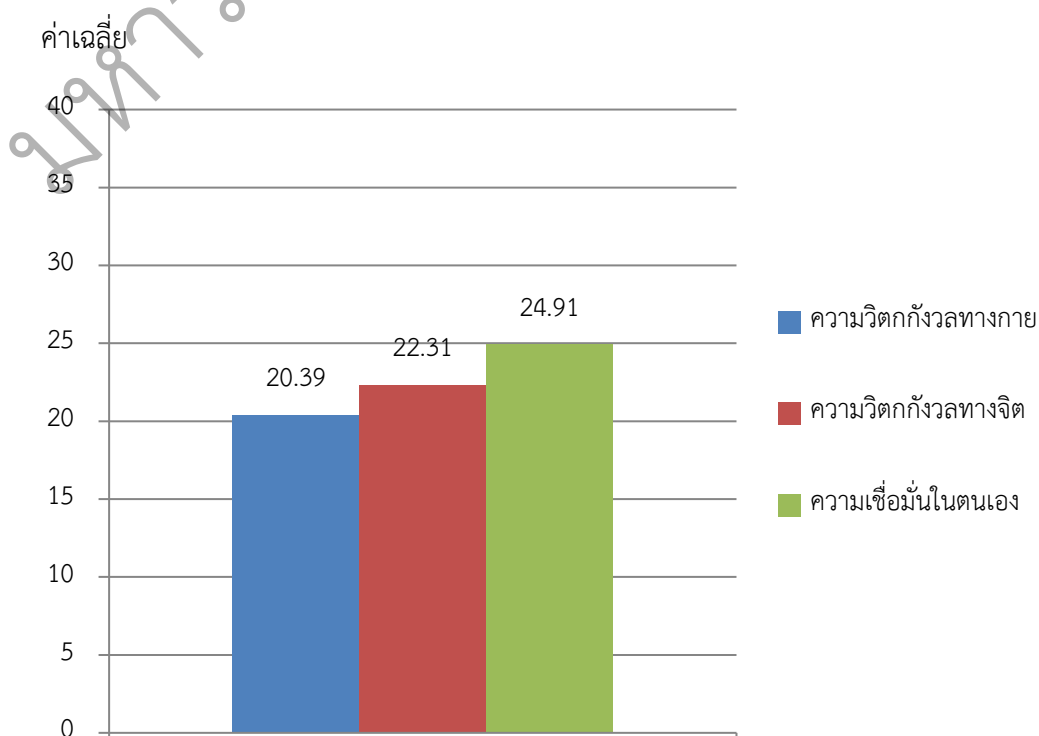
จากตาราง 4.2 แสดงให้เห็นว่าจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามวยปล้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 พบว่า ประเภทที่ทำการแข่งขันเป็นฟรีสไตล์ชาย จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 66.70 และฟรีสไตล์หญิง จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 33.30 และพบว่า นักกีฬาที่มีประสบการณ์เล่นกีฬามวยปล้ำส่วนใหญ่เล่นกีฬามวยปล้ำ เป็นระยะเวลา 1-3 ปี จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 59.9 รองลงมาเล่นน้อยกว่า 1 ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 และ เล่นกีฬามวยปล้ำ มากกว่า 3 ปีขึ้นไป จำนวน 29 คน คิดเป็น ร้อยละ 17.90 ส่วนประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ พบว่า ส่วนใหญ่นักกีฬามวยปล้ำเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติเป็นครั้งที่ 2 จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70 รองลงมา เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติเป็นครั้งที่ 1 จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 32.10 นักกีฬาที่ไม่เคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50 เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ เป็นครั้งที่ 3 จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 และเข้าร่วม การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติเป็น ครั้งที่ 4 ขึ้นไป จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.20 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน ของนักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬามวยปล้ำหญิงทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence)

ตาราง 4.3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา มวยปล้ำชาย ในการแข่งขันชั้นรอบแรก

นักกีฬามวยปล้ำชาย ( N=108)			
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	$\mu$	$\sigma$	ระดับความวิตกกังวล
ความวิตกกังวลทางกาย	20.39	5.25	ปานกลาง
ความวิตกกังวลทางจิต	22.31	6.86	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	24.91	6.64	ปานกลาง

จากตาราง 4.3 พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต ความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬามวยปล้ำชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ในการแข่งขันรอบแรก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 24.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.64 ( $\mu=24.91$ ,  $\sigma=6.64$ ) ความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 22.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.86 ( $\mu=22.31$ ,  $\sigma=6.86$ ) และความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 20.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.25 ( $\mu=20.39$ ,  $\sigma=5.25$ )



ภาพ 4.1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬามวยปล้ำชาย ในการแข่งขันรอบแรก

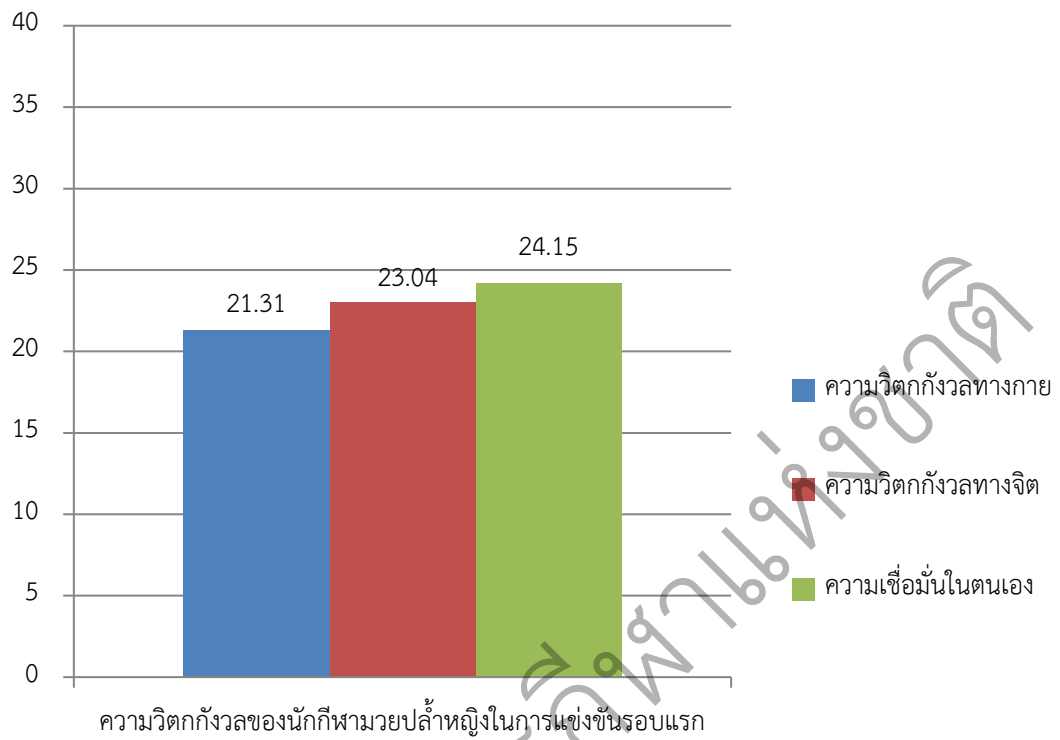
ตาราง 4.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในการแข่งขันรอบแรก

นักกีฬามวยปล้ำหญิง ( N=54)			
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	$\mu$	$\sigma$	ระดับความวิตกกังวล



ความวิตกกังวลทางกาย	21.31	5.30	ปานกลาง
ความวิตกกังวลทางจิต	23.04	5.11	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	24.15	10.23	ปานกลาง

จากตาราง 4.4 พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬามวยปล้ำหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” ในการแข่งขันรอบแรก โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 24.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.23 ( $\mu=24.15$ ,  $\sigma=10.23$ ) ความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 23.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.11 ( $\mu=23.04$ ,  $\sigma=5.11$ ) และความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 21.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.30 ( $\mu=21.31$ ,  $\sigma=5.30$ )

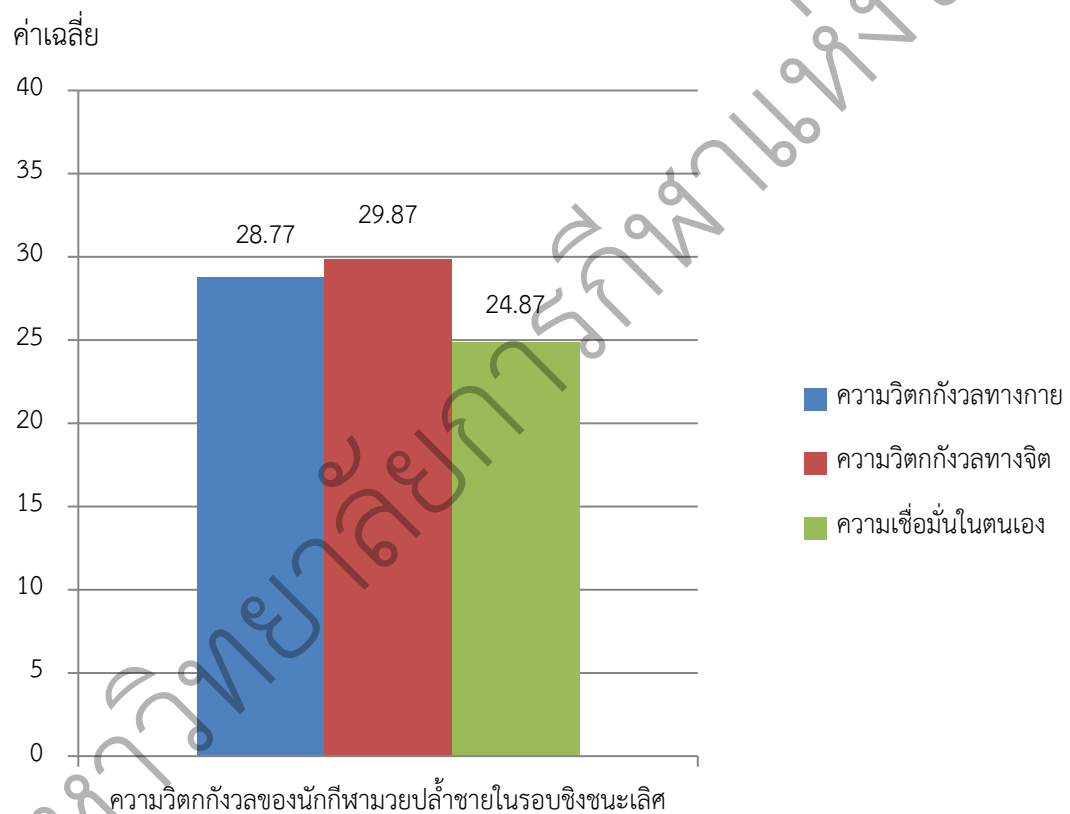


ภาพ 4.2 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในการแข่งขันรอบแรก

ตาราง 4.5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา มวยปล้ำชาย ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ

นักกีฬามวยปล้ำชาย (N=30)			
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	$\mu$	$\sigma$	ระดับความวิตกกังวล
ความวิตกกังวลทางกาย	28.77	11.66	ปานกลาง
ความวิตกกังวลทางจิต	29.87	8.93	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	24.87	10.33	ปานกลาง

จากตาราง 4.5 พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต ความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬามวยปล้ำชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 29.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.93 ( $\mu=29.87$ ,  $\sigma=8.93$ ) ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 28.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.66 ( $\mu=28.77$ ,  $\sigma=11.66$ ) และ ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 24.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.33 ( $\mu=24.87$ ,  $\sigma=10.33$ )

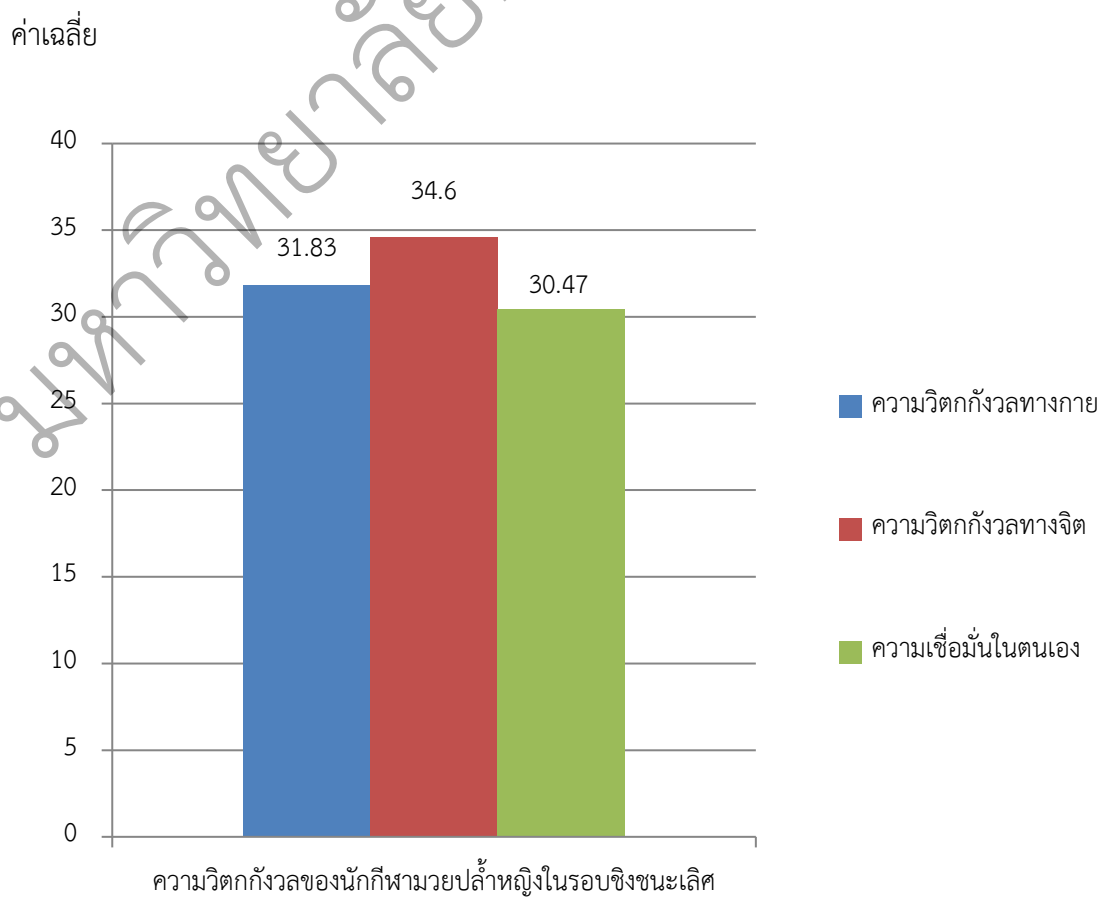


ภาพ 4.3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬามวยปล้ำชาย ในการแข่งขัน รอบชิงชนะเลิศ

ตาราง 4.6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา มวยปล้ำหญิง ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ

นักกีฬามวยปล้ำหญิง (N=30)			
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	$\mu$	$\sigma$	ระดับความวิตกกังวล
ความวิตกกังวลทางกาย	31.83	8.04	สูง
ความวิตกกังวลทางจิต	34.60	3.94	สูง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	30.47	7.61	สูง

จากตาราง 4.6 พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต ความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬามวยปล้ำหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” ในการแข่งขัน รอบชิงชนะเลิศ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 34.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.94 ( $\mu=34.60$ ,  $\sigma=3.94$ ) ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 31.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.04 ( $\mu=31.83$ ,  $\sigma=8.04$ ) และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 30.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.61 ( $\mu=30.47$ ,  $\sigma=7.61$ )



ภาพ 4.4 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในการแข่งขัน รอบชิงชนะเลิศ

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำชาย ในรอบ แรกกับรอบ ชิงชนะเลิศ และนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขัน กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์”

ตาราง 4.7 เปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำชาย ในการแข่งขันรอบแรก และรอบชิงชนะเลิศ

ความวิตกกังวล ตามสถานการณ์	การแข่งขันรอบแรก		รอบชิงชนะเลิศ		t	P
	$\mu$	$\sigma$	$\mu$	$\sigma$		

ความวิตกกังวลทางกาย	22.39	5.25	22.77	11.66	-5.70	0.00*
ความวิตกกังวลทางจิต	22.31	6.86	29.87	8.93	-4.76	0.00*
ความเชื่อมั่นในตนเอง	24.91	6.64	24.87	10.33	0.03	0.98

\*P < .05

จากตาราง 4.7 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของ นักกีฬามวยปล้ำชายในการแข่งขันรอบแรก และรอบชิงชนะเลิศ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามวยปล้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ด้านความวิตกกังวลตามสถานการณ์ พบว่า แตกต่างกันอย่างสถิติที่ระดับ .05 ด้านความวิตกกังวลทางจิต พบว่า แตกต่างกันอย่างสถิติที่ระดับ .05 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.8 เปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา มวยปล้ำหญิงในการแข่งขันรอบแรก และรอบชิงชนะเลิศ

ความวิตกกังวล ตามสถานการณ์	การแข่งขันรอบแรก		รอบชิงชนะเลิศ		t	P
	$\mu$	$\sigma$	$\mu$	$\sigma$		
ความวิตกกังวลทางกาย	21.31	5.30	31.83	8.04	-7.80	0.00*



ความวิตกกังวลทางจิต	23.04	5.11	34.60	3.94	-12.60	0.00*
ความเชื่อมั่นในตนเอง	24.15	10.23	24.87	10.33	-5.85	0.00*

\*P> .05

จากตาราง 4.8 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของ นักกีฬามวยปล้ำหญิงในการแข่งขันรอบแรก และรอบชิงชนะเลิศ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา มวยปล้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ด้านความวิตกกังวลตามสถานการณ์ พบว่า แตกต่างกันทาง สถิติที่ระดับ .05 ด้านความวิตกกังวลทางจิต พบว่า แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านความ เชื่อมั่นในตนเอง พบว่า แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่าง นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ในรอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขันกีฬาเยาวชน แห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t-test Independent ทดสอบ

ความแตกต่างระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบชิงชนะเลิศ ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.9 เปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ

ความวิตกกังวลทางกาย	$\mu$	$\sigma$	t	P
ชาย (N=30)	28.77	11.66	0.893	0.24
หญิง (N=30)	31.83	8.04		

\*P < .05

จากตาราง 4.9 แสดงให้เห็นว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิงในรอบชิงชนะเลิศ พบว่า นักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬามวยปล้ำหญิงมีความวิตกกังวลทางกายไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.10 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬามวยปล้ำชาย  
กับนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ

ความวิตกกังวลทางจิต	$\mu$	$\sigma$	t	P
ชาย (N=30)	29.87	8.93		
หญิง (N=30)	34.60	3.94	-3.871	0.02

\*p <.05

จากตาราง 4.10 แสดงให้เห็นว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิงในรอบชิงชนะเลิศ พบว่า นักกีฬามวยปล้ำชาย และนักกีฬามวยปล้ำหญิงมีความวิตกกังวลทางจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.11 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ

ความเชื่อมั่นในตนเอง	$\mu$	$\sigma$	t	p
ชาย (N=30)	24.24	10.33	-4.592	0.01*
หญิง (N=30)	30.47	7.61		

\*p < .05

จากตาราง 4.11 แสดงให้เห็นว่า เปรียบเทียบความแตกต่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิงในรอบชิงชนะเลิศ พบว่า นักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬามวยปล้ำหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 และเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำ ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง รอบชิงชนะเลิศ ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ณ จังหวัดน่าน เพื่อเป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลของนักกีฬา ประชากรเป็นนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน รวมทั้งสิ้น 162 คน เป็นนักกีฬา ชาย 108 คน และนักกีฬาหญิง 54 คน จาก 23 จังหวัด ได้แก่ อุบลราชธานี 23 คน นครศรีธรรมราช 19 คน ศรีสะเกษ 16 คน ชลบุรี 12 คน กรุงเทพมหานคร 10 คน สุพรรณบุรี 7 คน นนทบุรี 7 คน แพร่ 7 คน ตรัง 7 คน กำแพงเพชร 6 คน สงขลา 6 คน ขอนแก่น 6 คน หนองบัวลำภู 5 คน น่าน 4 คน พัทลุง 4 คน พิษณุโลก 4 คน เพชรบูรณ์ 3 คน อุดรธานี 3 คน อุดรดิตถ์ 3 คน ร้อยเอ็ด 3 คน ปทุมธานี 3 คน กระบี่ 2 คน ยโสธร 2 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งหมด มี 17 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ของนักกีฬาชาย นักกีฬาหญิง ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) และเปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบชิงชนะเลิศ การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 การวิเคราะห์โดยใช้สถิติ t-test Independent ทดสอบความแตกต่างระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง รอบชิงชนะเลิศ ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาลักษณะข้อมูลทั่วไปของประชากรที่ตอบแบบสอบถามนักกีฬามวยปล้ำ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน รายงานผลการวิจัย ดังนี้

1. ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบทดสอบ จำแนกตามเพศและอายุ เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จากประชากรทั้งหมดจำนวน 162 คน พบว่า เป็นเพศชาย จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 66.70 และเพศหญิง จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 33.30 นักกีฬาส่วนใหญ่มีอายุ 15 ปี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 29.60 และอายุ 16 ปี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 29.60 มีอายุ 17 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 16.70 มีอายุ 14 ปี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 13.60 อายุ 13 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 และอายุ 12 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 ตามลำดับ

จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามวยปล้ำ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 พบว่า ประเภทที่ทำการแข่งขันเป็นฟรีสไตล์ชาย จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 66.70 และฟรีสไตล์หญิง จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 33.30 และพบว่า นักกีฬาที่มีประสบการณ์เล่นกีฬามวยปล้ำส่วนใหญ่เล่นกีฬามวยปล้ำ เป็นระยะเวลา 1-3 ปี จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 59.9 รองลงมาเล่นน้อยกว่า 1 ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 และเล่นกีฬามวยปล้ำมากกว่า 3 ปีขึ้นไป จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 17.90 ส่วนประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ พบว่า ส่วนใหญ่นักกีฬามวยปล้ำเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ เป็นครั้งที่ 2 จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 37.70 รองลงมาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ เป็นครั้งที่ 1 จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 32.10 นักกีฬาที่ไม่เคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50 เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติเป็นครั้งที่ 3 จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 และเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติเป็น ครั้งที่ 4 ขึ้นไป จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.20 ตามลำดับ

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2561 ณ จังหวัดน่าน ของนักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬามวยปล้ำหญิงทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำชาย ในการแข่งขันครั้งแรก (N=108) การแข่งขันรอบแรก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 24.91

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.64 ( $\mu=24.91$ ,  $\sigma=6.64$ ) ความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 22.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.86 ( $\mu=22.31$ ,  $\sigma=6.86$ ) และความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 20.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.25 ( $\mu=20.39$ ,  $\sigma=5.25$ )

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในการแข่งขันรอบแรก (N=54) ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬามวยปล้ำหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ในการแข่งขันรอบแรก โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 24.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.23 ( $\mu=24.15$ ,  $\sigma=10.23$ ) ความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 23.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.11 ( $\mu=23.04$ ,  $\sigma=5.11$ ) และความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 21.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.30 ( $\mu=21.31$ ,  $\sigma=5.30$ )

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำชาย ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ (N=30) ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬามวยปล้ำชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 29.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.93 ( $\mu=29.87$ ,  $\sigma=8.93$ ) ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 28.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.66 ( $\mu=28.77$ ,  $\sigma=11.66$ ) และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 24.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.33 ( $\mu=24.87$ ,  $\sigma=10.33$ )

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ (N=30) ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬามวยปล้ำหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 34.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.94 ( $\mu=34.60$ ,  $\sigma=3.94$ ) ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 31.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.04 ( $\mu=31.83$ ,  $\sigma=8.04$ ) และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 30.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.61 ( $\mu=30.47$ ,  $\sigma=7.61$ )

3. ผลเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชาย ในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ และนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34

ผลเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำชาย ในการแข่งขันรอบแรกและรอบชิงชนะเลิศ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำชาย ในการแข่งขันรอบแรกและรอบชิงชนะเลิศ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามวยปล้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ตามระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ตามเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซีเอสไอไอทูอาร์ (CSAI-2R) พบว่า

รอบแรกของการแข่งขัน นักกีฬามวยปล้ำชายมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า นักกีฬามวยปล้ำชายมีความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 24.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.64 ( $\mu=24.91$ ,  $\sigma=6.64$ ) ความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 22.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.86 ( $\mu=22.31$ ,  $\sigma=6.86$ ) และความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 20.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.25 ( $\mu=20.39$ ,  $\sigma=5.25$ )

รอบชิงชนะเลิศของการแข่งขัน นักกีฬาชายมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า นักกีฬาชายมีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 29.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.93 ( $\mu=29.87$ ,  $\sigma=8.93$ ) ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 28.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.66 ( $\mu=28.77$ ,  $\sigma=11.66$ ) และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 24.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.33 ( $\mu=24.87$ ,  $\sigma=10.33$ ) สรุปได้ว่า นักกีฬามวยปล้ำชายมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ส่วนความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬามวยปล้ำชาย เพิ่มขึ้นในรอบชิงชนะเลิศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหญิง ในการแข่งขันรอบแรกและรอบชิงชนะเลิศ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหญิง ในการแข่งขันรอบแรกและรอบชิงชนะเลิศ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามวยปล้ำกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ตามระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ตามเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซีเอสไอไอทูอาร์ (CSAI-2R) พบว่า

รอบแรกของการแข่งขัน นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง



อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 24.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.23 ( $\mu=24.15$ ,  $\sigma=10.23$ ) ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 23.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.11 ( $\mu=23.04$ ,  $\sigma=5.11$ ) และความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 21.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.30 ( $\mu=21.31$ ,  $\sigma=5.30$ )

รอบชิงชนะเลิศ นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า นักกีฬาชายมีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 34.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.94 ( $\mu=34.60$ ,  $\sigma=3.94$ ) ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 31.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.04 ( $\mu=31.83$ ,  $\sigma=8.04$ ) และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 30.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.61 ( $\mu=30.47$ ,  $\sigma=7.61$ ) สรุปได้ว่า นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มขึ้นในรอบชิงชนะเลิศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 พบว่า นักกีฬามวยปล้ำชายมีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 28.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.66 ( $\mu=28.77$ ,  $\sigma=11.66$ ) และนักกีฬามวยปล้ำหญิงมีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 31.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.04 ( $\mu=31.83$ ,  $\sigma=8.04$ ) เมื่อเปรียบเทียบทางสถิติ นักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลทางกาย ไม่แตกต่างกัน

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิงในรอบชิงชนะเลิศ พบว่า นักกีฬามวยปล้ำชายมีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 29.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.93 ( $\mu=29.87$ ,  $\sigma=8.93$ ) และนักกีฬามวยปล้ำหญิงมีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 34.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.94 ( $\mu=34.60$ ,  $\sigma=3.94$ ) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬามวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิงในรอบชิงชนะเลิศ พบว่า นักกีฬามวยปล้ำชายมีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 24.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.33 ( $\mu=24.87$ ,  $\sigma=10.33$ ) และนักกีฬามวยปล้ำหญิงมีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 30.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.67 ( $\mu=30.47$ ,  $\sigma=7.61$ ) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการวิเคราะห์การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 พบว่า

รอบแรกของการแข่งขัน นักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬามวยปล้ำหญิงมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากนักกีฬาที่ทำการแข่งขันเป็นระดับเยาวชนและเป็นประเภทบุคคล ทั้งนักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬามวยปล้ำหญิงจึงอาจจะมีคามคาดหวังในตนเอง คนรอบข้างจึงมีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (anxiety and sport competition) ปราณี อยู่ศรี. (2542: 12) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเกิดได้ 3 ช่วง และหนึ่งในนั้นคือช่วงก่อนการแข่งขัน 1-2 ชั่วโมง ซึ่งความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันมาจากสาเหตุความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรีจะลดลง เป็นความรู้สึกกลัวแพ้หรือแพ้ไม่ได้เพราะเกรงว่าต้องยอมรับว่าตัวเองไม่เก่ง กลัวอายหากแพ้ หรือกลัวโค้ชต่อว่า ตีเตียน รวมทั้งเกรงว่าสังคมคนรอบข้างและสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดีหากเล่นแพ้ และที่สำคัญที่สุดคือกลัวสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถที่มียิ่งนักกีฬาที่เป็นระดับทีมชาติแล้วจึงอาจจะมีคามกังวลในระดับสูงขึ้นตามความคาดหวังของทีมอีกด้วย และความหวังผลเป็นลบ จึงอาจมีการหวังผลว่าต้องชนะแน่นอนก่อนการแข่งขันจะทำให้เกิดความวิตกกังวล การหวังผลเลิศเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองหรือการถูกคาดหวังผลเลิศจากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครอง และสื่อมวลชน จะทำให้เกิดความกดดันต่อเนื่องไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน กล่าวว่าการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามความคาดหวังทั้งของตนเองและคนรอบข้าง สอดคล้องกับ ภาพัชร คำนิง (2553: 5) ที่ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 พบว่า ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาทั้งชายและหญิง ในการแข่งขันทั้งรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นการควบคุมความวิตกกังวลได้ดี และ ชานนท์ อนุบัน (2551: 72) ศึกษา ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 35 พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง ไม่ว่าจะป็นรอบแรก รอบชิงชนะเลิศ ทั้งประเภททีมและบุคคล ซึ่งนักกีฬาจะประสบความสำเร็จได้หรือจัดการกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ได้นั้นมีหลายสาเหตุรวมกัน ซึ่งสอดคล้องกับ วนิชา ศรีตะปัญญา (2557: 69) ได้ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงของโมเดลความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ความวิตกกังวลและการรับรู้ความสำเร็จ

ของนักกีฬา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการตรวจสอบความเที่ยงตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่มีผลต่อความวิตกกังวลและการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬา ผลการวิจัยพบว่า สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬามีผลทางตรงต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลและส่งผลทางอ้อมต่อการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬาในลักษณะของการมุ่งที่งาน (task) และการมุ่งที่การเปรียบเทียบ (ego) ซึ่งการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬานั้นไม่ได้เกิดจากสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกิดจากความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลด้วย

2. จากผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬามวยปล้ำชาย ในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ และนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำชาย ในรอบแรก พบว่า นักกีฬามวยปล้ำชายมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า นักกีฬาชายมีความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 24.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.64 ( $\mu=24.91$ ,  $\sigma=6.64$ ) ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 22.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.86 ( $\mu=22.31$ ,  $\sigma=6.86$ ) และความวิตกกังวลทางกาย ค่าเฉลี่ย 20.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.25 ( $\mu=20.39$ ,  $\sigma=5.25$ ) สามารถอธิบายได้ว่ารอบแรกในการแข่งขันนักกีฬาชายมีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันทางสถิติ ส่วนความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬามวยปล้ำชายเพิ่มขึ้นในรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และรอบชิงชนะเลิศนักกีฬามวยปล้ำชายมีระดับความวิตกกังวลทางจิตและความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง และนักกีฬามวยปล้ำหญิงมีความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูงในรอบชิงชนะเลิศซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถสรุปได้ว่า นักกีฬามวยปล้ำหญิงมีความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักกีฬามวยปล้ำชาย เมื่อนักกีฬามีความวิตกกังวลสูงเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อการแสดงความสามารถทักษะกีฬาออกมาได้ไม่ดีเท่าที่ควร สอดคล้องกับ Morris and Summers (2004: 495) กล่าวว่า หากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาเป็นไปในทิศทางที่ดี และจะประสบความสำเร็จ แหล่งความเชื่อมั่นประกอบด้วย ด้านความสำเร็จในงานที่กระทำ เช่น ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬาและการแสดงความสามารถ ด้านการกำกับตนเอง เช่น การนำเสนอตนเองทางร่างกาย การเตรียมพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ และการบาดเจ็บของตนเอง

ด้านวัฒนธรรมสังคม เช่น การสนับสนุนจากสังคม ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น การได้รับความสะดวกสบายจากสภาพแวดล้อม ความพึงพอใจต่อสถานการณ์ และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน เป็นต้น สุพัชรินทร์ ปานอุทัย; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2551: 82-97) เมื่อนักกีฬามีกระบวนการคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองจะบิดเบือนความเป็นจริงที่กำลังเผชิญ และการขาดความเชื่อมั่นในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าคุณเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขันกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจ จึงแสดงความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง ส่วนรอบแรกของการแข่งขันนักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 24.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.23 ( $\mu=24.15$ ,  $\sigma=10.23$ ) ความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 23.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.11 ( $\mu=23.04$ ,  $\sigma=5.11$ ) และความวิตกกังวลทางร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 21.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.30 ( $\mu=21.31$ ,  $\sigma=5.30$ ) สามารถอธิบายได้ว่า รอบแรกในการแข่งขันนักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวล ทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นในรอบชิงชนะเลิศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยสามารถอธิบายได้ว่าความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อตัวนักกีฬาเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับต่ำทำให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัวเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ต่าง ๆ ได้ดี หากมีความวิตกกังวลระดับปานกลาง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลงแต่ยังสามารถรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์ได้ ความวิตกกังวลระดับสูงและระดับรุนแรงเป็นอันตรายต่อตัวนักกีฬาเพราะนักกีฬาจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้ไม่เข้าใจเหตุการณ์ต่อเนื่องไปจนถึงไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. (2548: 21)

สาเหตุที่นักกีฬายชายและนักกีฬาหญิงมีความมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบแรกในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าความสำคัญกับระดับความสามารถของนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระดับปานกลาง แต่ถ้าเข้าไปชิงชนะเลิศอาจมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับที่สูงขึ้นได้ ผู้ฝึกสอนจึงมีความสำคัญในการสังเกตนักกีฬาต้องให้ความสำคัญกับทักษะการจัดการจิตใจของนักกีฬาควบคู่ไปกับการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้วย ได้แสดงโมเดลความสัมพันธ์ของวิธีการฝึกจิตใจ (psychological method) และทักษะจิตใจ (psychological skills) ที่ส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬา ซึ่งระบุว่า ทักษะทางจิตใจที่นักกีฬาควรมีคือ บุคลิกภาพที่เหมาะสม การควบคุมตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจภายใน สมาธิ การควบคุมอารมณ์ การเผชิญปัญหา การตั้งเป้าหมาย การพูดและการคิดกับตนเองทางบวก และความเข้มแข็งทางจิตใจ สอดคล้องกับ Cevahircioglu, Çakıcı & Durgutluoğlu (2019: 7-11) ได้ทำการศึกษาระดับความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของ นักกีฬามวยไทยทั้งชายและหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันมวยไทยชิงแชมป์ระดับมหาวิทยาลัย ฤดูกาล 2018-2019 ของประเทศตุรกี และได้พบว่าความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน มวยไทยนั้นไม่ได้มาจากอายุและร่นน้ำหนัก แต่พบว่าประสบการณ์ในการเล่น ฝึกซ้อม แข่งขันกีฬา มวยไทย ส่งผลให้เกิดความแตกต่างในระดับของความวิตกกังวล ซึ่งอธิบายได้ว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ มากกว่าจะสามารถควบคุมภาวะความวิตกกังวลที่จะส่งผลให้เกิดความเครียดต่อการแข่งขันได้ดีกว่า คนที่มีประสบการณ์น้อย จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกดีขึ้นมาอารมณ์ทางบวก การจัดการความวิตกกังวลของนักกีฬาจะช่วยให้ นักกีฬาเปลี่ยนแปลงความเครียดให้ลดลงได้ ลดการกระตุ้นที่เกิดขึ้น โดยอัตโนมัติที่เกินจำเป็นได้ รอบชิงชนะเลิศ นักกีฬามวยปล้ำชายและนักกีฬามวยปล้ำหญิงมีระดับความ วิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ไม่แตกต่างกัน และเมื่อทำการเปรียบเทียบ ความแตกต่างด้านความวิตกกังวลทางจิตใจและความเชื่อมั่นในตนเอง สอดคล้องกับ Wilson, Sullivan, Myers and Feltz (2004: 369-384) พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับแหล่งความเชื่อมั่น ทางการกีฬาที่แตกต่างกัน คือ เพศชายจะรับรู้ถึงการสนับสนุนจากสังคม การรับรู้ถึงเทคนิควิธีการ การเล่น และมีประสบการณ์ในการเห็นผู้อื่น ประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิงนั้นแสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามกัน นั่นหมายความว่าหาก ระดับความวิตกกังวลสูงจะส่งผลให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เช่นเดียวกันเมื่อระดับความวิตก กังวลต่ำจะส่งผลให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูง นอกจากนั้นแล้วยังพบว่าเมื่อนักกีฬามีระดับความ วิตกกังวลทางจิตสูงความสามารถทางการกีฬาจะลดลง และถ้าหากนักกีฬามีระดับความเชื่อมั่นใน ตนเองสูงความสามารถทางการกีฬาจะสูงด้วย เมื่อนักกีฬามีความสามารถเท่ากันผู้ที่ชนะในการแข่งขันคือ ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉพาะกีฬาที่ต้องใช้ความต่อเนื่องในการเล่นและแข่งขันเป็นรอบ

3. จากผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬา มวยปล้ำชายกับนักกีฬามวยปล้ำหญิง ในรอบชิงชนะเลิศ ของการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ นักกีฬามวยปล้ำชาย และนักกีฬามวยปล้ำหญิงมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ไม่แตกต่างกัน และเมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างด้านความวิตกกังวลทางจิตใจและความเชื่อมั่น ในตนเอง พบว่า รอบชิงชนะเลิศนักกีฬามวยปล้ำชายมีระดับความวิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวล

ด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง และนักกีฬามวยปล้ำหญิงมีความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูงในรอบชิงชนะเลิศ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถสรุปได้ว่า นักกีฬามวยปล้ำหญิงมีความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักกีฬามวยปล้ำชาย เมื่อนักกีฬามีความวิตกกังวลสูงเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถที่ทักษะกีฬาออกมาได้ไม่ดีเท่าที่ควร สอดคล้องกับ Morris and Summers (2004: 495) กล่าวว่า หากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาเป็นไปได้ในทิศทางที่ดีและจะประสบความสำเร็จ แหล่งความเชื่อมั่นประกอบด้วย ด้านความสำเร็จในงานที่กระทำ เช่น ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬาและการแสดงความสามารถด้านการกำกับตนเอง เช่น การนำเสนอตนเองทางร่างกาย การเตรียมพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ และการบาดเจ็บของตนเอง ด้านวัฒนธรรมสังคม เช่น การสนับสนุนจากสังคม ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น การได้รับความสะดวกสบายจากสภาพแวดล้อม ความพึงพอใจต่อสถานการณ์ และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน เป็นต้น สุพัชรินทร์ ปานอุทัย; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2551: 82-97) เมื่อนักกีฬามีกระบวนการคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองจะบิดเบือนความเป็นจริงที่กำลังเผชิญ และการขาดความเชื่อมั่นในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าคุณภาพตนเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขันกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทางร่างกายและจิต จึงแสดงความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมามากกว่ามาตรฐานของตนเอง สอดคล้องกับ กรมพลศึกษา (2556: 9) กล่าวว่า ประโยชน์ของความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อการเพิ่มความพยายาม นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความอดทนและความพยายามในการกระทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เมื่อนักกีฬามีความสามารถเท่ากัน ผู้ที่ชนะในการแข่งขันคือผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉพาะกีฬาที่ต้องใช้ความต่อเนื่องในการเล่นและแข่งขันเป็นรอบ เช่น นักกีฬามวยปล้ำ ยูโด เทควันโด และประเพณีวิ่งมาราธอน กีฬาเทนนิส หรือแม้กระทั่งช่วงการฟื้นฟูการบาดเจ็บ นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่น ในตนเองว่าจะหายจากอาการบาดเจ็บและกลับไปเล่นกีฬาได้เหมือนเดิมจะกลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็วกว่านักกีฬาที่ไม่มี ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการใช้แบบวัด CSAI-2R ก่อนเวลาแข่งขันให้ใกล้เคียงที่สุด เพื่อให้ได้คะแนนความวิตกกังวลที่ใกล้เคียงความเป็นจริงที่สุด

2. ควรศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำชาย และนักกีฬามวยปล้ำหญิง

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับนักกีฬามวยปล้ำชายหาดทั้งนักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิงทุกระดับการแข่งขัน

2. ควรทำการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำในการแข่งขัน ระดับที่สูงขึ้นไป

3. ควรนำแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ CSAI-2R นี้ไปทดสอบกับกีฬาชนิดอื่น ๆ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). **จิตวิทยาการกีฬา**. สำนักงานกิจการ  
โรมิฟองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในบรมราชูปถัมภ์
- จันทิวา จันทะบุตร. (2547) **ความวิตกกังวลของนักกีฬา 유도ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา  
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชานนท์ อนุบัน. (2551). **ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา  
มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 35**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์  
การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณัฐชา สันติปาตี. (2549). **ศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลทางกาย โดยการใช้แบบทดสอบ  
CSAI-2R และ Polar S810i**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา).  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เตชภาส มากคง. (2556). **ผลของโปรแกรมการฝึกไปโอไฟดแบคที่มีต่อความวิตกกังวลและ  
ความแม่นยำในการยิงปืนของนักกีหายิงปืนระดับมัธยมศึกษา**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหา  
บัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรณรงค์ ไกรรอด. (2552). **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตซอลที่เข้าร่วม  
การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25**. วารสารคณะพลศึกษา. 10(2): 8.
- ทินกร บุญปิ่น. (2561). **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน  
กีฬาสถาบันพลศึกษาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 42**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต  
(พลศึกษา). บัณฑิตสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่.
- ปราณี อยู่ศรี. (2542). **ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่  
เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**.  
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทร  
วิโรฒ.
- ปิยชาติ ชินชัย. (2555). **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน  
กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 27**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิต  
วิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.



- ภาพัชร คำนึ่ง. (2553). **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วนิชา ศรีตะปัญญะ. (2557). **การตรวจสอบความเที่ยงตรงของโมเดลความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาความวิตกกังวลและการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิกิพีเดียสารานุกรมเสรี. (2562). **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 1**. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2558. จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/> แก้ไขล่าสุดเมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2558.
- ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. (2548). **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยใช้แบบทดสอบ CSAI- ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศุภวิชญ์ ม่วงมี. (2558). **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ในการแข่งขันรักบี้ฟุตบอล 7 คน ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2557**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมาคมกีฬามวยปล้ำแห่งประเทศไทย. **ประวัติกีฬามวยปล้ำ**. เข้าถึงเมื่อ 20 ตุลาคม 2562. จาก <https://www.sports-startpage.com/listings>.
- สาวิตรี กลิ่นหอม. (2555). **ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน กับความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 23 จังหวัดสุราษฎร์ธานี**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย. (2542). **จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์.
- สมศรี จิระประดิษฐา. (2544). **การลดความวิตกกังวลในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงด้วยการฝึกผ่อนคลาย โดยวิธีจินตนาการภาพและการเกร็งคลายกล้ามเนื้อ**. กรุงเทพฯ: ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย.

- สมชาย คั่นโททอง. (2554). **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติก ในการแข่งขัน กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). **จิตวิทยาการศึกษา**. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุพัสริน เขมรัตน์. (2562). **จิตวิทยาการศึกษาพื้นฐาน: แนวทางการนำไปใช้**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุพัสรินทร์ ปานอุทัย; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2551). การพัฒนาและวิเคราะห์ห้องศึ่ประกอบ แหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาของนักกีฬาระดับอุดมศึกษาไทย. **วารสารวิทยาศาสตร์ การออกกำลังกายและกีฬา**. 1(6): 82-97.
- \_\_\_\_\_. (2552). แหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลและความเชื่อมั่น ในตนเองก่อนการแข่งขัน. **วารสารวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีกีฬา**. 8(2): 219-239.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา. (2560). **เอกสารงานวิจัยฉบับเผยแพร่ เรื่อง คุณลักษณะ ทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนไทย: ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (Psychological characteristics of Thai youth athletes: The coping skills)**. กรุงเทพฯ: บริษัท กู๊ดอีฟนิ่ง ดิงค์ จำกัด.
- สน ปัญญา. (2549). **ความวิตกกังวลของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bognar, J., Geczi,G., Vincze,G., & Szabo,A. (2009). **Coping skills, motivation profiles, and perceived motivational climate in young elite ice hokey and soccer players**. *International Quarterly of Sport Science*. 1: 1-11.
- Cevahiriođlu, B., akıcı, H. A., & Durgutluođlu, M. (2019). **The Examination of Pre-Competition Anxiety Levels of Muay-Thai Athletes**. *The Journal of International Anatolia Sport Science*. 4(2): 7-11.
- Caruso, C. M., Gill, D.L., Dzewaltowski D.A. & McElroy, M.A. (1990). **Psychological and physiological change in competitive success and failure**. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 6-20.

- Cox, R.H. (2012). **Sport psychology: Concepts and applications**. (7th ed.). USA.: McGraw-Hill.
- Garifallia D. (2011). **Coping Skills and Self-efficacy as Predictors of Gymnastic Performance**. The Sport Journal, 14.
- Gould D. & Dieffenbach K. (2002). **Psychological characteristics and their development in Olympic champions**. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 172–204.
- Kimbrough, S, DeBolt, L & Balkin, R.S. (2008). **Use of the Athletic Coping Skills Inventory for Prediction of Performance in Collegiate Baseball**. The Sport Journal, March 14.
- Klavora, P. (1977 ). An Attempt to Derive Inverted U Curves Based on the Relationship Between Anxiety and Athletic Performance. D.M. Lander & R.W. Christina (Eds.) Psychology of motor behavior and sport, (pp. 369-377). Champaign, IL; Human Linetics.
- Martens, R. (1977). **Sport Competition Anxiety Test**. Champaign,IL: Human Kineticy.
- \_\_\_\_\_. (1987). Science, Knowledge and Sport Psychology. Sport Psychologist, 1: 29 – 55
- Morris, T., & Summers, J. (2004). **Sport psychology: Theory, applications and issues**. Australia: John Wiley & Sons.
- Jones, J. G., Swain, A., & Cale, A. (1990). **Antecedents of Multidimensional Competitive State Anxiety and Self-Confidence in Elite Middle-Distance Runners**. The Sport Psychologist, 4, 107-118.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). **Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28**. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 379-398.

- Spielberger. (1972). **The measurement of State and Trait Anxiety: Conceptual and Methodological Issues.** In *Emotions: Their Parameters and Measurement*. Edited by L. Levi, p. 487 – 489. New York : Raven Press
- Wiggins, M.S. (1998). **Anxiety Intensity and Direction: Pre performance Temporal Patterns and Expectation in Athletes.** *Journal of Applied Sport Psychology*. (10) :201-211.
- Williams, A.M. & Reilly, T. (2000). **Talent identification and development in soccer.** *Journal of Sports Sciences*, 18, 657-667.
- Wilson, R.C., P.J.Sullivan. N.D. Myers.and Feltz. D.L. 2004. **Source of sport confidence of master athletes.** *Journal of Sport and Exercise Psychology*., 26; 369-384.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก ก

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



ที่ กก ๐๕๑๙/ ๓๓๘

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี  
อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ๗๒๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้จัดการทีมและผู้ฝึกสอนกีฬามวยปล้ำ ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ ๓๔

ด้วย นางสาวศรีประภา โทแก้ว นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ ๓๔ โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพียว เนตรประชา เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การทำวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี จึงมีความประสงค์ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับบุคลากรในสังกัดของท่าน

ทั้งนี้ เพื่อนำไปประกอบการขออนุมัติพิจารณาจริยธรรมการวิจัย เพื่อให้ให้นักศึกษาได้ขออนุญาตสถานที่ก่อนที่จะเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

จำสืบทวี

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เฉลิมพล มุลมงคล)

กรรมการวิทยาเขต รักษาการแทน

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี

คณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐-๓๕๕๕-๕๗๔๔-๕ ต่อ ๑๐๘

โทรสาร ๐-๓๕๕๕-๕๒๖๓

\_\_\_\_\_ กิตตินันท์ /ร่าง

\_\_\_\_\_ กิตตินันท์ /พิมพ์

\_\_\_\_\_ /ตรวจ

ภาพผนวก ข

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง)

Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R)

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



### แบบทดสอบเพื่อการวิจัย

**เรื่อง** การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำในการเข้าร่วมการแข่งขัน  
กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34

**คำชี้แจง :** แบบทดสอบชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวย  
ปล้ำ

ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม  
2561 ที่จังหวัดน่าน แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบทดสอบ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) – Revised  
Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R)

การตอบแบบทดสอบครั้งนี้ คำตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับเพื่อประโยชน์ในการ  
วิจัยเท่านั้น และจะไม่นำมาเปิดเผยในที่ใดเป็นรายบุคคล ดังนั้น จึงขอความกรุณาจากท่านตอบ  
แบบทดสอบตามความคิดที่แท้จริงของท่าน ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาในครั้งนี้และ  
ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

น.ส. ศรีประภา โทแก้ว

นักศึกษาปริญญาโท

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบทดสอบ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน  หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความที่ท่านต้องการในช่องที่กำหนด

ชนิดกีฬา มวยปล้ำ

วันที่..... เดือน ..... พ.ศ. ...2561...

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

เพศ  ชาย

หญิง

ประเภทที่ทำการแข่งขัน

ประเภทการแข่งขัน ฟรีสไตล์ชาย (FS)

ประเภทการแข่งขัน ฟรีสไตล์หญิง (FW)

รอบที่ท่านทำการแข่งขัน

รอบแรก

รอบชิงชนะเลิศ

ประสบการณ์ในการเล่นกีฬามวยปล้ำ

น้อยกว่า 1 ปี

1 – 3 ปี

มากกว่า 3 ปี ขึ้นไป

ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

ไม่เคยเข้าร่วมการแข่งขัน

เคยเข้าร่วมการแข่งขัน โปรดระบุจำนวน.....ครั้ง

**ตอนที่ 2** แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง)

Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R)

**คำชี้แจง** ข้อความต่างๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึก ก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในหมายเลขที่ตรงกับ ความรู้สึกของท่านมากที่สุด

เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีข้อถูกผิด อย่าใช้เวลาานานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบ ซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

รายละเอียด	ระดับความรู้สึกก่อน/หลังแข่งขัน			
	ไม่เลย 1	บ้าง 2	ปานกลาง 3	มาก 4
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาวัววุ่น				
2. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน				
3. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตัวเอง				
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด				
5. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะแพ้				
6. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง				
7. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย				
8. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด				
9. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น				
10. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี				
11. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะเล่นได้ไม่ดี				
12. ข้าพเจ้ารู้สึกงูบในท้อง				
13. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย				
14. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า				
15. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น				
16. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี				
17. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด ตึงเครียด				

## ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

-----ขอขอบคุณในความร่วมมือ-----

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์  
แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ มีทั้งหมด 17 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) 1,4,6,9,12,15,17 = 7 ข้อ

ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) 2,5,8,11,14 = 5 ข้อ

ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) 3,7,10,13,16 = 5 ข้อ

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ โดยมีวิธีการให้คะแนน ดังนี้

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

การคิดคะแนน : (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) × 10

จำนวนข้อทั้งหมด

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 - 40

**แปลผลคะแนนดังนี้**

10 - 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 - 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 - 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง

ภาพผนวก ค  
ผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สถาบันการพลศึกษา สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท โทร ๐๓๘ ๐๕๔๒๑๖

ที่ กก ๐๕๐๔/๕๒๘

วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เรื่อง การอนุมัติผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ครั้งที่ ๒/๒๕๖๑

เรียน รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี

ตามที่สถาบันการพลศึกษา อนุมัติให้สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโทร่วมกับ ๓ คณะวิชา จัดประชุมเพื่อพิจารณาจริยธรรมการวิจัยสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาโท ในการประชุมคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ครั้งที่ ๓/๒๕๖๑ ในวันที่ ๑๒ - ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ ณ ห้องประชุมพลบดี ๔ สำนักงานอธิการบดี สถาบันการพลศึกษา นั้น สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท สถาบันการพลศึกษา จึงขอแจ้งผลการพิจารณาของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ดังนี้

หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ได้ส่งเค้าโครงวิทยานิพนธ์ จำนวน ๖ เรื่อง อนุมัติให้ดำเนินการได้ จำนวน ๔ เรื่อง ให้ปรับปรุงแก้ไข จำนวน ๒ เรื่อง ตามเอกสารดังแนบ

จึงแจ้งมาเพื่อทราบและโปรดดำเนินการต่อไป

(นายกอบกิจ ธรรมานูจิต)

กรรมการสภาสถาบันการพลศึกษา รักษาการแทน

อธิการบดีสถาบันการพลศึกษา

มหาวิทยาลัยการพลศึกษา



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย  
สถาบันการพลศึกษา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์(ภาษาไทย) การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์(ภาษาอังกฤษ) A study of anxiety in the situation of wrestling athletes participating in the 34th National Youth Games.

2. ชื่อนักศึกษา นางสาวศรีประภา โทแก้ว

หลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

รหัสประจำตัว

M	5	8	1	5	1	3	0	1	0	0	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

สาขา พลศึกษา

คณะ ศึกษาศาสตร์

วิทยาเขต สุพรรณบุรี

3. ผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดเค้าโครงวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้วในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
- 3) จะดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

อนุมัติให้ดำเนินการวิจัย

ไม่อนุมัติให้ดำเนินการวิจัย

อนุมัติให้ดำเนินการวิจัยโดยให้แก้ไขปรับปรุงดังนี้ 1.ใน ethic2 ควรบอกรายละเอียดของแบบสอบถาม

ในส่วนของจำนวนข้อและระยะเวลาในการเก็บแบบสอบถามให้ชัดเจนและควรอธิบายรายละเอียดในการตอบ

แบบสอบถามเพื่อรบกวนผู้เข้าร่วมวิจัย 2.ตรวจสอบสถิติที่ใช้ในการวิจัยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัย

ทั้งนี้ ขอให้ส่งกลับมายังสถาบันการพลศึกษาภายในวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2561

4. คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย พิจารณาเมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2561

ลงนาม 

(ดร.นิกร สีแฉ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นางสาวศรีประภา โทแก้ว
วัน เดือน ปีเกิด	4 มกราคม 2534
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ
ที่อยู่ปัจจุบัน	2345/97 อาคารเอสเปซ อาคารเอ ซ.สุขุมวิท77 ถ.สุขุมวิท77 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	ครูสอนออกกำลังกาย (Instructor)
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ดิโอลิมปิกฟิตเนสคลับ แอทพาราไดร์ปาร์ค 61 ถ.ศรีนครินทร์ แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2554	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2558	วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2563	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี