

ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาฟุตบอลสมัครเล่นที่  
เข้าร่วมการแข่งขัน แบงค็อก พรีเมียร์ลีก 2019 ดิวิชั่น 2  
State Anxiety of Amateur Football Athletes before Games in the  
Football Bangkok Premier League 2019 Division 2

สิทธิพร พันพิริยะ, ปิยวัฒน์ ตลับทอง

Sitthipond Punpiriya, Piyawat Talabtong

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

Sport Science. Faculty of Sport Science and Technology Bangkokthonburi University

e-mail ob.ob.ob@hotmail.com

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลสมัครเล่นที่เข้าร่วมการแข่งขัน แบงค็อก พรีเมียร์ลีก 2019 ดิวิชั่น 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าการแข่งขัน แบงค็อก พรีเมียร์ลีก 2019 ดิวิชั่น 2 จำนวน 190 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (MCSAI-2R) ฉบับปรับปรุง โดยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการแข่งขันของกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาฟุตบอลสมัครเล่นที่เข้าร่วมการแข่งขัน แบงค็อก พรีเมียร์ลีก 2019 ดิวิชั่น 2 มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย  $\pm$  ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ  $20.17 \pm 0.36$ ,  $23.92 \pm 0.17$ , และ  $27.98 \pm 0.14$  ตามลำดับ)

**คำสำคัญ:** ความวิตกกังวลตามสถานการณ์, ฟุตบอล

**Abstract**

The purpose of this study was to study the level of state anxiety of amateur football athletes before games In The Football Bangkok Premier Amateur League 2019 Division 2. Subjects were 190 amateur men Football Players participated in The Football Bangkok Premier League 2019 Division 2. Data collection tool was Modified Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (MCSAI-2R). Data collection was analyze in percentage, mean, and standard deviation.

The research results as follows cognitive anxiety, somatic anxiety and self confidence of subjects in this study were in the middle level (mean =  $20.17 \pm 0.36$ ,  $23.92 \pm 0.17$ , and  $27.98 \pm 0.14$  respectively)

**Keyword:** state anxiety, football

## บทนำ

การแข่งขันกีฬาในระดับต่างๆ ตั้งแต่ระดับสมัครเล่นจนถึงในระดับชาติ หรือระดับอาชีพที่มีการจัดการแข่งขันโดยทั่วไป องค์ความรู้วิทยาศาสตร์การกีฬาได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยใช้ความรู้แขนงต่างๆ ที่มีการศึกษา ค้นคว้า มาทำการพัฒนาและนำไปใช้กับตัวนักกีฬาเพื่อให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการแข่งขันกีฬาออกมาได้อย่างเต็มความสามารถและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป้าหมายที่สำคัญของนักกีฬาในด้านความสำเร็จ และชัยชนะ โดยในปัจจุบันการนำองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์มาใช้ประยุกต์เข้ากับการกีฬาเพื่อให้นักกีฬาพัฒนาศักยภาพตนเองให้ขึ้นไปในระดับที่สูงที่สุดเป็นสิ่งที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย โดยสิ่งที่ผู้ฝึกสอนทุกคนหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬาให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกคือด้านสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ซึ่งแสดงออกทางการแสดงความสามารถทักษะกีฬาออกมาทางร่างกาย แต่การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้นั้นไม่ได้อาศัยแต่ความสามารถทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องอาศัยองค์ประกอบโดยรวมหรือควบคู่ทั้งทางด้านร่างกาย ทางจิตใจ และทางสิ่งแวดล้อมในขณะแข่งขันเพื่อให้นักกีฬาเกิดความสำเร็จ โดยองค์ประกอบทางจิตใจจะส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในการแข่งขันของตัวนักกีฬา โดยจะเป็นสิ่งที่สนับสนุนความสามารถทางกายหรือทางทักษะกีฬาให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่และมีความสำคัญไม่ได้น้อยไปกว่าองค์ประกอบทางด้านร่างกาย และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม โดยสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬานั้นนักกีฬาสามารถฝึกและพัฒนาไปได้สูงสุด และมีการแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์การแข่งขันได้น้อยมาก ซึ่งตรงกันข้ามกับสมรรถภาพทางจิตที่สามารถแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ได้มากกว่า (สืบสาย บุญวิโรบุตร, 2541 และ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2556) หากองค์ประกอบทางจิตใจของนักกีฬาถูกรบกวน หรือมีอะไรบางอย่างที่มาทำให้สภาพจิตใจไม่พร้อม อาจทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้ไม่เต็มที่ หรือไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้ ยกตัวอย่างเช่น ความคิดความกังวลที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนการแข่งขันอาจส่งผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาได้

ในขณะแข่งขันกีฬา ความคิดหรืออาการไม่พึงประสงค์จากการที่นักกีฬามีความรู้สึกลัว ความกระวนกระวายใจต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น ความคิดว่าตนจะล้มเหลว จากคาดเดาเหตุการณ์ไปล่วงหน้า หรือคิดไปเองว่าไม่สามารถที่จะประสบความสำเร็จตามที่ตัวเองตั้งใจไว้ได้ และมักแสดงอาการออกมาทางด้านร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อตึงตัว การแสดงทักษะทางการกีฬามีผิดแปลกจากเดิม และอาการทางด้านจิตใจ เกิดความกลัว ขาดสมาธิที่จะจดจ่ออยู่ภายในเกมส์การแข่งขัน หรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง สิ่งนั้นเรามักจะเรียกว่า ความวิตกกังวล (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย, 2542,

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, 2550 และ สมชาย คั่นโททอง, 2554) โดยอาการดังกล่าวมักเกิดขึ้นก่อนการแข่งขันกีฬาที่มีความสำคัญ และมีความคาดหวังกับผลการแข่งขันที่สูง และหากในขณะแข่งขันนักกีฬามีอาการดังกล่าวเกิดขึ้นจะมีผลกระทบในทางลบโดยตรงต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเราเรียกความวิตกกังวลนั้นว่าเป็นความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งเกิดขึ้นได้โดยทันทีทันใด หรือเกิดในเวลาช่วงก่อนหรือระหว่างการแข่งขัน จากความคิดคาดการณ์สถานการณ์นั้นๆ ไปล่วงหน้าและเกิดการตอบสนองโดยจะแสดงออกทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในนักกีฬาที่ทำการแข่งขันในระดับสมัครเล่น ที่ไม่ได้มีการฝึกซ้อมกีฬาหรือสภาพร่างกายอย่างเป็นประจำ

การแข่งขันกีฬาฟุตบอลเป็นอีกหนึ่งกีฬาที่ได้รับความนิยมทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศเป็นจำนวนมาก โดยได้มีการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งในระดับนักเรียน ระดับจังหวัด ระดับประเทศ และในระดับอาชีพขึ้นในอย่างแพร่หลายในประเทศไทย ในปัจจุบันจะเห็นได้ว่าการจัดการแข่งขันฟุตบอลตามพื้นที่ต่าง ๆ อย่างเป็นจำนวนมาก โดยนักกีฬาส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาสมัครเล่น ซึ่งนักกีฬาที่ลงทำการแข่งขันเป็นนักกีฬาที่เคยฝึกกีฬาฟุตบอล ชื่นชอบในกีฬาฟุตบอล และทำการแข่งขันฟุตบอลเป็นงานอดิเรก โดยนักกีฬาสมัครเล่นที่ลงทำการแข่งขันในรายการทั่วไปต่าง ๆ ไม่ได้มีการฝึกซ้อมทักษะกีฬาฟุตบอลหรือสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นประจำเหมือนเช่นนักกีฬาในระดับสูงหรือระดับอาชีพ แต่สิ่งที่มีคล้ายกันนักกีฬามีความต้องการเข้าแข่งขันเพื่อหวังเป็นผู้ชนะเลิศการแข่งขัน มีความคาดหวังต่อผลการแข่งขันและได้รับรางวัลจากการแข่งขัน ความคาดหวังเหล่านี้ อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลต่อการแข่งขันกีฬาฟุตบอล โดยอาจเกิดขึ้นจากความกลัว กลัวที่จะพ่ายแพ้ หรือทำผลงานออกมาได้ไม่ดี หรือกลัวที่จะเกิดอาการบาดเจ็บจากการปะทะที่รุนแรง ด้วยเหตุนี้ทางผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาฟุตบอลสมัครเล่นที่เข้าร่วมการแข่งขัน แบงค็อก พรีเมียร์ลีก 2019 ดิวิชั่น 2 ซึ่งเป็นตัวแทนการแข่งขันฟุตบอลในระดับสมัครเล่นที่ได้มีการจัดการแข่งขันขึ้น เพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวนักกีฬาและผู้ฝึกสอนได้ทราบถึงระดับสภาวะจิตใจของนักกีฬาในระดับสมัครเล่นว่ามีความแตกต่างทางสภาพจิตใจแตกต่างจากนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นประจำหรือในระดับอาชีพหรือไม่ และนำข้อมูลที่ได้นั้นไปพัฒนานักกีฬาให้สามารถควบคุมตนเองและแสดงความสามารถออกมาได้อย่างสูงสุดซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนานักกีฬาในระดับต่าง ๆ ต่อไป

### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาศึกษาความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาฟุตบอลสมัครเล่นที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ แบงค็อก พรีเมียร์ลีก 2019 ดิวิชั่น 2

### การทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้รวบรวมจากศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเบื้องต้นเกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาตามแนวคิดทฤษฎี ดังนี้

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ในเวลาเฉพาะ หรือเกิดจากการมีสิ่งหรือเรื่องอันตรายมาเป็นตัวกระตุ้น โดยความรุนแรง

และระยะเวลาของอาการที่เกิดจากการกระตุ้นจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และความมากมายของสิ่งเร้าตามสถานการณ์ (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุโรไทย, 2542 และ สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, 2553)

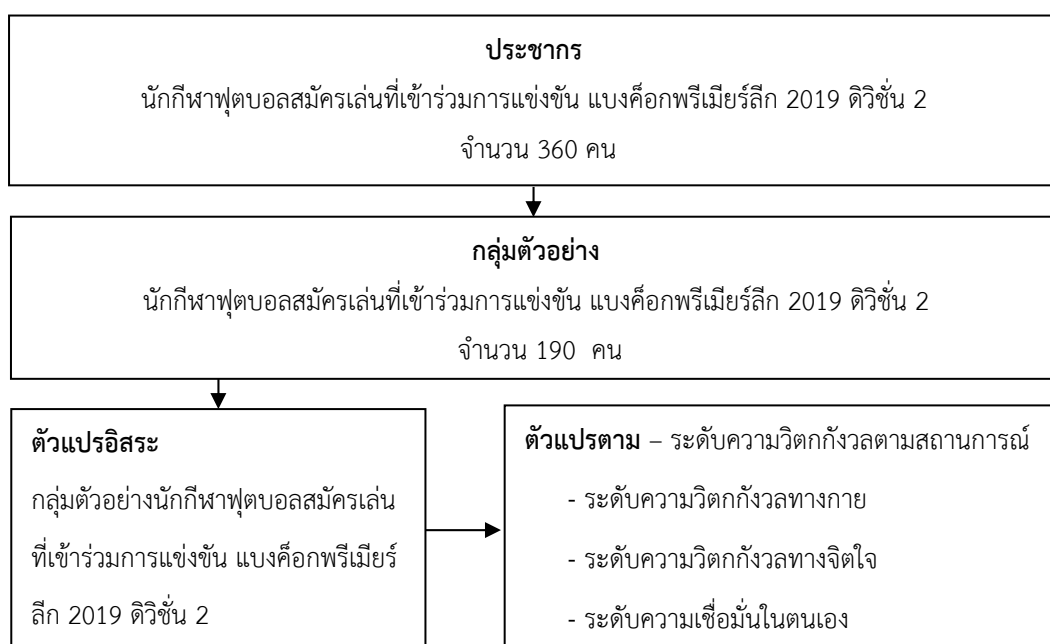
ทฤษฎีความวิตกกังวลที่มีต่อความสามารถในการเล่นกีฬา (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุโรไทย, 2542) ประกอบด้วย

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) ระดับของความวิตกกังวลจะเป็นสัดส่วนโดยตรงกับระดับความสามารถ
2. ทฤษฎี ยู-คว่ำ (Inverted-U Theory) ระดับของความวิตกกังวลในระดับที่เหมาะสม จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มความสามารถมากที่สุด
3. ทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone of Optimal Functioning: ZOF) เมื่อนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสม การแสดงความสามารถของนักกีฬาจะทำออกมาได้อย่างเต็มที่

### การดำเนินงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ นักกีฬาฟุตบอลสมัครเล่นที่เข้าร่วมการแข่งขัน แบงค็อกพรีเมียร์ลีก 2019 ดิวิชั่น 2 จำนวน 360 คน นำมาสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยตารางคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของ Taro Yamane (เพ็ญแข แสงแก้ว, 2541) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 190 คน

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## ระเบียบวิธีวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Modified Revised Competitive State Anxiety Inventory-2: MCSAI-2R) ฉบับปรับปรุง ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 17 ข้อ ประกอบด้วยด้าน ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) , ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) เพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นด้านความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 0.82 - 0.83, ด้านความวิตกกังวลทางจิต เท่ากับ 0.79 - 0.83 และด้านความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 0.87-0.90 (สมชาย คันโททอง, 2554)

### กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือบันทึกข้อความ เพื่อออกหนังสือถึงผู้จัดการแข่งขันแบดมินตันแห่งประเทศไทย 2019 ดิวิชั่น 2 เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียด และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยให้แก่กลุ่มตัวอย่างทราบ พร้อมทั้งอธิบายถึงการยุติการทำแบบทดสอบได้ทันทีเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความจำเป็นที่ไม่สามารถทำแบบทดสอบได้
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างทำการกรอกข้อมูลในแบบทดสอบก่อนการแข่งขันประมาณ 1 ชั่วโมง โดยตอบแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้วยตนเอง โดยใช้เวลาเฉลี่ยคนละประมาณ 15 นาที
4. ตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของแบบทดสอบเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยมีสถิติที่ใช้ดังต่อไปนี้

1. นำข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมาแจกแจงความถี่ และค่าเปอร์เซ็นต์
2. ทดสอบหาค่าสถิติพื้นฐาน ประกอบด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิต และ ความเชื่อมั่นในตนเอง

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักกีฬาฟุตบอลสมัครเล่นที่เข้าร่วมการแข่งขัน แบดมินตันแห่งประเทศไทย 2019 ดิวิชั่น 2 ส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 25 – 29 ปี (28.4%) รองลงมาคืออายุเฉลี่ย 30

– 34 ปี (24.7%) อายุเฉลี่ย อายุ 20 – 24 ปี (23.2%), อายุ 35 ปีขึ้นไป (12.6%) และ อายุเฉลี่ย อายุ 15 – 19 ปี (11.1%)

ด้านประสบการณ์ในการแข่งขันมีประสบการณ์ในการแข่งขันฟุตบอลสมัครเล่นมาแล้วส่วนใหญ่มากกว่า 4 ปี จำนวน 72.6% และมีประสบการณ์ในการแข่งขันฟุตบอลสมัครเล่นมาแล้วส่วนใหญ่น้อยกว่า 4 ปี จำนวน 27.4%

ระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการแข่งขันของกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน แบงค็อก พรีเมียร์ลีก 2019 ดิวิชั่น 2 มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย  $\pm$  ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ  $20.17 \pm 0.36$ ,  $23.92 \pm 0.17$ , และ  $27.98 \pm 0.14$  ตามลำดับ)

### อภิปรายผล

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นก่อน หรือระหว่างการแข่งขัน ระดับการเกิดความวิตกกังวลประเภทนี้จะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยทางสถานการณ์ เช่น สิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่กดดันที่พบเจอ หรือปัจจัยทางด้านลักษณะนิสัย เช่น ลักษณะนิสัยเฉพาะตัวและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทฤทธิ์, 2542 และ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2556) ซึ่งสามารถแสดงอาการออกมาได้ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการแข่งขันของกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาฟุตบอลสมัครเล่นที่เข้าร่วมการแข่งขัน แบงค็อก พรีเมียร์ลีก 2019 ดิวิชั่น 2 มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นประจำพบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของ สมชาย คันทอง (2554) ที่พบว่าระดับความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬายิมนาสติกชายและหญิงในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 อยู่ในระดับปานกลาง และการศึกษาของ อุดมพร พวงสถิตย์ (2553) ที่พบว่าความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 อยู่ในระดับปานกลาง โดยการที่ระดับของความวิตกกังวลของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลางจะส่งผลให้แสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่ แต่เมื่อนักกีฬามีระดับของความวิตกกังวลอยู่ในระดับมากหรือต่ำจนเกินไป การแสดงความสามารถของตัวนักกีฬาก็จะออกมาได้ไม่เต็มที่หรือไม่มีประสิทธิภาพ ตามทฤษฎี ยู-คว่ำ (Inverted-U Theory) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากนักกีฬาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่มากเกินไปจนไม่สามารถปรับตัวกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามมา เช่น ตื่นเต้น เหงื่อออกมากกว่าปกติ ปวดท้อง กล้ามเนื้อตึงแข็ง โดยอาการเหล่านี้จะรบกวนและส่งผลเสียต่อการแสดงความสามารถในการแข่งขัน เป็นต้น แต่ผลจากการศึกษาที่ออกมานั้นอาจไม่ใช่ระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมของนักกีฬา เนื่องด้วยนักกีฬาอาจมีระดับความวิตกกังวลที่ในระดับเหมาะสมแตกต่างกัน ตามทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง

จันทร์ไทย, 2542, ชาญชัย อาจินสมาจาร, 2550 และ สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, 2553 ) ซึ่งจำเป็นต้องทำการศึกษาควบคู่กับความสามารถทางการกีฬาที่แสดงออกมาว่ามีการแสดงความสามารถอยู่ในระดับใด

ด้านความเชื่อมั่นในตนเองพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันของกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน แบงค็อก พรีเมียร์ลีก 2019 ดิวิชั่น 2 อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องไปในทางเดียวกันกับการศึกษาในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมแข่งขันเป็นประจำทั้งในนักกีฬายิมนาสติกที่แข่งขันในระดับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติหรือนักกีฬาแบดมินตันที่แข่งขันในรายการมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (อุดมพร พวงสถิตย์, 2553 และ สมชาย คันโททอง, 2554) ที่มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันในระดับปานกลาง โดยความเชื่อมั่นในตนเองที่ทำการศึกษาคือความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ ซึ่งเป็นความเชื่อในช่วงเวลาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับการประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาในขณะนั้น (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2556) ซึ่งหากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถแสดงความสามารถในการแข่งขันออกมาได้อย่างดีเยี่ยม ในการแข่งขันจริงก็จะแสดงความสามารถออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การศึกษาครั้งนี้พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาสมัครเล่นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองที่มีปริมาณพอเหมาะไม่มากหรือน้อยทำให้การแสดงความสามารถออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งหากมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองมากหรือน้อยเกินความพอดี ความสามารถทางการกีฬาที่แสดงออกมามักจะออกไปในทางไม่ดี (Weinberg and Gould 2007)

โดยเมื่อเปรียบเทียบผลการศึกษากับนักกีฬาในระดับมหาวิทยาลัยหรือในระดับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติพบว่าระดับความวิตกกังวลนั้นอยู่ระดับใกล้เคียงกัน ซึ่ง Jones et al. (1994) พบว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในนักกีฬาชั้นเลิศและนักกีฬาสมัครเล่นไม่แตกต่างกัน แต่ในนักกีฬาชั้นเลิศจะใช้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมาสนับสนุนการแสดงความสามารถได้ดีกว่านักกีฬาสมัครเล่น ซึ่งกล่าวได้ว่าเมื่อนักกีฬาสมัครเล่นมีความวิตกกังวลในระดับที่สูงจะแสดงความสามารถออกมาได้ไม่ดี ในขณะที่นักกีฬาชั้นเลิศถ้ามีความวิตกกังวลสูงก็จะแสดงความสามารถออกมาได้ดีกว่า โดย Woodman and Hardy (2003) ได้ให้ข้อสังเกตไว้ว่า ความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อนักกีฬาชั้นเลิศมากกว่านักกีฬาในระดับสมัครเล่น เนื่องจากการแข่งขันในระดับสูงนักกีฬาจะมีความรู้สึกต่อความกดดันจากการแข่งขันที่มากกว่าในระดับสมัครเล่น และประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาจะมีผลต่อความวิตกกังวลและการแสดงความสามารถทางการกีฬา เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการแข่งขันที่มากกว่า 4 ปี ทำให้ระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นไม่ต่ำ และไม่สูงจนเกินไป แต่นักกีฬาที่มีประสบการณ์น้อยอาจจะมึระดับความวิตกกังวลที่สูงกว่า (วีรยา ชลาพันธ์ และคณะ, 2554 อ้างอิงจาก Perry and Williams, 1998) โดยนักกีฬากลุ่มตัวอย่างมีการแข่งขันฟุตบอลในระดับสมัครเล่นมาอย่างต่อเนื่อง มีที่คุ้นชินกับการแข่งขัน และมีความรู้จกกับคู่ต่อสู้ เป็นผลที่อาจทำให้นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับปานกลาง แต่อาจเนื่องด้วยการแข่งขันในระดับสมัครเล่นส่วนใหญ่มีการกำหนดไม่ให้นักกีฬาที่ปัจจุบันอยู่ในระดับอาชีพเข้าแข่งขัน ทำให้โอกาสที่นักกีฬาจะคาดการณ์หรือคิดว่าตนเองหากแข่งกับนักกีฬาที่มีระดับสูงกว่าและจะเกิดความ

ล้มเหลว หรือไม่เป็นไปตามที่ตนเองคาดการณ์ไว้น้อย ความวิตกกังวลที่ออกมาจึงอยู่ในระดับปานกลาง

### ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้จะให้นักกีฬาในระดับสมัครเล่น หรือผู้ที่สนใจในการแข่งขันกีฬาในระดับสมัครเล่นได้ทราบระดับ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์หรือความวิตกกังวลที่มักเกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน โดยจากการศึกษาพบว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันทั้งในระดับสมัครเล่น และในนักกีฬาที่มีการซ้อมมาอย่างต่อเนื่องจะมีความวิตกกังวลในระดับที่ไม่แตกต่างกัน โดยสามารถนำข้อมูลทางจิตวิทยาของงานวิจัยนี้ไปเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการพัฒนาสมรรถนะทางจิตใจให้แก่นักกีฬาสมัครเล่นที่ต้องการลงทำการแข่งขันกีฬาระดับต่างๆ

การวิจัยในครั้งต่อไปควรมีการศึกษาในระดับความวิตกกังวลในลักษณะควบคู่กับความสามารถในนักกีฬาสมัครเล่น และเปรียบเทียบกับนักกีฬาในระดับอาชีพ เนื่องจากในบางกรณีนักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลเท่ากัน แต่ผลในการแสดงความสามารถนั้นต่างกัน เช่น บางคนสามารถปฏิบัติทักษะกีฬาได้ดีเมื่อมีความวิตกกังวลที่ระดับต่ำ แต่ในทางตรงข้ามนักกีฬาอีกคนอาจปฏิบัติทักษะกีฬาได้ไม่ดีเมื่อมีระดับความวิตกกังวลต่ำเท่ากัน

### เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ชาญชัย อาจันสมภาร. (2550). **จิตวิทยาการโค้ชกีฬา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ปัญญาชน.
- เพ็ญแข แสงแก้ว. (2541). การวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วีรยา ชลานันต์, สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และวิมลมาศ ประชากุล. (2554). ความเข้มและความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขันกีฬานักเรียนคนพิการแห่งประเทศไทย ประจำปี 2553. **วิทยาสาร กำแพงแสน ปีที่ 9 ฉบับที่ 3**, 72-84.
- สมชาย คันโททอง. (2554) **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติก ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย. (2542). **จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีร์บุตร. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychologist)**. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. (2550). ความวิตกกังวลและความเครียดทางการกีฬา. **วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์**. 22: 3 (1). เดือนกันยายน – ธันวาคม.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. (2553). ความเข้มและความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน. **วิทยาสาร กำแพงแสน**. (8:1), 29-44.



อุดมพร พวงสถิตย์. 2553. **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Jones, G., S., Hanton, A. Swain, (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers, **Personality and Individual Differences.** 17(5), 657-663.

Weinberg R. S. and D. Gould, (2007). **Foundation of sport and exercise psychology.** (4th ed.). Human Kinetics.

Woodman, T and L., Hardy. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. **Journal of Sports Sciences.** 21, 443-457