ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ที่ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48

เอกชัย สุขสอน[1] , ฐิติวัฒน์ บุญญะมาศ[1*], ณัฏฐา ม่วงฤทธิ์เดช[1] , และ วีระศักดิ์ แก้วทรัพย์[1]
[1]สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

บทคัดย่อ

วิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 จำนวน 19 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 12 คน เพศหญิง จำนวน 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox: Martens:& Russell. 2003) แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543) ประกอบด้วย 3 ด้านคือ 1) ความวิตกกังวลทางกาย 2) ความวิตกกังวลทางจิตใจ 3) ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเที่ยงตรงระหว่าง 0.75 - 0.85 มีความเชื่อมั่นระหว่าง 0.69 - 0.76 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า : ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ที่ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 ผลการศึกษา สรุปได้ว่า ก่อนการแข่งขัน 3 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 วัน นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความวิตกกังวล ตามสถานการณ์อยู่ในระดับต่ำด้านร่างกาย ด้านจิตใจอยู่ในปานกลาง และความเชื่อมั่นตนเองนักกีฬาชายอยู่ในระดับสูง นักกีฬาหญิงอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่า ก่อนแข่งขัน 1 ชั่วโมง นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง และมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง และ ความเชื่อมั่นตนเองนักกีฬาชายอยู่ในระดับสูง นักกีฬาหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์แต่ละชนิดกีฬา ที่ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 ผลการศึกษา สรุปได้ว่า 3 วัน ก่อนการแข่งขันนักกีฬาวอลเลย์บอล นักกีฬาเปตอง นักกีฬาเพาะกายและนักกีฬากรรเชียงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปลานกลาง 1วันและ 1 ชั่วโมง นักกีฬาวอลเลย์บอล นักกีฬาเปตองและนักกีฬากรรเชียง ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปลานกลางส่วนนักกีฬาเพาะกาย 1 วันและ 1 ชั่วโมง ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับต่ำ

***ผู้เขียนหลัก**: u63042950120@uru.ac.th

คำสำคัญ: ความวิตกกังวลตามสถานการณ์,กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

The State Anxiety of Uttaradit Rajabhat University Athletes Participated in the 48 Thailand University Game

Akekachai Suksorn [1] , Thitiwat Bunyamas[1]*, Nattha Nuangritdeach[1] and Weerasak Kaewsup[1]
Department of Sport and Exercise Science, Faculty of Science and Technology, Uttaradit Rajabhat

Abstract

The aim of this research is to investigate the levels of anxiety in athletes, specifically those who participated in the 48th edition of the Thailand University Games, which included 19 individuals from Uttaradit Rajabhat University. Among these participants, 12 were male, and 7 were female. The study employed a questionnaire-based tool to assess anxiety in various situations, known as the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R), which was developed by Cox, Martens, and Russell in 2003. The Thai version of this tool was translated and adapted by Pichit Muangnapo in 2000. " The questionnaire evaluates anxiety across three dimensions: Physical anxiety, Mental anxiety, Self-confidence, with a reliability coefficient of 0.75 - 0.85 and a validity coefficient of 0.69 - 0.76 The data were analyzed using mean and standard deviation calculations

The research findings revealed that anxiety levels in athletes, specifically those who participated in the 48th edition of the Thailand University Games from Uttaradit Rajabhat University, varied based on different situations. The study summarized the following results:Three days before the competition and one day before the competition, male and female athletes exhibited low physical anxiety levels, moderate mental anxiety levels, and high self-confidence levels.One hour before the competition, male and female athletes had moderate physical anxiety levels and moderate mental anxiety levels. Male athletes had high self-confidence levels, while female athletes had moderate self-confidence levels

***Corresponding Author**: u63042950120@uru.ac.th

Keywords: State Anxiety, University Sports of Thailand

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

1. บทนำ

ความวิตกกังวลเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ทุกคนย่อมต้องเคยมีความวิตกกังวลความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ในการแข่งขันกีฬา จึงเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุมกีฬาและผู้เกี่ยวข้องในกีฬา ควรที่จะหาสาเหตุของความวิตกกังวล เพื่อหาทางลดความวิตกกังวลของนักกีฬาของแต่ละบุคคลเพื่อที่จะส่งเสริมนักกีฬาให้แสดงความสามารถขั้นสูงสุด ในการแข่งขันนั้น ดังเช่นการศึกษาของเบเลม[2] พบว่าศักยภาพของนักกีฬาชั้นเลิศมีปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับความสำเร็จทางการกีฬา เช่นการบาดเจ็บ ความกดดันจากสภาพแวดล้อมต่างๆ โดยพบว่าความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถในการการแข่งขัน เป้าหมายเดิมของการกีฬาคือ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและสุขภาพ ได้เปลี่ยนไปสู่การแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ การกีฬาจึงเปลี่ยนเป็นการแข่งขันเพื่อความต้องการการยอมรับ ต้องการเกียรติยศชื่อเสียง ต้องการผลตอบแทนหรือเงินรางวัล จึงเป็นแรงผลักดันให้นักกีฬามุ่งหวังชัยชนะซึ่งได้มีการนำเอาเทคนิควิธีการต่างๆ มาเสริมเพื่อที่จะผลักดันให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ[4] จิตวิทยาการกีฬาเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่นำทฤษฎีและหลักการต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในการกีฬา มีความมุ่งหมายสำคัญในการเพิ่มขีดความสามารถในการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เพื่อมุ่งพัฒนาความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาหรืออีกนัยก็คือ นักจิตวิทยาการกีฬานอกจากจะต้องมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้นักกีฬาได้พัฒนาศักยภาพทางการกีฬาของตนเองให้ถึงขีดสูงสุดนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงนั้น ยิ่งใกล้เวลาแข่งขันความวิตกกังวลก็จะเพิ่มมากขึ้นเมื่อนำไปรวมกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลที่มาจากหลายเหตุผล เช่นประสบการณ์ของนักกีฬา ความพร้อมของ ร่างกาย การคาดหวังต่อผลการแข่งขัน บางครั้งก็จะทำให้นักกีฬากดดันไม่สามารถแสดงความสามารถออกมาได้เต็มความสามารถ[5] ความวิตกกังวลจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพทางกีฬาได้อย่างเต็มที่ จึงควรมีการศึกษาสภาพจิตใจของนักกีฬาจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นของผู้ฝึกสอน หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬา ต้องทราบและทำความเข้าใจกับนักกีฬา เพื่อที่จะสามารถช่วยปรับระดับสภาพทางด้านจิตใจของนักกีฬาให้เหมาะสมกับการแข่งขันได้ในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับ**สุปราณีขวัญ บุญจันทร์**[8] ที่กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาพฤติกรรมของคนและ สิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการกีฬา

ความวิตกกังวล (Anxiety) จะมีความสัมพันธ์กับความเครียดควบคู่กัน[1] จะแสดงออกตามปกติเมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด[9] และทฤษฎีหนึ่งที่นิยมนำมาใช้อธิบายความเครียด คือ ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus & Folkman ที่มีแนวคิดว่าความเครียดเป็นผลของการประเมินผลการกระทำร่วมกันระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม[12] นักกีฬาระดับยอดเยี่ยมมีความสัมพันธ์กันระหว่าง “อาการกังวล” ที่กำลังจะเกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตามนักกีฬาที่มีประสบการณ์ต่ำมีความต้องการ “ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง” และ “อาการกังวลขนาดต่ำ” เพื่อไม่ให้รู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ[11] ความวิตกกังวลหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงการแข่งขันมีต้นเหตุมาจากปัจจัยใดไม่สามารถระบุได้แน่ชัด แต่ส่วนใหญ่มักจะพิจารณาที่ 2 ตัวแปรหลัก คือ “อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์การแข่งขัน” และ“อารมณ์ที่เป็นลักษณะนิสัยส่วนบุคคล”[6] ความวิตกกังวลทางกาย ส่งผลให้ความสามารถทางการกีฬาลดลงได้[3]

จากเหตุผลข้างต้นจะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลมีอิทธิพลอย่างมากต่อนักกีฬา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 “ดอกจานบ้านเชียงเกมส์” เพื่อข้อมูลที่ได้จะนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการนำไปใช้ประโยชน์ในการเป็นแนวทาง ในการพัฒนาและทำให้ทราบถึงระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเพื่อให้มีความสามารถในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในครั้งต่อๆ ไปให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

2. วิธีการดำเนินการ

2.1 ประชากร

นักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 “ดอกจานบ้านเชียงเกมส์” จำนวนทั้งหมด 19 คน แยกเป็นชาย 12 คน หญิง 7 คน ได้แก่ กีฬา เปตอง วอลเล่ย์บอลชายหาด เพาะกาย และกรรเชียงบก โดยมีวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling)

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox: Martens:& Russell. 2003) แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543) ซึ่งแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา

2. แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมด 17 ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้

- ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ได้แก่ ข้อที่ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17 รวมจำนวน 7 ข้อ
- ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ได้แก่ 2, 5, 8, 11, 14, รวม จำนวน 5 ข้อ
- ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ได้แก่ 3, 7, 10, 13, 16, รวม จำนวน 5 ข้อ

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ขอหนังสือจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์เพื่อขอความร่วมมือจากนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 “ดอกจานบ้านเชียงเกมส์” ในการจัดเก็บข้อมูลการวิจัย

2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยทำวิจัยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI-2R) ไปเก็บรวบรวมข้อมูลนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 “ดอกจานบ้านเชียงเกมส์” ก่อนการแข่งขัน และได้ชี้แจงเกี่ยวกับหนังสือขอความร่วมมือให้กับผู้จัดการทีมรับทราบในการเก็บข้อมูล ในวันประชุมผู้จัดการทีม ซึ่งประกอบด้วยกีฬาดังนี้ กรรเชียงบก เปตอง วอลเล่ย์บอลชายหาด และเพาะกาย

3. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ให้กับนักกีฬา อธิบายพร้อมชี้แจงรายละเอียดและวิธีการทำแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ให้กับนักกีฬา แล้วให้นักกีฬาดำเนินการตอบแบบสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์หลังจากชี้แจงรายละเอียดเสร็จทันที ในทุกๆ รอบของการแข่งขันของแต่ละชนิดกีฬาตามลำดับ

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. ผลการวิจัย

จากผลการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ที่ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 ได้ผลการศึกษาดังนี้

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ที่ร่วมการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N=19)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	12	63.20
หญิง	7	36.80
รวม	19	100.00

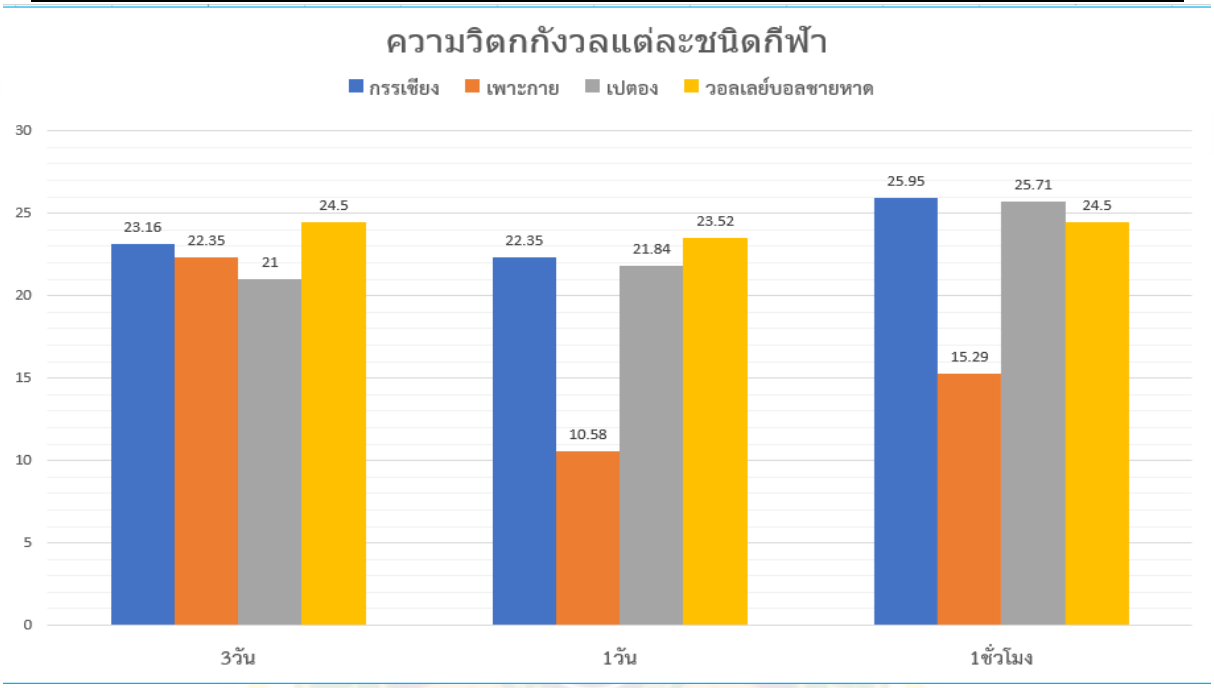
จากตาราง1 พบว่านักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ที่ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 เพศชาย มี 12 คน คิดเป็นร้อยละ 63.20 และเพศหญิงมี 7 คิดเป็นร้อยละ 36.80

ตารางที่ 2 แสดงผลการศึกษาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ตามสถานการณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ที่ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48

สถานการณ์ก่อนการแข่งขัน	ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์					
	ด้านร่างกาย $\bar{x}$ ± S.D	ระดับ	ด้านจิตใจ $\bar{x}$ ± S.D	ระดับ	ด้านความเชื่อมั่น $\bar{x}$ ± S.D	ระดับ
ก่อนการแข่งขัน 3 วัน						
นักกีฬาชาย (N= 12)	17.02±4.96	ต่ำ	21.66±6.91	ปานกลาง	33.50±3.82	สูง
นักกีฬาหญิง (N= 7)	16.93±5.37	ต่ำ	21.14±7.19	ปานกลาง	27.71±5.70	ปานกลาง
ก่อนการแข่งขัน 1 วัน						
นักกีฬาชาย (N= 12)	17.85±6.01	ต่ำ	20.16±8.06	ปานกลาง	32.16±8.24	สูง
นักกีฬาหญิง (N= 7)	17.55±5.19	ต่ำ	21.14±6.20	ปานกลาง	22.28±8.19	ปานกลาง
ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง						
นักกีฬาชาย (N= 12)	21.19±9.57	ปานกลาง	20.83±8.75	ปานกลาง	35.66±5.71	สูง
นักกีฬาหญิง (N= 7)	24.28±9.11	ปานกลาง	22.57±9.98	ปานกลาง	27.14±9.71	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ตามสถานการณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ที่ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 พบว่า ก่อนการแข่งขัน 3 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 วัน นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ด้านร่างกายอยู่ในระดับต่ำ ทางด้านจิตใจอยู่ในปานกลาง และความเชื่อมั่นตนเองนักกีฬาชายอยู่ในระดับสูง นักกีฬาหญิงอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่า ก่อนแข่งขัน 1 ชั่วโมง นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง และมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง และ ความเชื่อมั่นตนเอง นักกีฬาชายอยู่ในระดับสูง นักกีฬาหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY



ภาพที่ 3 แสดงผลการศึกษาค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในแต่ละชนิดกีฬาและช่วงเวลาของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์แต่ละกีฬาที่ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48

จากภาพที่ 3 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ที่ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 ผลการศึกษา พบว่า 3 วัน ก่อนการแข่งขันนักกีฬาวอลเลย์บอล นักกีฬาเปตอง นักกีฬาเพาะกายและนักกีฬากรรเชียงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปลานกลาง ส่วนก่อนการแข่งขัน 1 วันและ 1 ชั่วโมง นักกีฬาวอลเลย์บอล นักกีฬาเปตองและนักกีฬากรรเชียง ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปลานกลาง ส่วนนักกีฬาเพาะกายก่อนการแข่งขัน 1 วันและ 1 ชั่วโมง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับต่ำ

4. อภิปรายผล

นักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ได้มีการประเมินตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันว่ามีผลมากน้อยเพียงใดและมีการประเมินทีมฝ่ายตรงข้ามในแต่ละรอบว่ามีความสามารถอยู่ในระดับใดเมื่อเทียบกับทีมของตนเอง จึงสามารถที่จะควบคุมความวิตกกังวลได้ เป็นไปตามทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (INVERTED - U THEORY) สมบัติ กาญจนกิจ[7] ที่นี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความ วิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มี ความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้นก่อนการแข่งขันกีฬาหรือระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จึงจะทำให้แสดงความสามารถออกมาได้สูง แต่นักจิตวิทยาชาวรัสเซีย ชื่อฮานิน[13] ได้อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎี อักษรยูคว่ำ (INVERTED - U THEORY) โดยใช้ทฤษฎีโซนของพลังงานที่เหมาะสม (ZONE OF OPTIMAL FUNCTIONING) โดยอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดง ความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลออกนอกโซนก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ โดย ฮานิน เห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยูคว่ำ (INVERTED - U THEORY) อยู่ 2 ประการ คือ ประการแรก ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไปแต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่านักกีฬาบางคนอาจจะ มีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในช่วงต่ำ บางคนอาจจะ

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

มีระดับความวิตกกังวลอยู่โซนกลาง หรือ โซนสูงก็ได้ ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรที่จะช่วยให้นักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬา ประการที่สอง ระดับความ วิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซนของพลังงานที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะกระทำได้ ซึ่งสอดคล้องกับ พิชิต เมืองนาโพธิ์[10] ที่กล่าวว่า ผู้ชายจะมีความกระตือรือร้นต่อการแข่งขันมากกว่าผู้หญิงหรือได้รับสิ่งตอบแทนจากสังคมมากกว่าการชมเชย การเป็นที่รู้จัก สถานภาพ และศักดิ์ศรีดูเหมือนจะได้รับแก่ผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ผู้ชายมักจะได้รับการกระตุ้น จากสังคมให้กระตือรือร้นต่อการแข่งขันขณะที่ผู้หญิงไม่ได้รับ ผู้ชายจึงมีความมั่นใจในตนเองมาแตกต่างจากผู้หญิง ส่วนในด้านความวิตกกังวลทางจิตกับความวิตกกังวลทางด้านร่างกายนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงไม่มีความแตกต่างกัน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 48 ที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมในงานวิจัยที่กรุณาให้คำปรึกษาและคำแนะนำในการวิจัยวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณหลักสูตรวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ที่ให้การสนับสนุนในการวิจัยครั้งนี้ รวมถึงเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ให้ได้ใช้สถานที่ทำการศึกษาวิจัย และขอขอบคุณเครื่องมือแบบสอบถามของ พิชิต เมืองนาโพธิ์ ในการทำวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

[1] ตฎิลา จำปาวัลย์ “ความวิตกกังวลตามสถานการณ์” วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่3 (2561): 15.

[2] Belem I.C., Caruzzo N.M., Junior J.R.A.N., Vieira J.L.L., & Vieira L.F. (2014).Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 16(4), 447-455.

[3] Bhasavanija, T., & Morris, T. (2013). Using imagery of warmth in competition on oxygen consumption and golf performance enhancement. Proceedings of the China International Congress in Sport Psychology. Beijing, China: ISSP

[4] Natcha Santipartee. (2006). The relationship of somatic anxiety measuring from CSAI-2R andpolar S810i(Master’s thesis), Srinakharinwirot University.

[5] Ronnathat Yothajak. (2006). Competitivestate anxiety of rugby football players in the 33rdThailand University Games(Master’s thesis),Srinakharinwirot University.

[6] Cerin, E., Szabo,A., Hunt., N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: Acritical review. Journal of sports sciences, 18(8), 605-626.

[7] สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิดทฤษฎี สู่การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

[8] สุปราณีขวัญบุญจันทร์. 2541. จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

[9] เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. (2538). วิสัยทัศน์ของผู้บริหารการศึกษา ใน ประมวลสารชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพบัณฑิตบริหารการศึกษา เล่มที่1.หน่วยที่1. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

[10] พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2536). การจัดการกับความเครียด. เอกสารประกอบการประชุมจิตวิทยาการกีฬา.กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

[11] Rainey, D. W., & Cunningham, H. (1988). Competitive trait anxiety in male and female college athletes. Research Quarterly for Exercise and Sport, 59(3), 244 - 247.

[12] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.

[13] Hanin, I., Massarelli, R., & Costa, E. (1970). Acetylcholine concentrations in rat brain: diurnal oscillation. Science, 170(3955), 341-342.

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY