Journal of Education Graduate Studies Research
http://ednet.kku.ac.th/edujournal

การศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29

The Study Anxiety of Rugby Football Players Joined of The 29th National Youth Games

ภาณุวัฒน์ ปากชำนิ [1] และ สังเวียน ปินะกาลัง [2]

Panuwat Pakchamni [1] and Sungwean Pinagalang [2]

[1] สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Khon Kaen University

[2] อาจารย์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Teacher, Khon Kaen University Demonstration School, Faculty of Education, Khon Kaen University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย คือ นักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย ประเภท 7 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29 จำนวน 10 ทีม เป็นนักกีฬาทั้งสิ้น 120 คน ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) กลุ่มเป้าหมายจำแนกออกเป็น 4 รอบ ดังต่อไปนี้ รอบแบ่งสาย จำนวน 120 คน, รอบ 8 ทีม 96 คน, รอบรองชนะเลิศ 48 คน, รอบชิงชนะเลิศ 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2R) ของ ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล ประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตก กังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ($\overline{x}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัย พบว่า

1. ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29 ในแต่ละรอบของการแข่งขัน พบว่า

1.1 รอบแบ่งสาย ด้านความวิตกกังวลทางกายส่วนใหญ่ ความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ มีค่าร้อยละ 55.83 ด้านความวิตกกังวลทางจิตส่วนใหญ่ ความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าร้อยละ 67.50 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนใหญ่ ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าร้อยละ 76.67

1.2 รอบ 8 ทีม ด้านความวิตกกังวลทางกายส่วนใหญ่ ความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ มีค่าร้อยละ 51.04 ด้านความวิตกกังวลทางจิตส่วนใหญ่ ความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ มีค่าร้อยละ 54.17 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนใหญ่ ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าร้อยละ 88.54

Corresponding author. Tel: Mobile+66 (0) 8-8516-9856
E-mail address: panuwatlae@gmail.com

1.3 รอบ 4 ทีม ด้านความวิตกกังวลทางกายส่วนใหญ่ ความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำและปานกลาง มีค่าร้อยละ 50.00 ด้านความวิตกกังวลทางจิตส่วนใหญ่ ความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ มีค่าร้อยละ 54.17 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนใหญ่ ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับต่ำ มีค่าร้อยละ 87.50

1.4 รอบชิงชนะเลิศ ด้านความวิตกกังวลทางกายส่วนใหญ่ ความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าร้อยละ 95.83 ด้านความวิตกกังวลทางจิตส่วนใหญ่ ความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าร้อยละ 58.33 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนใหญ่ ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าร้อยละ 95.83

2. ความวิตกกังวลของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29 ความวิตกกังวลทางกายมีการเปลี่ยนแปลงจากความวิตกกังวลระดับต่ำ เพิ่มเป็นความวิตกกังวลระดับปานกลาง เมื่อผ่านในแต่ละรอบการแข่งขัน ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละรอบการแข่งขัน

คำสำคัญ : ความวิตกกังวลนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

Abstract

The purpose of this research was anxiety of rugby football player joined of the 29th national youth games. The target group consisted of 120 rugby football players by men's soccer athlete of seven people who participated in the national youth competition 29th of 10 teams. They were selected by purposive sampling. The target group were divided 4 rounds; the first round consisted of 120 football players, the eight team consisted of 96 football players, the semi final round consisted of 48 football players, the final round consisted of 24 football players. The instrument used in this research was a test anxiety as situation (CSAI - 2R) of Cox Martin and Russel, include somatic anxiety, cognitive anxiety and self- confidence. The data was analyzed by percentage and standard deviation.

The research findings found that:

1. Levels of anxiety as situations of rugby football men player who participated in 29th National Youth Games in each round of the competition, the result found that:

1.1 The first round, the most somatic anxiety was a low level with 55.83 %. The most conitive anxiety was a moderate level with 67.50 %. The most self- confidence was a moderate level with 76.67%.

1.2 The eight team, the most somatic anxiety was a low level with 51.04 %. The most conitive anxiety was a low level with 54.17 %. The most self- confidence was a moderate level with 88.54%.

1.3 The semi final round, the most somatic anxiety was a low and moderate level with 50.00 %. The most conitive anxiety was a low level with 54.17 %. The most self-confidence was a low level with 87.50%.

1.4 The final round, the most somatic anxiety was a moderate level with 95.83%. The most conitive anxiety was a moderate level with 58.33 %. The most self- confidence was a moderate level with 95.83%.

2. Levels of anxiety as situations of rugby football men player who participated in 29th National Youth, the somatic anxiety changed from low level increased to moderate level. In each round of the competition, the conitive anxiety and self- confidence no changed in each round of the competition.
Key Words : Anxiety Rugby Football Players

บทนำ

กีฬาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มนุษย์ทุกคนมีสุขภาพที่ดี กีฬาช่วยพัฒนาในด้านต่าง ๆ อาทิเช่น ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การพัฒนาในด้านร่างกายคือ ทำให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพที่ดี การพัฒนาในด้านของอารมณ์คือ ช่วยให้มีความอดทนอดกลั้น รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย การพัฒนาในด้านสังคมคือ เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ เห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันสร้างมิตรภาพที่ดีให้เกิดในสังคม และการพัฒนาทางด้านสติปัญญาคือ การรู้จักคิดและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบมากยิ่งขึ้น รู้จักใช้ความคิดมากขึ้น มีความถูกต้องและแม่นยำ การเล่นกีฬาหรือการฝึกกีฬาก็เหมือนกันต้องใช้การฝึกฝนทั้งทางด้านร่างกายและความสำคัญทางด้านจิตใจไม่แพ้กัน

ในปัจจุบันจิตวิทยาการกีฬาเป็นวิชาการแขนงหนึ่งที่กำลังได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในวงการกีฬาซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจนพัฒนาทักษะและขีดความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในการแข่งขันกีฬา สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ [3] สำหรับนักจิตวิทยาการกีฬาที่แท้จริง ภารกิจสำคัญนอกเหนือจากการมุ่งพัฒนาความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาแล้ว ยังควรจะต้องให้ความสำคัญกับการใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพของคนอีกด้วย หรือสรุปอีกนัยก็คือ นักจิตวิทยาการกีฬานอกจากจะต้องมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้นักกีฬาได้พัฒนาศักยภาพทางการกีฬาของตนเองให้ถึงขีดสูงสุดแล้ว ยังต้องให้นักกีฬาได้พัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อีกด้วย

การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กำลังเป็นที่นิยมและได้รับความสนใจจากบุคคลหลาย ๆ ฝ่าย เพราะเป็นรายการที่เป็นจุดกำเนิดนักกีฬาดาวรุ่งและเป็นรายการที่เฟ้นหานักกีฬาในระดับเยาวชนเพื่อก้าวสู่ในระดับทีมชาติชุดใหญ่ในอนาคต ทั้งนี้รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของเยาวชน ซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ เยาวชนจึงควรได้รับการศึกษา อบรมและฝึกฝนให้เจริญงอกงามทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตใจ รัฐบาลจึงได้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับเยาวชนไว้อย่างชัดเจนในแผนพัฒนาเยาวชนแห่งชาติ อันเป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525-2529) ทำให้เกิดนักกีฬาที่มชาติต่อไป จากวัตถุประสงค์ดังกล่าว องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (อ.ส.ก.ท.)ในขณะนั้น หรือการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) ปัจจุบันได้นำนโยบายและวัตถุประสงค์ดังกล่าวไปสู่การดำเนินงาน จึงได้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติขึ้นครั้งแรกที่จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 26 เมษายน พ.ศ. 2528 ถึงวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2528 และได้มีการจัดการแข่งขันติดต่อเรื่อยมาตามจังหวัดต่าง ๆ เป็นประจำในทุก ๆ ปี

ในการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ นั้น มีองค์ประกอบหลาย ๆ อย่างที่มาเกี่ยวข้อง อาทิ

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

จากองค์ประกอบสามารถพัฒนาได้จากการฝึกซ้อมภายใต้การควบคุมดูแลจากผู้ฝึกสอนและวิธีการฝึกซ้อมที่ถูกวิธี ยกเว้นสภาพจิตใจที่ค่อนข้างจะมีความแปรปรวน สภาพจิตใจที่เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยมากมาย เช่น บุคลิกภาพและนิสัยของนักกีฬาแต่ละคน ลักษณะธรรมชาติของนักกีฬาแต่ละประเภท ระดับความสำคัญของเกมส์การแข่งขัน ประสบการณ์ของนักกีฬาเป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการแข่งขันในแต่ละครั้งแตกต่างกันไป การศึกษาสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนทำการแข่งขันนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติ ถ้าหากผู้ฝึกสอนทราบสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนการแข่งขันได้ ก็สามารถจะปรับสภาพทางด้านจิตใจให้เหมาะสมกับการแข่งขันได้ [1]

กีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ฝึกฝนให้ผู้เล่นมีน้ำใจนักกีฬา รู้จักการให้อภัย เป็นกีฬาที่ทำให้เป็นสุภาพบุรุษ เป็นกีฬาที่มีการแข่งขันทั้งในระดับเยาวชน ระดับประเทศ และระดับนานาชาติแพร่หลาย ไปทั่วโลก รวมถึงในประเทศไทยที่กีฬารักบี้ฟุตบอลได้ถูกบรรจุในการแข่งขันกีฬารายการต่าง ๆ ทำให้กีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมในประเทศไทยมากขึ้น ทำให้ทุก ๆ ฝ่ายให้ความสำคัญกับกีฬารักบี้เป็นอย่างมาก ซึ่งมีส่วนสำคัญทำให้ตัวนักกีฬาแต่ละบุคคลเกิดความเครียดและกลัวที่จะแพ้ในการแข่งขัน กลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นเนื่องจากคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง กลัวว่าจะทำผลงานได้ไม่ดี กลัวต่อการบาดเจ็บจากการปะทะที่รุนแรง จากเหตุผลดังกล่าว จึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย จิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬาอาจเกิดความเครียดทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งอาการดังกล่าวจะส่งผลให้นักกีฬาเล่นได้ไม่ดีเท่าที่ควร และยิ่งใกล้เวลาแข่งขันความวิตกกังวลก็จะเพิ่มมากขึ้น

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกทั้งทางด้านร่างกายและ การควบคุมอารมณ์ ซึ่งส่งผลให้มีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬาและต่อตัวนักกีฬาเป็นอย่างมาก หากนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงแล้ว จะทำให้เกิดความกดดันจากการแข่งขันได้ อาจจะทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดทำให้นักกีฬาทำผลงานได้ต่ำกว่ามาตรฐาน ทำผิดพลาดบ่อยครั้ง และอาจจะแพ้ไปในที่สุด ทั้ง ๆ ที่นักกีฬาคนนั้นหรือทีมนั้น มีความสามารถหรือมาตรฐานมากกว่าผลการแข่งขันที่ออกมา

จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29 เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขความวิตกกังวลต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวล ทางกาย ทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29

วิธีดำเนินการวิจัย

1. **กลุ่มเป้าหมาย**

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย ประเภท 7 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29 จำนวน 10 ทีม เป็นนักกีฬาทั้งสิ้น 120 คน ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) กลุ่มเป้าหมาย จำแนกออกเป็น 4 รอบ ดังต่อไปนี้ รอบแบ่งสาย จำนวน 120 คน, รอบ 8 ทีม 96 คน, รอบรองชนะเลิศ 48 คน, รอบชิงชนะเลิศ 24 คน

2. **ตัวแปรที่วิจัยครั้งนี้**

ตัวแปรต้น คือรอบในการแข่งขัน จำแนกออกได้เป็น 4 รอบคือ รอบแบ่งสาย, รอบ 8 ทีม, รอบ 4 ทีม (รอบรองชนะเลิศ), รอบชิงชนะเลิศ

ตัวแปรตาม คือ ระดับความวิตกกังวลทางกาย ทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง

3. **รูปแบบการวิจัย**

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาความวิตกกังวล

ตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2R) หรือ CSAI-2R ของค็อกซ์ มาร์-เตนส์ และรัสเซล ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงมาจาก ณัฐสัญญ์ นามหาชัย โดยแบบทดสอบแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งใช้วัดระดับความวิตกกังวล แต่ละประเภท โดยแบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence)

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวจากแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าร้อยละ

5.2 วิเคราะห์ข้อมูลแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29 โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\overline{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) จำแนกตามรอบการแข่งขัน

5.3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29 ในแต่ละรอบของการแข่งขัน

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29 ผลการวิจัยนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

ผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29

1.1 รอบแบ่งสาย ความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 19.04 แสดงว่า มีความกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตมีความวิตกกังวล เท่ากับ 20.72 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนนเท่ากับ 26.73 แสดงว่ามีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

1.2 รอบ 8 ทีม ความวิตกกังวลทางกายมีความวิตกกังวลเท่ากับ 18.84 แสดงว่า มีความกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตมีความวิตกกังวล เท่ากับ 18.54 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนน เท่ากับ 26.18 แสดงว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

1.3 รอบ 4 ทีม ความวิตกกังวลทางกายมีความวิตกกังวลเท่ากับ 19.20 แสดงว่า มีความกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตมีความวิตกกังวล เท่ากับ 18.16 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนน เท่ากับ 28.68 แสดงว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

1.4 รอบชิงชนะเลิศ ความวิตกกังวลทางกาย มีความวิตกกังวลเท่ากับ 18.70 แสดงว่ามีความกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตมีความวิตกกังวล เท่ากับ 19.30 แสดงว่ามีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนน เท่ากับ 29.46 แสดงว่า มีความเชื่อมั่นในตนเอง ปานกลาง

2. ความถี่และค่าร้อยละของระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ในแต่ละรอบของการแข่งขัน

2.1 ความวิตกกังวลทางกาย รอบแบ่งสาย มีความวิตกกังวลระดับต่ำ 67 คน คิดเป็นร้อยละ 55.83 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 53 คน คิดเป็นร้อยละ 44.17 ความวิตกกังวลระดับสูง 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 รอบ 8 ทีม มีความวิตกกังวลระดับต่ำ 49 คน คิดเป็นร้อยละ 51.40 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 47 คน คิดเป็นร้อยละ 48.96 ความวิตกกังวลระดับสูง 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 รอบ 4 ทีม มีความวิตกกังวลระดับต่ำ 24 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 24 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ความวิตกกังวล ระดับสูง 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 0 คน คิดเป็น ร้อยละ 0.00 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 23 คน คิดเป็นร้อยละ 95.83 ความวิตกกังวลระดับสูง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 4.17

2.2 ความวิตกกังวลทางจิต รอบแบ่งสาย มีความวิตกกังวล ระดับต่ำ 38 คน คิดเป็นร้อยละ 31.67 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 81 คน คิดเป็นร้อยละ 67.50 ความวิตกกังวลระดับสูง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.83 รอบ 8 ทีม มีความวิตกกังวลระดับต่ำ 52 คน คิดเป็น ร้อยละ 54.17 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 44 คน คิดเป็นร้อยละ 45.83 ความวิตกกังวลระดับสูง 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 รอบ 4 ทีม มีความวิตกกังวลระดับต่ำ 26 คน คิดเป็นร้อยละ 54.17 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 22 คน คิดเป็นร้อยละ 45.83 ความวิตกกังวลระดับสูง 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 10 คน คิดเป็นร้อยละ 41.67 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 14 คน คิดเป็นร้อยละ 58.33 ความวิตกกังวลระดับสูง 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00

2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง รอบแบ่งสาย มีความเชื่อมั่นในตนเองระดับต่ำ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 4.17 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับปานกลาง 92 คน คิดเป็นร้อยละ 76.67 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง 23 คน คิดเป็นร้อยละ 19.17 รอบ 8 ทีม มีความวิตกกังวลระดับต่ำ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 85 คน คิดเป็นร้อยละ 88.54 ความวิตกกังวลระดับสูง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.21 รอบ 4 ทีม มีความวิตกกังวลระดับต่ำ 42 คน คิดเป็นร้อยละ 87.50 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 6 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ความวิตกกังวลระดับสูง 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 23 คน คิดเป็นร้อยละ 95.83 ความวิตกกังวลระดับสูง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 4.17

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29 โดยจำแนกเป็น ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านความวิตกกังวลทางกาย พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ทุกรอบการแข่งขัน มีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ อาจเป็นเพราะนักกีฬารักบี้ฟุตบอลส่วนใหญ่มีความสามารถในการเล่นรักบี้ฟุตบอลในระดับดี มีการฝึกซ้อมและมีการ เตรียมพร้อมทางด้านร่างกายมาเป็นอย่างดี จึงทำให้มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sade et al. [6] ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การควบคุมตนเองและความสามารถในการยิงปืนยาว พบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีผลต่อความสามารถในการยิงปืน กล่าวคือนักกีฬายิงปืนระดับดี จะมีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่ำ แต่ในรอบของการแข่งขันที่ต่างสถานการณ์กัน ย่อมมีผลต่อความวิตกกังวลต่อนักกีฬาด้วยเช่นกัน อันเนื่องมาจากการได้พบกับสิ่งเร้าที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นตัวนักกีฬา หรือ ผู้ตัดสิน

หรือผู้ชม อาจทำให้ความวิตกกังวลของนักกีฬาเปลี่ยนไป ดังเช่น Martens [5] ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดทางกาย คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดการตอบสนองของร่างกาย ภายใต้ความตื่นตัว ความเครียดในลักษณะนี้จะเฉพาะเจาะจงต่ออาการต่าง ๆ ทางด้านร่างกายและความเครียดทางกายมักเกิดจากสิ่งเร้าของสิ่งแวดล้อม และจากสภาพอารมณ์ของบุคคลนั้น ๆ ลักษณะของการเกิดความเครียดจะเกิดในช่วงเวลาสั้น ๆ คือก่อนที่จะเข้าสู่การแข่งขันและจะค่อย ๆ ลดระดับลงจากการแข่งขันได้เริ่มขึ้นแล้ว ซึ่งหมายถึงการที่นักกีฬามีความกดดันอันเนื่องมาจากการแข่งขันกับคู่ต่อสู้ที่มีประสบการณ์มากกว่าก็อาจจะเป็นได้

2. ด้านความวิตกกังวลทางจิต พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ในรอบแบ่งสายจะอยู่ในระดับปานกลาง แต่โดยรวมทุกรอบการแข่งขันอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอล ในแต่ละทีมมีประสบการณ์จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันในรอบคัดเลือกและในบางทีมก็อาจจะมีนักจิตวิทยาซึ่งทำหน้าที่พูดคุยและให้คำแนะนำกับนักกีฬา ทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย [2] ได้กล่าวไว้ว่า สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่นคนดูในสนาม สภาพของสนามดีหรือไม่ปลอดภัย หรือไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน สนามหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขัน ในสภาพแบบนี้นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจและมีผลต่อการแข่งขันได้ และเบอร์ตัน [4] ได้ศึกษาเพื่อหาข้อยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการแสดงออก พบว่า ก่อนการแข่งขัน นักกีฬาจะเกิดความวิตกกังวล กลัวว่าจะถูกลดศักดิ์ศรี ถ้าเป็นฝ่ายแพ้การแข่งขัน กลัวความพ่ายแพ้ อายที่จะถูกต่อว่าจากผู้ชมและผู้ฝึกสอน หวังผลการแข่งขันสูงเกินไป คาดหวังมาก กลัวว่าผลการแข่งขันจะออกมาไม่ดี

3. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ทุกรอบการแข่งขัน ในด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่ากีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นกีฬาประเภททีม ผู้เล่นต้องใช้ความสามารถทางทักษะ และเป็นกีฬาที่ต้องมีความสามัคคีเป็นอย่างมาก จึงอาจส่งผลต่อผลงานของนักกีฬาและทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด กดดัน กลัวว่าจะทำได้ไม่เต็มที่ กลัวว่าจะไม่บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ [6] กล่าวไว้ว่า ความเครียดทางความคิดจะเป็นสิ่งตรงกันข้ามกับความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ถ้าระดับความวิตกกังวลด้านความคิดอยู่ในระดับต่ำ ความเชื่อมั่นในตนเองจะอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อความวิตกกังวลด้านความคิดมีค่าสูงขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง

จากผลการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างรอบแบ่งสาย, รอบ 8 ทีม, รอบรองชนะเลิศ, และรอบชิงชนะเลิศ พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกายทุกรอบการแข่งขัน อยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิต พบว่า ในรอบแบ่งสายจะอยู่ในระดับปานกลาง แต่โดยรวมทุกรอบการแข่งขันอยู่ในระดับต่ำ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า ทุกรอบการแข่งขันในด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักกีฬามีการฝึกซ้อมทางด้านร่างกาย และจิตใจมาเป็นอย่างดี จึงทำให้ระดับความวิตกกังวลทางกายและระดับความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับต่ำ ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองในทุกรอบอยู่ในระดับปานกลาง อาจเพราะส่วนใหญ่นักกีฬามีประสบการณ์ในการแข่งขันมามาก ได้เข้าร่วมการแข่งขันในระดับต่าง ๆ ตลอดทั้งปี ไม่ว่าจะเป็นในระดับเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ และในระดับชาติ จึงทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สิ่งหนึ่งที่ผู้วิจัยพบในการเก็บข้อมูล คือ การตอบแบบทดสอบของนักกีฬา ซึ่งส่วนใหญ่นักกีฬาจะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี แต่มีบางส่วนที่ให้ความร่วมมือน้อย ดังนั้นการเก็บข้อมูลครั้งต่อไปควรจะเป็นการพูดคุยสอบถามนักกีฬา มากกว่าให้นักกีฬากรอกแบบสอบถามเอง เพื่อจะได้อธิบายให้นักกีฬาเข้าใจคำถามอย่างแท้จริง และควรมีการเสริมแรงจูงใจในการตอบแบบทดสอบให้กับนักกีฬา โดยผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรศึกษาข้อมูลครั้งนี้เพื่อจัดวางแผนและดำเนินการพัฒนาให้นักกีฬาเจริญก้าวหน้าต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งในระดับที่สูงขึ้นไป

2.2 ควรมีการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้งก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติในครั้งต่อไป

เอกสารอ้างอิง

[1] จันทิวา จันทะบุตร. **ความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29**. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2547.

[2] สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. **จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2542.

[3] สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช. 2541.

[4] Burton, D. **Do Anxious Swimmers Swim Slower? Reexaming The Elusive Anxiety Performance Relationship. Journal of Sport and Exercise Psychology**.10 : 45-61. 1998.

[5] Martens, **Sport Competition Anxiety Test.2nd ed.**Illinois : Human Kinetics Publishers. 1982.

[6] Martens, R.; Damon, Burton. & Vealey, Robin S. **Competitive anxiety insport. Illinois**: 1990.