

การศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48

กฤษฎา พุ่มพิน¹, วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์²

(วันรับบทความ: 19 กรกฎาคม 2566, วันแก้ไขบทความ: 13 พฤศจิกายน 2566, วันตอบรับบทความ: 6 ธันวาคม 2566)

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้เพื่อ (1) ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหงก่อนการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 (2) ศึกษาสาเหตุการเกิดความวิตกกังวลของนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหงในการแข่งขันกีฬา ประชากรคือนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ (1) แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (2) แบบสัมภาษณ์เชิงโครงสร้างเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหง เครื่องมือวิจัยทั้งสองได้หาคุณภาพเครื่องมือความตรงเชิงโครงสร้าง และความตรงเชิงเนื้อหาผ่านผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มีดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0

ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหงมีระดับความวิตกกังวลทางจิตใจก่อนการแข่งขันอยู่ในระดับต่ำ ($\mu = 15.3$, $\sigma = 4.791$) เช่นเดียวกับความวิตกกังวลทางร่างกาย ($\mu = 13.6$, $\sigma = 3.283$) นอกจากนี้ยังพบว่านักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ($\mu = 14.6$, $\sigma = 7.161$) ผลการสัมภาษณ์ความวิตกกังวลสามารถจำแนกประเด็นได้ดังต่อไปนี้ (1) ลักษณะความวิตกกังวลพบว่า นักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำเนื่องจากไม่คาดหวังผลการแข่งขันและมีประสบการณ์มาก (2) สาเหตุความวิตกกังวลได้แก่ ระยะเวลาในการฝึกซ้อม ทักษะการเล่นตะกร้อ และบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการแข่งขัน (3) นักกีฬามีการจัดการความวิตกกังวลด้วยการพูดคุยกับตนเองและสร้างจินตภาพการแข่งขันเพื่อสร้างความเชื่อมั่นก่อนลงสนามและในระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาจะให้ความสำคัญกับสถานการณ์ที่จะมาถึงพร้อม ๆ กับการพูดคุยกับตนเองมากกว่าการทบทวนข้อผิดพลาดที่ผ่านมา

คำสำคัญ: ความวิตกกังวล, นักกีฬาตะกร้อ, กีฬามหาวิทยาลัย

ประเภทของบทความ: บทความวิจัย

การอ้างอิง:

กฤษฎา พุ่มพิน และวณัฐพงศ์ เบญจพงศ์. (2568). การศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48. วารสารรามคำแหง ฉบับคณะศึกษาศาสตร์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 6(2), 1-12.

¹อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง (ผู้รับผิดชอบบทความ)

e-mail: kritchaya.p@rumail.ru.ac.th

²อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

e-mail: w.benjaphong@rumail.ru.ac.th

A Study on the Anxiety of Takraw Athletes from Ramkhamhaeng University During the 48th National University Games in Thailand

Kritchaya Poompin¹, Wanatphong Benjaphong²

(Received Date: 19 July 2023; Revised Date: 13 November 2023; Accepted Date: 6 December 2023)

Abstract

This research aimed to achieve two primary objectives: (1) To investigate the anxiety levels among Ramkhamhaeng University Sepak Takraw athletes participating in the 48th University Games of Thailand, and (2) To analyze the underlying causes of anxiety among these athletes during the games. The study encompassed a population of 20 Ramkhamhaeng Sepak Takraw athletes. Research instruments consisted of (1) The Competition State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2) and (2) Structured interviews exploring situational anxiety experienced by the Ramkhamhaeng Sepak Takraw athletes. These tools underwent evaluation by three experts to determine item-objective congruence, achieving scores ranging between 0.6 and 1.0.

Results indicated that both the mental ($\mu = 15.3$, $\sigma = 4.791$) and physical ($\mu = 13.6$, $\sigma = 3.283$) dimensions of anxiety levels among Ramkhamhaeng Sepak Takraw athletes were low. Additionally, the study revealed that self-confidence also stood at a low level ($\mu = 14.6$, $\sigma = 7.161$). The qualitative analysis of anxiety interviews unveiled the following findings: (1) Athletes exhibited low anxiety levels attributed to their lack of outcome expectations and extensive experience; (2) Key sources of anxiety included training schedules, Sepak Takraw skills, and the competitive environment; (3) Athletes employed coping strategies such as positive self-talk and mental imagery to enhance self-confidence, focusing on present experiences rather than dwelling on past errors.

Keywords: Anxiety, Takraw athletes, National University Games

Type of Article: Research Article

Cite this article as:

Poompin, K., & Benjaphong, W. (2025). A study on the anxiety of Takraw athletes from Ramkhamhaeng University during the 48th National University Games in Thailand. *Ramkhamhaeng University Journal: Faculty of Education (Humanities and Social Sciences)*, 6(2), 1-12.

¹Lecturer of Department of Physical Education, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University (corresponding author)
e-mail: kritchaya.p@rumail.ru.ac.th

²Lecturer of Department of Physical Education, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University.
e-mail: w.benjaphong@rumail.ru.ac.th

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสำเร็จ ชัยชนะ และรางวัลในการแข่งขันของนักกีฬาทุกชนิดกีฬา โดยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เหล่านี้ จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยที่หลากหลายในการสร้างกลยุทธ์การแข่งขันผ่านอุปสรรคต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้ อันได้แก่ ปัจจัยด้านศักยภาพของนักกีฬา ปัจจัยด้านนโยบายและการสนับสนุน ปัจจัยด้านการบริการและการจัดการทีม ปัจจัยด้านวัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือ และสิ่งอำนวยความสะดวก ตลอดจนปัจจัยด้านจิตวิทยาการกีฬา (Poompin, 2022) จากปัจจัยความสำเร็จที่กล่าวมาข้างต้นนั้นส่วนใหญ่เป็นปัจจัยที่สามารถกำหนด สร้างกลยุทธ์การแข่งขัน และแก้ไขอุปสรรคที่ขัดขวางความสำเร็จได้ โดยอาศัยประสบการณ์การแข่งขันของนักกีฬาและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ยกเว้นปัจจัยทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีลักษณะไม่แน่นอนและควบคุมให้เป็นไปตามแผนกลยุทธ์ได้ยาก สามารถผันผวนตามสถานการณ์ขณะทำการแข่งขันได้ง่าย จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นปัจจัยที่มีความเสี่ยงขัดขวางความสำเร็จของการแข่งขันในระดับต้น ๆ เนื่องจากนักกีฬามักเกิดความวิตกกังวลและความเครียดได้ง่ายทั้งก่อนทำการแข่งขันและระหว่างทำการแข่งขัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง การปรับตัวและทักษะการจัดการความเครียดของตัวนักกีฬาเอง กล่าวคือหากนักกีฬาปล่อยให้สถานการณ์มีอิทธิพลต่อกระบวนการทางจิตใจ จนไม่สามารถจัดการความรู้สึกนั้นให้เป็นปกติได้จนทำให้การปฏิบัติทักษะหรือความสามารถและประสิทธิภาพทางการกีฬาลดลงได้ (Klomklieng, 2007) ความวิตกกังวลดังกล่าวข้างต้นแม้จะเกิดขึ้นกับนักกีฬาทุกคนแต่ความแตกต่างระหว่างบุคคลเช่น ระดับทักษะทางกีฬา ไหวพริบในการแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์อาจส่งผลต่อความสามารถจัดการความวิตกกังวลที่แตกต่างได้ และความวิตกกังวลอาจมีระดับความวิตกกังวลที่เข้มข้นสูงขึ้น เมื่อเป็นการแข่งขันกีฬาประเภททีมที่จำเป็นต้องอาศัยทักษะความสามารถของผู้เล่นภายในทีม ความคุ้นเคยจากการฝึกซ้อมร่วมกัน ความร่วมมือกันในการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าภายในทีม หากความผิดพลาดในการเล่นเกิดขึ้นทำให้อยู่สถานการณ์เป็นรองคู่แข่งอาจสร้างแรงกดดัน และเพิ่มระดับความวิตกกังวลที่สูงขึ้นได้

กีฬาตะกร้อซึ่งเป็นกีฬาประเภททีมที่ได้รับความนิยมในระดับสากลได้จัดการแข่งขันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยมาเป็นระยะเวลายาวนานจนถึงการแข่งขันครั้งที่ 48 ดอกจานบ้านเชียงเกมส์ จังหวัดอุดรธานี โดยมีตัวแทนนักกีฬาจากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เป็นผู้เข้าร่วมแข่งขันซึ่งส่วนใหญ่ประกอบไปด้วยนักกีฬาสโมสรเล่นที่ความชื่นชอบและมีทักษะทางกีฬาตะกร้อโดดเด่นเข้าร่วมแข่งขัน มหาวิทยาลัยรามคำแหงเป็นสถาบันการศึกษาหนึ่งที่มีนักกีฬาตะกร้อสนใจเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาในระดับอุดมศึกษา โดยมีทั้งนักกีฬาสโมสรเล่นที่มีประสบการณ์การแข่งขันน้อยไปจนถึงนักกีฬาที่มีประสบการณ์การแข่งขันในระดับจังหวัดและประเทศ ทั้งนี้ระดับทักษะและประสบการณ์ทางกีฬาที่แตกต่างกันตลอดจนนักกีฬามีเวลาฝึกซ้อมน้อยไม่สม่ำเสมอในการเล่นทีมส่งผลให้นักกีฬาเกิดความไม่มั่นใจในตนเอง ขาดไหวพริบในการแก้ปัญหาภายในทีมระหว่างแข่งขัน เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความสามารถของคู่ต่อสู้ การได้รับความบาดเจ็บ ความการทำผลงานได้ไม่เต็มที่ และความกลัวพ่ายแพ้ให้กับคู่ต่อสู้ผนวกเข้ากับความคาดหวังต่อการแข่งขันและผลรางวัล ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลต่อการแข่งขันในครั้งนี้ ด้วยเหตุนี้คณะวิจัยจึงมีความสนใจศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหงก่อนการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 เพื่อเป็นข้อมูลให้กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬาตะกร้อของมหาวิทยาลัยรามคำแหงทราบถึงสาเหตุความวิตกกังวลและสภาวะจิตใจของนักกีฬาในระหว่างการแข่งขัน ตลอดจนเป็นข้อมูลในการจัดเตรียมทีมเพื่อพัฒนาศักยภาพทักษะกีฬาของนักกีฬาตะกร้อที่สูงขึ้นให้พร้อมต่อการแข่งขันในโอกาสต่อ ๆ ไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาตะกร้อรามคำแหงก่อนการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48
2. เพื่อศึกษาสาเหตุการเกิดความวิตกกังวลของนักกีฬาตะกร้อรามคำแหงในระหว่างการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48

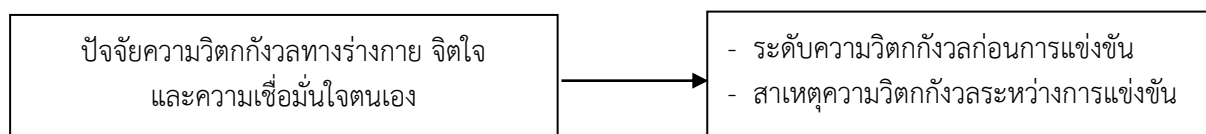
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความวิตกกังวลในของนักกีฬาสามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน หรือแม้กระทั่งสิ้นสุดการแข่งขัน โดย Somnil (2015) ได้จำแนกประเภทความวิตกกังวลของนักกีฬาไว้สองประเภทได้แก่ (1) ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬา (Trait Anxiety หรือ A-trait) ความกังวลนี้เกิดขึ้นตามบุคลิกภาพของนักกีฬาเกิดขึ้นได้บ่อยและคาดเดาได้ง่ายตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และ (2) ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety หรือ A-State) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นที่จากความคิดและอารมณ์ในสถานการณ์นั้น ๆ เมื่อบุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นเกินความสามารถที่ตนมีอยู่

การทดสอบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาสามารถด้วยแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory-2: CSAI-2) โดย Martens (1977) จำแนกการทดสอบออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ความตึงเครียดทางจิตใจ ร่างกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถาม 27 ข้อ การประเมินระดับความวิตกกังวลมีค่าคะแนนระหว่าง 9 คะแนนซึ่งหมายถึงมีความวิตกกังวลต่ำไปจนถึงระดับคะแนน 36 คะแนนซึ่งหมายถึงมีระดับความวิตกกังวลสูง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ความวิตกกังวลของนักกีฬาระหว่างการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล การจัดการความเครียด และจิตวิทยาทางการกีฬา เพื่อกำหนดตัวแปรต้นและตัวแปรตามที่ต้องการศึกษาตามกรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ความวิตกกังวลของนักกีฬาระหว่างการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 เป็นงานวิจัยทั้งปริมาณและคุณภาพเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลและการจัดการความวิตกกังวลของนักกีฬาระหว่างการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 โดยมีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ผู้เข้าร่วมการวิจัย คือ นักกีฬาระหว่างการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 จำนวน 20 คน

2. เครื่องมืองานวิจัย

2.1 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาระหว่างการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 ผู้วิจัยได้ดัดแปลงข้อคำถามจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory-2: CSAI-2) ของ Martens (1977) และจัดระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา เป็น 3 ระดับได้แก่ ความวิตกกังวลระดับต่ำมีค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 9-17 คะแนน ความวิตกกังวลระดับปานกลางมีค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 18-26 คะแนน และความวิตกกังวลระดับสูงมีค่าคะแนนตั้งแต่ 27 คะแนนขึ้นไป โดยมีการหาคุณภาพเครื่องมือความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ผ่านผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน มีดัชนี

ความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.66-1.00 และมีการตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันมีค่าเท่ากับ 0.83

2.2 แบบสัมภาษณ์เชิงโครงสร้าง (structure interview) เรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 โดยมีการหาคุณภาพเครื่องมือความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ด้วยการตรวจสอบเชิงเหตุผลจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านมีดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.66-1.00

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 คณะผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงปริมาณที่ถูกวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ที่ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และสถิติสหสัมพันธ์เพียร์สันเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีผลต่อระดับความวิตกกังวล

3.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาการจัดการความวิตกกังวลของนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยระหว่างการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 ถูกวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า (triangulation method)

ผลการวิจัย

ความวิตกกังวลของนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหงก่อนการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 ข้อมูลทั่วไปของประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และเพศชาย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 40 โดยนักกีฬาตะกร้อมีอายุเฉลี่ย 22.3 ปี โดยส่วนใหญ่ อายุ 27 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20 รองลงมา อายุ 22 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 15 ซึ่งมีจำนวนเท่ากับนักกีฬาที่มีอายุ 18 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 15 เช่นเดียวกัน เมื่อสำรวจถึงประสบการณ์การแข่งขันสูงสุดพบว่านักกีฬาส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์การแข่งขันตะกร้อกีฬาแห่งชาติ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 45 รองลงมามีประสบการณ์การแข่งขันสูงสุดจากการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 40 นอกจากนี้นักกีฬามีประสบการณ์แข่งขันในระดับซีเกมส์ 1 คน ซึ่งแชมป์ประเทศไทย 1 คน และกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 1 คน คิดเป็นร้อยละระดับละ 5 ตามลำดับ

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหงก่อนการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48

ตารางที่ 1

ผลการวัดระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหงก่อนการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48

ด้านของความวิตกกังวล	μ	σ	ระดับความวิตกกังวล
ความวิตกกังวลทางจิตใจ	15.3	4.791	ต่ำ
ความวิตกกังวลทางร่างกาย	13.6	3.283	ต่ำ
ความเชื่อมั่นในตนเอง	14.6	7.161	ต่ำ

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหงมีระดับความวิตกกังวลทางจิตใจอยู่ในระดับต่ำ ($\mu = 15.3$, $\sigma = 4.791$) ความวิตกกังวลทางร่างกายระดับต่ำ ($\mu = 13.6$, $\sigma = 3.283$) นอกจากนี้ ยังพบว่านักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำเช่นกัน ($\mu = 14.6$, $\sigma = 7.161$) ตามลำดับ

ตารางที่ 2

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิตใจ ร่างกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง

	ตัวแปร	จิตใจ	ร่างกาย	เชื่อมั่นในตนเอง
จิตใจ		1.00	.741**	.232
ร่างกาย			1.00	-.060
เชื่อมั่นในตนเอง				1.00

** $p < .01$

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ระดับความวิตกกังวลทางด้านจิตใจและความวิตกกังวลทางร่างกาย มีความสัมพันธ์ โดยมีความสัมพันธ์ .741 ซึ่งมีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในขณะที่เดียวกันกลับพบว่าความเชื่อมั่นในตนเองไม่มีความสัมพันธ์ทั้งความวิตกกังวลทางจิตใจและร่างกาย

2. การเกิดการความวิตกกังวลของนักกีฬาตะกร้อรามคำแหงระหว่างการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48

คณะผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์นักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหงในประเด็นความวิตกกังวลของตนเองที่นำไปสู่การจัดการความวิตกกังวลขณะเผชิญ (state anxiety) โดยคณะผู้วิจัยค้นพบประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.1 ลักษณะความวิตกกังวลของนักกีฬา

ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในระดับต่ำของนักกีฬาตะกร้อที่ปรากฏตามตารางที่ 1 สามารถจำแนกความรู้สึกของนักกีฬาได้สองประเด็นดังต่อไปนี้

1) ความไม่คาดหวังผลการแข่งขัน

ความไม่คาดหวังจากผลการแข่งขันที่จะเกิดขึ้นจึงทำให้มีระดับความวิตกกังวลที่น้อยเมื่อต้องทำการแข่งขัน โดยนักกีฬา ก. ได้อธิบายความรู้สึกว่า “ในทุก ๆ วัน คือ ทำเต็มที่แล้วรู้สึกว่ามีอะไรจะเสียแล้ว ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดก็ต้องเกิด เอาเป็นว่าเล่นให้สนุกในทุกๆครั้งที่ลงสนามดีกว่า” เช่นเดียวกับนักกีฬา อ. ที่ได้อธิบายถึงความรู้สึกว่า “รู้สึกว่ามันเต็มที่ในทุก ๆ ครั้งที่แข่งครับพอมาถึงรอบมหกรรมก็รู้สึกประหลาดใจกับตัวเองเหมือนกันที่มาถึงรอบนี้ได้” ซึ่งสอดคล้องกับคำอธิบายของ นักกีฬา ข. ที่กล่าวว่า “ก็ทำให้เต็มที่ครับ แพ้ชนะคือประสบการณ์ในการพัฒนาตัวเอง”

จากคำสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่านักกีฬามีได้ตั้งเป้าหมายความสำเร็จในการแข่งขันแต่มุ่งเน้นการเข้าร่วมอย่างเต็มศักยภาพของตนเองเพื่อเก็บเกี่ยวประสบการณ์ในการแข่งขันตะกร้อจึงทำให้มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแข่งขันต่ำ

2) นักกีฬามีประสบการณ์มาก

ปัจจัยหนึ่งที่มีความกังวลเกิดขึ้นได้น้อยเพราะการคุ้นชินสนามการแข่งขันของนักกีฬา การรู้จักจุดเด่นและจุดแข็งของคู่แข่ง ทำให้นักกีฬาวางแผนและกำหนดกลยุทธ์การแข่งขันได้ง่ายมากขึ้นลดการคาดเดาเกมการแข่งขันที่ไม่แน่นอนได้ โดย นักกีฬา ข. ได้กล่าวว่า “นักกีฬาตะกร้อหลาย ๆ คนเป็นเพื่อนกันมาก่อน เคยซ้อมด้วยกันก็พอจะจับทางการเล่นได้เลยทำให้รู้ว่าจะทำคะแนนได้ตรงไหนแล้วก็รู้ด้วยว่าต้องเน้นการเล่นแบบไหนที่จะอุดจุดด้อยของทีมได้” นอกจากนี้ ความสามัคคีและความเชื่อใจกันภายในทีมเป็นสิ่งสำคัญทำให้ที่ช่วยความกังวลในการแข่งขันลงได้ โดยนักกีฬา ง. กล่าวว่า “การวางตัวผู้เล่นในแต่ละตำแหน่งตามความถนัดมันทำให้เราเบาใจได้ว่าถ้าลูกมาทางนั้นหรือในสถานการณ์แบบนั้นเราหรือเพื่อนเราจะต้องทำยังไง” นักกีฬา ข. ได้อธิบายในทิศทางเดียวกับนักกีฬา ง. ว่า “หนูแข่งประเภทคู่หนูค่อนข้างโชคดีที่คู่ของหนูเค้าถนัดประเภทนี้แล้วเค้าก็เก่งมากเรื่องการแก้ลูกเสิร์ฟหนูเลยค่อนข้างมั่นใจว่าตัวเองจะเล่นตามลูกที่เพื่อนแถมมาให้ได้”

จากคำสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์การแข่งขันมักมีความคุ้นชินกับสนามและบรรยากาศการแข่งขัน ตลอดจนการรู้จักคู่แข่งทั้งในรูปแบบความสัมพันธ์ส่วนตัว หรือเคยทำการแข่งขันกันมาก่อน ทำให้ทราบถึงวิธีการเล่น จุดเด่น จุดด้อยของฝ่ายตรงข้าม ประสบการณ์ที่สะสมมาดังที่กล่าวข้างต้นนี้จึงทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลต่อการแข่งขันอยู่ในระดับต่ำ

2.2 สาเหตุการเกิดความวิตกกังวล

แม้ว่าความวิตกกังวลของนักกีฬาโดยภาพรวมจะอยู่ในระดับต่ำ แต่นักกีฬาทุกคนยังคงมีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันจะเริ่มขึ้นต่อเนื่องไปถึงช่วงเวลาระหว่างการแข่งขัน โดยให้นักกีฬาได้อธิบายถึงสาเหตุของความวิตกกังวลต่อการแข่งขันดังต่อไปนี้

1) ระยะเวลาในการฝึกซ้อม

นักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหงเป็นนักศึกษาจากหลากหลายสาขาวิชาและมีนักศึกษาปริญญาตรีในระดับชั้นปีที่ 1-4 ตลอดจนนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา จึงมีเวลาเรียนและตารางฝึกซ้อมที่ไม่ตรงกัน ส่งผลให้การรวมตัวในการฝึกซ้อมเป็นไปได้ยาก โดยนักกีฬา ป. ได้อธิบายว่า “เวลาเรียนไม่ค่อยตรงกันครับ บางทีเรามาก่อนก็ซ้อมก่อนเพราะถ้ารอมาครบก็อาจจะหมดเวลาซ้อม คราวนี้พอมาครบกันคนที่ซ้อมก่อนก็หมดแรงแล้วครับ ตอนซ้อมทีมก็เลยไม่ค่อยได้เต็มที่เท่าไร” อีกประเด็นหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อระยะเวลาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาคือการหารายได้ในระหว่างเรียน โดยนักกีฬา ญ. ยังกล่าวว่า “นอกจากเรียนแล้วหนูต้องทำงานไปด้วยเพราะต้องหาค่าเทอมกับค่าใช้จ่ายแต่ละเดือนเลยมีเวลาซ้อมน้อยแต่ถ้าว่างก็จะรีบมาซ้อมเลยล่ะ” ในขณะเดียวกันยังมีนักกีฬาตะกร้อบางคนที่ไม่สามารถมาซ้อมร่วมกับสมาชิกคนอื่นได้เนื่องจากต้องเก็บตัวฝึกซ้อมในฐานะตัวแทนทีมชาติไทยทำให้มีโอกาสในการฝึกซ้อมเพื่อวางแผนกลยุทธ์การแข่งขันและทำความเข้าใจวิธีการเล่นของสมาชิกในทีม โดยนักกีฬา อ. ได้อธิบายว่า “หนูต้องเก็บตัวโอกาสที่จะมาซ้อมกับเพื่อนๆมันเป็นไปได้น้อยมาก แต่อาศัยว่าได้ฝึกซ้อมกับสมาคมแต่ก็จะกังวลเรื่องที่เราเข้าคู่หรือลงทีมกลัวจะไม่รู้จังหวะกัน” เช่นเดียวกับนักกีฬา ส. ที่กล่าวว่า “วันทีหนึ่ง ๑ ซ้อมคือหนูมีเรียนทั้งวัน พอวันอื่น ๑ ก็ไปเก็บตัวมีโอกาสได้ซ้อมกับทีมน้อยมาก ๑ เลยล่ะ มันเลยทำให้เราต้องซ้อมหนักเพราะวิธีการไปแข่งทีมชาติ กับแข่งในกีฬามหาวิทยาลัยเราเล่นคนละแบบกันอีกอย่างต้องเดาทางคนในทีมเราด้วยว่าจะมาแบบไหน ก็กังวลเรื่องพวกนี้มาก ๑ กลัวลงสนามแล้วไม่เข้าหากันมันจะแพ้เอา”

นอกจากภารกิจของนักกีฬาไม่ค่อยตรงกันจนเป็นอุปสรรคในการฝึกซ้อมทีมแล้ว ระยะเวลาการเปิด-ปิดอาคารและตารางการใช้สนามฝึกซ้อมถือเป็นอีกข้อจำกัดหนึ่งที่นักกีฬาส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยนักกีฬา ท. ได้กล่าวว่า “มีหลายกีฬาใช้ฝึกซ้อมที่เดียวกันเลยต้องแบ่ง ๑ กันใช้ แล้วเราได้ช่วงเวลาที่เราได้มันเป็นช่วงกลุ่มแรก ๑ ที่ใช้สนาม พอทุกคนเลิกเรียนครบแล้วบางทีก็หมดเวลาใช้สนามแล้วก็ต้องให้กีฬาอื่นใช้สนามซ้อมแทน” เช่นเดียวกับนักกีฬา ว. ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลที่เกิดจากระยะเวลาการซ้อมว่า “ผมเลิกเรียนเข้ามาไม่ค่อยทันซ้อม กังวลเรื่องลงสนามเหมือนกันครับ”

จากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่าบทบาทหน้าที่ของนักกีฬาที่แตกต่างกันรวมไปถึงข้อจำกัดของการใช้สถานที่เพื่อการฝึกซ้อม เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในเบื้องต้นจนส่งผลต่อความเชื่อมั่นในการเล่นทีม

2) ความวิตกกังวลเกี่ยวกับทักษะตะกร้อ

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับทักษะตะกร้อเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาส่วนใหญ่จนบั่นทอนความมั่นใจก่อนทำการแข่งขันได้ง่ายที่สุด โดยสาเหตุเกิดจากนักกีฬาถูกวางให้เล่นในตำแหน่งที่ตนเองมีความถนัดน้อย ทำให้นักกีฬาเกิดความไม่มั่นใจในการเปิดเกมรุกและการตั้งรับลูกจากฝ่ายตรงข้ามจนเกิดความกังวลว่าตนเองจะทำให้ทีมเสียคะแนนจนฝ่ายตรงข้ามทำคะแนนนำไปได้ ดังที่ นักกีฬา น. ได้กล่าวถึงเหตุการณ์ก่อนการแข่งขันว่า “มีอยู่วันหนึ่งโค้ชบอกหนูว่าต้องเล่นคนละตำแหน่งที่เล่นในรอบที่แล้ว พอรู้ก็ค่อนข้างกังวลเหมือนกันเพราะกลัวว่าจะเป็นเราที่ทำลูกเสีย แล้วก็พาลคิดไปว่าถ้ามาเสียช่วงแต้มท้าย ๑ จะทำไง” ขณะเดียวกันนักกีฬาบางคนมีความคาดหวังในตนเองเกี่ยวกับทักษะตะกร้อที่ฝึกซ้อมมาว่าจะสามารถแก้ไขสถานการณ์ในระหว่างแข่งขันได้ ความคาดหวังเหล่านี้ได้

เปลี่ยนเป็นความวิตกกังวลของตัวนักกีฬาเองว่าจะเกิดความผิดพลาดไปจากที่ซ้อมจนไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ตอนนั้นได้ ดังที่ นักกีฬา ม. ได้อธิบายว่า "คิดว่าตัวเองซ้อมมาดีนะคะ ถ้ามั่นใจใหม่ก็มั่นใจคะ แต่ว่าก็เกร็ง ๆ กลัวมันจะพลาดคะก็เลยคิดไปต่อว่าถ้าพลาดแล้วจะคุมเกมอยู่หรือเปล่า" ซึ่งความวิตกกังวลนี้มักจะเกิดขึ้น เมื่อใกล้เวลาที่ต้องทำการแข่งขัน นอกจากนี้คาดหวังจากบุคคลรอบข้างยังสามารถสร้างความวิตกกังวลให้กับนักกีฬาได้เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะความคาดหวังจากผู้ฝึกสอน สมาชิกในทีม ตลอดจนนักกีฬาฝ่ายตรงข้ามที่เคยรับรู้ หรือมีประสบการณ์แข่งขันกันมาก่อน นักกีฬา บ. กล่าวว่า "ในการแข่งขันครั้งที่ผ่าน ๆ มาหนูค่อนข้างจะท้อปฟอร์มแต่หนูทิ้งตะกร้อไปเพราะว่าอยากเรียนจบจนตอนนี้กลับมาเล่นอีกทีนี้มันก็ไม่เหมือนเดิมแล้ว แต่ทุกคนก็ยังเข้าใจว่าหนูยังเล่นได้ ไม่ต่างจากเดิม ก็กังวลคะเพราะว่ารู้ตัวดีกว่าเล่นได้ไม่เหมือนเดิมก็กลัวทำคนรอบตัวผิดหวังเหมือนกัน"

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากทักษะของนักกีฬาแสดงให้เห็นว่านักกีฬามีความกังวลเกี่ยวกับทักษะการเล่นตะกร้อของตนเองก่อนเริ่มทำการแข่งขันซึ่งอาจเป็นอิทธิพลต่อการระดับความกังวลที่เพิ่มมากขึ้นในขณะที่ทำการแข่งขันจนทำให้ นักกีฬาไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้หากการจัดการความวิตกกังวลในตนเองขาดประสิทธิภาพ

3) บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการแข่งขัน

นักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหงทำการฝึกซ้อมที่อาคารกีฬาภายในมหาวิทยาลัยรามคำแหงเท่านั้นจึงทำให้คุ้นชินต่อสถานที่ที่ตนเองฝึกซ้อมมา แต่เมื่อเข้าสู่สถานการณ์การแข่งขันจริงภายนอกมหาวิทยาลัยนักกีฬามักเกิดความประหม่ากับสถานที่การแข่งขัน นักกีฬาตะกร้อส่วนใหญ่ให้ความเห็นไปในทางเดียวกันถึงโอกาสในการทำคะแนนมักไม่คุ้นชินกับแสงไฟ หรือตำแหน่งของไฟที่กระทบสายตาจนกลายเป็นความวิตกกังวลในขณะที่ทำการแข่งขัน นักกีฬา ย. อธิบายว่า "หลายครั้งมากที่ผมเห็นช่องว่างในการทำแต้มแต่ว่าพอจะทำขึ้นแบ็ค เหย่งหน้าขึ้นดูลูกแสงไฟมันเข้าตาจนผิดจังหวะไป" เช่นเดียวกับนักกีฬา ฉ. ได้อธิบายว่า "หนูว่าแสงไฟมันทำให้หนูไม่ค่อยมั่นใจเวลาจะเตะลูก มันมีอยู่วันหนึ่งหนูคิดว่าลูกนี้หนูเตะข้ามไปเค้าไม่น่าจะแก้เกมได้ แต่แสงมันเข้าตาจนกลายเป็นลูกหยอด เค้าแก้เกมกลับมาได้เฉยเลย แล้วหลังจากครั้งนั้นเรื่องแสงมันก็จะวน ๆ อยู่ในหัวตลอดเลย" ในทำนองเดียวกัน นักกีฬา ข. ได้กล่าวว่า "ก่อนจะเริ่มเล่นจะลุ้นนิด ๆ ว่าจะได้ฝั่งไหน เพราะว่าถ้าได้ฝั่งที่แสงมันเข้าจากข้างนอกบวกกับแสงไฟอีกเกมนั้นจะเริ่มเครียดนิด ๆ แล้วถ้าเกมแรกเล่นไม่ดี เกมสองที่เปลี่ยนฝั่งก็ต้องมานั่งไล่ให้ชนะแล้วแก้เกมให้ได้ พอเปลี่ยนมาฝั่งเดิมคราวนี้ลุ้นหนักเลย"

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้นแสดงให้เห็นว่าบริบททางสิ่งแวดล้อมเช่นทิศทางของแสงที่ส่องกระทบกับสนามและนักกีฬา หรือ ตำแหน่งติดตั้งหลอดไฟภายในสนาม มีผลต่อประสิทธิภาพการแข่งขันของนักกีฬาซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวลในระหว่างการแข่งขันได้

2.3 การจัดการความวิตกกังวล

เมื่อนักกีฬาตะกร้อตระหนักได้ถึงความวิตกกังวลของตนเองนักกีฬาส่วนใหญ่จะใช้วิธีพูดคุยกับกับตนเองเพื่อเรียกความเชื่อมั่นในตนเองให้ได้มากที่สุด กล่าวคือ หากความวิตกกังวลนั้นเกิดขึ้นก่อนการแข่งขันจะเริ่มนักกีฬาจะบอกกับตนเองว่าตนเองมีความสามารถ หรือต้องทำได้ โดย นักกีฬา ญ. ได้กล่าวว่า "ปกติเวลาหนูลงสนามจะตื่นเต้นมาก ๆ แต่หนูจะบอกตนเองว่า เราทำได้ เหมือนสะกดจิตตัวเองไปเลย" เช่นเดียวกับนักกีฬา ม. ที่จะบอกตัวเองก่อนเริ่มการแข่งขันเสมอว่า "เราเคยทำได้วันนี้เราก็คงทำได้" นอกจากนี้นักกีฬาบางคนนอกจากจะพูดคุยกับตนเองแล้วยังมีการใช้จินตภาพในการแข่งขันร่วมด้วย ดังเช่น นักกีฬาได้กล่าวว่า "บอกตนเองว่าทำได้แล้วก็จินตภาพตามด้วยว่าตอนลงสนามไปเราจะเล่นท่าไหนแบบไหนที่จะให้ได้แต้ม แบบคิดเอาไว้เลยว่าเกมนี้นี้จะต้องได้เล่นลูกประมาณนี้ ก็รู้สึกอีกเหมือนกัน"

ในสถานการณ์ที่นักกีฬาตกเป็นรองหรือทำให้ฝ่ายตรงข้ามคะแนนนำไปได้ นักกีฬาส่วนใหญ่ยังคงใช้วิธีพูดคุยกับกับตนเองเช่นเดียวกับก่อนการแข่งขัน โดย นักกีฬา ข. เล่าถึงสถานการณ์ที่มีความวิตกกังวลว่า "ถึงตอนนั้นต้องต้องบอกตัวเองว่าต้องมั่นใจ ต้องทำลูกต่อไปให้ได้นะ" เช่นเดียวกับนักกีฬา อ. ที่กล่าวว่า "พอลูกเสียก็ขอโทษ"

เพื่อนคนอื่น และก็บอกตัวเองว่าต้องทำให้ได้ ต้องได้เท่านั้น” นอกจากนี้ นักกีฬา ย. ยังได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “เวลาเสียแต้มก็จะไม่โทษกันเพราะมันจะยิ่งเครียด แต่จะบอกว่าไม่เป็นไรเอาใหม่ ๆ ทุก ๆ คนจะพูดแบบนี้กันเสมอ มันก็เลยทำให้คลายเครียดไปได้บ้าง” เมื่อสอบถามถึงการตระหนักรู้ถึงความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาทุกคนให้สัมภาษณ์ไปในทิศทางเดียวกันว่ามีความรู้สึกว่าการแข่งขันน้อยกว่าก่อนการแข่งขัน เนื่องจากทำให้ความสนใจกับสถานการณ์ตรงหน้ามากกว่าจนไม่ได้นึกถึงว่าตนเองรู้สึกอย่างไรแต่มุ่งเป้าไปที่ความสำเร็จที่ปรารถนา ดังเช่น นักกีฬา ก. ได้อธิบายถึงความรู้สึกว่า “พอลงสนามก็ลืมทุกอย่างเลยใจจ้องแต่ลูกกับวิธีการก้าวเท้าของอีกฝ่ายนี่อยู่ ถ้าเสียก็แค่บอกคนอื่นว่าช่างมัน” ในทำนองเดียวกันนักกีฬา จ. กล่าวว่า “เวลาอยู่ในสนามแล้วหนูเหมือนหลุดไปอยู่อีกโลกเลยแบบว่าสะกดจิตไว้ว่าต้องชนะ ๆ”

จากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่านักกีฬาใช้วิธีการพูดคุยกับตนเอง และสร้างจินตภาพการแข่งขันเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเองก่อนลงสนาม นอกจากนี้ในระหว่างการแข่งขันนักกีฬาจะให้ความสำคัญกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นต่อไปมากกว่าการทบทวนข้อผิดพลาดที่ผ่านมาพร้อม ๆ กับการพูดคุยกับตนเองเพื่อสร้างความมั่นใจและลดความวิตกกังวลในระหว่างการแข่งขัน

การอภิปรายผล

การศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาตะกร้อรามคำแหงก่อนการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 พบว่า นักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหงมีระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ ร่างกายและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าความวิตกกังวลทางร่างกายในระดับต่ำ ($\mu = 13.6$, $\sigma = 3.283$) เป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของ Puangsatit (2010) ที่ศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาแบดมินตันพบว่านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ ระดับความวิตกกังวลทางร่างกายและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับการศึกษาของ Salang (2018) ที่ศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาบาสเกตบอลพบว่านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำระดับความวิตกกังวลทางร่างกายและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง อาจกล่าวได้ว่าระดับความวิตกกังวลที่ต่ำเกิดขึ้นจากนักกีฬา ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการแข่งขันจึงทำให้สามารถจัดการกับความวิตกกังวลทางร่างกายของตนเองได้ แต่เมื่อพิจารณาระดับความวิตกกังวลทางจิตใจกลับพบว่าอยู่ในระดับต่ำ ($\mu = 15.3$, $\sigma = 4.791$) ทั้งนี้อาจเกิดขึ้นเนื่องจากนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหง ส่วนใหญ่ตระหนักถึงจุดเด่นและจุดอ่อนทางทักษะตะกร้อของตนเองเป็นอย่างดี ผนวกกับมีประสบการณ์ในการแข่งขันจึงสามารถจัดการความวิตกกังวลทางจิตใจของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Limnararat (2022) ที่อธิบายว่า สมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาในขณะทำการแข่งขันหากนักกีฬาสามารถควบคุมตนเองจากความวิตกกังวลได้แสดงให้เห็นว่านักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางจิตใจสูงจะสามารถเอาชนะการแข่งขันได้แม้นักกีฬาจะมีทักษะและสมรรถภาพทางกายที่เท่ากัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษา Puangsatit (2010) และ Salang (2018) ดังที่กล่าวมาข้างต้น นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหงอยู่ในระดับต่ำ ($\mu = 14.6$, $\sigma = 7.161$) ทั้งนี้อาจเกิดจากระยะเวลาที่มีจำกัดและตารางฝึกซ้อมของนักกีฬาที่ไม่ตรงกันทำให้บั่นทอนความเชื่อมั่นในการเล่นทีมตามที่ Butt et al. (2015) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ขาดความมั่นใจก่อนเริ่มการแข่งขันและนักกีฬาจะมีความกังวลเกี่ยวกับการถูกตำหนิหรือความผิดพลาด ที่จะเกิดขึ้นจากความสามารถของตนเอง

เมื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองตัวแปรพบว่ามีความสัมพันธ์กันในทางบวก กล่าวคือ หากจิตใจของนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลย่อมส่งผลให้ร่างกายเกิดสภาวะตึงเครียดไปด้วย ในทางกลับกันหากนักกีฬาที่มีความกังวลต่ำร่างกายจะมีความผ่อนคลาย ทั้งนี้สาเหตุของระดับความวิตกกังวลทั้งทางด้านจิตใจและร่างกายอยู่ในระดับต่ำสามารถจำแนกได้ 2 ประเด็นดังนี้ (1) นักกีฬาตระหนักรู้ความสามารถของตนเองและทำการแข่งขันให้เต็มตามศักยภาพของตนเอง มุ่งเน้นให้ตนเองรู้สึกสนุกสนานกับการแข่งขัน และเรียนรู้ถึงจุดเด่นจุดด้อยของตนเองโดยไม่

คาดหวังถึงผลการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องตามที่ Chon (n.d.) ได้อธิบายว่า ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความคาดหวังได้นั้นคือคุณภาพของการเล่นกีฬาของนักกีฬา ดังนั้น เมื่อนักกีฬารามคำแหงเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับนักกีฬาทีมอื่น ๆ ทำให้เกิดการตระหนักรู้ถึงระดับความสามารถของตนเองได้ และไม่ส่งผลให้เกิดความหวังได้รับชัยชนะสูงสุดแต่กลับมุ่งประเด็นไปสู่การเก็บเกี่ยวประสบการณ์และการพัฒนาตนเองในอนาคตแทน (2) นักกีฬาที่มีประสบการณ์มากมักคุ้นชินกับการแข่งขันและรู้จักจุดเด่นจุดด้อยของนักกีฬาฝ่ายตรงข้ามจึงสามารถกำหนดกลยุทธ์การแข่งขันและแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Soisangthong (1991) เรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 พบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางเพราะนักกีฬาส่วนใหญ่ มีประสบการณ์ในการแข่งขันมาก่อนแล้ว ทำให้นักกีฬาทราบระดับความสามารถของคู่แข่งจึงไม่ทำให้เกิดความเครียดกับนักกีฬามากนัก

ผลการสัมภาษณ์พบว่า ปัจจัยที่ยังคงทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลได้แก่ (1) ระยะเวลาในการฝึกซ้อม เพราะบทบาทหน้าที่ของนักกีฬาที่แตกต่างกันรวมไปถึงข้อจำกัดของการใช้สถานที่เพื่อการฝึกซ้อม ซึ่งการศึกษาของ Poompin (2022) ได้อธิบายถึงปัจจัยหนึ่งแห่งความสำเร็จของทีมตะกร้อหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย คือ ปัจจัยการบริหารและการจัดการทีมจึงกล่าวได้ว่าข้อจำกัดในการฝึกซ้อมของนักกีฬาตะกร้อรามคำแหงเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในเบื้องต้นจนส่งผลต่อความเชื่อมั่นในการเล่น (2) ความวิตกกังวลเกี่ยวกับทักษะตะกร้อเพราะนักกีฬามักมีความกังวลเกี่ยวกับทักษะการเล่นตะกร้อของตนเองก่อนเริ่มทำการแข่งขัน เช่น การกำหนดให้เล่นในตำแหน่งที่ตนไม่ถนัดซึ่งอาจเป็นอิทธิพลต่อการระดับความกังวลที่เพิ่มมากขึ้นในขณะทำการแข่งขันจนทำให้นักกีฬาไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีไหลลื่น (flow theory) ของ Csikszentmihalyi (1997) ที่อธิบายว่า การไหลลื่นของการทำกิจกรรมเกิดขึ้นจากความสมดุลของระดับทักษะและความท้าทายในการทำกิจกรรมนั้น ๆ หากกิจกรรมนั้นมีระดับความท้าทายที่สูงกว่าระดับทักษะย่อมทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลได้ ในทางกลับกันหากระดับความท้าทายต่ำกว่าระดับทักษะย่อมทำให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ดังนั้นการลงแข่งขันในตำแหน่งที่ตนไม่ถนัดย่อมทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ง่าย หากนักกีฬาไม่สามารถจัดการความวิตกกังวลในตนเองได้นักกีฬาจะขาดประสิทธิภาพในการแข่งขันทันทีและมีโอกาสแพ้การแข่งขัน (3) บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการแข่งขัน เพราะบริบททางสิ่งแวดล้อมเช่นทิศทางของแสงที่กระทบกับสนามและนักกีฬา หรือตำแหน่งติดตั้งหลอดไฟภายในสนาม มีผลต่อประสิทธิภาพการแข่งขันของนักกีฬาซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวลในระหว่างการแข่งขันได้ จึงบ่งชี้ให้เห็นว่านักกีฬาให้ความสำคัญต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในระหว่างการแข่งขัน ซึ่งเป็นสาเหตุความวิตกกังวลจากสถานการณ์ (situation factors) กล่าวคือ เกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ทางกีฬาและระดับความรู้สึกที่ติดต่อกับตนเอง (Klomklieng, 2007) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Kwanboonchan (1998) ที่อธิบายถึงความวิตกกังวลของนักกีฬาดังกล่าวว่าเป็นความวิตกกังวลประเภทตามสถานการณ์ (state anxiety) หรือ (A-State) ซึ่งหมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญจะมีความวิตกกังวลมากหากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อยระดับความวิตกกังวลจะลดลงไปด้วย อย่างไรก็ตามนักกีฬาตะกร้อมีวิธีการจัดการความวิตกกังวลของตนเองโดยใช้วิธีการพูดคุยกับตนเองและสร้างจินตภาพก่อนการแข่งขันเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง ในระหว่างการแข่งขันนักกีฬาจะให้ความสำคัญกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นต่อไปมากกว่าการทบทวนข้อผิดพลาดที่ผ่านมา และใช้วิธีการพูดคุยกับตนเองเพื่อสร้างความมั่นใจในและลดความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Wachirathanin (2010) ศึกษาเรื่อง การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อ พบว่า เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ในระดับมาก คือ การพูดกับตนเอง การทำสมาธิ และการหายใจ เทคนิคที่ใช้ในระดับปานกลาง ได้แก่ การฝึกจินตภาพ การกำหนดเป้าหมายและ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยรามคำแหงมีระดับความวิตกกังวลทางร่างกาย จิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ผลการสัมภาษณ์ความวิตกกังวลสามารถจำแนกประเด็นได้ดังต่อไปนี้ (1) ลักษณะความวิตกกังวลพบว่า นักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำ เนื่องจากไม่คาดหวังผลการแข่งขันและมีประสบการณ์มาก (2) สาเหตุความวิตกกังวลได้แก่ ระยะเวลาในการฝึกซ้อม ทักษะการเล่นตะกร้อ และบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการแข่งขัน (3) นักกีฬามีการจัดการความวิตกกังวลด้วยการพูดคุยกับตนเองและสร้างจินตภาพการแข่งขันเพื่อสร้างความเชื่อมั่นก่อนลงสนามและในระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาจะให้ความสำคัญกับสถานการณ์ที่จะมาถึงมากกว่าการทบทวนข้อผิดพลาดที่ผ่านมาพร้อม ๆ กับการพูดคุยกับตนเอง

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาพลานามัย และผู้เชี่ยวชาญที่ท่านในการชี้แนะแนวทางต่าง ๆ ให้งานวิจัยฉบับนี้สมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ตลอดจนผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่เสียสละเวลาและเต็มใจในการให้ข้อมูลต่าง ๆ งานวิจัยฉบับนี้สมบูรณ์ลุล่วงทุกประการ

References

- Butt, M. Z. I., Rashid, K., Saeed, N., Muhammad, A. J., Adnan, M. A. J., & Shah, A. J. (2015). Effect of anxiety on athlete's performance (A case study). *Science International (Lahore)*, 27(5), 4177-4180.
- Chon, P. (n.d.). *Top secret to mental game success for all athletes*. <https://www.peaksports.com/sports-psychology-blog/secret-mental-game-success/>
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Klomklieng, S. (2007). Sport anxiety and stress. *Journal of Kasetsart Educational Review*, 22(3), 65–78. (in Thai)
- Kwanboonchan, S. (1998). *Sport psychology*. Thai Wattana Panich. (in Thai)
- Limnarat, K. (2022). Sport psychology. *Research and Development Institute Journal of Chaiyaphum Rajabhat University*, 4(3), 1-16. (in Thai)
- Martens, R. (1977). *Sport competitive anxiety test*. Human Kinetics.
- Poompin, K (2022). Success Factors of Sepak Takraw Women in the Competition of University Games of Thailand. *Journal of Social Sciences Mahamakut Buddhist University*, 5(2), 1-27. (in Thai)
- Puangsatit, U. (2010). *State anxiety of badminton athletes participated in the 37th Thailand university games*. [Master thesis, Srinakharinwirot University] (in Thai)
- Salang, C. (2018). Situational anxiety in King Mongkut's university of technology north Bangkok basketball players between pre and post competition. *Faculty of Education Ramkhamhaeng University*. <http://www.edu-journal.ru.ac.th/index.php/abstractData/viewIndex/2219.ru> (in Thai)
- Soisangthong, S. (1991). *Anxiety in athletics among 16th Thailand sport university games*. [Master thesis, Chulalongkorn University] (in Thai)

- Somnil, P. (2015). *Sport psychology and exercise*. Faculty of Science Udonthani Rajabhat university. (in Thai)
- Wachirathanin, P. (2010). *The use of psychological techniques of sapak takraw players*. [Master thesis, Srinakharinwirot University] (in Thai)