

การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์และแนวทางการจัดการ
ความวิตกกังวลของนักกีฬาในระดับเยาวชน : กรณีศึกษาการ
แข่งขันรอบคัดเลือกกีฬาเยาวชนแห่งชาติ*

A STUDY OF STATE ANXIETY AND MANAGEMENT APPROACHES
AMONG YOUTH ATHLETES: A CASE STUDY OF NATIONAL YOUTH
GAMES QUALIFICATION ROUND

เอกศักดิ์ เฮงสุโข¹, วีระศักดิ์ กุลฉะวะ², อรอุมา เชษฐา³, กัญญาณัฐ แก้วสียา⁴ และ ชัยยุทธ สุธิตี⁵
Ekasak Hengsukho¹, Wirasak Kulchawa², Onuma Chattha³, Kanyanat Kaewseeeya⁴ and Chaiyut Suttidee⁵

¹วิทยาลัยนวัตกรรมแห่งบึงกาฬ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

¹Bueng Kan College of Innovation, Udon Thani Rajabhat University, Thailand

²⁻⁵สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

²⁻⁵Physical and Health Education Faculty Education, Udon Thani Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author's Email: ekasak.he@udru.ac.th

วันที่รับบทความ : 11 พฤศจิกายน 2568; วันที่แก้ไขบทความ 3 ธันวาคม 2568; วันที่ออกรับบทความ : 5 ธันวาคม 2568

Received 11 November 2025; Revised 3 December 2025; Accepted 5 December 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์นี้ (1) เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสระดับเยาวชน และ (2) เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาในระดับเยาวชน เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เก็บข้อมูลกับนักกีฬา

Citation:



* เอกศักดิ์ เฮงสุโข, วีระศักดิ์ กุลฉะวะ, อรอุมา เชษฐา, กัญญาณัฐ แก้วสียา และ ชัยยุทธ สุธิตี. (2568). การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์และแนวทางการจัดการความวิตกกังวลของนักกีฬาในระดับเยาวชน : กรณีศึกษาการแข่งขันรอบคัดเลือกกีฬาเยาวชนแห่งชาติ. วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 3(6), 1064-1084.

Ekasak Hengsukho, Wirasak Kulchawa, Onuma Chattha, Kanyanat Kaewseeeya and Chaiyut Suttidee. (2025). A Study Of State Anxiety And Management Approaches Among Youth Athletes: A Case Study Of National Youth Games Qualification Round. Modern Academic Development and Promotion Journal, 3(6), 1064-1084.;

DOI: <https://doi.org/10.>

<https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/>

เทเบิลเทนนิสในระดับเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันระดับจังหวัดและภาค จำนวน 121 คน ที่ได้จากการสุ่มแบบง่ายตามสูตรของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) ใช้เครื่องมือวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบสอบถามปลายเปิด ผลการวิจัยพบว่า

(1) นักกีฬาเยาวชนมีระดับความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ในระดับต่ำ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.95

(2) ความวิตกกังวลทางจิต(Cognitive Anxiety) ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.49

(3) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.56

(4) แนวทางการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาในระดับเยาวชน คือ การฝึกการหายใจและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รองลงมาคือการพูดกับตนเองในเชิงบวก การสร้างภาพในใจ และการฝึกสมาธิ โดยได้รับอิทธิพลจากผู้ฝึกสอนและครอบครัวเป็นสำคัญ

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาแนวทางการฝึกทักษะจิตวิทยาในกลุ่มนักกีฬาเยาวชน เพื่อเสริมสร้างความพร้อมทางจิตใจและศักยภาพในการแข่งขันอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ความวิตกกังวลตามสถานการณ์, นักกีฬาเยาวชน, กีฬาเทเบิลเทนนิส

Abstract

The purposes of this study were (1) to examine the levels of competitive state anxiety among youth table tennis athletes, and (2) to study the strategies employed by youth athletes to manage competitive state anxiety. This quantitative research collected data from 121 youth table tennis athletes competing at provincial and regional levels, selected through simple random sampling based on Taro Yamane's formula. The Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) was used as the primary instrument. Quantitative data were analyzed using mean and standard deviation, while

qualitative data from open-ended responses were analyzed through content analysis.

The findings revealed that:

(1) the athletes demonstrated low levels of somatic anxiety, with a mean score of 18.95

(2) cognitive anxiety was at a moderate level, with a mean score of 21.49

(3) self-confidence was also at a moderate level, with a mean score of 29.56 and

(4) the primary strategies used to manage competitive state anxiety included breathing techniques and progressive muscle relaxation, followed by positive self-talk, imagery, and mindfulness, with coaches and family members serving as key influential sources of psychological support.

These findings underscore the need to develop structured psychological skills training programs for youth athletes to enhance mental readiness and strengthen long-term competitive performance.

Keywords: State Anxiety, Youth Athletes, Table Tennis

บทนำ

ปัจจุบันการแข่งขันกีฬาระดับเยาวชนได้รับความสนใจจากภาครัฐและเอกชนในฐานะกลไกสำคัญในการพัฒนาเยาวชนให้มีทั้งสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬาที่มีลักษณะต้องอาศัยสมาธิ ความแม่นยำ และความมั่นใจในตนเองสูง เช่น กีฬาเทเบิลเทนนิส ซึ่งเป็นกีฬาที่มีการจัดแข่งขันในทุกระดับตั้งแต่ท้องถิ่นจนถึงระดับชาติ อย่างไรก็ตามจากการศึกษาเบื้องต้นพบว่า เยาวชนจำนวนไม่น้อยประสบภาวะความวิตกกังวลในสถานการณ์การแข่งขัน (state anxiety) ซึ่งส่งผลกระทบต่อผลการแข่งขันและพัฒนาการด้านทักษะกีฬาในระยะยาว

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) คือ ความรู้สึกของความตึงเครียดและความกังวลที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่มีแรงกดดันสูง เช่น การ

แข่งขันกีฬา ซึ่งอาจแบ่งออกได้เป็น 3 มิติ ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) (Martens et al., 1990) นักกีฬาในช่วงวัยเยาวชนมักจะเผชิญกับความกดดันจากตนเอง ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง และเพื่อนร่วมทีม ซึ่งหากขาดทักษะในการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล อาจส่งผลให้สมรรถนะในการแข่งขันลดลง และในระยะยาวอาจทำให้หมดกำลังใจในการเล่นกีฬา

งานวิจัยที่ผ่านมาหลายฉบับทั้งในประเทศและต่างประเทศพบว่า ความวิตกกังวลส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อผลการแข่งขันกีฬาในกลุ่มเยาวชน ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Craft et al. (2003) พบว่าความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางกีฬามีนัยสำคัญ ขณะที่ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวแปรที่ช่วยลดผลกระทบของความวิตกกังวลได้นอกจากนี้ การฝึกทักษะทางจิตวิทยา เช่น การหายใจเข้า-ออกอย่างมีจังหวะ การสร้างภาพในจินตนาการ และการใช้คำพูดเสริมแรงเชิงบวก (positive self-talk) เป็นแนวทางที่ได้รับการพิสูจน์ว่าสามารถลดระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาได้ (Birrer & Morgan, 2010; ศักดรินทร์ ธรรมวงศ์, 2548; เอกศักดิ์ เฮงสุโข, 2568)

อย่างไรก็ตาม การศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเยาวชนในบริบทของประเทศไทยยังมีจำนวนไม่มาก และยังพบได้น้อยในกีฬาประเภทเดี่ยวอย่างเทเบิลเทนนิสที่ต้องอาศัยการควบคุมอารมณ์และความมั่นใจสูงเป็นพิเศษ ดังนั้น งานวิจัยฉบับนี้จึงมุ่งศึกษาระดับความวิตกกังวลในแต่ละมิติ รวมถึงแนวทางที่สามารถนำมาใช้จัดการความวิตกกังวลในกลุ่มนักกีฬาเยาวชน เพื่อเป็นประโยชน์ในการออกแบบโปรแกรมฝึกซ้อมเชิงจิตวิทยาการกีฬา ตลอดจนเป็นแนวทางให้กับผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถดูแลและส่งเสริมศักยภาพของนักกีฬาได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสระดับเยาวชน
2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาในระดับเยาวชน

การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (state anxiety) หมายถึงภาวะทางอารมณ์ชั่วคราว (temporary emotional state) ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่ายู่ภายใต้การประเมิน หรือเผชิญกับสถานการณ์ที่คาดการณ์ผลลัพธ์ได้ไม่ชัดเจน รวมถึงความรู้สึกกังวล ความกลัว และการตอบสนองทางกายภาพ เช่น หัวใจเต้นเร็ว มือสั่น เป็นต้น (Lundqvist, 2015)

ในบริบทของกีฬา ภาวะนี้ถูกเรียกว่า “competitive state anxiety” ซึ่งประกอบด้วยสององค์ประกอบหลัก คือ ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) โดยมีองค์ประกอบเสริมอีกด้านหนึ่งคือ ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวแปรป้องกันไม่ให้ความวิตกกังวลส่งผลต่อสมรรถภาพในการแข่งขัน (Martens, Vealey & Burton, 1990)

ในทฤษฎี multidimensional model of anxiety ของ Martens et al. (1990) ได้เสนอว่าความวิตกกังวลทางจิต (cognitive) จะสะท้อนถึง “ภาพลบ” (negative expectations about performance) และความไม่มั่นใจในตนเอง ความวิตกกังวลทางกาย (somatic) จะแสดงออกผ่านอาการทางกาย เช่น หัวใจเต้นแรง สั่น และการตอบสนองของระบบประสาทอัตโนมัติ ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) คือการที่นักกีฬารับรู้ว่าคุณมีความสามารถเพียงพอที่จะจัดการสถานการณ์การแข่งขันได้ ซึ่งทฤษฎีนี้เสนอว่า ยิ่งความเชื่อมั่นสูง ยิ่งลดผลกระทบของความวิตกกังวลทางจิตและกายได้ (Martens et al., 1990)

บทความทบทวนด้านจิตวิทยาการกีฬายังระบุว่า ภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาทุกระดับเป็น “อารมณ์เชิงลบ” (unpleasant psychological state) ที่เชื่อมโยงกับภาวะความเครียดจากการประเมินทักษะในงาน (task) ภายใต้แรงกดดัน (pressure) ซึ่งประกอบด้วยทั้งความคิดกังวล (worry) และการกระตุ้นทางกาย (somatic activation) (Andersen, 2017) นอกจากนี้ ผลการศึกษาพบความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับผลการปฏิบัติการแข่งขัน โดยเฉพาะมิติความวิตกกังวลทางจิต ซึ่งสามารถลดประสิทธิภาพการตัดสินใจ สมาธิและการดำเนินการได้ (Conde-Ripoll et al., 2024)

แนวทางการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬา

งานวิจัยล่าสุดชี้ให้เห็นว่า “การแทรกแซงทางจิตวิทยา (Psychological Interventions)” เช่น โปรแกรมฝึกทักษะทางจิตใจ (Psychological Skills Training: PST),

การฝึกสมาธิ (Mindfulness) และการฝึกภาพจินภาพ (Imagery) มีประสิทธิภาพอย่างมากในการลดระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยเฉพาะในนักกีฬาเยาวชนที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันไม่มาก นอกจากนี้ การสนับสนุนจากโค้ช ครอบครัว และเพื่อนร่วมทีม และการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) ก็มีบทบาทเป็นตัวแปรป้องกัน (protective factor) ที่ช่วยบรรเทาผลกระทบจากความวิตกกังวล (Chun et al., 2023) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การฝึกสมาธิ (Mindfulness) และทักษะการหายใจ (deep breathing) มีผลลดความวิตกกังวลทางกายและทางจิตในนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันภายใต้แรงกดดัน แนวคิดและทฤษฎีดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า นักกีฬาโดยเฉพาะเยาวชนที่อยู่ในช่วงการแข่งขันมีโอกาสเผชิญกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูง ซึ่งหากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม ผลกระทบต่อสมรรถนะในการแข่งขันอาจมีนัยสำคัญ แต่ในทางกลับกันเมื่อมีการจัดการด้วยโปรแกรมทางจิตวิทยาที่เหมาะสมและการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าระดับความวิตกกังวลลดลงและผลการแข่งขันดีขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาในระดับเยาวชน

จิตวิทยาการกีฬาในกลุ่มนักกีฬาเยาวชนมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาการทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมในบริบทของการแข่งขัน โดยเฉพาะในด้านการเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง การสร้างแรงจูงใจภายใน และการเตรียมความพร้อมทางจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬาอย่างมีนัยสำคัญ งานวิจัยของ Juezan และ Osorno (2022) แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาที่มีความตระหนักรู้และได้รับการฝึกฝนด้านทักษะทางจิตวิทยา เช่น การควบคุมอารมณ์และการตั้งเป้าหมายอย่างมีระบบ มีแรงจูงใจภายในที่สูงกว่า และแสดงผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันที่ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการพัฒนาในด้านนี้อย่างเป็นรูปธรรม Ahmed, Ho, Begum และ Sánchez (2021) ได้ศึกษาผลของการรับรู้ความสามารถในตนเองที่มีต่อความพร้อมทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชน และพบว่า ระดับความเชื่อมั่นในทักษะส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความมั่นใจและสมาธิในระหว่างการแข่งขันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการบูรณาการการฝึกฝนด้านจิตวิทยาในกระบวนการพัฒนานักกีฬาระดับเยาวชน สรุปจากแนวคิดและงานวิจัยข้างต้น พบว่า จิตวิทยาการกีฬามีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมและผลสัมฤทธิ์ของนักกีฬา โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่อยู่ในช่วงพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ การใช้เครื่องมือหรือแบบวัดมาตรฐานทางด้านจิตวิทยา ร่วมกับการออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะทางจิตวิทยาอย่างเป็นระบบ จึงเป็น

แนวทางที่มีศักยภาพในการยกระดับสมรรถภาพทางการแข่งขันได้อย่างยั่งยืน อันสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าที่มุ่งพัฒนานักกีฬาเยาวชน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาในครั้งนี้ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาเทเบิลเทนนิสในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33 มี 20 จังหวัด ประกอบด้วย กาฬสินธุ์ ขอนแก่น ชัยภูมิ นครพนม นครราชสีมา บึงกาฬ บุรีรัมย์ มหาสารคาม มุกดาหาร ยโสธร ร้อยเอ็ด เลย ศรีสะเกษ สกลนคร สุรินทร์ หนองคาย หนองบัวลำภู อำนาจเจริญ อุตรดิตถ์ และอุบลราชธานี และมีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันจำนวน 151 คน ที่เข้าร่วมในการแข่งขันการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรในการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ ทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane', 1973, pp. 727-728) เพื่อประมาณค่าสัดส่วนของประชากร โดยคาดว่าสัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร เท่ากับ 0.5 และระดับความเชื่อมั่น 95% ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 110 คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ดังนี้โดยนํารายชื่อนักกีฬาจากจังหวัดที่ส่งรายชื่อเข้าแข่งขันจำนวน 20 จังหวัด ขอรายชื่อจากฝ่ายลงทะเบียนนักกีฬาและสมาคมกีฬาของแต่ละจังหวัด แล้วนํารายชื่อของแต่ละจังหวัดมาเขียนเป็นหมายเลขแล้วจับฉลากตามหมายเลขที่กำหนด โดยกำหนดจำนวนนักกีฬาจังหวัดละ 6 คน รวมจำนวนนักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ทั้งสิ้นจำนวน 120 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งแบบสอบถาม แบบออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬา

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition State Anxiety Inventory -2: CSAI-2R) ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ เป็นนักกีฬาเทเบิลเทนนิสในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33 ซึ่งใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition State Anxiety

Inventory -2: CSAI-2R) ซึ่งใช้แบบทดสอบพัฒนาโดย ศักดรินทร์ ธรรมวงศ์ มีความเชื่อมั่น .75 ประกอบด้วยความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ซึ่งวัดความวิตกกังวล 3 ด้าน คือ

1. ความวิตกกังวลทางกาย ประกอบด้วย ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17
2. ความวิตกกังวลทางจิต ประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย ข้อ 3, 7, 10, 13, 16

การคิดคะแนนให้อาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนอยู่ที่ 10-40 คะแนน ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

คะแนน 10-19 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20-30 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน 31-40 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

โดยใช้สถานการณ์ในบริบทการแข่งขันจริงของการคัดเลือกกีฬาเยาวชน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามแนวทางการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาในระดับเยาวชน

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ในระหว่างวันที่ โดยนำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition State Anxiety Inventory -2: CSAI-2R) ไปเก็บรวบรวมข้อมูลนักกีฬาในการแข่งขันก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมงและใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที จากนั้นเก็บแบบสอบถามฯ คืบหลังจากกลุ่มตัวอย่างตอบเสร็จสิ้นแล้ว แล้วจึงนำแบบสอบถามแนวทางการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาในระดับเยาวชน ไปเก็บรวบรวมข้อมูลหลักจากนักกีฬาแข่งขันเสร็จประมาณ 30 นาที เพื่อเก็บข้อมูลแนวทางการจัดการความเครียดก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามจะถูกนำมาวิเคราะห์ในรูปแบบร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เช่น เพศ อายุ และประสบการณ์ด้านการเล่นกีฬา นอกจากนี้ ยังใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างต่อแหล่งความเชื่อมั่นทางกีฬาในแต่ละองค์ประกอบของแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition State Anxiety Inventory –2: CSAI-2R) และแบบสอบถามแนวทางการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาในระดับเยาวชน ซึ่งช่วยสะท้อนระดับความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ และแนวทางในการจัดการอย่างเป็นระบบและชัดเจน

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนและร้อยละของข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
- ชาย	67	55.37
- หญิง	54	44.62
2. อายุ		
- 8-11 ปี	16	13.22
- 12-15 ปี	42	34.71
- 16-19 ปี	63	51.23
3. ประสบการณ์ในการเล่นเทเบิลเทนนิส		
- 1-3 ปี	66	54.54
- 4-6 ปี	40	33.05
- 7-10 ปี	8	6.61
- 10 ปีขึ้นไป	7	5.78

4. ประสบการณ์โดยรวมในการเล่นเทเบิลเทนนิส		
- ประสบความสำเร็จ		
- ไม่ประสบความสำเร็จ	41	33.88
- พอๆกัน	25	20.66
5. ท่านเคยฝึกทักษะทางด้านจิตวิทยาการกีฬา	55	45.45
มาก่อนหรือไม่		
- เคย		
- ไม่เคย	39	32.23
6. ท่านเคยขอคำแนะนำจากผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับ	82	67.76
จิตวิทยาการกีฬาเพื่อมาใช้ฝึกซ้อมหรือการ		
แข่งขัน		
- เคย		
- ไม่เคย	69	57.02
7. ท่านคิดว่าการใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬามี	52	42.97
ผลต่อการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิสของท่าน		
หรือไม่		
- มี		
- ไม่มี	89	53.69
	32	26.44

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปพบว่านักกีฬาส่วนใหญ่เพศชายร้อยละ 55.37 อายุระหว่าง 16-19 ปี ร้อยละ 51.23 ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส 1-3 ปี ส่วนมากมีประสบการณ์ในการแข่งขันในภาพรวมทั้งที่ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จ ร้อยละ 45.45 ส่วนใหญ่ไม่เคยฝึกทักษะทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ร้อยละ 67.76 นักกีฬาส่วนมากเคยขอคำแนะนำจากผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ร้อยละ 57.02 และนักกีฬาส่วนใหญ่ คิดว่าการใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬามีผลต่อการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส ร้อยละ 53.69

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety)	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)	121	18.95	5.03
ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)	121	21.49	5.49
ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)	121	29.56	5.26

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บึงกาฬเกมส์” กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33

ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.95 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.03

ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.49

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.26 ตามลำดับ

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3

“บิงกาฟเกมส์” กีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33 และนำมาแปลผลกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บิงกาฟเกมส์” กีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33 และนำมาแปลผลกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ (State Anxiety)	$\bar{X}$	S.D.	ความวิตกก กังวลต่ำ ตื่นตื้นยาก (10-19)	ความวิตก กังวลปานกลาง ตื่นตื้นปานกลาง (20-30)	ความวิตก กังวลสูง ตื่นตื้นง่าย (31-40)
ความวิตกกังวลทางกาย	18.95	5.03	●		
ความวิตกกังวลทางจิต	21.49	5.49		●	
ความเชื่อมั่นในตนเอง	29.56	5.26		●	

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเทเบิลเทนนิสในการแข่งขันรอบคัดเลือกตัวแทนภาค 3 “บิงกาฟเกมส์” กีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 33 และเมื่อนำมาแปลผลเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ พบว่า

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแนวทางการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายาวชน

จากการสังเคราะห์ข้อมูล พบว่า แนวทางการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายาวชนสามารถจำแนกได้เป็น 5 แนวทางหลัก ดังนี้

1. การฝึกการหายใจและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation: PMR) เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูงในการลดความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) โดยการฝึกหายใจลึกและการคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ ทำให้ร่างกายและระบบประสาทอัตโนมัติเกิดความสมดุล

2. การฝึกสมาธิ (Mindfulness-based Interventions) การฝึกสมาธิแบบ MBSR หรือ MAIC ช่วยให้นักกีฬาสามารถอยู่กับปัจจุบัน ลดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางอารมณ์ และเพิ่มสมาธิในการแข่งขัน พบว่าเทคนิคนี้ช่วยลด state anxiety ทั้งทางกายและจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การพูดกับตนเองในเชิงบวก (Positive Self-talk) การฝึกให้นักกีฬาส่งบทสนทนาในใจที่สนับสนุนตนเอง เช่น การกล่าวคำยืนยัน (affirmations) หรือเตือนตนเองด้วยภาษาที่สร้างพลังบวก ช่วยลดความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และเพิ่มแรงจูงใจภายใน

4. การฝึกจินตภาพ (Imagery Training) เทคนิคการจินตภาพความสำเร็จหรือสถานการณ์การแข่งขันในทางบวก ส่งผลให้ระบบประสาทมีการเตรียมพร้อมร่างกายลดการตอบสนองที่เป็นผลจากความวิตกกังวลทางกาย และยังส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

5. การสนับสนุนจากผู้ฝึกสอนและครอบครัว นักกีฬาเยาวชนที่ได้รับการสนับสนุนทางจิตใจอย่างสม่ำเสมอจากโค้ช ครอบครัว หรือครูพละ จะมีความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลได้ดีกว่า งานวิจัยในไทยพบว่าสภาพแวดล้อมที่ให้การกำลังใจและสร้างความมั่นใจมีผลต่อการควบคุมอารมณ์และสมาธิอย่างมีนัยสำคัญ

อภิปรายผล

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาในระดับเยาวชน

จากผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันเทเบิลเทนนิสมีระดับความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) อยู่ในระดับต่ำ ระดับความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง และมีระดับความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) อยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน ผลลัพธ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นว่านักกีฬายังมีภาวะทางจิตใจที่ไม่มั่นคงเพียงพอที่จะสร้างความเชื่อมั่นในตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันระหว่างการแข่งขัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ภูริราธรณ์ หัสตินทร์

ยเรศและคณะ (2563) ระบุว่า นักกีฬามีด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง จึงทำให้นักกีฬากลุ่มนี้มีความเชื่อมั่นในการแข่งขัน อีกทั้งยังมี ประสบการณ์ในการแข่งขัน จึงทำให้นักกีฬาไม่มีความกดดันในการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ มาร์เทนส์ (Martens et al., 1990) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดทางด้านความคิดจะตรงข้ามกับความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อความวิตกกังวล ทางด้านความคิดสูงขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะส่งผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง และระบุว่า state anxiety มีสององค์ประกอบสำคัญคือ cognitive และ somatic anxiety โดยทั้งสองมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการแข่งขันอย่างมีนัยสำคัญ หากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม นักกีฬาอาจสูญเสียสมาธิและไม่สามารถแสดงศักยภาพออกมาได้อย่างเต็มที่ การค้นพบนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hanton, Mellalieu, & Hall (2004) ที่พบว่า ความวิตกกังวลทางจิตใจมีแนวโน้มสูงในกลุ่มนักกีฬารุ่นเยาว์ เนื่องจากยังขาดประสบการณ์ในการแข่งขันและการจัดการความกดดัน อีกทั้งในงานของ Mahoney et al. (1987) ยังเสนอว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีบทบาทเป็นตัวลดทอนผลกระทบจากความวิตกกังวลทางจิต ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยที่แสดงว่านักกีฬาที่มี self-confidence สูงจะสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้ดีกว่า และปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลของนักกีฬาเยาวชนในบริบทของประเทศไทยอาจรวมถึงบริบทของครอบครัว การสนับสนุนจากผู้ฝึกสอน และประสบการณ์ในการแข่งขัน ซึ่งยังต้องการการส่งเสริมในเชิงระบบเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจในระยะยาว และสอดคล้องกับข้อค้นพบการวิจัยของเอกศักดิ์ เสงสุโข (2563) พบว่า นักกีฬาที่ได้รับโอกาสในการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานั้น จะได้รับประโยชน์มากกว่านักกีฬาที่ไม่เคยได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬามาก่อนเลย และสอดคล้องกับข้อค้นพบเชิงสาเหตุของ ศรีประภา โทแก้ว (2563) พบว่านักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความวิตกตามสถานการณ์ในรอบแรกในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าความสำคัญกับระดับความสามารถของนักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ระดับปานกลาง แต่ถ้าเข้าไปชิงชนะเลิศอาจมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับที่สูงขึ้นได้ ผู้ฝึกสอนจึงมีความสำคัญในการสังเกตนักกีฬาต้องให้ความสำคัญกับทักษะการจัดการจิตใจของนักกีฬา ควบคู่ไปกับการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้วย ได้แสดงโมเดลความสัมพันธ์ของวิธีการฝึกจิตใจ (psychological method) และทักษะจิตใจ (psychological skills) ที่ส่งผลต่อความสามารถ ทางการศึกษา ซึ่งระบุว่า ทักษะทางจิตใจที่นักกีฬาควรมี คือ บุคลิกภาพที่เหมาะสม การควบคุมตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจภายใน สมาธิ การควบคุมอารมณ์ การเผชิญปัญหา การตั้งเป้าหมาย การพูดและการคิดกับ

ตนเองทางบวก และความเข้มแข็งทางจิตใจ สอดคล้องกับ Cevahircioğlu, Çakıcı & Durgutluoğlu (2019) ได้ทำการศึกษาระดับความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของ นักกีฬามวยไทยทั้งชายและหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันมวยไทยชิงแชมป์ระดับมหาวิทยาลัย ฤดูกาล 2018-2019 ของประเทศตุรกี และได้พบว่าความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันมวยไทยนั้นไม่ได้มาจากอายุและรุ่นน้ำหนัก แต่พบว่าประสบการณ์ในการเล่น ฟีคซ้อม แข่งขัน กีฬามวยไทย ส่งผลให้เกิดความแตกต่างในระดับของความวิตกกังวล ซึ่งอธิบายได้ว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ มากกว่าจะสามารถควบคุมภาวะความวิตกกังวลที่จะส่งผลให้เกิดความเครียดต่อการแข่งขันได้ดีกว่าคนที่มีประสบการณ์น้อย

2. แนวทางการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาในระดับเยาวชน

จากผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาและผู้ฝึกสอนได้ใช้แนวทางที่หลากหลายในการจัดการกับความวิตกกังวล ได้แก่ การฝึกหายใจและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (PMR), การพูดคุยกับตนเองเชิงบวก (self-talk), การสร้างภาพในใจ (imagery), การฝึกสมาธิ (mindfulness), และการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและโค้ช ซึ่งแนวทางทั้งหมดนี้เป็นที่ยอมรับในวงการจิตวิทยาการกีฬา และได้รับการพิสูจน์ว่าช่วยลดระดับ state anxiety ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึก PMR และการหายใจลึกๆช่วยให้นักกีฬาเยาวชนสามารถลดความตึงเครียดทางกายและเตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขันได้ดี ส่วนการพูดคุยเชิงบวกมีผลอย่างยิ่งในการปรับกรอบความคิดและลด cognitive anxiety (Weinberg & Gould, 2019) และจากการศึกษาของ Cumming & Williams (2013) พบว่า imagery training ช่วยกระตุ้นการตอบสนองของระบบประสาท ทำให้ร่างกายและจิตใจของนักกีฬาพร้อมเข้าสู่สนามมากขึ้น ในขณะที่การฝึกสติ (mindfulness-based interventions) ช่วยลดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางลบและเพิ่มสมาธิในการแข่งขัน (Gross et al., 2018)

นอกจากนี้ บทบาทของผู้ฝึกสอนและครอบครัวยังมีความสำคัญในด้านการส่งเสริม emotional regulation และการสร้างแรงสนับสนุนทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเห็นว่่านักกีฬาที่ได้รับการสนับสนุนทางจิตวิทยาจากครอบครัว ผู้ฝึกสอนและครูพลศึกษามีแนวโน้มที่จะสามารถควบคุมความเครียดได้ดีกว่า และสอดคล้องกับการศึกษาของ ภูธิราธรรณ หัสตินทรียเรศและคณะ (2563) ที่ทำการศึกษาเรื่อง ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน พบว่าวิธีการควบคุมอารมณ์ต่อสถานการณ์ความกดดันต่าง ๆ ระหว่างการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องสามารถคลี่คลายสถานการณ์ความกดดันต่าง ๆ

และแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้นักกีฬาโดยเร็วที่สุด พยายามให้นักกีฬาควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ให้หัวนโหมไปกับสถานการณ์รอบตัวจนเกินเหตุ พร้อมชี้แนะทักษะ เทคนิค ปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การเล่นใหม่เพื่อแก้เกมการแข่งขัน และสาเหตุความวิตกกังวลของนักกีฬา ก่อนการแข่งขันความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา ทั้ง 15 ชนิดกีฬานี้ ส่วนมากมีสาเหตุมาจากการได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ หรือทราบว่าได้เจอคู่ต่อสู้ที่เก่ง และมีความสามารถเหนือกว่าตนเอง ทำให้เกิดการคาดเดาสถานการณ์ไวล่วงหน้า และเริ่มกังวลถึงผลแพ้ ชนะ ในการแข่งขันซึ่งเชื่อมโยงกับแนวทางในการลดระดับความวิตกกังวลในนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา ใช้วิธีการจำลองสถานการณ์ฝึกซ้อมให้มีความคล้ายเหมือนอยู่ในสนามแข่งขันจริงเพื่อลดความตื่นต้น ความกดดัน ความกังวลต่าง ๆ สร้างให้นักกีฬาค้นเคยกับสถานการณ์เหล่านี้ และยังให้นักกีฬาได้ฝึกจินตภาพ เพื่อช่วยให้เกิดสมาธิมากขึ้น ฝึกการผ่อนคลาย ฝึกพูดกับตนเอง ฝึกควบคุมอารมณ์ไม่ให้หัวนโหมง่าย ซึ่งผู้ฝึกสอนทั้ง 15 ชนิดกีฬา ได้เลือกวิธีการเหล่านี้นำมาปรับ และประยุกต์ใช้กับชนิดกีฬาและนักกีฬาของตนเอง โดยภาพรวมนักกีฬาระดับเยาวชนยังคงพึ่งพาแนวทางการจัดการความวิตกกังวลจากภายนอกมากกว่าการฝึกฝนด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการขาดองค์ความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาในระบบฝึกซ้อมทั่วไปในประเทศไทย ดังนั้น แนวทางการจัดการเหล่านี้ควรถูกนำไปประยุกต์ใช้และออกแบบเป็นโปรแกรมฝึกจิตวิทยาเฉพาะทางให้กับนักกีฬาเยาวชน เพื่อสร้างความพร้อมทางจิตใจทั้งในระดับบุคคลและระบบ และสอดคล้องกับการศึกษาของเอกศักดิ์ เสงสุโข (2568) ระบุว่าแนวคิดด้านจิตวิทยาการกีฬาในกรอบแนวคิด Multidimensional Model of Sport Confidence ที่ชี้ให้เห็นว่าปัจจัยแวดล้อมทางสังคม เช่น ผู้ฝึกสอน ครอบครัว และเพื่อนร่วมทีม มีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมความมั่นใจของนักกีฬา โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่ยังอยู่ในช่วงพัฒนาทางอารมณ์และอัตลักษณ์ทางกีฬา

ข้อจำกัดของการวิจัย

แม้ว่างานวิจัยนี้ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อวงการกีฬาระดับเยาวชน แต่ยังมีข้อจำกัดที่ควรพิจารณา ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างเฉพาะกีฬาประเภทเดียว ระดับความวิตกกังวลอาจแตกต่างกันแต่ละประเภทกีฬา เช่น กีฬาต่อสู้ กีฬาเป็นทีม หรือกีฬาความเร็ว ดังนั้นผลการวิจัยอาจไม่สามารถอธิบายภาพรวมของนักกีฬาเยาวชนทุกประเภทได้

2. ใช้วิธีวิจัยแบบพรรณนาและแบบสอบถามเป็นหลัก แม้ CSAI-2R จะเป็นเครื่องมือมาตรฐาน แต่เป็นการวัดเฉพาะช่วงเวลา (state measure) ไม่ได้ประเมินความเปลี่ยนแปลงในระยะยาว ไม่ครอบคลุมปัจจัยภายใน เช่น ลักษณะนิสัย หรือทักษะจิตวิทยาที่ผ่านจากการฝึกอย่างเป็นระบบ

3. ประสิทธิภาพการแข่งขันของผู้ตอบแบบสอบถามมีความหลากหลายสูงแม้มีตัวเลขจากค่าเฉลี่ย แต่ความกังวลและความเชื่อมั่นขึ้นกับระดับประสบการณ์อย่างมาก การไม่แบ่งกลุ่มย่อยอาจทำให้ข้อมูลความแตกต่างภายในกลุ่มยังไม่ถูกรายงานเป็นข้อมูลในสถานการณ์จริง

สรุป/ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยครั้งนี้ได้ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่มีนัยสำคัญต่อการพัฒนาความเข้าใจด้านจิตวิทยาการกีฬาในกลุ่มนักกีฬาเยาวชน โดยเฉพาะในมิติของโครงสร้างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (state anxiety) และกลไกการจัดการความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ ข้อมูลเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่า นักกีฬาเยาวชนมีระดับความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ ขณะที่ความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองยังอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสะท้อนลักษณะเฉพาะของภาวะจิตใจที่ยังไม่เสถียรเพียงพอในการรองรับแรงกดดันจากการแข่งขัน ผลลัพธ์ดังกล่าวยืนยันแนวคิดเชิงทฤษฎีที่ว่า cognitive anxiety มีผลกระทบเชิงลบอย่างชัดเจนต่อ self-confidence โดยเฉพาะในกลุ่มนักกีฬาที่มีประสบการณ์แข่งขันจำกัด และข้อค้นพบอีกประการหนึ่งคือการระบุ “กลยุทธ์จัดการความวิตกกังวล” ที่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนใช้จริงในบริบทไทย ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการหายใจ การพูดกับตนเองเชิงบวก การสร้างภาพในใจ การฝึกสติ และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งกลยุทธ์เหล่านี้ไม่เพียงมีประสิทธิผลในการลดระดับความวิตกกังวล แต่ยังสะท้อนความสำคัญของบริบทครอบครัวและผู้ฝึกสอนในการกำกับพฤติกรรม การตอบสนองต่อความกดดัน การค้นพบนี้ช่วยเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการว่าระบบฝึกซ้อมเยาวชนของไทยยังขาดการบูรณาการทักษะจิตวิทยาการกีฬาอย่างเป็นระบบ และชี้ให้เห็นความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาโปรแกรมฝึกจิตเพื่อเสริมสร้างความพร้อมทางจิตใจและความยั่งยืนของสมรรถนะการแข่งขันในระยะยาว

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย จากผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเยาวชนยังขาดการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาอย่างเป็นระบบ ดังนั้นหน่วยงานด้านการกีฬา เช่น กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา การกีฬา

แห่งประเทศไทย สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และโรงเรียนที่มีหลักสูตรกีฬาควรจัดทำนโยบายส่งเสริมสุขภาวะทางจิตในกลุ่มนักกีฬาเยาวชน โดยการบรรจุโปรแกรมฝึกทักษะทางจิตวิทยา (เช่น การฝึกหายใจลึก การจินตภาพ การพูดกับตนเองเชิงบวก และการฝึกสมาธิ) เข้าไปในกระบวนการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาเป็นหลักสูตรหรือโมดูลที่สามารถใช้งานได้จริงในทุกระดับการแข่งขัน เพื่อยกระดับความพร้อมทางจิตใจของนักกีฬารุ่นใหม่

2. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ ควรมีการบูรณาการองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาเข้าสู่การเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับอุดมศึกษาในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือพลศึกษา เพื่อให้นักเรียน นักศึกษา และผู้ฝึกสอนกีฬาได้รับองค์ความรู้เกี่ยวกับการประเมินและจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์อย่างมีหลักการ นอกจากนี้ ควรมีการเผยแพร่องค์ความรู้ผ่านวารสารวิชาการและการประชุมทางวิชาการ เพื่อให้เกิดการพัฒนาต่อยอดเชิงวิชาการในสาขาจิตวิทยาการกีฬาอย่างยั่งยืน

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต งานวิจัยในอนาคตควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้หลากหลายมากขึ้น ทั้งในแง่ของประเภทกีฬา เพศ อายุ และระดับการแข่งขัน เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลในบริบทที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ ควรมีการวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแต่ละแนวทางการจัดการความวิตกกังวล เช่น การเปรียบเทียบผลของการฝึกหายใจกับการฝึกสติ (mindfulness) หรือการฝึก imagery เพื่อประเมินว่าแนวทางใดให้ผลที่ดีที่สุดที่สุดในบริบทของนักกีฬาเยาวชน และสามารถออกแบบเป็นโมเดลการฝึกจิตวิทยาที่เหมาะสมได้ในอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

ผลงานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากกองทุนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

เอกสารอ้างอิง

ภูธราธรณ์ หัสตินทรัพย์เรศ พิระพงศ์ บุญศิริและศิริพร สัตยานุรักษ์. (2563). ภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ (Sports Hero) ภาค 5 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 จังหวัดน่าน. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 12(3), 204–214.

- ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. (2548). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยใช้แบบทดสอบ CSAI- ของ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32. ใน *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)*. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศรีประภา โทแก้ว. (2563). การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยปล้ำ ใน การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34. ใน *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี
- เอกศักดิ์ เฮงสุโข. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นทางการกีฬา ความเข้มแข็งทาง จิตใจ และการจัดการความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลในระดับเยาวชน. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 12(1), 34-41.
- เอกศักดิ์ เฮงสุโข. (2568). การศึกษาแหล่งความเชื่อมั่นทางกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลระดับ เยาวชน: กรณีศึกษาการแข่งขันรอบคัดเลือกกีฬาเยาวชนแห่งชาติ. *วารสารส่งเสริม และพัฒนาวิชาการสมัยใหม่*, 3(4), 1038-1054
- Ahmed,M., Ho,W. Y., Begum, S., & Sánchez, G. L. (2021). Perfectionism, self-Esteem, and the will to win among adolescent athletes: The effects of the level of achievements and gender. *Front. Frontiers in Psychology*, 12, 580446. doi: 10.3389/fpsyg.2021.580446
- Andersen, M. B. (2017). Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 171-182. doi:10.2147/OAJSM.S125845
- Birrer D, Morgan G. (2010).Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports*. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x. PMID: 20840565.
- Cevahircioğlu, B., Çakıcı, H. A., & Durgutluoğlu, 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.

- Conde-Ripoll,R.,etal.(2024). Pre and post-competitive anxiety and self-confidence and their role in youth athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, Article 1393980. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1393980>
- Craft, L., Magyar, T. M., Becker, B.,& Feltz, D. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 44-65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2013). Imagery: The Role of Imagery in Performance. In: *Murphy, S. (Ed.), The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. Oxford University Press.
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and performance of collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(4), 320–345. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0024>
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477–495. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00040-2)
- Juezan, G. I., & Osorno, R. I. (2022). Psychological skill awareness and athletic performance: The impact of mental strategies on youth athletes. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 9(2), 45–58. <https://doi.org/10.15640/jpesm.v9n2a5>
- Lundqvist,C. (2015).*Competing under pressure: State anxiety, sports performance and assessment*. Department of Psychology, Stockholm University.

- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1(3), 181–199.
<https://doi.org/10.1123/tsp.1.3.181>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.