

# ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงธนู ทีมชาติไทย

มานัส กำเนิด\*

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาระหว่างก่อนและหลังการแข่งขันของนักกีฬายิงธนู ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ 18 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงเป็นนักยิงธนูเพศชาย 10 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) (Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬายิงธนูที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา พบว่า

1. ก่อนการแข่งขันกีฬายิงธนู มีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ  $\bar{X} = 16.70$  ความวิตกกังวลทางจิตปานกลาง  $\bar{X} = 17.42$  และความเชื่อมั่นในตนเอง

$\bar{X} = 26.60$  อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย S.D = .74 และ .62, .26 ตามลำดับ

2. หลังการแข่งขัน นักกีฬายิงธนู มีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ  $\bar{X} = 12.60$  ความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับต่ำ  $\bar{X} = 15.68$  และความเชื่อมั่นในตนเอง  $\bar{X} = 28.75$  อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย S.D = .48 และ .53, .47 ตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงธนูที่เข้าร่วมการแข่งขันทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน โดยจำแนกตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬา ยิงธนู พบว่าความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

\* นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา

## คำสำคัญ

ความวิตกกังวล,ความเชื่อมั่นในตนเอง,นักกีฬาอิงชนู

## บทนำ

การดำเนินวิถีชีวิตในปัจจุบันเต็มไปด้วยการแข่งขันซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้บุคคลในสังคมมีความวิตกกังวลสูง โดยยุคปัจจุบันซึ่งเป็นการแข่งขันที่ทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลได้เช่นเดียวกัน และมีผลต่อการเล่นของนักกีฬา ทั้งนี้ระดับของความวิตกกังวลจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระดับการแข่งขัน เช่นการแข่งขันระดับประเทศ นักกีฬามีความวิตกกังวลมากกว่าการแข่งขันระดับภายในประเทศ มอริส และ ซัมเมอร์ (Morris & Summer, 2004อ้างถึงใน ธีรดา ภาสวณิช,2559) อธิบายว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งประกอบไปด้วยความเข้าใจในสถานการณ์ ความตึงเครียด ความกังวล และอาจถึงขั้นควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ซึ่งแน่นอนนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันต่างก็มีการฝึกซ้อม มาเป็นอย่างดีเพื่อหวังที่จะได้รับชัยชนะในการแข่งขัน และอาจจะเป็นหนทางหนึ่งที่จะได้ก้าวไปสู่ ตัวแทนในระดับประเทศต่อ ดังนั้นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันนั้นก็จะต้องเต็มไปด้วยความวิตกกังวลมากมายทั้งจาก ตัวนักกีฬาเองและจากสภาพแวดล้อมของการแข่งขันเอง ความวิตกกังวลอาจจะส่งผลกระทบต่อตัวนักกีฬาทั้งทางบวกและทางลบทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาวะจิตใจระดับความวิตกกังวลของตัวนักกีฬาเอง กล่าวคือ ถ้านักกีฬาไม่มีความวิตกกังวลเลย หรือ มีความวิตกกังวลแค่พอดีก็จะช่วยให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถทางการกีฬาออกมาได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้าหากนักกีฬามีความวิตกกังวลมากเกินไปหรือต่ำเกินไปก็อาจจะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถที่ลดต่ำลงคือ แสดงความสามารถได้ไม่เหมือนกับที่เคยฝึกซ้อมมา

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน

### สมมติฐานของการวิจัย

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงธนูในการแข่งขัน ทั้งก่อนและหลังการแข่งขันแตกต่างกัน

### ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การบาดเจ็บ ตลอดจนกิจกรรมอื่นๆ ในกิจวัตรประจำวันของผู้เข้าร่วมทดลองได้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬายิงธนูทีมชาติไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา รวมทั้งสิ้น 18 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงเป็นนักยิงธนูเพศชาย 10 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposively Selected)

## ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ ก่อนและหลังการแข่งขัน
2. ตัวแปรตามคือ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา แบ่งได้ออกมาเป็น 3 ด้าน ได้แก่
  - 2.1 ความวิตกกังวลทางกาย
  - 2.2 ความวิตกกังวลทางจิต
  - 2.2 ความเชื่อมั่นในตนเอง

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในครั้งนี้อยู่วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory - 2(CSAI - 2R) (Cox, R.H.,Martens, M.P., & Russell, 2003) ของมาเตนส์ (Martens) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งแบบทดสอบแบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้งหมดมี 17ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้
  - 2.1 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) 1,4,6,9,12,15,17 = 7 ข้อ
  - 2.2 ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) 2,5,8,11,14 = 5 ข้อ
  - 2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) 3, 7,10,13,16 = 5 ข้อ

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง และสถานที่ที่ใช้ในการดำเนินงานเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องและทำความเข้าใจกับผู้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลให้มีความเข้าใจตรงกัน
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการแบบทดสอบถามด้วยตนเอง
3. ทำการรวบรวมแบบทดสอบด้วยตนเอง
4. ตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบทดสอบเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของคะแนนความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ทั้ง 3 ด้านของนักกีฬาอีสปอร์ตทีมชาติไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความ เชื่อมั่นในตนเอง

### ผลการวิจัย

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลของนักกีฬา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการ แข่งขันของนักกีฬาอีสปอร์ต

รายการ	n	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
ความวิตกกังวลทางกาย	10	16.70	.74	ต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิต	10	17.42	.62	ต่ำ
ความเชื่อมั่นในตัวเอง	10	26.60	.26	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่าก่อนการแข่งขันกีฬาอีสปอร์ต มีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ  $\bar{X}= 16.70$ ความวิตกกังวลทางจิตปานกลาง  $\bar{X}= 17.42$ และความเชื่อมั่นในตนเอง  $\bar{X}=26.60$ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย S.D= .74และ.62, .26ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาอีสปอร์ตหลัง การแข่งขัน

รายการ	n	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
ความวิตกกังวลทางกาย	10	12.60	.48	ต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิต	10	15.68	.53	ต่ำ
ความเชื่อมั่นในตัวเอง	10	28.75	.47	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่าหลังการแข่งขัน นักกีฬายิงธนู มีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ  $\bar{X} = 12.60$  ความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับต่ำ  $\bar{X} = 15.68$  และความเชื่อมั่นในตนเอง  $\bar{X} = 28.75$  อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย S.D = .48 และ .53, .47 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงธนูที่เข้าร่วมการแข่งขันทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน โดยจำแนกตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬายิงธนู

รายการ	n	ก่อนการแข่งขัน		หลังการแข่งขัน		t	p
		$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
ความวิตกกังวลทางกาย	10	16.70	.74	12.60	.48	9.87	.00*
ความวิตกกังวลทางจิต	10	17.42	.62	15.68	.53	8.02	.00*
ความเชื่อมั่นในตัวเอง	10	26.60	.26	28.75	.47	-6.73	.00*

\*นัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 3 การเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงธนูที่เข้าร่วมการแข่งขันทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน โดยจำแนกตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬายิงธนู พบว่าความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยที่ความวิตกกังวลทางกายและ ความวิตกกังวลทางจิต ก่อนการแข่งขันอยู่ในระดับสูงกว่าหลังการแข่งขัน แต่ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันอยู่ในระดับต่ำกว่าหลังการแข่งขัน

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอิงชนูทีมชาติไทย

1. ด้านความวิตกกังวลทางกาย พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอิงชนูทีมชาติไทย โดยรวม มีความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีความสามารถในการอิงชนูในระดับดี ได้เห็นวิธีการอิงชนูของนักกีฬาอิงชนูทีมชาติไทย มีความสามารถสูง จึงทำให้มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสดและคณะ (Sade et al. 1990:211) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การควบคุมตนเองและความสามารถในการยิงปืนยาว พบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีผลต่อความสามารถในการยิงปืน กล่าวคือ นักกีฬายิงปืนระดับดี จะมีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่ำ แต่ ในรอบของการแข่งขันที่ต่างสถานการณ์กัน ย่อมมีผลต่อความวิตกกังวลต่อนักกีฬาด้วยกันเช่นกัน อัน เนื่องมาจากการได้พบกับสิ่งเร้าที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นตัวนักกีฬา หรือผู้ตัดสิน หรือผู้ชม อาจทำให้ ความวิตกกังวลของนักกีฬาเปลี่ยนไป ทั้งนี้เนื่องมาจากนักกีฬาทุกคนอยากชนะเลิศกันทุกคนแต่มีปัจจัยต่างๆ รอบด้านที่มีอิทธิพลต่อ นักกีฬา เช่น ทีมผู้ร่วมเข้าแข่งขันที่มีสถิติดีกว่า ความรู้สึกกลัวแพ้ กลัวผู้คน กลัวคนดูจะผิดหวังกลัวจะแสดงความสามารถไม่เท่าสถิติเดิม ขาดความมั่นใจในตนเอง ประมาทคู่ต่อสู้ หรือกลัวศักดิ์ศรี แชมป์เก่า อาการความวิตกกังวลทางกายจะสังเกตเห็นได้ชัดเจนที่สุดในตอนช่วงการแข่งขัน เช่น อาการสั่น อาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ความรู้สึกกระอักกระอ่วน ซึ่งเป็นผลทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพทางการแข่งขันออกมาได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เรนเนย์ และคันนิงแฮม (Rainey and Cunningham. 1988: 98-103) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ความวิตกกังวลในการ แข่งขันของนักกีฬาถูกวิพากษ์วิจารณ์ จากผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขัน นอกจากนี้ยังเป็นไปตามทฤษฎีอักษรยูคว่า (Verted-U Theory) ของ มาร์เตนส์ (Martens. 1982: 121) โดยหลักทฤษฎีนี้กล่าวว่า การเพิ่ม ระดับความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถของนักกีฬา คือ เมื่อความวิตกกังวล เพิ่มขึ้นความสามารถของนักกีฬาก็เพิ่มขึ้นด้วย เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นถึงจุดที่พอเหมาะ ระดับ ความสามารถของนักกีฬาก็จะเพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุด แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นไปกว่าจุดที่ พอเหมาะแล้ว ระดับความสามารถของนักกีฬาจะลดลงไปเรื่อยๆ และอาจลดลงได้อย่างรวดเร็ว ดังที่ มาร์เตนส์ (Martens. 1976: 96) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดทางกาย คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิด การตอบสนองของร่างกาย

ภายใต้ความตื่นตัว ความเครียดในลักษณะนี้จะเฉพาะเจาะจงต่ออาการ ต่างๆ ทางด้านร่างกาย และความเครียดทางกาย มักเกิดจากสิ่งเร้าของสิ่งแวดล้อม และจากสภาพ อารมณ์ของบุคคล นั้นๆ ลักษณะของการเกิดความเครียดจะเกิดในช่วงเวลาสั้นๆ คือก่อนที่จะเข้าสู่ การแข่งขันและ จะค่อยๆ ลดระดับลงจากการแข่งขันได้เริ่มขึ้นแล้ว ซึ่งหมายถึงการที่นักกีฬามีความ กดดันอัน เนื่องมาจากการแข่งขันกับคู่ต่อสู้ที่มีประสบการณ์มากกว่าก็อาจจะเป็นไปได้

2. ด้านความวิตกกังวลทางจิต พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา โดยรวม มีความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่านักกีฬายังคงอยู่ในแต่คน มีประสบการณ์จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันหลายครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเรนเนย์ และคันทันแฮม (Rainey and Cunnig, 1988: 98-103) ที่ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลในการ แข่งขันของนักกีฬาในระดับมหาวิทยาลัย พบว่า ผลการแข่งขันที่ผ่านมาและความพึงพอใจใน ประสบการณ์ในอดีตมีผลต่อความวิตกกังวลในการแข่งขัน จากการมีประสบการณ์ดังกล่าวจึง ทำให้ นักกีฬายังคงมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำประกอบกับนักกีฬาแต่ละคนได้มีโอกาส ฝึกซ้อมใน สนามจริงที่ใช้ในการแข่งขันครั้งนี้จึงอาจทำให้ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ลดลง เนื่องจาก ได้สร้างความคุ้นเคยกับสถานที่แข่งขัน ไปแล้ว ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทฤทธิ์ (2541: 82) ได้กล่าวไว้ว่า สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตก กังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามดีหรือไม่ปลอดภัย หรือไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน สนามหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขันในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจ และมีผลต่อการแข่งขันได้

3. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายัง คง โดยรวม มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่ากีฬายังคง ต้องใช้ ความสามารถทางทักษะอย่างมากเพื่อให้มีสมาธิในการแข่งขันในการบังคับไม่ให้เกิดการ เคลื่อนที่ กีฬาเป็นกีฬาที่พัฒนาให้เกิดทักษะต่างๆ อย่างมาก ต้องมีสมาธิในการแข่งขันตลอด จึงอาจส่งผลต่อนักกีฬา ทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด กดดัน กลัวว่าจะทำได้ไม่เต็มที่ กลัวว่าจะ ไม่บรรลุ ตามเป้าหมายที่วางไว้ซึ่งสอดคล้องกับ ทัดโก (Tutko, 1971: 932-933) ที่ได้ศึกษาผล ของความ วิตกกังวล ซึ่งเป็นการวัดความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานของนักกีฬาแสดงให้เห็นว่า การตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกว่ามีความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วยตัวเอง ตัวอย่างเช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ ผลได้ และ ผลเสีย ของการแข่งขันมากนัก



จะมีความเอาใจใส่และเชื่อฟังฝึกสอนได้ดี ในทางตรงกันข้ามถ้านักกีฬามุ่งมั่นในผลได้ ผลเสีย ของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและสิ่งนี้จะไม่รบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย ทัดโก (Tutko) ได้แนะนำว่านักกีฬาควรรักษาระดับของความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อ จะทำให้เป็นผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วม การแข่งขันกีฬา พบว่าความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้านมีแตกต่างกัน จึงมีผลให้ความวิตกกังวลทั้งก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันมีแตกต่างกัน ได้สรุปการวิจัยว่า ความวิตกกังวลที่จะมีต่อการเรียนรู้ย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ เช่น ความเข้มของสิ่งเร้า ความยากง่ายหรือสลับซับซ้อนของสิ่งที่เรียน ความสามารถในการปรับตัว ของ ผู้เรียนให้เข้ากับสถานการณ์หรืองานที่เรียนรู้ เป็นผลทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลทั้งก่อน การแข่งขันและหลังการแข่งขันมีแตกต่างกัน

### ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สิ่งหนึ่งที่ผู้วิจัยพบ คือ การตอบแบบทดสอบของนักกีฬา ใน บางครั้งนักกีฬาจะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี แต่นักกีฬาบางส่วน ให้ความร่วมมือค่อนข้างน้อย ดังนั้นในการใช้แบบทดสอบในการเก็บรวบรวมข้อมูลควรมีการเสริมแรงจูงใจในการตอบ แบบทดสอบ ให้กับนักกีฬา โดยให้ผู้จัดการทีมผู้ฝึกสอน นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรศึกษาข้อมูลครั้งนี้เพื่อจัดวางแผนและดำเนินการพัฒนาให้นักกีฬาเจริญก้าวหน้าต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

- ธิดา ภาสวณิช (2559). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬาแนวคิดทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Rainey, D.W. and Cunningham El. (1988). *Competitive Trait Anxiety in Male and Female College Athletes*. Research Quarterly for Exercise and Sports: 24-247.
- Sade, et al. (1990). *Anxiety Self Control and Shooting Performance*. Perception and Motor Skills. 71: 33-68.
- Martens, R. (1977). Sport Competition Anxiety Test. Champaign,IL : Human Kineticity. . (1983). Sport Competition Anxiety Test. 2d ed. Illinois : Human Kinetics Publishers.