

# การศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน

## The Physical and Psychological States in Sport in Youth Athletes

กิตติพัทธ์ รุ่งชมคำ และพิชญ์พร ศาสตราจารย์ ดร.ธิดา ภาสะวงษ์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน และเปรียบเทียบสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักกีฬาศูนย์ฝึกกีฬาเยาวชน (โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร) จำนวน 160 คน จากประชากร จำนวน 292 คน ได้มาจากการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) และยินยอม เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา ของ ธิดา ภาสะวงษ์, ปิยะวัฒน์ จิราธรรมวัฒน์, ชาญชัย ขอบธรรมสกุล และ กฤษณา พุ่มพิม (Bhasavanija, Jirathamawat, Chobthamasakul, & Poompin, 2014) ที่ผ่านการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ จำนวน 50 คน และหาค่าความเชื่อมั่นในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ จำนวน 51 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ .75 ประกอบไปด้วย 5 ปัจจัย (คุณภาพชีวิต, ความวิตกกังวล, ความเชื่อมั่น, ประสิทธิภาพในการจินตภาพ และการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ) จำนวน 26 ข้อคำถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือ ที่นำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และนำมาทำการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศ ด้วยการทดสอบค่าที (t-test for Independent)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. การศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีสภาวะกายและจิตใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อันดับแรก คือ ด้านแรงจูงใจ อยู่ในระดับ มาก รองลงมา คือ ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพอยู่ในระดับมาก ด้านความเชื่อมั่น อยู่ในระดับมาก ด้านระดับการเกร็งของกล้ามเนื้ออยู่ในระดับปานกลาง ด้านคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง และอันดับสุดท้าย คือ ด้านความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาของนักกีฬา จำแนกตามเพศ โดยภาพรวม และรายด้าน ไม่พบความแตกต่างทางสถิติ โดยที่สภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาของนักกีฬาเพศชาย มีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักกีฬาเพศหญิง

**คำสำคัญ :** สภาวะกาย, สภาวะจิตใจ, คุณภาพชีวิต, ความวิตกกังวลทางกายและทางจิตใจ, ความเชื่อมั่น, ประสิทธิภาพในการจินตภาพ, แรงจูงใจ, การรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ

## ABSTRACT

The present study aimed to analyse the physical and psychological states in sport, as well as to compare the physical and psychological states in sport between gender and states. Populations were 292, as youth athletes of the Bangkok-Sport-School Sport Centre. 160 participants were recruited by using the Accidental Sampling. The Physical and Psychological State Measure in Sport (PPSMS: Bhasavanija, Jirathamawat, Chobthamsakul, & Poompin, 2014)–reliability of .75 was used. Frequency, Percentile, Means ( $\bar{X}$ ), Standard Deviation (SD), the t-test for Independent were used to analyse the data.

The results of this study showed that:

1. Athletes' the physical and psychological states in sport were moderate level in total view, ranging from highest to lowest (Motivation, the Effectiveness of Imagery, Confidence, Quality of Life, and The Perception of Muscle Contraction, Anxiety,)
2. Comparison of the physical and psychological states in sport between gender showed that there was no significant difference between gender in both total-view and factor-by-factor scores. Male athletes reported higher Means scores than females.

**Keyword:** Physical and Psychological State Measure, Quality of Life, Anxiety, Confidence, the Effectiveness of Imagery, Motivation, the Perception of Muscle Contraction

## บทนำ

การพัฒนาแบบวัดสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ฝึกสอนที่จะนำมาใช้ในการตรวจสอบความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจของนักกีฬา ได้ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการเข้าร่วมในการฝึกเพื่อการแข่งขันกีฬา ดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557, หน้า 68) ได้กล่าวไว้ว่าการบาดเจ็บของนักกีฬาเท่ากับเป็นการลดคุณค่าความสามารถของตนเองจากตัวจริงลงไปเป็นตัวสำรอง ซึ่งไม่มีทีมใดยากได้นักกีฬาที่บาดเจ็บและไม่สามารถ

ใช้ประโยชน์ได้อยู่ในทีม ดังนั้น นักกีฬาจึงจำเป็นที่จะต้องดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะการเล่นกีฬานั้นมีความสำคัญต่อนักกีฬาเป็นอย่างมาก การที่นักกีฬาเล่นกีฬาไม่ได้นั้นเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่(ประวิตร เจนวรรณะกุล, 2551, หน้า 73) นอกจากนี้ สาเหตุที่เกิดการบาดเจ็บจะมาจากตัวผู้เล่นเอง (Intrinsic) และจากภายนอก (Extrinsic) จากตัวผู้เล่นเอง เช่นความไม่เหมาะสมกับกีฬาที่เล่นเกี่ยวกับร่างกาย ถ้าฝึกซ้อมน้อยไปทำให้ไม่สมบูรณ์ ฝึกซ้อมมากเกินไปทำให้เกิดการเครียดทั้ง

กายและจิตใจ เกี่ยวกับจิตใจนั้น ทำให้เกิดความผิดพลาดในการคาดคะเนและคาดการณ์ผิด รวมถึงการบาดเจ็บในอดีตด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีส่วนทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ สาเหตุจากภายนอก เช่น ดินฟ้าอากาศ สนาม อุปกรณ์ คู่แข่งขัน ผู้ฝึกสอน ตลอดจนกรรมการและผู้ดู ซึ่งมีโอกาสทำให้เกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บได้ทั้งสิ้น (นรินทร์ อนันตกลั่น, 2555, หน้า 1)

ตามหลักทฤษฎี “สภาวะกาย” คือ สภาวะของร่างกายที่เจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ทุพพลภาพ อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดีมีความสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วนได้เป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานด้วย ส่วน “สภาวะจิตใจ” คือ สภาวะที่ดีของจิตที่เกิดจากการที่บุคคลสามารถจัดการกับความกดดันต่างๆ ในการดำเนินชีวิตได้ สามารถประสบความสำเร็จ สามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมและชุมชน (Ruiz, Legros, & Guell, 1990)

ตามหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬา ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่สามารถส่งผลต่อเกมการเล่นของนักกีฬาได้ ประกอบไปด้วย ก) “ปัจจัยด้านร่างกาย” ที่ส่งผลทางร่างกาย อาทิ การเกร็งของกล้ามเนื้อเนื่องจากการฝึกซ้อมทางร่างกายที่สะสมมานาน และถ้าการยืดเหยียด (Cool Down) ไม่สมบูรณ์ อาจทำให้กล้ามเนื้อด้านในสุดที่ติดกับกระดูกแกนกลางได้รับการยืดเหยียดไม่สมบูรณ์ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ และการสะสมของกรดแลคติก (Lactic Acid) ที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ รวมทั้งอาจทำให้เกิดอาการปวดที่กล้ามเนื้อบริเวณนั้นๆ และความเครียดทางจิตได้ ข) “ปัจจัยด้านร่างกาย” ที่ส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์

และความคิด ที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรม โดยจากหลักฐานการวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬามีจำนวนมาก ได้กล่าวถึง อาการเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดจากเหตุปัจจัยทางจิต อาทิ 1) ด้านคุณภาพชีวิต (ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ) 2) ด้านความวิตกกังวล (ร่างกายและจิตใจ) 3) ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (ความเชื่อมั่นทั่วไป และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง) 4) ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ (ความชัดเจน การควบคุม ระยะเวลา ความง่าย และความเร็วในการสร้างจินตภาพ) และ 5) ด้านแรงจูงใจ (แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก) ทั้งนี้ ปัจจัยทั้งทางจิตและทางกายสามารถส่งผลกระทบโดยตรงต่อการเข้าร่วมในกิจกรรมทางการกีฬา (Bhasavanija et al., 2014)

จากเหตุผลที่กล่าวมาจะเห็นได้ การศึกษาข้อมูล “ปัจจัยด้านร่างกาย” ที่ส่งผลทางร่างกาย พร้อมกันกับ “ปัจจัยด้านร่างกาย” ที่ส่งผลทางด้านจิตใจ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้ฝึกสอนสามารถประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาของนักกีฬาได้ตลอดการเก็บตัวก่อนการแข่งขัน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน โดยใช้แบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา ซึ่งเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในนักกีฬาเยาวชนที่มีสุขภาพดี เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นข้อมูลประกอบในการประเมินสภาวะกายและจิตใจของนักกีฬา ของศูนย์ฝึกกีฬาโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร

2. เพื่อเปรียบเทียบสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ

### ขอบเขตการวิจัย

#### 1. กลุ่มประชากร

นักกีฬาศูนย์ฝึกกีฬาเยาวชน (โรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร) จำนวน 292 คน

#### 2. กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาศูนย์ฝึกกีฬาเยาวชน (โรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร) จำนวน 160 คน ได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของ เคจซี และ มอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970, p.608) ด้วยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) โดยผู้เข้าร่วมการทดสอบได้กรอกใบยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาในครั้งนี้

### เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็นแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา (PPSMS) ของ จิตดา ภาสวณิช, ปิยะวัฒน์ จิราธรรมวัฒน์, ชาญชัย ขอบธรรมสกุล และ กฤษณา พุ่มพิม (Bhasavanija, Jirathamawat, Chobthamasakul, & Poompin, 2014) ที่ผ่านการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ จำนวน 50 คน และหาค่าความเชื่อมั่นในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ จำนวน 51 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ .75 ประกอบไปด้วย 5 ปัจจัย (คุณภาพชีวิต, ความวิตกกังวล, ความเชื่อมั่น, ประสิทธิภาพในการจินตภาพ, และการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ)

จำนวน 26 ข้อคำถาม โดยที่การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินดังกล่าวมาพัฒนา ด้วยการเพิ่มปัจจัยด้านแรงจูงใจ แบบประเมินฉบับนี้จึงมี 6 ปัจจัย 26 ข้อด้วยกัน มีค่าความเชื่อมั่น .76 และแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของนักกีฬา

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและจิตใจ 6 ด้าน ดังนี้

1. ด้านคุณภาพชีวิต (ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ)
2. ด้านความวิตกกังวล (ร่างกายและจิตใจ)
3. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (ความเชื่อมั่นทั่วไป และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง)
4. ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ (ความชัดเจน การควบคุม ระยะเวลา ความง่าย และความเร็วในการสร้างจินตภาพ)
5. ด้านแรงจูงใจ (แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก)

6. ด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ  
แบบประเมินนี้ประกอบไปด้วย 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ด้านคุณภาพชีวิต (ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ) จำนวน 8 ข้อ โดยผู้วิจัยกำหนดค่าน้ำหนักดังนี้

#### ข้อที่ 1 - ข้อที่ 4

|                 |          |         |
|-----------------|----------|---------|
| ระดับมากที่สุด  | ได้คะแนน | 5 คะแนน |
| ระดับมาก        | ได้คะแนน | 4 คะแนน |
| ระดับปานกลาง    | ได้คะแนน | 3 คะแนน |
| ระดับน้อย       | ได้คะแนน | 2 คะแนน |
| ระดับน้อยที่สุด | ได้คะแนน | 1 คะแนน |

### ข้อที่ 5 - ข้อที่ 8

|                 |          |         |
|-----------------|----------|---------|
| ระดับมากที่สุด  | ได้คะแนน | 1 คะแนน |
| ระดับมาก        | ได้คะแนน | 2 คะแนน |
| ระดับปานกลาง    | ได้คะแนน | 3 คะแนน |
| ระดับน้อย       | ได้คะแนน | 4 คะแนน |
| ระดับน้อยที่สุด | ได้คะแนน | 5 คะแนน |

2. ด้านความวิตกกังวล (ร่างกายและจิตใจ)  
จำนวน 4 ข้อ โดยผู้วิจัยกำหนดค่าน้ำหนักดังนี้

|                 |          |         |
|-----------------|----------|---------|
| ระดับมากที่สุด  | ได้คะแนน | 1 คะแนน |
| ระดับมาก        | ได้คะแนน | 2 คะแนน |
| ระดับปานกลาง    | ได้คะแนน | 3 คะแนน |
| ระดับน้อย       | ได้คะแนน | 4 คะแนน |
| ระดับน้อยที่สุด | ได้คะแนน | 5 คะแนน |

3. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (ความเชื่อมั่น  
ทั่วไปและความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง) จำนวน 4 ข้อ  
โดยผู้วิจัยกำหนดค่าน้ำหนักดังนี้

|                 |          |         |
|-----------------|----------|---------|
| ระดับมากที่สุด  | ได้คะแนน | 5 คะแนน |
| ระดับมาก        | ได้คะแนน | 4 คะแนน |
| ระดับปานกลาง    | ได้คะแนน | 3 คะแนน |
| ระดับน้อย       | ได้คะแนน | 2 คะแนน |
| ระดับน้อยที่สุด | ได้คะแนน | 1 คะแนน |

4. ด้านความสามารถในการจินตภาพ (ความ  
ชัดเจน การควบคุมระยะเวลา ความง่าย และความ  
เร็วในการสร้างจินตภาพ) จำนวน 5 ข้อ โดยผู้วิจัย  
กำหนดค่าน้ำหนักดังนี้

|                 |          |         |
|-----------------|----------|---------|
| ระดับมากที่สุด  | ได้คะแนน | 5 คะแนน |
| ระดับมาก        | ได้คะแนน | 4 คะแนน |
| ระดับปานกลาง    | ได้คะแนน | 3 คะแนน |
| ระดับน้อย       | ได้คะแนน | 2 คะแนน |
| ระดับน้อยที่สุด | ได้คะแนน | 1 คะแนน |

5. ด้านแรงจูงใจ (แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจ  
ภายนอก) จำนวน 2 ข้อ โดยผู้วิจัยกำหนดค่าน้ำหนัก

ดังนี้

|                 |          |         |
|-----------------|----------|---------|
| ระดับมากที่สุด  | ได้คะแนน | 5 คะแนน |
| ระดับมาก        | ได้คะแนน | 4 คะแนน |
| ระดับปานกลาง    | ได้คะแนน | 3 คะแนน |
| ระดับน้อย       | ได้คะแนน | 2 คะแนน |
| ระดับน้อยที่สุด | ได้คะแนน | 1 คะแนน |

6. ด้านระดับการเกร็งของกล้ามเนื้อ จำนวน  
3 ข้อ โดยผู้วิจัยกำหนดค่าน้ำหนักดังนี้

|                 |          |         |
|-----------------|----------|---------|
| ระดับมากที่สุด  | ได้คะแนน | 1 คะแนน |
| ระดับมาก        | ได้คะแนน | 2 คะแนน |
| ระดับปานกลาง    | ได้คะแนน | 3 คะแนน |
| ระดับน้อย       | ได้คะแนน | 4 คะแนน |
| ระดับน้อยที่สุด | ได้คะแนน | 5 คะแนน |

### การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว  
วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ โดยใช้เครื่อง  
คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบ  
ประเมินแต่ละฉบับ

2. นำแบบประเมินข้อมูลสถานภาพของ  
นักกีฬาของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่  
และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตาราง  
ประกอบการบรรยาย

3. นำแบบประเมินข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา  
สุขภาพกายและจิตใจในนักกีฬาศูนย์ฝึกเยาวชน  
(โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร) ของนักกีฬา มา  
วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) (และ  
ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยใช้การแปลผล  
ค่าเฉลี่ย  $\bar{X}$  ที่มาเปรียบเทียบกับโดยถือเกณฑ์ ดังนี้ คือ

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.50 – 5.00 หมายถึง มีระดับ  
ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 – 4.49 หมายถึง มีระดับ  
ความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50 – 3.49 หมายถึง มีระดับ  
ความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.50 – 2.49 หมายถึง มีระดับ  
ความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.49 หมายถึง มีระดับ  
ความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการ  
บรรยาย

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบการศึกษาสภาวะ  
กายและจิตใจในนักกีฬาศูนย์ฝึกเยาวชน (โรงเรียน  
กีฬากรุงเทพมหานคร) ของนักกีฬา จำแนกตามเพศ  
วิเคราะห์โดยการพิสูจน์ค่าที (t-test for Independent)

## ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนความถี่ และร้อยละของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

| สถานภาพ                             | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-------------------------------------|------------|--------|
| <b>เพศ</b>                          |            |        |
| ชาย                                 | 63         | 39.40  |
| หญิง                                | 97         | 60.60  |
| รวม                                 | 160        | 100    |
| <b>อายุ</b>                         |            |        |
| ต่ำกว่า 18 ปี                       | 130        | 81.20  |
| 18 - 21 ปี                          | 30         | 18.80  |
| รวม                                 | 160        | 100    |
| <b>ระดับความสามารถในการเล่นกีฬา</b> |            |        |
| ระดับโรงเรียน                       | 91         | 56.90  |
| ระดับเขต                            | 45         | 28.10  |
| ระดับชาติ                           | 24         | 15.00  |
| รวม                                 | 160        | 100    |
| <b>สถานการณ์ขณะตอบแบบประเมิน</b>    |            |        |
| พักผ่อน                             | 124        | 77.60  |
| ฝึกซ้อม                             | 34         | 21.20  |
| แข่งขัน                             | 2          | 1.20   |
| รวม                                 | 160        | 100    |

ตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 39.4 และเป็นเพศหญิง จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 60.6 มีอายุต่ำกว่า 18 ปี จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 81.2 และระหว่าง 18–21 ปี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 18.8 มีระดับความสามารถในการเล่นกีฬา ระดับโรงเรียน จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 56.9

ระดับเขต จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 28.1 และระดับชาติ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 และอยู่ในสถานการณ์ขณะตอบแบบประเมิน ขณะพักผ่อน จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 77.6 ขณะฝึกซ้อม จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 21.2 และขณะแข่งขัน จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาของนักกีฬาเยาวชน โดยภาพรวม (n = 160)

| ด้านที่ | เนื้อหาารายด้าน                | $\bar{X}$ | SD   | แปลค่า  | อันดับ |
|---------|--------------------------------|-----------|------|---------|--------|
| 1       | ด้านคุณภาพชีวิต                | 3.35      | 0.41 | ปานกลาง | 4      |
| 2       | ด้านความวิตกกังวล              | 2.85      | 0.76 | ปานกลาง | 6      |
| 3       | ด้านความเชื่อมั่น              | 3.74      | 0.60 | มาก     | 3      |
| 4       | ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ    | 3.88      | 1.26 | มาก     | 2      |
| 5       | ด้านแรงจูงใจ                   | 3.92      | 0.76 | มาก     | 1      |
| 6       | ด้านระดับการเกร็งของกล้ามเนื้อ | 3.35      | 1.45 | ปานกลาง | 5      |
| รวม     |                                | 3.43      | 0.37 | ปานกลาง |        |

ตารางที่ 2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยพบว่า อันดับแรก คือ ด้านคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับ

มาก รองลงมา คือ ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ อยู่ในระดับมาก และลำดับสุดท้าย คือ ด้านความวิตกกังวล อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาของนักกีฬาเยาวชน ด้านคุณภาพชีวิต (n = 160)

| ข้อที่ | ด้านคุณภาพชีวิต                             | $\bar{X}$ | SD   | แปลค่า  | อันดับ |
|--------|---------------------------------------------|-----------|------|---------|--------|
| 1      | ท่านทำการฝึกกีฬาได้ตามปกติ                  | 4.17      | 0.82 | มาก     | 1      |
| 2      | ท่านรู้สึกมีความสุขและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ | 4.16      | 0.79 | มาก     | 3      |
| 3      | ท่านได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในการกีฬา      | 4.04      | 0.79 | มาก     | 2      |
| 4      | ท่านมีกำลังใจในการเล่นกีฬา                  | 1.66      | 0.76 | น้อย    | 8      |
| 5      | ท่านป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ                   | 3.25      | 1.36 | ปานกลาง | 5      |

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา ของนักกีฬาเยาวชน ด้านคุณภาพชีวิต ( $n = 160$ ) (ต่อ)

| ข้อที่ | ด้านคุณภาพชีวิต                              | $\bar{X}$ | SD   | แปลค่า  | อันดับ |
|--------|----------------------------------------------|-----------|------|---------|--------|
| 6      | ท่านไม่สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาใดๆที่เกิดขึ้น | 3.36      | 1.13 | ปานกลาง | 4      |
| 7      | ท่านประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ                    | 3.22      | 1.20 | ปานกลาง | 6      |
| 8      | ท่านรู้สึกเป็นภาระของทีมกีฬา                 | 2.98      | 1.12 | ปานกลาง | 7      |
| รวม    |                                              | 3.35      | 0.41 | ปานกลาง |        |

ตารางที่ 3 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา ด้านคุณภาพชีวิต โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า อันดับแรก คือ ข้อที่ 1 “ท่านทำ

การฝึกกีฬาได้ตามปกติ” อยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ ข้อที่ 3 “ท่านได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในการกีฬา” อยู่ในระดับมาก และลำดับสุดท้าย คือ ข้อที่ 4 “ท่านมีกำลังใจในการเล่นกีฬา” อยู่ในระดับน้อย

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาของนักกีฬาเยาวชน ด้านความวิตกกังวล ( $n = 160$ )

| ข้อที่ | ด้านความวิตกกังวล                        | $\bar{X}$ | SD   | แปลค่า  | อันดับ |
|--------|------------------------------------------|-----------|------|---------|--------|
| 1      | ท่านมีอาการนอนไม่หลับในคืนก่อนการแข่งขัน | 3.19      | 1.17 | ปานกลาง | 2      |
| 2      | ท่านกังวลว่าจะแพ้ในการแข่งขัน            | 2.95      | 1.14 | ปานกลาง | 3      |
| 3      | ท่านไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง         | 2.90      | 1.05 | ปานกลาง | 4      |
| 4      | ท่านรู้สึกปวดที่บริเวณต้นคอ              | 3.66      | 1.24 | มาก     | 1      |
| รวม    |                                          | 2.85      | 0.76 | ปานกลาง |        |

ตารางที่ 4 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา ด้านความวิตกกังวล โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า อันดับแรก คือ ข้อที่ 4 “ท่านรู้สึกปวดที่บริเวณต้นคอ” อยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ

ข้อที่ 1 “ท่านมีอาการนอนไม่หลับในคืนก่อนการแข่งขัน” อยู่ในระดับปานกลาง และลำดับสุดท้าย คือ ข้อที่ 3 “ท่านไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง” อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาของนักกีฬาเยาวชน ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (n = 160)

| ข้อที่ | ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง                                   | $\bar{X}$ | SD   | แปลค่า  | อันดับ |
|--------|------------------------------------------------------------|-----------|------|---------|--------|
| 1      | ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเกมการแข่งขัน                       | 4.25      | 0.75 | มาก     | 1      |
| 2      | ท่านสามารถเล่นกีฬากับคนที่ไม่รู้จัก                        | 3.07      | 1.08 | ปานกลาง | 4      |
| 3      | ท่านเชื่อมั่นในเทคนิคการเล่นกีฬาที่ฝึกมาเป็นอย่างดี        | 3.82      | 0.76 | มาก     | 3      |
| 4      | ท่านเชื่อมั่นในประสิทธิภาพทางกายและจิตใจของท่านขณะเล่นกีฬา | 3.83      | 0.77 | มาก     | 2      |
| รวม    |                                                            | 3.74      | 0.60 | มาก     |        |

ตารางที่ 5 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า อันดับแรก คือ ข้อที่ 1 “ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเกมการแข่งขัน” อยู่ในระดับมาก

รองลงมา คือ ข้อที่ 4 “ท่านเชื่อมั่นในประสิทธิภาพทางกายและจิตใจของท่านขณะเล่นกีฬา” อยู่ในระดับมาก และลำดับสุดท้าย คือ ข้อที่ 2 “ท่านชอบพบปะกับคนแปลกหน้า” อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาของนักกีฬาเยาวชน ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ (n = 160)

| ข้อที่ | ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ      | $\bar{X}$ | SD   | แปลค่า | อันดับ |
|--------|----------------------------------|-----------|------|--------|--------|
| 1      | ความชัดเจนของความรู้สึก          | 4.04      | 0.95 | มาก    | 1      |
| 2      | การควบคุมความรู้สึก              | 3.76      | 0.78 | มาก    | 2      |
| 3      | ความง่ายในการทำให้เกิดความรู้สึก | 3.74      | 0.85 | มาก    | 3      |
| 4      | ความเร็วในการทำให้เกิดความรู้สึก | 3.68      | 0.88 | มาก    | 4      |
| 5      | ระยะเวลาในการทำให้เกิดความรู้สึก | 3.59      | 0.83 | มาก    | 5      |
| รวม    |                                  | 3.88      | 1.26 | มาก    |        |

ตารางที่ 6 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า อันดับแรก คือ ข้อที่ 1

“ความชัดเจนของความรู้สึก” อยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ ข้อที่ 2 “การควบคุมความรู้สึก” อยู่ในระดับมาก และลำดับสุดท้าย คือ ข้อที่ 5 “ระยะเวลาในการทำให้เกิดความรู้สึก” อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาของนักกีฬาเยาวชน ด้านแรงจูงใจ (n = 160)

| ข้อที่ | ด้านแรงจูงใจ                                                    | $\bar{X}$ | SD   | แปลค่า | อันดับ |
|--------|-----------------------------------------------------------------|-----------|------|--------|--------|
| 1      | ท่านเล่นกีฬาประเภทนี้ด้วยตนเอง                                  | 3.86      | 0.96 | มาก    | 2      |
| 2      | ท่านเล่นกีฬาประเภทนี้เพราะอยากให้สังคมยอมรับในความสามารถของท่าน | 3.99      | 0.86 | มาก    | 1      |
| รวม    |                                                                 | 3.92      | 0.76 | มาก    |        |

ตารางที่ 7 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา ด้านแรงจูงใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า อันดับแรก คือ ข้อที่ 2 “ท่านเล่นกีฬาเพราะอยากให้สังคมยอมรับ” อยู่ในระดับมาก และลำดับสุดท้าย คือ ข้อที่ 1 “ท่านเริ่มเล่นกีฬาด้วยตนเอง” อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาของนักกีฬาเยาวชน ด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ (n = 160)

| ข้อที่ | ด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ                         | $\bar{X}$ | SD   | แปลค่า  | อันดับ |
|--------|------------------------------------------------------------|-----------|------|---------|--------|
| 1      | ระดับการเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นก่อนการเล่นกีฬา       | 2.72      | 0.99 | ปานกลาง | 2      |
| 2      | ระดับการเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นหลังการเล่นกีฬา       | 2.77      | 0.92 | ปานกลาง | 1      |
| 3      | ระดับการเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นหลังการคลายกล้ามเนื้อ | 2.72      | 1.14 | ปานกลาง | 3      |
| รวม    |                                                            | 3.35      | 1.45 | ปานกลาง |        |

ตารางที่ 8 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา ด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า อันดับแรก คือ ข้อที่ 2 “ระดับการเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นหลังการเล่นกีฬา” อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา คือ ข้อที่ 1 “ระดับการเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นก่อนการเล่นกีฬา” อยู่ในระดับปานกลาง และลำดับสุดท้าย คือ ข้อที่ 3 “ระดับการเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นหลังการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ” อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาของนักกีฬาเยาวชน จำแนกตามเพศ

| ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาวะกาย<br>และสภาวะจิตใจของนักกีฬา | ชาย (n = 63) |       | หญิง (n = 97) |      | t     | p    |
|-----------------------------------------------------------|--------------|-------|---------------|------|-------|------|
|                                                           | $\bar{X}$    | SD    | $\bar{X}$     | SD   |       |      |
| 1. ด้านคุณภาพชีวิต                                        | 3.21         | 3.86  | 3.44          | 3.31 | -3.45 | .00* |
| 2. ด้านความวิตกกังวล                                      | 2.91         | 3.54  | 2.81          | 2.74 | 0.75  | .45  |
| 3. ด้านความเชื่อมั่น                                      | 3.90         | 2.49  | 3.64          | 2.30 | 2.68  | .00* |
| 4. ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ                            | 4.10         | 9.31  | 3.74          | 2.96 | 1.49  | .13  |
| 5. ด้านแรงจูงใจ                                           | 3.92         | 1.51  | 3.92          | 1.54 | -0.05 | .95  |
| 6. ด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ                     | 3.41         | 2.73  | 3.30          | 5.17 | 0.43  | .66  |
| รวม                                                       | 3.48         | 12.75 | 3.39          | 9.31 | 1.45  | .14  |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 9 แสดงถึง ภาพรวมของสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา จำแนกตามเพศ ว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ อีกทั้ง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ ในด้านความวิตกกังวล ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ ด้านแรงจูงใจ และด้านการรับรู้การเกร็งของกล้ามเนื้อ แต่ได้พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในด้านคุณภาพชีวิต และด้านความเชื่อมั่น

### อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา ในนักกีฬาเยาวชน ของโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นงานวิจัยฉบับแรก ที่นำแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา (PPSMS) ของ จิรตา ภาสวณิช, ปิยะวัฒน์ จิราธรรมวัฒน์, ชาญชัย ขอบธรรมสกุล และกฤษฎา พุ่มพิม (Bhasavanija, Chirathamawat, Chobthamasakul, & Poompin, 2014) มาทดสอบความเชื่อมั่นของแบบวัด และยังได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบกับนักกีฬาเยาวชนที่มีสุขภาพดี ซึ่งทำให้

พบประเด็นที่น่าสนใจและควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

จากการศึกษาในครั้งนี้ทำให้เห็นว่า สภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง และพบว่าค่าเฉลี่ยสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ เพศชายมีสูงกว่าเพศหญิง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ลำดับแรกเป็นสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา 1) ด้านแรงจูงใจ อยู่ในระดับ มาก ซึ่งพบว่าค่าเฉลี่ยสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาด้านแรงจูงใจ เพศชายมีเท่ากับกับเพศหญิง รองลงมา คือ 2) ด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ อยู่ในระดับ มาก ทั้งนี้พบว่าค่าเฉลี่ยสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาด้านประสิทธิภาพในการจินตภาพ เพศชายมีสูงกว่าเพศหญิง 3) ด้านความเชื่อมั่น อยู่ในระดับมาก และพบว่าค่าเฉลี่ยสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาด้านความเชื่อมั่น เพศชายมีสูงกว่าเพศหญิง 4) ด้านคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับ ปานกลาง ซึ่งพบว่าค่าเฉลี่ยสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาด้านคุณภาพชีวิต เพศหญิงมีสูงกว่าเพศชาย

5) ด้านระดับการเกร็งของกล้ามเนื้อ อยู่ในระดับปานกลาง พบว่าค่าเฉลี่ยสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาตามระดับการเกร็งของกล้ามเนื้อ เพศชายมีการเกร็งสูงกว่าเพศหญิง และอันดับสุดท้าย คือ 6) ด้านความวิตกกังวล อยู่ในระดับปานกลาง พบว่าค่าเฉลี่ยสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาตามความวิตกกังวล เพศชายมีสูงกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยต้นฉบับของ อธิธา ภาสวณิช, ปิยะวัฒน์ จิราธรรมวัฒน์, ชาญชัย ชอบธรรมสกุล และกฤษฎา พุ่มพิม (Bhasavanija, Chirathamawat, Chobthamasakul, & Poompin, 2014) ที่พบว่า สภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาไทย โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ความเชื่อมั่น อยู่ในระดับมาก มีความวิตกกังวล ระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ แต่มีคุณภาพชีวิต อยู่ระดับ ปานกลาง และมีการเกร็งของกล้ามเนื้อขณะพักในระดับต่ำ เช่นกัน

จากผลการเปรียบเทียบการศึกษาสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาเยาวชน จำแนกตามเพศ สามารถอภิปรายผลได้ ว่านักกีฬาที่มีเพศต่างกัน มีสภาวะกายและจิตใจโดยภาพรวมไม่แตกต่างกันทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาเยาวชน ของโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ไม่ว่าเพศชายหรือเพศหญิง มีความวิตกกังวล ความสามารถในการจินตภาพ แรงจูงใจ ระดับการเจ็บปวด และระดับการเกร็งของกล้ามเนื้อเหมือนกัน จึงส่งผลให้สภาวะกายและจิตใจของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงในภาพรวมไม่แตกต่างกัน แต่ในด้านคุณภาพชีวิตและแรงจูงใจ นักกีฬาเพศหญิงมีสูงกว่านักกีฬาชาย แต่ในด้านความเชื่อมั่นในตนเองนักกีฬาเพศชายจะมีสูงกว่านักกีฬาเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อธิธา ภาสวณิช, ปิยะวัฒน์ จิราธรรมวัฒน์, ชาญชัย ชอบธรรมสกุล และกฤษฎา พุ่มพิม (Bha-

savanija, Chirathamawat, Chobthamasakul, & Poompin, 2014) ว่า สภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาในนักกีฬาไทยที่มีสุขภาพดี เมื่อจำแนกตามเพศ ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ

ซึ่งข้อมูลศึกษาได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ภาพโดยรวมของสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาของนักกีฬาเยาวชนของโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งข้อมูลส่วนใหญ่มาจากนักกีฬาเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.60 อายุต่ำกว่า 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 81.25 เป็นนักกีฬาระดับเตและทีมชาติ คิดเป็นร้อยละ 43.12 และอยู่ในสถานการณ์ขณะพักผ่อน คิดเป็นร้อยละ 77.60 นอกจากนี้ยังพบว่า สภาวะกายและจิตใจด้านแรงจูงใจ ประสิทธิภาพในการจินตภาพ ความเชื่อมั่น อยู่ในระดับมาก มีความวิตกกังวล ระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ แต่มีคุณภาพชีวิตและการเกร็งของกล้ามเนื้อขณะพักในระดับปานกลาง สรุปได้ว่า นักกีฬาคควรได้รับการพัฒนาในทุกด้าน เพราะค่าเฉลี่ยยังอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณาข้อมูลให้ลึกลงไปจะพบว่า ด้านที่ควรเร่งพัฒนา อันดับแรกคือ ข้อมูล 1) ด้านระดับการเกร็งของกล้ามเนื้อ ที่อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งตามความเป็นจริงควรอยู่ในระดับต่ำ เพราะการเกร็งของกล้ามเนื้อสามารถอธิบายได้ถึงระดับของความวิตกกังวล หรือความเครียดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูล 2) ที่พบว่าความวิตกกังวล อยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน ซึ่งโค้ชควรนำโปรแกรมการผ่อนคลายความวิตกกังวล หรืออาจจะเป็นโปรแกรมทางจิตวิทยามาใช้ เพื่อลดปริมาณความวิตกกังวลในนักกีฬา และยังส่งผลถึง 3) ระดับคุณภาพชีวิต ที่ข้อมูลได้มาแสดงว่าอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งๆ ที่ควรจะมีระดับที่สูงกว่านี้ ดังนั้น แบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา น่าจะสามารถนำไปใช้ในการ

ประเมินปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของสภาพจิตใจที่ส่งผลต่อร่างกาย และยังสามารถส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกในการเล่นกีฬา อาทิ การปฏิบัติทักษะกีฬาที่ได้รับประสิทธิภาพเนื่องจากการมีสภาวะจิตใจและร่างกายที่ไม่สมบูรณ์

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาในครั้งนี้

1. การสุ่มตัวอย่างก่อนการเก็บข้อมูลจริงจากประชากรทั้งหมด ในศูนย์ฝึกกีฬาที่มีหลากหลายชมรมกีฬาเป็นไปได้ยาก การศึกษาในครั้งนี้เลยใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)
2. การวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละด้านควรดูตามเกณฑ์การประเมินผลควบคู่ไปด้วย จะทำให้การประเมินมีประสิทธิภาพ

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างต่อไป

1. ควรทำการพัฒนาแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา เพื่อนักกีฬาที่ได้รับการบาดเจ็บ
2. ควรทำการพัฒนาแบบประเมินสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเพื่อผู้ออกกำลังกายทั่วไป
3. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบสภาวะกายและจิตใจทางการกีฬา จำแนกตามตัวแปรที่หลากหลายมากขึ้น อาทิ ประเภทกีฬา ช่วงอายุ และขนาดของร่างกาย เพื่อการพัฒนาให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการนำไปใช้
4. ควรสร้างเกณฑ์มาตรฐานสำหรับนักกีฬานักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บ และบุคคลทั่วไปที่เข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย

## บรรณานุกรม

- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา (Science of Coaching). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สีนธนาโกอปี่.
- จิรปภา เลิศวุฒิ. (2547). การศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและการควบคุมตนเองของเยาวชน ที่กระทำความผิดและเยาวชนที่ไม่ได้กระทำความผิด. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ธิดา ภาสวณิช. (2556). จิตวิทยาการกีฬา. เอกสารประกอบการสอน. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นรินทร์ อนันตกลั่น. (2555). การศึกษาการบาดเจ็บของนักกีฬาแฮนด์บอลระดับเยาวชนในระหว่างแข่งขัน. การค้นคว้าแบบอิสระ, ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พันโทประหยัด ก้องกังวาลย์. (2554). คุณภาพชีวิตของข้าราชการทหารชั้นประทวนและครอบครัว กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในราชอาณาจักรที่ต้องปฏิบัติหน้าที่ในจังหวัดชายแดนภาคใต้. วิทยานิพนธ์, ปริญญารัฐศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2545). สมรรถภาพทางจิต. จุลสารกีฬา, 6, 13.
- ร่ำแพน พรเทพเกษมสันต์. (2546). การปฐมพยาบาล (FIRST AIDS). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร.
- Bhasavanija, T., Chirathamawat, P., Chobthamasakul, C., & Poompin. K. (2014). Validation of the physical and psychological state measure in sport for Thai athletes. Proceeding: The 2<sup>nd</sup> International Seminar in Exercise and Sport Psychology in Thailand. Burapha University, Thailand.
- Bhasavanija, T., Vogjaturapat, N., Morris, T., & Muangnapo, P. (2011). Construct validity of the Sport Imagery Ability Measures-Thai among Thai golfers. Proceedings: Taiwan International Congress in Sport Psychology. Taipei, Taiwan : ASPASP.
- Ruiz, R., Legros, C., & Guell, A. (1990). Voice analysis to predict the psychological or physical state of a speaker. Aviat Space Environ Med, 61(3), pp.266-71.