

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลและวิธีการจัดการความเครียดของนักกีฬายกน้ำหนัก หญิงในระดับเยาวชน เยาวชนทีมชาติไทย และนักกีฬาโอลิมปิก 2004 โดยศึกษาในนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทยระดับโอลิมปิก เยาวชน และเยาวชนทีมชาติไทย จำนวน 21 คน โดยศึกษาจากประชากรทั้งหมด เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลครั้งนี้คือแบบสอบถามวัดความวิตกกังวลโดยตรงกับการกีฬา ได้แก่แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม มีระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ นักกีฬาโอลิมปิกและเยาวชนมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำและนักกีฬาเยาวชนอยู่ในระดับปานกลาง ในช่วงก่อนแข่งขัน นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยการ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์และร้องเพลง ในช่วงขณะแข่งขัน นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มใช้วิธี ทำสมาธิ ทบทวนท่าที่จะยก และควบคุมการหายใจ นอกจากนี้ในเวลาปกติ นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มยังนิยมใช้ วิธีการจัดการความเครียด ด้วยการจินตภาพ การปรับลมหายใจ ทำสมาธิ และการพูดในสิ่งที่ดี

The purpose of this independent research was to study anxiety and stress management of junior, youth and olympic 2004 Thai national women weightlifters. Twenty one national women weightlifters participated in this study. The instruments in data collecting used were Questionnaires of Sport Competition Trait Anxiety Test, Competitive State Anxiety Inventory-2. The results revealed that the levels of trait anxiety in 3 groups were moderate but the state anxiety of olympic and junior were low-moderate, whereas that of youth was moderate. The stress management before competitions demonstrated that they chose to listen to the radio, watch T.V. and sing songs. During competitions they chose to do the concentration, to review the weightlifting techniques and breathing control. All 3 groups managed their stress through imagery, breathing control, concentration and positive self-talk.