

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอีสปอร์ตในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2554

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอีสปอร์ตในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอีสติกในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2554

สมชาย คันทอทอง. (2554). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโยมนาสตติก  
ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:  
รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตาม  
สถานการณ์ของนักกีฬาโยมนาสตติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้  
ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาโยมนาสตติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำนวน 120 คน  
แยกเป็นนักกีฬาโยมนาสตติกชาย จำนวน 39 คน และนักกีฬาโยมนาสตติกหญิง จำนวน 81 คน โดย  
การเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selected) การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล  
ตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens;  
& Russell. 2003) มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .70 - .80 และมีค่าความเชื่อมั่นด้านความวิตกกังวล  
ทางกาย .82-.83 ด้านความวิตกกังวลทางจิต .79-.83 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง .87-.90 เพื่อวัด  
ความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาโยมนาสตติก ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ  
ครั้งที่ 39 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าที่  
(t – test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬาโยมนาสตติกชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 22.58 ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.55 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 27.42 และนักกีฬาโยมนาสตติกหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.12 ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.03 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 26.40 ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโยมนาสตติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประเภททีม ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.01 ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลางมีค่าเท่ากับ 23.04 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง

มีค่าเท่ากับ 26.09 และประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 22.44 ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.41 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 26.10 ตามลำดับ

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประสพการณ์การเล่นอีสปอร์ตน้อยกว่า 4 ปี ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.42 ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลางมีค่าเท่ากับ 22.50 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 27.92 และในประสพการณ์การเล่นอีสปอร์ตมากกว่า 4 ปีขึ้นไป ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.12 ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.03 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 26.40 ตามลำดับ

4. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬาอีสปอร์ตชาย และนักกีฬาอีสปอร์ตหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ไม่แตกต่างกันทางสถิติ แต่ทางความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

5. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประเภทการแข่งขันกีฬาอีสปอร์ต ของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

6. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในประสพการณ์การเล่นอีสปอร์ตของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

STATE ANXIETY OF GYMNASTIC ATHLETES IN THE 39<sup>th</sup> NATIONAL GAMES.



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Education Degree in Physical Education  
at Srinakharinwirot University

May 2011

Somchai Khantotong. (2011). *State Anxiety of Gymnastic Athletes in The 39<sup>th</sup> National Games*. Master's thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Wattana Sutthipan, Assist. Prof. Dr. Namchai Lewan.

The purpose of this study were to find and compare the State Anxiety of gymnastic athletes in the 39<sup>th</sup> national games. Subjects were 120 gymnastic athletes in the 39<sup>th</sup> national games. Subjects were divided into 31 male gymnastic athletes and 81 female gymnastic athletes by using random purposive sampling technique. In this study, the researcher applied Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) There were validity values between .70 - .80 and reliability of somatic anxiety at .82 - .83 reliability of cognitive anxiety at .79 - .83 and reliability of self – confidence at .87 - .90 for the test. To measure the state anxiety of gymnastic athletes. The data were treated for mean standard deviation and t – test

The research results were as follows

1. Somatic Anxiety in the first round of male gymnastic athletes was at an average level (mean = 22.58), the cognitive anxiety was at an average level (mean = 23.55), self - confidence was at an average level (mean = 27.42) and somatic anxiety in the first round of female gymnastic athletes was at an average level (mean = 21.12), the cognitive anxiety was at an average level (mean = 23.03), self - confidence was at an average level (mean = 26.40)

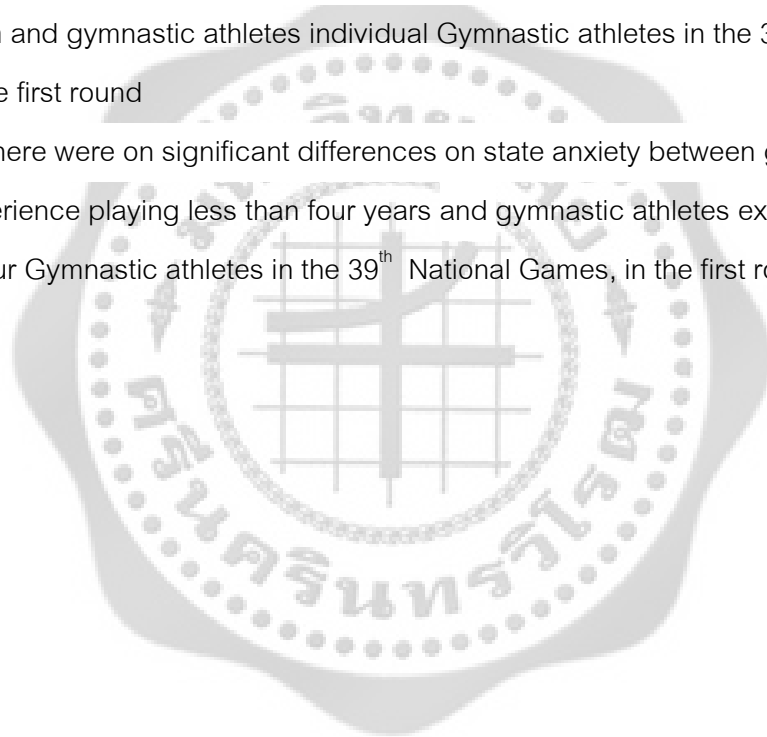
2. Somatic Anxiety in the all of gymnastic athletes team was at an average level (mean = 21.01), the cognitive anxiety was at an average level (mean = 23.04), self - confidence was at an average level (mean = 26.09) and somatic anxiety in the all of gymnastic athletes individual was at an average level (mean = 22.44), the cognitive anxiety was at an average level (mean = 23.41), self - confidence was at an average level (mean = 26.10)

3. Somatic Anxiety in the all of gymnastic athletes experience playing less than four years was at an average level (mean = 20.42), the cognitive anxiety was at an average level (mean = 22.50), self - confidence was at an average level (mean = 27.92) and somatic anxiety in the all of gymnastic athletes experience playing more than four years was at an average level (mean = 21.12), the cognitive anxiety was at an average level (mean = 23.03), self - confidence was at an average level (mean = 26.40)

4. There were on significant differences on state anxiety between male and female Gymnastic athletes in the 39<sup>th</sup> National Games. in the first round

5. There were on significant differences on state anxiety between gymnastic athletes team and gymnastic athletes individual Gymnastic athletes in the 39<sup>th</sup> National Games, in the first round

6. There were on significant differences on state anxiety between gymnastic athletes experience playing less than four years and gymnastic athletes experience playing more than four Gymnastic athletes in the 39<sup>th</sup> National Games, in the first round



## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงมาได้ดีด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงจาก  
รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์ ประธานและกรรมการ  
ควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานสอบปากเปล่า และรอง  
ศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการเพิ่มเติม ซึ่งได้กรุณาให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ  
ของการวิจัยด้วยดีตลอดเวลา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบ  
ขอบพระคุณอย่างสูงไว้ในโอกาสนี้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา ใน  
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ขอขอบพระคุณอาจารย์ฐิติพงษ์ สุขดี ที่ให้  
คำแนะนำเกี่ยวกับสถิติที่ใช้ในการวิจัย ขอขอบพระคุณผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน และนักกีฬาอิมานาสติกที่เข้า  
ร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม รวมทั้งขอบคุณ  
เพื่อนๆ ที่คอยให้กำลังใจ และผู้ที่มีส่วนช่วยสนับสนุนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทำให้ปริญญานิพนธ์  
ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อจุมพล และคุณแม่อัมพร คันโททอง ผู้ให้กำเนิด  
เลี้ยงดู อบรมสั่งสอน ให้การสนับสนุน ส่งเสริมการศึกษาและยังคอยเป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา คุณค่า  
และประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

สมชาย คันโททอง

# สารบัญ

บทที่	หน้า	า
<b>1 บทนำ</b>		
ภูมิหลัง .....	1	
ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	3	
ความสำคัญของการวิจัย .....	3	
ขอบเขตของการวิจัย .....	3	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย .....	3	
ตัวแปรที่ศึกษา .....	4	
นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย .....	4	
กรอบแนวความคิด .....	6	
สมมติฐานในการวิจัย .....	6	
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>		
ความวิตกกังวล .....	7	
ความหมายของความวิตกกังวล .....	7	
ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล .....	11	
ประเภทของความวิตกกังวล .....	16	
ลักษณะอาการของความวิตกกังวล .....	18	
ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา .....	19	
การวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา .....	22	
ระดับของความวิตกกังวล .....	23	
การจัดการกับระดับของความวิตกกังวลของนักกีฬา .....	24	
วิธีการควบคุมความวิตกกังวล .....	26	
การนำจิตวิทยามาใช้กับนักกีฬา .....	27	
ประวัติกีฬาแห่งชาติ .....	29	
ประวัติการแข่งขันยิมนาสติก .....	32	

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	38
งานวิจัยในต่างประเทศ .....	38
งานวิจัยในประเทศ .....	42
3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า	
กำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	50
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย .....	50
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	50
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	51
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล .....	52
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	53
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	53
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	55
5 บทย่อ สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	
บทย่อ .....	73
สรุปผลการวิจัย .....	76
อภิปรายผล .....	78
ข้อเสนอแนะ .....	81

## สารบัญ (ต่อ)

บรรณานุกรม .....	82
ภาคผนวก .....	87
ประวัติย่อผู้วิจัย .....	91



## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ของนักกีฬาทีมชาติที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ตามเพศ (ชาย) .....	55
2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ของนักกีฬาทีมชาติที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ (หญิง) .....	56
3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ของนักกีฬาทีมชาติที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามประเภทการแข่งขัน (ประเภททีม) .....	58
4 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ของนักกีฬาทีมชาติที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามประเภทการแข่งขัน (ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์) .....	59
5 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ของนักกีฬาทีมชาติที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามประสบการณ์การเล่นทีมชาติ (ประสบการณ์การเล่นทีมชาติน้อยกว่า 4 ปี) .....	61

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
6	แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก (ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกมากกว่า 4 ปีขึ้นไป) ..... 62
7	แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) นักกีฬายิมนาสติกชาย และนักกีฬายิมนาสติกหญิงที่ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ..... 64
8	แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) นักกีฬายิมนาสติกชาย และนักกีฬายิมนาสติกหญิงที่ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ..... 65
9	แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) นักกีฬายิมนาสติกชาย และนักกีฬายิมนาสติกหญิงที่ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ..... 66
10	แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ) ประเภทการแข่งขันกีฬายิมนาสติก ของนักกีฬายิมนาสติกที่ เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ..... 67
11	แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ประเภทการแข่งขันกีฬายิมนาสติก ของนักกีฬายิมนาสติกที่ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ..... 68

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
12	แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ประเภทการแข่งขันกีฬายิมนาสติก ของนักกีฬายิมนาสติก ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ..... 69
13	แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ) ประสิทธิภาพการเล่นยิมนาสติก ของนักกีฬายิมนาสติก ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ..... 70
14	แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ประสิทธิภาพการเล่นยิมนาสติก ของนักกีฬายิมนาสติกที่ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ..... 71
15	แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ประสิทธิภาพการเล่นยิมนาสติก ของนักกีฬายิมนาสติกที่ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ..... 72

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) .....	12
2 ทฤษฎียู – คว่ำ (Inverted – U Theory) .....	13
3 ทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone of Optimal Functioning: ZOF) .....	15
4 ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬา .....	20
5 แผนภูมิกราฟแสดงค่าเฉลี่ย ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกชาย และหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) .....	57
6 แผนภูมิกราฟแสดงค่าเฉลี่ย ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ประเภทการแข่งขันยิมนาสติก ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) .....	60
7 แผนภูมิกราฟแสดงค่าเฉลี่ย ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) .....	63

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

ปัจจุบันจะเห็นได้ว่าวงการกีฬายิมนาสติกได้มีการพัฒนามาโดยตลอด ทั้งทางด้านท่าที่ใช้ในการแสดง และเทคนิคของท่าที่มีความยากขึ้น ในการแข่งขันนั้น นักกีฬาจะแสดงท่าเป็นชุด ชุดละหลายๆ ท่าติดต่อกัน ซึ่งท่าที่ใช้ในการแสดงก็จะมี ความแตกต่างกัน และในท่าของกีฬายิมนาสติกจะเป็นท่าที่แสดงถึงความแข็งแรง ความอ่อนตัว และท่าที่โหดโผนอยู่ตลอด จึงได้มีการคิดรูปแบบการฝึกไม่ว่าจะเป็นทางด้านสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตเพื่อที่จะนำมาใช้กับนักกีฬาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในการแข่งขันในรายการต่างๆ แต่บางครั้งนักกีฬาที่มีประสิทธิภาพก็สามารถแสดงความรู้สึกทางด้านสภาพจิตใจออกมาได้ เช่น ความวิตกกังวล ความประหม่า การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง แม้ในการฝึก และการแข่งขันกีฬานั้นมีองค์ประกอบหลายๆ อย่างที่มาเกี่ยวข้อง ได้แก่

1. การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย และจิตใจที่ดีเยี่ยม
2. การพัฒนาทักษะ และขีดความสามารถของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
3. การมีประสบการณ์ และไหวพริบของนักกีฬา
4. สภาพจิตใจที่พร้อมในการแข่งขันแต่ละครั้ง

จากองค์ประกอบสามารถพัฒนาได้จากการฝึกซ้อมภายใต้การควบคุมดูแลจากผู้ฝึกสอน และวิธีการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง ยกเว้นสภาพจิตใจที่ค่อนข้างจะมีความแปรปรวน สภาพจิตใจที่เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยมากมาย เช่น บุคลิกภาพ และนิสัยของนักกีฬาแต่ละคน ลักษณะธรรมชาติของนักกีฬาแต่ละประเภท ระดับความสำคัญของเกมส์การแข่งขัน ประสบการณ์ของนักกีฬาเป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการแข่งขันในแต่ละครั้งแตกต่างกันไป การศึกษาสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนทำการแข่งขันนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติ ถ้าหากผู้ฝึกสอนทราบสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนการแข่งขันได้ ก็สามารถจะปรับสภาพทางด้านจิตใจให้เหมาะสมกับการแข่งขัน ( จันทิวา จันทะบุตร. 2547: 1)

ในการแข่งขันกีฬายิมนาสติกก็เช่นกัน ความวิตกกังวล ความประหม่า การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในการแข่งขันรายการต่างๆ จึงเป็นผลลบต่อการแสดงออกของความสามารถทางในตัวกีฬาเสมอ ถ้ามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในตัวนักกีฬาน้อยก็จะมีผลลบทางทักษะ และการแสดงน้อย แต่ถ้าวิตกกังวลตามสถานการณ์ในตัวนักกีฬามากก็มีผลในทักษะ และการแสดงมากเช่นกัน ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก็เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงสั้นๆ ที่มีอิทธิพลต่อการแข่งขัน และแสดงออกซึ่งทักษะทางกีฬาแล้วยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางกาย และทางด้านจิตใจ



## ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬายิมนาสติกในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิมนาสติกในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านประเภทการแข่งขันในนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
4. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

## ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกในแต่ละด้านแต่ละประเภท และประสบการณ์ในการเล่นยิมนาสติกที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องตลอดจนผู้ที่สนใจได้ทราบถึงความสำคัญของความวิตกกังวลตามสถานการณ์นั้นมีผลต่อการแสดงความสามารถ และทักษะที่ถูกต้องในตัวนักกีฬาซึ่งอาจจะมีผลต่อการแข่งขันกีฬารายการต่างๆ และเป็นประโยชน์ต่อชนิดกีฬาอื่นๆ ให้มองเห็นถึงความสำคัญของความวิตกกังวลตามสถานการณ์

## ขอบเขตของการวิจัย

**ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้**

### 1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553 จำนวน 156 คน อ้างอิงจาก การกีฬาแห่งประเทศไทย (2553). จำนวนนักกีฬายิมนาสติก (Online).

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 113 คน โดยการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 120 คน เป็นนักกีฬาชาย 39 คน และนักกีฬาหญิง 81 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selected)

## ตัวแปรที่ศึกษา

### 1. ตัวแปรต้น ได้แก่

#### 1.1 เพศ

##### 1.1.1 เพศชาย

##### 1.1.2 เพศหญิง

#### 1.2 ประเภทการแข่งขัน

##### 1.2.1 ประเภททีม

##### 1.2.2 ประเภทบุคคล

#### 1.3 ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก

##### 1.3.1 น้อยกว่า 4 ปี

##### 1.3.2 มากกว่า 4 ปีขึ้นไป

### 2. ตัวแปรตาม

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติก ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความวิตกกังวล (Anxiety)** หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการคาดหวังล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ยิ่งมีความวิตกกังวลมาก ความมั่นใจก็ย่อมจะลดลง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจ ลังเล ซึ่งทำขีดความสามารถของทักษะลดลง

2. **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ( State Anxiety)** หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเฉพาะเวลาหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีผลต่ออารมณ์ และความรู้สึก เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดกับบุคคลแต่ละบุคคลเท่านั้น ที่มีผลต่ออารมณ์ และความรู้สึก เช่น ความรู้สึกกังวลใจ ตื่นเต้น ความกลัวหรือดีใจ

3. **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง** หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ซึ่งบุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยรวมกับความเข้มของสิ่งเร้าแต่เมื่อเกิดขึ้นจะอยู่ในช่วงระยะหนึ่ง มีความเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาเผชิญอยู่

4. **กีฬาแห่งชาติ** หมายถึง การแข่งขันกีฬาแห่งชาติของประเทศไทย ครั้งที่ 39 โดยจัดการแข่งขัน ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553

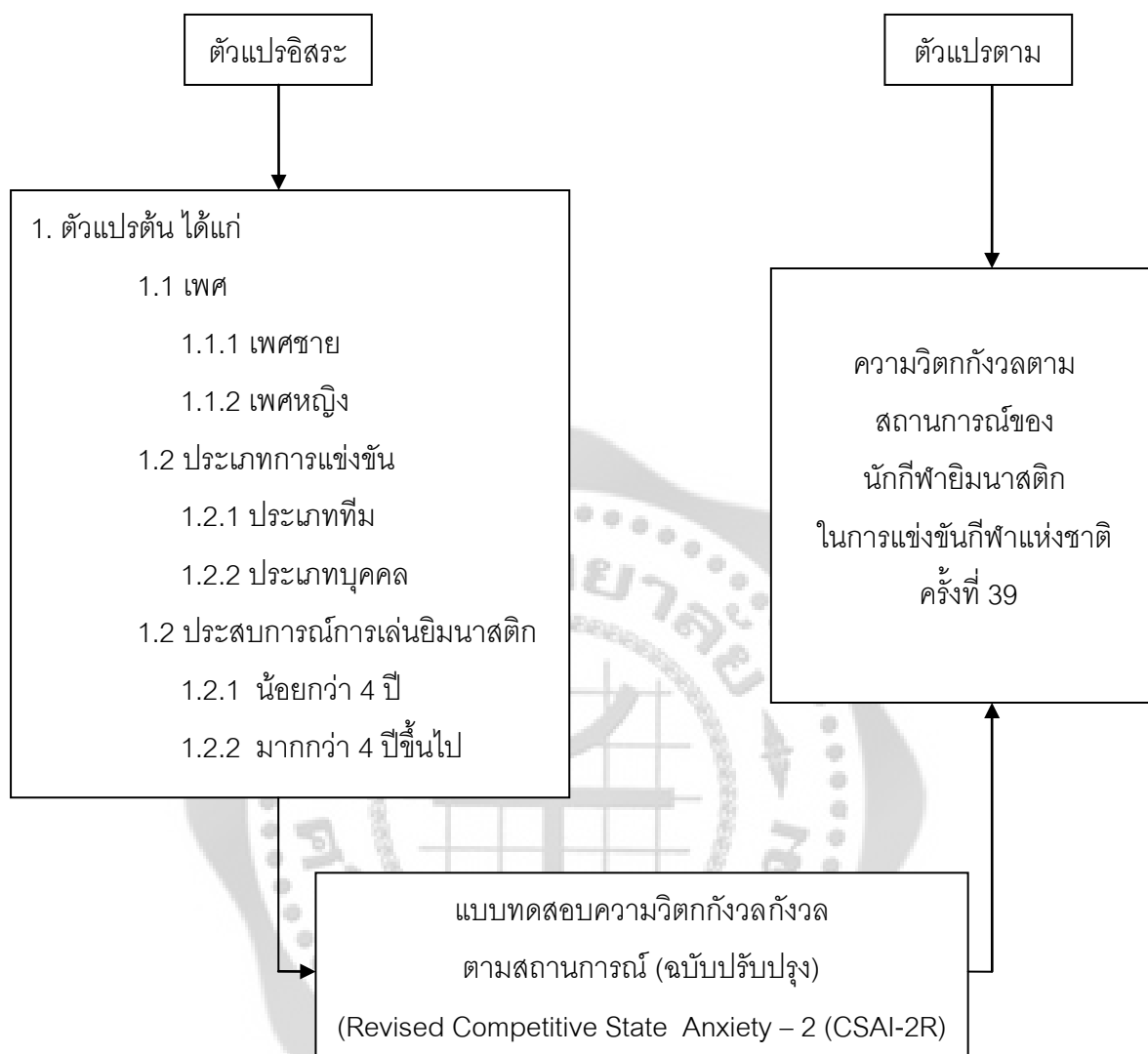
5. **นักกีฬายิมนาสติก** หมายถึง นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ประกอบด้วย นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย นักกีฬายิมนาสติกศิลป์หญิง และยิมนาสติกลีลา โดยทำการแข่งขัน ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553

6. **ประเภทการแข่งขัน** หมายถึง ประเภทการแข่งขันกีฬายิมนาสติก ประกอบด้วย ประเภททีม ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ สำหรับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553

7. **ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก** หมายถึง ระยะเวลาในการฝึก และการเข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่างๆ ตั้งแต่เริ่มต้นในการเล่นกีฬายิมนาสติกจนถึงปัจจุบัน



## กรอบแนวคิดในการวิจัย



## สมมติฐานในการวิจัย

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกชาย และนักกีฬายิมนาสติกหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จะมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างกัน
2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านประเภทของการแข่งขันในนักกีฬายิมนาสติก ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จะมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างกัน
3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จะมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างกัน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

#### 1. ความวิตกกังวล

- ความหมายของความวิตกกังวล
- ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล
- ประเภทของความวิตกกังวล
- ลักษณะอาการของความวิตกกังวล
- ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา
- การวัดความวิตกกังวล
- ระดับของความวิตกกังวล
- การจัดการกับระดับของความวิตกกังวลของนักกีฬา
- วิธีการควบคุมความวิตกกังวล

#### 2. การนำจิตวิทยามาใช้กับนักกีฬา

#### 3. ประวัติกีฬาแห่งชาติ และประวัติการแข่งขันยิมนาสติก

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- งานวิจัยในต่างประเทศ
- งานวิจัยในประเทศ

### 1. ความวิตกกังวล

#### ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) มีการศัพท์มาจากภาษากรีกว่า “to press tight “ หรือ “to stangle” หมายถึง กดให้แน่น รัดให้แน่น และมาจากภาษาลาติน “anxious” หมายถึง บีบรัดหรือความคับแค้น ซึ่งความวิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ เป็นปัจจัยในการแสดงออกในการแข่งขันกีฬา ซึ่งมีผู้สนใจอย่างกว้างขวาง และได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “ความวิตกกังวล” ในทัศนะต่าง ๆ กันซึ่งผู้วิจัยขอแนะนำเสนอแนวทางในการศึกษาดังต่อไปนี้

ฮิลการ์ด (พรณรงค์ ไกรรอด. 2552;7;อ้างอิงจาก Hillgard. 1968: 173 -174) ได้กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวล เป็นสภาพคล้ายกับความกลัวและมีความสัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิดนอกจากนี้

ยังมีความสัมพันธ์ในด้านการจูงใจทั้งนี้เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นความกลัวที่ต่างจากความกลัวธรรมดา กล่าวคือ ความกลัวธรรมดานั้นมีวัตถุประสงค์หรือสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏเป็นรูปร่างให้เห็น ดังนั้นจึงอาจพูดได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลื่อนรางไม่แจ่มชัด แต่คล้ายกับความกลัวในแง่ที่ว่า เป็นสภาพที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด สภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง นอกจากนี้อาจถือได้ว่าความวิตกกังวลเป็นแรงขับอย่างหนึ่งด้วย

ไรครอฟท์ (พรณรงค์ ไกรรอด. 2552;8;อ้างอิงจาก Rycroft. 1978) ได้ให้ความหมายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้น และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างคุกคามต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้เนื่องจากว่ายังไม่เกิดขึ้นจริงๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว หรือบุคคลนั้นได้รู้อย่างแจ่มชัด ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหา และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล ไรครอฟท์ เชื่อว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่บุคคลไม่เคยเผชิญพบมาก่อนสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่

สปีลเบอร์เกอร์ (นันทนา เค้ามูล. 2545;8;อ้างอิงจาก Spielberg. 1989: 3 – 17) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวล เป็นลักษณะควบคู่กับความกลัวในแง่อารมณ์แบบชีววิทยา กล่าวคือ ความกลัวเป็นการตอบสนองของสิ่งมีชีวิตต่ออันตรายที่มีอยู่จริงภายนอก แต่ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่ออันตรายที่มีอยู่ภายใน เช่น แรงกระตุ้นที่ไม่สบายอารมณ์ แรงกระตุ้นหรืออาการที่ก้าวร้าวเพื่อแก้ปัญหาความคับข้องใจภายใน ที่มีแนวโน้มจะปรากฏในความรู้สึกสำนึก จนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้นภายในให้มีการโต้ตอบจริง พฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวลของบุคคลทั่วไปแล้ว อาจจำแนกออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ได้ ดังนี้

1. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by Felling) คือ ลักษณะที่โกรธง่าย เสียใจ ดีใจง่าย หวันไหวไปกับคำพูด หรือการกระทำของบุคคลอื่นง่าย มีอาการเมื่อยทางประสาท หงุดหงิดกังวลใจ
2. ขี้อาย (Shy) คือ ลักษณะที่หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเพศตรงข้าม รู้สึกประหม่าไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ขี้เขลา
3. ระแวง (Suspecting) คือ ลักษณะที่ไม่ไว้ใจใคร ยึดถือความเห็นของตัวเองเป็นใหญ่ ข้างระแวง อิจฉาริษยา
4. หวาดกลัว (Apprehensive) คือ ลักษณะหวาดกลัว ตื่นเต้น ตกใจง่าย มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย เศร้าหมอง ชอบติดคนอื่น
5. ไม่มีวินัยในตนเอง (Undisciplined Self-Conflict) คือ ลักษณะที่ทำอะไรตามสบาย ไม่มีระเบียบ ไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม มีความขัดแย้งในตนเอง

6. เคร่งเครียด (Tense) คือ ลักษณะที่มีแรงกระตุ้นสูง ตื่นเต้น ตกใจ หงุดหงิด ใจร้อน อิงลิช และอิงลิช (พรณรงค์ ไกรรอด. 2552;8;อ้างอิงจาก English and English. 1968) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวล คือ เป็นสภาวะของความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับไม่อาจจะไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้
2. ความวิตกกังวล คือ ความกังวลอันว่ารู้สึกว่าจะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต
3. ความวิตกกังวล คือ ความกลัวต่อเรื่อง ซึ่งอาจสังเกตเห็นได้ แต่อยู่ในระดับต่ำ
4. ความวิตกกังวล คือ ความรู้สึกที่ตัวเองถูกข่มขู่ ซึ่งเป็นการขู่เข็ญที่น่ากลัวโดยบุคคลนั้นอาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขาารู้สึกว่ามาขู่เข็ญนั้นคืออะไร

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 52) ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวังล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาและความวิตกกังวล แบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ

1. ความเครียดทางบวก (Eustress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับที่ไม่สูงเกินไป จะช่วยให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬามากขึ้น
2. ความเครียดทางลบ (Distress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับสูงหรือต่ำมากเกินไป ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬาลดต่ำกว่ามาตรฐานเดิม

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 3) ได้ให้ความหมาย ความวิตกกังวล (Anxiety) คือ ความรู้สึก สภาพอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของนักกีฬาในสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า อาจมีผลต่อประสบการณ์เดิมหรือในอดีต และสภาพแห่งอารมณ์หรือจิตใจในขณะนั้น

นอกจากนี้ในบทสัมภาษณ์ของพิชิต เมืองนาโพธิ์ ( 2553: 7 – 9) ได้ระบุถึงความเครียดทางกาย และความวิตกกังวลทางจิตไว้ว่า ความวิตกกังวลเวลาวัดมันจะมี 2 มิติด้วยกันอย่างน้อย คือ Cognitive Anxiety และ Somatic Anxiety

Cognitive Anxiety ความวิตกกังวลทางจิตใจ ในขณะที่ (Somatic Anxiety) เรียกกันว่า ความวิตกกังวลทางกาย แต่ในหลังจากไม่นานมานี้ก็ได้คุยกันในกลุ่มนักจิตวิทยาการกีฬาก็พบว่า ถ้าเรียกความวิตกกังวลทางกายจะเป็นเรื่องของกล้ามเนื้อของระบบการทำงานของร่างกายจะเรียกว่ากายมีความวิตกกังวลนั้นไม่ถูกต้อง ก็เลยไปดูอาการต่างๆ ที่แสดงออกมาเรียกว่า (Somatic Anxiety) เป็นความตึงเครียดทางกายมากกว่า เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อมีความตึงตัวมากขึ้น ความดันโลหิตมากขึ้น กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง เป็นต้น คือ ร่างกายตึงเครียด เลยทำให้เกิดอาการเหล่านี้

เกิดขึ้น ภายหลังจากช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมาจึงเรียก (Somatic Anxiety) ว่าความตึงเครียดทางกาย มากกว่าคำว่าความวิตกกังวลทางกาย แต่ว่าในเอกสารที่ยุคเก่า ยังคงมีการเขียนว่าความวิตกกังวลทางกายอยู่ เช่นเดียวกับเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาอีกเทคนิคหนึ่ง ที่เรียกว่า โพรเกรสซีฟ มัสเซิล รีแลกเซชัน (Progressive Muscle Relaxation) เอาไว้เพื่อจัดการลดความตึงเครียดทางกาย สมัยก่อนจะแปลเป็นไทยว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า เมื่อ 20 ปีที่แล้วเราเขียนในภาษาไทย ทั้งหลายแบบ ทุกคนเขียนว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า เพราะคำว่า โพรเกรสซีฟ (Progressive) แปลออกมาตรงตัวว่าก้าวหน้าแต่ว่าตอนหลังเรามาดูแล้วว่ามันไม่ได้ก้าวหน้าตรงไหน มันเป็นการต่อเนื่องจากกล้ามเนื้อมัดหนึ่งไปอีกมัดหนึ่ง ซึ่ง โพรเกรสซีฟ (Progressive) ก็ต่อเนื่องได้เหมือนกัน ตอนหลังเลยบัญญัติศัพท์ Progressive Muscle Relaxation ว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องกัน จะเห็นว่าความหมายในนิยามศัพท์นั้นเนื่องจากไม่ชัดเจนไม่แน่นอนก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงในช่วงนี้

ความตึงเครียดทางกายกับความสามารถมีความสัมพันธ์กันอย่างไรมันจะมีเขียนไว้ในตำราของ มาร์ตินส์ เรนเนอร์ อยู่แล้ว ถ้าจะให้อธิบายให้ฟังตอนนี้ก็คือ ความตึงเครียดทางกายมีผลกับความสัมพันธ์กันในลักษณะรูปตัว ยู คว่ำตามทฤษฎี Inverted – U ของมาร์ตินส์ เรนเนอร์ ก็คือ ว่าเมื่อมีความตึงเครียดทางกายน้อยความสามารถก็จะน้อย ถ้าเพิ่มความตึงเครียดทางกายมากขึ้นเรื่อยๆ ความสามารถก็จะมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงจุด ๓ หรือ ช่วง ๓ นี้แล้วหรือเพิ่มความตึงเครียดทางกายมากไปกว่านี้ ความสามารถก็จะตกลง ฟันก็เลยเป็นรูป ของระฆังคว่ำหรือยูคว่ำ หรือรูปภูเขาอย่างที่เรารู้กัน ตอนหลัง ฮานิน ก็เอามาตั้งเป็นทฤษฎีอีกหนึ่งว่าเป็นโซนของการแสดงออก ความสามารถสูงสุดก็คือ ว่ามันไม่ใช่จุด ๓ นี้ แต่มันเป็นโซน ๓ นี้ ก็คือให้ความตึงเครียดทางกายอยู่ในโซนที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า อ็อปติมอล (Optimal) หรือดีที่สุด เหมาะที่สุดของบุคคลนั้นแล้ว ความสามารถก็จะสูงสุด บางคนสามารถแสดงได้ไม่เต็มที่ในการแข่งขันเพราะว่าระดับความตึงเครียดทางกายไม่เหมาะสมนั่นเอง ความตึงเครียดทางกาย กับความสามารถมีความสัมพันธ์กันในรูปแบบนี้ ความเชื่อมั่นเป็นความตึงเครียดทางกายหรือเปล่า ก็บอกว่าไม่ใช่ ความเชื่อมั่นเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเลย ความเชื่อมั่นจะบอกว่าไม่เกี่ยวข้องก็ไม่ได้ ความเชื่อมั่นไม่ใช่ ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นคือ ความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งอาจมีความเชื่อมั่นทั่ว ๆ ไป ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างก็ได้แต่ว่าความวิตกกังวลทางจิตใจ และความตึงเครียดทางกาย นั้นเป็นในลักษณะในแง่ที่เป็นอาการอื่น ๆ ที่เกิดมา ยกตัวอย่างง่าย ๆ ว่า ความตึงเครียดทางกายไม่มีบวกและลบหมายความว่ามันพอดีมันจะทำให้เกิดผลดี ความวิตกกังวลทางจิตใจเป็นผลลบก็คือ ถ้ามีความวิตกกังวลทางจิตใจน้อยลบน้อย ความวิตกกังวลจิตใจมากก็ลบมาก ส่วนเชื่อมั่นในตนเองเป็นผลบวก ก็คือมีความเชื่อมั่นในตัวเองน้อยก็จะเป็นไม่ดีเท่าไร มีความเชื่อมั่นในตนเองมากก็ดี ก็มีคนกล่าวเอาไว้ เช่น มาร์ตินส์ เรนเนอร์

และหลาย ๆ ท่าน เช่น ดร.วิลลี่ กล่าวไว้ความเชื่อมั่นในตนเองสูงความวิตกกังวลในจิตใจก็จะน้อยลง เมื่อใครก็ตามที่มีค่าความวิตกกังวลในจิตใจมากขึ้น ความเชื่อมั่นก็จะลดลง จากแนวความคิดและทัศนะของความวิตกกังวลของนักวิชาการดังกล่าวพอสรุปได้ว่า

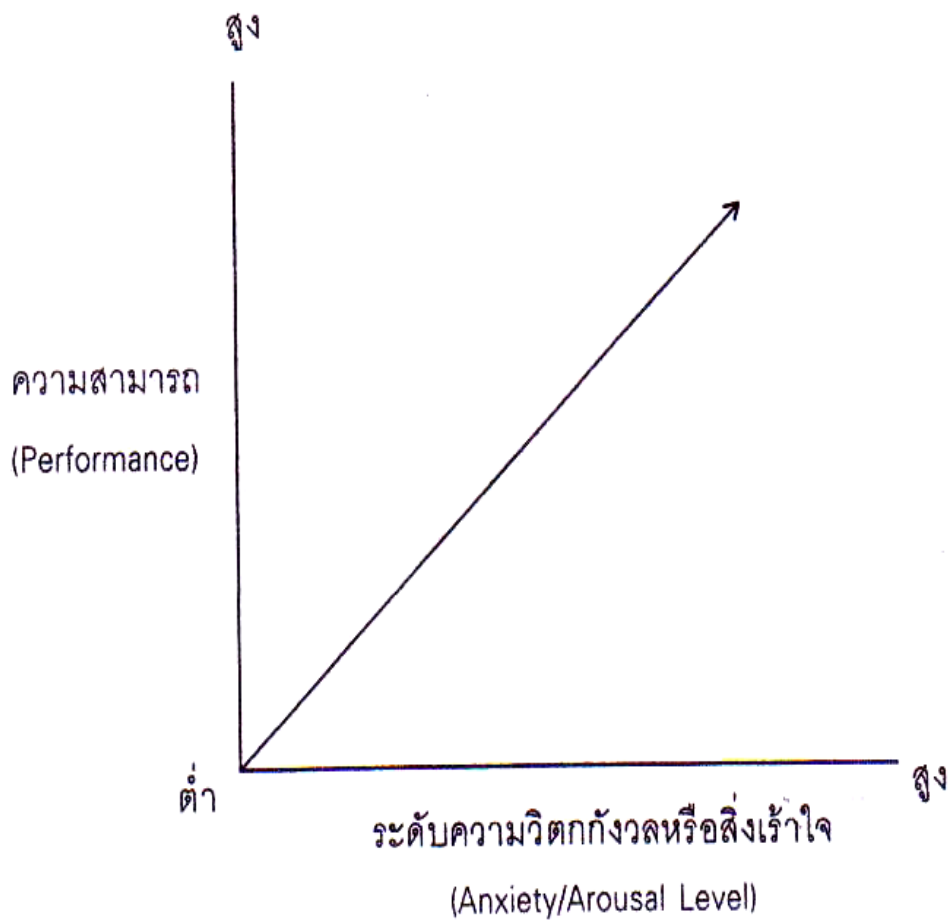
ความวิตกกังวลเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนรู้สึกบีบคั้นเกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งคุกคามจิตใจหรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย ถ้าบุคคลมีระดับของความวิตกกังวลสูงหรือต่ำจนเกินไป ทำให้สมรรถภาพในการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้าระดับของความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่พอเหมาะก็จะทำให้สมรรถภาพการทำงานของร่างกายสูงขึ้นซึ่งระยะเวลาหรือระดับความวิตกกังวลของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไปแต่ละบุคคล

### ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (จันทิวา จันทะบุตร. 2547 : 15-17 อ้างอิงจาก พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2536 : 3;) ได้อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการกีฬา 2 ทฤษฎี ประกอบด้วย

#### 1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับของความวิตกกังวลจะเป็นสัดส่วนโดยตรงกับระดับความสามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำ จะมีความสามารถต่ำ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงก็จะมีสมรรถภาพสูง ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของนักกีฬาอย่างแท้จริง ดังนั้น ถ้ามีสิ่งรบกวนใจ แรงกระตุ้นมากเกินไป จะทำให้ผลการแสดงความสามารถลดลงหรือแสดงไม่ได้ถึงจุดสูงสุด

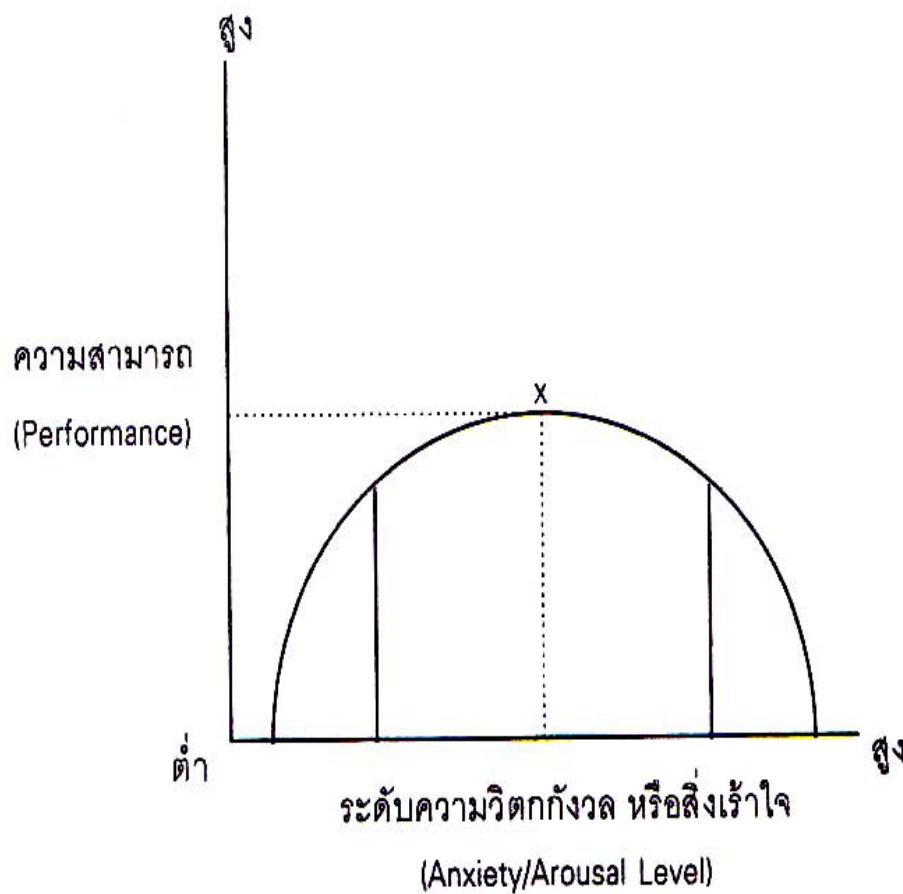


ภาพประกอบ 1 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

หลักทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมาก ๆ เช่น กีฬายกน้ำหนักหรือกีฬาอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายกันในทฤษฎีนี้นักจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้การสนับสนุนทฤษฎีแรงขับนี้ เมื่อทฤษฎีแรงขับไม่สามารถตอบปัญหาได้ชัดเจนจึงมีกลุ่มนักวิชาการ กลุ่มนักจิตวิทยาการกีฬาได้พยายามอธิบายทฤษฎีใหม่ เรียกว่าทฤษฎีอิทธิพลของแรงขับ ซึ่งได้พยายามอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล หรือแรงเร้าใจ กับการแสดงความสามารถของนักกีฬาหรือในทักษะอื่น ๆ

## 2. ทฤษฎี – คว่ำ (Inverted – U Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไป จะทำให้มีความสามารถต่ำแต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภทตั่งนั้น ในขณะที่ก่อนแข่งขันหรือระหว่างแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสมจึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูง



ภาพประกอบ 2 แสดงทฤษฎี – คว่ำ (Inverted – U Theory)

### 3. ทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone of Optimal Functioning: ZOF)

ยูริ ฮานิน (Hanin, 1970) นักจิตวิทยาการกีฬาชาวรัสเซียได้อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎียูคัวโดยขยายความให้ทางเลื้อกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา (Performance) กับระดับของความวิตกกังวล หรือสิ่งเร้า (Anxiety or Arousal Level) โดยเขาเรียกสิ่งนี้ว่า "โซนของความเหมาะสม (Zone of Optimal Functioning) อธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลอยู่นอกโซน เขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ ฮานิน สังเกตเห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยูคัวอยู่ 2 ประการ คือ

1. ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไป แต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม อยู่ในโซนช่วงล่าง บางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้น โค้ช ผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

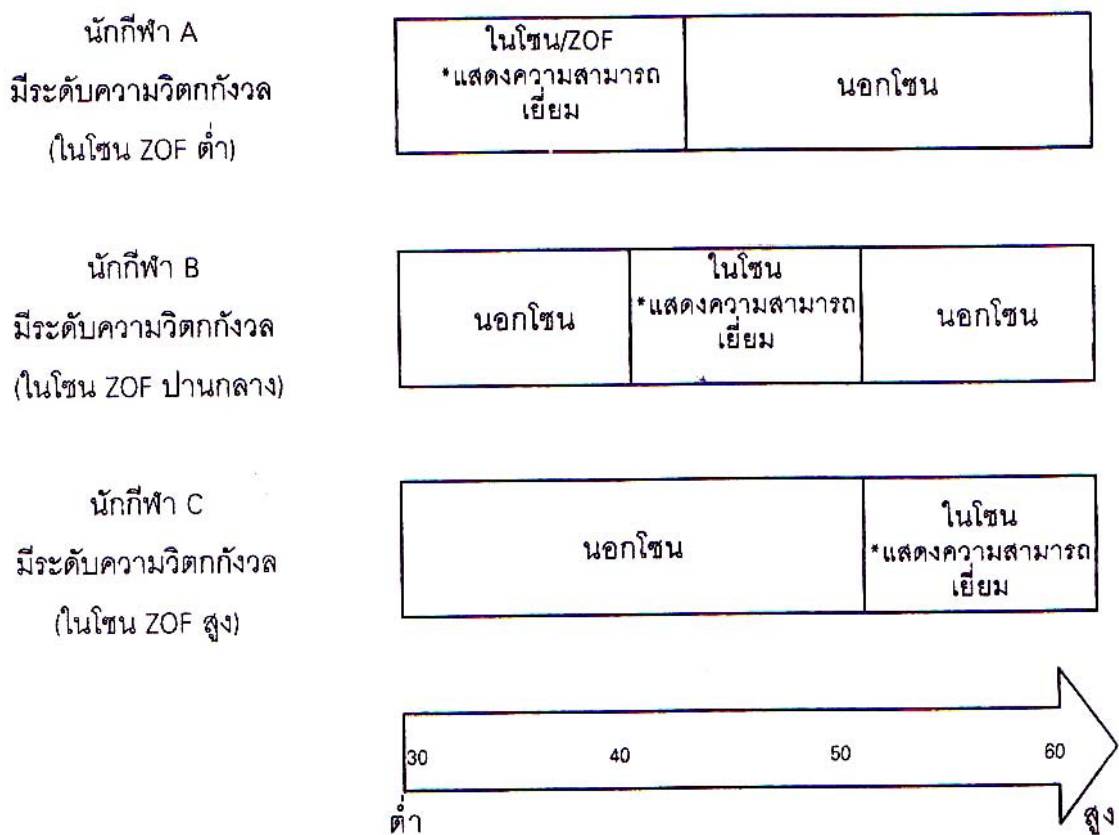
2. ระดับความวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้นผู้ฝึกสอน ครู อาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซนของพลังงานที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้ การจะหาโซนของความเหมาะสม ZOF ได้นั้น ก่อนอื่นต้องรู้ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาค้นนั้น ๆ เสียก่อน ลักษณะของความวิตกกังวลสามารถแบ่งออกตามความหมายของลักษณะของความวิตกกังวลทั้ง 2 ด้าน ไว้ดังนี้ (ภาพัชร คำนึ่ง, 2553: 12 อ้างอิงจาก พิชิติ เมืองนาโพธิ์, 2543: 2-3)

#### 1. ความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety)

ความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกาย มีลักษณะเฉพาะ และแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อาการสั่น ความรู้สึกปั่นป่วน เป็นต้น อาการที่เกิดขึ้นอาจทำให้การแสดงความสามารถลดลง เพราะนักกีฬากังวลกับความรู้สึกของตนเองมากเกินไปหรือเกิดการเคลื่อนไหวบางอย่างที่ไม่สามารถควบคุมได้ เกิดการผิ่ยนของทักษะการแสดงความสามารถ เป็นต้น อย่างไรก็ตามการเกิดความเครียดทางกายแม้ในระยะเวลาสั้น ก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงความสามารถได้มากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้เกิดการทำให้เกิดการนำไปสู่ความวิตกกังวลทางจิตต่อมา

## 2. ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)

ความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย ความเครียดประเภทนี้มักมีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาเป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกาย ความคิดในแง่ลบนี้จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถลดลง เนื่องจากนักกีฬาคิดในแง่ลบจนไม่มีสมาธิ ลืมรายละเอียด ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และขาดความมั่นใจในการแสดงความสามารถที่ดีที่สุดของนักกีฬา นอกจากนั้นความคิดในแง่ลบหรือความเครียดทางด้านจิตใจนี้ ยังนำไปสู่ความตึงเครียดทางกายที่เพิ่มมากขึ้น และมีผลร้ายต่อการแสดงความสามารถขึ้นไปอีกได้เช่นกัน



ภาพประกอบ 3 แสดงทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม

## ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบิร์กเกอร์ (พรณรงค์ ไกรรอด. 2552: 14; อ้างอิงจาก Spielberger. 1972: 487-489) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) หรือ (A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่ และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State - Anxiety)

2. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State - Anxiety) หรือ (A- State) คือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายมากกระตุ้น และแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัว และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

มาร์เตนส์ (นันทนา คำมูล. 2545: 12; อ้างอิงจาก Martens. 1976: 698-708) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (A-State) คือ ความรู้สึกที่อยู่ในความสำคัญว่าตนเองรู้สึกกลัวและกังวลใจ และมักทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย

2. ความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) คือ สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะบ่งบอกพฤติกรรมเมื่อมีการรับรู้ต่อการข่มขู่ที่ไม่มีอันตราย

ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (A-State) คือ ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวสูงเมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ที่มีอยู่จะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานกว่าในบุคคลที่มีความวิตกกังวลเฉพาะตัวระดับต่ำกว่า นอกจากนั้นในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์บ่อยครั้งโดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตาม อาจส่งผลให้บุคคลมีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวในระดับสูง สอดคล้องกับมาร์เตนส์ (Martens. 1977) ซึ่งออกแบบโครงสร้างของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลมีรากฐานมาจากแรงกระตุ้นที่มีสาเหตุและก่อให้เกิดการแปลความหมายหรือการรับรู้ว่าจะมีอันตรายแก่ตัวเองทำให้ร่างกายตอบสนองด้วยความกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State)

ลิวิทท์ (Levitt. 1967) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า หมายถึง ความรู้สึกหวาดกลัว เป็นการที่คนมีสภาวะความตื่นตัวเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ใกล้เคียงกับความกลัวเป็นอย่างมาก ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ด้วย ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ความวิตกกังวลแบ่งออกได้ เป็น 2 แบบ

1. ความเครียดทางบวก (Eustress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับที่ไม่สูงมากจะช่วยให้ นักกีฬา แสดงความสามารถทางการกีฬาดีขึ้น

2. ความเครียดทางลบ (Distress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับสูง หรือต่ำมากเกินไปทำให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาลดต่ำกว่ามาตรฐานเดิมประเภทของความวิตกกังวล (Type of Anxiety) ความวิตกกังวลแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวบุคคล (Trait Anxiety) ความวิตกกังวลประเภทนี้มี ลักษณะค่อนข้างถาวร ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใด ๆ ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอ ผู้ที่มีความวิตกกังวล ประเภทนี้มักเป็นบุคคลที่มีความคาดหวังสูง และรู้สึกกลัวที่จะผิดหวัง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตาม สถานการณ์ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมาก จะมีความวิตกกังวลมาก แต่หากสถานการณ์ใดมีความ สำคัญน้อยจะมีความวิตกกังวลน้อยตามไปด้วย

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 4) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลทั้ง 2 ประเภท ดังนี้

1. ความวิตกกังวลทางกาย (Trait Anxiety) คือความวิตกกังวลประจำตัวของแต่ละบุคคลมี ลักษณะค่อนข้างคงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมากนัก หากเปลี่ยนแปลงก็จะต้องใช้เวลานาน จำเป็นต้องมีการศึกษา มีการสังเกตพฤติกรรมเพื่อหาข้อมูลและวิเคราะห์ให้ได้ ความวิตกกังวลประเภท นี้บ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวลเฉพาะกาลในระดับสูงและเป็นลักษณะประจำตัว ของบุคคลหรือนักกีฬาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์

2. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะกาลหรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่บุคคลนั้นแสดง พฤติกรรมออกมาสังเกตเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลเกิดขึ้นสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวล อันเป็นลักษณะนิสัยรวมกับความเข้มของสิ่งเร้าที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยว่ามีมากหรือน้อยแต่เมื่อเกิดขึ้น แล้วจะคงที่อยู่ในช่วงระยะเวลาหนึ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาหรือบุคคล เผชิญอยู่

## ลักษณะอาการของความวิตกกังวล

อุดม พิมพา (ณัฐสัญญา นามหาชัย. 2551 : 13 อ้างอิงจาก อุดม พิมพา. 2526 : 5;) ได้กล่าวว่า อาการของความวิตกกังวลมีความแตกต่างกันไป เกิดขึ้นได้ทั้งอาการทางกาย และจิตใจ ผู้ฝึกสอนสามารถวินิจฉัยได้ว่า นักกีฬาของตนเองมีความกังวลหรือไม่ เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น เทเลอร์ (Taylor: 1953: 285-290) กล่าวถึงลักษณะอาการทางกาย และจิตใจของความวิตกกังวลไว้ดังนี้

### 1. ลักษณะอาการทางกาย (Somatic Symptoms)

1.1 อาการทางระบบกล้ามเนื้อกระดูก (Muscular Skeletal) ได้แก่ เจ็บปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อกระดูก ขบเขี้ยวฟัน เสียงสั่นเครือ กล้ามเนื้อเกร็ง (Spasm)

1.2 อาการทางระบบประสาทรับรู้ (Sensory) ได้แก่ หูอื้อ ตาพลา หนาวๆ ร้อนๆ อ่อนเพลีย คั่นตามเนื้อตามตัว หน้าแดง

1.3 อาการทางระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular) ได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว (Tachycardia) หัวใจสั่น (Palpitation) เจ็บหน้าอก รู้สึกเหมือนจะเป็นลม หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ

1.4 อาการทางระบบหายใจ (Respiratory) ได้แก่ รู้สึกจุกแน่นหน้าอก ถอนหายใจ หายใจขัด

1.5 อาการทางเดินอาหาร (Gastrointestinal) ได้แก่ ฝืดคอ กลืนอาหารลำบาก ท้องอืด เจ็บในท้องปั่นป่วนในกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก น้ำหนักลด

1.6 อาการทางระบบสืบพันธุ์และระบบขับถ่าย (Genitourinary) ได้แก่ ปัสสาวะกระปริดกระปอย ปวดปัสสาวะบ่อยไม่สามารถกลั้นไว้ได้ ประจำเดือนมาไม่เป็นปกติ สูญเสียความรู้สึกทางเพศ

1.7 อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic) ได้แก่ ปากแห้งคอแห้ง หนาวๆ ร้อนๆ หน้าซีดเผือด มึนงง ปวดศีรษะ

### 2. ลักษณะอาการทางจิต (Cognitive Symptoms) ได้แก่

2.1 อาการผิดปกติทางการรับรู้และการสัมผัส ได้แก่ ตาพล้ามัว เกิดภาพซ้อน หาดูชัดของสายตาไม่ได้ เกิดภาพหลอน ระมัดระวังมากเกินไป

2.2 อาการผิดปกติทางการคิด (Thinking Difficulty) ได้แก่ เกิดอาการสับสน ไม่อาจจะระลึกสิ่งสำคัญได้ ไม่สามารถควบคุมความคิดได้ ไม่มีสมาธิ คุ่มคลั่ง ยากต่อการเข้าใจเหตุผล สูญเสียเป้าหมายและความคิดในมุมกว้าง

2.3 อาการผิดปกติทางมโนทัศน์ (Conceptual) ได้แก่ อาการเพี้ยนทางจิต

(Cognitive distortion) กลัวว่าจะเสียการควบคุม กลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุหรือความตาย กลัวจิต  
 พันเพื่อน มีความหลงใหลใฝ่ฝัน ลักษณะอาการพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอน  
 สามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด เมื่อผู้ฝึกสอนรู้จัก  
 การสังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความ  
 วิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

สุวณีย์ ตันติพัฒนานันต์. (2522: 22) ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่าเมื่อเกิดความวิตก  
 กังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ จำแนกได้ 4 กลุ่มคือ

1. พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด  
 โมโหง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปแบบอื่น  
 เช่น พฤติกรรมโรคจิต โรคประสาททั้งหลาย
2. พฤติกรรมที่เบนความสนใจ จากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ ผู้ป่วย  
 ไซโคโซมาติกทั้งหลาย ซึ่งทำให้ความสามารถในการกระทำ สิ่งต่างๆ น้อยลง และเกิดพฤติกรรมหลัก  
 หนีแบบต่างๆตามมาเพื่อนำตนเองออกจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจ
3. การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัว  
 หนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกภายใน และเป็นอาการซึมเศร้ามีพฤติกรรมถดถอยไปสู่การพัฒนา  
 ในวัยต้นๆ
4. พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุ ของความวิตกกังวลและวิธีการที่ตนเอง  
 ใช้เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวล ซึ่งทำให้ตนเองอึดอัดไม่สบายนั้นเสีย

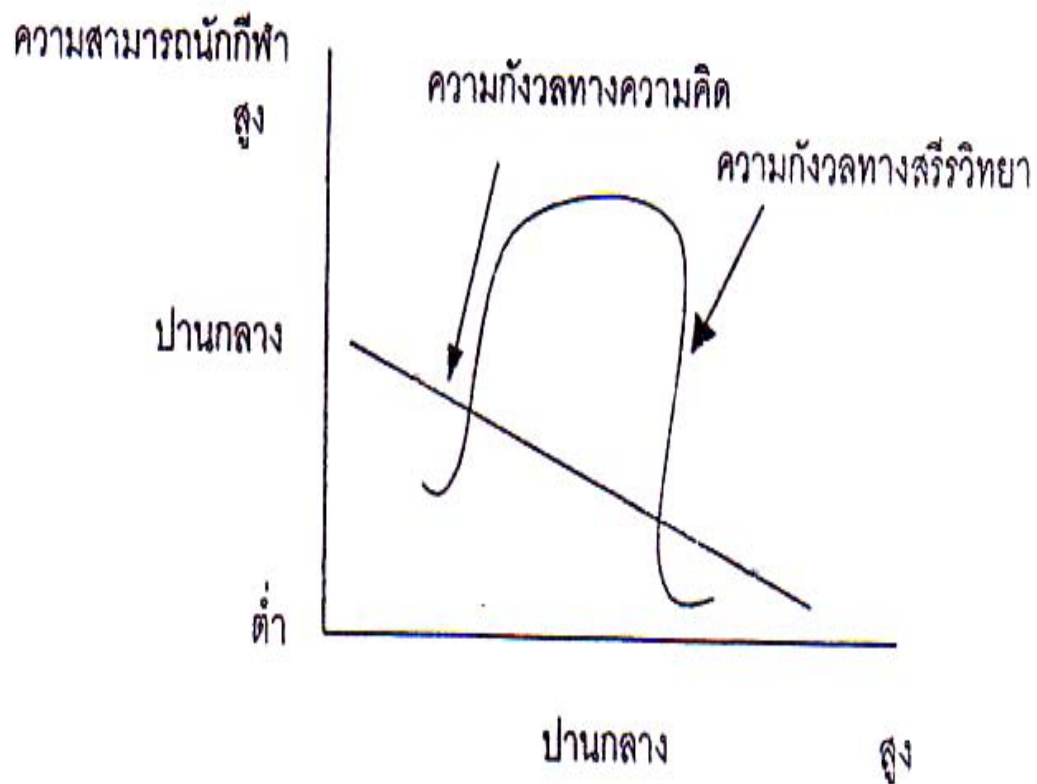
### ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

ซิงเกอร์ (พรณรงค์ ไกรรอด. 2552;20;อ้างอิงจาก Singer. 1986: 20) ได้กล่าวถึงสาเหตุของ  
 ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาซึ่งประกอบด้วย

1. ความไม่แน่ใจในผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome uncertainty)
2. ความหมายหรือความสำคัญของการแข่งขัน (Meaningfulness of event)
3. กลัวความล้มเหลว (Fear of failure)
4. กลัวว่าจะทำให้คนอื่นตกต่ำ (Fear of letting down significant others)
5. กลัวอันตราย (Fear of danger)
6. กลัวประสบผลสำเร็จ (Fear of success)
7. เกรงศักดิ์ศรีของคู่แข่ง (Intimidation by opponent)

ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดการแข่งขันทั้งก่อน ขณะและหลังการแข่งขัน คลาไวร์ว่า

(ณัฐชา สันติปาตี. 2549: 18; อ้างอิงจาก Klavora. 1977: 369-377) พบว่านักกีฬาจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาทีก่อนลงแข่งขัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยสูง ก็จะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามผลการเล่น และการประเมินจากการเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ โดยปกติความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนลงแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อม นอกจากนี้ความวิตกกังวลที่เกิดจากความคิด หรือทางปัญญาสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นได้ทั้งแบบเป็นสัดส่วนที่เป็นเส้นตรง กล่าวคือเมื่อความวิตกเพิ่มมากขึ้นความสามารถก็จะลดลง หรืออาจเป็นแบบตัวยูกลับหัวหรือแบบเส้นโค้ง กล่าวคือเมื่อมีแรงกระตุ้นเพิ่มมากขึ้นความสามารถในการเล่นก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นเพราะนักกีฬาจะเล่นอย่างระมัดระวัง แต่หากมีความกดดันมากเกินไปจนเปลี่ยนแรงกระตุ้นเป็นความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง



ภาพประกอบ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬา

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (Anxiety and Sport Competition) มาร์เตินส์ (ปราณี อยู่ศิริ. 2542: 12; อ้างอิงจาก Martens. 1987: 29-55) ได้แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วย

### 1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Pre Competition Anxiety) สาเหตุดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลงเป็นความรู้สึก กลัวแพ้หรือแพ้ไม่ได้เพราะเกรงว่าต้องยอมรับว่าตัวเองไม่เก่ง กลัวอาย หากแพ้ หรือกลัวโค้ชต่อว่า ตีเตือน รวมทั้งเกรงว่าสังคมคนรอบข้างและสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดีหากเล่นแพ้ และที่สำคัญที่สุดคือกลัวสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถที่มี

1.2 ความหวังผลเป็นลบ (Positive Anticipation) การหวังผลว่าต้องชนะแน่นอน ก่อนการแข่งขันจะทำให้เกิดความวิตกกังวล การหวังผลเกิดขึ้นจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองหรือการถูกคาดหวังผลเกิดขึ้นจากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครองและสื่อมวลชนจะทำให้เกิดความกดดันต่อเนื่องไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามความคาดหวังทั้งของตนเอง และคนรอบข้าง

1.3 กลัวผลที่เป็นลบ (Negative outcome certainly) เมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดีก็เท่ากับว่าต้องยอมรับผลนั้นเป็นตัวชี้ชัดถึงความพ่ายแพ้เป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลวซึ่งเท่ากับถูกบังคับให้ยอมรับว่าตนด้อยความสามารถ

อาการที่แสดงถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬานั้นอาจสังเกตเห็นได้ หรือถูกเก็บกดไว้ไม่แสดงอาการ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีความเครียดกับการแข่งขันมักแสดงอาการได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น ท้องปั่นป่วน ปวดบัสสาวะ เหงื่อออกมาก สั่นตัวร่างกาย หาวหายใจติดขัดหวั่นไหว และการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น อุนเฉียว หงุดหงิดง่าย รวมทั้งพฤติกรรมเปลี่ยน เช่น การเดินไป – มา ไร้ความหมาย พุดมากผิดปกติ เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน (Competition Anxiety) นักกีฬามีความวิตกกังวลในการแข่งขันต่างกัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในขณะแข่งขันสูงมักจะประเมินการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัว มีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า บ่อยกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในการแข่งขันต่ำ

3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post Competition Anxiety) จากการศึกษาพบว่านักกีฬาทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้ เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง นักกีฬาบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้แม้ไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย เช่น จากการสัมภาษณ์ จอย ซีลิก (Joy Selig)

แชมเปียนกีฬายิมนาสติก มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอเรกอนประเทศสหรัฐอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่าเธอไม่มี ความวิตกกังวลหรือแสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิดความเครียดและ นอนไม่หลับประมาณ 2 – 3 คืน เพราะยังเห็นภาพ ได้ยินเสียงการแข่งขันรับรู้ความรู้สึกเกร็งของ กล้ามเนื้อ รับรู้ถึงความกังวลในขณะที่แข่งขันในแต่ละอุปกรณ์ ซึ่งอาการนี้เรียกว่า Delayed Anxiety โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรู้ว่าตนล้มเหลวมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันจะเริ่มมีระดับสูงขึ้น และจะยังคงสูงซึ่งเรื่อย ๆ และจะมีความคงที่เมื่อเข้าสู่การแข่งขัน ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลทางร่างกายก่อนการแข่งขันจะยังคง ต่ำ จนกระทั่งก่อนการแข่งขันประมาณ 24 ชั่วโมง ความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนถึงช่วงเข้าสู่ การแข่งขัน และเมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้นความวิตกกังวลทางการจะลดลงอย่างรวดเร็วในขณะที่ความ วิตกกังวลทางจิตจะผันแปรอยู่ตลอดการแข่งขัน ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับความน่าจะเป็นของผลการแข่งขันว่า จะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการ แข่งขัน และช่วงเวลาการแข่งขัน

### การวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (จันทิวา จันตะบุตร. 2547: 13; อ้างอิงจาก พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2543: 388–389) ได้กล่าวไว้ว่า การวัดความวิตกกังวลนั้นมีวิธีวัดหลายอย่างหลายประเภทด้วยกัน ดังนี้

1. การวัดทางกายภาพ การวัดแบบนี้ต้องใช้เครื่องมือเครื่องมือต่างๆ มาช่วยด้วย เช่น เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Electrocardiogram) เครื่องวัดอัตราการหายใจ (Respiration Pneumogram) ความตึงของกล้ามเนื้อ (Electromyogram) เป็นต้น โดยดูการเปลี่ยนแปลงที่การ แสดงออกทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต การขยายของรูม่านตา การมีเหงื่อออก การตึงของกล้ามเนื้อ การหลั่งของน้ำลาย การตรวจคลื่นสมองการวัดต้องอาศัยผู้ ชำนาญทางการตรวจและแปลผล

2. การสังเกตอาการต่างๆ ของนักกีฬา เป็นวิธีการค่อนข้างจะเหมาะสมสำหรับการวัด ความวิตกกังวลในนักกีฬา การสังเกตนี้จะสามารถบอกได้ว่านักกีฬามีความวิตกกังวลมากน้อย อย่างไรได้อย่างคร่าวๆ ไม่สามารถเจาะลึกลงไปอย่างละเอียดได้มาก ซึ่งการสังเกตสามารถที่จะ สังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางจิต และการแสดงออกทางพฤติกรรม

3. การวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายทั่วโลก ซึ่งวัดโดยการใช่แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลนี้ แบบทดสอบที่ใช้โดยตรงนักกีฬาปัจจุบันมีอยู่ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test :SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition State Anxiety Inventory -2: CSAI - 2) โดยแบบทดสอบทั้ง 2 แบบนี้ถูกสร้างโดย นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่ง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (พรณรงค์ ไกรรอด. 2552: 23; อ้างอิงจาก สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541: 55-56) กล่าวว่า นอกจากการวัดโดยใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ และการสังเกตอาการต่างๆ แล้วยังมีการวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล ซึ่งแบบทดสอบความวิตกกังวลมีใช้อยู่หลายแบบ เช่น

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

- Spielberger's Trait Anxiety Inventory
- The Cognitive Somatic Anxiety Questionnaire

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

- Spielberger's State Anxiety Inventory
- The Activation – Deactivation Checklist

### ระดับของความวิตกกังวล

ศิริพร จิรวัดณ์กุล. (จันทิภา จันทะบุตร. 2547: 12; อ้างอิงจาก. ศิริพร จิรวัดณ์กุล. 2530: 20-29) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจจะมีจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะไม่คงอยู่ตลอดเวลา ส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจำคงอยู่ตลอดเวลา และยังกล่าวถึงระดับความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับไว้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลระดับต่ำ (Mid Anxiety + 1) บุคคลที่มีลักษณะตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2. ความวิตกกังวลระดับกลาง (Moderate Anxiety + 2) บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง สนใจตัวเอง มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์ และการแปลความหมายต่าง ๆ น้อยลง และจำกัด มีความรู้สึกทำทนายต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

3. ความวิตกกังวลระดับสูง (Severe Anxiety + 3) เป็นภาวะความวิตกกังวลในระดับรุนแรงทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกลงใจสิ่งกระตุ้น มีพลังมากขึ้น กระสับกระส่าย ลุกี้ลุกลอน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางครั้งมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง ปวดท้อง เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว

4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Panic Anxiety + 4) เป็นระดับความรุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อยลง ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดเป็นเหตุเป็นผลลดน้อยลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เศร้าหดหู่ หมดอาลัยตายอยากในชีวิต แยกตัวเองพูดเสียงดังเร็วไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน

### การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา

สมมติฐานการจับคู่ (Matching Hypothesis)

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (ศักดิรินทร์ ธรรมวงศ์. 2548: 21; อ้างอิงจาก พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2542 : 390-391) ได้อธิบายว่า สมมติฐานการจับคู่ คือ การพยายามหาวิธีการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และความตื่นเต้น ที่มากหรือน้อยเกินไปสำหรับนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขัน เพื่อให้ นักกีฬา แสดงความสามารถได้สูงสุดนั่นเอง การที่จะใช้วิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ จัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย การแก้ไขก็ย่อมที่จะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับลักษณะของความเครียดที่เกิดขึ้น สำหรับความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย การแก้ไขก็ย่อมที่จะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับความเครียดชนิดนี้ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่าง ๆ (Relaxation) การผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคการหายใจ การผ่อนคลายโดยใช้จินตภาพ หรือเทคนิคประยุกต์มาจากการสู่ออกจิต (Autogenic Training) เป็นต้น ส่วนความเครียดที่เกิดมาจากจิตใจหรือความวิตกกังวลนั้น ย่อมจำเป็นที่จะต้องใช้นเทคนิคที่เหมาะสมกับความเครียดชนิดนี้ เช่น การผ่อนคลายทางด้านจิต การหยุดความคิด การปรับจิต หรือการคิดอย่างมีเหตุผล เป็นต้น

สมบัติ กาญจนกิจ. (ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. 2548: 21; อ้างอิงจาก สมบัติ กาญจนกิจ. 2547 : 7) อธิบายไว้ว่า โค้ชสามารถใช้เทคนิคต่อไปนี้ที่จะช่วยลดความวิตกกังวลในระหว่างการแข่งขันกีฬา

1. ให้ทีมฝึกซ้อมในสถานการณ์ที่มีความกดดัน เช่น ในกีฬาบาสเกตบอลชายฝึกหัดยิงลูกโทษในวินาทีสุดท้ายของการแข่งขัน เป็นต้น
2. ใช้คำพูด และท่าทางโดยการให้กำลังใจทางบวก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้นักกีฬา และเกิดอึดใจในทัศนคติในทุกขั้นตอนของการฝึกซ้อม และการแข่งขัน
3. ให้การฝึกซ้อมอย่างเพียงพอ เพื่อให้ นักกีฬา มีประสบการณ์ และทักษะหลาย ๆ ประการซึ่งจำเป็นต่อความสำเร็จในการเล่นกีฬา
4. จูงใจนักกีฬาให้มีความพยายามใช้ความสามารถสูงสุด โค้ชควรหลีกเลี่ยงการจูงใจแบบสูงส่งเกินไป เพราะสามารถบั่นทอนความสามารถโดยจะทำให้เกิดความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อ ระดับการจูงใจที่เหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป
5. สร้างความคิดที่ว่า การแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งมีความสำคัญเท่ากัน
6. ช่วยให้นักกีฬาตั้งเป้าหมายสำหรับความสำเร็จของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถเห็นไปได้สำหรับฤดูกาลแข่งขันนั้น ๆ
7. โค้ชควรซ่อนเร้นความกลัว และความวิตกกังวลของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์การแข่งขัน และการเล่นกีฬา ถ้าโค้ชแสดงความวิตกกังวลให้นักกีฬาเห็น นักกีฬาจะได้รับผลจากความวิตกกังวลนั้น ความวิตกกังวลนั้นมีอิทธิพลต่อตัวนักกีฬาเอง ทั้งในด้านบวก และด้านลบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับต่ำทำให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัว เรียนรู้สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดีหากมีความวิตกกังวลในระดับกลาง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง แต่ยังสามารถรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์ได้ วิตกกังวลในระดับสูง และระดับรุนแรง เป็นอันตรายต่อตัวนักกีฬาเพราะนักกีฬาจะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้ไม่เข้าใจเหตุการณ์ต่อเนื่องไปจนถึงไม่สามารถควบคุมตัวเองได้

## วิธีการควบคุมความวิตกกังวล

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (ศักดิรินทร์ ธรรมวงศ์. 2548: 22; อ้างอิงจาก ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2533) กล่าวไว้ว่า การควบคุมความวิตกกังวลเพื่อให้นักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนควรที่จะรู้วิธีการควบคุมความวิตกกังวลซึ่งมีอยู่หลายวิธี คือ

### 1. วิธีแบบง่าย (Simple Method) ประกอบด้วย

1.1 วิธีการทางร่างกาย ปฏิบัติโดยการออกกำลังกายเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ การออกกำลังกายเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และการหายใจลึก ๆ

1.2 วิธีการทางจิตใจ ปฏิบัติได้โดยการยอมรับการเบี่ยงเบนความคิด การคิดในทางที่ดี และการหัวเราะ

### 2. วิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Method)

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่กระทำต่อเนื่องกัน เริ่มจากกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งไปยังกล้ามเนื้อกลุ่มอื่น ๆ ทั่วร่างกาย โดยการฝึกการรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความเครียด และความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นของกล้ามเนื้อเหล่านั้น ซึ่งประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ ช่วยลดความวิตกกังวล ช่วยให้การฟื้นตัวได้เร็ว ช่วยประหยัดพลังงานช่วยทำให้นอนหลับ และขจัดความเครียดออกจากกล้ามเนื้อ

### 3. วิธีการฝึกสมาธิ (Meditation Method)

การฝึกสมาธิจะช่วยทำให้นักกีฬาลดความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่พอควร ซึ่งจะเป็นผลให้แสดงความสามารถได้สูงสุด นอกจากนี้ยังช่วยให้นักกีฬามีสมาธิในการแข่งขัน ทำให้ฟื้นตัวได้เร็ว และยังช่วยให้นอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่อีกด้วย

จะเห็นได้ว่าวิธีการในการควบคุมความวิตกกังวลที่นำมาใช้ในสถานการณ์กีฬาทั้ง 3 วิธีต้องมีการฝึกหัดทำอยู่บ่อย ๆ จะช่วยทำให้ทำได้รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การที่นักกีฬาจะเลือกใช้วิธีการใดนั้นขึ้นอยู่กับสภาพความเหมาะสมในด้านของตัวนักกีฬา และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ด้วย

## การนำจิตวิทยามาใช้กับนักกีฬา

จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งศึกษาพฤติกรรมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการกีฬา โดยการนำหลักการทฤษฎีจิตวิทยาต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา สุปรภาณี ขวัญบุญจันทร์ (จันทิภา จันทะบุตร. 2547: 17; อ้างอิงจาก สุปรภาณี ขวัญบุญจันทร์. 2541: 3) แต่เดิมมาจุดมุ่งหมายของการฝึกกีฬาเพื่อความสนุกสนาน เพื่อสุขภาพพลานามัย และเพิ่มทักษะความชำนาญเฉพาะด้าน แล้วค่อย ๆ แปรเปลี่ยนไปตามสภาพของสังคมปัจจุบันในรูปแบบของการแข่งขัน ธุรกิจ การเมืองเข้ามาเกี่ยวข้องและได้นำเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้ในวงการกีฬาเพื่อเพิ่มทักษะความสามารถให้นักกีฬามีสถิติที่สูงขึ้น

จิตวิทยาการกีฬามีผลต่อการเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก จิตใจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ มีอิทธิพลต่อความสามารถทางกาย ความสามารถทางทักษะกีฬา และการแสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุดในการแข่งขัน นักกีฬาที่ต้องการประสบความสำเร็จในทางกีฬา ต้องมีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิต ควบคู่กับสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้การแสดงออกซึ่งความสามารถและทักษะทางการกีฬาเป็นไปอย่างสอดคล้อง สัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สมรรถภาพทางจิตควรได้รับการฝึก เช่นเดียวกับการฝึกซ้อมประจำวันและควรฝึกอย่างเป็นสัดส่วน ฝึกทางกายหนักก็ต้องฝึกทางจิตหนัก เพื่อลดความกดดันและสร้างสมาธิ ในการฝึกซ้อมจิตวิทยาเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นนักกีฬา และทุกคนควรมีความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง การนำไปใช้ และปรับปรุงพัฒนาจนเป็นอัตโนมัติเป็นบุคลิกภาพถาวรของนักกีฬามีความเป็นมืออาชีพโดยแท้ที่สามารถมองเห็นได้จากพฤติกรรมการฝึกซ้อม และแข่งขันที่ดี มีทั้งความมุ่งมั่นและมีสมาธิ สามารถนำความสามารถที่แท้จริงไปใช้ได้อย่างดีในการแก้ไข และปรับปรุงต่อเนื่องตลอดการเป็นนักกีฬา

หลักการ และทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาการกีฬานั้นมีอยู่หลากหลายวิธีการ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับกีฬาทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล จะแตกต่างกันตรงที่กีฬาประเภททีมต้องเพิ่มในเรื่องของการทำงานเป็นทีม และการอยู่ร่วมกันเข้าไปด้วย ผู้ฝึกสอนจะต้องศึกษาถึงพื้นฐานความแตกต่างทางจิตใจของนักกีฬาแต่ละคน และต้องมีความรู้ ความเข้าใจ หลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นอย่างดีเพื่อที่จะนำเอาหลักการ และทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบุคคล

และช่วงเวลา เพื่อให้นักกีฬาจะสามารถควบคุมร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี อันจะนำไปสู่การแสดงซึ่งความสามารถสูงสุด

### จุดมุ่งหมายในการสร้างเสริมทางจิตวิทยาการกีฬา คือ

1. การพัฒนาวิธีการเรียนรู้เพื่อการเรียนรู้ รักที่จะแสวงหา เรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้น
2. สร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ต้องการที่จะประสบผลสำเร็จ
3. แสวงหาความสมบูรณ์แบบของตนเอง
4. แสดงถึงความเป็นตัวตนของตนเองของนักกีฬา
5. พัฒนาสู่ความเป็นเลิศ สนุก ความรู้สึกท้าทาย ทดสอบประสาทภายใต้สภาวะความกดดัน  
ความมีสมาธิแสวงหาศักยภาพสูงสุดของตัวเองและกล้าที่จะเผชิญหน้าและสนุกกับทุกสิ่ง
6. สร้างพลังใจสำรองสำหรับตัวเอง
7. แบ่งปันสมรรถภาพทางจิตกับเพื่อนร่วมทีม

### ประโยชน์ของจิตวิทยาการกีฬา

1. ช่วยในการเตรียมความพร้อมของนักกีฬาทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. ช่วยในการพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้นและเกิดประสิทธิภาพสูงขึ้น
3. ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพ และขีดความสามารถสูงสุด
4. ช่วยให้นักกีฬาได้ศึกษาเรียนรู้ และเกิดการพัฒนาตนเอง ทั้งทางด้านทักษะ และประสบการณ์
5. ช่วยให้เกิดความยอมรับซึ่งกัน และกันระหว่างนักกีฬากับผู้ฝึกสอนกีฬา
6. ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทีม และผู้ฝึกกับนักกีฬาให้ดีขึ้น
7. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนกีฬามีความเข้าใจในตัวนักกีฬามากขึ้น และสามารถกำหนดแผนแบบอย่างการฝึกได้อย่างเหมาะสม
8. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนรู้จักใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ มาช่วยในการฝึกนักกีฬาอย่างเหมาะสมและประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ
9. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถตัดสินใจในการประเมินความสามารถของนักกีฬาและคัดเลือกตัวนักกีฬาได้อย่างเที่ยงตรงและเหมาะสม
10. ช่วยให้การจัดระบบข้อมูลต่าง ๆ เป็นประโยชน์ทั้งทางทฤษฎีและหลักการตลอดจนผลงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การใช้ในการฝึกกีฬาต่อไป (พีรพงศ์ บุญศิริ. 2536: 11)

## ประวัติความเป็นมากีฬาแห่งชาติ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2553). ประวัติกีฬาแห่งชาติ (Online) ได้ถือกำเนิดมาจากกีฬาเขต ประวัติความเป็นมาสืบเนื่องจากเมื่อวันที่ 12 กันยายน 2507 มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้ พระราชกฤษฎีกา การจัดตั้งองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยทางคณะกรรมการองค์การส่งเสริมกีฬา แห่งประเทศไทย จึงได้วางโครงการที่จะขยายการส่งเสริมกีฬาออกไปทั่วราชอาณาจักร ด้วยการจัดการ การแข่งขันระหว่างจังหวัด ภายในภาคต่างๆ ของประเทศขึ้นพร้อมกัน แต่เนื่องจาก ประเทศไทยได้รับ เกียรติเป็นเจ้าภาพการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 5 จึงทำให้โครงการจัดการแข่งขันกีฬาต้องเลื่อน ออกไปหลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 5 ที่ประเทศไทยก็ได้เป็นเจ้าภาพจัดการ แข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 4 เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2510 ด้วยเหตุผลนี้คณะกรรมการองค์การส่งเสริม กีฬาแห่งประเทศไทย จึงได้ประชุมให้ดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเขต ครั้งที่ 1 ในวันที่ 1 – 5 พฤศจิกายน 2510 เพื่อที่จะให้นักกีฬาต่างจังหวัดทั่วประเทศได้มีโอกาสรับการคัดเลือกเป็นทีมชาติใน การแข่งขันกีฬาแหลมทองแต่มีข้อห้ามมิให้นักกีฬาทีมชาติเข้าร่วมการแข่งขัน

การแข่งขันกีฬาเขต มีกำหนดให้จัดขึ้นทุกปี ครั้งแรกแบ่งเขตออกเป็น 5 เขต โดยดูจากที่ตั้งทาง ภูมิศาสตร์ประเทศ ได้แก่ เขต 1 ภาคเหนือ เขต 2 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เขต 3 ภาคกลาง เขต 4 ภาคนครหลวง และตะวันออก เขต 5 ภาคใต้ ประเภทกีฬา ประกอบด้วย 5 ประเภทเท่านั้น คือ ฟุตบอล กรีฑา บาสเกตบอล เทนนิส และแบดมินตัน แต่หลังจากมีการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 4 จึงได้เพิ่ม ประเภทกีฬาเป็น 16 ประเภท เพื่อเตรียมตัวแข่งขันกีฬาซีเกมส์ โดยเพิ่มกีฬา มวยสากล จักรยาน ยูโด รักบี้ ตะกร้อ ขำตาชาย ยิงปืน ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก และเรือใบ

หลังจากการแข่งขันกีฬาเขต ครั้งที่ 1 องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยได้แบ่งเขตการแข่งขัน ใหม่ได้ถือโอกาสแบ่งเขตตามกระทรวงมหาดไทยซึ่งมี 10 เขต และให้แต่ละเขตหมุนเวียนเปลี่ยนกัน เป็นเจ้าภาพตามความเหมาะสมนับจากนั้นเป็นต้นมาการแข่งขันก็ดำเนินเรื่อยมา จนถึงการแข่งขันครั้งที่ 17 ซึ่งจัดขึ้นที่จังหวัดพิษณุโลก ทางคณะกรรมการองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ได้เปลี่ยน ชื่อการแข่งขันใหม่จาก “การแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย” เป็น “การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ” และนับ จำนวนครั้งต่อเนื่องจากเดิมเป็น ครั้งที่ 17 ดังนั้นการแข่งขันกีฬาแห่งชาติจึงเริ่มต้นที่จังหวัดพิษณุโลก ใช้ชื่อว่า การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 17 นอกจากนี้ยังอนุญาตให้นักกีฬาทีมชาติเข้าร่วมแข่งขันได้ เกือบทุกกีฬาทุกประเภทภายใต้เงื่อนไขจำกัดบางประการ จึงทำให้การแข่งขันนำดูยิ่งขึ้น ทั้งยังเปิด โอกาสให้นักกีฬาส่วนภูมิภาคประลองฝีมือกับนักกีฬาทีมชาติ เป็นการเสริมสร้างประสบการณ์แก่นักกีฬาหน้าใหม่ด้วย

การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ เป็นการแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นทุกปีของประเทศไทย เพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้กับวงการกีฬาของชาติ โดยการแข่งขันกีฬาแห่งชาติเริ่มต้นโดยองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย โดยมีจุดประสงค์เพื่อการคัดเลือกตัวแทนไปแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ 4 โดยใช้ชื่อว่าการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ซึ่งจัดขึ้นทุกปี ดังนี้

### การแข่งขัน และจังหวัดที่ร่วมจัดการแข่งขัน

ครั้งที่ 1 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 1-5 พฤศจิกายน พ.ศ. 2510 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา หมายถึง แบ่งทีมการแข่งขันออกเป็น 5 เขต

ครั้งที่ 2 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 3-9 พฤศจิกายน พ.ศ. 2511 จังหวัดเชียงใหม่

ครั้งที่ 3 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 24-9 พฤศจิกายน พ.ศ. 2512 จังหวัดสงขลา

ครั้งที่ 4 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 1-17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2513 จังหวัดนครราชสีมา

ครั้งที่ 5 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 2-9 ธันวาคม พ.ศ. 2514 จังหวัดนครสวรรค์ หมายถึง เปลี่ยนแปลงจาก 9 เขต เป็น 10 แยก กทม.ออกจากเขต 1 มาเป็นเขต 10

ครั้งที่ 6 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 1-7 ธันวาคม พ.ศ. 2515 จังหวัดราชบุรี

ครั้งที่ 7 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 23-29 พฤศจิกายน พ.ศ. 2516 จังหวัดนครศรีธรรมราช

ครั้งที่ 8 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 3-8 ธันวาคม พ.ศ. 2517 จังหวัดชลบุรี

ครั้งที่ 9 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 28 พฤศจิกายน - 4 ธันวาคม พ.ศ. 2518 จังหวัดลพบุรี

ครั้งที่ 10 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 4-10 ธันวาคม พ.ศ. 2519 จังหวัดอุดรธานี

ครั้งที่ 11 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 11-17 ธันวาคม พ.ศ. 2520 จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ครั้งที่ 12 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 14-30 มกราคม พ.ศ. 2522 จังหวัดอุดรธานี หมายถึง เดิม กำหนดจัดปี 2521 แต่เกิดอุทกภัย จึงต้องเลื่อนการแข่งขัน

ครั้งที่ 13 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 23-29 ธันวาคม พ.ศ. 2522 จังหวัดลำปาง

ครั้งที่ 14 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 23-28 พฤศจิกายน พ.ศ. 2524 จังหวัดลำปางตานี

ครั้งที่ 16 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 19-25 มีนาคม พ.ศ. 2525 จังหวัดอุดรธานี

ครั้งที่ 17 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 22-28 มกราคม พ.ศ. 2527 จังหวัดพิษณุโลก หมายถึง

คณะกรรมการส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยได้เปลี่ยนชื่อจาก “กีฬาเขตแห่งประเทศไทย” เป็น “กีฬาแห่งชาติ” โดยใช้ชื่อตั้งแต่ครั้งที่ 18 เป็นต้นมา

ครั้งที่ 18 กีฬาแห่งชาติ 20-26 มกราคม พ.ศ. 2528 จังหวัดเชียงราย

ครั้งที่ 19 กีฬาแห่งชาติ 14-20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2529 จังหวัดจันทบุรี

ครั้งที่ 20 กีฬาแห่งชาติ 23-29 มกราคม พ.ศ. 2530 จังหวัดร้อยเอ็ด

- ครั้งที่ 21 กีฬาแห่งชาติ 23-28 ธันวาคม พ.ศ. 2530 จังหวัดลพบุรี
- ครั้งที่ 22 กีฬาแห่งชาติ 22-28 มีนาคม พ.ศ. 2532 จังหวัดสงขลา
- ครั้งที่ 23 กีฬาแห่งชาติ 4-10 มีนาคม พ.ศ. 2533 จังหวัดเชียงใหม่
- ครั้งที่ 24 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ กรุงเก่าเกมส์ 4-10 มีนาคม พ.ศ. 2533 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- ครั้งที่ 25 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ดอกคูณเกมส์ 12-18 กรกฎาคม พ.ศ. 2535 จังหวัดขอนแก่น
- ครั้งที่ 26 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ตาปีเกมส์ 24-31 กรกฎาคม พ.ศ. 2536 จังหวัดสุราษฎร์ธานี
- ครั้งที่ 27 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ดอนเจดีย์เกมส์ 19-26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2537 จังหวัดสุพรรณบุรี
- ครั้งที่ 28 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ปากน้ำโพเกมส์ 16-23 มิถุนายน พ.ศ. 2539 จังหวัดนครสวรรค์
- ครั้งที่ 29 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ พะยูมเกมส์ 19-26 ธันวาคม พ.ศ. 2539 จังหวัดตรัง
- ครั้งที่ 30 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ลำดวนเกมส์ 8-15 ธันวาคม พ.ศ. 2540 จังหวัดศรีสะเกษ
- ครั้งที่ 31 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ เกาะแก้วเกมส์ 24-31 กรกฎาคม พ.ศ. 2541 จังหวัดระยอง หมายเหตุ คณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบในการประชุมเมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 ให้การกีฬาแห่งประเทศไทย รับเป็นเจ้าภาพจัดกีฬาแห่งชาติ (รูปแบบใหม่) ซึ่งจะกำหนดจัด 2 ปี/ครั้ง และเปลี่ยนจากการแข่งขันในนาม เขต ทั้ง 10 เขต เป็น จังหวัดทั้ง 76 จังหวัด
- ครั้งที่ 32 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ มหานครเกมส์ 9-20 ธันวาคม พ.ศ. 2543 กรุงเทพฯ
- ครั้งที่ 33 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ นครเชียงใหม่เกมส์ 13-24 ธันวาคม พ.ศ. 2545 จังหวัดเชียงใหม่
- ครั้งที่ 34 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ราชบุรีเกมส์ 18-28 ธันวาคม พ.ศ. 2547 จังหวัดราชบุรี
- ครั้งที่ 35 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ สุพรรณบุรีเกมส์ 9-19 กันยายน พ.ศ. 2549 จังหวัดสุพรรณบุรี หมายเหตุ มีมติคณะรัฐมนตรีเปลี่ยนแปลงการแข่งขันจาก 2 ปี/ครั้งเป็นปีละครั้ง เพื่อความต่อเนื่องในการพัฒนาของวงการกีฬา โดยรูปแบบการแข่งขันยังเป็นเช่นเดิม
- ครั้งที่ 36 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ นครศรีธรรมราชเกมส์ 15-25 กันยายน พ.ศ. 2550 จังหวัดนครศรีธรรมราช หมายเหตุ เว็บไซต์อย่างเป็นทางการ
- ครั้งที่ 37 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ พิษณุโลกเกมส์ 14-24 ธันวาคม พ.ศ. 2551 จังหวัดพิษณุโลก หมายเหตุ เว็บไซต์อย่างเป็นทางการ
- ครั้งที่ 38 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ตรังเกมส์ 9-19 กันยายน พ.ศ. 2552 จังหวัดตรัง หมายเหตุ <http://www.tranggame.com>
- ครั้งที่ 39 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ชลบุรีเกมส์ 9-19 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จังหวัดชลบุรี
- ครั้งที่ 40 กีฬาแห่งชาติ พ.ศ.2554 จังหวัดขอนแก่น
- ครั้งที่ 41 กีฬาแห่งชาติ พ.ศ.2555 จังหวัดเชียงใหม่

## ประวัติกีฬายิมนาสติก

การกีฬาแห่งประเทศไทย. ประวัติยิมนาสติก. (2553). (Online) เป็นกีฬาสากลประเภทหนึ่ง  
จัดเข้าแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก ยิมนาสติกมาจากภาษากรีกว่า Gymnos แปลว่า Nude ตาม  
ความหมายแปลว่า Nacket Art แปลเป็นไทยว่า "ศิลปะแห่งการเปลือยเปล่า" ซึ่งหมายถึงวิธีการทำให้  
ร่างกายสวยงามมีทรวดทรงดีด้วยวิธีเปลือยกายเล่นกีฬา และมีการประกวดทรวดทรง พร้อมกับมีการ  
แข่งขันกีฬากลางแจ้งต่อหน้าประชาชนผู้ที่มึร่างกายสง่างาม มีความสามารถทางการกีฬาก็จะได้ชื่อว่า  
เป็นผู้ชนะเลิศ ได้รับการต้อนรับจากประชาชน โดยช่างแกะสลักรูปหินอ่อนตั้งไว้บริเวณรั้วสนามกีฬา

การทำให้ร่างกายงามสง่านี้ ชาวกรีกเป็นผู้เริ่มและนิยมกันมากในสมัยโบราณ นักกีฬาจะบริหาร  
กายด้วยวิธีต่างๆ ทั้งมือเปล่า และใช้เครื่องมือประกอบ สถานที่ซึ่งใช้ฝึกหัดโดยเฉพาะนี้เรียกว่า โรงฝึก  
พลศึกษา กิจกรรมใดที่นำมาบริหารร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และสง่างาม ก็เรียกกิจกรรม  
นั้นว่าการเล่นยิมนาสติก เช่น การวิ่ง การเล่น ฆาตโผน ยกน้ำหนัก ไต่เชือก กายบริหาร และศิลปะการ  
ต่อสู้หลายประเภท ตลอดจนการกีฬาอื่นๆ แต่ระยะต่อมาความหมายของคำว่ายิมนาสติกได้เปลี่ยนไป

เนื่องจากกิจกรรมต่างๆ ได้เจริญก้าวหน้าขึ้นจนมีความสมบูรณ์ในตัวของมันเอง จึงถูกตั้งชื่อใหม่  
และแยกตัวออกจากคำเดิมอย่างเด็ดขาด คงเหลือไว้เฉพาะบางประเภท เช่น การฝึกหัดท่าฆาตโผนบน  
เบาะ และบนเครื่องมือซึ่งติดตั้งอยู่กับที่ภายในห้องยิม ๓ (Apparatus) ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมขั้นสูงที่  
ส่งเสริมความแคล่วคล่องว่องไว และทดสอบความสามารถของตนเอง เช่น บริหารกาย (Calisthenics)  
ยี่ดหุ่ยน (Tumbling) การทรงตัว (Balance) ม้าหูและม้าหมุน (Side-horse, Long horse) ราวทรงตัว  
(Balance beam) ไต่เชือก (Rope activities) ต่อดัว (Pyramid) ราวเดี่ยว (High bar) ราวคู่  
(Parallelbars) และห่วง เป็นต้น

กีฬาประเภทนี้เริ่มต้นเมื่อใดนั้นไม่มีหลักฐานระบุแน่ชัด แต่มาปรากฏก่อนคริสต์ศักราช 2,600 ปี  
ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ชาวจีนได้มีการฝึกฝนท่ากายบริหาร และคิดประดิษฐ์ท่าบริหารกายขึ้นเพื่อใช้  
ประโยชน์ในการบำบัดทางแพทย์แบบจีนจากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ระบุว่า ชาวจีนได้มีการคิดท่า  
กายบริหารขึ้นมาเพื่อบริหารร่างกายให้เกิดความแข็งแรง และถือว่าการป้องกัน และรักษาโรคได้  
ด้วยเรียกว่า ยิมนาสติกเพื่อการบริหารร่างกายและการฟื้นฟู นอกจากนั้นชาวจีนยังมีการละเล่น  
กายกรรมในลักษณะของการต่อดัว ไต่เชือก และการตีลังกาต่างๆ ซึ่งมีลักษณะเหมือนยิมนาสติกอย่าง  
หนึ่งในปัจจุบันอย่างไรก็ตาม เราเชื่อกันว่าการเริ่มต้นของกีฬายิมนาสติกอย่างแท้จริงนั้นคือ สมัย  
เริ่มต้นของประวัติศาสตร์แห่งชาวกรีก และโรมัน โดยเฉพาะกรีกโบราณเป็นประเทศแรกที่สนใจและมี  
บทบาทอันสำคัญต่อกีฬายิมนาสติก แม้กระทั่งคำว่ายิมนาสติกก็เป็นภาษากรีก แบบหรือระบบของท่า  
บริหารร่างกายท่าต่างๆ ที่ใช้กันในสมัยโรมันก็คิดและประดิษฐ์ขึ้นโดยนักศึกษาศูนย์โบราณของกรีก  
และพลเมืองทั่วทั้งประเทศได้ยึดถือเป็นแบบฉบับหรือระบบของท่าบริหารกายมาตรฐาน โดยฝึกสอน

ให้แก่เยาวชนตามสถาบันทุกแห่ง ยิมนาสติกในประเทศกรีกเริ่มต้นและพัฒนาไปพร้อมๆ กับวิทยาการด้านศิลปะและดนตรี ชาวสปาร์ต้ามี่มีความศรัทธาเรื่องยิมนาสติกมากที่สุดโดยรัฐได้ตั้งข้อกำหนดให้มีการฝึกหัดยิมนาสติกแก่เยาวชนของชาติทุกคนตลอดจนเด็กหญิง กิจกรรมประกอบด้วย ยืดหยุ่น เต้นรำ วิ่ง กระโดด ไต่เชือก และการเคลื่อนไหวทรงตัว

เมื่อจักรวรรดิโรมันมีอิทธิพลเหนือดินแดนกรีก โรมันก็ได้ลอกแบบกิจกรรมทางพลศึกษาทั้งหมดไปจากกรีก แต่ดัดแปลงนำไปใช้เพื่อฝึกทหารของตน แต่ทันทีที่จักรวรรดิกรีกและโรมันเสื่อมลง ทั้งด้านวัฒนธรรมและกีฬา ยิมนาสติกก็เสื่อมโทรมลงไปด้วย ตลอดจนกิจกรรมทางการออกกำลังกายประเภทต่างๆ รวมทั้งการประกวดก็ถูกทิ้งไปจนหมด นับเป็นระยะที่การพลศึกษาได้เข้าสู่ยุคมืดมน (Dark age) ตลอดจนถึงยุคกลาง (Middle age) ระหว่างศตวรรษที่ 14-16 ครั้นเข้าสู่ยุคฟื้นฟู (Renaissance) กิจกรรมทางพลศึกษาก็ค่อยๆ ตี้นตัว และได้ขยายออกไปสู่ประเทศต่างๆ ในทวีปยุโรป ในปี พ.ศ. 2266-2333 Johann Basedow แห่งเยอรมันนี้ นักการศึกษาที่สำคัญได้บรรจุการออกกำลังกายแบบยิมนาสติกเข้าไปในหลักสูตรของโรงเรียน เมื่อปี พ.ศ. 2319

ในปี พ.ศ. 2302-2382 นักการศึกษาอีกผู้หนึ่งคือ นาย Johann Guts Muths ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในนาม "คุณปู่แห่งกีฬา ยิมนาสติก" ได้บรรจุวิชา ยิมนาสติกเข้าไปในหลักสูตรของโรงเรียนปรีทเซีย และท่านผู้นี้ยังได้เขียนตำราที่มีคุณค่าต่อการศึกษาไว้หลายเล่ม รวมทั้งตำรายิมนาสติกสำหรับเยาวชนด้วย นับว่าเป็นตำรายิมนาสติกเล่มแรกของโลก

ปี พ.ศ. 2321-2395 นักการพลศึกษาอีกท่านหนึ่ง คือ Friedrich Jahn เป็นผู้ก่อตั้งศูนย์ฝึกเทิร์นเวอร์เรียน (Turnverein) อันมีแนวโน้มไปในทางการแสดงออกถึงความรักชาติ โครงการนี้ได้รับความเห็นชอบจากรัฐบาล ดังนั้นจึงเจริญรุ่งเรืองขึ้นอย่างรวดเร็ว ศูนย์ฝึกดังกล่าวประกอบด้วยบริเวณลานฝึกอันกว้างใหญ่ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะเข้าร่วมได้ทั้งครอบครัว และได้คิดประดิษฐ์เครื่องอุปกรณ์การฝึกหลายอย่าง ในจำนวนนี้มีเครื่องอุปกรณ์ยิมนาสติกอยู่ด้วยคือ ราวเดี่ยว ราวคู่ ไชด์ฮอสลองฮอสชนิดสั้น (Buck) ต่อมาสงครามปลดแอกได้เสร็จสิ้นลง มีการเปลี่ยนแปลงผู้บริหารประเทศ และนโยบายการบริหารประเทศได้เปลี่ยนแปลงไป พฤติกรรมของนาย Friedrich Jahn ถูกเข้าใจผิด จึงถูกจับเข้าคุกในข้อหา มีแผนการคิดจะล้มล้างรัฐบาล ดังนั้น สมาคมเทิร์นเวอร์เรียนซึ่งยังมีคนนิยมอยู่ก็ต้องดำเนินไปอย่างซอมนั่น และกระจัดกระจายออกไปสู่ประเทศอื่นๆ ในยุโรป และห้ามไปสู่อเมริกาในเวลาต่อมา

ปี พ.ศ. 2353-2401 นักศึกษาที่มีความสำคัญต่อวงการพลศึกษาอีกท่านหนึ่งคือ Adole Spiess ชาวสวิส เป็นผู้เสนอให้บรรจุวิชา ยิมนาสติกเข้าไปในหลักสูตรของโรงเรียนในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ นักการศึกษาทางด้านพลศึกษาอีกท่านหนึ่งคือ Pehr Ling ชาวสวีเดนผู้มีความเชื่อว่า ยิมนาสติกมีคุณค่าทางการบำบัดและแก้ไขความบกพร่องของร่างกายได้ เขาได้คิดค้นทำบริหารร่างกายประเภทบุคคลขึ้น

และยังเป็นผู้คิดประดิษฐ์อุปกรณ์การออกกำลังกาย อันเป็นที่รู้จักกันในนามอุปกรณ์แบบสวีดิช (Swedish Apparatus) รวมทั้งราวติดผนัง และหีบกระโดดด้วย

นักการศึกษาที่มีความสำคัญต่อวงการพลศึกษาอีกท่านหนึ่งคือ Franz Nachteggall ได้ริเริ่มการตั้งโรงเรียนฝึกหัดครูยิมนาสติกเป็นแห่งแรก ณ เมืองโคเปนเฮเกน

วิวัฒนาการของวงการยิมนาสติกในสหรัฐอเมริกา เริ่มขึ้นพร้อมๆ กับการพลศึกษาของชาวยุโรป ในระยะแรก ชาวยุโรปซึ่งเคยได้สังกัดอยู่ในสมาคมเทิร์นเวอร์เรียนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญที่สุดคือ นำเอาสมาคมดังกล่าวเข้าไปตั้งในสหรัฐอเมริกา โดยได้อพยพเข้าไปตั้งถิ่นฐานในดินแดนนี้ใหม่ ครั้นต่อมาสมาคมมีสโมสรเพิ่มขึ้นก็มีความต้องการครูผู้สอนเพิ่มขึ้น ดังนั้นในปี พ.ศ. 2408 จึงได้มีการจัดตั้งวิทยาลัยยิมนาสติกขึ้นเป็นแห่งแรกที่เมืองอินเดียนาโพลิส รัฐอินเดียนา ชื่อ Normal College of American Gymnastics ในระยะเวลาสองสามปีต่อมา สถาบันการศึกษาแห่งนี้ก็สามารถผลิตครูยิมนาสติกผู้มีความสามารถและมีกิจกรรมอื่นๆ อย่างมากมาย

ชาวอเมริกันคนแรกที่มีความสำคัญต่อวงการยิมนาสติกคือ Dr. Dudley Sargent ขณะที่เขายังเป็นนักเรียนอยู่นั้น ได้เป็นครูสอนยิมนาสติกที่วิทยาลัยโบวโดย (Bow Doin College) ภายในระยะเวลาเพียง 2 ปี เขาได้บรรจุกิจกรรมประเภทนี้เข้าไปในหลักสูตรของระดับวิทยาลัยอย่างเป็นทางการ ต่อมาได้ไปอยู่ ณ มหาวิทยาลัยเยล และย้ายจากมหาวิทยาลัยเยลไปอยู่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ในตำแหน่งผู้อำนวยการเฮเมนเวย์ ยิมเนเซียม ซึ่ง Dr. Sargent ได้คิดอุปกรณ์ยิมนาสติกขึ้นหลายอย่าง รวมทั้งรอกน้ำหนัก (Pulley weights) และเครื่องมือบริหารขาและนิ้วมือ และยังเป็นผู้พัฒนาระบบทดสอบความสามารถของมนุษย์ เพื่อทดสอบประสิทธิภาพทางร่างกายของเด็กนักเรียนด้วย สมาคม Y.M.C.A. ในสหรัฐอเมริกา ก็นับว่าเป็นสถาบันที่มีความสำคัญต่อวงการยิมนาสติกเช่นกัน กล่าวคือ ทางสถาบันได้จัดกิจกรรมเข้าไว้ร่วมกับโปรแกรมทางพลศึกษาประเภทอื่นๆ ด้วย สมาคมทุกแห่งได้ติดตั้งเครื่องอุปกรณ์ยิมนาสติกไว้ในโรงยิมเนเซียมเพื่อบริการแก่สมาชิก และมีครูผู้สอนด้านนี้โดยตรงโรงเรียนฝึกหัดครูยิมนาสติกของ Y.M.C.A. แห่งแรกคือที่สปริงฟิลด์ มลรัฐแมสซาชูเซตส์ บุคลากรผู้ริเริ่มให้การพลศึกษาเคลื่อนไหวไปได้อย่างขนานใหญ่ควบคู่ไปกับแนวทางการศึกษาก็คือ Dr. Luther Gulick ครั้นต่อมาในระยะสงครามโลกครั้งที่ 2 เกิดมีกิจกรรมทางการกีฬาใหม่ๆ เกิดขึ้นหลายชนิด ดังนั้น กิจกรรมทางยิมนาสติกจึงได้รับความสนใจ และมีการปรับปรุงเพื่อให้ทันสมัย ทำให้ยิมนาสติกได้กลายเป็นกีฬาที่มีกฎกติกาอย่างสมบูรณ์ และมีการแข่งขันระหว่างมหาวิทยาลัย โรงเรียน และสโมสรโดยทั่วไป

ปี พ.ศ. 2439 การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 1 ณ กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ ยิมนาสติกได้มีการแข่งขันในโอลิมปิกครั้งนี้ด้วย และมีกิจกรรมแข่งขัน เช่นวิ่งเร็ว กระโดดสูง กระโดดไกล กระโดดค้ำถ่อ ฟันแหลน ทุ่มน้ำหนัก ว่ายน้ำ รวาคู่ รวาคู่เดี่ยว คานทรงตัว และ Free exercise

ปี พ.ศ. 2446 ได้มีการจัดตั้งสหพันธ์ยิมนาสติกสากลขึ้น (Federation International De Gymnastic) มีชื่อย่อว่า F.I.G. โดยมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ และได้จัดให้มีการแข่งขันยิมนาสติกชิงแชมป์โลกขึ้น โดยกำหนดจัดการแข่งขัน 2 ปีต่อครั้ง

ต่อมาในปี พ.ศ. 2460 หลังจากการแข่งขันยิมนาสติกชิงแชมป์โลกครั้งที่ 7 ก็ได้เปลี่ยนการแข่งขันให้เป็น 4 ปีต่อครั้ง เหมือนกับกีฬาโอลิมปิก โดยจะจัดก่อนโอลิมปิก 1 ปี

ในระยะแรกของการแข่งขันยิมนาสติก จะเป็นการแข่งขันเฉพาะประเภท ชาย ต่อมาปี พ.ศ. 2471 จึงจัดให้มีการแข่งขันประเภทหญิงด้วย (ตรงกับโอลิมปิกครั้งที่ 9 พ.ศ. 2471)

ในช่วงระยะที่กล่าวมาแล้ว กิจกรรมของยิมนาสติกที่ใช้ในการแข่งขันส่วนหนึ่งก็คล้ายกับยิมนาสติกปัจจุบัน อีกส่วนหนึ่งก็เป็นกรีฑาในปัจจุบัน บางครั้งก็มีว่ายน้ำด้วย ทางสหพันธ์ยิมนาสติกสากลจึงคิดว่าควรจะแยกการแข่งขันยิมนาสติกออกจากกรีฑา

ในปี พ.ศ. 2477 เริ่มบรรจุม้ากระโดด (Vaulting horse) และบาร์ต่างระดับ (Uneven bars) เข้าไว้ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกด้วย ยิมนาสติกสากล ในปี พ.ศ. 2495 ได้กำหนดให้ประเภทชายมี 6 อุปกรณ์ และหญิงมี 4 อุปกรณ์

#### อุปกรณ์ในประเภทชาย

1. ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor exercise)
2. ม้าหู หรือม้าหมุน (Pommel horse)
3. ห่วง (Rings)
4. ม้ากระโดด (Long horse)
5. บาร์คู่ (Parallel bars)
6. บาร์เดี่ยว (Horizontal bar)

#### อุปกรณ์ในประเภทหญิง

1. ม้ากระโดด (Vaulting horse)
2. บาร์ต่างระดับ (Uneven bars)
3. คานทรงตัว (Balance bars)
4. ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor exercise)

ยิมนาสติกชนิดนี้เรียกว่า

ยิมนาสติกสากลปัจจุบันกีฬา ยิมนาสติกในสหรัฐอเมริกา มีผู้นิยมโดยกว้างขวาง นอกจากจัดตั้งกันในรูปสมาคม และสโมสรสำหรับประชาชนแล้ว ในสถาบันการศึกษาต่างๆ ก็มีการฝึกฝน และจัดการแข่งขันทุกปีทั้งประเภทหญิง และประเภทชาย ตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมต้น มัธยมปลาย จนถึงระดับวิทยาลัย และมหาวิทยาลัย การแข่งขันยิมนาสติกระดับชาติต่างๆ ในสหรัฐอเมริกา ค่อยๆ มีหลักเกณฑ์ และมีมาตรฐานตามหลักสากลนิยมขึ้นทุกขณะ ทั้งนี้เพราะผลอันสืบเนื่องมาจากการฝึกทิกาย ยิมนาสติกสากลเป็นที่หวังได้ว่าหากมีนักเทคนิควิทยาการและครูผู้ฝึกสอนที่พอเพียงแล้ว ยิมนาสติกของสหรัฐอเมริกา ก็จะกลายเป็นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวในวงการธุรกิจอย่างกว้างขวางได้ในอนาคต

ยิมนาสติกลีลาประกอบดนตรี

ยิมนาสติกได้มีการพัฒนาปรับปรุงทั้งทางด้านทิกายเทคนิค และวิธีการต่างๆ จนทำให้ยิมนาสติกเจริญมาจนถึงทุกวันนี้ และในปี พ.ศ. 2513 ยิมนาสติกที่มีต้นกำเนิดมาจากทางแถบยุโรปตอนเหนือได้รับความนิยมมากขึ้น จึงทำให้เกิดเป็นยิมนาสติกแขนงใหม่เรียกว่า ยิมนาสติกลีลาประกอบดนตรี (Rhythmic Sportive Gymnastic)

ยิมนาสติกประเภทนี้ จะมีเฉพาะประเภทหญิงเท่านั้น เป็นการแสดงบนพลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ โดยจะเป็นการเคลื่อนไหวประกอบเสียงดนตรี และอุปกรณ์ต่างๆ เช่น

1. บอล (Ball)
2. ริบบิ้น (Ribbin)
3. คทา หรือคลับ (Club)
4. ห่วง (Hoop)
5. เชือก (Robe)

ยิมนาสติกทั้งสองประเภทคือ ยิมนาสติกสากล และยิมนาสติกลีลา ประกอบดนตรี จะอยู่ภายใต้การควบคุมของสหพันธ์ยิมนาสติกสากล

ยิมนาสติกกายกรรม หรือยิมนาสติกผาดโผน ยิมนาสติกกายกรรมถือกำเนิดมาพร้อมๆ กับยิมนาสติกลีลาประกอบดนตรี ยิมนาสติกชนิดนี้มิได้ขึ้นกับสหพันธ์ยิมนาสติกสากล ลักษณะของการเล่นหรือการแข่งขันมีทั้งประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ และประเภททีม เป็นลักษณะของการต่อสู้ ผสมกับการแสดงทำยืดหยุ่น หรือการตีลังกาทั้งบนพลอร์ และกลางอากาศขณะต่อสู้ในการแสดงประเภทคู่ และทีมจะมีเสียงดนตรีประกอบ โดยผู้เล่นจะต้องแสดงให้เห็นเข้ากับเสียงดนตรีตามจังหวะอย่างต่อเนื่อง และกลมกลืน กำหนดเวลาในการแสดง 2-3 นาที

ในประเภทเดี่ยวผู้แสดงจะต้องแสดงท่ายืดหยุ่นติดต่อกันเป็นชุด ชุดละ 4-5 นาที จำนวน 3-6 ชุด (ท่าสมัคร 3 ชุด ท่าบังคับ 3 ชุด) และจะต้องแสดงให้เสร็จสิ้นภายในระยะเวลาที่กำหนดให้เช่นเดียวกัน การจัดการแข่งขันนั้นจะจัดแยกออกต่างหากซึ่งในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกยังไม่ได้บรรจุเข้าแข่งขัน แต่ยิมนาสติกชนิดนี้เป็นที่นิยม และได้รับความสนใจจากผู้ชมเป็นอันมาก

ยิมนาสติกสมัยปัจจุบันนี้นับว่าก้าวหน้าไปมาก ท่าของการออกกำลังกายต่างๆ แต่ละประเภทของอุปกรณ์ นิยมแสดงเป็นชุด ชุดละหลายๆ ท่าติดต่อกัน กติกาที่ใช้ในการแข่งขันสากลหรือมาตรฐานโลกเรียกว่า International Federation of Gymnastic ประเทศที่มีผลงานทางยิมนาสติกอันเป็นที่รู้จักทั่วโลก นอกจากประเทศในยุโรปและสหรัฐอเมริกาแล้ว ยังมีประเทศในทวีปเอเชียคือ รัสเซีย และญี่ปุ่น การดำเนินงานของกีฬาอิมานาสติกของแต่ละประเทศนั้นดำเนินไปในรูปของสมาคมแห่งชาติ สำหรับประเทศในแหลมทอง ก็มีบางประเทศที่มีการดำเนินงานในรูปดังกล่าว เช่น พม่า มาเลเซีย สิงคโปร์ เป็นต้น โดยการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 5 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2512 ซึ่งประเทศพม่าเป็นเจ้าภาพ ยิมนาสติกก็เป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่จัดให้มีการแข่งขันเป็นครั้งแรกการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก ยิมนาสติกประกอบเพลงเริ่มเข้าสู่กีฬาโอลิมปิกในประเภทกลุ่ม จนถึง ปี พ.ศ. 2499 และในการแข่งขันยิมนาสติกโลกแต่ละครั้งจะมีการเล่นบนราวทรงตัว ราวคู่ และม้ากระโดดเท่านั้น ผู้เข้าแข่งขันต้องแสดงทุกอุปกรณ์ ในปี พ.ศ. 2499 การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกได้มีการจัดการแข่งขันยิมนาสติกประกอบเพลงออกไป โดยมีข้อยุติว่ายิมนาสติกประกอบเพลงน่าจะเป็นกีฬาที่ทุกคนเล่นได้เองอย่างอิสระ อย่างไรก็ตามในประเทศโซเวียต รัสเซีย และกลุ่มประเทศสังคมนิยม ก็ยังเล่นและจัดการแข่งขัน จนกระทั่งมีการประกาศจากสมาพันธ์ยิมนาสติกโลก (International Federation of Gymnastics) ในปี พ.ศ. 2505

แต่แล้วในปี พ.ศ. 2506 ก็ได้มีการแข่งขันยิมนาสติกแนวใหม่ประกอบเพลงระดับโลกขึ้น และได้จัดการแข่งขันทุกๆ ปี ในปี พ.ศ. 2521 ได้มีการแข่งขันชิงแชมป์ระดับยุโรปขึ้นเป็นครั้งแรก และได้้นำการแข่งขันเข้าสู่กีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2527 ซึ่งจะจัดขึ้นในนครลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา ยิมนาสติกกายกรรม หรือยิมนาสติกผาดโผนเป็นยิมนาสติกประเภทยืดหยุ่นและต่อตัว ซึ่งจะมีการต่อตัวแบบต่างๆ ลักษณะคล้ายกับกายกรรม กีฬาประเภทนี้ยังไม่แพร่หลาย และไม่มีการแข่งขันในกีฬาใหญ่ๆ ซึ่งการแข่งขันนั้นจะจัดแยกต่างหาก ในกีฬาโอลิมปิกยังไม่ได้บรรจุเข้าในการแข่งขัน แต่ก็เป็นที่นิยมและได้รับความสนใจจากผู้ชมอย่างมาก และยิมนาสติกประเภทนี้ก็ได้รับความนิยมนำมาเล่นร่วมกับยิมนาสติกลีลาประกอบดนตรี

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในต่างประเทศ

คารูโซและคณะ (พรณรงค์ ไกรรอด. 2552: 43; อ้างอิงจาก Caruso et al. 1990: 6-20) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยา และสรีรวิทยาของความวิตกกังวล ระหว่างความสำเร็จ และความล้มเหลวในแมตที่มีการแข่งขัน และไม่มีการแข่งขัน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชาย อายุระหว่าง 18 - 25 ปี จำนวน 24 คน กลุ่มตัวอย่างลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา และเคยเป็นนักกีฬามาแล้วในช่วงที่เรียนอยู่โรงเรียนมัธยมศึกษา การทดลองประกอบด้วยการถีบจักรยานวัดงานใน 3 สถานการณ์ คือ ไม่มีการแข่งขันประสบความสำเร็จในการแข่งขันและความล้มเหลวในการแข่งขัน แต่ละสถานการณ์ จัดวันสำหรับการทดลองสถานการณ์แต่ละวันให้สมดุลกัน (Counter Balanced) เครื่องมือในการเก็บข้อมูลประกอบด้วยแบบวัดความวิตกกังวล ซี เอส เอ ไอ – 2 เครื่องมือวัดกระแสไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ(EMG) ความสามารถในการแสดงออก พิเคราะห์คะแนนจากการถีบจักรยาน กำหนด 5 รอบ คิดเป็น 1 คะแนน การทดลองดำเนินโดยใช้ตัวอย่างถีบจักรยานในแต่ละสถานการณ์ให้เร็วที่สุดภายใน 45วินาที ทดลองครั้งละ 2 เทียว ผู้วิจัยจะเป็นผู้ป้อนข้อมูลว่า “เขาประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว” เมื่อถีบหมดเทียวแรกและเมื่อสิ้นสุดเวลาการทดลองผู้วิจัยจะบอกอีกครั้งว่า ตัวอย่างแพ้หรือชนะการแข่งขัน ตัวอย่างต้องทำแบบวัด ซี เอส เอ ไอ – 2 ก่อนการแข่งขันช่วงพักระหว่างเทียวของการทดลอง และหลังการสิ้นสุดหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางกายกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง เฉพาะในแมตที่ไม่มีการแข่งขัน
3. สถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขัน ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน และล้มเหลวในการแข่งขัน เป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง กล่าวคือ ความวิตกกังวลในสถานการณ์ ที่ไม่มีการแข่งขันจะต่ำกว่าในสถานการณ์ที่ล้มเหลวในการแข่งขัน ในขณะที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะสูงในกรณีที่ไม่มีการแข่งขัน และประสบความสำเร็จในการแข่งขัน แต่จะต่ำเมื่อล้มเหลวจากการแข่งขัน ส่วนความวิตกกังวลทางกาย และสรีรวิทยา ไม่ได้รับอิทธิพลจากสถานการณ์ดังกล่าวแต่อย่างใด
4. ความวิตกกังวลทางจิต จะเพิ่มขึ้นจากก่อนแข่งขันไปจนถึงหลังการแข่งขันหากนักกีฬานั้นล้มเหลวในการแข่งขัน แต่จะตรงกันข้ามในกรณีที่นักกีฬานั้นประสบความสำเร็จในการแข่งขัน
5. ความเชื่อมั่นในตนเอง จะลดลงจากก่อนแข่งขันไปจนกระทั่งสิ้นสุดการแข่งขันกรณีที่นักกีฬานั้นล้มเหลวจากการแข่งขัน

6. ความวิตกกังวลทางกาย จะแตกต่างกันตามช่วงเวลาของการแข่งขันแล้วจะสูงขึ้นในช่วงก่อนการแข่งขันและจะสูงขึ้น ในระหว่างแข่งขัน และหลังแข่งขัน เช่นเดียวกันความเชื่อมั่นในตนเองก็จะแตกต่างกันตามช่วงเวลาของการแข่งขัน แต่เป็นไปในทางกลับกัน ความเชื่อมั่นในตนเองจะสูงในช่วงก่อนการแข่งขัน แล้วลดลงในระหว่างแข่งขัน และหลังแข่งขัน แต่ช่วงเวลาของการแข่งขันไม่มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิตและสรีรวิทยา

แซนเดอร์สันและแอสตัน (Sanderson and Ashton. 1981: 23 -28) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อน และหลังแข่งขันแบดมินตันโดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างนักแบดมินตัน 17 คน จากการศึกษาทั้งหมด 64 คน เป็นเพศชาย 7 คน และเป็นเพศหญิง 10 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลของเอสทีเอไอ (State – trait Anxiety Inventory) กลุ่มตัวอย่างจะได้รับแบบทดสอบความวิตกกังวลเพื่อกรอกก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขันไม่แตกต่างกันแต่มีความแตกต่างเฉพาะนักกีฬาเพศหญิงที่ชนะการแข่งขันเท่านั้นที่มีความวิตกกังวลลดลง

ซันสโตรอม และเบอร์นาร์โด (Sonstroem and bernardo. 1982: 235 -245) ได้ศึกษาผู้เริ่มเล่นบาสเกตบอล เป็นหญิง 30 คน ระดับมหาวิทยาลัยแล้วแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ พวกที่มีความวิตกกังวลต่ำ พวกที่มีความวิตกกังวลปานกลาง และพวกที่มีความวิตกกังวลสูง วัดความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัว และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขันจำนวน 3 ครั้ง ของทัวร์นาเมนต์ พบว่าความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวของการแข่งขันทำนายความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ได้อย่างดีที่สุด แต่ความล้มเหลวในสัมฤทธิ์ผลมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการปฏิบัติคือพบว่าพวกที่ทำคะแนนความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ได้สูงจะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติได้ดีที่สุด

ทัทโก (Tutko. 1971: 932-933) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลค้นพบข้อสันนิษฐานสมมุติฐานแบบยูคัวร์ (Inverted-U Hypothesis) ในการวิจัยซึ่งเป็นการวัดผลของความวิตกกังวลในการปฏิบัติงาน ของนักศึกษาประเภทที่มผลแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกว่ามีความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วยตัวอย่าง เช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลได้และ ผลเสีย ของการแข่งขันมากนัก จะมีความเอาใจใส่และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดี ในทางตรงกันข้าม ถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ ผลเสีย ของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและสิ่งนี้จะไปรบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย ทัทโก (Tutko) ได้แนะนำว่านักกีฬาควรจะรักษาระดับของความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลางเพื่อจะให้เป็นผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

เพอเรียลท์ (Perreault. 1994: 1511) ได้ทดสอบทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอล การศึกษาครั้งนี้แบ่งการศึกษาแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ประเภท เพื่อทำการทดสอบคำทำนายทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอล จุดประสงค์ลำดับที่ 2 เพื่อศึกษาการทดสอบผลการกระทำของการแบ่งแยกหน้าที่ออกเป็นแต่ละประเภทในความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาวิลแชร์บาสเกตบอล ในการทดลองที่ 1 นักกีฬาบาสเกตบอล 20 คน เตรียมพร้อมในการทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬาระหว่าง 9 ลีก ของเกมการเล่น การทดลองที่ 2 นักกีฬาวิลแชร์ทีมชาติ 31 คน ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬาใน 3 ทวีร์นาเมนต์ของการแข่งขัน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ซึ่งใช้วิธีพิจารณาผลผลิตระหว่างบุคคลโดย ชันสตรอม เบอร์นาโด และโพลีนอมินอลทัส อนาไลซิส มีการวิเคราะห์ที่จะแยกออกไปทีละหลายแบบใช้ในการทดลองครั้งนี้ เพื่อเป็นตัวชี้ถึงทฤษฎีขอบเขตที่เหมาะสมที่สุดของการกระทำ ไม่มีแนวโน้มระหว่างความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของศักยภาพของนักกีฬาบาสเกตบอลใน 2 กลุ่มที่ทำการทดลอง ผลชี้ว่าความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นผลสรุปของการกระทำของการจัดลำดับชั้นของนักกีฬาวิลแชร์บาสเกตบอล

เพาเวอร์ และซีน (Power and Sean, 1982: 355 -357) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทลู่วิ่ง และลานที่มีอายุ และความสามารถแตกต่างกัน จากการทดสอบภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาประเภทลู่วิ่ง และลานโดยใช้ตัวแปร อายุ ระดับการแข่งขัน ประสบการณ์การแข่งขันนานาชาติ และการจำแนกเหตุการณ์การแข่งขันโดยใช้รูปแบบมาร์เตน (Marten's Spot Anxiety Test) ผลการวิจัยพบว่า อายุเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญและสรุปได้คะแนนที่ได้จาก CTA ที่มีค่าคะแนนสูงมีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่กล่าวถึงในแบบทดสอบซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ปัญหาที่เกิดขึ้น จำเป็นต้องเร่งแก้ไขโดยด่วน

มาคส์ (Mark. 1996: Online) ได้ทำการศึกษา เรื่องการประเมินบุคลิกลักษณะนิสัยที่มีต่อการแสดงความวิตกกังวลในนักกีฬาบาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษา จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้เพื่อวัดการแสดงความวิตกกังวลในนักกีฬาบาสเกตบอลชาย และผลจากประสบการณ์ และบุคลิกลักษณะนิสัยที่มีต่อความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของโรงเรียนมัธยมนอร์ทอีสเทิร์น นักกีฬาทำแบบทดสอบ CSAI-2 เป็นการวัดความวิตกกังวล และนักกีฬาทำแบบทดสอบ MAPI และการแสดงความวิตกกังวลแต่ละบุคคล ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าประสบการณ์ในการเล่นมีบทบาทต่อการแสดงความวิตกกังวล และบุคลิกลักษณะนิสัยมีความสัมพันธ์กับการแสดงความวิตกกังวลของ

นักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญ ผลจากการศึกษานี้สามารถนำไปพัฒนา และวางแผนในการยับยั้งหรือลด ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬา

เรนเนย์และคิงนิงแฮม (Rainey and Cunningham. 1988: 24-107) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาในระดับมหาวิทยาลัย ตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาชายและหญิง จำนวน 64 คน อายุ 18 - 22 ปี ซึ่งรวมกีฬาชนิดต่างๆ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของอเมริกา โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวล เอส ที เอ ที และแบบสอบถามความวิตกกังวล ของ พาสเซอร์(Passer Questionnaire) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 18 รายการ เกี่ยวกับความกังวล (Worry)แบบวัดความวิตกกังวล แบบสอบถามความกังวล โดยมอบให้ตัวอย่างกรอกก่อนสิ้นสุดภาคเรียน 2 สัปดาห์ โดยให้ทำแบบสอบถาม ความกังวลให้เสร็จก่อนแล้วจึงทำแบบวัดความวิตกกังวลนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการ วิเคราะห์ตัวประกอบ และวิเคราะห์ความถดถอย พบคุณ ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาชาย เท่ากับ 21.52 และนักกีฬาหญิงเท่ากับ 22.83 ซึ่งเมื่อทดสอบแล้ว ด้วยค่าที (t-test) แล้วไม่แตกต่างกันที่ระดับมีนัยสำคัญ .05

2. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแสดงออก (Performance Worry) เช่น เกรงว่าจะกระทำความ ผิดพลาด กลัวว่าจะแพ้ กลัวว่าจะเล่นไม่ดีมีความสัมพันธ์กับการวิตกกังวลในการแข่งขัน

3. ความเกรงกลัวว่าจะถูกวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการ แข่งขันของนักกีฬาเพศชายเท่านั้น นักกีฬาหญิงไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรดังกล่าว

4. ระดับความสำคัญของชัยชนะในการแข่งขันจะสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันของ เพศหญิงเท่านั้น แต่ไม่มีความสัมพันธ์ในการแข่งขันในนักกีฬาชาย

5. ผลการแข่งขันที่ผ่านมาหรือความพึงพอใจในประสบการณ์ในอดีตมีผลต่อความวิตกกังวลในการ แข่งขัน

เบอร์ตัน (Burton. 1998: 45-61) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความ นานในการว่ายน้ำ โดยเก็บข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มที่ 1 คือ นักว่ายน้ำเพศ ชาย 15 คน เพศหญิง 13 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ Big Ten Conference Championship โดย เก็บข้อมูลช่วงต้นฤดูกาลแข่งขัน ช่วงกลางฤดูกาลแข่งขัน และช่วงเข้าสู่การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ กลุ่ม ที่ 2 คือ นักว่ายน้ำเพศชาย 31 คน เพศหญิง 39 คน ที่เข้าร่วมแข่งขันรายการ National Sports Festival เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวล CSAI-2 โดยเก็บข้อมูลช่วงหลังการ ฝึกซ้อม ช่วง 2 วันก่อนการแข่งขัน และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิต มีความสัมพันธ์กับความสามารถที่ลดลงมากกว่าความ วิตกกังวลทางกาย

2. นักว่ายน้ำระยะสั้นที่มีความสามารถในการว่ายน้ำดี จะสามารถควบคุมความวิตกกังวลทางกายได้ดีกว่านักว่ายน้ำระยะสั้นที่มีความสามารถในการว่ายน้ำน้อยกว่า

3. นักว่ายน้ำระยะไกลที่มีความสามารถในการว่ายน้ำดี จะมีแนวโน้มความพร้อมทางด้านสรีรวิทยาที่ดีกว่านักว่ายน้ำระยะไกลที่มีความสามารถในการว่ายน้ำน้อยกว่า

โนวาซิค (Novazyk, 1997: 83) ได้ศึกษาความแตกต่างของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของบุคคลในการแข่งขันฮ็อกกี้น้ำแข็ง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 103 คนให้ผู้ทดสอบทำแบบทดสอบความวิตกกังวลเพื่อแข่งขัน และทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้ทำการทดสอบก่อน (Pre-Test) และหลัง (Post-test) ใน 3 สถานการณ์คือ การฝึกหัด การแข่งขัน และหลังการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### งานวิจัยในประเทศ

นายชูศักดิ์ พัฒนมะมนตรี. และคณะ (2548: บทคัดย่อ) (Online) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน ของนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิง โดยสมมติฐานของการวิจัยคือ ระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่น ในตนเองก่อนการแข่งขัน ของนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงทีมชาติไทย และนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงระดับสโมสร มีความแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงทีมชาติไทย จำนวน 13 คน และนักกีฬาว่ายน้ำระดับสโมสร จำนวน 13 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2) โดยนำผลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่าง โดยใช้สถิติที (t – test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงทีมชาติไทยด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 18.30-3.92 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับต่ำ เท่ากับ 16.53-3.38 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) อยู่ในระดับสูง เท่ากับ 25.00-4.01

2. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักกีฬาว่ายน้ำระดับสโมสรด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 24.23-5.69 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 21.07-4.74 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 24.61-3.24

3. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงทีมชาติไทย และนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงระดับสโมสรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงทีมชาติไทย และนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงระดับสโมสรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ของนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงทีมชาติไทย และนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงระดับสโมสรแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นายวิสูตร วรรณคดี. และนายสำอางค์ เป้าข้างเผือก. (2549: บทคัดย่อ) (Online) การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาว่ายน้ำนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 จำนวน 162 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล แบบซีเอสเอไอ- 2อาร์ (CSAI -2R) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำมาวิเคราะห์โดยทศเจเลีย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที(t – test) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน(Pearson) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ นักกีฬาว่ายน้ำนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 22 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ เท่ากับ 18.74 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ เท่ากับ 19.96 และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 28.77

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาว่ายน้ำนักชาย และนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางกายและด้านความวิตกกังวลทางจิต ไม่มีความแตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาที่ได้เหรียญและนักกีฬาที่ไม่ได้เหรียญ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางกายและด้านความวิตกกังวลทางจิต ไม่มีความแตกต่างกัน

4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย กับความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬา มีความสัมพันธ์ทางบวก เท่ากับ 0.638 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความวิตกกังวลทางจิต กับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ 0.140 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และความวิตกกังวลทางกายกับความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความสัมพันธ์

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำหน้าหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 22 นี้แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทางด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬาว่ายน้ำหน้าหนักอยู่ในระดับต่ำ ส่วนความมั่นใจในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

ณัฐสัญญา นามหาชัย (2551: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงของแต่ละรอบ ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลประเภท 7 คน ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 แยกเป็น เพศชาย 12 ทีม จำนวน 144 คน เพศหญิง 12 ทีม จำนวน 144 คน รวมทั้งสิ้น 288 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2R) ของ ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล ประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย (  $\bar{X}$  ) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( S.D.) สถิติที (t-test independent) และ สถิติเอฟ (f - test) (ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ. 2551 รอบแบ่งสายมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง รอบ 8 ทีมมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รอบ 4 ทีมมีความวิตกกังวลปานกลาง ยกเว้น มีความวิตกกังวลทางกายต่ำ และ รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้านปานกลาง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ. 2551 รอบแบ่งสายมีความวิตกกังวลปานกลาง ยกเว้นมีความวิตกกังวลทางกายต่ำ รอบ 8 ทีมมีความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้านปานกลาง รอบ 4 มีความวิตกกังวลปานกลาง ยกเว้นมีความวิตกกังวลทางกายต่ำ รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

3. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในแต่ละรอบของการแข่งขันระหว่างนักกีฬาหญิง และนักกีฬาชาย พบว่า รอบแบ่งสาย มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันทางสถิติ รอบ 8 ทีมมีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รอบ 4 ทีม มีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันทางสถิติ และ รอบชิงชนะเลิศ มีความวิตกกังวล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในแต่ละรอบของการแข่งขันของ นักกีฬาหญิงและนักกีฬาชาย พบว่า นักกีฬาชาย มีความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทาง จิตระหว่างรอบชิงชนะเลิศกับรอบแบ่งสาย และรอบ 8 ทีม และมีความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างรอบ 8 ทีม กับรอบแบ่งสาย และรอบ 4 ทีมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกีฬาหญิงมี ความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างรอบ 8 ทีมกับรอบชิงชนะเลิศ และมีความเชื่อมั่นในตนเองระหว่าง รอบชิงชนะเลิศกับรอบแบ่งสาย รอบ 8 ทีม และรอบ 4 ทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตไม่แตกต่างกันทางสถิติ

พรณรงค์ ไกรรอด (2552: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชน แห่งชาติ ครั้งที่ 25 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชน แห่งชาติ ครั้งที่ 25 จำนวน 142 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ของมาร์เตนส์ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างโดยวิธีการของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 ในทุกรอบของการแข่งขันพบว่า นักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{x} = 18.48$ , S.D. = 5.97) ความวิตกกังวลทางจิต และมีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ใน ระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 20.02$  และ  $29.14$ , S.D. = 6.82 และ 6.58 ตามลำดับ)

2. ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 มีดังนี้

#### 2.1 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน พบว่า

2.1.1 นักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกายใน รอบแรก รอบสอง รอบรอง ชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าความวิตก กังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอลในรอบรองชนะเลิศ ( $\bar{x} = 21.30$ ) สูงกว่าในรอบแรก ( $\bar{x} = 18.48$ ) และในรอบสองกับรอบรองชนะเลิศ ( $\bar{x} = 19.86$  และ  $21.30$  ตามลำดับ) สูงกว่าในรอบชิงชนะเลิศ ( $\bar{x} = 16.36$ )

2.1.2 นักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางจิตในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

2.1.3 นักกีฬาฟุตบอลมีความเชื่อมั่นในตนเองในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ความเชื่อมั่นใน

ตนเองของนักกีฬาฟุตบอลในรอบแรก ( $\bar{x} = 29.14$ ) สูงกว่าในรอบสอง และรอบชิงชนะเลิศ ( $x = 23.80$  และ  $25.50$  ตามลำดับ) และในรอบรองชนะเลิศ ( $\bar{x} = 27.25$ ) สูงกว่าในรอบสอง ( $\bar{x} = 23.80$ )

2.2 จำแนกตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล พบว่า นักกีฬาฟุตบอลที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ต่างกัน มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

ภาพัชร คำนึ่ง (2553: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบ และเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขันกรีฑากีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬากรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 400 คน แยกเป็นชาย 200 คน หญิง 200 คน โดยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้มาจากการเจาะจงเลือก (Purposive Sampling) การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Reviser Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell, 2003) ซึ่งแปลโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .70-.80 และมีความเชื่อมั่น .75 เพื่อวัดความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬากรีฑา ที่เข้าร่วมการแข่งขันเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ระหว่าง วันที่ 19-30 มีนาคม พ.ศ. 2553 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหา ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบคัดเลือกของนักกรีฑาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.50 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.02 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 22.54 ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบชิงชนะเลิศของนักกรีฑาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.84 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 22.10 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 25.46 ตามลำดับ

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบคัดเลือกของนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.50 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.06 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.28 ตามลำดับ

4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบชิงชนะเลิศของนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.11 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.20 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 25.76 ตามลำดับ

5. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยด้านความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกรีฑาชาย และนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

6. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยด้านความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกรีฑาชาย และนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบชิงชนะเลิศ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

7. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบของการแข่งขัน พบว่าความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

8. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบของการแข่งขัน พบว่าความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

อุดมพร พวงสถิต (2553: บทคัดย่อ) จากการศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R (Reviser Competitive State Inventory – 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ได้มาโดยการเจาะจงเลือกจำนวน 295 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลแบบซีเอสไอเอ – อาร์ (CSAI – 2R) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ด้านความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.28 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.79 และ 22.75

2. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันเพศชาย และหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ด้านความตึงเครียดทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

3. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันเพศชาย และหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ระหว่างนักกีฬาแบดมินตันที่แข่งขันในรอบแรก รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ด้านความตึงเครียดทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่าความวิตกกังวลเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนรู้สึกบีบคั้นเกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งคุกคามจิตใจหรือก่ออันตรายแก่ร่างกาย ถ้าบุคคลมีระดับของความวิตกกังวลสูงหรือต่ำจนเกินไป ทำให้สมรรถภาพในการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้าระดับของความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่พอเหมาะก็จะทำให้สมรรถภาพการทำงานของร่างกายสูงขึ้น ซึ่งในการแข่งขันกีฬายิมนาสติกนั้นจะมีการแข่งขัน จำแนกตามประเภทของการแข่งขัน และจำแนกตามรอบการแข่งขัน ซึ่งในแต่ละประเภทหรือแต่ละรอบจะมีความตื่นเต้น และท้าทายเสมอเพราะมีการทำท่าโหดโผนอยู่ตลอด นักกีฬาที่เข้าแข่งขันจะต้องมีความชำนาญในท่าที่แสดงประกอบกับมีสมาธิในการทำตลอดจนมีการตัดสินใจที่เด็ดขาดในการแสดงท่า เพราะในขณะที่แสดงท่าอยู่นั้นถ้าเกิดมีการล้มลงหรือมีการกังวลมากๆ จะส่งผลกับการแข่งขันเป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ทั้งนี้ เพื่อที่จะเป็นแนวทางให้แก่ครูพลศึกษา ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ในทีมทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เข้าใจและตระหนักถึงความวิตกกังวลที่เกิดกับตัวนักกีฬา เพื่อที่จะนำไปทำการปรับปรุง แก้ไข พัฒนานักกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันในโอกาสต่อไป

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

#### ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

##### 1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553 จำนวน 156 คน อ้างอิงจาก การกีฬาแห่งประเทศไทย (2553). จำนวนนักกีฬายิมนาสติก (Online).

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เป็น ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 113 คน โดยการใช้การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 120 คน เป็นนักกีฬาชาย 39 คน และนักกีฬาหญิง 81 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selected)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง)

(Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI - 2R) (Cox, R.H.,Martens, M.P., & Russell, W.D., 2003) ของมาเตนส์ (Martens) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในด้านความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ดังนี้

ด้านความวิตกกังวลทางกาย	ค่าความเชื่อมั่น	.82-.83
ด้านความวิตกกังวลทางจิต	ค่าความเชื่อมั่น	.79-.83
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	ค่าความเชื่อมั่น	.87-.90

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมดมี 17 ข้อ 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

คำตอบของแบบสอบถามนี้จะเป็นการตอบสนองของความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำหรือไม่  
การให้คะแนน : ไม่เลย =1 เป็นบ้าง =2 ปานกลาง =3 มาก =4

**การคิดคะแนน ; (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) x 10**

จำนวนข้อทั้งหมด

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน และนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้านจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนดังนี้

คะแนน	10 – 19	ระดับความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ
คะแนน	20 – 30	ระดับความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง
คะแนน	31 – 40	ระดับความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองสูง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือถึงสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย เพื่อขอกฎมตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจากการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553

2. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแบบทดสอบ และรายละเอียดเพื่อความเข้าใจ
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล และแจกแบบทดสอบถามด้วยตนเอง
4. ทำการรวบรวมแบบทดสอบด้วยตนเอง
5. ตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของแบบทดสอบเพื่อดำเนินการต่อไปใน

การวิเคราะห์ข้อมูล

## การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโยมมาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence)

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างนักกีฬาโยมมาสติกชาย และนักกีฬาโยมมาสติกหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที่ (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างประเภทการแข่งขันกีฬาโยมมาสติก ได้แก่ ประเภททีม และประเภทบุคคลรวม อุปกรณ์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยโดยใช้สถิติที่ (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างประสบการณ์การเล่นโยมมาสติก ได้แก่ ประสบการณ์การเล่นโยมมาสติกน้อยกว่า 4 ปี และประสบการณ์การเล่นโยมมาสติกมากกว่า 4 ปีขึ้นไป โดยใช้สถิติที่ (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบทางสถิติ เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N แทน จำนวนในกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$  แทน ค่าเฉลี่ย

S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t แทน สถิติที

\* แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence)

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างนักกีฬาอีสปอร์ตชาย และนักกีฬาอีสปอร์ตหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างประเภทการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ได้แก่ ประเภททีม และประเภทบุคคลร่วมอุปกรณ์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยโดยใช้สถิติที่ (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก ได้แก่ ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกน้อยกว่า 4 ปี และประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกมากกว่า 4 ปีขึ้นไป โดยใช้สถิติที่ (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence)

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ

นักกีฬายิมนาสติกชาย (N = 31)

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับของคะแนน
ความวิตกกังวลทางกาย	22.58	5.14	ปานกลาง
ความวิตกกังวลทางจิต	23.55	5.50	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	27.42	5.14	ปานกลาง

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬายิมนาสติกชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และ ความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 22.58, 23.55$  และ  $27.42, S.D. = 5.14, 5.50$  และ  $5.14$  ตามลำดับ)

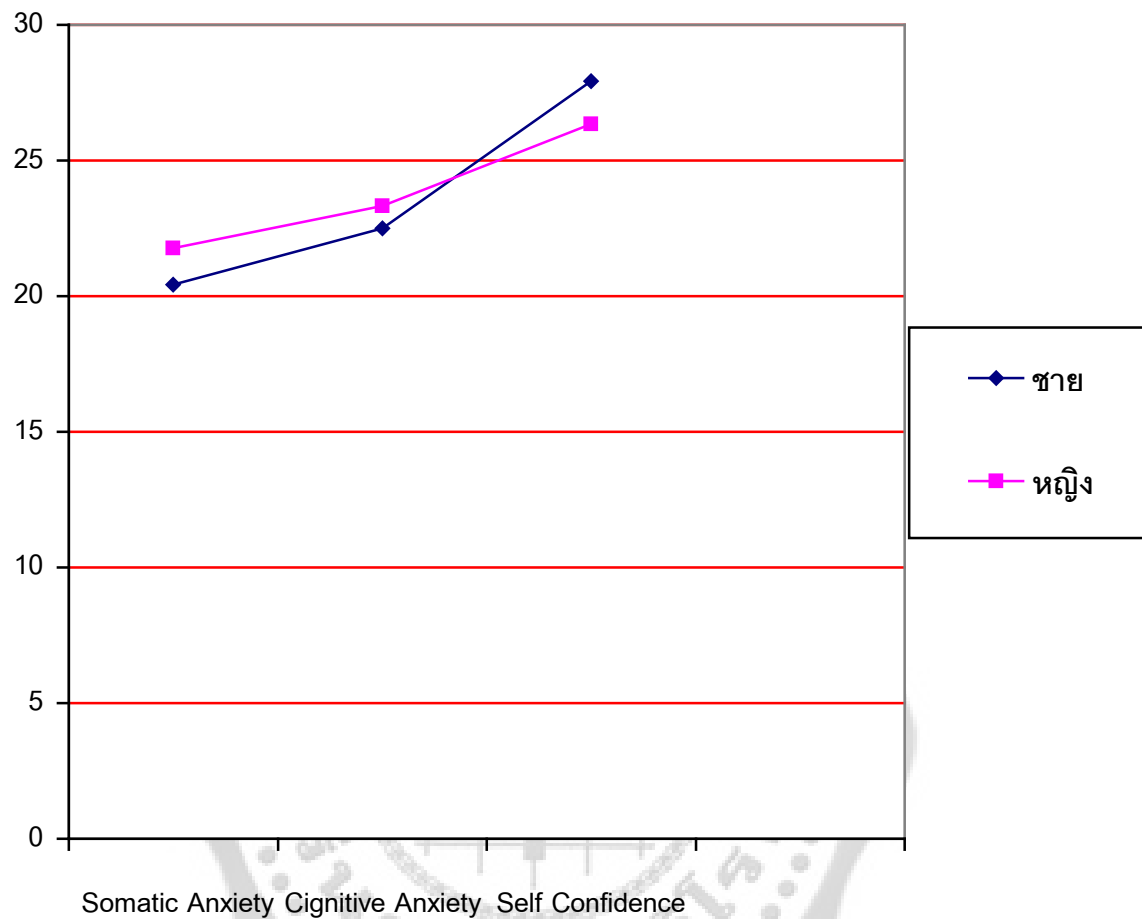
ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ

นักกีฬาอีสปอร์ตหญิง (N = 89)

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับของคะแนน
ความวิตกกังวลทางกาย	21.12	5.09	ปานกลาง
ความวิตกกังวลทางจิต	23.03	5.72	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	26.40	7.11	ปานกลาง

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬาอีสปอร์ตหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และ ความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 21.12, 23.03 และ 26.40, S.D. = 5.09, 5.72 และ 7.11 ตามลำดับ)

Mean



ภาพประกอบ 5 แผนภูมิกราฟแสดงค่าเฉลี่ย ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกชาย และหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence)

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามประเภทการแข่งขัน

ประเภททีม (N = 79)

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับของคะแนน
ความวิตกกังวลทางกาย	21.01	4.96	ปานกลาง
ความวิตกกังวลทางจิต	23.04	5.85	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	26.90	7.04	ปานกลาง

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประเภททีม มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 21.01, 23.04 และ 26.90, S.D. = 4.96, 5.85 และ 7.04 ตามลำดับ)

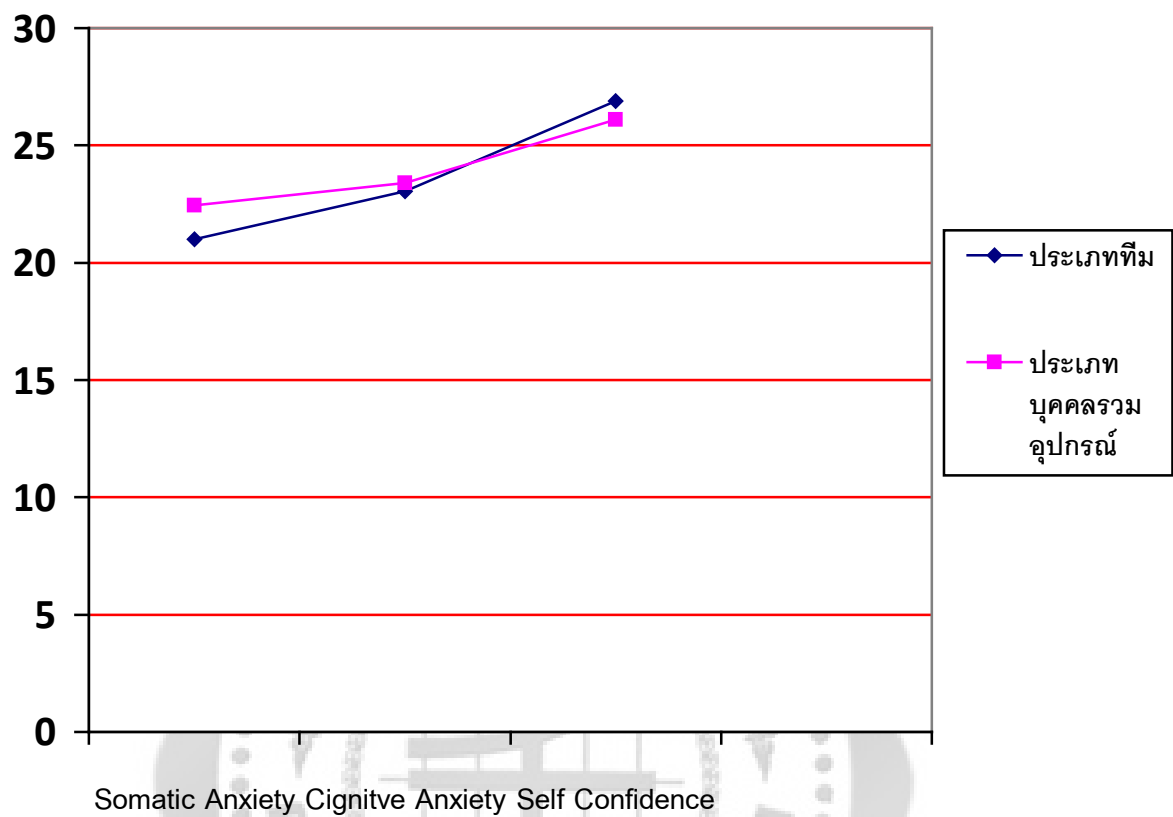
ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามประเภทการแข่งขัน

ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ (N = 41)

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับของคะแนน
ความวิตกกังวลทางกาย	22.44	5.37	ปานกลาง
ความวิตกกังวลทางจิต	23.41	5.29	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	26.10	5.86	ปานกลาง

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 22.44, 23.41 และ 26.10, S.D. = 5.37, 5.29 และ 5.86 ตามลำดับ)

Mean



ภาพประกอบ 6 แผนภูมิกราฟแสดงค่าเฉลี่ย ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ประเภทการแข่งขันนิมนาสตติก ของนักกีฬาโยนิมาสตติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence)

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามประสบการณ์ การเล่นอีสปอร์ต

ประสบการณ์การเล่นอีสปอร์ตน้อยกว่า 4 ปี (N = 24)

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับของคะแนน
ความวิตกกังวลทางกาย	20.42	5.50	ปานกลาง
ความวิตกกังวลทางจิต	22.50	5.31	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	27.92	7.79	ปานกลาง

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประสบการณ์การเล่นอีสปอร์ต มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 20.42, 22.50 และ 27.92, S.D. = 5.50, 5.31 และ 7.79 ตามลำดับ)

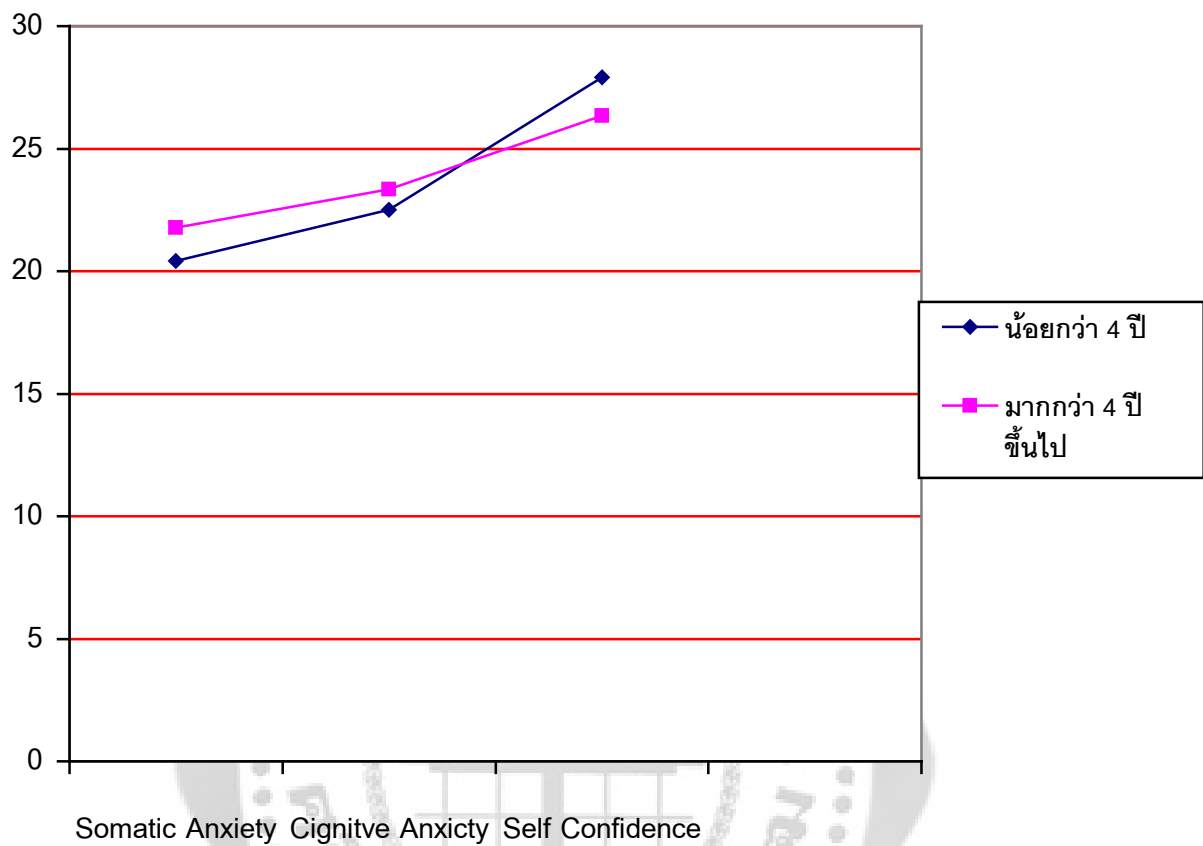
ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาโยมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามประสบการณ์ การเล่นโยมนาสติก

ประสบการณ์การเล่นโยมนาสติกมากกว่า 4 ปีขึ้นไป (N = 96)

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับของคะแนน
ความวิตกกังวลทางกาย	21.77	5.02	ปานกลาง
ความวิตกกังวลทางจิต	23.33	5.74	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	26.36	6.34	ปานกลาง

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโยมนาสติก ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประสบการณ์การเล่นโยมนาสติก มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 21.12, 23.03 และ 26.40, S.D. = 5.09, 5.72 และ 7.11 ตามลำดับ)

Mean



ภาพประกอบ 7 แผนภูมิกราฟแสดงค่าเฉลี่ย ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์  
 ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขัน  
 กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย  
 (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นใน  
 ตนเอง (Self Confidence)

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างนักกีฬาอีสปอร์ตชาย และนักกีฬาอีสปอร์ตหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที่ (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) นักกีฬาอีสปอร์ตชาย และนักกีฬาอีสปอร์ตหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

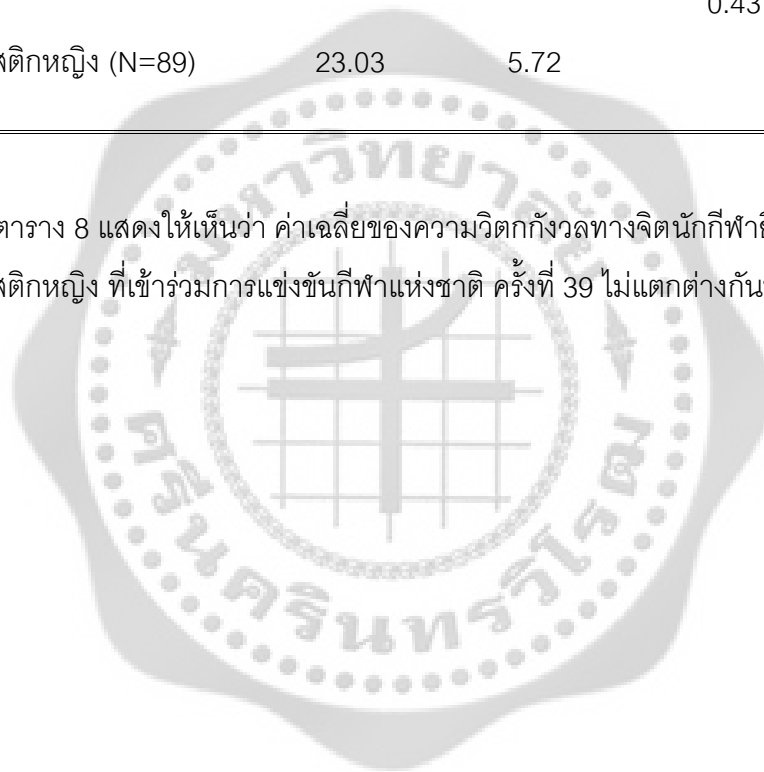
ความวิตกกังวลทางกาย	$\bar{X}$	S.D.	t	P
อีสปอร์ตชาย (N=31)	22.58	5.14	1.36	0.21
นักกีฬาอีสปอร์ตหญิง (N=89)	21.12	5.09		

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกายนักกีฬาอีสปอร์ตชาย และนักกีฬาอีสปอร์ตหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 8 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) นักกีฬายิมนาสติกชาย และนักกีฬายิมนาสติกหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ความวิตกกังวลทางจิต	$\bar{X}$	S.D.	t	P
นักกีฬายิมนาสติกชาย (N=31)	23.55	5.50	0.43	0.78
นักกีฬายิมนาสติกหญิง (N=89)	23.03	5.72		

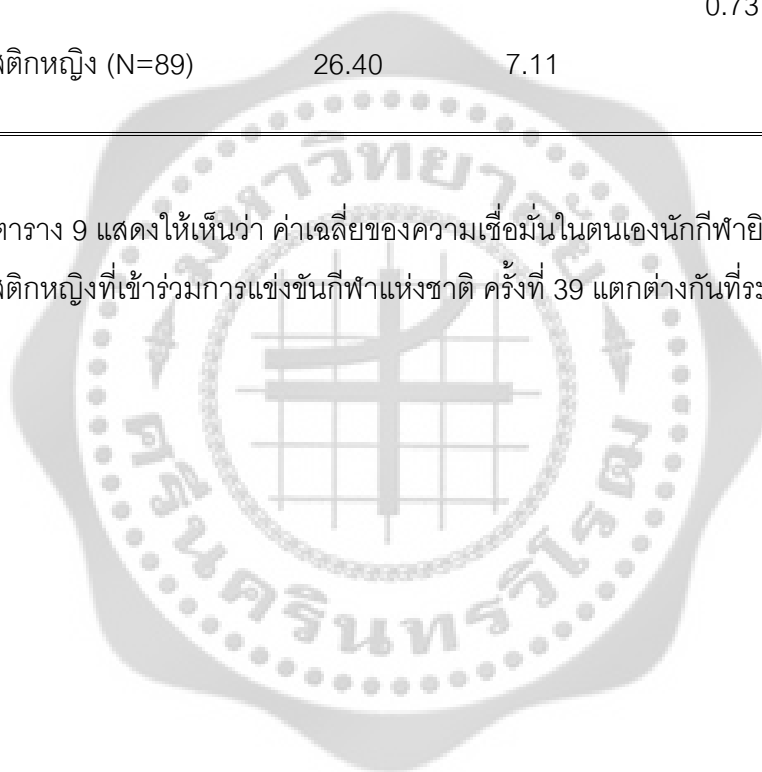
จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตนักกีฬายิมนาสติกชาย และนักกีฬายิมนาสติกหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ



ตาราง 9 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) นักกีฬายิมนาสติกชาย และนักกีฬายิมนาสติกหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ความเชื่อมั่นในตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	t	P
นักกีฬายิมนาสติกชาย (N=31)	27.42	5.14	0.73	0.00*
นักกีฬายิมนาสติกหญิง (N=89)	26.40	7.11		

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเองนักกีฬายิมนาสติกชาย และนักกีฬายิมนาสติกหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05



3. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างประเภทการแข่งขันกีฬาอีสปอร์ต ได้แก่ ประเภททีม และประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยโดยใช้สถิติที่ (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย

(Somatic Anxiety) ประเภทการแข่งขันกีฬาอีสปอร์ต ของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

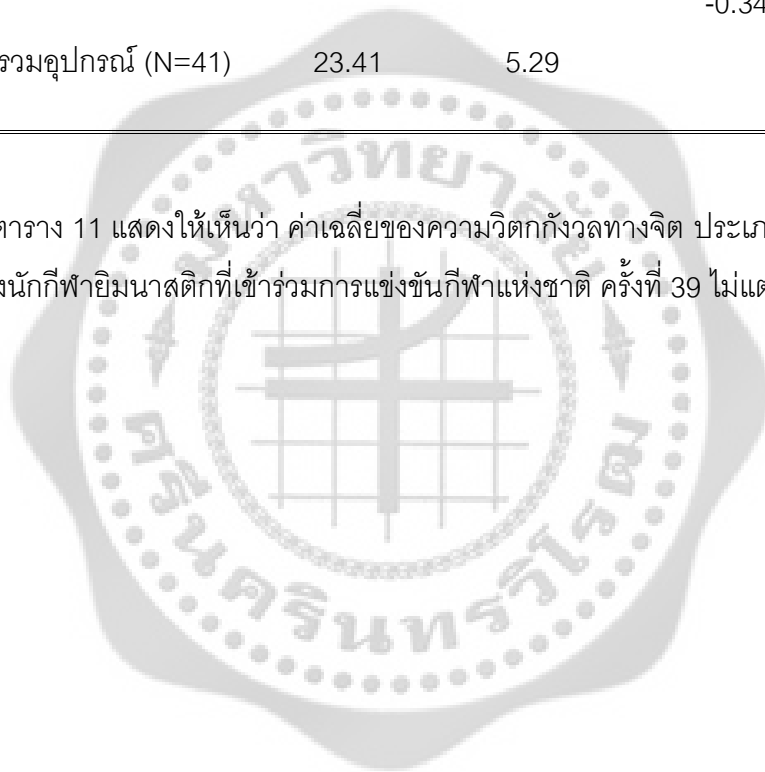
ความวิตกกังวลทางกาย	$\bar{X}$	S.D.	t	P
ประเภททีม (N=79)	21.01	4.96	-1.45	0.07
ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ (N=41)	22.44	5.37		

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกาย ประเภทการแข่งขันกีฬาอีสปอร์ต ของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 11 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ประเภทการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ของนักกีฬาโอลิมปิกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ความวิตกกังวลทางจิต	$\bar{X}$	S.D.	t	P
ประเภททีม (N=79)	23.04	5.85		
ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ (N=41)	23.41	5.29	-0.34	0.86

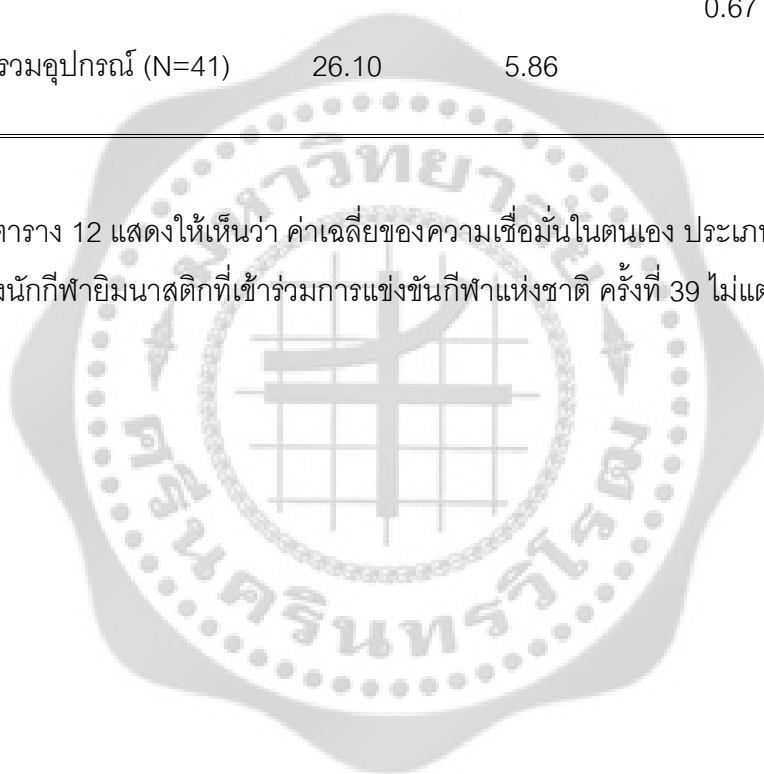
จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิต ประเภทการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ของนักกีฬาโอลิมปิกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ



ตาราง 12 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ประเภทการแข่งขันกีฬาอีสปอร์ต ของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ความเชื่อมั่นในตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	t	P
ประเภททีม (N=79)	26.96	7.04	0.67	0.27
ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ (N=41)	26.10	5.86		

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเอง ประเภทการแข่งขันกีฬาอีสปอร์ต ของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ



4. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก ได้แก่ ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกน้อยกว่า 4 ปี และประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกมากกว่า 4 ปีขึ้นไป โดยใช้สถิติที่ (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 13 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก ของนักกีฬา ยิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

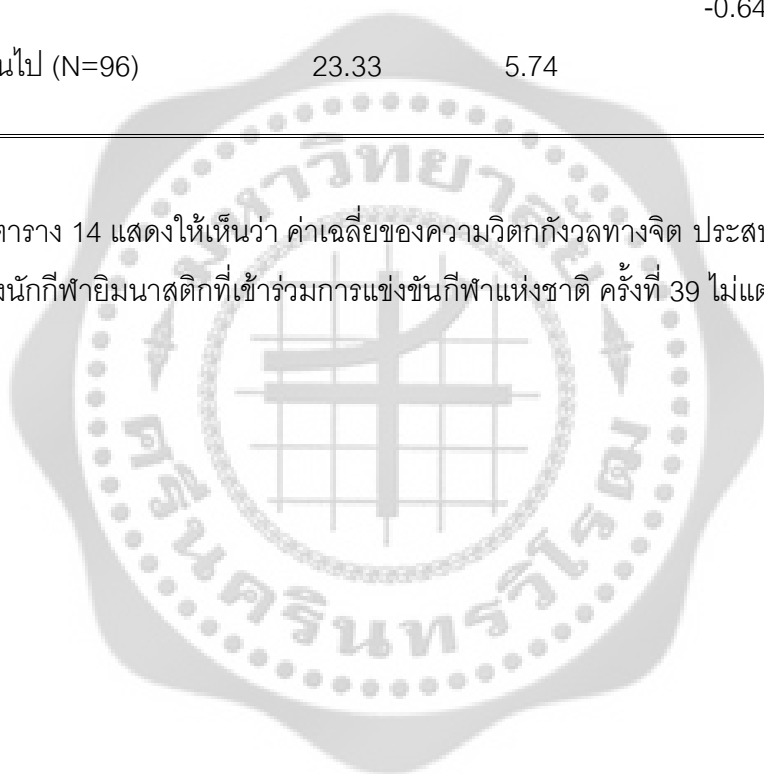
ความวิตกกังวลทางกาย	$\bar{X}$	S.D.	t	P
น้อยกว่า 4 ปี (N=24)	20.42	5.50	-1.15	0.47
มากกว่า 4 ปีขึ้นไป (N=96)	21.77	5.02		

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกาย ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก ของนักกีฬา ยิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 14 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก ของนักกีฬาอิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ความวิตกกังวลทางจิต	$\bar{X}$	S.D.	t	P
น้อยกว่า 4 ปี (N=24)	22.50	5.31		
มากกว่า 4 ปีขึ้นไป (N=96)	23.33	5.74	-0.64	0.33

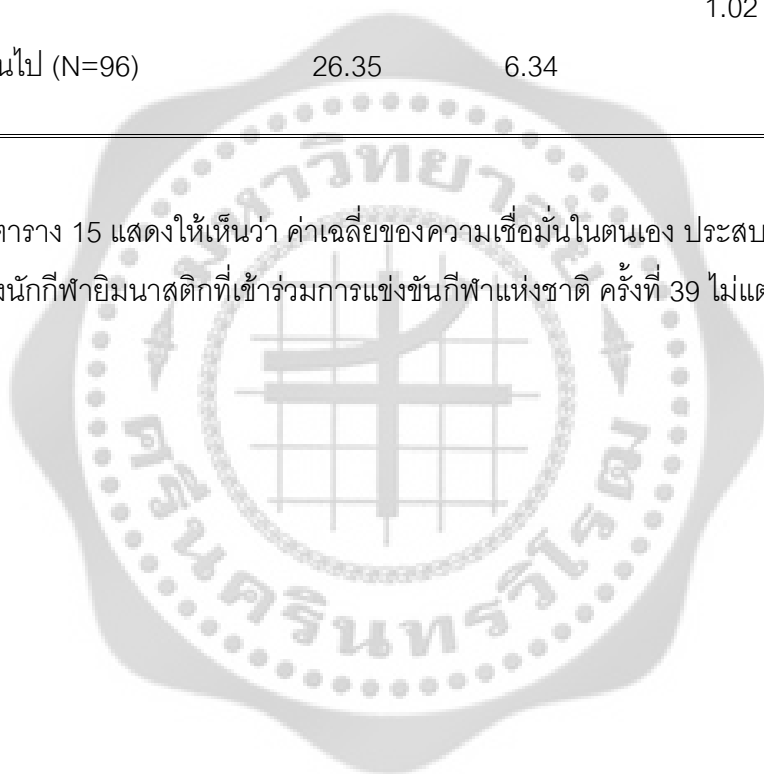
จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิต ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก ของนักกีฬาอิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ



ตาราง 15 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ความเชื่อมั่นในตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	t	P
น้อยกว่า 4 ปี (N=24)	27.92	7.79		
มากกว่า 4 ปีขึ้นไป (N=96)	26.35	6.34	1.02	0.92

จากตาราง 15 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเอง ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ



## บทที่ 5

### บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### บทย่อ

##### ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬายิมนาสติกในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิมนาสติกในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านประเภทการแข่งขันในนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
4. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

##### ขอบเขตของการวิจัย

##### ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
  - 1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553 จำนวน 156 คน อังอิงจาก. การกีฬาแห่งประเทศไทย (2553). จำนวนนักกีฬายิมนาสติก (Online).
  - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เป็น ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 113 คน โดยการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 120 คน เป็นนักกีฬาชาย 39 คน และนักกีฬาหญิง 81 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selected)

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในครั้งนีผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง)

(Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI - 2R) (Cox, R.H.,Martens, M.P., & Russell, W.D., 2003) ของมาเตนส์ (Martens) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในด้านความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ดังนี้

ด้านความวิตกกังวลทางกาย	ค่าความเชื่อมั่น	.82-.83
ด้านความวิตกกังวลทางจิต	ค่าความเชื่อมั่น	.79-.83
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	ค่าความเชื่อมั่น	.87-.90

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมดมี 17 ข้อ 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

คำตอบของแบบสอบถามนี้จะเป็นการตอบสนองความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำหรือไม่ การให้คะแนน : ไม่เลย =1 เป็นบ้าง =2 ปานกลาง =3 มาก =4

การคิดคะแนน ; (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) x 10

จำนวนข้อทั้งหมด

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกันและนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้านจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนดังนี้

คะแนน	10 – 19	ระดับความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ
คะแนน	20 – 30	ระดับความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง
คะแนน	31 – 40	ระดับความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองสูง

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอิมมูนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence)

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างนักกีฬาอิมมูนาสติกชาย และนักกีฬาอิมมูนาสติกหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที่ (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างประเภทการแข่งขันกีฬาอิมมูนาสติก ได้แก่ ประเภททีม และประเภทบุคคลรวม อุปกรณ์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยโดยใช้สถิติที่ (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างประสบการณ์การเล่นอิมมูนาสติก ได้แก่ ประสบการณ์การเล่นอิมมูนาสติกน้อยกว่า 4 ปี และประสบการณ์การเล่นอิมมูนาสติกมากกว่า 4 ปีขึ้นไป โดยใช้สถิติที่ (t – test) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence)

1.1 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกจำแนกตามเพศ พบว่า

1.1.1 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬายิมนาสติกชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 22.58, 23.55$  และ  $27.42, S.D. = 5.14, 5.50$  และ  $5.14$  ตามลำดับ)

1.1.2 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬายิมนาสติกหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 21.12, 23.03$  และ  $26.40, S.D. = 5.09, 5.72$  และ  $7.11$  ตามลำดับ)

1.2 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกจำแนกตามประเภทการแข่งขัน พบว่า

1.2.1 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประเภททีม มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 21.01, 23.04$  และ  $26.90, S.D. = 4.96, 5.85$  และ  $7.04$  ตามลำดับ)

1.2.2 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 22.44, 23.41$  และ  $26.10, S.D. = 5.37, 5.29$  และ  $5.86$  ตามลำดับ)

1.3 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกจำแนกตามประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก พบว่า

1.3.1 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกน้อยกว่า 4 ปี มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 20.42, 22.50$  และ  $27.92, S.D. = 5.50, 5.31$  และ  $7.79$  ตามลำดับ)

1.3.2 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโยนิมาตติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ในประสพการณ์การเล่นโยนิมาตติกมากกว่า 4 ปีขึ้นไป มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 21.12, 23.03 และ 26.40, S.D. = 5.09, 5.72 และ 7.11 ตามลำดับ)

2. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของนักกีฬาโยนิมาตติกที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า

2.1 จำแนกตามเพศ ของนักกีฬาโยนิมาตติกที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า

2.1.1 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) นักกีฬาโยนิมาตติกชาย และนักกีฬาโยนิมาตติกหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

2.1.2 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) นักกีฬาโยนิมาตติกชาย และนักกีฬาโยนิมาตติกหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

2.1.3 ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) นักกีฬาโยนิมาตติกชาย และนักกีฬาโยนิมาตติกหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2.2 จำแนกตามประเภทการแข่งขันของนักกีฬาโยนิมาตติกที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า

2.2.1 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ประเภทการแข่งขันกีฬาโยนิมาตติก ของนักกีฬาโยนิมาตติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

2.2.2 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ประเภทการแข่งขันกีฬาโยนิมาตติก ของนักกีฬาโยนิมาตติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

2.2.3 ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ประเภทการแข่งขันกีฬาโยนิมาตติกของนักกีฬาโยนิมาตติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

3.1 จำแนกตามประสพการณ์การเล่นโยนิมาตติกของนักกีฬาโยนิมาตติกที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 พบว่า

3.1.1 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ประสพการณ์การเล่นโยนิมาตติกของนักกีฬาโยนิมาตติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

3.1.2 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

3.1.3 ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ประสบการณ์การเล่นยิมนาสติก ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

## อภิปรายผล

จากผลการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 โดยจำแนกเป็น ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ในการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งในทุกประเภทกีฬา นักกีฬาทุกคนจะมีการเตรียมความพร้อมทั้งร่างกาย และจิตใจภายใต้การกำกับดูแลของผู้ฝึกสอน ทั้งนี้เพื่อสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาก่อนการแข่งขันจริง เป็นการกำจัดปัญหาภายในตัวนักกีฬาต่างๆ ที่สำคัญให้หมดไปหรือให้เหลือน้อยที่สุด ซึ่งได้แก่ ความไม่พร้อมสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ในการที่จะเข้าร่วมแข่งขันซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้สามารถบั่นทอนศักยภาพของนักกีฬาให้ลดน้อยลงได้ เมื่อนักกีฬารับทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเองว่า ไม่มีความพร้อมก่อนการแข่งขัน ความวิตกกังวลก็จะเกิดขึ้นเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมที่ตนเองตระหนักว่าไม่สามารถจัดการกับอุปสรรคนั้นๆ ได้ ทั้งนี้เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง (ไรครอฟต์. 1978 : 45) กล่าวคือต่อเมื่อได้เกิดขึ้นแล้วหรือรู้แจ้งแล้ว ความวิตกกังวลนั้นก็หมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะต้องเผชิญปัญหานั้นอีก สาเหตุความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาโดยทั่วไปรวมทั้งในการแข่งขันกีฬาจะเกิดจากความไม่แน่ใจในผลที่เกิดขึ้น การกลัวความล้มเหลว การกลัวอันตราย การเกรงศักดิ์ศรีของคู่แข่ง (ซิงเกอร์. 1986 : 20) ซึ่งวิธีแก้ปัญหาดังกล่าวสามารถกระทำได้โดยการลดปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความวิตกกังวล ได้แก่ การส่งเสริมให้นักกีฬาู้ถึงความสามารถของตนเองก่อนการแข่งขัน การคาดหวังต่อความสำเร็จที่พอเหมาะ และการคาดหวังผลการประเมินจากคนรอบข้างในความสามารถของนักกีฬา (สแกนเนียน. 1978 : 144) ซึ่งถ้านักกีฬาสามารถยอมรับ และตระหนักดี ถึงปัจจัยต่างๆ นี้เชื่อว่าจะสามารถช่วยลดความวิตกกังวลลงได้

ในศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอิมานาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 พบว่า

1. ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอิมานาสติกอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นผู้ตัดสินกีฬาอิมานาสติก จึงได้มองเห็นวิธีการเล่นของนักกีฬาทุกทีม และทุกคน ว่านักกีฬาอิมานาสติกส่วนมากมีความสามารถในการเล่นอิมานาสติกจึงทำให้มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ (พิชิต เมืองนาโพธิ์.2536 : 3) ได้อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล และความสามารถในการกีฬา 2 ทฤษฎี ซึ่งตรงกับ ทฤษฎี ที่ 2 คือ ทฤษฎียู – ครัว (Inverted – U Theory) ในทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไป จะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ซึ่งผู้วิจัยได้ยกทฤษฎีนี้ขึ้นมาเนื่องจากเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป ซึ่งใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้น ในขณะที่ก่อนแข่งขันหรือระหว่างแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสมจึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูง แม้นักกีฬาจะมีสิ่งรบกวน ทั้งกรรมการ กองเชียร์ ฝ่ายตรงข้ามเข้ามา นักกีฬาก็ยังสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้จะทำให้มีความสามารถสูง
2. ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอิมานาสติก มีความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่านักกีฬาอิมานาสติกในแต่ละทีมมีประสบการณ์จากการฝึกซ้อมมานาน และการแข่งขันหลายครั้ง ประกอบกับนักกีฬาแต่ละทีมได้มีโอกาสฝึกซ้อมในสนามจริงที่ใช้ในการแข่งขันครั้งนี้ จึงทำให้ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ลดลง เนื่องจากได้สร้างความคุ้นเคยกับสถานที่แข่งขันแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเรนเนย์และคันทิงแฮม(Rainey and Cuning.1988: 98–103) ที่ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาในระดับมหาวิทยาลัย พบว่า ผลการแข่งขันที่ผ่านมา และความพึงพอใจในประสบการณ์ในอดีตมีผลต่อความวิตกกังวลในการแข่งขัน จากการมีประสบการณ์จากการฝึกซ้อม และการแข่งขันหลายครั้ง ดังกล่าวจึงทำให้มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ดังที่ (สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทรุไทย(2541: 82) ได้กล่าวไว้ว่า สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนาม ความปลอดภัยในอุปกรณ์หรือความไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน ในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจ และมีผลต่อการแข่งขันได้

3. ด้านความเชื่อมั่น (Self – Confidence) พบว่า ระดับความเชื่อมั่นของนักกีฬาโยนิมาสถิกมีความเชื่อมั่น อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ผู้วิจัยมองว่าความวิตกกังวลทางด้านจิตใจของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลางจึงส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในการแข่งขัน และอีกทั้งนักกีฬาในกลุ่มนี้จะมีประสบการณ์การแข่งขัน ทำให้ไม่มีความกดดันในการแข่งขันนั้นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับมาร์เตน (Martens.et.al. 1990:96) กล่าวว่า ความเครียดทางความคิด จะเป็นสิ่งตรงข้ามกับความเชื่อมั่นในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจะอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อความวิตกกังวลทางด้านความคิดสูงขึ้นเรื่อยๆ ก็จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง และยังมีคำกล่าวที่น่าสนใจของทัตโก (Tutko. 1971: 932–933) ที่ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวล ซึ่งเป็นภาวะวิตกกังวลในการปฏิบัติงานของนักกีฬาประเภททีม ผลแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกถึงความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วยตัวเองตัวอย่างเช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ ผลได้ และ ผลเสีย ของการแข่งขันมากนักกีฬาก็จะมีความเอาใจใส่ และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดี ในทางตรงกันข้ามถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ ผลเสียของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูง และสิ่งนี้จะไม่รบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย ทัตโก (Tutko) ได้แนะนำอีกว่านักกีฬาควรรักษาระดับของความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลางเพื่อจะทำให้เป็นผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ผลการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของนักกีฬาโยนิมาสถิกพบว่า ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันทางสถิติทั้งนี้อาจเป็นเพราะประสบการณ์การเล่นโยนิมาสถิก ประสบการณ์ในการแข่งขัน การฝึกซ้อม ตลอดจนสิ่งแวดล้อม นักกีฬาได้ผ่านจนเกิดความคุ้นเคยซึ่งสอดคล้องกับ (ศิริพร จิรวัดณ์กุล. 2530: 20-29) ได้กล่าวว่า ความรุนแรงจะมากขึ้นเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งนั้นๆ การที่บุคคลรับรู้สิ่งต่างๆ ได้น้อยลงสนใจตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์ และการแปลความหมายต่างๆ และมีความรู้สึกท้าทายต่อการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้

## ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สิ่งหนึ่งที่ผู้วิจัยพบ คือ การตอบแบบทดสอบของนักกีฬาในบางครั้ง นักกีฬาจะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี แต่นักกีฬาบางส่วน ให้ความร่วมมือค่อนข้างน้อยดังนั้นในการใช้แบบทดสอบในการเก็บรวบรวมข้อมูลควรมีการเสริมแรงจิตใจในการตอบแบบทดสอบให้กับนักกีฬา และผู้ฝึกสอนสามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ใช้เป็นแนวทางในการควบคุมให้สภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสมที่ทำให้นักกีฬาแสดงถึงความสามารถได้สูงสุด

## ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษานักกีฬาชายกับอุปกรณ์ทั้ง 6 อุปกรณ์ได้แก่ ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor exercise) ม้าหู หรือม้าหมุน (Pommel horse) ห่วง (Rings) ม้ากระโดด (Long horse) บาร์คู่ (Parallel bars) และบาร์เดี่ยว (Horizontal bar)
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษากับนักกีฬาหญิงกับอุปกรณ์ทั้ง 4 อุปกรณ์ได้แก่ ม้ากระโดด (Vaulting horse) บาร์ต่างระดับ (Uneven bars) คานทรงตัว (Balance bars) และ ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor exercise)



## บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทยส่วนภูมิภาค. (2553). *ประวัติการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ*. สืบค้นเมื่อ 18 สิงหาคม 2553, จาก <http://th.wikipedia.org/wiki/>
- การกีฬาแห่งประเทศไทยส่วนภูมิภาค. (2553). *ประวัติกีฬาเยาวชน*. สืบค้นเมื่อ 18 สิงหาคม 2553, จาก [http://www.ticthai.com/webboards/webboard\\_topic.php?table\\_id=1&cateid=27507](http://www.ticthai.com/webboards/webboard_topic.php?table_id=1&cateid=27507)
- การกีฬาแห่งประเทศไทยส่วนภูมิภาค. (2553). *กีฬาเยาวชนในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39*. สืบค้นเมื่อ 18 สิงหาคม 2553, จาก <http://www2.sat.or.th/sportslearning/index3.asp?clicktype=1>
- จันทิวา จันทะบุตร. (2547). *ความวิตกกังวลของนักกีฬาผู้ใดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นายชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี; และคณะอื่นๆ. (2548). (2553). *การศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลทางจิตใจความวิตกกังวลทางกาย*. กองวิจัยการส่งเสริมกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 16 กันยายน 2553. จาก [http://wed.set.or.th/set/index.php?optioncom\\_researchs&Itemid=155&viewed=7](http://wed.set.or.th/set/index.php?optioncom_researchs&Itemid=155&viewed=7)
- ณัฐสัญญา นามหาชัย. (2551). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2547). *เอกสารคำสอนวิชา พล. 412 หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา* กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทนา คำมูล.(2545). *ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี*. ปรินญานิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- พรณรงค์ ไกรรอด. (2552). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณี อยู่ศิริ. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่*

เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.

พรณรงค์ ไกรรอด. (2552). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2536). การจัดการกับความเครียด. เอกสารประกอบการประชุมจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.

\_\_\_\_\_. (2536). การประชุมสัมมนาวิชาการ เรื่องโปรแกรมจิตวิทยาการกีฬา ประยุกต์.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .ถ่ายเอกสาร.

\_\_\_\_\_. (2543). เอกสารประกอบการสอน พล 437 จิตวิทยาการกีฬา : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

ภาพัชร คำนึ่ง. (2553). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬากรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วิสูตร วรรณคดี; และลำอานงค์ เป้าช้างเผือก(2549). (2553). ความวิตกกังวลนักกีฬาว่ายน้ำ. กองวิจัยการส่งเสริมกีฬาฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. การกีฬาแห่งประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 16 กันยายน 2553. จาก <http://onlineassociate.net/doc/วิจัยเรื่องความเชื่อ/2/>

ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. (2548). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม . (วิทยาศาสตร์การกีฬา: จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .

ศิริพร จีระวัฒน์กุล. (2530). “ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช,” วารสารแนะแนว . กรุงเทพฯ.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). จิตวิทยาการกีฬา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ. หน้า 6 สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุนีย์ ตันติพัฒนานันท์. (2522). การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.

- อุดม พิมพา. (2526). *เอกสารประกอบการสอน*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- อุดมพร พวงสถิตย์. (2553). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Burton, D. (1998). Do Anxious Swimmers Swim Slower? Reexamining the Exclusive Anxiety Performance Relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 10: 45 – 61.
- Caruso, C.M., Dzewaltowski, D.A., Gill, D.L. & McElroy, M.A.(1990). Psychological and Psychological Change in Competitive State Anxiety During Noncompetition and Competitive Success and Failure. *Jomal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 6-20
- English, Harace B.(1958). *A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psycho-analytical Term*. New York. Green and Co,
- Klavora, P. (1977). An Attempt to Derive Inverted U Curves Based on the Relationship Between Anxiety and Athletic Performance. D.M. Landers & R. W. Christina (Eds.). *Psychology of motor behavior and sport*, (pp. 369-377). Champaign, IL; Human Linetics.
- Mark, G. (1996). *Evaluation of Personality Characteristics on Performance Anxiety in Highschool Basketball Players*. (Online)
- Martens, R. and D.L. Gill. (1976). "State Anxiety among Successful Competitors Who DifferinCompetitive Trait Anxiety". *Research Quarterly*, 47 : 698 – 708.
- \_\_\_\_\_. (1987). "Science, Knowledge and Sport Psychology". *Sport Psychologist*, 1: 29 – 55.
- Novazyk, Todd. (1997). *A Comparison of Trait and State Anxiety Levels Between Three Division of Youth Ice Hockey Participants and Trait Anxiety Levels between Athletes and Non – Athletes*. Master 's Thesis , Mankoto State University.
- Perreault, Stephanme. (1994, December). A Test of Multidimensional Anxiety Theory with Basketball Player, *Dissertation Abstract international*.
- Power and Sean, L.D. (1982). An Analysis of Anxiety Level in Track and Field Athetes of Varying Ages and Abilities. *Proceeding Sport and Science*. 4: 355 -357

- Rycroft, C. (1978). *Anxiety and Neurosis*. Harmondsworth: Penguin Book. Schwartz, G.E., Davidson, R.J. & Goleman, D.J. (1978). *Patterning of cognitive and somatic processes in the self regulation of anxiety : Effect of meditation versus exercise*. *Psychosomatic Medicine*, 40, 321 – 328.
- Sanderson, F.H., & Ashton M.K. (1998). Analysis of Anxiety Levels Before and After Badminton Competition. *International Journal of Sports Psychology*, 12, 83
- Singer, R.N. (1986). *Peak Performance and More*. Michigan : Menasha and Gunnco., Inc 69
- Sonstroem, R.J., & Bernard, P. (1982). Intraindividual Pregame State Anxiety and Basketball Performance: A Re-Examination of the Inverted U-Curve. *Journal of Sport Psychology*, 4, 235-245
- Spielberger, C.D. (1989). *Stress and Anxiety in Sport*. *Anxiety in Sports : An International Perspective*. 3-17.
- \_\_\_\_\_. (1972). "The measurement of State and Trait Anxiety : Conceptual and Methodological Issues". In *Emotions : Their Parameters and Measurement*. Edited by L. Levi, p. 487 – 489. New York : Raven Press.
- Taylor, J. A. (1953). A Personality scale of manifest anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 48 , 285-290
- Tutko, Thomas. (1971). A. Anxiety. In Leonard, A. Larson ed. *Encyclopedia of Sport Sciences And Medicine*. New York: Macmillan Publishing Co.,



แบบทดสอบ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอีสติก  
ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI - 2R)

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน หรือตาราง หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้  
สมบูรณ์ตามความเป็นจริง

1. ชื่อ-สกุล.....สังกัด.....

2. เพศ

ชาย อายุ.....ปี

หญิง อายุ.....ปี

3. ประเภทการแข่งขัน

ประเภททีม

ประเภทบุคคลร่วมอุปกรณ์

4. ประสบการณ์การเล่นอีสติก

น้อยกว่า 4 ปี

มากกว่า 4 ปีขึ้นไป

## ตอนที่ 2 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

(Revised Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2R))

**คำแนะนำ :** ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของตนเองก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย / ลงในหมายเลขทางขวาที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีข้อถูกผิด อย่าใช้เวลาานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

ความรู้สึกในขณะนี้	ระดับของความรู้สึก			
	ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้าจะพบว่าจะไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้าจะพบว่าจะแพ้	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้ารู้สึกจะพบว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด	1	2	3	4
9. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้าจะพบว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกงูบในท้อง	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้าจะพบว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	1	2	3	4
15. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4
17. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัด ตึงเครียด	1	2	3	4

## แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

(Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2: CSAI - 2R) (Cox, R.H., Martens, M.P., & Russell, W.D., 2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ มีทั้งหมด 17 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) 1,4,6,9,12,15,17 = 7 ข้อ

ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) 2,5,8,11,14 = 5 ข้อ

ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) 3,7,10,13,16 = 5 ข้อ

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่

**การให้คะแนน :** ไม่เลย = 1 เป็นบ้าง = 2 ปานกลาง = 3 มาก = 4

**การคิดคะแนน :** (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) x 10

จำนวนข้อทั้งหมด

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40

**แปลผลคะแนนดังนี้**

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง



ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นายสมชาย คันทอทอง

วันเดือนปีเกิด วันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2524

สถานที่เกิด โรงพยาบาลพัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 137/89 หมู่ 3 ตำบลบางหญ้าแพรก อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน ครูสอนวิชาพลศึกษา

สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า จังหวัดนครนายก

### ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2539 มัธยมศึกษาปีที่ 3  
โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา  
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร
- พ.ศ. 2542 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (การชาย)  
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร อำเภอเมือง  
จังหวัดสมุทรสาคร
- พ.ศ. 2544 ประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง พลศึกษา (ป.กศ. สูง)  
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร อำเภอเมือง  
จังหวัดสมุทรสาคร
- พ.ศ. 2546 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) โปรแกรมวิทยาศาสตร์การกีฬา  
สถาบันราชภัฏนครปฐม (ตามโครงการรับวิทยาลัย  
พลศึกษาจังหวัดสมุทรสาครเข้าสมทบ) วิทยาลัยพลศึกษา  
จังหวัดสมุทรสาคร อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร
- พ.ศ. 2554 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา  
จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรต