

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืน  
ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

บทคัดย่อ  
ของ  
เชวงพจน์ ครองธนารินทร์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2549

เชวงพจน์ ครองธำนิทร์. (2549). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์, อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบ ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันของนักกีฬายิงปืน และความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและหญิงในแต่ละรอบในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬายิงปืนที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 305 คน แยกเป็นชาย 151 คน หญิง 154 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2R) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test)

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนชายและนักกีฬายิงปืนหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง ด้านความวิตกกังวลทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ
3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาชายในรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ
4. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ของนักกีฬาหญิงในรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางกาย และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

COMPETITIVE STATE ANXIETY OF SHOOTING ATHLETES  
IN THE 33<sup>rd</sup> THAILAND UNIVERSITY GAMES

AN ABSTRACT

BY

CHAWENGPOOT KRONGTARNIN

Present in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Education degree in Physical Education  
at Srinakharinwirot University

May 2006

Chawengpot Krongtarnin. (2006). *COMPETITIVE STATE ANXIETY OF SHOOTING ATHLETES IN THE 33<sup>rd</sup> THAILAND UNIVERSITY GAMES*. Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.  
Advisor Committee: Assoc. Prof. Tewate Piriapruen, Mr. Lampong Sornroong.

The purposes of this study were to investigate level of competitive state anxiety of shooting athletes and compare those of male and female shooting athletes in each round of the 33 University Sport Competition of Thailand. The subjects comprised 305 shooting athletes dividing into 151 males and 154 females. The Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R) was administered. Then data were analyzed and presented by mean, standard deviation, and t - test.

The results revealed that:

1. Male and female shooting athletes' competitive state anxiety was at a moderate level.
2. There was no significant difference among that of male and female shooting athletes' competitive state anxiety on physical anxiety, mental anxiety and self - confidence.
3. There was no significant difference among that of male shooting athletes' competitive state anxiety on physical anxiety, mental anxiety and self – confidence during selective round and final round.
4. There was a significant difference at .05 levels among that of female shooting athletes' competitive state anxiety on mental anxiety whereas there was no significant difference on physical anxiety and self – confidence during selective round and final round.

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืน  
ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

บทคัดย่อ  
ของ  
เชวงพจน์ ครองธานีรินทร์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2549

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยและสมบูรณ์ เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจากรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์

อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธำมณี ปลื้มสำราญ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ข้อเสนอแนะการปรับปรุง ตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการจัดทำปริญญานิพนธ์ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์และมีคุณค่าทางวิชาการ อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำวิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาการด้านพลศึกษาจนทำให้ผู้วิจัยสามารถค้นคว้าข้อมูลและจัดทำปริญญานิพนธ์ได้ประสบผลสำเร็จ และขอขอบพระคุณทุกท่านที่ไม่สามารถเอ่ยชื่อนามได้ในที่นี้ ที่มีส่วนทำให้ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณพี่รวิทย์ ประรงค์ทอง ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำ ตลอดจน คำชี้แนะในการทำวิทยานิพนธ์และได้ให้ความช่วยเหลือในระหว่างการศึกษามาโดยตลอด รวมถึงผู้ช่วยผู้วิจัยทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ท้ายสุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อวิฑูร ครองธำนิทร์ และ คุณแม่ยมณีนี ครองธำนิทร์ ผู้ให้กำเนิด เลี้ยงดู และอบรมสั่งสอนให้เป็นคนดีตลอดมา ครอบครัว พี่ น้อง และเพื่อน ๆ ทุกคนที่ให้กำลังใจและกำลังใจที่ดีตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยศึกษาอยู่ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ ฉบับนี้สมบูรณ์และลุล่วงด้วยดี

เชวงพจน์ ครองธำนิทร์

## สารบัญ

| บทที่                                              | หน้า |
|----------------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ.....                                        | 1    |
| ภูมิหลัง.....                                      | 1    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                       | 3    |
| ความสำคัญของการวิจัย.....                          | 3    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                             | 3    |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                       | 3    |
| ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....                        | 3    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                               | 4    |
| กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....                      | 5    |
| สมมุติฐานการวิจัย.....                             | 5    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....              | 6    |
| ความวิตกกังวล.....                                 | 6    |
| ความหมายของความวิตกกังวล.....                      | 6    |
| ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล.....                   | 7    |
| ประเภทของความวิตกกังวล.....                        | 9    |
| ความสัมพันธ์ระหว่างวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา..... | 11   |
| สาเหตุของความวิตกกังวล.....                        | 14   |
| ลักษณะของความวิตกกังวล.....                        | 16   |
| ระดับของความวิตกกังวล.....                         | 17   |
| การวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา.....                 | 18   |
| การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา.....      | 22   |
| ประวัติกีฬาอิงปืน.....                             | 22   |
| ประวัติการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย..... | 23   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                         | 25   |
| งานวิจัยในต่างประเทศ.....                          | 25   |
| งานวิจัยในประเทศ.....                              | 28   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                        | หน้า |
|----------------------------------------------|------|
| 3                                            | 35   |
| วิธีดำเนินการวิจัย.....                      | 35   |
| การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....  | 35   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย..... | 35   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....              | 35   |
| วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....           | 36   |
| การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....        | 36   |
| 4                                            | 37   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                    | 37   |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....     | 37   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                      | 37   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                    | 38   |
| 5                                            | 57   |
| สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....          | 57   |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                 | 57   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย..... | 57   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....       | 57   |
| การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....        | 58   |
| สรุปผลการวิจัย.....                          | 58   |
| อภิปรายผลการวิจัย.....                       | 60   |
| ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้.....            | 63   |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....        | 63   |
| บรรณานุกรม.....                              | 64   |
| ภาคผนวก.....                                 | 70   |
| ภาคผนวก ก.....                               | 71   |
| ประวัติย่อผู้วิจัย.....                      | 75   |

## บัญชีตาราง

| ตาราง |                                                                                                                                                                                                           | หน้า |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตาม<br>สถานการณ์ของนักกีฬาชาย ที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬา<br>มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33.....                              | 38   |
| 2     | ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตาม<br>สถานการณ์ของนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬา<br>มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33.....                               | 39   |
| 3     | ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตาม<br>สถานการณ์ของนักกีฬาชาย ในรอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศที่เข้าร่วม<br>การแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33....    | 40   |
| 4     | ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตาม<br>สถานการณ์ของนักกีฬาหญิง ในรอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศที่เข้าร่วม<br>การแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33....    | 41   |
| 5     | การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย<br>(Somatic Anxiety) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืน<br>ในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบคัดเลือก.....      | 42   |
| 6     | การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตใจ<br>(Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิง<br>ปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบคัดเลือก.....  | 43   |
| 7     | การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง<br>(Self – Confidence) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิง<br>ปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบคัดเลือก.....   | 44   |
| 8     | การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย<br>(Somatic Anxiety) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืน<br>ในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบชิงชนะเลิศ.....    | 45   |
| 9     | การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตใจ<br>(Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิง<br>ปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33ในรอบชิงชนะเลิศ..... | 46   |

## บัญชีตาราง (ต่อ)

| ตาราง |                                                                                                                                                                                                                     | หน้า |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 10    | การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบชิงชนะเลิศ.....                  | 47   |
| 11    | การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาชาย ที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน.....                         | 48   |
| 12    | การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาชาย ที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน.....                     | 49   |
| 13    | การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาชายที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน.....   | 50   |
| 14    | การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาหญิง ที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน.....                        | 51   |
| 15    | การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน.....                     | 52   |
| 16    | การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาหญิง ที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน..... | 53   |

## บัญชีภาพประกอบ

| ภาพประกอบ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | หน้า |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1         | แสดงแผนภาพทฤษฎีขับ (Drive Theory).....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8    |
| 2         | แสดงแผนภาพทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted - U Theory).....                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8    |
| 3         | แสดงแผนภูมิโซนของความเหมาะสม.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 9    |
| 4         | แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และ<br>ความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว.....                                                                                                                                                                                                                                                              | 10   |
| 5         | แสดงกระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12   |
| 6         | แสดงความสัมพันธ์ระหว่างชนิดของความวิตกกังวลและความสามารถ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12   |
| 7         | แสดงกราฟการเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14   |
| 8         | แผนภูมิกราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้าน<br>ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวล<br>ทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง<br>(Self – Confidence) ของนักกีฬาชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา<br>ยิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33.....                                                    | 54   |
| 9         | แผนภูมิกราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้าน<br>ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวล<br>ทางจิตใจ(Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง<br>(Self – Confidence) ของนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิง<br>ปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33.....                                                    | 54   |
| 10        | แผนภูมิกราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตาม<br>สถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)<br>ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความ<br>เชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างนักกีฬาชายกับ<br>นักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬา<br>มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบคัดเลือก.....   | 55   |
| 11        | แผนภูมิกราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตาม<br>สถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)<br>ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความ<br>เชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างนักกีฬาชายและ<br>นักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬา<br>มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบชิงชนะเลิศ..... | 55   |

## บัญชีภาพประกอบ (ต่อ)

ภาพประกอบ

หน้า

- |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 12 | แผนภูมิกราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตาม<br>สถานการณ์ ในด้าน ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)<br>ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความ<br>เชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาชาย ที่เข้าร่วม<br>การแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย<br>ครั้งที่ 33 ในรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ..... | 56 |
| 13 | แผนภูมิกราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตาม<br>สถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)<br>ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความ<br>เชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการ<br>แข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33<br>ในรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ.....  | 56 |

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

ในการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในปัจจุบัน นักกีฬาที่จะประสบผลสำเร็จนั้น มีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องมากมาย เช่น ระดับทักษะของตัวนักกีฬา สมรรถภาพทางกาย ประสบการณ์ในการแข่งขัน รวมไปถึงเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการแข่งขัน เป็นต้น องค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ถึงแม้จะทำการฝึกหรือพัฒนาได้ดีเพียงใดแต่หากสภาพทางจิตใจของนักกีฬานั้นไม่สมบูรณ์หรือไม่มีความพร้อมก็ย่อมส่งผลถึงการแข่งขันได้เช่นกัน เนื่องจากสภาพจิตใจของนักกีฬานั้นมีความแปรปรวนค่อนข้างง่ายและอยู่เหนือการควบคุม ดังที่ สุพิตร สมาหิโต (2538) ได้กล่าวว่า นักกีฬาที่จะก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬานั้นจะต้องประกอบไปด้วยสมรรถภาพทางกายที่ดี เป็นผู้มีทักษะดีและจะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก็เป็นความรู้สึกหนึ่งที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ซึ่งเกิดขึ้นเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือเกิดอันตรายมากระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น ระบบทำงานของระบบอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละคน ซึ่งสอดคล้องกับ ศิริพร จิรวัฒน์กุล (2530 : 20) อธิบายว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด

ความวิตกกังวลอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อนักกีฬาได้ทั้งผลดีและผลเสียทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวล กล่าวคือ ถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลที่พอดี ก็จะช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถในการกีฬามากขึ้น ถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำมากเกินไปก็จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถในการกีฬาลดต่ำกว่ามาตรฐานเดิม ซึ่งสอดคล้องกับ (ศิลปชัย สุวรรณธาดา 2532 ; อ้างอิงจาก สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. 2542 : 72) กล่าวว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมตนเองไม่ได้ และเป็นเหตุให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐาน

การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยในปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมและได้รับความสนใจจากผู้ชมเป็นอย่างมาก เนื่องจากในการแข่งขันนั้นจะมีนักกีฬาที่มีความสามารถมากมายเข้าร่วมในการแข่งขันไม่ว่าจะในระดับทีมชาติ เยาวชนทีมชาติ กีฬาแห่งชาติ รวมไปถึงนักกีฬาดาวรุ่ง ทำให้การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเต็มไปด้วยการแข่งขันกันสูงเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬาด้านกีฬา

กีฬายิงปืนก็เป็นอีกชนิดกีฬาหนึ่งที่ได้จัดให้มีการแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันต่างก็มีการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดีเพื่อหวังที่จะได้รับชัยชนะในการแข่งขันและอาจจะเป็นหนทางหนึ่งที่น่าไปสู่ตัวแทนในระดับชาติต่อไป ดังนั้นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันจึงเต็มไปด้วยความวิตกกังวลทั้งจากภายในและภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 52) กล่าวว่า ในการแข่งขันนักกีฬาย่อมคาดหวังที่จะประสบความสำเร็จและในขณะเดียวกันก็จะกลัวความผิดหวังจึงเกิดความวิตกกังวลโดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนการแข่งขันนักกีฬาจะมีความวิตกกังวลที่สูง เนื่องจากนักกีฬาอาจจะมีการคาดหวังถึงผลสำเร็จที่มากเกินไป เกิดการประหม่า ตื่นเต้น จำนวนผู้ชม การที่มีนักกีฬาที่มีสถิติที่ดีกว่าตัวเอง หรือการกลัวว่าจะแสดงความสามารถไม่เท่าสถิติเดิม ซึ่ง มาร์เตนส์ (Martens) กล่าวว่า ยิ่งก่อนถึงการแข่งขันนักกีฬาจะเกิดความวิตกกังวลกลัวว่าจะเป็นฝ่ายแพ้ในการแข่งขัน อายุที่จะถูกต่อว่าจากผู้ชมผู้ฝึกสอน กลัวว่าจะถูกลดศักดิ์ศรี

จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลของนักกีฬานั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้านด้วยกัน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาตัวแปร เพศ ดังที่ ชูทิติย์ ปานปรีชา (2541 : 32 - 34) กล่าวว่า ความวิตกกังวลจะพบมากในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึงเท่าตัว นอกจาก เพศ แล้วยังมี รอบของการแข่งขันการแข่งขันที่มีความสำคัญนักกีฬามักจะเกิดความเครียดและความวิตกกังวลที่สูงมากขึ้น ความวิตกกังวลนี้จะเป็นผลกระทบต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาเสมอ ซึ่ง สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 53) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมาก จะมีความวิตกกังวลมาก แต่หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อยจะมีความวิตกกังวลน้อยตามไปด้วย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ทั้งนี้เพื่อผลการวิจัยที่ได้จะเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนกีฬาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทราบถึงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่เหมาะสมกับตัวนักกีฬา เพื่อที่จะได้นำไปทำการแก้ไข ปรับปรุง นักกีฬาให้สามารถแสดงประสิทธิภาพทางการกีฬาได้อย่างเต็มความสามารถต่อไป

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อทราบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันของนักกีฬากีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขันกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

## ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงระดับความความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันของนักกีฬายิงปืนและความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและหญิงในแต่ละรอบในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 เพื่อเป็นแนวทางที่จะทำให้นักกีฬายิงปืนสามารถควบคุม และปรับสภาวะความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ในส่วนของข้อมูลที่ได้จะไว้เป็นประโยชน์กับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและบุคคลที่เกี่ยวข้องต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬายิงปืนที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 305 คน แยกเป็นชาย 151 คน หญิง 154 คน

### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ 1. เพศ ได้แก่ ชาย หญิง

2. รอบของการแข่งขัน ได้แก่ รอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ

ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety)** หมายถึง ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเฉพาะเวลาหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจ เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆ ที่มีผลต่ออารมณ์ และความรู้สึก เช่น ความรู้สึกกังวลใจ ตีใจ ตื่นเต้น ความกลัว เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดกับบุคคลแต่ละบุคคลเท่านั้น

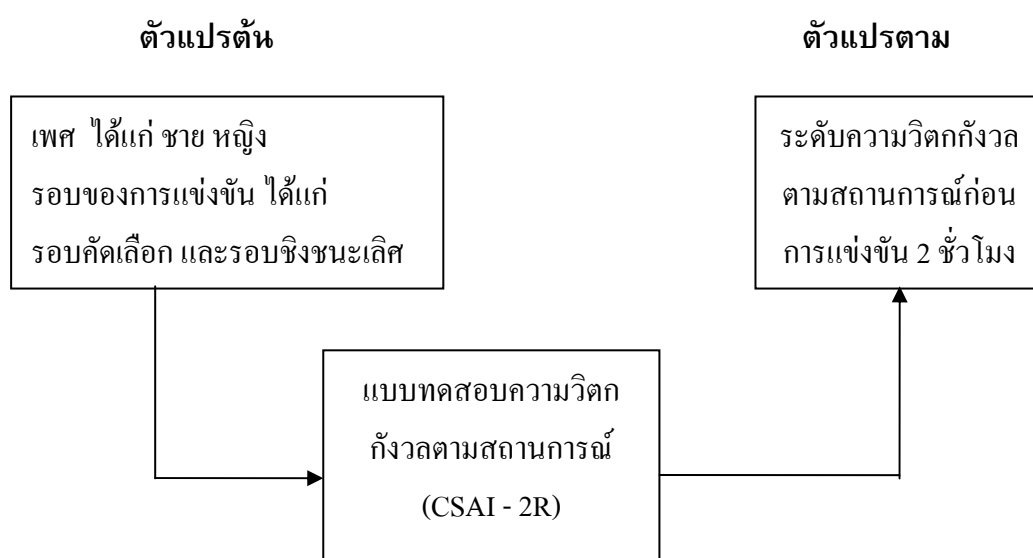
2. **ความวิตกกังวล (Anxiety)** คือความรู้สึก สภาพอารมณ์ ที่ไม่พึงประสงค์ของนักกีฬาในสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจมีผลต่อประสบการณ์เดิมหรือในอดีตและสภาพแห่งอารมณ์หรือจิตใจในขณะนั้น

3. **กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย** หมายถึง การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 โดยจัดทำการแข่งขันที่มหาวิทยาลัยมหิดล ระหว่างวันที่ 23 – 30 ธันวาคม 2548

4. **นักกีฬายิงปืน** หมายถึง นักกีฬายิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33

5. **รอบของการแข่งขัน** หมายถึง รอบที่นักกีฬาได้ทำการแข่งขัน ได้แก่ รอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ

## กรอบแนวคิด



## สมมุติฐานการวิจัย

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงยังป็นในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในแต่ละรอบการแข่งขันแตกต่างกัน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ พอสรุปได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวล
  - 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
  - 1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล
  - 1.3 ประเภทของความวิตกกังวล
  - 1.4 ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา
  - 1.5 ผลกระทบและสาเหตุของความวิตกกังวล
  - 1.6 ระดับของความวิตกกังวล
  - 1.7 การวัดความวิตกกังวล
2. ประวัติการแข่งขันทennisและประวัติกีฬามหาวิทยาลัย
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

#### ความวิตกกังวล

**ความหมายของความวิตกกังวล** (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์. 2542)

ความวิตกกังวล (Anxiety) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า “to press tight” หรือ “to stangle” หมายถึง กดให้แน่น รัดให้แน่น และมาจากภาษาละติน “anxious” หมายถึง บีบรัดหรือความคับแค้น ความวิตกกังวลมีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ดังนี้

ตามทฤษฎีของฟรอยด์ หมายถึง สภาวะของความตึงเครียดที่เกิดจากแรงขับ (Drive) คล้ายความหิวหรือความรู้สึกทางเพศ แต่ต่างกันตรงที่สภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดจากสภาพร่างกายภายใน แต่มีสาเหตุตั้งแต่เดิมมาจากภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเร้าให้เกิดขึ้น

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger.1977) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นทางสรีรวิทยา นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลก่อน ขณะและหลังการแข่งขันด้วยความรู้สึกที่เก็บกดไม่สบายใจ ความรู้สึกกังวลใจในขณะที่ร่างกายได้รับแรงกดดันสูง

ไรครอฟ (Rycroft.1978: 45) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นหรือเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคยซึ่งภาวะเช่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่าจะมีอะไรบางอย่างมากวนใจตน แต่ตนเองยังไม่สามารถจะจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากสิ่งนั้นยังไม่ได้เกิดขึ้นกับตนจริง ๆ ซึ่งถ้าหากสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นแล้วหรือ

บุคคลได้รู้อย่างแจ่มชัดในสิ่งที่คาดหวังแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา และสภาวะอารมณ์ชนิดอื่นก็จะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล และยังเชื่อว่าประสบการณ์ทั้งหลายที่บุคคลยังไม่เคยผ่านหรือพบมาก่อน สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 52) กล่าวว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถ

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 76) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 3) ความวิตกกังวล (Anxiety) คือความรู้สึก สภาพอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของนักกีฬาในสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า อาจมีผลต่อประสบการณ์เดิมหรือในอดีตและสภาพแห่งอารมณ์หรือจิตใจในขณะนั้น

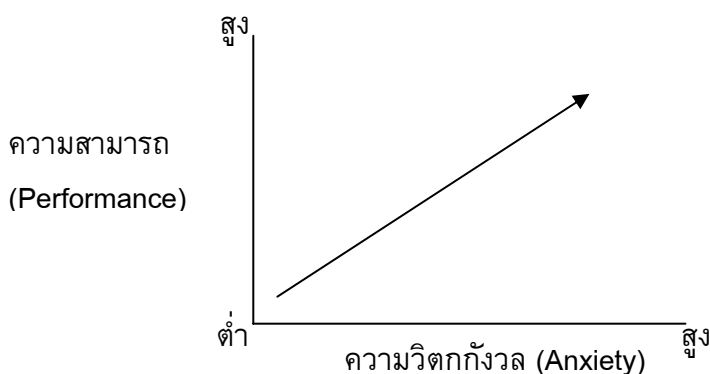
จากแนวคิดและทัศนะของความวิตกกังวลของนักวิชาการดังกล่าวพอสรุปได้ว่าความวิตกกังวลเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนรู้สึกถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งคุกคามจิตใจหรือก่ออันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและความมั่นคงทางจิตใจเสียไป ซึ่งระยะเวลาหรือระดับความวิตกกังวลของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

### ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการกีฬา

(พิชิต เมืองนาโพธิ์ 2536 : 3; อ้างอิงจากคัททรินท์ ธรรมวงศ์. 2548 : 17 – 18) ได้อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการกีฬา 2 ทฤษฎี

#### 1. ทฤษฎีขับ (Drive Theory)

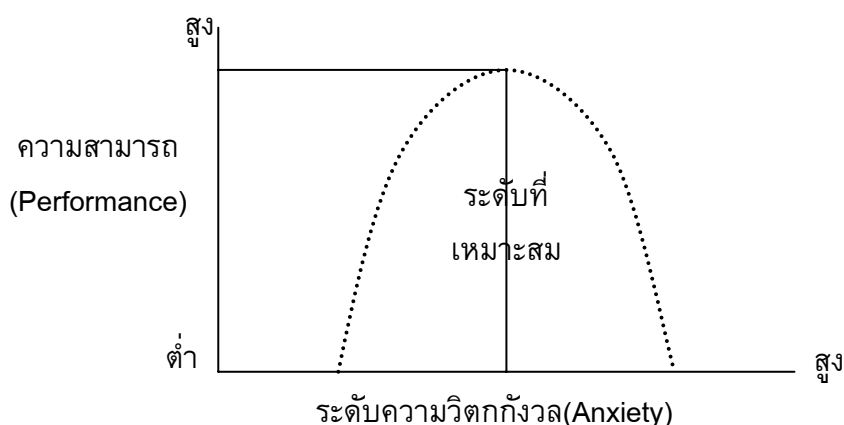
ทฤษฎีนี้กล่าวว่าระดับของความวิตกกังวลจะเป็นสัดส่วนกับระดับความสามารถถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถต่ำ ถ้ามีความวิตกกังวลสูงก็มีความสามารถสูง หลักทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมากๆ เช่น กีฬายกน้ำหนักและอื่น ๆ



ภาพประกอบ 1 แสดงแผนภาพทฤษฎีขับ (Drive Theory)

## 2. ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted - U Theory)

หลักทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้นก่อนหรือขณะแข่งขันนักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสมจึงจะทำให้แสดงความสามารถที่ออกมาสูง



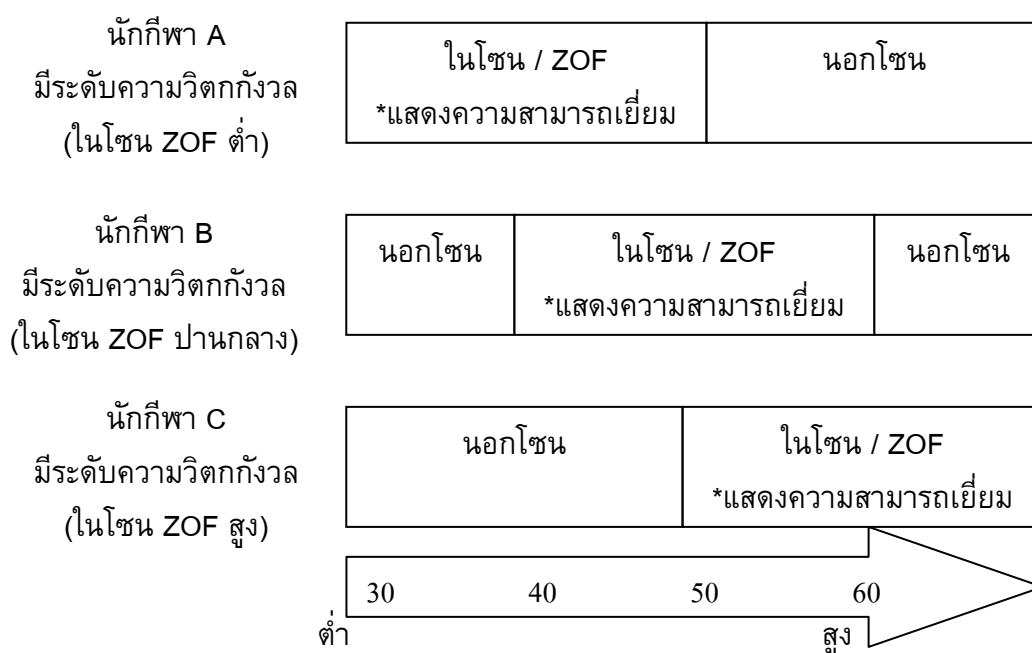
ภาพประกอบ 2 แสดงแผนภาพทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted - U Theory)

## 3. ทฤษฎีฮานินโซนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Functioning)

ยูริ ฮานิน (Hanin.1970, อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์.2542 : 78)

นักจิตวิทยาชาวรัสเซียได้อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎี อักษรยูคว่ำ โดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา (Performance) กับระดับความวิตกกังวล หรือ สิ่งเร้า (Anxiety or Arousal Level) โดยเขาเรียกสิ่งนี้ว่า “โซนของความเหมาะสม (Zone of Optimal Functioning)” เขาอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลออกนอกโซน เขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ ฮานิน เห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยูคว่ำอยู่ 2 ประการคือ

1. ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไปแต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในช่วงล่าง บางคนอาจมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม
2. ระดับความวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซน ZOF ที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้



ภาพประกอบ 3 แสดงแผนภูมิโซนของความเหมาะสม

### ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบอร์เกอร์ (ธีระ มงคลเจริญผล. 2541 : 7; อ้างอิงจาก Spielberger.1972: 487-489) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) หรือ (A-State) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

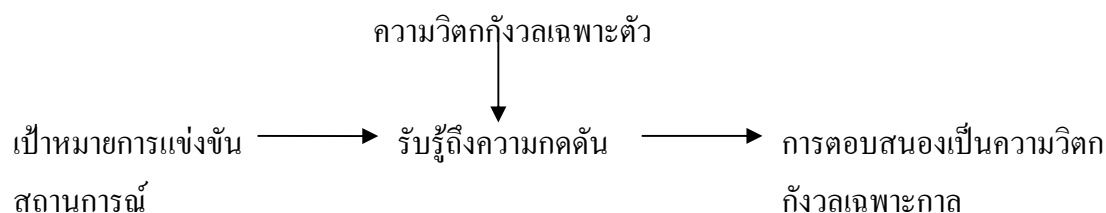
2. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) หรือ (A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety)

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

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State) คือ ความรู้สึกที่อยู่ในสภาวะที่ตนเองรู้สึกกลัวและกังวลใจและมักจะทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย

2. ความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) คือ สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะบ่งบอกพฤติกรรมเมื่อมีการรับรู้ต่อการข่มขู่ที่ไม่มีอันตราย

ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State) คือ ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวสูง เมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ที่มีอยู่จะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ให้มีความรุนแรง และมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าในบุคคลที่มีความวิตกกังวลเฉพาะตัวระดับต่ำกว่า นอกจากนั้นในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลลักษณะ สถานการณ์บ่อยครั้ง โดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตามอาจจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวในระดับสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ มาเตนส์ (Martens.1977) ออกแบบโครงสร้างของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลมีรากฐานมาจากแรงกระตุ้นที่มีสาเหตุและก่อให้เกิดการแปลความหมายหรือการรับรู้ว่าจะมีการข่มขู่และอันตรายแก่ตัวเอง ทำให้ร่างกายตอบสนองโดยความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (A-State)



ภาพประกอบ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์

และความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541: 79)

### ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

มาร์เตน (Martens.1972, อ้างถึงใน สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541: 77) ได้กล่าวถึงกระบวนการแข่งขันกีฬากับการเกิดความวิตกกังวลไว้ดังนี้

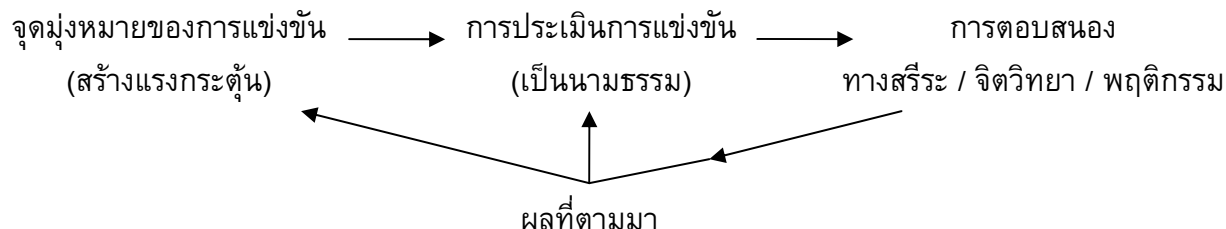
1. จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีต่อการเล่นของนักกีฬาหากการแข่งขันนั้น ๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้นที่เป็นแรงกดดันต่อการเล่น เกิดความเครียดทางร่างกาย เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา เช่น การแข่งขันรอบตัดเชือกหากแพ้จะตกรอบ ขณะเท่านั้นจึงจะเข้ารอบหรือการแข่งขันชิงชนะเลิศ ต้องชนะเท่านั้นจึงจะเป็นแชมป์นอกจากนี้ยังรวมถึงจุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการแข่งขันแบบเชื่อมความสามัคคี แบบทีมเหย้า – เยือน เป็นการแข่งขันที่เน้นความสนุกสนาน ระดับการเกิดความวิตกกังวลก็จะแตกต่างกัน

2. การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (Subjective Competition Situation) เป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้น ๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์แข่งขันโดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ เช่น ความสำคัญของการแข่งขัน การประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้กับความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง

3. การตอบสนอง (Response) ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อม ๆ กับการรับรู้ และการประเมินการสนองตอบต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือเท้า หรือปวดปัสสาวะ การตอบสนองทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว และรวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่นเดินไปมาไร้ความหมาย พูดมากกว่าปกติก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่น อาจทำได้ไม่ดีเป็นไปตาศักยภาพที่มี หรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่น และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาแตกต่างกัน

4. ผลที่ตามมา (Consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้น ๆ ทั้งที่เป็นผลทันที และผลที่ตามมาหลังการแข่งขันจบ ผลที่ตามมามีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การประเมินอารมณ์ และจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นขณะนั้น เช่น นักกีฬาวอลเลย์บอล เมื่อตัดสินใจตอบสนองโดยการตบลูกฝ่าการสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้ามผลที่ตามมาก็คือ ฝ่ายตรงข้ามรับได้ และโต้กลับอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ทำให้ต้องทบทวนใหม่ว่าการตบลูกครั้งต่อไปควรหักข้อมือ หลบการบล็อกหรือใช้การหยอดลูกแทนเป็นต้น นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้ว ไม่ว่าแพ้หรือชนะมีผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความรู้สึกนี้แม้บางส่วนจะเกิดเอง แต่ที่สำคัญคือการได้รับผลย้อนกลับจากคนอื่นหรือสังคมรอบข้าง รวมทั้งการกำหนดและการบรรลุเป้าหมายในการแข่งขันแม้จะแพ้อาจจะรู้สึกว่าการแข่งขันประสบความสำเร็จได้เพราะผลการแข่งขันบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ในทางตรงกันข้ามการชนะอาจจะรู้สึกว่า

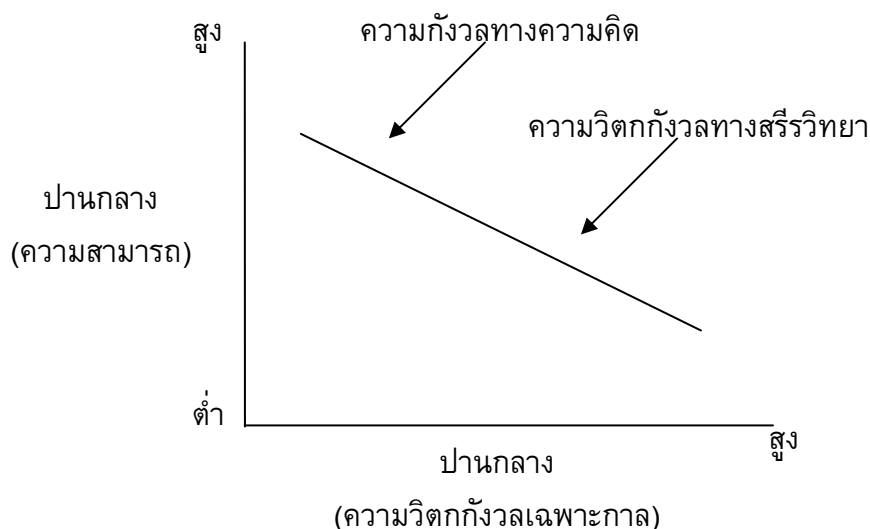
ล้มเหลวได้หากผู้เล่นประเมินว่าความสามารถของคู่ต่อสู้ต่ำกว่าและการแข่งขันนั้นไม่มีความหมาย  
สำคัญ แม้ชนะก็ไม่สร้างความรู้สึกที่ดีได้



ภาพประกอบ 5 แสดงกระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล

### สภาพความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดการแข่งขันกีฬาทั้งก่อน ขณะและหลังการแข่งขัน จากการศึกษาของคลาโวรา (Kalavora, 1978 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวีรบุตร 2541: 81) พบว่า นักกีฬามีความวิตกกังวลเฉพาะกาลสูงก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาทีก่อนลงแข่งขัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลถาวรสูงก็จะมีวิตกกังวลเฉพาะกาลสูงตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตาม ความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามผลการเล่นและการประเมินจากการเผชิญสถานการณ์นั้น ๆ โดยปกติความวิตกกังวลเฉพาะกาลก่อนลงแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อม นอกจากนี้ ความวิตกกังวลที่เกิดจากความคิดหรือทางปัญญาสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นไปได้ทั้งแบบเป็น สัดส่วนที่เป็นเส้นตรงกล่าวคือเมื่อมีแรงกระตุ้นเพิ่มมากขึ้น ความสามารถในการเล่นก็ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเพราะนักกีฬาจะเล่นอย่างระมัดระวัง แต่หากมีความกดดันมากจนเปลี่ยนแรงกระตุ้นเป็น ความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง



ภาพประกอบ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างชนิดของความวิตกกังวลและความสามารถ

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

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

1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลงเป็นความรู้สึกกลัวแพ้หรือแพ้ไม่ได้ เพราะเกรงว่าต้องยอมรับว่าตัวเองไม่เก่ง กลัวอาย หากแพ้ หรือกลัวโค้ชต่อว่า ดิเตียน รวมทั้งเกรงว่าสังคมรอบข้างและสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดีหากเล่นแพ้ และที่สำคัญที่สุดคือกลัวสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถที่มี

1.2 ความหวังผลเป็นลบ (Positive Anticipation) การหวังผลว่าต้องชนะแน่นอนก่อนการแข่งขันจะทำให้เกิดความวิตกกังวล การหวังผลเลิศเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง หรือการถูกคาดหวังผลเลิศจากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครองและสื่อมวลชนจะทำให้เกิดความกดดันต่อเนื่องไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามความคาดหวังทั้งของตนเองและคนรอบข้าง

1.3 กลัวผลที่เป็นลบ (Negative outcome certainly) เมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดี ก็เท่ากับว่าต้องยอมรับผลนั้นเป็นตัวชี้วัดถึงความพ่ายแพ้เป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลว ซึ่งเท่ากับถูกบังคับให้ยอมรับว่าตนด้อยความสามารถ

อาการที่แสดงถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬานั้นอาจสังเกตเห็นได้ หรือถูกเก็บกอดไว้ไม่แสดงอาการ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีความเครียดกับการแข่งขันมักแสดงอาการได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น ท้องปั่นป่วน ปวดปัสสาวะ เหงื่อออกมาก สั่นตัวร่างกาย หาว หายใจผิดจังหวะ และการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น จุนเจียว หงุดหงิดง่าย รวมทั้งพฤติกรรมเปลี่ยน เช่น การเดินไป – มา ไร้ความหมาย พุดมากผิดปกติ เป็นต้น

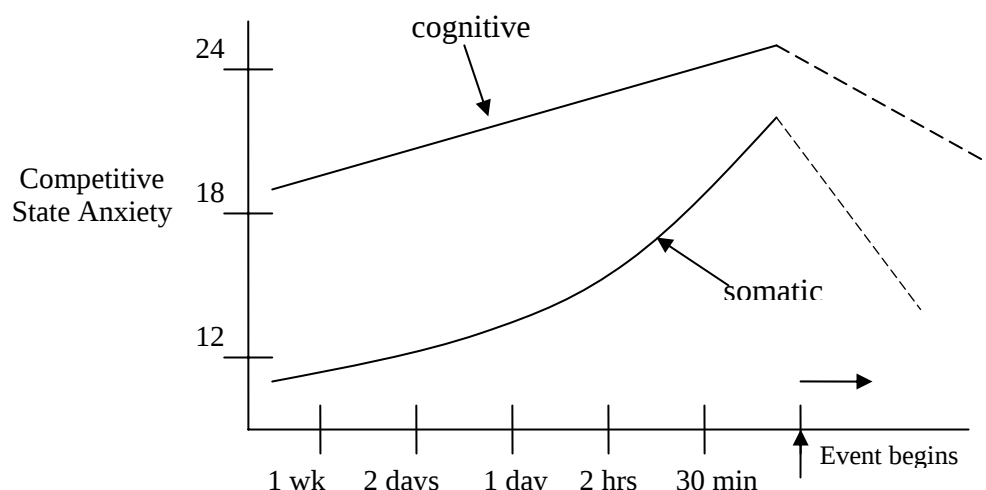
2. ความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน (Competition Anxiety) นักกีฬามีความวิตกกังวลในการแข่งขันต่างกัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในขณะแข่งขันสูงมักจะประเมิณการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัว มีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า ปกติกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในการแข่งขันต่ำ

3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post Competition Anxiety) จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้ เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้างนักกีฬาบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้ แม้ไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย เช่น จากการสัมภาษณ์ จอย ซีลิก (Joy Selig) แชมป์เทนนิสอาชีพมณฑลนิวยอร์ก มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่า เธอไม่มีความวิตกกังวลหรือแสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิดความเครียดและนอนไม่หลับประมาณ 2 – 3 คืน เพราะยังเห็นภาพ ได้ยินเสียงการแข่งขัน

รับรู้ความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อ รับรู้ถึงความกังวลในขณะแข่งขันในแต่ละอุปกรณ์ ซึ่งอาการนี้เรียกว่า Delayed Anxiety โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรับรู้ว่าตนล้มเหลวมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ

ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันจะเริ่มมีระดับสูงขึ้น และจะยังคงสูงขึ้นเรื่อย ๆ และจะมีความคงที่เมื่อเข้าสู่การแข่งขัน ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลทางร่างกายก่อนการแข่งขันจะยังคงต่ำ จนกระทั่งก่อนการแข่งขันประมาณ 24 ชั่วโมง ความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนถึงช่วงเข้าสู่การแข่งขัน และเมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้นความวิตกกังวลทางร่างกายจะลดลงอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ความวิตกกังวลทางจิตจะผันแปรอยู่ตลอดการแข่งขัน ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับความน่าจะเป็นของผลการแข่งขันว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันและช่วงเวลาการแข่งขัน แสดงได้ดังนี้



ภาพประกอบที่ 7 แสดงกราฟการเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน

### สาเหตุของความวิตกกังวล

เทอดศักดิ์ เดชคง (2539: 21-23) กล่าวว่าขณะที่ร่างกายตึงเครียด ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่สำคัญคือ ระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบต่อมไร้ท่อ

ระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nervous system) มีการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic) ซึ่งจะมีผลต่อการเต้นของหัวใจ หัวใจจะเต้นเร็วและแรงขึ้น เส้นเลือดตามผิวหนังหดตัว แต่ตามอวัยวะสำคัญจะมีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น เช่น หัวใจ ปอด สมอง ส่วนลำไส้จะมีการทำงานน้อยลง ก็เพราะไม่มีความจำเป็นนั่นเอง นี่คือการเตรียมพร้อมที่จะสู้ (Fight) แต่ถ้าความเครียดนั้นๆ เป็นอยู่นานหรือปัญหาที่เผชิญหน้าเกินกว่าที่จัดการได้

ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) จะมีบทบาทส่งผลให้มีอาการเหงื่อออก ลำไส้ปั่นป่วน กรดในกระเพาะอาหารหลั่งออกมามาก ทั้งสองรูปแบบคือสู้และหนี ต่างก็เป็นการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อม แต่ถ้าสภาพเช่นนี้คงอยู่เป็นเวลานานๆ ร่างกายจะทนไม่ได้ และเกิดการเสียหาย ตามมาตามแต่อวัยวะที่อ่อนแอ เช่น อาจเกิดความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด ปวดศีรษะไมเกรน กระเพาะอาหารเป็นแผล

ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต ตัวสำคัญก็คือ อะดรีนาลีน (Adrenalin) ซึ่งหลังจากต่อมหมวกไตส่วนใน และคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งหลั่งออกมาจากต่อมหมวกไตส่วนนอก อะดรีนาลีนจะทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เส้นเลือดฝอยหดตัว ความดันโลหิตสูงขึ้น คอร์ติซอลนั้นก็จะเร่งการปลดปล่อยน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อเตรียมใช้เป็นพลังงาน ในช่วงหนึ่งนั้นฮอร์โมนเหล่านี้มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเป็นการเตรียมพร้อมแต่ในระยะเวลายาวแล้วจะมีผลให้สมดุลของร่างกายเสียไป

(สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. 2542 : 83) ได้สรุปไว้ ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขัน อาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองจะบิดเบือนความเป็นจริงที่กำลังเผชิญอยู่

2. การเชื่อมั่นในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬบางคนรู้สึกว่าคุณเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขันกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเองมีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้เกิดขึ้นครั้งที่แล้วและรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกแล้วก็จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ๆ ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาตินักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำไม่สมบูรณ์อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬาสาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

6. สภาพแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น ผู้ชมในสนาม สภาพของสนามดีเกินไปหรืออุปกรณ์การแข่งขันไม่คุ้นเคยในการแข่งขันดังนั้นในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

ซิงเกอร์ (วชิรา วิสุกัน. 2547 : อ้างอิงจาก Singer. 1986: 20) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาประกอบด้วย

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

### ลักษณะของความวิตกกังวล

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541:79) กล่าวว่า ความวิตกกังวลแบ่งตามสาเหตุการเกิดเป็น 2 ชนิด

1. ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) เป็นความวิตกกังวลทางจิตปัญญา เป็นการรับรู้ หรือถูกให้รับรู้เป็นอารมณ์ที่จะประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ กับความสามารถที่ตนเองมีอยู่ หากคิดหรือประเมินความสามารถของตนเองมีอยู่ ไม่มีความสมดุลกับข้อเรียกร้องจากสถานการณ์ จะเกิดความวิตกกังวลมากขึ้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล บุคลิกภาพมีผลต่อการประเมินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญไปในทางลบหรือยากจนเป็นกังวล

2. ความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) เป็นปฏิกิริยาการเกิดความวิตกกังวลทางกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อนักกีฬาคิดหรือประเมินหรือประเมินความสามารถที่มีไม่สมดุลกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ที่เผชิญ จะเกิดกังวล มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระตามมา เช่น การเครียดเกร็งของกล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ใจเต้นเร็ว แรง ความดันเลือดสูง ขนลุก ปวดปัสสาวะ หรือมือสั่น เป็นต้น

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 54) กล่าวว่า ถ้าลักษณะของอาการที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวลสามารถสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางจิตใจ และการแสดงออกทางพฤติกรรม ดังนี้

1. อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล
  - เพิ่มระดับการเต้นของหัวใจ
  - เพิ่มความดันโลหิต
  - เหงื่อออกมากกว่าปกติ
  - เพิ่มความถี่ของคลื่นสมอง
  - เพิ่มอัตราการไหลเวียนโลหิต
  - ลดจำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนัง
  - เกิดความตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ
  - เพิ่มอัตราการใช้ออกซิเจน

- เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด
  - ปากแห้ง
  - ปัสสาวะบ่อย
  - เพิ่มการหลั่งสารอะดรีนาลีน
2. อาการทางจิตของความวิตกกังวล
- คิดมาก
  - รู้สึกไม่สบายใจ
  - ไม่สามารถตัดสินใจได้ดังปกติ
  - สับสนวุ่นวาย
  - ขาดสมาธิ
  - ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย ขาดความสนใจ
  - ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ดังปกติ
  - ความสนใจแคบลง
3. ลักษณะพฤติกรรมของความวิตกกังวล
- พุดเร็วกว่าเดิม
  - กัดเล็บ
  - เคาะเท้า
  - บิดกล้ามเนื้อ
  - หาวบ่อย
  - กระพริบตาบ่อย
  - มีอาการสั่น
  - เสียงไม่เหมือนเดิม

### ระดับของความวิตกกังวล

ศิริพร จิรวรรณกุล (2530,อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรู้ไทย.2542 : 77) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจจะมีจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะไม่คงอยู่ตลอดเวลา ส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจำคงอยู่ตลอดเวลา และยังกล่าวถึงระดับความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับไว้ดังนี้

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

2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety + 2) บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง สนใจในตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์และการแปลความหมายต่าง ๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้าทายต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

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

4. ระดับรุนแรง (Panic Anxiety + 4) เป็นระดับความรุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อยลง ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดเป็นเหตุเป็นผลลดน้อยลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เคราะห์หิวนำพา หวาดกลัวตายอยากในชีวิต แยกตัวเอง พูดเสียงดังเร็วไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน

### การวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา

พิชิต เมืองนาโพธิ์ 2542 : 388-389 ได้กล่าวไว้ว่า การวัดความวิตกกังวลนั้นมีวิธีการวัดหลายอย่างหลายประเภทด้วยกัน ดังนี้

1. การวัดทางกายภาพ การวัดแบบนี้ต้องใช้เครื่องมือเครื่องมือน้อยต่าง ๆ มาช่วยด้วย เช่น เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Electrocardiogram) เครื่องวัดอัตราการหายใจ (Respiration Pneumogram) ความตึงของกล้ามเนื้อ (Electromyogram) เป็นต้น โดยดูการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต การขยายของรูม่านตา การมีเหงื่อออก การตึงของกล้ามเนื้อ การหลั่งของน้ำลาย การเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง การวัดต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญทางการตรวจและการแปลผล

2. การสังเกตอาการต่าง ๆ ของนักกีฬา เป็นวิธีการที่ค่อนข้างจะเหมาะสมสำหรับการวัดความวิตกกังวลในนักกีฬา การสังเกตนี้จะสามารถบอกได้ว่านักกีฬามีความวิตกกังวลมากน้อยอย่างไรได้อย่างคร่าว ๆ ไม่สามารถเจาะลึกลงไปอย่างละเอียดได้มาก ซึ่งการสังเกตสามารถที่จะสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางใจ และการแสดงออกทางพฤติกรรม

3. การวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่เป็นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายทั่วโลก ซึ่งวัดโดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลนี้ แบบทดสอบที่ใช้โดยตรงกับนักกีฬามีอยู่ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test: SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition Sport Anxiety Inventory – 2: CSAI – 2) โดยแบบทดสอบทั้งสองแบบนี้ถูกสร้างโดย Dr. Martens Rainers นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่ง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 55) การวัดความวิตกกังวล โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล ซึ่งมีใช้หลายแบบ เช่น

แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย

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

แบบทดสอบความวิตกกังวล ตามสถานการณ์

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

ในด้านทางกีฬานั้นมีอยู่ 2 ประเภทด้วยกัน

แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test: SCAT)

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition Sport Anxiety Inventory – 2: CSAI – 2)

## แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

### (Competition Sport Anxiety Inventory – 2: CSAI – 2)

มาร์เตน (ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล. 2540 : 22-24 ; อ้างอิงจาก Matens.1983 : 89 – 99) ได้อธิบายถึงแบบทดสอบนี้ว่าจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตอนที่วัด เป็นการวัดเฉพาะเจาะจง แบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้จะมี ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - confidence) แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อที่ 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 และ 25 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ข้อที่ 2, 5, 8, 11, 17, 20, 23 และ 26 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ข้อที่ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 และ 27 จะเป็นข้อที่ใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนก็จะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อ 14 เท่านั้นที่คะแนนกลับกัน นั่นคือการเลือกข้อ 1 จะได้ 4 คะแนน เลือกข้อ 2 จะได้ 3 คะแนน เลือกข้อ 3 จะได้ 2 คะแนน เลือกข้อ 4 จะได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้วระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 ในแต่ละหัวข้อ ชนิดของความวิตกกังวล ถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูงถ้าคะแนนน้อยก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์น้อยนั่นเอง สำหรับด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) เกณฑ์การคิดคะแนนจะกลับกัน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตามการคิดคะแนนดังนี้

|               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| คะแนน 9 – 17  | = ระดับความวิตกกังวลต่ำ     |
| คะแนน 18 – 26 | = ระดับความวิตกกังวลปานกลาง |
| คะแนน 27 – 36 | = ระดับความวิตกกังวลสูง     |

### แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่

#### (Revised Competition Sport Anxiety Inventory – 2: CSAI – 2R)

ในปี 2003 ค็อกซ์ มาร์เต็น และรัสเซล (ศักดรินทร์ ธรรมวงศ์. 2548 : 21; อ้างอิงจาก Cox et.al. 2003: 519 – 533) ได้นำเสนอแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competition Sport Anxiety Inventory – 2: CSAI – 2R) ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางการกีฬาของนักกีฬา โดยได้พัฒนามาจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม ซึ่งแบบทดสอบนี้สามารถวัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - confidence) แบบทดสอบนี้ประกอบไปด้วยคำถาม 17 ข้อ โดยแบ่งเป็น

ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ประกอบด้วย ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17

ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - confidence) ประกอบด้วย ข้อ 3, 7, 10, 13, 16

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้ว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับ 1 ถึง 4 โดยให้คะแนนตามหมายเลขที่เลือก การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

|               |                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------|
| คะแนน 10 – 19 | ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ     |
| คะแนน 20 – 30 | ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง |
| คะแนน 31 – 40 | ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง     |

## การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา

### สมมติฐานการจับคู่ (Matching Hypotheses)

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2542 : 390 – 391) ได้อธิบายว่าสมมติฐานการจับคู่ คือ การพยายามหาวิธีการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือการตื่นตัว ที่มากหรือน้อยเกินไป สำหรับนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขัน เพื่อให้เขาหรือเธอเหล่านั้นแสดงความสามารถได้สูงสุดนั่นเอง การที่จะใช้วิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ เพื่อจัดการกับความเครียดนั้น จะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับลักษณะของความเครียดที่เกิดขึ้น สำหรับความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย (Somatic Anxiety) การแก้ไขก็ย่อมที่จะต้อง ใช้ เทคนิคที่เหมาะสมกับความเครียดชนิดนี้ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่าง ๆ (Relaxation) การผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคการหายใจ การผ่อนคลายโดยใช้จินตภาพ หรือเทคนิคที่ประยุกต์ มาจากการสะกดจิต (Autogenic Training) เป็นต้น ส่วนความเครียดที่มาจากจิตใจ (Cognitive) ย่อมจำเป็นที่จะต้อง ใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับความเครียดชนิดนี้ เช่นการผ่อนคลายทางจิต การหยุดความคิด การปรับจิต หรือการคิดอย่างมีเหตุผลในการจัดการ เป็นต้น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สมมติฐานการจับคู่ (Matching Hypotheses) เป็นการจับคู่ที่เหมาะสมระหว่างประเภทของความเครียดกับเทคนิคในการจัดการกับความเครียด หมายความว่า ความเครียดทางกายจับคู่กับความเครียดทางกาย ความเครียดทางจิตใจจับคู่กับเทคนิคการผ่อนคลายทางจิตใจ

## ประวัติกีฬายิงปืน

ปืนพก (Pistol) ถูกประดิษฐ์ขึ้น ณ เมืองฟิสโตเอีย รัฐฟลอเรนไตน์ ประเทศอิตาลี ประมาณ ปี พ.ศ. 2083 ในประเทศอังกฤษและสหรัฐอเมริกา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2393 เป็นต้นมา มีการนิยมใช้ปืนยาวอัดลม (Rifle) เป็นอย่างมาก ปี พ.ศ. 2403 ในสหรัฐอเมริกาจัดให้มีการแข่งขันยิงปืน ณ สถานที่ต่าง ๆ ตามริมฝั่งมหาสมุทรแอตแลนติก เช่น ริมฝั่งแม่น้ำมิสซิสซิปปี โดยสมาคมยิงปืนยาวอัดลมแห่งชาติ (The National Rifle Association) สมาคมแห่งนี้ได้สร้างกฎระเบียบในการกีฬาประเภทนี้ คือ มาตรฐานของเป้า และระยะ เป็นต้น จากความไม่มีระเบียบ ไม่มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอนมาสู่มาตรฐานจึงได้จัดให้มีการแข่งขันยิงปืนยาวอัดลมเพื่อชิงชนะเลิศระหว่างชาติ โดยใช้กฎอันเดียวกันเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2414 และได้ถูกจัดแข่งขันกันอย่างกว้างขวางในเวลาต่อมา

ต้นปี พ.ศ. 2423 ซึ่งเป็นระยะที่ประชาชนทั่วไปกำลังให้ความสนใจอยู่กับปืนลม Paine นักแม่นปืนของสหรัฐอเมริกาผู้หนึ่งได้แสดงการยิงปืนพก และปืนสั้น (Revolver) ในขณะที่เขาท่องเที่ยวไปยังประเทศอังกฤษ เป็นผลให้สมาคมยิงปืนแห่งแมสซาชูเซตส์ได้มอบโล่รางวัลให้ทั้งปืนพกและปืนสั้น จึงทำให้บรรดาสมาชิกทั้งหลายหันมาสนใจอาวุธปืนทั้ง 2 ชนิด ตั้งแต่นั้นมาคนทั้งหลายจึงให้ความสนใจกับอาวุธปืนกันอย่างแพร่หลาย โดยมีการจัดการแข่งขันอย่างกว้างขวาง ซึ่งการแข่งขันยิงปืนได้บรรจุเข้าไว้ในการแข่งขันกีฬาระดับชาติ เช่น การแข่งขันกีฬาแหลมทอง (ซีเกมส์) เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ เป็นต้น

## ประวัติกีฬายิงปืนในประเทศไทย

กีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่ประชาชนคนไทยให้ความนิยมและสนใจและมีการแข่งขันกันเป็นที่นิยมต่อมาบรรดานักยิงปืนทั้งหลายได้เล็งเห็นว่าควรจะได้มีการแข่งขันยิงปืนตามแบบและกติกาและกติกาสากลนิยม จึงมีการจัดตั้งคณะกรรมการเพื่อจัดการแข่งขันยิงปืนขึ้นตามแบบและกติกาสากลนิยม จึงได้มีการจัดตั้งสมาคมยิงปืนสมัครเล่นแห่งประเทศไทย โดยจดทะเบียนก่อตั้งอย่างถูกต้องเมื่อวันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2501

ในปี พ.ศ. 2501 สมาคมยิงปืนสมัครเล่นแห่งประเทศไทย จึงได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกของสหพันธ์ยิงปืนแห่งเอเชีย และสมาชิกของสหพันธ์ยิงปืนนานาชาติในปีเดียวกัน ซึ่งประเภทการแข่งขันยิงปืนตามแบบสหพันธ์ยิงปืนนานาชาติ ซึ่งจัดการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกมี 7 ประเภท คือ

- 1) ปืนยาวทำนอน
- 2) ปืนสั้นยิงช้า
- 3) เป้าบินประเภทแทร็ป
- 4) ปืนยาว 3 ท่า
- 5) เป้าเคลื่อนที่
- 6) ปืนสั้นยิงเร็ว
- 7) เป้าบิน (ประเภทสกีต)

## ประวัติการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ก่อนปี พ.ศ.2500 กีฬาที่แข่งขันระหว่างสถาบันอุดมศึกษามีไม่มากนัก เช่น กรีฑา วูว่ยน้ำ ฟุตบอล เทนนิสและแบดมินตัน เป็นต้น และมีมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขัน 5 มหาวิทยาลัย คือ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ (มหาวิทยาลัยมหิดลในปัจจุบัน) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศิลปากร การแข่งขันกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัยขณะนั้น ยังไม่เรียกว่า กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย และไม่มีการรวมกีฬาหลายชนิดมาแข่งพร้อมกันอย่างไรในปัจจุบัน จนกระทั่งปี พ.ศ.2513 มีการรวมเอากีฬานิตต่าง ๆ มาแข่งขันพร้อมกันและจัดการแข่งขันภายในเวลาประมาณ 1 สัปดาห์ ซึ่งนับได้ว่าเป็นต้นกำเนิดของกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 18 – 25 พฤศจิกายน 2513 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 9 – 17 พฤศจิกายน 2515 ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ครั้งที่ 3 ระหว่างวันที่ 25 ธันวาคม 2517 – 4 มกราคม 2518 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ครั้งที่ 4 ระหว่างวันที่ 27 ธันวาคม 2518 – 4 มกราคม 2519 ณ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

- ครั้งที่ 5 ระหว่างวันที่ 22 – 28 มกราคม 2519 ณ มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ
- ครั้งที่ 6 ระหว่างวันที่ 29 ธันวาคม 2521 – 6 มกราคม 2522 ณ มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ

- ครั้งที่ 7 ระหว่างวันที่ 9 – 16 ธันวาคม 2522 ณ มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ  
 ครั้งที่ 8 ระหว่างวันที่ 25 ตุลาคม – 1 พฤศจิกายน 2523 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 ครั้งที่ 9 ระหว่างวันที่ 24 - 31 ตุลาคม 2524 ณ มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ  
 ครั้งที่ 10 ระหว่างวันที่ 24 - 31 ตุลาคม 2525 ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

#### วิทยาเขตบางแสน

- ครั้งที่ 11 ระหว่างวันที่ 24 - 31 ตุลาคม 2526 ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 ครั้งที่ 12 ระหว่างวันที่ 24 - 31 ตุลาคม 2527 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
 ครั้งที่ 13 ระหว่างวันที่ 3 - 10 พฤศจิกายน 2528 ณ มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
 ครั้งที่ 14 ระหว่างวันที่ 27 ตุลาคม - 3 พฤศจิกายน 2529 ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

#### วิทยาเขตปัตตานี

- ครั้งที่ 15 ระหว่างวันที่ 25 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2530 ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

#### วิทยาเขตบางแสน

- ครั้งที่ 16 ระหว่างวันที่ 17 - 24 ตุลาคม 2531 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 ครั้งที่ 17 ระหว่างวันที่ 20 - 27 ตุลาคม 2532 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
 ครั้งที่ 18 ระหว่างวันที่ 23 - 30 พฤศจิกายน 2533 ณ มหาวิทยาลัยมหิดล  
 ครั้งที่ 19 ระหว่างวันที่ 8 - 15 มกราคม 2535 ณ มหาวิทยาลัยมหิดล  
 ครั้งที่ 20 ระหว่างวันที่ 8 - 15 มกราคม 2536 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
 ครั้งที่ 21 ระหว่างวันที่ 19 - 26 พฤศจิกายน 2536 ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 ครั้งที่ 22 ระหว่างวันที่ 2 - 9 ธันวาคม 2537 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
 ครั้งที่ 23 ระหว่างวันที่ 19 - 26 มกราคม 2539 ณ สถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้  
 ครั้งที่ 24 ระหว่างวันที่ 14 - 21 มกราคม 2540 ณ มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
 ครั้งที่ 25 ระหว่างวันที่ 9 - 16 มกราคม 2541 ณ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา  
 ครั้งที่ 26 ระหว่างวันที่ 29 มกราคม 2542 - 5 กุมภาพันธ์ 2542 ณ

#### มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

- ครั้งที่ 27 ระหว่างวันที่ 4 - 10 ธันวาคม 2542 ณ มหาวิทยาลัยนครินทรวิโรฒ

#### วิทยาเขตองครักษ์

- ครั้งที่ 28 ระหว่างวันที่ 7 - 14 มกราคม 2544 ณ มหาวิทยาลัยนิวัฒนา อ.อุททอง

#### จ.สุพรรณบุรี

- ครั้งที่ 29 ระหว่างวันที่ 9 - 16 ธันวาคม 2544 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต ปทุมธานี  
 ครั้งที่ 30 ระหว่างวันที่ 11 - 18 มกราคม 2545 ณ มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
 ครั้งที่ 31 ระหว่างวันที่ 10 - 17 มกราคม 2547 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 ครั้งที่ 32 ระหว่างวันที่ 8 - 15 มกราคม 2548 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

#### จ.นครราชสีมา

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในต่างประเทศ

ทัทโก (Tutko. 1971 : 932 – 933) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลค้นพบข้อสนับสนุนสมมุติฐานแบบยูคว่ำ (Inverted – U Hypothesis) ในการวิจัยซึ่งเป็นการวัดผลของความวิตกกังวลในการปฏิบัติงาน ของนักกีฬาประเภททีมผลแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกว่ามี ความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วย ตัวอย่างเช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลได้และผลเสีย ของการแข่งขันมากนักจะมีความเอาใจใส่และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดี ในทางตรงข้ามถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ผลเสียของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูง และสิ่งนี้จะไปรบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย ทัทโกได้แนะนำว่านักกีฬาควรจะรักษาระดับของความ วิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้ อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

กูลด์ และคณะ (Gould et al.1987 : 33 – 42) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนน ความวิตกกังวลในการแข่งขันกับการแสดงออกในการยิงปืนสั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาศาสนาบัณฑิตร่างกาย จำนวน 39 คน ที่อาสาเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเพศชาย 35 คน และเพศหญิง 4 คน อายุเฉลี่ย 27 ปี มีประสบการณ์การยิงปืน มาแล้วโดยเฉลี่ย 7.8 ปี และสถานการณ์การยิงปืนสั้น 2 – 3 ปี แบบวัดความวิตกกังวล ซีเอสเอไอ – 2 (CSAI - 2) โดยนำมาให้ตัวอย่างกรอกก่อนยิงปืนทุกรอบ จำนวน 5 รอบ การยิงปืนสั้นใช้ระยะ การยิง 15 หลา โดยให้ยิงรอบละ 6 นัด แต่ละนัดเว้นระยะ 12 วินาที จัดสถานการณ์การแข่งขันแบบ รายบุคคลของแต่ละทีม

ผลการศึกษาพบว่า

1. ไม่สามารถใช้คะแนนความวิตกกังวลทางจิตทำนายความสามารถในการแสดงออกได้
2. คะแนนความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออก
3. ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออก

แบล็คเวล (วชิรา วิสุกัน. 2547 : 24; อ้างจาก Blackwell. 1994: 96) ได้ทำการศึกษาผลของความเครียดของนักบาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความสามารถในการรับรู้ที่มีต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬบาสเกตบอลหญิงระดับอาชีพ จำนวน 15 คน ทำการตอบแบบสอบถาม 5 ด้าน เพื่อวัดความเครียด ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความสามารถในการรับรู้ในแต่ละตำแหน่ง ผลของการศึกษาที่ได้บ่งชี้ว่าความ วิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์จะมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความเครียดในแต่ละตำแหน่ง และอาจมีผลต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล

เฮนเดอร์ (วชิรา วิสุกัน. 2547 : 24; อ้างจาก Hender. 1995 : 76) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกหญิงช่วงอายุก่อนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬายิมนาสติก

หญิง 22 คน มีอายุระหว่าง 8 – 12 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างจะเข้ารับการฝึกด้วยน้ำหนักสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ขา หน้าอก และสะโพก และใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนักสามารถที่จะเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายทั้ง 4 ส่วน และช่วยลดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่สามารถลดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ได้

มาคส์ (ตักตรินทร์ ธรรมวงศ์. 2548 : 29; อ้างจาก Mark. 1996 : Online) ได้ทำการศึกษาเรื่องการประเมินบุคลิกลักษณะนิสัยที่มีต่อการแสดงความวิตกกังวลในนักกีฬาบาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษา จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้เพื่อวัดการแสดงความวิตกกังวลในนักกีฬาบาสเกตบอลชาย และผลจากประสบการณ์ และบุคลิกลักษณะนิสัยที่มีต่อความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของโรงเรียนมัธยมนอร์ทอีสเทิร์น นักกีฬาทำแบบทดสอบ CSAI – 2 เป็นการวัดความวิตกกังวล และนักกีฬานักกีฬาทำแบบทดสอบ MAPI และการแสดงความวิตกกังวลแต่ละบุคคล ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าประสบการณ์ในการเล่นมีบทบาทต่อการแสดงความวิตกกังวล และบุคลิกลักษณะนิสัยมีความสัมพันธ์กับการแสดงความวิตกกังวลของนักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญ ผลจากการศึกษานี้สามารถนำไปพัฒนา และวางแผนในการยับยั้งหรือลดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬา

วิกกิน (Wiggin. 1998: 201-211) ได้ทำการศึกษาผลของความวิตกกังวลที่มีต่อความสามารถทางการกีฬาในช่วงก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างคือ อาสาสมัครเพศชาย และหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 91 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล วาเลย์บอล กรีฑาสู่และลาน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา Competitive state Anxiety Inventory – 2 โดยให้ตอบแบบวัดความวิตกกังวล 3 ครั้ง คือ ก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ตามลำดับผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีระดับสูงขึ้นมากกว่าความวิตกกังวลทางจิต
2. ความวิตกกังวลทางจิตจะไม่มี การแปรเปลี่ยนไปตามช่วงเวลา
3. ความวิตกกังวลทางกายจะเพิ่มสูงขึ้นตั้งแต่ก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง จนกระทั่งถึงก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ตามลำดับ
4. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง จะลดลงเล็กน้อยแต่ก็ไม่แตกต่างจากช่วง 24 ชั่วโมงแรกมาก
5. ความสามารถของนักกีฬาไม่ได้ขึ้นอยู่กับเวลาที่แปรเปลี่ยนไป

กราชกา และคณะ (ศักตรินทร์ ธรรมวงศ์. 2548 : 30 ; Gruszka et al. 2002 : Online) ได้ทำการศึกษาความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลขณะฝึกซ้อม และแข่งขัน การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยก่อนการฝึกซ้อม และแข่งขันบาสเกตบอล และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง 2 สถานการณ์ที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้วัดความวิตกกังวล ได้แก่ แบบทดสอบ CSAI – 2 และ SCAT กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักกีฬาบาสเกตบอลเกรด A ในระดับมัธยมศึกษา 18 ทีม ที่มีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี ( $15.5 \pm 0.62$ ) กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบ (CSAI – 2 และ SCATตามลำดับ) 10 นาที ก่อนเริ่มฝึกซ้อม (2 สัปดาห์ ก่อนเริ่มการแข่งขัน) และ 10 นาที ก่อนเริ่มการแข่งขัน

ผลการศึกษาพบว่า ภายในกลุ่มวิเคราะห์ โดย paired analysis แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทางร่างกาย จิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างการฝึกซ้อม และการแข่งขันไม่แตกต่างกัน การวิเคราะห์ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ภายในกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ไม่มีความแตกต่างกัน จึงสรุปได้ว่า การแข่งขันและการฝึกซ้อมไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับความวิตกกังวลในนักกีฬา โดยการศึกษาี้ควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่าง และระยะเวลาในการทดสอบ จึงจะเปลี่ยนผลของการศึกษานี้มาสนับสนุนการศึกษาอื่น ๆ และการศึกษานี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเพิ่มความสามารถและทักษะในเกมของนักกีฬา

ซีเลย์ และคณะ (ศักตรินทร์ ธรรมวงศ์. 2548 : 30; อ้างจาก Seeley et al. 2002: Online) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวล และความแตกต่างของเพศในกีฬาวอลเลย์บอลก่อนและขณะแข่งขันในลีกออสเตรเลีย การศึกษานี้เป็นการสำรวจความรู้สึความวิตกกังวลก่อนและขณะแข่งขันของนักกีฬาวอลเลย์บอล โดยทำการวัด 3 ด้าน คือ วัดความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง 20 คน และชาย 22 คน อายุระหว่าง 19 – 45 ปี ใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2) ในการวัด ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ระหว่างเพศไม่มีความแตกต่างกัน และไม่เปลี่ยนแปลงตลอดการแข่งขัน การศึกษานี้จะช่วยให้การสำรวจถึงองค์ประกอบของความวิตกกังวล และความวิตกกังวลเท่าไรจึงจะแสดงให้เห็นถึงความสามารถของนักกีฬา

คิว และคณะ (ศักตรินทร์ ธรรมวงศ์. 2548 : 31 ; อ้างจาก Kou et al. 2003 : Abstract) ได้ทำการศึกษาผลของความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักชายไต้หวัน กลุ่มตัวอย่างคือ นักยกน้ำหนักระดับมัธยมและวิทยาลัย จำนวน 182 คน เป็นเพศชาย 111 คน เพศหญิง 71 คน มาจากศูนย์ฝึกกีฬา 9 แห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา Competitive State Anxiety Inventory – 2 หรือ CSAI – 2 และ Sport Competitive Anxiety Test หรือ SCAT โดยให้ตอบแบบวัดความวิตกกังวลทั้ง 2 แบบตามลำดับ

### ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย
2. ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย
3. เพศชายและเพศหญิงมีความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน โดยที่เพศชายจะมีความคงที่ของความวิตกกังวลทางกาย และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

### งานวิจัยในประเทศ

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2534 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินยาลวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินยาลวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่าย จำนวน 341 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาเทนส์ (Martens) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่วิธีของเชฟเฟ (Scheffe) ผลการแสดงว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชายทุกประเภทไม่แตกต่างกัน
3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาเพศหญิงประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประเภทบุคคลปะทะ ทีมไม่ปะทะ และทีมปะทะระหว่างเพศชายและเพศหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกประเภท เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ และนักกีฬาประเภททีมปะทะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาของนักกีฬาทุกภูมิภาคไม่แตกต่างกัน

นพพร เล้าเรื่องศิลป์ชัย (2534 : บทคัดย่อ) วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวล ในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ.2533 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 359 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวล ในการแข่งขันกีฬาของ มาร์เทนส์ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเอส พี เอส เอสเอ็กซ์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการอยู่ในระดับปานกลาง และทางด้านร่างกายแตกต่างกับนักกีฬาพิการทางการได้ยิน และแตกต่างกับนักกีฬาพิการทางด้านสายตา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักกีฬาพิการทุกประเภทเพศชายน้อยกว่าเพศหญิง นักกีฬาพิการทางด้านการได้ยิน และนักกีฬาพิการทางด้านสายตา เพศชายน้อยกว่าเพศหญิงยกเว้นนักกีฬาพิการทางด้านร่างกายเพศชายมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักกีฬาพิการเพศชายที่เป็นนักกีฬาพิการทางด้านร่างกายกับนักกีฬาทางการได้ยินและนักกีฬาพิการเพศหญิงทุกคู่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักกีฬาพิการกลุ่มอายุ 5-9 ปี แตกต่างกับนักกีฬาพิการกลุ่มอายุ 15-19 ปี และ 20 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นัยนา บุปวงษ์ (บทคัดย่อ : 2538) ได้วิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬา นักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือก กีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างประชากรจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 105 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวล ซีเอสเอไอ – 2 (CSAI – 2) ซึ่งประกอบไปด้วยความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของมาร์เทน วิลเลย์ และเบอร์ตัน (Martens, Vealey and Burton) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t – test) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา นักกีฬามีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับสูง (21.55 และสูงกว่า) 17 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (11.98 – 21.54) 73.30 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (11.97 และต่ำกว่า) 9.50 เปอร์เซนต์ ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง (19.34 และสูงกว่า) 15.20 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (11.29 – 19.33) 66.70 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (11.28 และต่ำกว่า) 18.10 เปอร์เซนต์ ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง (30.23 และสูงกว่า) 18.10 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง ในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 นักกีฬามีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับสูง (20.63 และสูงกว่า) 13.30 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (11.54 – 20.62) 72.40 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (11.53 และต่ำกว่า) 14.30 เปอร์เซนต์ ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง (17.30) และ

สูงกว่า) 9.50 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (10.71 – 17.29) 82.90 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำกว่า (10.70 และต่ำกว่า) 10.60 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (15.19 และต่ำกว่า) 21.90 เปอร์เซนต์

2. ความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา สูงกว่าความวิตกกังวลทางกายในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ความวิตกกังวลทางจิตและความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกระดับกลาง ( $r = .70$ ) ความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ในเชิงลบ ระดับกลาง ( $r = -.33$ ) ความวิตกกังวลทางกายภาพและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบ ระดับกลาง ( $r = -.52$ ) ในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 ความวิตกกังวลทางจิตกับความวิตกกังวลทางกาย มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกระดับกลาง ( $r = .50$ ) ความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ในเชิงลบ ระดับกลาง ( $r = -.31$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิชิต เมืองนาโพธิ์ และเชิดศักดิ์ แก้วแกมดา (2543: 34 – 35) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับระดับการแสดงความสามารถในการแข่งขัน ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีจากการศึกษาสามารถที่จะสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ความวิตกกังวลจากการสังเกตและการสัมภาษณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี นักกีฬาส่วนมากมีปัญหาทางด้านจิตใจ เกิดอาการกลัวในลักษณะต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการที่นักกีฬาเล่นระบบทีมการประสานงาน การเข้าใจในการเล่นยังไม่เข้าใจดีพอ ประกอบกับความสามารถที่แสดงออกในแต่ละคนในบางครั้งเล่นผิดพลาดบ่อยครั้ง จึงเป็นผลให้นักกีฬาเกิดอาการกลัวเมื่อเล่นผิดพลาดและไม่สามารถควบคุมสมาธิให้อยู่กับการเล่นได้

ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีพบว่าระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง เนื่องมาจากการที่นักกีฬามีพื้นฐานในการฝึกซ้อม สภาพสังคมความเป็นอยู่ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่อาศัยเป็นผลให้นักกีฬามีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน ซึ่งมีผลการควบคุมระดับความตื่นตัวในการแข่งขันได้ไม่ดี

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีพบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องมาจากการฝึกซ้อมนักกีฬาได้มีการฝึกในรูปแบบต่าง ๆ จนเกิดความพร้อมสามารถควบคุมความวิตกกังวลหรือความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้

กัลยา วรรณคำสือ (2545 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และคะแนนในการแข่งขันยิงธนู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงธนูที่เข้าร่วมการแข่งขันยิงธนู “เกษตรโอเพ่น” จำนวน 58 คน และยิงธนูลำปางโอเพ่นจำนวน 40 คน รวม 98 คน โดยการสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวล SCAT และ CSAI – 2 ผลการศึกษาพบว่า

1.ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล ที่เป็นลักษณะนิสัยกับคะแนนในการแข่งขันยิงธนูมีความสัมพันธ์กันในทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กับคะแนนในการแข่งขันยิงธนูพบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านร่างกายและความเชื่อมั่นในตนเองกับคะแนนในการแข่งขันยิงธนู ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์กันในทางลบกับคะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.ผลของการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และคะแนนในการแข่งขันยิงธนู มีความสัมพันธ์กันทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นันทนา คำมูล (2545: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี โดยการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบผลของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันกีฬาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปีของสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 96 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบ ซี เอส เอ ไอ – 2 (CSAI – 2) ซึ่งประกอบด้วยความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเองของมาเตนส์ (Martens) ที่แปลโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีความเที่ยงตรง 0.76 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t- test) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson) ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 20.39 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.95 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 17.38 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.87

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 24.45 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.60

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนระดับความวิตกกังวล และคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จไม่แตกต่างกัน

5. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ในทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

วันพญา อาสิงสมานันท์ (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬาแบดมินตันระหว่างกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือและกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ในการแข่งขันแบดมินตันรายการ CMU PARROT SPORTS CUP 2002 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาได้เลือกกลุ่ม เฉพาะกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันในประเภทชายเดี่ยว จำกัดมือ ในกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ จำนวน 8 คน และกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือ อันดับที่ 1 – 8 รวมจำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (SCAT) และแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2) ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลของกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือ แสดงผลดังนี้
  - 1.1 ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย อยู่ในระดับต่ำ
  - 1.2 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้
    - 1.2.1 ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ
    - 1.2.2 ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ
    - 1.2.3 ความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง
2. ระดับความวิตกกังวลของกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ แสดงดังนี้
  - 2.1 ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย อยู่ในระดับปานกลาง
  - 2.2 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้
    - 2.2.1 ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง
    - 2.2.2 ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง
    - 2.2.3 ความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง
3. ผลการเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ได้รับการวางอันดับมือและกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ พบว่า กลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำกว่า กลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
4. ผลการเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์
  - 1.3 ความวิตกกังวลทางจิตใจของกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ได้รับการวางอันดับมือ มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำกว่า กลุ่มนักแบดมินตันที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
  - 1.4 ความวิตกกังวลทางกายของกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ได้รับการวางอันดับมือ มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำกว่า กลุ่มนักแบดมินตันที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1.5 ความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นของตนเอง ของกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ได้รับการวางอันดับมือ มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงกว่า กลุ่มนักแบดมินตันที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จันทิwa จันทะบุตร (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่เป็นนักยูโดของวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง โดยวิธีการเลือกอย่างมีเงื่อนไข เป็นนักกีฬาชาย 67 คน นักกีฬาหญิง 41 คน รวม 108 คน แล้วทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ผลการวิจัยพบว่า

1.ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ของเพศชายและเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

2.ทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชายและเพศหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน

3.ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ของเพศชายและเพศหญิง พบว่าทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน ส่วนความวิตกกังวลทางจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วชิรา วิสุกัน (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษา โดยโรงเรียนเบญจมราชาลัย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จำแนกตามระยะก่อนการแข่งขันของนักกีฬา โรงเรียนเบญจมราชาลัย ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษานักเรียนกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวินิจฉัยพลศึกษา อายุระหว่าง 12 – 18 ปี ของโรงเรียนเบญจมราชาลัย จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของมาร์เต็นส์ ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬารุ่นอายุ 12 – 18 ปี ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง

2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจของนักกีฬารุ่นอายุ 12 – 18 ปี ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง อยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง

3. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านร่างกายของนักกีฬารุ่นอายุ 12 – 18 ปี ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง อยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง

4. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬารุ่นอายุ 12 – 18 ปี ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง

สรารุข กุสุมภ์ และคณะ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน ของนักกีฬายกน้ำหนักหญิง โดยสมมติฐานของการวิจัยคือระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกายและ ความเชื่อมั่น ในตนเองก่อนการแข่งขัน ของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทย และนักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับสโมสร มีความแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทย จำนวน 13 คน และนักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับสโมสร จำนวน 13 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2) โดยนำผลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบ ความแตกต่าง โดยใช้สถิติที่ (t – test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยพบว่า

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

2. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับสโมสรด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ  $24.23 \pm 5.69$  ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ  $21.07 \pm 4.74$  และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ  $24.61 \pm 3.24$

3. ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทย และนักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับสโมสรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทยและนักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับสโมสรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทยและนักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับสโมสรแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

### การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬายิงปืนที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 305 คน แยกเป็นชาย 151 คน หญิง 154 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

### วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแบบสอบถาม และรายละเอียดเพื่อความเข้าใจ
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการแจกแบบสอบถามด้วยตนเอง
3. ทำการรวบรวมแบบสอบถามที่ได้มาด้วยตัวเอง
4. ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเพื่อนำไปดำเนินการ

วิเคราะห์ต่อไป

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ดังนี้ การวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS

(Statistical Package for the Social Sciences for Windows) โดยดำเนินการดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขัน
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขัน โดยใช้สถิติที่ (t – test Independent) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงโดยจำแนกตามรอบของการแข่งขัน โดยใช้สถิติ (t – test Dependent) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

|           |     |                                           |
|-----------|-----|-------------------------------------------|
| $\bar{X}$ | แทน | ค่าเฉลี่ย                                 |
| S.D.      | แทน | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน                      |
| t         | แทน | สถิติที                                   |
| SO        | แทน | ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)     |
| CO        | แทน | ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) |
| SC        | แทน | ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence)  |

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS (Statistical Package for the Social Sciences for Windows) โดยดำเนินการดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขันโดยใช้สถิติที (t – test Independent ) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงโดยจำแนกตามรอบของการแข่งขัน โดยใช้สถิติ (t – test Dependent) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาชาย ที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

| ความวิตกกังวลตาม<br>สถานการณ์ | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับของคะแนน |
|-------------------------------|-----------|------|---------------|
| - SO                          | 19.64     | 5.95 | ต่ำ           |
| - CO                          | 20.92     | 6.02 | ปานกลาง       |
| - SC                          | 29.88     | 5.69 | ปานกลาง       |

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเท่ากับ 19.64 ด้านความ วิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.92 และด้านความ เชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 29.88 ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

| ความวิตกกังวลตาม<br>สถานการณ์ | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับของคะแนน |
|-------------------------------|-----------|------|---------------|
| - SO                          | 20.07     | 5.54 | ปานกลาง       |
| - CO                          | 22.24     | 5.80 | ปานกลาง       |
| - SC                          | 26.60     | 5.06 | ปานกลาง       |

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.07 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 22.24 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 26.60 ตามลำดับ

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาชาย ในรอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

| ความวิตกกังวลตาม<br>สถานการณ์ | $\bar{X}$ | S.D  | ระดับของคะแนน |
|-------------------------------|-----------|------|---------------|
| <u>รอบคัดเลือก</u>            |           |      |               |
| - SO                          | 19.94     | 5.73 | ต่ำ           |
| - CO                          | 20.38     | 6.12 | ปานกลาง       |
| - SC                          | 31.00     | 4.67 | สูง           |
| <u>รอบชิงชนะเลิศ</u>          |           |      |               |
| - SO                          | 21.00     | 6.75 | ปานกลาง       |
| - CO                          | 22.63     | 6.91 | ปานกลาง       |
| - SC                          | 29.13     | 5.79 | ปานกลาง       |

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า

1. ในรอบคัดเลือก ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเท่ากับ 19.94 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.38 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับสูง มีค่าเท่ากับ 31.00 ตามลำดับ
2. ในรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.00 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 22.63 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 29.13 ตามลำดับ

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาหญิง ในรอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

| ความวิตกกังวลตาม<br>สถานการณ์ | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับของคะแนน |
|-------------------------------|-----------|------|---------------|
| <u>รอบคัดเลือก</u>            |           |      |               |
| - SO                          | 20.38     | 1.59 | ปานกลาง       |
| - CO                          | 20.75     | 3.35 | ปานกลาง       |
| - SC                          | 29.50     | 4.75 | ปานกลาง       |
| <u>รอบชิงชนะเลิศ</u>          |           |      |               |
| - SO                          | 23.13     | 4.91 | ปานกลาง       |
| - CO                          | 25.50     | 6.39 | ปานกลาง       |
| - SC                          | 25.00     | 5.45 | ปานกลาง       |

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า

1. ในรอบคัดเลือก ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.38 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.75 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 29.50 ตามลำดับ
2. ในรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.13 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 25.50 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 25.00 ตามลำดับ

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงในรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 โดยใช้สถิติที (t – test Independent) ตาราง 5 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบคัดเลือก

| ความวิตกกังวลทางกาย<br>(Somatic Anxiety) | $\bar{X}$ | S.D. | t     |
|------------------------------------------|-----------|------|-------|
| นักกีฬาชาย รอบคัดเลือก                   | 19.94     | 5.73 | -0.28 |
| นักกีฬาหญิง รอบคัดเลือก                  | 20.38     | 1.59 |       |

$$P > .05$$

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบคัดเลือก ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 6 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบคัดเลือก

| ความวิตกกังวลทางจิต<br>(Cognitive Anxiety) | $\bar{X}$ | S.D. | t     |
|--------------------------------------------|-----------|------|-------|
| นักกีฬาชาย รอบคัดเลือก                     | 20.38     | 6.12 | -0.15 |
| นักกีฬาหญิง รอบคัดเลือก                    | 20.75     | 3.53 |       |

$P > .05$

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบคัดเลือก ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 7 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบคัดเลือก

| ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง<br>(Self – Confidence) | $\bar{X}$ | S.D. | t    |
|-------------------------------------------------|-----------|------|------|
| นักกีฬาชาย รอบคัดเลือก                          | 31.00     | 4.67 | 0.73 |
| นักกีฬาหญิง รอบคัดเลือก                         | 29.50     | 4.75 |      |

$P > .05$

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบคัดเลือก ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 8 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบชิงชนะเลิศ

| ความวิตกกังวลทางกาย<br>(Somatic Anxiety) | $\bar{X}$ | S.D. | t     |
|------------------------------------------|-----------|------|-------|
| นักกีฬาชาย รอบชิงชนะเลิศ                 | 21.00     | 6.75 | -0.78 |
| นักกีฬาหญิง รอบชิงชนะเลิศ                | 23.13     | 4.91 |       |

$P > .05$

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบชิงชนะเลิศ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 9 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบชิงชนะเลิศ

| ความวิตกกังวลทางจิตใจ<br>(Cognitive Anxiety) | $\bar{X}$ | S.D. | t     |
|----------------------------------------------|-----------|------|-------|
| นักกีฬาชาย รอบชิงชนะเลิศ                     | 22.63     | 6.91 | -0.98 |
| นักกีฬาหญิง รอบชิงชนะเลิศ                    | 25.50     | 6.39 |       |

$P > .05$

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบชิงชนะเลิศ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 10 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบชิงชนะเลิศ

| ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง<br>(Self – Confidence) | $\bar{X}$ | S.D. | t    |
|-------------------------------------------------|-----------|------|------|
| นักกีฬาชาย รอบชิงชนะเลิศ                        | 29.13     | 5.79 | 1.67 |
| นักกีฬาหญิง รอบชิงชนะเลิศ                       | 25.00     | 5.45 |      |

$$P > .05$$

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบชิงชนะเลิศ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 โดยจำแนกตามรอบของการแข่งขัน

ตาราง 11 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาชาย ที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน

| ความวิตกกังวล | รอบของการแข่งขัน | $\bar{X}$ | S.D. | t     |
|---------------|------------------|-----------|------|-------|
| - SO          | รอบคัดเลือก      | 19.94     | 5.73 | -0.44 |
|               | รอบชิงชนะเลิศ    | 21.00     | 6.75 |       |
| P > .05       |                  |           |      |       |

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาชายที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 12 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาชาย ที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน

| ความวิตกกังวล | รอบของการแข่งขัน | $\bar{X}$ | S.D. | t     |
|---------------|------------------|-----------|------|-------|
| - CO          | รอบคัดเลือก      | 20.38     | 6.12 | -1.00 |
|               | รอบชิงชนะเลิศ    | 22.63     | 6.91 |       |
| P > .05       |                  |           |      |       |

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 13 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาชาย ที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน

| ความวิตกกังวล | รอบของการแข่งขัน | $\bar{X}$ | S.D. | t    |
|---------------|------------------|-----------|------|------|
| - SC          | รอบคัดเลือก      | 31.00     | 4.67 | 0.97 |
|               | รอบชิงชนะเลิศ    | 29.13     | 5.79 |      |
| P > .05       |                  |           |      |      |

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 14 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาหญิง ที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน

| ความวิตกกังวล | รอบของการแข่งขัน | $\bar{X}$ | S.D. | t     |
|---------------|------------------|-----------|------|-------|
| - SO          | รอบคัดเลือก      | 20.38     | 1.59 | -1.74 |
|               | รอบชิงชนะเลิศ    | 23.13     | 4.91 |       |
| P > .05       |                  |           |      |       |

จากตาราง 14 แสดงให้เห็น ว่าค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 15 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน

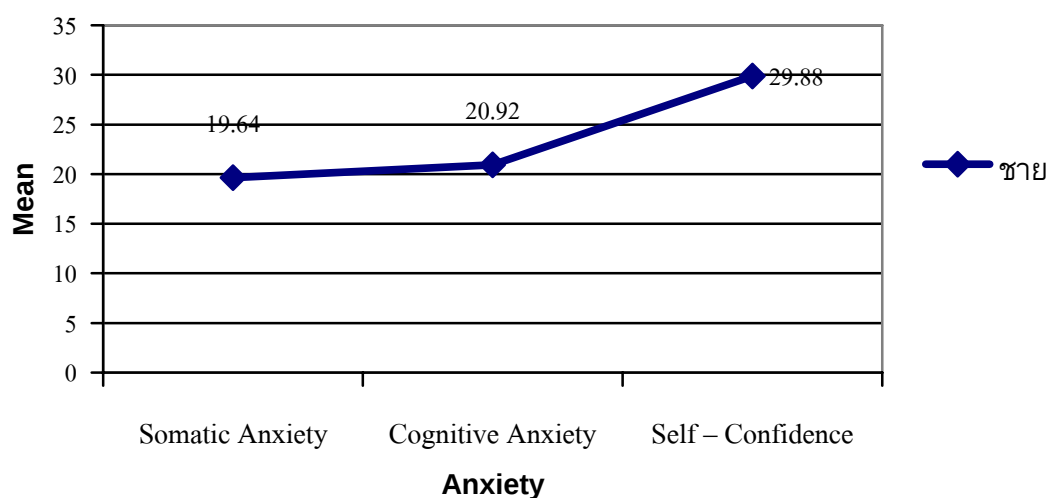
| ความวิตกกังวล | รอบของการแข่งขัน | $\bar{X}$ | S.D. | t     |
|---------------|------------------|-----------|------|-------|
| - CO          | รอบคัดเลือก      | 20.75     | 3.53 | -2.56 |
|               | รอบชิงชนะเลิศ    | 25.50     | 6.39 |       |
| P < .05       |                  |           |      |       |

จากตาราง 15 แสดงให้เห็น ว่าค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

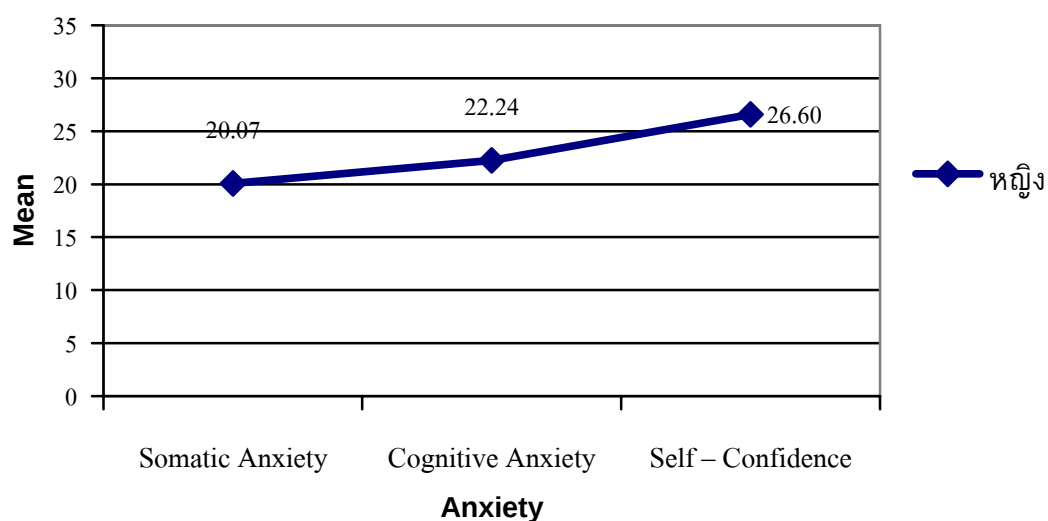
ตาราง 16 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาหญิง ที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน

| ความวิตกกังวล | รอบของการแข่งขัน | $\bar{X}$ | S.D. | t    |
|---------------|------------------|-----------|------|------|
| - SC          | รอบคัดเลือก      | 29.50     | 4.75 | 1.78 |
|               | รอบชิงชนะเลิศ    | 25.00     | 5.45 |      |
| P > .05       |                  |           |      |      |

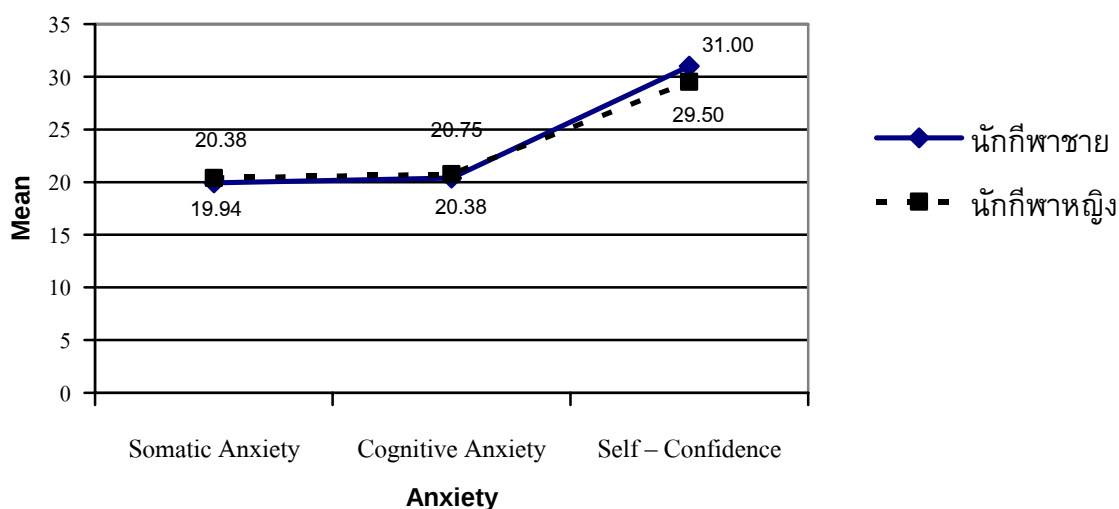
จากตาราง 16 แสดงให้เห็น ว่าค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ



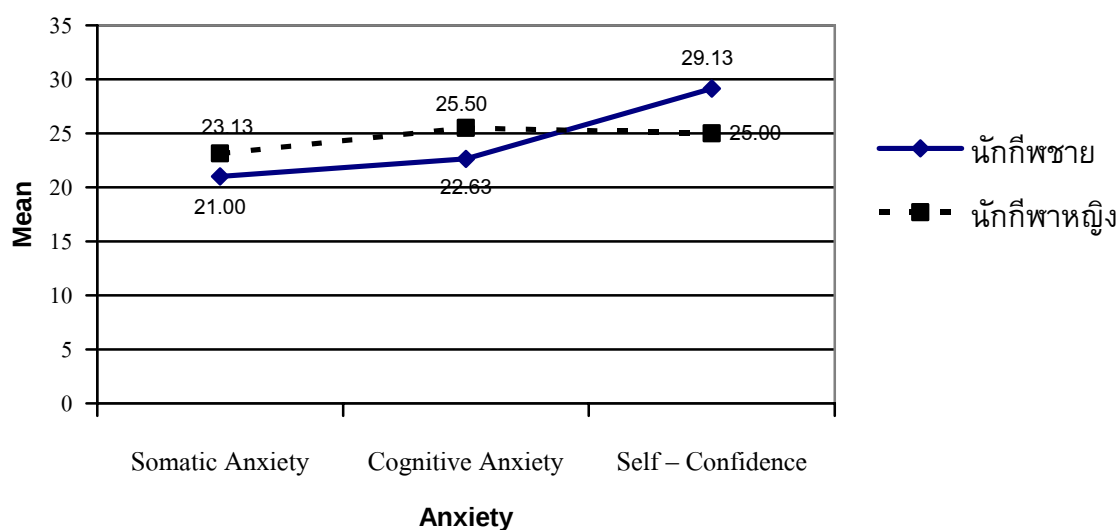
ภาพประกอบ 8 แผนภูมิกราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33



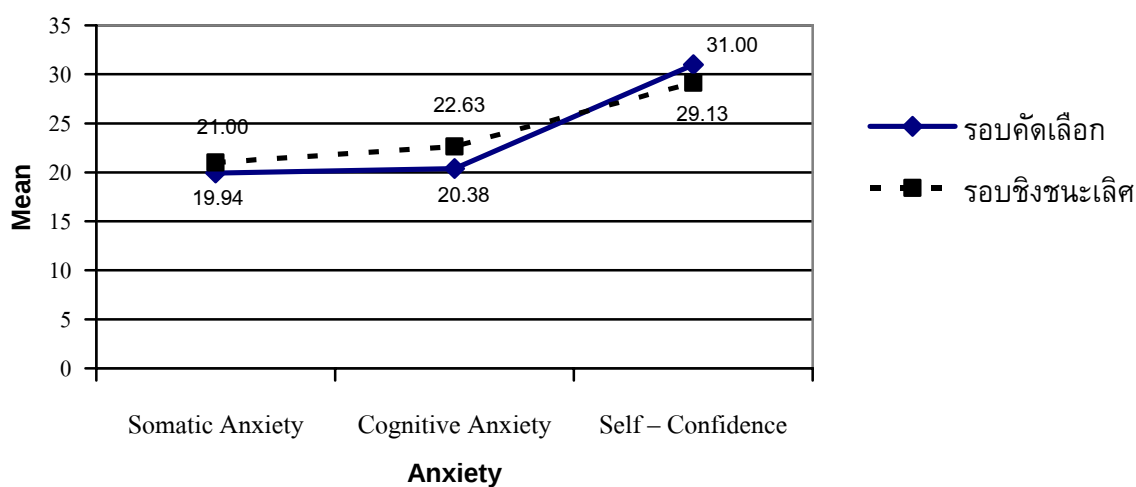
ภาพประกอบ 9 แผนภูมิกราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33



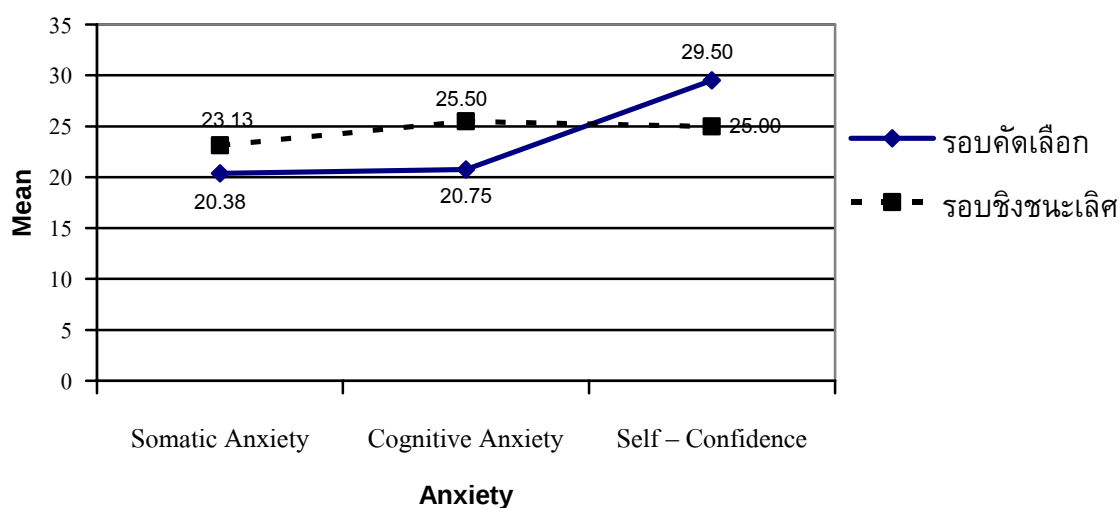
ภาพประกอบ 10 แผนภูมิกราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบคัดเลือก



ภาพประกอบ 11 แผนภูมิกราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบชิงชนะเลิศ



ภาพประกอบ 12 แผนภูมิกราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ



ภาพประกอบ 13 แผนภูมิกราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาสตรี ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ

## บทที่ 5

### บทย่อ สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

#### บทย่อ

##### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อทราบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันของนักกีฬาที่ยังป็นในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขันที่ยังป็นในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาที่ยังป็นที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 305 คน แยกเป็นชาย 151 คน หญิง 154 คน

##### เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

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

## การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ดังนี้ การวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS (Statistical Package for the Social Sciences for Windows) โดยดำเนินการดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขัน
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขัน โดยใช้สถิติที่ (t – test Independent ) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงโดยจำแนกตามรอบของการแข่งขัน โดยใช้สถิติ (t – test Dependent) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเท่ากับ 19.64 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.92 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าเท่ากับ 29.88
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.07 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 22.24 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 26.60
3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบคัดเลือกของนักกีฬาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเท่ากับ 19.94 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.38 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับสูง มีค่าเท่ากับ 31.00

4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบชิงชนะเลิศของนักกีฬาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.00 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 22.63 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 29.13

5. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบคัดเลือกของนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.38 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.75 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 29.50

6. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบชิงชนะเลิศของนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.13 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 25.50 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 25.00

7. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ในรอบคัดเลือก ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

8. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ในรอบชิงชนะเลิศ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

9. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน พบว่าความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

10. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายที่เข้าแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน พบว่าความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

## อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 พบว่า นักกีฬาชายมีระดับความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตใจและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ในส่วนของนักกีฬาหญิงมีระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งถือได้ว่า ทั้งนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในช่วงที่พอเหมาะกับการแข่งขัน ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (In Verted - U Theory) โดยหลักทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้นก่อนการแข่งขันกีฬาหรือระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จึงจะทำให้แสดงความสามารถออกมาได้สูง และนักจิตวิทยาชาวรัสเซีย ชื่อฮานิน (Hanin.1970,อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย.2542 : 78) ได้อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎี อักษรยูคว่ำ (In Verted - U Theory) โดยใช้ทฤษฎีโซนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Functioning) เขาอธิบายว่านักกีฬาระดับเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลออกนอกโซนเขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ โดย ฮานิน เห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยูคว่ำ (In Verted - U Theory) อยู่ 2 ประการคือ ประการแรก ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไปแต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่านักกีฬาบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในช่วงต่ำ บางคนอาจมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม ประการที่สอง ระดับความวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซนของพลังงานที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ทัทโก (Tutko. 1971 : 932 – 933) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลค้นพบข้อสนับสนุนสมมุติฐานแบบยูคว่ำ (Inverted – U Hypothesis) ในการวิจัยซึ่งเป็นการวัดผลของความวิตกกังวลในการปฏิบัติงาน ของนักกีฬาประเภททีมผลแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกว่ามีระดับความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วย ตัวอย่างเช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลได้และผลเสีย ของการแข่งขันมากนักจะมีความเอาใจใส่และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดี ในทางตรงข้ามถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ผลเสียของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและสิ่งนี้จะไปรบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย ทัทโกได้แนะนำว่านักกีฬาควรจะรักษาระดับของความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้ อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

2. จากผลการศึกษาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ทั้ง 2 รอบ คือ รอบคัดเลือก รอบชิงชนะเลิศ พบว่าความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ซีเลย์ และคณะ (ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. 2548 : 30; อ้างจาก Seeley et al. 2002: Online) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ระหว่างเพศไม่มีความแตกต่างกัน และไม่เปลี่ยนแปลงตลอดการแข่งขัน

จากภาพประกอบที่ 10 และ 11 พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาหญิงจะมีสูงกว่านักกีฬาชาย แต่ในส่วนของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) นักกีฬาชายจะมีสูงกว่านักกีฬาหญิง ซึ่งสอดคล้องกับ คิว และคณะ (ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. 2548 : 30 ; อ้างจาก Kou et al. 2003 : Abstract) ผลการศึกษาพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน โดยที่เพศชายจะมีความคงที่ของความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเพศหญิง ซึ่งทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2534 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประเภทบุคคลปะทะ ทีมไม่ปะทะ และทีมปะทะระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกประเภท เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ และนักกีฬาประเภททีมปะทะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. จากผลการศึกษาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ของนักกีฬาชาย พบว่าความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ในส่วนของนักกีฬาหญิง พบว่าความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ จันทิwa จันทะบุตร (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของเพศชายและเพศหญิง พบว่าทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน ส่วนความวิตกกังวลทางจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากภาพประกอบที่ 12 และ 13 พบว่าความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) กับ ความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของทั้งนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงในรอบชิงชนะเลิศมีระดับที่สูงขึ้นจากรอบคัดเลือกทั้งนี้ เดวิสสัน และชวาร์ตซ์ (Davidson. & Schwartz. 1978:321 – 328) กล่าวว่า ในช่วงเวลาของสถานการณ์ในการแข่งขันความวิตกกังวลทางด้านร่างกายกับความวิตกกังวลทางด้านจิตใจอาจเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันได้ หรืออาจเกิดเพียงอย่างเดียว แต่ผลกระทบของความวิตกกังวลด้านใดนั้นเกิดก็มักจะทำให้ความวิตกกังวลอีกด้านหนึ่งเกิดตามด้วย เช่น ในการแข่งขันกีฬาครั้งหนึ่งนักกีฬาเกิดความวิตกกังวลทางด้านจิตใจว่ากลัวการแข่งขันจะทำให้ไม่ดีก็มีผลกระทบออกมาทางด้านร่างกายทำให้เกิดอาการสั่น เจ้าอาการสั่นนอกจากจะทำให้เขาเล่นไม่ดีเท่าที่ควรแล้วยังทำให้เกิดความกังวลมากขึ้นทุกที ซึ่งเป็นผลทำให้ไม่สามารถแสดงศักยภาพทางการแข่งขันกีฬาออกมาได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับมาร์เตนส์(Martens.1977, อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิรูปบุตร. 2541: 77) กล่าวว่า การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (Subjective Competition Situation) เป็นนามธรรมเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้น ๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์แข่งขันโดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ เช่น ความสำคัญของการแข่งขัน การประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้กับความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง

ในส่วนของระดับความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ (Cognitive Anxiety) กับ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของทั้งนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงนั้นจะเป็นในลักษณะเดียวกัน คือ ระดับของความวิตกกังวลทางจิตใจจะอยู่ในระดับปานกลาง แต่ในส่วนของความเชื่อมั่นในตนเองนั้นจะอยู่ในระดับค่อนข้างจะสูงทั้งในรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ ซึ่ง มาร์เตนส์และคณะ (Martens et. al., 1990:96) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทางด้านจิตใจจะเป็นสิ่งตรงข้ามกับความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ถ้าระดับความวิตกกังวลทางจิตใจอยู่ในระดับต่ำความเชื่อมั่นในตนเองจะอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อความวิตกกังวลทางจิตใจมีค่าสูงขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สิ่งหนึ่งที่ผู้วิจัยพบคือ การตอบแบบทดสอบของนักกีฬา ซึ่งบางครั้งนักกีฬาจะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี แต่นักกีฬาบางส่วนให้ความร่วมมือค่อนข้างน้อย ดังนั้นในการใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลควรมีการเสริมแรงจูงใจในการตอบแบบทดสอบให้กับนักกีฬา

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ CSAI-2R นี้ไปทำการทดสอบกับกีฬาสปีดอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาคความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้งก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กัลยา วรณคำลือ. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และคะแนนในการแข่งขันยิงธนู.วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย เชียงใหม่ (บทคัดย่อ)
- จันทิมา จันทะบุตร. (2547). ความวิตกกังวลของนักกีฬา 유도ในการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูชาติ ปานปรีชา. (2541). “วิตกกังวล คิดกังวลจะทนไหวหรือ” วารสารชีวจิต. ปีที่ 3 (ฉบับที่ 60) : 32-34
- ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง. (2534). ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16. วิทยานิพนธ์ (ค.ม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. บทคัดย่อ.
- ทินกร ชอัมพงษ์. (2545). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของนักฟุตบอลในการแข่งขันฟุตบอลอาชีวะ ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2539). วิถีแห่งการคลายเครียด. หน้า 21 – 23. กรุงเทพฯ : มติชน
- ธีระ มงคลเจริญลาภ. (2541). ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นพพร เล้าเรืองศิลป์ชัย. (2534). การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคณพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี 2533.วิทยานิพนธ์ (ค.ม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. บทคัดย่อ.
- นันทนา คำมูล. (2545). ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเบสบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นัยนา บุพวงษ์. (2538). ความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬา นักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกกีฬาตัวแทนเขต 7. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- ปราณี อยู่ศิริ. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญานิพนธ์ .กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). เอกสารประกอบการสอน พล 437 จิตวิทยาการกีฬา : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสารมิตร.
- \_\_\_\_\_. (2536). การประชุมสัมมนาวิชาการ เรื่องโปรแกรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- \_\_\_\_\_. (2542). “การจัดการกับความเครียด”. ในเอกสารประกอบการบรรยาย การอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- \_\_\_\_\_. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับระดับการแสดงความสามารถ ในการแข่งขันของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ นครนายก.
- \_\_\_\_\_. (2547). เอกสารประกอบการอบรม. การพัฒนาและส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านจิตใจให้ นักกีฬาและผู้ฝึกสอน. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล. (2540). ความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2548). ประวัติกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: [http:// www.mahidol.ac.th/salayagames](http://www.mahidol.ac.th/salayagames) วันที่สืบค้น 11 มกราคม พ.ศ.2549.
- วชิรา วิสุกัน (2547 ). ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาวัยน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย. ปรินญานิพนธ์ . กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วันพญา อาสิงสมานนท์. (2545).เปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬาแบดมินตันระหว่างกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือและกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ในการแข่งขันแบดมินตัน รายการ CMU PARROT SPORTS CUP 2002. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย เชียงใหม่ (บทคัดย่อ)
- วิมลมาศ ประชากุล. (2547). ผลของการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- วิริยะ เกตุมาโร. (2534). ความสัมพันธ์ ระหว่างความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา กับความ  
 รับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬา ของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย  
 ครั้งที่ 18 พ.ศ.2533.วิทยานิพนธ์ (ค.ม). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. บทคัดย่อ.
- ศิริพร จิรวรรณกุล. (2530). “ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช”  
 วารสารแนะแนว. กรุงเทพฯ.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2532). “จิตวิทยาการกีฬา: ความวิตกกังวล” เอกสารวิชาการชมรมจิตวิทยา  
 การกีฬาแห่งประเทศไทย
- \_\_\_\_\_. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ :  
 ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศักตรินทร์ ธรรมวงศ์. (2548). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R  
 ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32.  
 ปริญญาโท วิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทน์ไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.  
 กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สยามสปอร์ต. (2549). ประวัติกีฬายิงปืน. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.siamsport.com>.  
 วันที่สืบค้น 11 มกราคม พ.ศ.2549
- สราวุธ กุสุมภ์ ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี มงคล ใจดี และชัยสิทธิ์ ภาวิลาส. (2548). การศึกษาและ  
 เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นใน  
 ตนเองก่อนการแข่งขัน ของนักกีฬายกน้ำหนักหญิง. กองวิจัยการส่งเสริมกีฬา  
 ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (บทคัดย่อ)
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ ฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพิตร สมานีโต. (2538). จิตวิทยาการกีฬา : ความวิตกกังวล. เอกสารประกอบการสอนวิชา  
 จิตวิทยาการกีฬา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Gould, D.R. Petlichkoff L.M. Verrnsa. (1987). “The Relationship between Competitive State  
 Anxiety Inventory – 2 Subscale Score and Pistol Shooting Performance,”  
 International Journal of Sport and Psychology. 2 : 318.
- Gruszka, et al. (2002). “Differences in Level of Anxiety During Practice and Competition”.  
 (Online). Available : [http : //www.geocities.com/College Park/5686/su99](http://www.geocities.com/College Park/5686/su99) p 16.html.

- Hender, Leigh Ellen. (1995). *Effects of a weight training Program on Selected Strength Variable, Competitive Trait Anxiety and Competitive State Anxiety of prepubescent Female Gymnasts*, Mississippi State University. United State.
- Kou, C.Z.; M.Y. Huang & C.C. Chou. (2003). *Effect of Cognitive Anxiety Somatic Anxiety Self – confidence and Trait Anxiety in performance in Taiwanese Weightlifter*. (Online). Available:<http://www.apphperd.confex/aahperd/2003/preliminaryprogram/abstract384>. Retrieved October 28, 2003.
- Klavoras, P. (1977). An attempt to drive inverted – U curve based on the relationship between anxiety and athletic performance. In D.M. Landers and R.W. Christina (eds.). *Psychology of motor behavior and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Mark, G. (1996). “*Evaluation of Personality Characteristics on Performance Anxiety in High School Basketball Plauers*”. (Online). Acaible : [http : //academic](http://academic).
- Martens, R. and D.L. Gill. (1976). “State Anxiety among Successful Competitors Who Differ in Competitive Trait Anxiety”. *Research Quarterly*, 47 : 698 – 708.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign,IL : Human Kineticy.
- \_\_\_\_\_. (1983). *Sport Competition Anxiety Test*. 2d ed. Illinois : Human Kinetics Publishers.
- \_\_\_\_\_. (1987). “Science, Knowledge and Sport Psychology”. *Sport Psychologist*, 1 : 29 – 55.
- Martens, Rainer. Damon, Burton. & Vealey, Robin S. (1990). *Competition Anxiety in Sport*. Champaign IL: Human Kinetic.
- Richard H. Cox.; Matthew P. Martens & William D. Russell. (2003). “ Measuring Anxiety in Athletics : The Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2”. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 25 : 519 – 533.
- Ryckroft,C. (1978). *Anxiety and Neurosis*. Harmonds Worth: 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 Medicien*, : 40, 321 – 328.
- Singer, R.N. (1986). *Perk Performance and More*. Michigan : Menavghton and Gunn co.,Inc

- Spielberger, C.D. (1966). *Theory and Research on Anxiety*. New York: Academic.
- \_\_\_\_\_. (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.
- Tutko, Thomas. (1971). *Anxiety*. In *Leonard, A. Larson ed.* Encyclopedia of Sport Sciences And Medicine. New York: Macmillan Publishing Co.,
- Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel. (1999). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. 2<sup>nd</sup>. Champaign IL: Human Kinetic.
- Wiggins, M.S. (1998). Anxiety Intensity and Direction :Preperformance Temporal Patterns and Expectation in Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. (10) : 201 – 211.

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**  
**แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์**  
**(Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2: CSAI - 2R)**

## แบบทดสอบ

### ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2(CSAI - 2R)

---

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หรือตาราง หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง

1. ชื่อ-สกุล.....สถาบัน.....

2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง      อายุ.....ปี

3. ประเภทการแข่งขัน.....

4. รอบในการแข่งขัน.....

## ตอนที่ 2 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชิงปืนในการแข่งขันกีฬา

มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

คำชี้แจง ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำถามที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย / ลงในตัวเลขขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีข้อถูกผิด อย่าใช้เวลาานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

| ความรู้สึกในขณะนี้                                                       | ระดับของความรู้สึก |          |         |     |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|---------|-----|
|                                                                          | ไม่เลย             | เป็นบ้าง | ปานกลาง | มาก |
| 1. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาวัวุ่น                                           | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 2. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะทำไม่ได้เท่าที่ควรในการแข่งขัน                       | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 3. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง                                  | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด                          | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 5. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะแพ้                                                  | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 6. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง                                          | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 7. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย           | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 8. ข้าพเจ้ารู้สึกจะลงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด           | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 9. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น                                     | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 10. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี                                         | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 11. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะเล่นได้ไม่ดี                                        | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 12. ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง                                              | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 13. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 14. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า      | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 15. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น                                              | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 16. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี                       | 1                  | 2        | 3       | 4   |
| 17. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด 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 :  $\frac{\text{คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}} \times 10$

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       | นายเชวงพจน์ ครองธำนิทร์                                     |
| วันเดือนปีเกิด      | 13 ธันวาคม 2524                                             |
| สถานที่เกิด         | อำเภอเมือง จังหวัดยะลา                                      |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | 7 ซ.ร่วมใจ ถ.ผังเมือง 2 ต.สะเตง อ.เมือง จ.ยะลา 95000        |
| ประวัติการศึกษา     |                                                             |
| พ.ศ. 2537           | ระดับประถมศึกษา<br>โรงเรียนอนุบาลยะลา จังหวัดยะลา           |
| พ.ศ. 2543           | ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย<br>โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง จังหวัดยะลา |
| พ.ศ. 2547           | วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาพลศึกษา<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| พ.ศ. 2549           | การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |