

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอาชีพฟุตบอล
ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24

ปริญญาณิพนธ์

ของ

ณัฐสัญญา นามหาชัย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2551

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอาชีพฟุตบอล
ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24

ปริญญาธิพนธ์

ของ

ณัฐสัญญา นามหาชัย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล
ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24

บทคัดย่อ
ของ
ณัฐสัญญา นามหาชัย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2551

ณัฐสัญญา นามหาชัย. (2551). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขัน กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ดร. พิเชิด เมืองนาโพธิ์ , อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงของแต่ละรอบ ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลประเภท 7 คน ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬา เยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 แยกเป็น เพศชาย 12 ทีม จำนวน 144 คน เพศหญิง 12 ทีม จำนวน 144 คน รวมทั้งสิ้น 288 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2R) ของ ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัชเชล ประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตก กังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าความ เบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สถิติที (t-test independent) และ สถิติเอฟ (ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 รอบแบ่งสายมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่นใน ตนเองปานกลาง รอบ 8 ทีมมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รอบ 4 ทีมมีความ วิตกกังวลปานกลาง ยกเว้น มีความวิตกกังวลทางกายต่ำ และ รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวล ทั้ง 3 ด้านปานกลาง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 รอบแบ่งสายมีความวิตกกังวลปานกลาง ยกเว้นมีความ วิตกกังวลทางกายต่ำ รอบ 8 ทีมมีความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้านปานกลาง รอบ 4 มีความวิตกกังวลปาน กลาง ยกเว้นมีความวิตกกังวลทางกายต่ำ รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่น ในตนเองสูง

3. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในแต่ละรอบของการแข่งขันระหว่าง นักกีฬาหญิงและนักกีฬาชาย พบว่า รอบแบ่งสาย มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันทางสถิติ รอบ 8 ทีมมีความวิตกกังวล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รอบ 4 ทีม มีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันทางสถิติ และ รอบชิงชนะเลิศ มีความวิตกกังวล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในแต่ละรอบของการแข่งขันของ นักกีฬาหญิงและนักกีฬาชาย พบว่า นักกีฬาชาย มีความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิต ระหว่างรอบชิงชนะเลิศกับรอบแบ่งสายและรอบ 8 ทีม และมีความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างรอบ 8 ทีม กับรอบแบ่งสาย และรอบ 4 ทีมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกีฬาหญิงมีความ วิตกกังวลทางกาย ระหว่างรอบ 8 ทีมกับรอบชิงชนะเลิศ และ มีความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างรอบชิง ชิงชนะเลิศกับรอบแบ่งสาย รอบ 8 ทีม และรอบ 4 ทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตไม่แตกต่างกันทางสถิติ

COMPETITIVE STATE ANXIETY OF RUGBY FOOTBALL PLAYERS IN THE 24th
NATIONAL YOUTH GAMES

AN ABSTRACT

BY

NATTASAN NAMHACHAI

Present in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Art Education
at Srinakharinwirot University

November 2008

Nattasan Namhachai. (2008). *Competitive State Anxiety of Rugby Football Players in the 24th National Youth Games*. Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Pichit Muengnapho, Mr. Lampaung Sornroong.

The purpose of this study was to investigate and compare state anxiety level of male and female rugby football players in each rounds in the 24th National Youth Games. The subjects consisted of 288 ruby football players which included 12 teams with 144 males and 12 teams with 144 females. The instrument used for collecting data was Cox martin and Russel's State Anxiety test (CSAI-2R) including physical anxiety, mental anxiety, and self-confidence. Then data were analyzed and presented by mean, standard deviation, t-test (Independent), and f-test (ANOVA)

The results revealed as follows:

1. Those of state anxiety of male rugby football players in line round were at a low level whereas those of self-confidence were at a moderate level. When they were in 8 – team round, those of state anxiety were at a low level whereas those of self - confidence were at a high level, furthermore when they were in 4 – team round, those of state anxiety were at a moderate level whereas those of physical anxiety were at a low level and when they were in the final round those of all anxiety were at a moderate level.

2. Those of state anxiety of female rugby football players in lining round were at a low level whereas those of physical anxiety were at a moderate level. When they were in 8 – team round, those of state anxiety were at a moderate level, furthermore when they were in 4 – team round, those of state anxiety were at a moderate level as well and when they were in the final round those of state anxiety were at a low level whereas those of self-confidence were at a high level

3. When compared those of state anxiety in each rounds between male and female players, it was found that there were significance difference at .05 level on lining round whereas there were no significant difference on self-confidence. Those of state anxiety in 8-team round were significance at .05 level whereas there were no significant difference on 4-team and there were significance difference at .05 level on final round.

4. The result of state anxiety of female and male players on the matches found that during final round with lining round and 8-team round male players have somatic anxiety and cognitive anxiety but more self confident during 8-team round with lining round and 4-team round, it was found that there were significant difference at .05. Female players on the matches found that during 8-team round with final round female players have somatic anxiety but more self confident during final round with lining round, 8-team round and 4-team round, it was found that there were significant difference at .05 but cognitive anxiety was not significant difference.

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอาชีพฟุตบอล
ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24

ของ

ณัฐสัญญา นามหาชัย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

..... ประธาน

(อาจารย์ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างสูงจากดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ และอาจารย์ลำพอง ศรีรุ่งกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ และ รองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณนักกีฬาฟุตบอลลชาย และนักกีฬาฟุตบอลลหญิง รวมไปถึงผู้ฝึกสอน และผู้จัดการทีมทุกท่าน ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และช่วยเป็นกลุ่มตัวอย่าง จนทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณบิดามารดาที่คอยอบรมเลี้ยงดูและคอยให้กำลังใจ รวมทั้งยังให้การสนับสนุนด้านทุนการศึกษาแก่ผู้วิจัยตลอดมา จนทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ณัฐสัญญา นามหาชัย

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬารักบี้ฟุตบอล.....	6
ความวิตกกังวล.....	7
ความหมายของความวิตกกังวล.....	7
ประเภทของความวิตกกังวล.....	9
สาเหตุของความวิตกกังวล.....	10
ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล.....	11
ระดับความวิตกกังวล.....	13
ลักษณะอาการของความวิตกกังวล.....	13
การวัดความวิตกกังวล.....	15
ทฤษฎีความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา.....	17
การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา.....	19
วิธีการควบคุมความวิตกกังวล.....	20
ประวัติความเป็นมากีฬาเยาวชนแห่งชาติ.....	21

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	23
งานวิจัยในประเทศ.....	27
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	34
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	34
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	35
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	59
สรุปผลการศึกษาวิจัย.....	61
อภิปรายผล.....	63
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย.....	65
บรรณานุกรม.....	66
ภาคผนวก.....	71
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	75

บัญชีตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวล ทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชน แห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบแบ่งสายของนักกีฬาชาย.....	37
2 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวล ทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชน แห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 8 ทีมของนักกีฬาชาย.....	38
3 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวล ทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชน แห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 4 ทีมของนักกีฬาชาย.....	39
4 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวล ทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชน แห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบชิงชนะเลิศของนักกีฬาชาย.....	40
5 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวล ทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชน แห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบแบ่งสายของนักกีฬาหญิง.....	41
6 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวล ทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชน แห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 8 ทีมของนักกีฬาหญิง.....	42

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
7 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 4 ทีม ของนักกีฬาหญิง.....	43
8 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบชิงชนะเลิศของนักกีฬาหญิง.....	44
9 กราฟแสดงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24.....	45
10 กราฟแสดงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24.....	46
11 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบแบ่งสายระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง.....	47
12 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบแบ่งสายระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง.....	47
13 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบแบ่งสายระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง.....	48
14 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 8 ทีมระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง.....	48
15 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 8 ทีมระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง.....	49

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
16 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬารักบี้ ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 8 ทีม ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง.....	49
17 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 4 ทีม ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง.....	50
18 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 4 ทีม ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง.....	50
19 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬารักบี้ ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 4 ทีม ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง.....	51
20 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบชิงชนะเลิศ ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง.....	51
21 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบชิงชนะเลิศ ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง.....	52
22 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬารักบี้ ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบชิงชนะเลิศ ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง.....	52
23 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ ฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในแต่ละ รอบการแข่งขัน.....	53

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
24 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบพหุคูณ ของเซฟเฟ (Sheffe') ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24.....	53
25 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในแต่ละรอบการแข่งขัน.....	54
26 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบพหุคูณ ของเซฟเฟ (Sheffe') ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24.....	54
27 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในแต่ละรอบการแข่งขัน.....	55
28 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบพหุคูณ ของเซฟเฟ (Sheffe') ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของคะแนนความเชื่อมั่นของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24.....	55
29 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในแต่ละรอบการแข่งขัน.....	56
30 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบพหุคูณ ของเซฟเฟ (Sheffe') ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24.....	56

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
31 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในแต่ละรอบการแข่งขัน.....	57
32 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในแต่ละรอบการแข่งขัน.....	57
33 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบพหุคูณ ของเซฟเฟ้ (Sheffe') ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของคะแนนความเชื่อมั่นของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24.....	58

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่ากีฬาที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ทุกคน ต่อสังคมทุกระดับชั้น ยิ่งสังคมมนุษย์มีการพัฒนามากขึ้นเท่าใด ความต้องการในการเล่นกีฬาก็ยิ่งมีเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น โดยรัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของเยาวชน ซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ เยาวชนจึงควรได้รับการศึกษา อบรม และฝึกฝนให้เจริญงอกงามทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตใจ รัฐบาลจึงได้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับเยาวชนไว้อย่างชัดเจนในแผนพัฒนาเยาวชนแห่งชาติ อันเป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525-2529) ซึ่งจะเป็นหนทางในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนไทยให้มีความเพียบพร้อมทุกด้าน จากการที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบายในเรื่องนี้อย่างแน่ชัดคณะรัฐมนตรี จึงได้มีมติเมื่อวันที่ 25 กันยายน พ.ศ.2527 เห็นชอบและอนุมัติให้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติเป็นประจำทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการกีฬาของชาติให้ขยายไปทั่วประเทศ และเน้นถึงสุขภาพพลานามัย ปลูกฝังให้เยาวชนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัย และที่สำคัญยิ่งเพื่อเป็นแผนรองรับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ทำให้เกิดนักกีฬาทีมชาติต่อไป จากวัตถุประสงค์ดังกล่าว องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (อ.ส.ก.ท.) ในขณะนั้นหรือการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) ปัจจุบันได้นำนโยบายและวัตถุประสงค์ดังกล่าวไปสู่การดำเนินงาน จึงได้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติขึ้นครั้งแรก ที่จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 26 เมษายน พ.ศ.2528 ถึงวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ.2528 และได้มีการจัดการแข่งขันติดต่อกันมาตามจังหวัดต่างๆ เป็นประจำในทุกๆปี

ในการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆนั้น มีองค์ประกอบหลายๆ อย่างที่มาเกี่ยวข้องกับ อาทิ

1. การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจที่ดีเยี่ยม
2. การพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
3. การมีประสบการณ์และไหวพริบของนักกีฬา
4. สภาพจิตใจที่พร้อมในการแข่งขันแต่ละครั้ง

จากองค์ประกอบสามารถพัฒนาได้จากการฝึกซ้อมภายใต้การควบคุมดูแลจากผู้ฝึกสอนและวิธีการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง ยกเว้นสภาพจิตใจที่ค่อนข้างจะมีความแปรปรวน สภาพจิตใจที่เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยมากมาย เช่น บุคลิกภาพและนิสัยของนักกีฬาแต่ละคน ลักษณะธรรมชาติของนักกีฬาแต่ละประเภท ระดับความสำคัญของเกมส์การแข่งขัน ประสบการณ์ของนักกีฬาเป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการแข่งขันในแต่ละครั้งแตกต่างกันไป การศึกษาสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนทำการแข่งขันนั้น

เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติ ถ้าหากผู้ฝึกสอนทราบสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนการแข่งขันได้ ก็จะสามารถจะปรับสภาพทางด้านจิตใจให้เหมาะสมกับการแข่งขันได้ (จันทิวา จันทะบุตร. 2547 : 1)

การแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแข่งขันในนัดสำคัญ นักกีฬาจะเกิดความเครียดและความวิตกกังวล ความรู้สึกที่เกิดจากความกลัวและความตึงเครียด ความวิตกกังวลมักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ความวิตกกังวลนี้จะเป็นผลลบต่อการแสดงออกของความสามารถทางกีฬาเสมอ ถ้าความวิตกกังวลน้อยก็มีผลลบน้อย ความวิตกกังวลมากก็มีผลลบมากขึ้น การวัดความวิตกกังวลมีวิธีการวัดหลายประการ อาจใช้การวัดทางกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การวัดความวิตกกังวลในนักกีฬามักอาศัยการสังเกตจากการแสดงออกทางพฤติกรรมและการใช้แบบทดสอบ ในปัจจุบันนิยมใช้อยู่ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test) หรือ นิยมเรียกกันว่า SCAT และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory – 2) หรือเรียกกันว่า CSAI 2 (จันทิวา จันทะบุตร.2547 : 1)

กีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีการแข่งขันทั้งในระดับเยาวชน ระดับประเทศ และระดับนานาชาติ แพร่หลายไปทั่วโลก รวมถึงในประเทศไทยที่กีฬารักบี้ฟุตบอลได้ถูกบรรจุในการแข่งขันกีฬาตามทัวร์นาเมนต์ต่างๆ ทำให้กีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมในประเทศไทยมากขึ้น ทำให้ตัวนักกีฬา ผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม รวมไปถึง กองเชียร์ให้ความสำคัญกับผลการแข่งขันเป็นอย่างมาก ซึ่งมีส่วนสำคัญทำให้ตัวนักกีฬาแต่ละบุคคลเกิดความกลัวแพ้ในการแข่งขัน กลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นเนื่องจากคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง กลัวว่าจะทำผลงานได้ไม่ดี กลัวต่อการบาดเจ็บจากการปะทะที่รุนแรง จากเหตุผลดังกล่าว จึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย จิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬาอาจเกิดความเครียดทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งอาการดังกล่าวจะส่งผลให้นักกีฬาเล่นได้ไม่ดีเท่าที่ควร และยิ่งใกล้เวลาแข่งขันความวิตกกังวลก็จะเพิ่มมากขึ้น

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดังนั้นจึงเคยมีประสบการณ์ที่มีความวิตกกังวลต่อผลการแข่งขัน ยิ่งเข้าไปในรอบลึกๆ ความวิตกกังวลก็จะเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นเหตุผลที่ความวิตกกังวลของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันในรอบต่างๆนั้นแตกต่างกัน จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 เพื่อทราบผลของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อประโยชน์ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและของกีฬาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในแต่ละรอบของการแข่งขัน ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง และระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้ฝึกสอนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ทราบถึงความสำคัญของความวิตกกังวล และนำผลที่ได้ไปศึกษาค้นคว้า พัฒนา ปรับปรุง ในการเตรียมทีมนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาในโอกาสต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักกีฬารักบี้ฟุตบอลประเภท 7 คน ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 แยกเป็น เพศชาย 12 ทีม 144 คน เพศหญิง 12 ทีม 144 คน รวม 288 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ

1.1 เพศ

- เพศชาย
- เพศหญิง

1.2 รอบในการแข่งขัน

- รอบแบ่งสาย
- รอบ 8 ทีม
- รอบ 4 ทีม
- รอบชิงชนะเลิศ

2. ตัวแปรตาม

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความวิตกกังวล (Anxiety)** หมายถึง สภาพทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ที่มีความรู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด ขาดความมั่นคงปลอดภัย

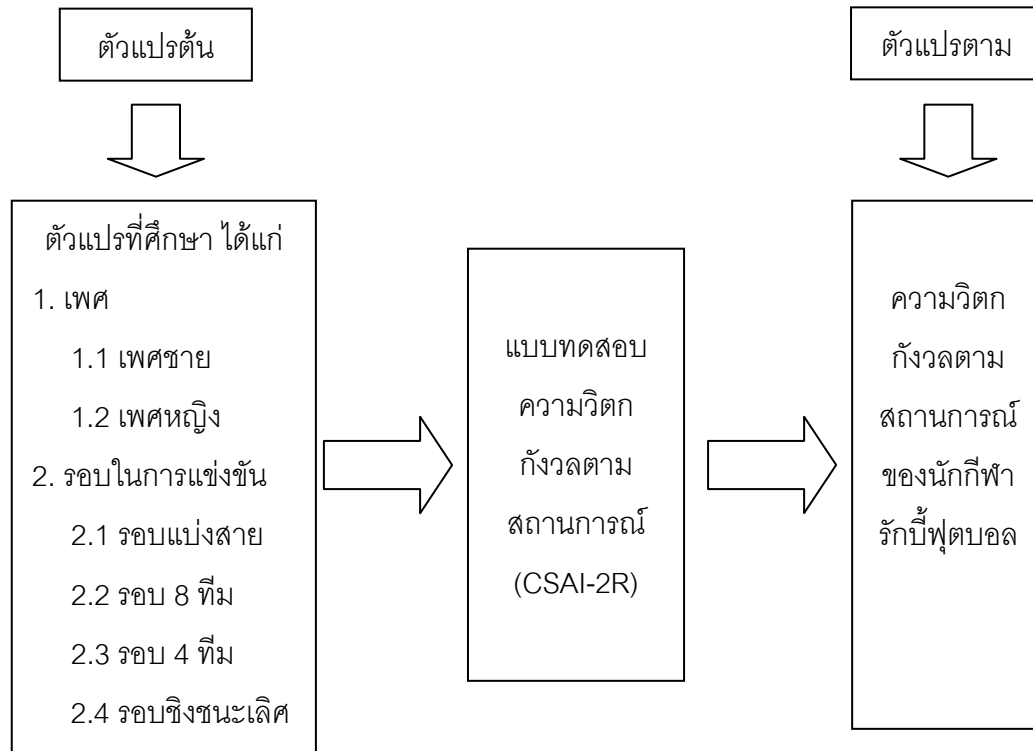
2. **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์** หมายถึง ความกังวลที่เกิดขึ้นของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่นักกีฬาแสดงพฤติกรรมออกมาและสามารถสังเกตเห็นได้ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ จะศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล เฉพาะในสถานการณ์ที่กำหนดไว้ 3 ประเด็น ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence)

3. **นักกีฬารักบี้ฟุตบอล** หมายถึง นักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬารักบี้ฟุตบอลประเภท 7 คน เพศชาย 12 ทีม เพศหญิง 12 ทีม ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 โดยจัดทำการแข่งขันที่จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ.2551

4. **กีฬาเยาวชนแห่งชาติ** หมายถึง การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติของประเทศไทย ครั้งที่ 24 โดยจัดทำการแข่งขันที่จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ.2551

5. **รอบในการแข่งขัน** หมายถึง รอบในการแข่งขันของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ที่จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม พ.ศ. 2551 โดยกำหนดออกเป็น 4 รอบ ได้แก่ รอบแบ่งสาย รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีมและรอบชิงชนะเลิศ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศชายและของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศหญิง และระหว่างนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศชายกับเพศหญิง ในแต่ละรอบของการแข่งขัน กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 มีความแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศ พอสรุปได้ดังนี้

1. ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬารักบี้ฟุตบอล
2. ความวิตกกังวล
 - 2.1 ความหมายของความวิตกกังวล
 - 2.2 ประเภทของความวิตกกังวล
 - 2.3 สาเหตุของความวิตกกังวล
 - 2.4 ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล
 - 2.5 ระดับความวิตกกังวล
 - 2.6 ลักษณะอาการของความวิตกกังวล
 - 2.7 การวัดความวิตกกังวล
 - 2.8 การประเมินความวิตกกังวล
 - 2.9 ทฤษฎีความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา
 - 2.10 การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา
 - 2.11 วิธีการควบคุมความวิตกกังวล
3. ประวัติความเป็นมากีฬาเยาวชนแห่งชาติ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬารักบี้ฟุตบอล

รักบี้ฟุตบอล (Rugby Football) หรือมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า รักเกอร์ (Rugger) เป็นกีฬาที่เล่นเป็นชุด โดยให้แข่งขันในสนามรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า เช่นเดียวกับการเล่นฟุตบอล แต่ใช้ผู้เล่นมากกว่า การเล่นแบ่งเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 15 คน แต่ละฝ่ายจะต้องพาลูกเข้าไปในเขตประตูของฝ่ายตรงกันข้าม เพื่อทำคะแนนให้มากกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง แต่รักบี้ฟุตบอลก็มีลักษณะที่แตกต่างกับฟุตบอล ในวิธีการเล่นหลายอย่างรวมทั้งลูกบอลซึ่งเป็นรูปรี การนำพาลูกด้วยมือตลอดจนการเตะลูกทำประตู ซึ่งต้องเตะให้ข้ามคานประตู ไม่ใช่เตะลอดคานประตูอย่างฟุตบอล และไม่มีผู้รักษาประตูอย่างฟุตบอล ในการ

แข่งขัน ผู้เล่นจะมีหมายเลขและชื่อเรียกตามตำแหน่งการเล่นเริ่มเล่นด้วยการเตะลูกเริ่มเล่น (Kick Off) ณ จุดกึ่งกลางสนาม ในลักษณะวางลูกตั้งขึ้นแล้วเตะลูกให้เข้าไปในแดนของฝ่ายตรงข้าม หลังจากนั้น ผู้เล่นคนอื่นๆ ที่ไม่อยู่ในตำแหน่งล้ำหน้า (Off Side) คือ ไม่ได้อยู่ในตำแหน่งที่ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันกำลังได้ครองลูกอยู่ โดยยังอยู่เบื้องหลังผู้ครองลูกก็จะสามารถเข้าไปแย่งลูกโดยวิธีการต่างๆ เช่น การส่งลูก การเตะลูก การล้มทับลูก (Lying On) การจับรวบ (Tackle) เป็นต้น (วิชัย อิงปัญญาภ. 2538 : 32)

ความวิตกกังวล

1. ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล(Anxiety)มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า “To press tight” หรือ “To Stangle” หมายถึง กดให้แน่น รัดให้แน่น และมาจากภาษาละตินว่า “Anxious” หมายถึง ความคับแค้นหรือบีบรัด ความวิตกกังวลมีความหมายที่หลากหลาย มีผู้ให้คำนิยามไว้ เช่น ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งซึ่งมักเกิดขึ้นกับชีวิตมนุษย์ คือ ความหวาดหวั่นและความกลัวโดยมีปฏิกิริยาทาง สรีรภาพเด่นชัด

วัฒนา ศรีสัตย์วาจา (2517 : 7-8) ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่มีอารมณ์อ่อนไหว ซ้ำอ้าย หวาดระแวง และกลัวบางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ ความวิตกกังวล คือ สภาพทางอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นภายในจนก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจและทำให้บุคคลนั้นมีความลำบากในการปรับตัวต่อสภาพการเฉพาะอย่าง

ศิริพร จิรวัดน์กุล (2530 : 5) อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งของแต่ละบุคคลมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าอันตรายมากน้อยเพียงใด ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงที่สัมพันธ์กับสาเหตุและไม่คงอยู่ตลอดเวลา

มานิตย์ ถนอมพวงเสรี (2522 : 6) ให้ความหมายของความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ซึ่งบุคคลรู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด ขาดความมั่นคง ปลอดภัย หรือความกลัวเมื่อถูกเร้าความรู้สึกหรืออยู่สภาพทางอารมณ์ เช่น หม่นหมอง เศร้าซึม เคร่งเครียด หงุดหงิด อารมณ์เสีย กังวล คิดฟุ้งซ่าน

อิงลิช (English. 1958 : 35) ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้เป็นข้อๆ ดังนี้

1. ความวิตกกังวล เป็นสภาวะของความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้
2. ความวิตกกังวล คือ ความสับสนวุ่นวายอาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต
3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวต่อเนืองอาจสังเกตได้หรือไม่ได้อยู่ในระดับต่ำ

4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ถูกข่มขู่ ซึ่งเป็นการขู่เข็ญที่น่ากลัวโดยบุคคลนั้น ไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขาารู้สึกว่าถูกขู่เข็ญนั้นคืออะไร

ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 173-174) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึก กระวนกระวายใจ ความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลือนลางไม่แจ่มชัดเป็นสภาพที่บุคคลไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด สภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง นอกจากนี้อาจถือได้ว่าความวิตกกังวลเป็น แรงขับอย่างหนึ่งด้วย ซึ่งสอดคล้องกับฟอนเนอร์ (อุตม พิมพา. 2526 : 4 ; อ้างอิงจาก Foner. n.d.) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นลักษณะควบคู่กับความกลัวในแง่อารมณ์ แบบชีววิทยา กล่าวคือ ความกลัวเป็นการตอบสนองของสิ่งมีชีวิตต่ออันตรายที่มีอยู่จริงภายนอก แต่ความ วิตกกังวลเป็นการตอบสนองอันตรายที่อยู่ภายใน เช่น แรงกระตุ้นที่ไม่สบายอารมณ์หรืออาการก้าวร้าว เพื่อแก้ปัญหาความคับข้องใจภายในที่ทำท่าปรากฏในความรู้สึกสำนึก จนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้น ภายในให้มีการตอบโต้จริง ๆ

เจอร์ซิลด์ (Jersild. 1968 : 264-265) ได้กล่าวว่า ความกลัวและความวิตกกังวลเป็นสภาพ ทางจิตใจที่ไม่พึงปรารถนา (Unpleasant) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เป็นอันตรายหรือสิ่งที่มาข่มขู่ ซึ่งอาจจะรู้หรือไม่รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอะไร และถ้าเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลในอัตราที่ค่อนข้างสูง แล้วอย่างน้อยที่สุดก็จะทำให้มีปฏิกิริยาทางร่างกายเกิดขึ้น เช่น เกี่ยวกับระบบกลไกของระบบประสาท ทำให้ต่อมอดรีนอล (Adrenal glands) ทำงานมากขึ้นมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็ว ทำให้ระบบย่อยอาหาร ทำงานน้อยลง เหงื่อออกตามฝ่ามือและเกิดการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ อีก

โอซิลวี (Ogilvie. 1971 : 86-89) ได้กล่าวว่า สำหรับนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงให้ใช้ความ พยายามหรือวิธีลดภาวะทางอารมณ์เขาลงให้ได้ ควรระลึกอยู่เสมอว่าความพร้อมทางจิตใจสำหรับ นักกีฬาแต่ละชนิดกีฬามีความแตกต่างกันไป

เวียนเบิร์ก (Wienberg. 1978 : 112-120) กล่าวว่า ระหว่างความวิตกกังวลและ ความสามารถทางกลไกพบว่าแรงขับไม่มีผลในการแสดงออกได้ดีนัก และยังพบว่าความวิตกกังวลที่ เป็นลักษณะของบุคคลหรือความวิตกกังวลตามนิสัยจะสัมพันธ์กับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ไรครอฟต์ (Rycroft. 1978 : 45) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการ เตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้น เมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเองแต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้น ได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รับรู้มันอย่างแจ่มแจ้งแล้วความ วิตกกังวลก็หมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาเหลือแต่การลงมือปฏิบัติจริง

จากแนวคิดและทัศนะดังกล่าวพอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว เป็นกังวล ตลอดจนรู้สึกถูกบีบคั้น ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งคุกคามจิตใจหรือไม่ เป็นผลให้ความสมดุลย์ของร่างกายและความมั่นคงทางจิตใจเสียไป ซึ่งระยะเวลาหรือระดับความวิตกกังวลของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป

2. ประเภทของความวิตกกังวล

ลิวิตต์ (Levitt. 1967) และสปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger. 1970) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาต่างๆ ได้แบ่งลักษณะความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความวิตกกังวลตามลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) หรือ (A- Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคน เป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A- State)

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) หรือ (A- State) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะกระทำให้เกิดความไม่พอใจ หรืออันตรายมากระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง

ฟรอยด์ (Hall; & Lindzey. 1970 : 44 ; citing Freud. 1959) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality Anxiety) คือความวิตกกังวลต่อความเป็นจริงหรือความวิตกกังวลที่มีอันตรายอันแท้จริงในโลกภายนอกความวิตกกังวลขั้นพื้นฐาน

2. ความวิตกกังวลแบบโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นความกลัวต่อความรับผิดชอบ (Conscience) คือ ความกลัวว่าความผิดหรือการกระทำบางอย่างจะขัดกับหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาตั้งแต่เด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริงทั้งนี้เพราะเด็กเคยถูกพ่อแม่หรือผู้มีอำนาจลงโทษซึ่งเด็กทำลงไปตามแรงกระตุ้น

3. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับหลักศีลธรรม (Moral Anxiety) เป็นความกลัวต่อความผิดชอบ (Conscience) คือ ความกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่างจะขัดกับหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาตั้งแต่เด็ก ความกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริงด้วยเหมือนกันทั้งนี้บุคคลที่เคยถูกลงโทษเนื่องจากฝ่าฝืนศีลธรรม ดังนั้นจึงเกิดความกลัวว่าจะถูกลงโทษอีก ถ้าสิ่งที่ทำหรือคิดฝ่าฝืนกฎเกณฑ์หรือหลักศีลธรรม

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2536 : 4) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลทางกาย (Trait Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัวของแต่ละบุคคลมีลักษณะค่อนข้างคงที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมากนัก หากจะเปลี่ยนแปลงก็ต้องใช้เวลานาน จำเป็นต้องมีการศึกษา สังเกต พฤติกรรมเพื่อหาข้อมูลและวิเคราะห์ให้ได้ความวิตกกังวลประเภทนี้บ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวล เฉพาะการในระดับสูง และเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลหรือนักกีฬาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์(State Anxiety)คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเฉพาะกาล หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมออกมาสังเกตเห็นได้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยรวมกับความเข้มของ สิ่งเร้าที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยว่ามีน้อยหรือมีมากแต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงที่อยู่ที่ช่วงระยะหนึ่ง มีความเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาเผชิญอยู่

3. สาเหตุของความวิตกกังวล

คิลปชัย สุวรรณธาดา (2533 : 6) ได้สรุปสาเหตุทางด้านกีฬาเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้หลายสาเหตุด้วยกัน ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์แข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองจะบิดเบือนสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่

2. ความเชื่อมั่นในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกที่ตนเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขันจนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเองมีความรู้กังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้วทำให้รู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกจะทำให้ให้นักกีฬาผู้นั้นเกิดความรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น

4. ความเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นๆ ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมทางด้านร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำ ไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บที่เรื้อรัง ซึ่งมีสาเหตุต่อการเล่นกีฬา สาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

6. สภาพแวดล้อม เป็นสิ่งจำเป็นที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามดีเกินไป หรือไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปกรณ์การแข่งขันไม่คุ้นเคย ในการแข่งขัน ดังนั้นสภาพแบบนี้นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจซึ่งมีผลต่อการแข่งขัน

ซิงเกอร์ (Singer.1986 : 20) ได้กล่าวถึงสาเหตุความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ประกอบด้วย

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

ดังนั้น จะเห็นว่าทุกคนไม่สามารถขจัดความวิตกกังวลได้โดยสิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะเกิดความกดดันมากมายในการแข่งขันกีฬา อย่างไรก็ตามนักกีฬาก็สามารถที่จะตัดความรุนแรงของความวิตกกังวลลงได้โดยการเรียนรู้ทักษะทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อควบคุมความวิตกกังวลนี้ให้อยู่ในระดับเหมาะสม ซึ่งจะเป็นผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้เต็มที่และประสบความสำเร็จ

4. ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล

1. การรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Perceived Ability) การรับรู้ตนเองว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขันหรือการเล่นกีฬามีผลต่อความเชื่อมั่น สร้างพื้นฐานที่ดีทางอารมณ์และความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งมีผลต่อความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน การรับรู้ถึงความสามารถตนเองเกิดได้ทั้งจากการประเมินจากคนอื่นหรือรอบข้างและการรับรู้ถึงความสามารถจริงทั้งก่อนแข่งขัน ขณะแข่งขันและหลังการแข่งขัน (Spiellberger. 1966 : 22)

2. การคาดหวังความสำเร็จสูง (Expectancy of success) และการกลัวที่จะเล่นไม่ได้ดี การเป็นผู้ที่ตั้งความหวัง การเล่นและการแข่งขันสูง หวังความเป็นเลิศจากการแข่งขันกีฬาและกลัวแพ้ หรือเกรงที่จะเล่นไม่ได้ดีเท่าที่คาดไว้ หรือไม่สำเร็จเท่าที่ตัวเองตั้งใจไว้ หรือ คนรอบข้างตั้งใจไว้ ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

3. การคาดว่า จะได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง (Expectency of Negative Evaluation) เช่น จากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อ แม่ ผู้ปกครอง คู่ครอง และสื่อมวลชนซึ่งมีความหมายมากกว่าคน หรือกลุ่มคนอื่นจะติเตียน หรือวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี และหากเป็นเด็กมักกลัวผู้ใหญ่จะลงโทษ หรือผู้ใหญ่ไม่รักหากเล่นไม่ดี (Scanian. 1978 : 144)

ในการวัดความวิตกกังวลในการแข่งขัน มาร์เตนส์ (Martens) ได้สร้างเครื่องมือที่จะวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันทั้งที่เป็นความวิตกกังวลในการแข่งขัน (Sport Competition Anxiety test. SCAT) ที่สอบถามถึงลักษณะการตอบสนองต่อการแข่งขันกีฬาซึ่งจากการศึกษา นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลมากกว่านักกีฬาชาย ดังนั้นนักกีฬาหญิงมีแนวโน้มที่จะประเมินสถานการณ์การแข่งขันว่าน่ากลัวมีแรงกดดันและความวิตกกังวลมากกว่านักกีฬาชายและนักกีฬาที่ประสบผลสำเร็จ เป็นที่พอใจกับความสามารถในการเล่นของตนเองมีความวิตกกังวล อันเป็นลักษณะนิสัยต่ำกว่านักกีฬาที่ไม่ประสบผลสำเร็จ และมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงกว่านักกีฬาที่มีชนะ หรือนักกีฬาที่ประสบผลสำเร็จ

ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post Competition Anxiety) จากการศึกษพบว่านักกีฬาทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลน้อยกว่าทีมที่แพ้เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง นักกีฬาบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้ แม้จะไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย เช่น จากการสัมภาษณ์ จอย ซีลิก (Joy Selig) แชมป์เบย์นกีฬายิมนาสติกส์ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอเลกอน ประเทศอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่าเธอไม่มีความวิตกกังวล หรือแสดงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิดความเคลียด และนอนไม่หลับประมาณ 2-3 คืน เพราะยังคงเห็นภาพ และได้ยินเสียงกรแข่งขัน การรับรู้ถึงความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อ รับรู้ถึงความกังวลในการแข่งขันแต่ละอุปกรณ์ ซึ่งอาการนี้เรียกว่า (Delayed Anxiety) โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรับรู้ว่าคุณล้มเหลวมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ

นอกจากนี้ยังมีนักกีฬาเด็ก หรือเยาวชน จำนวนไม่น้อยที่เลิกเล่นกีฬาเพราะไม่ชอบและไม่สามารถทนต่อสภาวะที่มีความกดดันสูงจากการแข่งขันได้ จึงตัดสินใจเลิกเล่นกีฬาจนมีคำถามที่ว่า การแข่งขันกีฬาสร้างแรงกดดันมากเกินไป หรือสร้างความวิตกกังวลสูงเกินไปหรือไม่ ดังนั้นจึงมีการวิจัยเกี่ยวกับแรงกดดันกับการแข่งขันกีฬา โดยเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่นๆ ที่จัดให้เด็กในโรงเรียนพบว่าไม่เฉพาะการแข่งขันเท่านั้นที่สร้างความวิตกกังวล แต่การแสดงเดี่ยวในดนตรีก็ทำให้เกิดความวิตกได้เช่นเดียวกัน (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 131-32)

5. ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีผลดีและผลเสีย ซึ่งจะเกิดขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลว่าจะอยู่ในระดับใด ศิริพร จิรวัดณ์กุล (2530 : 20-29) อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากหรือน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามนั้นอาจจะมีจริง หรือเป็นเพียงความคิดของตนเองก็ได้ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและคงอยู่ตลอดเวลาและยังคงกล่าวถึงระดับความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับไว้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลระดับต่ำ (Mild Anxiety + 1) บุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องจากเหตุการณ์ และอธิบายเรื่องราวต่างๆ ให้ผู้อื่นรับทราบได้อย่างชัดเจน

2. ความวิตกกังวลระดับกลาง (Moderate Anxiety + 2) บุคคลรับรู้สิ่งต่างๆ ได้น้อยลง สนใจตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะการรับรู้ต่อสิ่งเร้าน้อยลง ความสามารถในการมองสถานการณ์และการแปลความหมายต่างๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกทำทนายต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้เข้าใจความเกี่ยวกับเนื้อหาของเหตุการณ์อยู่

3. ความวิตกกังวลระดับสูง (Panic Anxiety + 3) เป็นภาวะความวิตกกังวลในระดับที่รุนแรงที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง ไม่รับรู้และเข้าใจเหตุการณ์ อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว

4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe Anxiety + 4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงมากที่สุด บุคคลในสภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มมากขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งที่มากระตุ้นต่างๆ น้อยลงหรือถ้ารับรู้ก็ผิดพลาด ความคิดที่เป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธขาดที่พึ่ง แยกตัวเอง ไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยชน์บุคคลในภาวะปกติมีความวิตกกังวลในระดับ 1 ถึง 2 ถ้าระดับความวิตกกังวลถึงระดับ 3 และ 4 ถือว่าบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช ต้องได้รับการช่วยเหลือ

6. ลักษณะอาการของความวิตกกังวล

อุดม พิมพา (2526 : 5) ได้กล่าวว่าอาการของความวิตกกังวลมีความแตกต่างกันไปเกิดขึ้นได้ทั้งอาการทางกายและจิตใจ ผู้ฝึกสอนสามารถวินิจฉัยได้ว่า นักกีฬาของตนเองมีความกังวลหรือไม่ เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

เทเลอร์ (Taylor : 1953 : 285-290) กล่าวถึงลักษณะอาการทางกายและจิตใจของความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. ลักษณะอาการทางกาย (Somatic Symptoms)

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

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

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

1.4 อาการทางระบบหายใจ (Respiratory) ได้แก่ รู้สึกจุกแน่นหน้าอก ถอนหายใจหายใจขัด

1.5 อาการทางเดินอาหาร (Gastrointestinal) ได้แก่ ผิดคอก กลืนอาหารลำบาก ท้องอืด เจ็บในท้องปั่นป่วนในกระเพราะอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก น้ำหนักลด

1.6 อาการทางระบบสืบพันธุ์และระบบขับถ่าย (Genitourinary) ได้แก่ ปัสสาวะกระปริบกระปอย ปวดปัสสาวะบ่อยไม่สามารถกลั้นไว้ได้ ประจำเดือนมาไม่เป็นปกติ สูญเสียความรู้สึกทางเพศ

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

2. ลักษณะอาการทางจิต (Cognitive Symptoms) ได้แก่

2.1 อาการผิดปกติทางการรับรู้และการสัมผัส ได้แก่ ตาพลามัว เกิดภาพซ้อน หาจุดชัดของสายตาไม่ได้ เกิดภาพหลอน ระมัดระวังมากเกินไป

2.2 อาการผิดปกติทางการคิด (Thinking Difficulty) ได้แก่ เกิดอาการสับสน ไม่อาจระลึกสิ่งสำคัญได้ ไม่สามารถควบคุมความคิดได้ ไม่มีสมาธิ คุ่มคลั่ง ยากต่อการเข้าใจเหตุผล สูญเสียเป้าหมายและความคิดในมุกกว้าง

2.3 อาการผิดปกติทางมโนทัศน์ (Conceptual) ได้แก่ อาการเพี้ยนทางจิต (Cognitive distortion) กลัวว่าจะเสียการควบคุม กลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุหรือความตาย กลัวจิตฟุ้งเฟือน มีความหลงใหลใฝ่ฝัน

ลักษณะอาการพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด เมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการสังเกตลักษณะอาการ

ทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

สุวณีย์ ตันติพัฒนานันต์ (2522 : 22) ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่าเมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ จำแนกได้ 4 กลุ่มคือ

1. พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปอื่น เช่น พฤติกรรมโรคจิต โรคประสาททั้งหลาย

2. พฤติกรรมที่เบนความสนใจ จากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ ผู้ป่วยไซโคโซมาติกทั้งหลาย ซึ่งทำให้ความสามารถในการกระทำ สิ่งต่างๆ น้อยลง และเกิดพฤติกรรมหลีกหนีแบบต่างๆ ตามมาเพื่อนำตนเองออกจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจ

3. การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกภายใน และเป็นอาการซึมเศร้ามีพฤติกรรมถดถอยไปสู่การพัฒนาในวัยต้นๆ

4. พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุ ของความวิตกกังวลและวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวล ซึ่งทำให้ตนเองอดอัดไม่สบายนั้นเสีย

7. การวัดความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ของประชาชน ตลอดจนการแสดง ความสามารถทางกายของนักกีฬา ดังนั้นบุคคลควรปรับระดับความวิตกกังวลของตนเองให้เหมาะสมและในการที่จะทราบว่าคุณวิตกกังวลของแต่ละบุคคลอยู่ในระดับใด สามารถวัดระดับความวิตกกังวลได้ ดังนี้

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น การอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอริโมนจากต่อมหมวกไต การดึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น

2. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของโรชาร์ด ซึ่งการวัดโดยวิธีนี้มีความยากลำบากในการแปลผล ต้องใช้ผู้ชำนาญ

3. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล การสังเกตนี้จะสังเกตถึงความผันแปรในด้านความเคลื่อนไหว คำพูด การติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด การรับรู้ ความสอดคล้องของการ

ทำงานของร่างกาย การรับรู้ ความจำ การเรียนรู้ที่ง่าย ๆ และซับซ้อนอาการกระสับกระส่าย ลูกลี้ลูกหลง ร้องไห้ การหายใจและพูดเร็ว เป็นต้น

4. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นการวัดความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้โดยตอบแบบสอบถามด้วยตนเองความรู้สึกของตนเองแล้วจึงนำความรู้สึกมาประเมินความวิตกกังวลนั้นๆ ซึ่งแบบสอบถามหรือแบบวัดความวิตกกังวลได้มีผู้สร้างขึ้นหลายชนิด การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้สะดวกและได้ผลดี ถ้าแบบวัดที่สร้างขึ้นมา มีความเที่ยงตรงและความแม่นยำสูง

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

มาร์เตนส์ (ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. 2540 : 22-24 ; อ้างอิงมาจาก Martens. 1983 : 89-99) ได้อธิบายถึงแบบทดสอบนี้ว่า แบบทดสอบนี้จะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตอนที่วัด เป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจง แบบทดสอบนี้สามารถวัดระดับความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อมั่นแบบทดสอบความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) .78-.83 ($r=.79-.83$) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) .82-.83 ($r=.82-.83$) และความเชื่อมั่นในตนเอง โดยนำคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมาวิเคราะห์ที่อิสระส่วน แบบทดสอบนี้ประกอบไปด้วยคำถาม 27 ข้อ ข้อที่ 1,4,7,10,13,16,19,22 และ 25 จะเป็นข้อวัดความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) 2,5,8,11,14,17,20,23 และ 26 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางกาย และข้อที่ 3,6,9,12,15,18,21,24 และ 27 จะเป็นข้อที่ใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเองคำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นความรู้สึกที่เห็นด้วยหรือไม่กับคำถาม คะแนนออกมาเป็นระดับที่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนก็จะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อ 14 เท่านั้นที่คะแนนจะกลับกัน นั่นคือ ถ้าเลือก 1 จะได้ 4 เลือกข้อ 2 ได้ 3 คะแนน เลือกข้อ 3 จะได้ 2 คะแนน เลือกข้อ 4 จะได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้ว ระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 คะแนน ในแต่ละหัวข้อชนิดของความวิตกกังวล ถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูง ถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูง ถ้าคะแนนน้อยก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์น้อยนั่นเอง สำหรับในด้านความเชื่อมั่นของตนเอง (Self Confidence) เกณฑ์การคิดคะแนนจะกลับกันระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตามคะแนนของ CSAI-2 เป็นดังนี้

คะแนน 9-17 ระดับความวิตกกังวลความตื่นเต้นต่ำ

คะแนน 18-26 ระดับความวิตกกังวลความตื่นเต้นปานกลาง

คะแนน 27-36 ระดับความวิตกกังวลความตื่นเต้นสูง

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competition Sport Anxiety Inventory-2 : CSAI-2R)

ในปี 2003 ค็อกซ์ มาร์เตนส์และรัสเซล (คักครินท์ ธรรมวงศ์. 2548 : 21 ; อ้างอิงจาก Cox ;et.al. 2003 : 519-533) ได้นำเสนอแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competition Sport Anxiety Inventory-2 : CSAI-2R) ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางการกีฬาของนักกีฬา โดยได้พัฒนามาจากแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม 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

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับ 1 ถึง 4 โดยให้คะแนนตามหมายเลขที่เลือก การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน คูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้านช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10-40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

คะแนน10-19 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

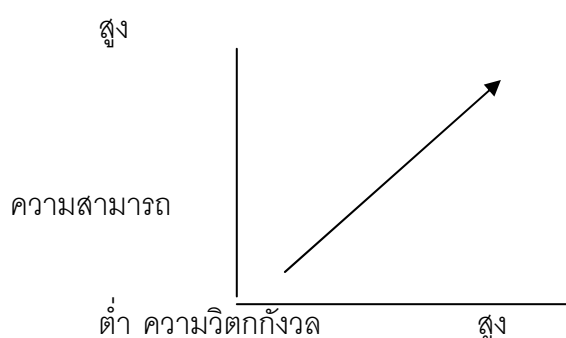
คะแนน20-30 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน31-40 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

8. ทฤษฎีความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา

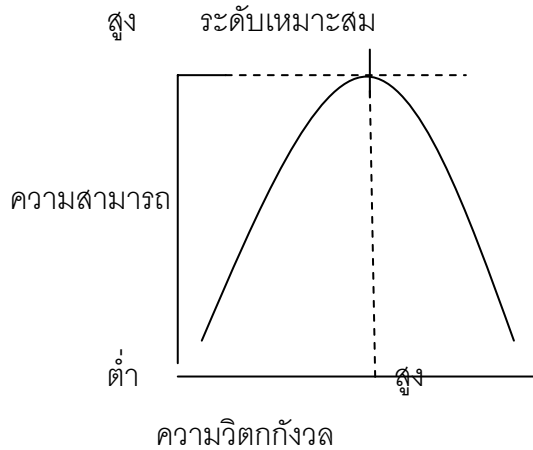
พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2536 : 3) ได้อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬาแบ่งได้ 2 ทฤษฎี คือ

8.1 ทฤษฎีแรงขับ (Drive theory)



ทฤษฎีกล่าวไว้ว่า ระดับของความวิตกกังวลเป็นสัดส่วนโดยตรงกับระดับความสามารถ หมายความว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถต่ำ และถ้ามีความวิตกกังวลสูง ความสามารถก็สูง ทฤษฎีนี้ใช้อธิบายในประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมาก เช่น กีฬายกน้ำหนัก และกีฬาอื่นๆ ที่มีลักษณะสอดคล้องกัน

8.2 ทฤษฎีอักษรยู (U) คว่ำ หรือโค้งรูปประฆัง



ทฤษฎีกล่าวไว้ว่า ถ้ามีความวิตกกังวลต่ำและสูงจะมีความสามารถสูงแต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้ได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้นนักกีฬาจะต้องควบคุมให้ตนเองมีสมาธิความวิตกกังวลจะอยู่ในระดับเหมาะสมจึงจะทำให้ให้นักกีฬามีความสามารถที่แสดงออกสูง ความวิตกกังวลทั้ง 2 ลักษณะ จะเห็นว่าความวิตกกังวลทั้งสองนี้จะเป็นตัวเสริมซึ่งกันและกัน

8.3 ทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone Optimal Functioning : ZOF)

นายยูริ ฮานิน (Hanin, 1970 : 2) นักจิตวิทยาการกีฬาชาวรัสเซียเคยอธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎีอักษรยูคว่ำ โดยขยายความให้ทางเลื้อกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬาที่ระดับของความวิตกกังวล หรือแรงเร้าใจโดยเรียกสิ่งนี้ว่า "โซนของความเหมาะสม" (Zone of Optimal Function) เขาอธิบายว่านักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุดฮานินเห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยูคว่ำอยู่ 2 ประการคือ

ประการแรก ระดับความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ตรงกลางเสมอไป แต่สามารถเคลื่อนไปตามเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่านักกีฬาบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมในโซนช่วงล่าง บางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนช่วงกลางหรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้นโค้ช ผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

4. จูงใจนักกีฬาให้มีความพยายามใช้ความสามารถสูงสุด โค้ชควรหลีกเลี่ยงการจูงใจแบบสูงส่งเกินไป เพราะสามารถบั่นทอนความสามารถโดยจะก่อให้เกิดความตึงเครียดที่กล้ำกลืนเหนือระดับการจูงใจที่เหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันไป

5. สร้างความคิดว่าแข่งขันแต่ละครั้งมีความหมายสำคัญเท่ากัน เช่น จอห์น วูดเดน (John Wooden) โค้ชบาสเกตบอลที่ประสบความสำเร็จของยูซีแอลเอ กล่าวว่า ควรรับรู้กับเกมแต่ละเกมด้วยอารมณ์แบบเดียวกัน

6. ให้นักกีฬาตั้งเป้าหมายสำหรับความสำเร็จของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถเป็นไปได้สำหรับฤดูกาลแข่งขันนั้นๆ

7. โค้ชควรซ่อนเร้นความกลัวและความวิตกกังวลของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์แข่งขันและการเล่นกีฬาถ้าโค้ชแสดงความวิตกกังวลให้นักกีฬาเห็น นักกีฬาจะได้รับผลจากความวิตกกังวลนั้น

10. วิธีการควบคุมความวิตกกังวล

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2533) ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางกีฬา ดังนั้นโค้ชควรหาแนวทางในการลดความวิตกกังวลหรือควบคุมให้อยู่ในช่วงที่เหมาะสมจึงจะมีผลดีต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา มีวิธีการควบคุมความวิตกกังวลดังนี้

10.1 วิธีการแบบง่าย

วิธีที่จะลดความวิตกกังวล หรือความเครียดแบบง่ายๆ ทำได้โดยการควบคุมร่างกายและควบคุมทางจิตใจ ผู้สอนสามารถฝึกให้นักกีฬาปฏิบัติในขณะที่ฝึกซ้อม หรือก่อนการแข่งขัน โดยทำเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มก็ได้

10.2 วิธีการทางด้านร่างกาย

1. การออกกำลังกายเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ วิธีนี้เหมาะสมสำหรับนักกีฬาประเภททีม นักกีฬาจะมีความรู้สึกว่าได้มีการเตรียมความพร้อมในส่วนต่างๆของร่างกาย ก่อนลงทำการแข่งขัน เมื่อทีมได้มีการอบอุ่นร่างกาย เคลื่อนไหวเป็นจังหวะ ทำให้นักกีฬารู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ มีความพร้อมที่จะแข่งขัน

2. การออกกำลังกายเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ วิธีนี้ทำเช่นเดียวกับการเตรียมความพร้อมอบอุ่นร่างกาย และข้อต่อ แต่เป็นการผ่อนคลายและลดความวิตกกังวลได้เช่นกัน

3. การหายใจลึกๆการหายใจลึกๆเป็นวิธีที่นักกีฬามืออาชีพสามารถผ่อนคลายโดยการสูดอากาศเข้าปอดลึกๆ เพิ่มพุนออกซิเจนและนำคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ช่วยให้สดชื่น

10.3 วิธีทางจิตใจ

1. การยอมรับ คือ การทำจิตใจยอมรับสภาพการณ์ สถานการณ์ สิ่งแวดล้อมต่างๆ ช่วยลดความตึงเครียด ความวิตกกังวลได้
2. การเบี่ยงเบนความคิด คือ การฝึกความคิดในเรื่องอื่นโดยเปลี่ยนความสนใจไปที่อื่น
3. การคิดในทางที่ดี คือ ฝึกคิดว่าสถานการณ์ คู่แข่งหรืออุปสรรค สิ่งแวดล้อม ทำให้เราได้โอกาสที่ดี
4. การหัวเราะ เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดและทำให้เตรียมจิตใจให้พร้อมได้

10.4 วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Method)

เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เริ่มมานานเกือบ 60 ปีแล้ว โดยนายแพทย์ เจคอบเซน (E.Jacobsen. 1929 และ 1979) ได้นำเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เรียกว่า Progressive Muscle Relaxation มาใช้กับคนไข้เพื่อลดความเจ็บปวด ต่อมาได้แพร่หลายกับนักธุรกิจ นักศึกษา และได้นำมาใช้กับนักกีฬา

10.5 วิธีการฝึกสมาธิ (Meditation Method)

เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดความวิตกกังวลของนักกีฬาให้อยู่ในระดับพอควร คำว่า “สมาธิ” แปลว่า ความตั้งใจมั่นหรือแน่วแน่กับสิ่งนั้นๆ เรียกว่า ใจอยู่กับจิต จิตอยู่กับงาน (พระเทพเวที. 2534) วิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาในทางพระพุทธศาสนาได้วางวิธีฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานไว้ 40 อย่าง สำหรับประเทศไทยนิยมฝึกปฏิบัติ อานาปานสติกรรมฐานมากกว่าฐานใด เนื่องจากใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นเครื่องกำหนด (พระศรีวิสุทธิโก . 2529) เชื่อกันว่าทุกคนอยากเป็นผู้มีสมาธิดี เพราะสมาธิมีผลดีต่อสุขภาพ ต่อการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น จิตใจสบายคลายเครียด มีความมั่นคงในอารมณ์ มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดมุ่งหมายหลัก

ประวัติความเป็นมากีฬาเยาวชนแห่งชาติ

รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของเยาวชน ซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศไทย เยาวชนจึงควรได้รับการศึกษา อบรม และฝึกฝนให้เจริญงอกงามทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตใจ รัฐบาลจึงได้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับเยาวชนไว้อย่างชัดเจนในแผนพัฒนาเยาวชนแห่งชาติ อันเป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525-2529) ซึ่งจะเป็นหนทางในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนไทยให้มีความเพียบพร้อมทุกด้าน

จากการที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบายในเรื่องนี้อย่างแน่ชัด คณะรัฐมนตรีจึงได้มีมติเมื่อวันที่ 25 กันยายน พ.ศ.2527 เห็นชอบและอนุมัติให้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติเป็นประจำทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการกีฬาของชาติให้ขยายไปทั่วประเทศ และเน้นถึงสุขภาพพลานามัย ปลูกฝังให้เยาวชนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัย และที่สำคัญยิ่งเพื่อเป็นแผนรองรับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ทำให้เกิดนักกีฬาทีมชาติต่อไป

จากวัตถุประสงค์ดังกล่าว องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (อ.ส.ก.ท.) ในขณะนั้น หรือการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) ปัจจุบันได้นำนโยบายและวัตถุประสงค์ดังกล่าวไปสู่การดำเนินงาน จึงได้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติขึ้นครั้งแรก ที่จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 26 เมษายน 2528 ถึงวันที่ 2 พฤษภาคม 2528 และได้จัดการแข่งขันติดต่อกันเรื่อยมาตามจังหวัดต่างๆ เป็นประจำทุกปี สำหรับรายละเอียดการแข่งขันเป็นดังนี้

ครั้งที่ 1 จังหวัดนครราชสีมาเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 26 เมษายน-2 พฤษภาคม 2528

ครั้งที่ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราชเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 18-24 มิถุนายน 2529

ครั้งที่ 3 จังหวัดสุรินทร์เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 19-25 มีนาคม 2530

ครั้งที่ 4 จังหวัดเชียงรายเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 6-12 พฤษภาคม 2531

ครั้งที่ 5 จังหวัดราชบุรีเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 4-10 พฤษภาคม 2532

ครั้งที่ 6 จังหวัดภูเก็ตเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 25-31 มีนาคม 2533

ครั้งที่ 7 จังหวัดตรังเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 18-24 มกราคม 2534

ครั้งที่ 8 จังหวัดศรีสะเกษเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 26 มีนาคม - 1 เมษายน 2535

ครั้งที่ 9 จังหวัดจันทบุรีเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 22-29 มีนาคม 2536

ครั้งที่ 10 จังหวัดพิษณุโลกเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 21-28 มีนาคม 2537

ครั้งที่ 11 จังหวัดสงขลาเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 21-28 มีนาคม 2538

ครั้งที่ 12 จังหวัดกำแพงเพชรเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 19-26 พฤษภาคม 2539

ครั้งที่ 13 จังหวัดสุราษฎร์ธานีเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 8-15 มิถุนายน 2540

ครั้งที่ 14 จังหวัดอุดรธานีเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 19-26 มีนาคม 2541

ครั้งที่ 15 จังหวัดยะลาเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 19 - 25 มิถุนายน 2542

ครั้งที่ 16 จังหวัดสุรินทร์เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 19 - 26 มีนาคม 2543

- ครั้งที่ 17 จังหวัดแพร่เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 24 – 31 มีนาคม 2544
ครั้งที่ 18 จังหวัดพังงาเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 24-31 มีนาคม 2545
ครั้งที่ 19 จังหวัดเพชรบุรีเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2546
ครั้งที่ 20 จังหวัดสุโขทัยเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 20-31 มีนาคม 2547
ครั้งที่ 21 จังหวัดชัยภูมิเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 20-31 มีนาคม 2548
ครั้งที่ 22 จังหวัดลำปางเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 18-31 มีนาคม 2549
ครั้งที่ 23 จังหวัดจังหวัดสุราษฎร์ธานีเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 20-30 มีนาคม

2550

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แบล็คเวล (วชิรา วิสุกัน. 2547 : 24 ; อ้างอิงจาก Blackwell. 1994 : 96) ได้ทำการศึกษาผลของความเครียดของนักกีฬาบาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความสามารถในการรับรู้ที่มีต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงระดับอาชีพ จำนวน 15 คน ทำการตอบแบบสอบถาม 5 ด้าน เพื่อที่จะวัดความเครียด ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความสามารถในการรับรู้ในแต่ละตำแหน่ง ผลของการศึกษาที่ได้บ่งชี้ว่า ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จะมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละตำแหน่ง และอาจจะมีผลต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล

เพอเรียลท์ (จันทิวา จันทะบุตร. 2547 : 32 ; อ้างอิงจาก Perreault. 1994 : 1511) ได้ทดสอบทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอล การศึกษาครั้งนี้แบ่งการศึกษาแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ประเภท เพื่อทำการทดสอบคำทำนายทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอล จุดประสงค์ลำดับที่ 2 เพื่อศึกษาการทดสอบผลการกระทำของการแบ่งแยกหน้าที่ออกเป็นแต่ละประเภทในความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาวิลแชร์บาสเกตบอล ในการทดลองที่ 1 นักกีฬาบาสเกตบอล 20 คนเตรียมพร้อมในการทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของการแข่งขันกีฬาระหว่าง 9 ลีก ของเกมการเล่น การทดลองที่ 2 นักกีฬาวิลแชร์ทีมชาติ 31 คน ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของการแข่งขันกีฬาใน 3 ทวีร์นาเมนต์ของการแข่งขัน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ซึ่งใช้วิธีพิจารณาผลผลิตระหว่างบุคคลโดย ชันสตรอม เบอร์นาโด และโพลีนอมินอล ทัส อนาไลซิส มีการวิเคราะห์ที่จะแยกออกไปทีละหลายแบบใช้ในการทดลองครั้งนี้ เพื่อเป็นตัวชี้ถึงทฤษฎีขอบเขตที่เหมาะสมที่สุดของการ

กระทำ ไม่มีแนวโน้มระหว่างความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของศักยภาพของนักกีฬาบาสเกตบอลใน 2 กลุ่มที่ทำการทดลอง ผลชี้ว่าความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นผลสรุปของการกระทำของการจัดลำดับชั้นของนักกีฬาบาสเกตบอล

โกล์บอล์ หยาง (จันทิวา จันทะบุตร. 2547 : 34 ; อ้างอิงจาก Guibao, Yang. 1995 : 138) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีประสิทธิภาพในตนเอง ความวิตกกังวลในการแข่งขัน และศักยภาพในทางกีฬา ในการศึกษาครั้งนี้ใช้กลุ่มนักกีฬาชั้นสูงชาวจีน เป็นชาย 26 คน และหญิง 30 คน อายุ 17-25 ปี รวมทั้งนักสเก็ต 23 คน นักกีฬาวัยน้ำ 18 คน และนักวิ่ง 15 คน มีความเชื่อมั่นในตนเองและระดับความวิตกกังวล ซึ่งได้กำหนดให้ลงบันทึกรายการของความเชื่อมั่นในตนเองในการเล่นกีฬา จากการวิเคราะห์แบบ Stepwise มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาและศักยภาพทางการกีฬามีความสัมพันธ์กันในทางบวก ในขณะที่ SCII SEFC SC มีความสัมพันธ์กับ COG และ SOMA มีศักยภาพทางกีฬาในทางลบ นอกจากนั้น COG และ SEFC เป็นตัวบ่งชี้ที่ดีของกันและกัน และชี้ให้เห็นถึงตัวแปรของศักยภาพทางกีฬา SEFC และ COG โดยเฉพาะอย่างยิ่งความมีประสิทธิภาพต่ำ

ในขั้นที่ 2 ใช้กลุ่มนักกีฬาชั้นสูงชาวจีน 140 คน เป็นชาย 68 คน เป็นหญิง 72 คน จากกีฬาที่แตกต่างกัน (ยิมนาสติกและดำน้ำ) ซึ่งความสัมพันธ์ของการเข้าใจต่อประสบการณ์ในด้านความเชื่อมั่นตนเองในการเล่นกีฬาและความวิตกกังวลในการแข่งขัน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) และ SSCI ได้ดำเนินการมา 2 ครั้ง ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งทำให้ศักยภาพทางกีฬาไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลต่ำและความเชื่อมั่นในตนเองสูง และการแข่งขันที่ประสบความสำเร็จในครั้งก่อนจะมีความวิตกกังวลในการแข่งขันสูง และมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ซึ่งจะทำให้การแข่งขันไม่ประสบความสำเร็จ

เฮนเดอร์ (วชิรา วิสุกัน. 2547 : 24 ; อ้างอิงจาก Hender. 1995 : 76) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีผลต่อความแข็งแรง ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกหญิงช่วงอายุก่อนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬายิมนาสติกหญิง 22 คน มีอายุระหว่าง 8-12 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างจะเข้ารับการฝึกด้วยน้ำหนักสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ขา หน้าอก และสะโพก และใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักสามารถที่จะเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายทั้ง 4 ส่วน และช่วยลดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่สามารถลดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ได้

มาคส์ (ศักดิรินทร์ ธรรมวงศ์. 2548 : 29 ; อ้างอิงจาก Mark. 1996 : Online) ได้ทำการศึกษา เรื่องการประเมินบุคลิกลักษณะนิสัยที่มีต่อการแสดงความวิตกกังวลในนักกีฬาบาสเกตบอลระดับ มัธยมศึกษา จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้เพื่อวัดการแสดงความวิตกกังวลในนักกีฬาบาสเกตบอลชาย และผลจากประสบการณ์ และบุคลิกลักษณะนิสัยที่มีต่อความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬา บาสเกตบอลของโรงเรียนมัธยมนอร์ทอีสเทิร์น นักกีฬาทำแบบทดสอบ CSAI-2 เป็นการวัดความวิตก กังวล และนักกีฬาทำแบบทดสอบ MAPI และการแสดงความวิตกกังวลแต่ละบุคคล ผลการศึกษา แสดงให้เห็นว่าประสบการณ์ในการเล่นมีบทบาทต่อการแสดงความวิตกกังวล และบุคลิกลักษณะนิสัย มีความสัมพันธ์กับการแสดงความวิตกกังวลของนักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญ ผลจากการศึกษานี้สามารถ นำไปพัฒนา และวางแผนในการยับยั้งหรือลดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬา

เบอร์ตัน (1998 : 45-61) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความนาน ในการว่ายน้ำ โดยเก็บข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มที่ 1 คือ นักว่ายน้ำเพศชาย 15 คน เพศหญิง 13 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ Big Ten Conference Championship โดยเก็บ ข้อมูลช่วงต้นฤดูกาลแข่งขัน ช่วงกลางฤดูกาลแข่งขัน และช่วงเข้าสู่การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ กลุ่มที่ 2 คือ นักว่ายน้ำเพศชาย 31 คน เพศหญิง 39 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ National Sports Festival เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวล CSAI-2 โดยเก็บข้อมูลช่วงหลังการฝึกซ้อม ช่วง 2 วันก่อนการแข่งขัน และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิต มีความสัมพันธ์กับความสามารถที่ลดลงมากกว่าความวิตกกังวล ทางกาย
2. นักว่ายน้ำระยะสั้นที่มีความสามารถในการว่ายน้ำดี จะสามารถควบคุมความวิตกกังวล ทางกายได้ดีกว่านักว่ายน้ำระยะสั้นที่มีความสามารถในการว่ายน้ำน้อยกว่า
3. นักว่ายน้ำระยะไกลที่มีความสามารถในการว่ายน้ำดี จะมีแนวโน้มความพร้อมทางด้าน สรีรวิทยาที่ดีกว่านักว่ายน้ำระยะไกลที่มีความสามารถในการว่ายน้ำน้อยกว่า

วิกกิน (Wiggin. 1998 : 201-211) ได้ทำการศึกษาผลของความวิตกกังวลที่มีต่อ ความสามารถทางการกีฬาในช่วงก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างคือ อาสาสมัครเพศชายและ หญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 91 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ว่ายน้ำ กรีฑาลู่และลาน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา Competitive State Anxiety Inventory-2 โดยให้ตอบแบบวัดความวิตกกังวล 3 ครั้ง คือก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง ก่อน การแข่งขัน 2 ชั่วโมง และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ตามลำดับผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง และก่อนการ แข่งขัน 1 ชั่วโมง มีระดับสูงขึ้นมากกว่าความวิตกกังวลทางจิต

2. ความวิตกกังวลทางจิตจะไม่มี การแปรเปลี่ยนไปตามช่วงเวลา
3. ความวิตกกังวลทางกายจะเพิ่มสูงขึ้นตั้งแต่ก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง จนกระทั่งถึงก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ตามลำดับ
4. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง จะลดลงเล็กน้อยแต่ก็ไม่แตกต่างจาก 24 ชั่วโมงแรกมาก
5. ความสามารถของนักกีฬาไม่ได้ขึ้นอยู่กับช่วงเวลา ที่แปรเปลี่ยนไป

กรรชกา และคณะ (ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. 2548 : 30 ; อ้างอิงจาก Gruszka; et al. 2002 : Online) ได้ทำการศึกษาความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลขณะฝึกซ้อม และแข่งขัน การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยก่อนการฝึกซ้อม และแข่งขันบาสเกตบอล และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง 2 สถานการณ์ที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้วัดความวิตกกังวล ได้แก่ แบบทดสอบ CSAI-2 และ SCAT กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักกีฬาบาสเกตบอลเกรด A ในระดับมัธยมศึกษา 18 ทีม ที่มีอายุระหว่าง (15.5 + 0.62) กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบ (CSAI-2 และ SCAT ตามลำดับ) 10 นาที ก่อนเริ่มฝึกซ้อม (2 สัปดาห์ ก่อนเริ่มการแข่งขัน) และ 10 นาที ก่อนเริ่มการแข่งขัน

ผลการศึกษาพบว่า ภายในกลุ่มวิเคราะห์ โดย paired analysis แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย จิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างการฝึกซ้อม และการแข่งขันไม่แตกต่างกัน การวิเคราะห์ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ภายในกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ไม่มีความแตกต่างกัน จึงสรุปได้ว่า การแข่งขันและการฝึกซ้อมไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับความวิตกกังวลในนักกีฬา โดยการศึกษาี้ควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่าง และระยะเวลาในการทดสอบ จึงจะเปลี่ยนผลของการศึกษานี้มาสนับสนุนการศึกษาอื่นๆ และการศึกษานี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเพิ่มความสามารถและทักษะในเกมของนักกีฬา

ซีเลย์ และคณะ (ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. 2548 : 30 ; อ้างอิงจาก Seelay; et al. 2002 : Online) ได้ทำการศึกษาระดับความวิตกกังวล และความแตกต่างของเพศในกีฬาวอลเลย์บอลก่อนและขณะแข่งขันในลีกออสเตรเลีย การศึกษานี้เป็นการสำรวจความรู้สึกวิตกกังวลก่อนและขณะแข่งขันของนักกีฬาวอลเลย์บอล 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 ; อ้างอิงจาก Kou; et al. 2003 : abstract) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักชายได้หวั่นกลุ่มตัวอย่างคือ นักยกน้ำหนักระดับมัธยมและวิทยาลัย จำนวน 182 คน เป็นเพศชาย 111 คน เพศหญิง 71 คน มาจากศูนย์ฝึกกีฬา 9 แห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา CSAI-2 และ SCAT โดยให้ตอบแบบวัดความวิตกกังวลทั้ง 2 แบบ ตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า

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

งานวิจัยในประเทศ

ชนะชัย วัฒนไชย (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยความสัมพันธ์และเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติจำนวน 32 คน คือกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1-5 ปี จำนวน 15 คน และกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมากกว่า 5 ปีขึ้นไป จำนวน 17 คน ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ SCAT ของ อี.จี.มาร์เตนส์ ตัวแทนทีมชาติอยู่ในระดับปานกลางอยู่ในระดับต่ำ ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติไทยไม่มีความสัมพันธ์กัน ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกันระหว่าง 1-5 ปี กันมากกว่า 5 ปีขึ้นไปไม่แตกต่างกัน

บัญชา ไตรรส (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอลสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลเยาวชนอายุ 19 ปี ลีคแชมป์แห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาซอฟท์บอลชายจำนวน 20 คน ใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลและเฉพาะสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ และ 30 นาทีก่อนการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่าระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาไม่แตกต่างกันเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนระดับความวิตกกังวล ด้านสถานการณ์ความคิด พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา แต่เมื่อวิเคราะห์โดยละเอียด พบว่าระดับความวิตก

กังวลทางด้านความคิดมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเล็กน้อยเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนของระดับความวิตกกังวลทางด้านสถานการณ์ทางด้านร่างกายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงลดลง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของมาร์โดนส์ตามสมมุติฐาน

ธีระ มงคลเจริญลาภ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายของสำนักงานเขตบางคอแหลม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬานักเรียนชายและหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลาย ของสำนักงานเขตบางคอแหลม จำนวน 168 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์และก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์และใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขันและ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
2. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงไม่แตกต่างกัน
4. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความคิดของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
5. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านร่างกายของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
6. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

พิชิต เมืองนาโพธิ์ และเชิดศักดิ์ แก้วแกมดา (2543 : 34-35) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับระดับการแสดงความสามารถในการแข่งขัน ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จากการศึกษาสามารถที่จะสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลจากการสังเกตและการสัมภาษณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี นักกีฬาส่วนมากมีปัญหาทางด้านจิตใจ เกิดอาการกลัวในลักษณะต่างๆ อันเนื่องมาจากการที่นักกีฬาเล่นระบบทีมการประสานงาน การเข้าใจในการเล่นยังไม่เข้าใจดีพอ ประกอบ

กับความสามารถที่แสดงออกในแต่ละคนในบางครั้งเล่นผิดพลาดบ่อยครั้ง จึงเป็นผลให้นักกีฬาเกิดอาการกลัวเมื่อเล่นผิดพลาดและไม่สามารถควบคุมสมาธิให้อยู่กับการเล่นได้

2. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง เนื่องมาจากการที่นักกีฬามีพื้นฐานในการฝึกซ้อม สภาพสังคมความเป็นอยู่ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่อาศัย เป็นผลให้นักกีฬามีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน ซึ่งมีผลต่อการควบคุมระดับความตื่นตัวในการแข่งขันได้ไม่ดี

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อ โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องมาจากการฝึกซ้อมนักกีฬาได้มีการฝึกในรูปแบบต่างๆ จนเกิดความพร้อม สามารถควบคุมความวิตกกังวลหรือความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้

กัลยา วรธนะคำลือ (2545 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และคะแนนในการแข่งขันยิงธนู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงธนูที่เข้าร่วมการแข่งขันยิงธนูเกษตรโอเพ่น จำนวน 58 คน และยิงธนูลำปางโอเพ่น จำนวน 40 คน รวม 98 คน โดยการสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวล SCAT และ CSAI-2 ผลการศึกษาพบว่า

1. ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยกับคะแนนในการแข่งขันยิงธนูมีความสัมพันธ์กันในทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับคะแนนในการแข่งขันยิงธนูพบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านร่างกายและความเชื่อมั่นในตนเองกับคะแนนในการแข่งขันยิงธนู ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์กันในทางลบกับคะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และคะแนนในการแข่งขันยิงธนู มีความสัมพันธ์กันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นันทนา คำมูล (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี โดยการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบผลของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี ของสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างได้จาก

การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 96 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบ ซี เอส เอ ไอ - 2 (CSAI-2) ซึ่งประกอบด้วยความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง ของมาร์เตนส์ (Martens) ที่แปลโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีความเที่ยงตรง 0.76 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย 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. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนระดับความวิตกกังวลและคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จไม่แตกต่างกัน

5. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ในทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

จันทิwa จันทะบุตร (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 29 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง โดยวิธีการเลือกอย่างมีเงื่อนไขเป็นนักกีฬาชาย 67 คน นักกีฬาหญิง 41 คน รวม 108 คน แล้วทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ใช้ในการเก็บข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชายและเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

2. ทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของเพศชายและเพศหญิงพบว่าทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกายและความ

เชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วชิรา วิสุกัน (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จำแนกตามระยะก่อนการแข่งขันของนักกีฬาโรงเรียนเบญจมราชาลัยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาว่ายน้ำรายการกีฬานักเรียนกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาว่ายน้ำหญิง อายุระหว่าง 12-18 ปี ของโรงเรียนเบญจมราชาลัย จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของมาร์เตนส์ 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 อยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง

เชวงพจน์ ครองธานินทร์ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันของนักกีฬายิงปืน และความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและหญิงในแต่ละรอบในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬายิงปืนที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 305 คน แยกเป็นชาย 151 คน หญิง 154 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2R) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายป็นชายและนักกีฬาหญิงป็นหญิงอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง ด้านความวิตกกังวลทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาชายในรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

4. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ของนักกีฬาหญิงในรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางกาย และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ธนัช โยธจักร (2549 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 12 ทีม ทีมละ 25 คน รวม 300 คน ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ แล้วนำมาหาข้อมูลทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิต ด้านความวิตกกังวลทางกาย และด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง อยู่ในระดับปานกลาง

2. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต เฉพาะทีมที่เข้าชิงชนะเลิศโดยเปรียบเทียบในแต่ละทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย เฉพาะทีมที่เข้าชิงชนะเลิศโดยเปรียบเทียบในแต่ละทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

4. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เฉพาะทีมที่เข้าชิงชนะเลิศโดยเปรียบเทียบในแต่ละทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์นั้นมีความสำคัญต่อการแข่งขันในกีฬาชนิดต่างๆเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬารักบี้ฟุตบอลที่นักกีฬานั้นต้องใช้ทักษะต่างๆ รวมไปถึงสภาพจิตใจที่พร้อมต่อการแข่งขันที่ต้องมีการเล่นที่ต้องเข้าปะทะกัน อีกทั้งกองเชียร์ที่ให้ความสำคัญต่อผลการแข่งขัน ผู้วิจัยจึงใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2R) หรือเรียกกันว่า CSAI-2R ที่สร้างขึ้นโดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ มาเป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในครั้งนี้

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักกีฬารักบี้ฟุตบอลประเภท 7 คน ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 แยกเป็น เพศชาย 12 ทีม 144 คน เพศหญิง 12 ทีม 144 คน รวม 288 คน โดยกำหนดจำนวนการศึกษาสำรวจตามรอบการแข่งขันดังนี้ รอบแบ่งสาย ศึกษาจากประชากรและกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 288 คน เพศหญิง 144 คน เพศชาย 144 คน รอบ 8 ทีม ศึกษาจากประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเข้ารอบ 8 ทีม จำนวน 192 คน เพศชาย 96 คน เพศหญิง 96 คน รอบ 4 ทีม ศึกษาจากประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเข้ารอบ 4 ทีม จำนวน 96 คน เพศชาย 48 คน เพศหญิง 48 คน และ รอบชิงชนะเลิศ ศึกษาจากประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่เข้าชิงชนะเลิศ จำนวน 48 คน เพศชาย 24 คน เพศหญิง 24 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2R) หรือเรียกกันว่า CSAI-2R ที่สร้างขึ้นโดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ (เขวงพจน์ ครอบธานินทร์. 2549 : 35) เป็นแบบทดสอบที่วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ซึ่งแบบทดสอบแบ่งออกเป็น 2 ส่วน

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งใช้วัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภท โดยแบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence)

การหาคุณภาพเครื่องมือ เนื่องจากเครื่องมือที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2R) หรือเรียกกันว่า CSAI-2R ที่มีมาตรฐานซึ่งสร้างขึ้นโดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (เขวงพจน์ ครอบธานินทร์. 2549 : 35)

วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อติดต่อขอความร่วมมือจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษารายละเอียดของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
3. ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงด้วยตนเอง โดยแบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 4 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 ก่อนการแข่งขันรอบแบ่งสาย ครั้งที่ 2 ก่อนการแข่งขันรอบ 8 ทีม ครั้งที่ 3 ก่อนการแข่งขันรอบ 4 ทีม และครั้งที่ 4 ก่อนการแข่งขันชิงชนะเลิศ
4. ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเพื่อนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์

1. หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ในแต่ละรอบของการแข่งขัน
2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในแต่ละรอบของการแข่งขันระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงโดยใช้สถิติ (t-test independent) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงระหว่างรอบการแข่งขันโดยใช้สถิติเอฟ (ANOVA) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

\bar{X}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
S.D.	หมายถึง	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
t	หมายถึง	คะแนนที่ได้จากการคำนวณ
df	หมายถึง	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
n	หมายถึง	จำนวนหน่วยตัวอย่างในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง
*	หมายถึง	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขัน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในแต่ละรอบของการแข่งขันระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขัน

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบแบ่งสายของนักกีฬาชาย

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ความวิตกกังวลทางจิต		ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1	1.50	0.66	1.94	0.60	3.03	0.93
2	1.74	0.68	1.76	0.83	3.13	1.04
3	1.37	0.56	1.49	0.66	2.78	0.90
4	1.79	0.78	1.81	0.70	2.63	0.99
5	1.41	0.60	1.92	0.83	2.84	1.07
6	1.54	0.82				
7	1.65	0.73				
รวม	11.00		8.92		14.41	
คะแนนวิตก	15.71		17.84		28.82	
ความวิตก	ต่ำ		ต่ำ		ปานกลาง	

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 ในรอบแบ่งสายมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในเรื่อง ความวิตกกังวลทางกาย มีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 1.50 , 1.74 , 1.37 , 1.79 , 1.41 , 1.54 และ 1.65 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.66 , 0.68 , 0.56 , 0.78 , 0.60 , 0.82 และ 0.73 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 15.71 แสดงว่า มีความกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 1.94 , 1.76 , 1.49 , 1.81 และ 1.92 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.60 , 0.83 , 0.66 , 0.70 และ 0.83 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวล เท่ากับ 17.84 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ และ ความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 3.03 , 3.13 , 2.78 , 2.63 และ 2.84 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.93 , 1.04 , 0.90 , 0.99 และ 1.07 ตามลำดับ โดยมีคะแนน เท่ากับ 28.82 แสดงว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 8 ทีมของนักกีฬาชาย

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ความวิตกกังวลทางจิต		ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1	1.56	0.72	1.98	0.74	3.27	0.80
2	1.63	0.64	1.53	0.60	3.58	0.72
3	1.34	0.56	1.40	0.57	2.97	0.88
4	1.79	0.78	1.68	0.67	3.11	0.88
5	1.29	0.54	1.96	0.95	3.11	0.97
6	1.65	0.85				
7	1.72	0.88				
รวม	10.98		8.54		16.04	
คะแนนวิตก	15.69		17.08		32.08	
ความวิตก	ต่ำ		ต่ำ		สูง	

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 ในรอบ 8 ทีม มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในเรื่อง ความวิตกกังวลทางกาย มีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 1.56 , 1.63 , 1.34 , 1.79 , 1.29 , 1.65 และ 1.72 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.72 , 0.64 , 0.56 , 0.78 , 0.54 , 0.85 และ 0.88 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 15.69 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 1.98 , 1.53 , 1.40 , 1.68 และ 1.96 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.74 , 0.60 , 0.57 , 0.67 และ 0.95 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวล เท่ากับ 17.08 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ และ ความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 3.27 , 3.58 , 2.97 , 3.11 และ 3.11 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.80 , 0.72 , 0.88 , 0.88 และ 0.97 ตามลำดับ โดยมีคะแนน เท่ากับ 32.08 แสดงว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 4 ทีมของนักกีฬาชาย

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ความวิตกกังวลทางจิต		ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1	1.85	0.85	1.98	0.74	2.54	0.80
2	2.00	0.88	1.94	0.60	2.85	0.72
3	1.56	0.85	1.96	0.57	2.79	0.88
4	1.81	0.67	1.85	0.67	2.35	0.88
5	1.67	0.66	2.13	0.95	2.85	0.97
6	1.77	0.86				
7	1.73	0.74				
รวม	12.39		9.86		13.38	
คะแนนวิตก	17.70		19.72		26.76	
ความวิตก	ต่ำ		ปานกลาง		ปานกลาง	

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 ในรอบ 4 ทีม มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในเรื่อง ความวิตกกังวลทางกาย มีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 1.85 , 2.00 , 1.56 , 1.81 , 1.67 , 1.77 และ 1.73 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.85 , 0.88 , 0.85 , 0.67 , 0.66 , 0.86 และ 0.74 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 17.70 แสดงว่า มีความกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 1.98 , 1.94 , 1.96 , 1.85 และ 2.13 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.74 , 0.60 , 0.57 , 0.67 และ 0.95 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวล เท่ากับ 19.72 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันปานกลาง และ ความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 2.54 , 2.85 , 2.79 , 2.35 และ 2.85 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.80 , 0.72 , 0.88 , 0.88 และ 0.97 ตามลำดับ โดยมีคะแนน เท่ากับ 26.76 แสดงว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบชิงชนะเลิศของนักกีฬาชาย

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ความวิตกกังวลทางจิต		ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1	2.25	0.94	1.98	0.54	2.54	0.66
2	2.33	0.76	1.94	0.97	2.85	1.05
3	1.54	1.02	1.96	1.11	2.79	0.74
4	1.92	0.72	1.85	0.88	2.35	1.15
5	1.71	0.75	2.13	0.69	2.85	0.97
6	1.92	0.83				
7	1.83	0.82				
รวม	13.50		9.86		13.38	
คะแนนวิตก	19.29		19.72		26.76	
ความวิตก	ปานกลาง		ปานกลาง		ปานกลาง	

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 ในรอบชิงชนะเลิศ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในเรื่อง ความวิตกกังวลทางกาย มีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 2.25 , 2.33 , 1.54 , 1.92 , 1.71 , 1.92 และ 1.83 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.94 , 0.76 , 1.02 , 0.72 , 0.75 , 0.83 และ 0.82 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 19.29 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันปานกลาง ความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 1.98 , 1.94 , 1.96 , 1.85 และ 2.13 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.54 , 0.97 , 1.11 , 0.88 และ 0.69 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวล เท่ากับ 19.72 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันปานกลาง และ ความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 2.54 , 2.85 , 2.79 , 2.35 และ 2.85 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.66 , 1.05 , 0.74 , 1.15 และ 0.97 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเท่ากับ 26.76 แสดงว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบแบ่งสายของนักกีฬาหญิง

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ความวิตกกังวลทางจิต		ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1	1.74	0.76	2.14	0.76	3.24	0.69
2	1.89	0.87	1.83	0.76	3.01	0.92
3	1.76	0.90	1.75	0.69	2.98	0.93
4	2.02	0.85	2.04	0.83	2.74	0.70
5	1.74	0.86	2.22	0.67	2.99	1.03
6	1.65	0.87				
7	1.67	0.79				
รวม	12.47		9.98		14.96	
คะแนนวิตก	17.81		19.96		29.92	
ความวิตก	ต่ำ		ปานกลาง		ปานกลาง	

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 ในรอบแบ่งสายมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในเรื่อง ความวิตกกังวลทางกาย มีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 1.74 , 1.89 , 1.76 , 2.02 , 1.74 , 1.65 และ 1.67 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.76 , 0.87 , 0.90 , 0.85 , 0.86 , 0.87 และ 0.79 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 17.81 แสดงว่า มีความกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 2.14 , 1.83 , 1.75 , 2.04 และ 2.22 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.76 , 0.76 , 0.69 , 0.83 และ 0.67 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวล เท่ากับ 19.96 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันปานกลาง และ ความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 3.24 , 3.01 , 2.98 , 2.74 และ 2.99 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.69 , 0.92 , 0.93 , 0.70 และ 1.03 ตามลำดับ โดยมีคะแนน เท่ากับ 29.92 แสดงว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 8 ทีมของนักกีฬาหญิง

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ความวิตกกังวลทางจิต		ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1	1.81	0.79	2.17	0.63	3.10	0.85
2	2.08	0.78	1.91	0.94	2.91	0.96
3	1.94	0.77	1.92	0.82	2.94	0.79
4	2.26	0.95	2.22	0.68	2.81	0.97
5	1.93	0.70	2.39	0.86	3.01	0.84
6	1.71	0.85				
7	1.84	0.76				
รวม	13.57		10.61		14.77	
คะแนนวิตก	19.39		21.22		29.54	
ความวิตก	ปานกลาง		ปานกลาง		ปานกลาง	

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 ในรอบ 8 ทีม มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในเรื่อง ความวิตกกังวลทางกาย มีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 1.81 , 2.08 , 1.94 , 2.26 , 1.93 , 1.71 และ 1.84 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.79 , 0.78 , 0.77 , 0.95 , 0.70 , 0.85 และ 0.76 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 19.39 แสดงว่า มีความกังวลก่อนการแข่งขันปานกลาง ความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 2.17 , 1.91 , 1.92 , 2.22 และ 2.39 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.63 , 0.94 , 0.82 , 0.68 และ 0.86 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวล เท่ากับ 21.22 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันปานกลาง และ ความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 3.10 , 2.91 , 2.94 , 2.81 และ 3.01 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.85 , 0.96 , 0.79 , 0.97 และ 0.84 ตามลำดับ โดยมีคะแนน เท่ากับ 29.54 แสดงว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 4 ทีมของนักกีฬาหญิง

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ความวิตกกังวลทางจิต		ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1	1.63	0.61	1.98	0.56	2.96	0.99
2	1.77	0.66	1.90	0.86	2.67	1.00
3	1.85	0.77	1.85	0.74	2.90	0.93
4	2.02	0.91	2.00	0.68	3.02	1.02
5	1.92	0.77	2.21	0.71	2.98	0.91
6	1.88	1.08				
7	1.56	0.62				
รวม	12.63		9.94		14.53	
คะแนนวิตก	18.04		19.88		29.06	
ความวิตก	ต่ำ		ปานกลาง		ปานกลาง	

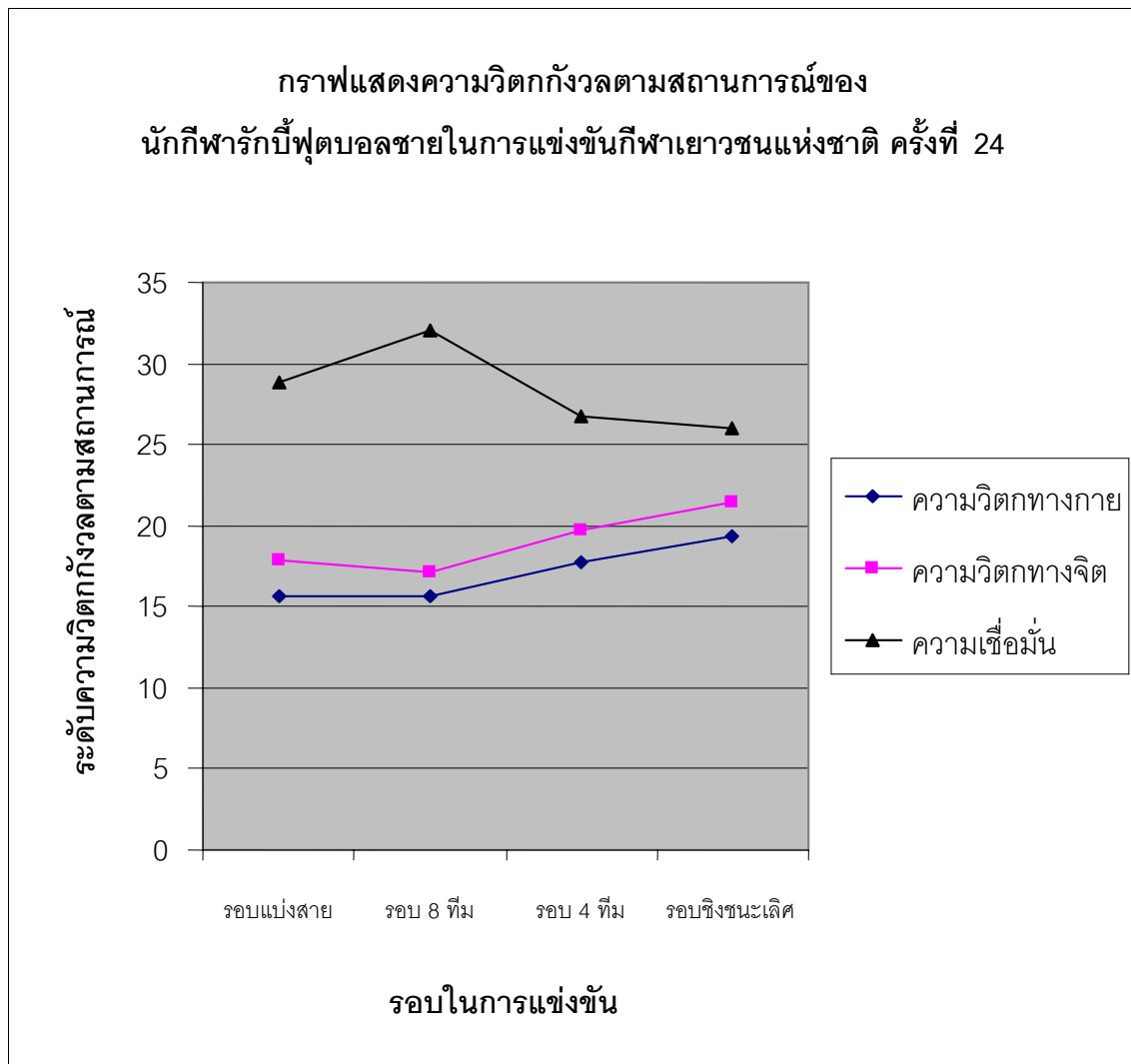
จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 ในรอบ 4 ทีม มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในเรื่อง ความวิตกกังวลทางกาย มีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 1.63 , 1.77 , 1.85 , 2.02 , 1.92 , 1.88 และ 1.56 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.61 , 0.66 , 0.77 , 0.91 , 0.77 , 1.08 และ 0.62 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 18.04 แสดงว่า มีความกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 1.98 , 1.90 , 1.85 , 2.00 และ 2.21 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.56 , 0.86 , 0.74 , 0.68 และ 0.71 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวล เท่ากับ 19.88 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันปานกลาง และ ความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 2.96 , 2.67 , 2.90 , 3.02 และ 2.98 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.99 , 1.00 , 0.93 , 1.02 และ 0.91 ตามลำดับ โดยมีคะแนน เท่ากับ 29.06 แสดงว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบชิงชนะเลิศของนักกีฬาหญิง

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ความวิตกกังวลทางจิต		ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1	1.13	0.34	1.92	0.28	3.88	0.45
2	1.71	0.55	1.13	0.34	3.33	1.01
3	1.83	0.38	1.92	0.41	3.75	0.44
4	1.67	0.48	1.88	0.34	4.00	0.00
5	1.92	0.41	2.29	0.81	3.75	0.61
6	1.50	0.72				
7	1.54	0.51				
รวม	11.30		9.14		18.71	
คะแนนวิตก	16.14		18.28		37.42	
ความวิตก	ต่ำ		ต่ำ		สูง	

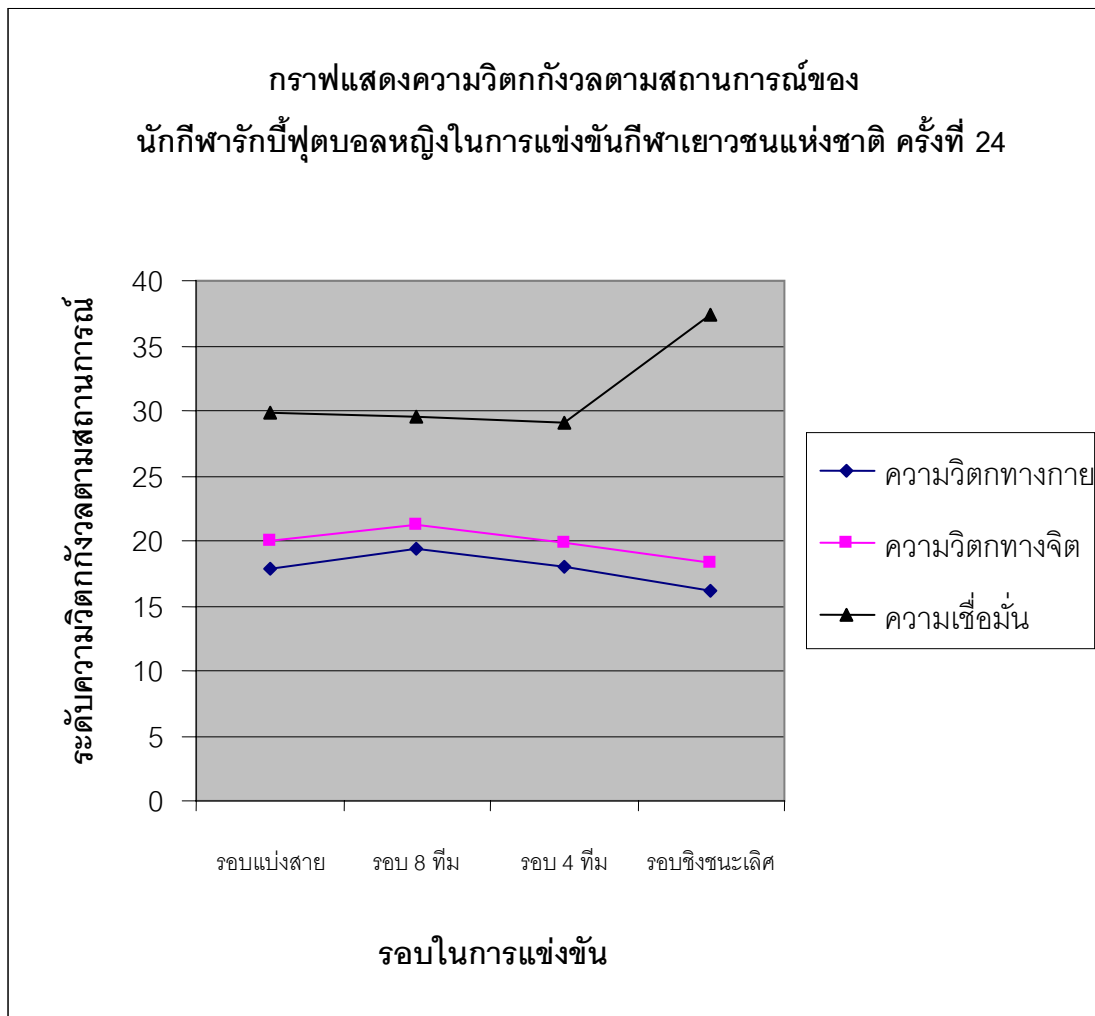
จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 ในรอบชิงชนะเลิศ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในเรื่อง ความวิตกกังวลทางกาย มีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 1.13 , 1.71 , 1.83 , 1.67 , 1.92 , 1.50 และ 1.54 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.34 , 0.55 , 0.38 , 0.48 , 0.41 , 0.72 และ 0.51 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 16.14 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 1.92 , 1.13 , 1.92 , 1.88 และ 2.29 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.28 , 0.34 , 0.41 , 0.34 และ 0.81 ตามลำดับ โดยมีคะแนนความวิตกกังวล เท่ากับ 18.28 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ และ ความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ตามรายข้อ เท่ากับ 3.88, 3.33 , 3.75 , 4.00 และ 3.75 ตามลำดับ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ตามรายข้อเท่ากับ 0.45 , 1.01 , 0.44 , 0.00 และ 0.61 ตามลำดับ โดยมีคะแนน เท่ากับ 37.42 แสดงว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

ตาราง 9 กราฟแสดงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอาชีพฟุตบอลชาย ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24



จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า ความเชื่อมั่นในการแข่งขันของนักกีฬาชายมีมากที่สุด มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 26.00 – 32.10 รองลงมาเป็นความวิตกกังวลทางจิต มีค่าความวิตกกังวลทางจิตอยู่ระหว่าง 17.08 – 21.50 และความวิตกกังวลทางกายตาม อยู่ในลำดับสุดท้าย มีค่าความวิตกกังวลทางกายระหว่าง 15.68 – 19.29 ตามลำดับ

ตาราง 10 กราฟแสดงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิง ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24



จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า ความเชื่อมั่นในการแข่งขันของนักกีฬาหญิงมีมากที่สุด มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 29.04 – 37.42 รองลงมาเป็นความวิตกกังวลทางจิต มีค่าความวิตกกังวลทางจิตอยู่ระหว่าง 18.25 – 21.19 และความวิตกกังวลทางกายตาม อยู่ในลำดับสุดท้าย มีค่าความวิตกกังวลทางกายระหว่าง 16.13 – 19.39 ตามลำดับ

ตาราง 11 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบแบ่งสาย ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง

ตัวแปร	N	\bar{X}	S.D.	df	t
นักกีฬาชาย	144	15.71	4.55	286	3.589*
นักกีฬาหญิง	144	17.81	5.31		

$t_{(.05, \infty = 1.960)}$

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย และ หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในรอบแบ่งสาย มีความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบแบ่งสาย ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง

ตัวแปร	N	\bar{X}	S.D.	df	t
นักกีฬาชาย	144	17.83	4.80	286	3.482*
นักกีฬาหญิง	144	19.93	5.41		

$t_{(.05, \infty = 1.960)}$

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย และ หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในรอบแบ่งสาย มีความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 13 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบแบ่งสาย ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง

ตัวแปร	N	\bar{X}	S.D.	df	t
นักกีฬาชาย	144	28.82	7.98	286	1.191
นักกีฬาหญิง	144	29.85	6.60		

$t_{(.05, \infty = 1.960)}$

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย และ หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในรอบแบ่งสาย มีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 14 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 8 ทีม ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง

ตัวแปร	N	\bar{X}	S.D.	df	t
นักกีฬาชาย	96	15.69	5.14	190	4.896*
นักกีฬาหญิง	96	19.39	5.34		

$t_{(.05, \infty = 1.960)}$

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย และ หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในรอบ 8 ทีม มีความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 15 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 8 ทีม ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง

ตัวแปร	N	\bar{X}	S.D.	df	t
นักกีฬาชาย	96	17.08	5.51	190	5.110*
นักกีฬาหญิง	96	21.19	5.62		

$t_{(.05, \infty = 1.960)}$

จากตาราง 15 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย และ หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในรอบ 8 ทีม มีความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 16 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นตนเองของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 8 ทีม ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง

ตัวแปร	N	\bar{X}	S.D.	Df	t
นักกีฬาชาย	96	32.10	6.25	190	2.665*
นักกีฬาหญิง	96	29.54	7.05		

$t_{(.05, \infty = 1.960)}$

จากตาราง 16 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย และ หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในรอบ 8 ทีม มีความเชื่อมั่นตนเองก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 17 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 4 ทีม ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง

ตัวแปร	N	\bar{X}	S.D.	df	t
นักกีฬาชาย	48	17.71	5.45	94	0.321
นักกีฬาหญิง	48	18.04	4.48		

$t_{(.05, 94) = 2.000}$

จากตาราง 17 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย และ หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในรอบ 4 ทีม มีความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 18 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 4 ทีม ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง

ตัวแปร	N	\bar{X}	S.D.	df	t
นักกีฬาชาย	48	19.71	5.44	94	0.157
นักกีฬาหญิง	48	19.88	4.94		

$t_{(.05, 94) = 2.000}$

จากตาราง 18 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย และ หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในรอบ 4 ทีม มีความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 19 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นตนเองของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบ 4 ทีม ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง

ตัวแปร	N	\bar{X}	S.D.	df	t
นักกีฬาชาย	48	26.74	7.49	94	1.487
นักกีฬาหญิง	48	29.04	7.33		

$t_{(.05, 94)} = 2.000$

จากตาราง 19 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย และ หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในรอบ 4 ทีม มีความเชื่อมั่นตนเองก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 20 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบชิงชนะเลิศระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง

ตัวแปร	N	\bar{X}	S.D.	df	t
นักกีฬาชาย	24	19.29	5.91	46	2.518*
นักกีฬาหญิง	24	16.13	1.65		

$t_{(.05, 46)} = 2.021$

จากตาราง 20 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย และ หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในรอบชิงชนะเลิศ มีความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขันแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 21 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบชิงชนะเลิศระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง

ตัวแปร	N	X ⁻	S.D.	df	t
นักกีฬาชาย	24	21,50	5.99	46	2.511*
นักกีฬาหญิง	24	18.25	2.07		

$t_{(.05, 46) = 2.021}$

จากตาราง 21 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย และ หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในรอบชิงชนะเลิศ มีความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 22 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นตนเองของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 รอบชิงชนะเลิศ ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง

ตัวแปร	N	X ⁻	S.D.	df	t
นักกีฬาชาย	24	26.00	6.49	46	7.680*
นักกีฬาหญิง	24	37.42	3.31		

$t_{(.05, 46) = 2.021}$

จากตาราง 22 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย และ หญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในรอบชิงชนะเลิศ มีความเชื่อมั่นตนเองก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 23 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย
ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในแต่ละรอบการแข่งขัน

แหล่งข้อมูล	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	394.862	3	131.621		
ภายในกลุ่ม	7668.240	308	24.897	5.287*	.001
รวม	8063.102	311			

จากตาราง 23 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชน
แห่งชาติ ครั้งที่ 24 ระหว่างรอบการแข่งขัน มีความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 24 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบพหุคูณ ของเซฟเฟ (Sheffe) ที่
ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล
ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24

รอบในการแข่งขัน	รอบแบ่งสาย	รอบ 8 ทีม	รอบ 4 ทีม	รอบชิงชนะเลิศ
รอบแบ่งสาย	-	0.30 (Sig=1.00)	1.99 (Sig=.127)	3.57* (Sig=.016)
รอบ 8 ทีม	-	-	2.02 (Sig=.156)	3.60* (Sig=.020)
รอบ 4 ทีม	-	-	-	1.58 (Sig=.660)
รอบชิงชนะเลิศ	-	-	-	-

จากตาราง 24 แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายที่เข้าร่วม
การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ระหว่างรอบชิงชนะเลิศ กับรอบแบ่งสาย และรอบ 8 ทีม
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 25 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย
ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในแต่ละรอบการแข่งขัน

แหล่งข้อมูล	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	509.404	3	169.801		
ภายในกลุ่ม	8389.256	308	27.238	6.234*	.000
รวม	8898.654	311			

จากตาราง 25 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชน
แห่งชาติ ครั้งที่ 24 ระหว่างรอบการแข่งขัน มีความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 26 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบพหุคูณ ของเซฟเฟ (Sheffe') ที่
ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล
ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24

รอบในการแข่งขัน	รอบแบ่งสาย	รอบ 8 ทีม	รอบ 4 ทีม	รอบชิงชนะเลิศ
รอบแบ่งสาย	-	0.75 (Sig=.756)	1.875 (Sig=.202)	3.667* (Sig=.019)
รอบ 8 ทีม	-	-	2.625* (Sig=.046)	4.417* (Sig=.004)
รอบ 4 ทีม	-	-	-	1.792 (Sig=.599)
รอบชิงชนะเลิศ	-	-	-	-

จากตาราง 26 แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายที่เข้าร่วม
การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ระหว่างรอบชิงชนะเลิศ กับรอบแบ่งสาย และระหว่างรอบ 8
ทีม กับรอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่
แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 27 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในแต่ละรอบการแข่งขัน

แหล่งข้อมูล	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	1351.499	3	450.500		
ภายในกลุ่ม	16428.181	308	53.338	8.446*	.000
รวม	17779.679	311			

จากตาราง 27 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ระหว่างรอบการแข่งขัน มีความเชื่อมั่นก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 28 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบพหุคูณ ของเซฟเฟ (Sheffe) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของคะแนนความเชื่อมั่นของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24

รอบในการแข่งขัน	รอบแบ่งสาย	รอบ 8 ทีม	รอบ 4 ทีม	รอบชิงชนะเลิศ
รอบแบ่งสาย	-	3.285*	2.028	2.819
		(Sig=.010)	(Sig=.429)	(Sig=.383)
รอบ 8 ทีม	-	-	5.313*	6.104*
			(Sig=.001)	(Sig=.004)
รอบ 4 ทีม	-	-	-	.792
				(Sig=.979)
รอบชิงชนะเลิศ	-	-	-	-

จากตาราง 28 แสดงให้เห็นว่าความเชื่อมั่นของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ระหว่างรอบ 8 ทีม กับรอบแบ่งสาย และระหว่างรอบ 8 ทีม กับ รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 29 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในแต่ละรอบการแข่งขัน

แหล่งข้อมูล	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	262.136	3	87.379		
ภายในกลุ่ม	7754.131	308	25.176	3.471*	.017
รวม	8016.268	311			

จากตาราง 29 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ระหว่างรอบการแข่งขัน มีความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 30 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบพหุคูณ ของเซฟเฟ (Sheffe) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24

รอบในการแข่งขัน	รอบแบ่งสาย	รอบ 8 ทีม	รอบ 4 ทีม	รอบชิงชนะเลิศ
รอบแบ่งสาย	-	1.582 (Sig=.128)	.228 (Sig=.995)	1.677 (Sig=.514)
รอบ 8 ทีม	-	-	1.354 (Sig=.508)	3.259* (Sig=.046)
รอบ 4 ทีม	-	-	-	1.905 (Sig=.512)
รอบชิงชนะเลิศ	-	-	-	-

จากตาราง 30 แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ระหว่างรอบชิงชนะเลิศ กับรอบ 8 ทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 31 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิง
ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในแต่ละรอบการแข่งขัน

แหล่งข้อมูล	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	200.268	3	66.756		
ภายในกลุ่ม	8429.681	308	27.369	2.439	.065
รวม	8629.949	311			

จากตาราง 31 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชน
แห่งชาติ ครั้งที่ 24 ระหว่างรอบการแข่งขัน มีความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกันทาง
สถิติ

ตาราง 32 แสดงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วม
การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในแต่ละรอบการแข่งขัน

แหล่งข้อมูล	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	1373.816	3	457.939		
ภายในกลุ่ม	13728.222	308	44.572	10.274*	.000
รวม	15102.038	311			

จากตาราง 32 แสดงให้เห็นว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชน
แห่งชาติ ครั้งที่ 24 ระหว่างรอบการแข่งขัน มีความเชื่อมั่นก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 33 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบพหุคูณ ของเซฟเฟ (Sheffe) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของคะแนนความเชื่อมั่นของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24

รอบในการแข่งขัน	รอบแบ่งสาย	รอบ 8 ทีม	รอบ 4 ทีม	รอบชิงชนะเลิศ
รอบแบ่งสาย	-	.306 (Sig=.989)	.806 (Sig=.913)	7.569* (Sig=.000)
รอบ 8 ทีม	-	-	.500 (Sig=.981)	7.875* (Sig=.000)
รอบ 4 ทีม	-	-	-	8.375* (Sig=.000)
รอบชิงชนะเลิศ	-	-	-	-

จากตาราง 33 แสดงให้เห็นว่าความเชื่อมั่นของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ระหว่างรอบชิงชนะเลิศ กับรอบแบ่งสาย รอบ 8 ทีม และ รอบ 4 ทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกันทางสถิติ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชาย และหญิง ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ซึ่งสรุปผลการศึกษาวิจัยได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง ในแต่ละรอบของการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและของกีฬาหญิง ในแต่ละรอบของการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักกีฬารักบี้ฟุตบอลประเภท 7 คน ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 แยกเป็น เพศชาย 12 ทีม 144 คน เพศหญิง 12 ทีม 144 คน รวม 288 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2R) หรือเรียกกันว่า CSAI - 2R ที่สร้างขึ้นโดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และริสเซิล (เชวงพจน์ ครอบธำนิทร์ 2549 : 35) เป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งใช้วัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภท ได้แก่ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อติดต่อขอความร่วมมือจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษารายละเอียดของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
3. ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงด้วยตนเอง โดยแบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 4 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 ก่อนการแข่งขันรอบแบ่งสาย ครั้งที่ 2 ก่อนการแข่งขันรอบ 8 ทีม ครั้งที่ 3 ก่อนการแข่งขันรอบ 4 ทีม และครั้งที่ 4 ก่อนการแข่งขันชิงชนะเลิศ
4. ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเพื่อนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบมาหาค่าทางสถิติ และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ในแต่ละรอบของการแข่งขัน
2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ในแต่ละรอบของการแข่งขันระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงโดยใช้สถิติที (t-test independent) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงระหว่างรอบการแข่งขันโดยใช้สถิติเอฟ (ANOVA) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 รอบ 4 ทีม ความวิตกกังวลทางกาย มีคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 18.04 แสดงว่า มีความกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนนความวิตกกังวล เท่ากับ 19.88 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันปานกลาง และ ความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนน เท่ากับ 29.06 แสดงว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

2.4 รอบชิงชนะเลิศ ความวิตกกังวลทางกาย มีคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 16.14 แสดงว่า มีความกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนนความวิตกกังวล เท่ากับ 18.28 แสดงว่า มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันต่ำ และ ความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนน เท่ากับ 37.42 แสดงว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

3. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ในแต่ละรอบของการแข่งขันของนักกีฬาหญิง และ ชาย พบว่า

3.1 รอบแบ่งสาย นักกีฬาหญิงและชาย มีความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับ ความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันทางสถิติ

3.2 รอบ 8 ทีม นักกีฬาหญิงและชาย มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 รอบ 4 ทีม นักกีฬาหญิงและชาย มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันทางสถิติ

3.4 รอบชิงชนะเลิศ นักกีฬาหญิงและชาย มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายและนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ระหว่างรอบของการแข่งขัน พบว่า

4.1 นักกีฬาชาย มีความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างรอบชิงชนะเลิศกับรอบแบ่งสายและรอบ 8 ทีมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความวิตกกังวลทางจิตระหว่างรอบชิงชนะเลิศกับรอบแบ่งสายและรอบ 8 ทีม และระหว่าง รอบ 4 ทีมกับรอบ 8 ทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างรอบ 8 ทีม กับรอบแบ่งสาย และรอบ 4 ทีมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างรอบ 8 ทีมกับรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความวิตกกังวลทางจิตไม่แตกต่างกันทางสถิติ และมีความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างรอบชิงชนะเลิศกับรอบแบ่งสาย รอบ 8 ทีม และรอบ 4 ทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 โดยจำแนกเป็น ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ในการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งทุกประเภท นักกีฬาทุกคนจะมีการเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจภายใต้การกำกับดูแลของผู้ฝึกสอน ทั้งนี้เพื่อสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาก่อนการแข่งขันจริง เป็นการกำจัดปัญหาภายในตัวนักกีฬาต่างๆ ที่สำคัญให้หมดไปหรือให้เหลือน้อยที่สุด ซึ่งได้แก่ ความไม่พร้อมสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและจิตใจในการที่จะเข้าแข่งขัน การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้สามารถบั่นทอนศักยภาพของนักกีฬาให้ลดน้อยลงได้ เมื่อนักกีฬารับทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเองว่า ไม่มีความพร้อมก่อนการแข่งขัน ความวิตกกังวลก็จะเกิดขึ้น เป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมที่ตนเองตระหนักว่าไม่สามารถจัดการกับอุปสรรคนั้นๆ ได้ ทั้งนี้เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง (ไรครอฟต์. 1978 : 45) ต่อเมื่อได้เกิดขึ้นแล้วหรือรู้แจ่มแจ้งแล้ว ความวิตกกังวลนั้นก็จะมีหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะต้องเผชิญปัญหานั้นอีก สาเหตุความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาโดยทั่วไปรวมทั้งในการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล จะเกิดจากความไม่แน่ใจในผลที่เกิดขึ้น การกลัวความล้มเหลว การกลัวอันตราย การเกรงศักดิ์ศรีของคู่แข่ง (ซิงเกอร์. 1986 : 20) ซึ่งวิธีแก้ปัญหาดังกล่าวสามารถกระทำได้โดยการลดปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความวิตกกังวล ได้แก่ การส่งเสริมให้นักกีฬาู้ถึงความสามารถของตนเองก่อนการแข่งขัน การคาดหวังต่อความสำเร็จที่พอเหมาะ และการคาดหวังผลการประเมินจากคนรอบข้างในความสามารถของนักกีฬา (สแกนเนียน. 1978 : 144) ซึ่งถ้านักกีฬาสามารถยอมรับและตระหนักดี ถึงปัจจัยต่างๆ นี้ เชื่อว่าจะสามารถช่วยลดความวิตกกังวลลงได้

ในการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 ที่ผ่านมา พบว่า ส่วนใหญ่นักกีฬาเพศชาย จะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับต่ำ โดยเฉพาะรอบแบ่งสาย และรอบ 8 ทีม ที่นักกีฬาชายมีความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตต่ำ สำหรับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาชาย มีความเชื่อมั่นในตนเองรอบแบ่งสายอยู่ในระดับปานกลาง และมีความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูงในรอบ 8 ทีม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การแข่งขันในรอบแบ่งสายและรอบ 8 ทีม เป็นการเริ่มต้นของการแข่งขันที่แต่ละทีมจะมีการเตรียมความพร้อมมาเป็นอย่างดี ทั้งด้านร่างกาย และด้านจิตใจ มีแรงผลักดันที่ต้องการจะแสดงออกค่อนข้างมาก จึงส่งผลให้มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตต่ำ แต่ในทางกลับกันนักกีฬาจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาคิดและคณะ (ศักดิ์รินทร์ธรรมวงศ์. 2548 : 31 ; อ้างอิงจาก Kou et al. 2003 : abstract) ได้ศึกษา พบว่า ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทาง

ลกับความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิต สำหรับในรอบ 4 ทีมและรอบชิงชนะเลิศ กลับพบว่า นักกีฬาชายมีความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิตส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ความเครียดต่อผลของความสำเร็จที่รออยู่ รวมทั้งแรงกดดันจากคนรอบข้างต่อความคาดหวังของทีม กอปรกับความอ่อนล้าของร่างกายนักกีฬาที่ต้องผ่านเกมการแข่งขันมาถึง 2 รอบ อาจเป็นปัจจัยกระทบต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์ดังกล่าว ดังนั้นจึงส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาฝ่ายชายให้คงอยู่ในระดับปานกลางทั้งรอบ 4 ทีมและรอบชิงชนะเลิศ

สำหรับนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิง พบว่า ส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลางทั้งรอบแบ่งสาย รอบ 8 ทีม และรอบ 4 ทีม สอดคล้องกับ รัตนชัย โยธจักร (2549 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 พบว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีมและรอบชิงชนะเลิศอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักกีฬารักบี้ฟุตบอลเมื่อผ่านการแข่งขันในรอบต่างๆ จะมีการประเมินตนเองและประเมินทีมฝ่ายตรงข้ามจนสามารถควบคุมความวิตกกังวลได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของพิชิต นาเมืองโพธิ์ และเชิดศักดิ์ แก้วแกมดา (2543 : 34 - 35) ที่ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อ โรงเรียนในจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องมาจากสามารถควบคุมความวิตกกังวลหรือความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ ในส่วนของความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาหญิงจะมีระดับสูงขึ้นตามลำดับ ซึ่งเมื่อถึงรอบชิงชนะเลิศแล้ว พบว่า นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองในระดับสูง ซึ่งน่าจะเกิดจากเหตุผลที่กล่าวอ้างดังกล่าวข้างต้น

ผลการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงในแต่ละรอบการแข่งขัน พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิตส่วนใหญ่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกรอบการแข่งขัน ยกเว้นรอบ 4 ทีมที่ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ แรงกดดันที่เกิดจากความต้องการผลสำเร็จที่ค่อนข้างสูงเพื่อที่จะสามารถเข้าสู่การแข่งขันในระดับต่อไป ส่งผลต่อความวิตกกังวลกับนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงในระดับที่ต่างกัน ซึ่งจากผลการศึกษา พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย และทางจิตของนักกีฬาชายจะต่ำกว่านักกีฬาหญิงในทุกรอบการแข่งขัน แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาชายมีสภาพความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจสูงกว่านักกีฬาหญิง ในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า รอบแบ่งสาย และรอบ 4 ทีม นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันทางสถิติ ยกเว้นรอบ 8 ทีมและรอบชิงชนะเลิศที่นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ รัตนชัย โยธจักร (2549 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษา

พบว่า นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมที่เข้าชิงชนะเลิศในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 มีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน และเมื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างในแต่ละรอบของการแข่งขันของนักกีฬาแต่ละเพศ พบว่า นักกีฬาเพศชายในรอบแบ่งสายและรอบ 8 ทีมมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทุกด้านแตกต่างกับรอบการแข่งขันอื่นๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การแข่งขันในรอบแบ่งสายซึ่งเป็นการแข่งขันครั้งแรกในรอบการแข่งขัน นักกีฬายังไม่มีประสบการณ์กับทีมอื่นๆ ไม่สามารถวิเคราะห์ถึงความแตกต่างทางทักษะกีฬาของทีมตนเองกับของทีมอื่นได้อย่างชัดเจน ดังนั้นอาจส่งผลกระทบต่อความวิตกกังวลอยู่บ้าง ต่อเมื่อได้เห็นการเล่นของทีมต่างๆ จนสามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบกับทีมของตนได้ ความวิตกกังวลต่างๆ ดังกล่าวก็จะลดน้อยลงสอดคล้องกับผลการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหญิง ที่พบว่า มีความเชื่อมั่นในการแข่งขันรอบแบ่งสายและรอบ 8 ทีม และมีความวิตกกังวลทางกายในรอบ 8 ทีมแตกต่างกับรอบชิงชนะเลิศด้วยเช่นกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งนี้

1. ในการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในครั้งนี้เป็นการศึกษาก่อนการแข่งขันในแต่ละรอบของการแข่งขัน
2. การตอบแบบประเมินของนักกีฬาในบางครั้งมีความรีบร้อนไม่ได้พิจารณาอย่างละเอียดอาจทำให้ได้ข้อมูลไม่สอดคล้องกับความจริง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งในระดับที่สูงขึ้นไป
2. ควรศึกษาความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพิ่มเติม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กัลยา วรรณคำลือ. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และคะแนนในการแข่งขันยิงธนู*. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- จันทิภา จันทะบุตร. (2547). *ความวิตกกังวลของนักกีฬาผู้ใดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชนะชัย วัฒนไชย. (2536). *ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และบุคคลของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันปรีซีเกมส์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เชวงพจน์ ครองธำนิทร์. (2549). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระ มงคลเจริญลาภ. (2541). *ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตคอแหลม*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทนา คำมูล.(2545). *ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บัญญัติ ไตรรส. (2539). *ความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอลสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลเยาวชน 19 ปีลีกแชมป์แห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2536). *การประชุมสัมมนาวิชาการ เรื่องโปรแกรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- _____. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับระดับการแสดงความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี*. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ นครนายก.

- พีระยุทธ เรื่องวราหะ. (2533). *ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬาวิ่งปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17*. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (2540). *ความวิตกกังวลของนักกีฬาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- รณธัช โยธจักร. (2549). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วชิรา วิสุกัน. (2547). *ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. (2517). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและคุณธรรมบางประการของนิสิตมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริพร จิรวัดน์กุล. (2530). *ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช*. *วารสารแนะแนว*. หน้า 20-29
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). *จิตวิทยาการกีฬา*. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ*. หน้า 6
- ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. (2548). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบ CSAI-2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32*. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทรุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : ด่านสุทธาคารพิมพ์
- สุนีย์ ตันติพัฒนานันท์. (2522). *การพยาบาลจิตเวช*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.
- อุดม พิมพ์า. (2526). *เอกสารประกอบการสอน*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Blackwell, Andrea Jill. (1994). *Effect of Hassles, Stressful Situations in Basketball, State Anxiety, Trait Anxiety and Distractions on Performance in Basketball*, Puen's University at Kingston. Canada

- Burton, D. (1998). Do Anxious Swimmers Swim Slower? Reexamining The Elusive Anxiety Performance Relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 10 : 45-61.
- English, Herace B. (1958). *A comprehensive Dictionnary of Psychological and Psychoanalytical Terms*. New York. Green and Co.
- Frost, R.B. (1971). *Psychological concepts Applied to physication Education and Coaching Reading Mass : Addisson – Wesley*.
- Guibao Yang.(1995). An Investigation of Relationships Among Self –Confidence, Seif – Efficacy, Competitive Anxiety, and Sport Performance. *Dissertation Abstract*.
- Gruszka; et al. (2002). *Differences in Level of Anxiety During Practice and Competition*. (Online).
- Hall, Calvins, Gradner; &Lindzy . (1970). *Thoriser of personality*.2th ed. New York : John Willey & Son.
- Hender, Leigh Ellen. (1995). *Effects of a Weight Training Program on Selected Strength Variable, Competitive Trait Anxiety and Competitive State Anxiety of Prepubescent Female Gymnastics*, Mississippi State University. United State.
- Jersild, Arthur I. (1968). *Child Psycholgy*. 6th ed, New York. Jersey Prentice – hall. Inc.
- Kou, C. Z. ; M. Y. Huang; & C. C. Chou. (2003). *Effect of Cognitive Anxiety Somatic Anxiety Self - Confidence and Trait Anxiety in Taiwanese Weightlifter*. (Online).
- Levitt, E. E. (1967). *The Psychology of Anxiety*. New York Merill Company. Inc.
- Mark, G. (1996). *Evaluation of Personality Characteristics on Performance Anxiety in Highschool Basketball Players*. (Online)
- Mowrer O. H. (1963). *Anxiety and learning Incontribution to modern psychology*. Edited by Duluny E Duluny Jr and others New York University Press.
- Ogilivie, B. (1971). *The Problem Athletes and How to Handle Them*. London : Pelkem Book.
- Perreault, Stephanme. (1994, December). A Test of Multidimensional Anxiety Theory with Basketball Player, *Dissertation Abstract international*.
- Rycroft. (1978). *Anxiety and Neurosis*. Harmonds Worth: Penguin Books.

- Singer, R.N. (1986). *Peak Performance and more*. Michigan : menavghton and Gunn Co., Inc.
- Spielberger, C. D., Gursuch, R. L; & Lushenc, R. E. (1970). *State Manual California : Consulting Psychologist Press*.
- Taylor, J. A. (1953). A Personality scale of manifest anxiety. *Journal of Abnormal*.
- Weinberg, R. (1978). Anixety and Motor Performance: Drive Theory VS. Cognitive Theory, *Journal of Sport Psychology*.
- Wiggins, M.S. (1998). Anxiety Intensity and Direction : Preperformance Temporal Patterns and Expectation in Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. (10) : 201-211.
-

ภาคผนวก

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์
(Revised Competitive Sport Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2R))

1. ทีมจังหวัด.....

2. เพศ () ชาย () หญิง อายุ.....ปี

3. รอบในการแข่งขัน.....

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์
(Revised Competitive Sport Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2R))

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย / ลงในหมายเลขทางขวาที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีข้อถูกผิด อย่าใช้เวลานานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบที่สามารถอธิบายความรู้สึกของท่าน**ในขณะนี้**

ข้อ	ความรู้สึกในขณะนี้	ระดับของความรู้สึก			
		ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก
1.	ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น				
2.	ข้าพเจ้าจะพบว่าทำอะไรไม่ได้ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน				
3.	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง				
4.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด				
5.	ข้าพเจ้าจะพบว่าแพ้				
6.	ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง				
7.	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย				
8.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด				
9.	หัวใจข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น				
10.	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี				
11.	ข้าพเจ้าจะพบว่าเล่นได้ไม่ดี				
12.	ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง				
13.	ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย				
14.	ข้าพเจ้าจะพบว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า				
15.	มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น				
16.	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี				
17.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัด ตึงเครียด				

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2R) หรือเรียกกันว่า CSAI-2R ที่สร้างขึ้นโดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ประกอบด้วย 17 ข้อ โดยแบ่งเป็น

ความวิตกกังวลทางกาย (Self Confidence)	ประกอบด้วย ข้อ 1,4,6,9,12,15,17 (7 ข้อ)
ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)	ประกอบด้วย ข้อ 2,5,8,11,14 (5 ข้อ)
ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence)	ประกอบด้วย ข้อ 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 คูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10-40

แปลผลคะแนนดังนี้

- คะแนน 10-19 เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ
- คะแนน 20-30 เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง
- คะแนน 31-40 เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นายณัฐสัญญา นามหาชัย
วันเดือนปีที่เกิด	วันที่ 21 ตุลาคม พ.ศ. 2526
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลพญาไท จังหวัดกรุงเทพฯ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	90/213 ซ.เปรมสมบัติ2 ถ.ประชาสงเคราะห์ ต.ดินแดง อ.ดินแดง จ.กรุงเทพฯ 10310

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2545	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียน ภปร.ราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัด นครปฐม
พ.ศ.2549	วท.บ. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน มิตรจังหวัด กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2551	กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน มิตรจังหวัด กรุงเทพมหานคร