

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬา
มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

ปริญญานิพนธ์
ของ
รณรัช โยธาจักร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2549

รณรัช โยธาจักร. (2549). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการ
แข่งขันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33. ปรินซ์นิพนธ์ กศม
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการ
ควบคุม : อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์.

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ
นักกีฬารักบี้ฟุตบอลก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
ครั้งที่ 33 จำนวน 12 ทีม ทีมละ 25 คน รวม 300 คน ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรโดยใช้
แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิง
ชนะเลิศ 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 เฉพาะทีมที่เข้าชิงชนะเลิศโดยเปรียบเทียบในแต่ละรอบที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน
4. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เฉพาะทีมที่เข้าชิงชนะเลิศโดยเปรียบเทียบในแต่ละรอบที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

COMPETITIVE STATE ANXIETY OF RUGBY FOOTBALL PLAYERS IN THE 33rd
THAILAND UNIVERSITY GAMES

AN ABSTRACT
BY
RONNATOUCH YOTAJAK

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakrinwirot University
May 2006

Ronnatouch Yotarjak (2006). *Competitive State Anxiety of Rugby Football players in The 33rd Thailand University Games*. Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School. Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Mr. Lampong Sornroong, Assoc.Prof.Tewate Piriapruen.

The objective of this research was to study the levels of competitive state anxiety of rugby football players in the 33rd thailand university games. In the games, were 12 teams, and each team had 20 players. A total of 300 players participated in the games. The researcher used a questionnaire to test situational anxieties in the last 12-team round, the last8-team round, the last4-team round and the final round.

The outcome of this research has revealed that :

1. Levels of competitive state anxieties: cognitive anxiety, somatic anxiety, and self confidence of rugby football players who participated in the 33rd thailand university games 2 hours before the competition got the “average” level.
2. Comparison of means of competitive state anxiety: cognitive anxiety of the teams entering the final round two hours before the competition in the last 12-team round, the last8-team round, the last4-team round and the final round and the final round compared were all the same.
3. Comparison of means of competitive state anxiety: somatic anxiety of the teams entering the final round two hours before the competition in the last 12-team round, the last8-team round, the last4-team round and the final round and the final round compared were all the same.
4. Comparison of means of competitive state anxiety: self confidence of the teams entering the final round two hours before the competition in the last 12-team round, the last8-team round, the last4-team round and the final round and the final round compared showed a .05 statistical difference.

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬา
มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

ปริญญานิพนธ์
ของ
รณรัช โยธจักร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2549
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ดีด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง
ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ กรรมการควบคุม และ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธำณู ปลื้มสำราญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ ซึ่งเป็นกรรมการ
แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำแนะนำในการทำปริญญานิพนธ์ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไข
ข้อบกพร่องต่าง ๆ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบ
ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอพระคุณผู้จัดการทีมและนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหง ทีมมหาวิทยาลัยมหิดล ทีมมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ทีมมหาวิทยาลัยกรุงเทพ ทีมมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ทีมมหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ทีมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทีมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทีมมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
ทีมสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ ทีมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้
ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบพระคุณ คุณพ่อสุวัฒน์ คุณแม่พรอำไพ ผู้ให้กำเนิด เลี้ยงดู และอบรมสั่งสอน
สนับสนุนส่งเสริมการศึกษาด้วยดีตลอดมา ครอบครัว พี่ และเพื่อนๆ ทุกคนที่ให้กำลังใจและ
กำลังใจที่เยี่ยมตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษา

ขอกราบขอพระคุณ คณะครู อาจารย์ ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้ คอยอบรมสั่งสอน
และให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ตลอดระยะเวลาในการศึกษา คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอขอบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

รณรัช โยธจักร

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
สมมุติฐานการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬารักบี้ฟุตบอล.....	6
ความหมายของความวิตกกังวล.....	7
ประเภทของความวิตกกังวล.....	9
สาเหตุของความวิตกกังวล.....	10
ระดับความวิตกกังวล.....	12
ลักษณะอาการของความวิตกกังวล.....	13
สภาพความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา.....	14
ทฤษฎีความวิตกกังวล..	16
สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านกีฬา.....	18
การวัดความวิตกกังวล.....	19
แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์.....	22
การประเมินความวิตกกังวล.....	23
วิธีการควบคุมความวิตกกังวล.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	25
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	25
งานวิจัยในประเทศ.....	32
3 วิธีการศึกษาค้นคว้าวิจัย.....	37
แหล่งข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง.....	37

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3(ต่อ) เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล.....	37
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	37
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาวิจัย.....	39
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
วิธีจัดกระทำข้อมูล.....	40
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	54
บทย่อ.....	54
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	54
แหล่งข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง.....	54
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย.....	54
การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
สรุปผลการศึกษาวิจัย.....	55
อภิปรายผล.....	57
ข้อเสนอแนะ.....	60
บรรณานุกรม.....	61
ภาคผนวก.....	65
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	68

บัญชีตาราง

[illegible]

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

10	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง....	45
11	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง	45
12	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง.....	46
13	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง	46
14	ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตของทีมนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง.....	47
15	ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายของทีมนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง.....	47
16	ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของทีมนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง.....	48
17	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้าน ความเชื่อมั่นในตนเอง ของทีมนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง โดยวิธีของเชฟเฟ้(Schaffe).....	49

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- 18 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถาน
การณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมที่เข้า
ชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นรอบ 12 ทีม
รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ จำนวน 50 คน ได้แก่
ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหง..... 50
- 19 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวล
ตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล
ทีมที่เข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นรอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม
รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ จำนวน 50 คน ได้แก่ทีมมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์และทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหง..... 51
- 20 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวล
ตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล
ทีมที่เข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นรอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม
รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ จำนวน 50 คน ได้แก่ทีม
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหง..... 52
- 21 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวล
ตามสถานการณ์ด้าน ความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล
จำนวน 50คน ได้แก่ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และทีมมหาวิทยาลัย
รามคำแหงที่เข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา
มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง
รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ
โดยวิธีของเชฟเฟ (Schaffé)..... 53

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่น.....	15
2	แสดงทฤษฎีแรงขับ (Driver Theory).....	16
3	แสดงทฤษฎีอักษร U คว่ำ (Inverted – U Theory).....	16
4	แสดงทฤษฎีอักษรยูคว่ำ และโซนของพลังงานที่เหมาะสม(Zone of Optimal Energy).....	18

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ความวิตกกังวลเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ทุกคน มนุษย์ทุกคนย่อมต้องเคยมีความวิตกกังวล เราจะเห็นได้ว่ามีเรื่องมากมายที่จะต้องเป็นห่วงเป็นกังวล อาจจะเป็นเรื่องงาน ปัญหาชีวิตคู่ เราสามารถมีความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้เสมอ แต่สิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลอาจเปลี่ยนไปตามวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่ปกติและเกิดขึ้นกับแทบทุกคนแม้ว่าสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลสำหรับแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน แต่กิจกรรมหลายๆอย่างก็มักทำให้คนเกือบทุกคนเกิดความวิตกกังวลความกังวลอาจเกิดจากกิจวัตรประจำวันบางอย่างเช่นพนักงานที่มีงานไม่มั่นคงต้องคอยกังวลกลัวจะตกงาน แม่บ้านต้องวิตกกังวลกับข้าวของที่คอยจะขึ้นราคา นักกีฬาที่วิตกกังวลต่อผลการแข่งขันและวิตกกังวลว่าไม่สามารถทำได้อย่างเต็มความสามารถจะเห็นว่ามนุษย์เราแทบจะไม่สามารถอยู่โดยไม่มีความวิตกกังวลโดยทั่วไป ความกลัวและความวิตกกังวลมีส่วนคล้ายกันมาก เมื่อสิ่งกระตุ้นเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเราจะเรียกอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าความกลัว เราเรียกอารมณ์ของคนที่กำลังเจอสิ่งใดกระตุ้นเข้าไปแล้วกลัว ส่วนในคนที่กำลังจะสอบเราเรียกวิตกกังวล ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเราอยู่ในสภาวะอับจน เราจะรู้สึกกลัวแม้ว่าเราอาจจะไม่รู้ว่าจะกลัวอะไร เราสามารถรับรู้ได้ว่าเราเกิดความวิตกกังวลเมื่อร่างกายเกิดปฏิกิริยาทางกายที่เกิดขึ้นขณะเกิดอารมณ์นั้น เวลาตกใจสารเคมีในร่างกายก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นมีการหลั่งอะดรีนาลีนจากต่อมหมวกไต และมีการหลั่งนอร์อะดรีนาลีนจากปลายเส้นประสาททั่วร่างกายเป็นต้น นอกเหนือจากขณะที่มีความกลัวหรือความกังวลแล้วการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีเหล่านี้ยังเกิดขึ้นขณะเกิดอารมณ์อื่นๆ ด้วยความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ในการแข่งขันกีฬา จึงเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุมกีฬาและผู้เกี่ยวข้องในกีฬา ควรที่จะหาสาเหตุของความวิตกกังวล หลังจากนั้นจึงหาทางลดความวิตกกังวลของนักกีฬาของแต่ละบุคคลเพื่อที่จะส่งเสริมนักกีฬาให้แสดงความสามารถขั้นสูงสุด (Peak Performance)

ในการแข่งขันนั้น นักกีฬาย่อมเกิดความวิตกกังวลอยู่ในระดับหนึ่ง ทั้งนี้เพราะความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีตและสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์.2541:52) ซึ่งในการแข่งขันนักกีฬาย่อมคาดหวังที่จะประสบความสำเร็จและขณะเดียวกันก็กลัวจะความผิดหวัง จึงเกิดความวิตกกังวลขึ้นความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับระบบกลไกในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ทั้งในสภาพการณ์ปกติ และในสภาพการณ์ที่มี

ความเฉพาะสถานการณ์ โดยเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ (อุดม พิมพา.2526:11) กล่าวถึงความวิตกกังวล และปฏิบัติทางกลไก โดยได้ทำการทดสอบความสัมพันธ์ความวิตกกังวลในการตัดสินใจลงมือปฏิบัติว่า "ถ้ามีความวิตกกังวลมากเกินไปก็จะทำให้การพิจารณาขาดเหตุผล เป็นสาเหตุทำให้นักกีฬาปฏิบัติการณ์นั้นได้ไม่ดี และที่ระดับปานกลางความวิตกกังวลจะทำประโยชน์ต่อการเล่นมากที่สุด" การคาดการณ์ล่วงหน้าถึงความสำเร็จหรือล้มเหลวของนักกีฬานั้นเกิดจากการที่นักกีฬามีเจตคติที่มีต่อการเล่นกีฬาเป็นเช่นใดซึ่งเจตคติที่มีต่อการเล่นกีฬานั้น ดูด้า(Duda.1993:421-422)ได้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ชนิดแรกคือเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงาน(Task Orientation) นักกีฬาที่มีเจตคตินี้จะเล่นกีฬาด้วยความพยายาม (มุ่งมั่น) เช่น การเล่นเพื่อพัฒนาทักษะและฝีมือในการเล่นของตนให้ดียิ่งๆ ขึ้น โดยไม่ได้คาดหวังต่อการแข่งขันว่าจะแพ้หรือชนะ แต่จะเชื่อว่าความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จ ชนิดที่สองคือเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเอง (Ego Orientation) นักกีฬาที่มีเจตคตินี้จะเล่นกีฬาโดยมุ่งหวังผลของการแข่งขันแพ้หรือชนะ ซึ่งเชื่อว่าความสามารถและปัจจัยภายนอก เช่น รางวัล ชื่อเสียง เป็นปัจจัยที่สำคัญนำไปสู่ความสำเร็จและส่งเสริมสถานภาพทางสังคมให้สูงขึ้น

นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงนั้น ยิ่งใกล้เวลาแข่งขันความวิตกกังวลก็จะเพิ่มมากขึ้น เมื่อนำไปรวมกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลที่มาจากหลายเหตุผล เช่น ประสบการณ์ของนักกีฬา ความพร้อมของร่างกาย การคาดหวังต่อผลการแข่งขัน ความสำคัญของการแข่งขันจะเห็นได้จากตัวอย่าง การแข่งขันในรอบตัดเชือก หากแพ้จะตกรอบ ชนะเท่านั้นที่จะเข้ารอบ และคนดูที่คาดหวังต่อผลการแข่งขันก็มีผลต่อความวิตกกังวลถ้ามีคนดูมากๆ ก็จะส่งเสียงเชียร์ต่อนักกีฬาที่ตนเชียร์ บางครั้งก็จะเป็นผลดีต่อนักกีฬาทำให้เกิดกำลังใจแต่ในบางครั้งก็จะทำให้นักกีฬากดดันไม่สามารถแสดงความสามารถออกมาได้เต็มความสามารถ

สถาบันอุดมศึกษาเป็นสถาบันทางการศึกษาที่ผลิตนิสิตนักศึกษาให้เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถทางด้านสติปัญญา มีสุขภาพที่แข็งแรง โดยอาศัยกีฬาเป็นกิจกรรมในการพัฒนาทางด้านต่างๆ ดังนั้นเพื่อให้เป็นไปตามหลักดังกล่าว คณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยได้มีมติให้จัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยขึ้น ซึ่งดำเนินมาตั้งแต่ปี 2513 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งทางสำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนงบประมาณโดยเฉพาะกิจกรรมกีฬา 2 ประเภท คือ กีฬานันทนาการและการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ซึ่งกีฬานันทนาการสนับสนุนด้านอุปกรณ์กีฬา เพื่อให้นิสิตนักศึกษาได้ใช้เล่นกีฬา เรียนรู้ทักษะกีฬาที่สนใจ และสมัครใจในเวลาว่างเพื่อผ่อนคลายความเครียด เป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพ ส่วนการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยจะสนับสนุนงบประมาณสมทบเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายแก่นิสิตนักศึกษาในการเข้าร่วมการแข่งขันซึ่งจัดทุกปี ปีละ1ครั้ง โดยมหาวิทยาลัยที่มีความพร้อมและสมัครใจหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพ

กีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมทั้งในประเทศและในต่างประเทศ ดังจะเห็นได้จากผู้เข้าชมในนัดที่สำคัญและการแข่งขันจะเกิดความกดดันทั้งจากนักกีฬาเอง และจากสภาพแวดล้อม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยก็มีการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล กีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นกีฬาประเภททีมจะใช้ความสามัคคีและความเข้าใจกัน ในแต่ละตำแหน่งในทีมแล้ว จากประสบการณ์ของนักกีฬา ความพร้อมของร่างกาย การคาดหวังต่อผลการแข่งขันของตัวนักกีฬาของผู้ฝึกสอนและร่วมไปถึงกองเชียร์ ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นเนื่องจากการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ความกลัวอันตรายเนื่องจากกีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นกีฬาที่ต้องมีการปะทะจึงมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอาการบาดเจ็บ ความสำคัญของการแข่งขัน จากเหตุผลดังกล่าวจึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย จิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬาอาจจะเกิดความเครียดทางร่างกาย จิตใจ เช่น การสั่น ตื่นสนาม อาการดังกล่าวจะทำให้ให้นักกีฬาเล่นได้ไม่ดีเท่าที่ควร และยิ่งใกล้เวลาแข่งขัน ความวิตกกังวลก็จะเพิ่มมากขึ้น

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลและเป็นผู้ช่วยผู้ฝึกสอนกีฬารักบี้ฟุตบอล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เคยมีประสบการณ์ที่มีความวิตกกังวลต่อผลการแข่งขัน และกลัวว่าจะไม่สามารถทำผลงานได้ไม่ดี ยิ่งใกล้เวลาแข่งขันความวิตกกังวลก็จะเพิ่มมากขึ้น และยังเข้าในรอบลึกๆความวิตกกังวลก็จะเพิ่มมากขึ้น แต่ความวิตกกังวลจะลดลงเมื่อมีประสบการณ์ในการแข่งขันมากขึ้น จึงเป็นเหตุผลที่ความกดดันและความวิตกกังวลตามสถานการณ์มากน้อยแตกต่างกันไป จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจจะศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 เพื่อทราบผลของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในแต่ละทีม เพื่อประโยชน์ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของแต่ละทีมในการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของแต่ละทีมในการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ในแต่ละรอบของการแข่งขัน

ความสำคัญของการวิจัย

ทราบถึงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันรักบี้ฟุตบอลก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ทราบถึงระดับความวิตกกังวลระหว่างทีมและในแต่ละรอบที่เข้าร่วมแข่งขันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 รวมทั้งเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้ฝึกสอนที่จะได้ตระหนักถึงความสำคัญของความวิตกกังวลในการแข่งขันรักบี้ฟุตบอล

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 12 ทีม ทีมละ 25 คน รวม 300 คน

2. ตัวแปรในการศึกษาค้นคว้า

2.1 ตัวแปรอิสระ

- ทีมที่เข้าร่วมแข่งขัน
- รอบในการแข่งขันได้แก่
 - รอบ 12 ทีม
 - รอบ 8 ทีม
 - รอบ 4 ทีม
 - รอบชิงชนะเลิศ

2.2 ตัวแปรตาม

- ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง สภาพของความรู้สึกของบุคคลที่แสดงถึงความไม่สบายใจ หวาดหวั่น ตึงเครียด ขาดความมั่นคง หากนักกีฬามีความวิตกกังวลระดับสูงเป็นสาเหตุทำให้แสดงความสามารถทางการกีฬาได้ไม่เต็มที่

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety) หมายถึง เป็นความกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์และแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในระยะเวลานั้น ซึ่งจะมีความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

ส่วนหนึ่งนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

3. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory -2 (CSAI-2)) หมายถึง แบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ เป็นแบบวัดแบบเฉพาะเจาะจงและเป็นแบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภท รวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของแต่ละบุคคลในสถานการณ์ด้วย ซึ่งแบบทดสอบนี้จะวัดระดับความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence)

4. การแข่งขันรักบี้ฟุตบอล หมายถึง การแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล ในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ณ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2548 ซึ่งจัดโดย ทบวงมหาวิทยาลัย

5. นักกีฬารักบี้ฟุตบอล หมายถึง นักรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ซึ่งแบ่งออกเป็น 12 ทีม

6. กีฬารักบี้ฟุตบอล หมายถึง กีฬาที่เล่นเป็นชุด โดยให้แข่งขันในสนามรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า การเล่นแบ่งเป็น 2 ฝ่าย มีทั้ง 15 คน 12 คน 10 คน และ 7 คน แต่ละฝ่ายจะต้องพาลูกเข้าไปในเขตประตูของฝ่ายตรงกันข้าม เพื่อทำคะแนนให้มากกว่าฝ่ายตรงกันข้าม

สมมุติฐานในการวิจัย

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันรักบี้ฟุตบอลจะเพิ่มสูงขึ้นตามรอบของการแข่งขัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในครั้งนี้ผู้วิจัยนำเสนอ ดังต่อไปนี้คือ

ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬารักบี้ฟุตบอล

ความหมายของความวิตกกังวล

ประเภทของความวิตกกังวล

สาเหตุของความวิตกกังวล

ระดับความวิตกกังวล

ลักษณะอาการของความวิตกกังวล

สภาพความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

ทฤษฎีความวิตกกังวล

สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านกีฬา

การวัดความวิตกกังวล

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

การประเมินความวิตกกังวล

วิธีการควบคุมความวิตกกังวล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

งานวิจัยในประเทศ

ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬารักบี้ฟุตบอล

รักบี้ฟุตบอลหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า รักเกอร์ เป็นกีฬาที่เล่นเป็นชุด โดยให้แข่งขันในสนามรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า เช่นเดียวกับการเล่นฟุตบอลแต่ใช้ผู้เล่นมากกว่า การเล่นแบ่งเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 15 คน แต่ละฝ่ายจะต้องพาลูกเข้าไปในเขตประตูของฝ่ายตรงกันข้าม เพื่อทำคะแนนให้มากกว่าฝ่ายตรงกันข้าม แต่รักบี้ฟุตบอลก็มีลักษณะที่แตกต่างกับฟุตบอล ในวิธีการเล่นหลายอย่างรวมทั้งลูกซึ่งเป็นรูปรี การนำพาลูกด้วยมือตลอดจนการเตะลูกทำประตู ซึ่งต้องเตะให้ข้ามคานประตู ไม่ใช้การเตะลอดคานประตูอย่างฟุตบอล และไม่ผู้รักษาประตูอย่างฟุตบอล ในการแข่งขันผู้เล่นจะมีหมายเลขและชื่อตามตำแหน่งผู้เล่น เริ่มเล่นด้วยการเตะลูก เริ่มเล่น ณ จุดกึ่งกลางสนามในลักษณะวางลูกขึ้นแล้วเตะลูกเข้าไปในแดนตรงข้ามหลังจากนั้นผู้เล่นคนอื่นๆที่ไม่อยู่ในตำแหน่งล้ำหน้า คือ ไม่ได้อยู่ในตำแหน่งที่ผู้เล่นที่ผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน กำลังครองลูกอยู่ โดยยังอยู่เบื้องหลังผู้ครองลูกก็สามารถเข้าไปแย่งลูกโดยวิธีต่างๆ เช่น

การส่งลูก การเตะลูก การล้มทับลูก (Lying On) การรวบจับ (Tackle) เป็นต้น
(วิชัย อิงปัญญาภ.2538:32)

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้า จะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีตและสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬามาก

อำพล โองเคลือบ (2515 : 14) ได้สรุปความวิตกกังวล มีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ซึ่งคนเรารู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย เนื่องจากตนถูกข่มขู่ รู้สึกวุ่นวายสับสน เกิดความหวาดกลัว ซึ่งสภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยงหรือต้องการจัดให้หมดไป

2. ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนกลาง ไม่มีสิ่งที่กลัวปรากฏให้เห็นหรือไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่ทำให้กลัวคืออะไร

3. ความวิตกกังวลอาจถือได้ว่าเป็นแรงขับซึ่งสัมพันธ์กับแรงจูงใจ

วัฒนา ศรีสัตย์วาท (2517 : 7 - 8) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่มีอารมณ์อ่อนไหว ขลาดกลัว หวาดระแวง และกลัวบางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ ควบคุมตนเองไม่ได้และมีความเคร่งเครียด

มานิตย์ ถนอมพวงเสรี (2522 : 6) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ซึ่งบุคคลรู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด ขาดความมั่นคงปลอดภัย หรือความกลัวเมื่อถูกเร้าความรู้สึกหรืออยู่ในสภาพของอารมณ์ดังกล่าว บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ เช่น หมั่นหมอง เศร้าซึม เคร่งเครียด หงุดหงิด อารมณ์เสื่อง่าย กังวลใจ หวาดระแวง หวาดกลัว คิดฟุ้งซ่าน

อิงลิช (English. 1958 : 35) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลอย่างละเอียด ซึ่งอาจสรุปได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวล เป็นสภาวะความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้าและแรงขับ ไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้

2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวอันว่าวุ่น สับสนว่าอาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต

3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวที่ต่อเนื่องซึ่งอาจสังเกตเห็นได้แต่อยู่ในระดับต่ำ

4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองถูกขู่เข็ญ เป็นการขู่เข็ญที่น่ากลัวโดยที่บุคคลนั้นก็ไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่เขารู้สึกว่ามาขู่เข็ญเขานั้นคืออะไร

ฮิลการ์ด (Hillgard. 1962 : 173-174) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวล เป็นสภาพคล้ายกับ

ความกลัวและมีความสัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์ในด้านการรับรู้ ทั้งนี้เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นความกลัวที่ต่างจากความกลัวธรรมดา กล่าวคือ ความกลัวธรรมดานั้นมีวัตถุประสงค์หรือสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏเป็นรูปร่างให้เห็น ดังนั้นจึงอาจพูดได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลื่อนรางไม่แจ่มชัด แต่คล้ายกับความกลัวในแง่ที่ว่าเป็นสภาพที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด สภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง นอกจากนี้อาจถือได้ว่าความวิตกกังวลเป็นแรงขับอย่างหนึ่งด้วย ซึ่งสอดคล้องกับที่ ชาร์เวอร์ ฟอนเนอร์ (อุตม พิมพ์.2526 : 4 ; อ้างอิงมาจาก Foner.N.d) ให้นิยามความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นลักษณะควบคู่กับความกลัวในแง่อารมณ์แบบชีววิทยา กล่าวคือความกลัวเป็นการตอบสนองสิ่งที่มีชีวิตต่ออันตรายที่มีอยู่จริงภายนอกแต่ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองอันตรายที่มีอยู่ภายใน เช่น แรงกระตุ้นที่ไม่สบายอารมณ์ แรงกระตุ้นหรืออาการที่ก้าวร้าวเพื่อแก้ปัญหาความขัดแย้งภายในที่อาจจะปรากฏในความรู้สึกสำนึกจนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้นภายในให้มีการตอบโต้จริง ๆ

เจอร์ซิลด์ (Jersild. 1968 : 264-265) ได้กล่าวว่าความกลัวและความวิตกกังวลเป็นสภาพทางจิตใจที่ไม่พึงปรารถนา (Unpleasant) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือสิ่งที่มาข่มขู่ ซึ่งอาจจะรู้หรือไม่ว่าสิ่งนั้นเป็นอะไร แล้วถ้าเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลในอัตราที่ค่อนข้างสูงแล้วอย่างน้อยที่สุดก็จะทำให้มีปฏิกิริยาทางร่างกายเกิดขึ้น เช่น เกี่ยวกับกลไกของระบบประสาท ทำให้ต่อมอะดรีนอล(Adrenal Glands) ทำงานมากขึ้น มีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง เหงื่อออกตามฝ่ามือและการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ อีก

ฮอลล์และลินเซย์ (Hall & Lindzey. 1970 : 44) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลตามทฤษฎีของ ฟรอยด์ (Freud) ไว้ว่าความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะของความตึงเครียดเป็นแรงขับ (Drive) คล้ายความหิวหรือความรู้สึกทางเพศแตกต่างกันที่สภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดตามสภาพร่างกายภายใน หากแต่มีสาเหตุดั้งเดิมมาจากภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเร้าให้เกิดขึ้นจะสร้างแรงจูงใจบุคคลต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อทดสอบสภาวะดังกล่าว

ลิปคินและโคเฮน (Lipkin & Cohen. 1973 : 10) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวลหมายถึง ความรู้สึกเครียด ความไม่สบาย ความกระวนกระวาย และความกลัวซึ่งเกิดขึ้นจากความกดดันซึ่งอาจทราบหรือไม่ทราบสาเหตุก็ได้

ฟรอยด์ (Freud. 1978 : 96) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวลเป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ (Emotion) ที่เกิดจากกระบวนการของจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ ระหว่างการตอบสนองความต้องการของตนเองหรือมโนคติที่มีต่อตนเอง (Ego) กับสภาพความต้องการโดยธรรมชาติ (Id)

ไรครอฟท์ (Rycroft. 1978: 45) อธิบายว่า ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคย

ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนแต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รับรู้มันอย่างแจ่มชัดแล้วความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้วเหลือก็แต่การลงมือปฏิบัติจริง

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1989 : 3-17) ให้นิยามคำว่า ความวิตกกังวล หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ที่มาจาก 1) ความตึงเครียด ความหวาดหวั่น และความกระวนกระวายใจ

2) ความไม่สบายใจ 3) การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระจิตใจ สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางชีววิทยา ที่เกิดขึ้นแบบพลวัต (Dynamic) มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความกดดัน การรับรู้ต่อความกดดันและการตอบสนองทางอารมณ์

ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1972 : 487 – 489) ได้แบ่งลักษณะความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัว (Trait Anxiety) หรือ (A – Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State)

2. ความวิตกกังวลที่มีลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (State – Anxiety) หรือ (A-State) คือความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล นอกจากนี้สปีลเบอร์เกอร์ชี้ให้เห็นว่า ระดับความวิตกกังวลแบบเสถียรนั้นจะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลแบบเทรตด้วย กล่าวคือบุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบเทรตสูงย่อมมีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวลแบบเสถียรได้สูง

เลวิต (Levitt . 1967 : 13 – 15) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวล ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety) เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้น

2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล (Trait Anxiety) มักเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่วๆ ไป

ซิลปชัย สุวรรณธาดา (2533:59) ได้แบ่งชนิดของความวิตกกังวลออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait Anxiety) ความวิตกกังวลชนิดนี้มีลักษณะค่อนข้างถาวร ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดๆ ก็เกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอ ผู้ที่มีความวิตกกังวลชนิดนี้มักจะเป็นบุคคลที่มีความหวังสูงและรู้สึกกลัวที่จะผิดหวัง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์มีความสำคัญมาก เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติก็จะมี ความวิตกกังวลสูง แต่ถ้าสถานการณ์ไม่สำคัญหรือมีโอกาสชนะมากก็จะเกิดความวิตกกังวลต่ำ ในสถานการณ์แข่งขันกีฬา ความวิตกกังวลทั้งสองชนิดนี้จะเป็นตัวเสริมกัน ถ้าการแข่งขันที่มีความสำคัญนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวสูงจะเสริมให้นักกีฬานั้นมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงมากขึ้นอีก

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

1. ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality Anxiety) คือ ความวิตกกังวลต่อความเป็นจริงหรือความวิตกกังวลที่มีต่ออันตรายอันแท้จริงในโลกภายนอกเป็นความวิตกกังวลขั้นพื้นฐาน

2. ความวิตกกังวลแบบโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นความกลัวต่อความรู้สึกผิดชอบ (Conscience) คือ ความกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่างจะขัดกับหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะเด็กเคยถูกพ่อแม่หรือผู้มีอำนาจลงโทษซึ่งเด็กทำไปตามแรงกระตุ้น

3. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับหลักศีลธรรม (Moral Anxiety) เป็นความกลัวต่อความผิดชอบ

(Conscience) คือ ความกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่างจะขัดกับหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริงด้วยเหมือนกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลเคยถูกลงโทษเนื่องจากฝ่าฝืนศีลธรรม ดังนั้นจึงเกิดความกลัวว่าจะถูกลงโทษอีก ถ้าสิ่งที่ทำหรือคิดนั้นฝ่าฝืนกฎเกณฑ์หรือหลักศีลธรรม

สาเหตุของความวิตกกังวล

จากแนวความคิดต่างๆเกี่ยวกับความวิตกกังวล เอปสไตน์ (Epstein. 1972 : 291 - 337) ได้นำมาประมวลและสรุปว่าความวิตกกังวลมีสาเหตุมาจากเงื่อนไขต่างๆ 3 ประเภท ได้แก่

1. ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากการเร้าเกินระดับการเร้าดังกล่าวเป็นการเร้าทางกายภาพซึ่งมากเกินไปขีดความสามารถที่อินทรีย์จะรับไว้ได้ ปฏิกริยาตอบสนองที่อินทรีย์แสดงออกต่อการเร้านี้เป็นการตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไขมาจากความเจ็บปวดทางกายภาพแล้วก่อให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวลขึ้น

2. ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากความไม่กลมกลืนของความคิด กล่าวคือ โดยปกตินั้นมนุษย์มีความต้องการโดยธรรมชาติที่จะปรับประสบการณ์ของตนเองให้สอดคล้องกับความหวัง ระบบการสร้างความหวังเป็นกระบวนการทางปัญญาและหากความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะก่อให้เกิดสถานการณ์ที่เป็นความกดดันและนำไปสู่ความวิตกกังวล

3. ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากความไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ เนื่องด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ปิดกั้นไว้ ได้แก่ ไม่รู้ต้นตอสิ่งเร้าที่ชัดเจน การตอบสนองสิ่งเร้านั้นต้องใช้เวลารอคอยที่ยาวนาน มีความขัดแย้งกันระหว่างการตอบสนองที่ต้องการเลือกหรือต้องการสนองที่ควรจะเป็น ไม่อยู่ในวิสัยที่บุคคลจะจัดให้มีขึ้นได้เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจ และนำไปสู่ความวิตกกังวล ทางด้านการกีฬา ความวิตกกังวล อาจมีสาเหตุได้หลายประการ ซึ่ง ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533 : 61) ได้สรุปไว้ ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวลแต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำ ได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองจะบิดเบือนที่กำลังเผชิญอยู่

2. การเชื่อมั่นในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวล เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬามองคนรู้สีกว่าตนเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขันกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้เกิดขึ้นครั้งที่แล้วและรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกแล้วก็จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นๆ ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

ลาซารัส (Lazarus. 1976 : 112) กล่าวว่าความวิตกกังวลเกิดเพราะความผิดพลาดในการคัดบุคคลมีแนวโน้มในการคิด ดังนี้

1. บุคคลจะต้องตัดสินใจความเป็นไปได้ที่สถานการณ์ที่กำลังจะเผชิญอยู่จะทำให้เขาเกิดอันตรายได้มากเกินความเป็นจริงและประเมินระดับอันตรายสูงเกินไป

2. บุคคลจะประเมินความสามารถของตนเองในการควบคุมปัญหามากเกินไป

3. บุคคลมักจะมีลักษณะแนวโน้มในการคิดติดต่อสถานการณ์ไปในทางลบ โดยไม่สนใจหาผลบวกที่มีอยู่

4. บุคคลมักคิดว่ามีสถานการณ์ที่ไม่น่าจะมีอันตรายอาจนำไปสู่อันตรายได้
ซิงเกอร์ (Singer.1986 : 20) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา
ซึ่งประกอบด้วย

1. ความไม่แน่ใจในผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome Uncertainty)
2. ความหมายหรือความสำคัญของการแข่งขัน (Meaningfulness of Event)
3. กลัวความล้มเหลว (Fear of Failure)
4. กลัวว่าจะทำให้คนอื่นผิดหวัง (Fear of Letting Down Significant Others)
5. กลัวอันตราย (Fear of Dange)
6. กลัวประสบความสำเร็จ (Fear of Success)
7. การข่มขู่ คุกคามจากการต่อสู้ (Intimidation by Opponent)

ดังนั้นจะเห็นว่าทุกคนไม่สามารถจัดการความวิตกกังวลได้โดยสิ้นเชิงทั้งนี้เพราะเกิด
ความกดดันขึ้นมากมายในการแข่งขันกีฬาอย่างไรก็ดีนักกีฬาก็จะสามารถที่จะตัดความรุนแรง
ของความวิตกกังวลได้โดยการเรียนรู้ทักษะทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อควบคุมความวิตกกังวล
นี้ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมซึ่งจะเป็นผลให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้เต็มที่
และประสบความสำเร็จ

ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสีย ซึ่งจะขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลว่าจะอยู่ใน
ระดับใด ศิริพร จิรวรรณกุล (2530:20-29) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละ
ครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่า
บุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งที่คุกคามนั้นอาจจะมีจริง
หรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่ไม่
สัมพันธ์กับสาเหตุและจะคงอยู่ตลอดเวลาและยังกล่าวถึงระดับของความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับ
ไว้ดังนี้

1.ระดับต่ำ (Mild Anxiety+1) บุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถ
สังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่อง
จากเหตุการณ์ และอธิบายเรื่องราวต่างๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety +2) บุคคลรับรู้สิ่งต่างๆ ได้น้อยลง สนใจตื่นตัวมี
สมาธิต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความสามารถการมอง
สถานการณ์และการแปลความหมายต่างๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้อแท้ ต้องการ
แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้ เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของ
เหตุการณ์อยู่

3. ระดับสูง (Panic Anxiety+3) เป็นภาวะความวิตกกังวลในระดับรุนแรงที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกลงใจสิ่งกระตุ้นมีพลังขึ้น กระสับกระส่ายลุกลี้ลุกลน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว

4. ระดับรุนแรง (Severe Anxiety+4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุดบุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อย ไม่สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เคราะห์หิวนำพาชีวิต แยกตัวเอง พูดเสียงดัง เร็ว ไม่ประติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน

ลักษณะอาการของความวิตกกังวล

เทลเลอร์ (Taylor : 1953 : 285-290) ได้กล่าวถึงลักษณะอาการทางกายและทางจิตใจของความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

1. ลักษณะอาการทางกาย (Somatic Symptoms)

1.1 อาการทางระบบกล้ามเนื้อกระดูก (Muscular Skeletal) ได้แก่ เจ็บปวด กล้ามเนื้อกล้ามเนื้อกระดูก ขบเขี้ยวฟัน เสียงสั่นเครือ กล้ามเนื้อเกร็ง (Spasm) ขาขวิดเดินเฉไปเฉมา งุ่มง่าม ชมตาไม่ลง

1.2 อาการทางระบบประสาทรับรู้ (Sensory) ได้แก่ หูอื้อ ตาพล่า หนาว ๆ ร้อน ๆ อ่อนเพลีย ระคายเคืองตามตัว หน้าแดง หน้าซีด คั่นคามเนื้อตัว

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

1.4 อาการทางระบบหายใจ (Respiratory) ได้แก่ รู้สึกจุกแน่นหน้าอก รู้สึกเหมือนจะสำลัก ถอนหายใจ หายใจขัด

1.5 อาการทางระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal) ได้แก่ ฝืดคอ กลืนอาหารลำบากท้องอืด เจ็บในท้อง แสบท้อง ปั่นป่วนในกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน น้ำหนักลด เบื่ออาหารท้องผูก

1.6 อาการทางระบบสืบพันธุ์และระบบขับถ่าย (Genitourinary) ได้แก่ ปัสสาวะกะปริดกะปรอย ปวดปัสสาวะบ่อยไม่อาจกลั้นไว้ได้ ประจำเดือนไม่ปกติ ปวดประจำเดือน ผื่นเปื่อยกุญเสียวความรู้สึกทางเพศ

1.7 อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic) ได้แก่ ปากแห้ง คอแห้ง

หนาว ร้อนๆ หน้าซีดเผือด เหงื่อไหล มึนงง ปวดศีรษะ ขนหัวลุก

2. ลักษณะอาการทางจิต (Cognitive Symtoms) ที่มักจะเกิดขึ้น ได้แก่

2.1 อาการผิดปกติทางการรับรู้และการรับสัมผัส ได้แก่ ตาพล่ามัว เกิดภาพซ้อนหาจุดชัดของสายตาไม่ได้ เกิดภาพไม่จริงหรือภาพหลอน รู้สึกว่าไม่ใช่ของจริง ขาดสติระมัดระวังมากเกินไป

2.2 อาการผิดปกติทางการคิด (Thinking Difficulty) ได้แก่ เกิดอาการสับสนไม่อาจจะลึกถึงสิ่งสำคัญได้ ไม่สามารถควบคุมกระบวนการคิด ไม่มีสมาธิ คุ่มคลั่ง ยากต่อการเข้าใจเหตุผลสูญเสียเป้าหมายและการคิดในมุมกว้าง

2.3 อาการผิดปกติทางมโนทัศน์ (Conceptual) ได้แก่ อาการเพี้ยนทางจิต (Cognitive Distortion) กลัวว่าจะสูญเสียการควบคุม กลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุหรือความตาย กลัวจิตเพื่อน มีความหลงใหลใฝ่ฝัน

ลักษณะอาการพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการสังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

สวูเนียร์ ตันติพัฒนานันต์ (2522: 22) ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่าเมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ

1. พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคือง ไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปอื่นเช่น พฤติกรรมโรคจิต โรคประสาททั้งหลาย

2. พฤติกรรมที่เบนความสนใจ จากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ ผู้ป่วยไซโคโซมาติกทั้งหลาย ซึ่งทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลง และเกิดพฤติกรรมหลีกหนีแบบต่างๆ ตามมาเพื่อนำตนเองออกจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจนี้

3. การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกภายในและเป็นการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้น ๆ

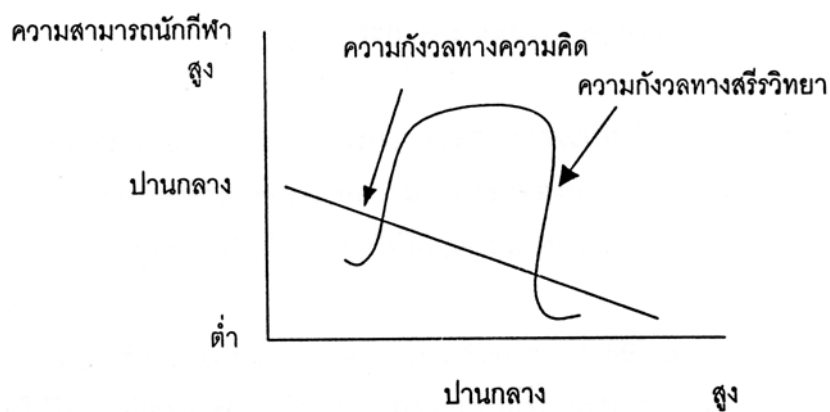
4. พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวล ซึ่งทำให้ตนยึดอัดไม่สบายนั้นเสีย

สภาพความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดการแข่งขันกีฬาทั้ง ก่อน ขณะและหลังการแข่งขัน คลาโวรา (Klavora.1977: 369-377) พบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์

สูงก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาทีก่อนลงแข่งขัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยสูง ก็จะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามผลการเล่นและการประเมินจากการเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ โดยปกติความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนลงแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อม

นอกจากนี้ความวิตกกังวลที่เกิดจากความคิด หรือทางปัญญาสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นได้ทั้งแบบเป็นสัดส่วนที่เป็นเส้นตรง กล่าวคือเมื่อความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นความสามารถก็จะลดลงหรืออาจเป็นแบบตัวยูกลับหัวหรือแบบเส้นโค้ง กล่าวคือเมื่อมีแรงกระตุ้นเพิ่มมากขึ้น ความสามารถในการเล่นก็ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเพราะนักกีฬาจะเล่นอย่างระมัดระวัง แต่หากมีความกดดันมากจนเปลี่ยนแรงกระตุ้นเป็นความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง



ความวิตกกังวลเฉพาะกาล

ภาพประกอบ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬา

เบอร์ตัน (Burton.1988: 45-61) พบว่า ความสามารถของนักกีฬาว่ายน้ำสัมพันธ์เป็นแบบเส้นตรงกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางความคิด กล่าวคือความวิตกกังวลทางความคิดสูง ความสามารถในการว่ายน้ำจะลดลง ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางสรีรวิทยากับความสามารถทางการกีฬาเป็นแบบเส้นโค้ง กล่าวคือแรงกระตุ้นปานกลางทำให้ว่ายน้ำได้ดี หากแรงกระตุ้นหรือความวิตกกังวลสูงหรือต่ำเกินไปทำให้ความสามารถในการว่ายน้ำลดลง

ทฤษฎีความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2536: 3) ได้อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬามี 2 ทฤษฎี ด้วยกัน

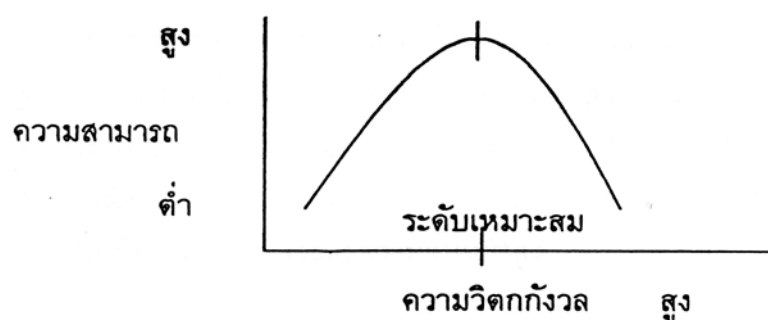
1. ทฤษฎีแรงขับ (Driver Theory)



ภาพประกอบ 2 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Driver Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลเป็นส่วนโดยตรงกับระดับความสามารถถ้า นักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถต่ำ และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงก็จะมี ความสามารถสูง ทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงาน มากๆ เช่น กีฬายกน้ำหนักและอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน

2. ทฤษฎีอักษร U คว่ำ (Inverted-U Theory)



ภาพประกอบ 3 แสดงทฤษฎีอักษร U คว่ำ (Inverted – U Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำและสูงจะมีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท

ดังนั้นในขณะก่อนการแข่งขันหรือระหว่างแข่งขันนักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสมจึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูง บุคคลในภาวะปกติมีความวิตกกังวลในระดับ 1 ถึง 2 ระดับความวิตกกังวลถึงระดับ 3 และ 4 ถือว่าบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช ต้องได้รับการช่วยเหลือ เมื่อทฤษฎีอักษรยูคว่าเป็นที่ยอมรับ ฮาร์ดี (สมบัติ กาญจนกิจ.2540: 55; อ้างอิงจาก Hardy.1990) ได้วิพากษ์วิจารณ์ทฤษฎีนี้ว่า การสร้างความวิตกกังวล หรือแรงเร้าใจในระดับพอดี (Optimal Anxiety) จะต้องตกอยู่ที่จุดกลางหรือโซนกลางตลอดเวลาซึ่งไม่น่าจะเป็นเช่นนั้นเสมอไป

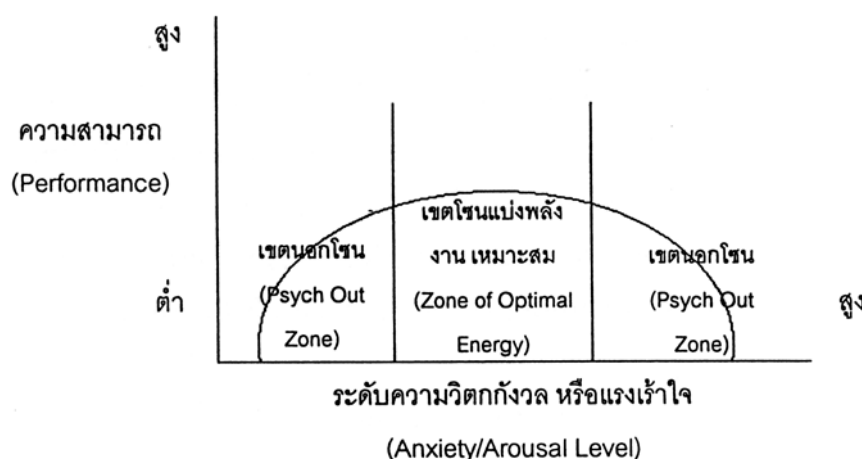
อย่างไรก็ดี ทฤษฎีอักษรยูคว่า (Inverted-U Theory) ได้รับความนิยมนำมาใช้อธิบายพฤติกรรมการแสดงความสามารถ (Performance) กับระดับของความวิตกกังวลของนักกีฬาอยู่จนถึงปัจจุบัน และได้มีการพัฒนาแนวความคิดนี้ต่อไปจนเกิด เรียกว่า โซนของความเหมาะสม

3. ทฤษฎีโซนของพลังงานที่เหมาะสมของฮานิน (Hanin's Zone of Optimal Functioning : ZOF) ฮานิน (Hanin. 1970 : 81-106) นักจิตวิทยาการกีฬารัสเซียได้อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎีอักษรยูคว่าโดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา (Performance) กับระดับของความวิตกกังวล หรือแรงเร้าใจ (Anxiety or Arousal Level) โดยเขาเรียกสิ่งนี้ว่า “โซนของความเหมาะสม”(Zone of Optimal Functioning) เขาอธิบายว่านักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลออกนอกโซน เขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ ฮานิน (Hanin) เห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยูคว่าอยู่ 2 ประการ คือ

ประการแรกระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไปแต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจจะมีความวิตกกังวลที่เหมาะสม อยู่ในโซนช่วงล่างบางคนอาจจะมีความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลางหรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้น โค้ช ผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

ประการที่สองระดับความวิตกกังวล ไม่ได้เป็นจุด แต่เป็นทางยาว ดังนั้นผู้ฝึกสอนครูอาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซนของพลังงานที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้หลังจากที่ฮานิน (Hanin) ได้เสนอทฤษฎีโซนของความเหมาะสมแล้ว มีนักจิตวิทยาการกีฬา อีกหลายท่านให้การสนับสนุนและได้ขยายการพัฒนาทฤษฎีนี้

ซิกเซนและมิฮาลยี (สมบัติ กาญจนกิจ;และ สมหญิง จันทุไทย.2540 : 57 อ้างอิงจาก Czikzent & Mihalyi. 1975) ได้อธิบายว่า การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถได้ดีเยี่ยมสูงสุด น่าจะมีระดับความวิตกกังวลหรือมีแรงเร้าใจในเขตแสดงความสามารถสูงสุด (Peak Performance of High Achievers) หรือ การแสดงความสามารถและการเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งนักกีฬาหรือผู้แสดงความสามารถจะต้องมีสภาพการไหลลื่นอย่างมีคุณภาพ (Flow State) ซึ่งทฤษฎีการอธิบายเช่นนี้สอดคล้องกับขั้นแสดงความสามารถสูงสุด ซึ่งเป็นขั้นความต้องการสูงของมนุษย์ ดังที่ ปรีเวต (สมบัติ กาญจนกิจ;และ สมหญิง จันทุไทย. 2540 : 57 อ้างอิงจาก Privette.1983) กล่าวใน Peak Performance และ Self-Actualizationได้อธิบาย และเรียกเขตนี้ว่า “Optimal Arousal States (OAS) หรือสภาพแรงเร้าใจที่เหมาะสมนั่นเอง มาร์เตนส์ (Martens. 1987: 29) ได้อธิบายถึงสภาพการลื่นไหลนี้ จะสำเร็จได้เมื่อ คลายความเครียดความวิตกกังวล ความเหนื่อยหน่าย และเพิ่มความรู้สึกในทางบวก ความรู้สึกดี ๆ ซึ่ง มาร์เตนส์ได้เรียกว่าโซนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Energy)



ภาพประกอบ 4 แสดงทฤษฎีอักษรยูคว่าและโซนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Energy)

สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านกีฬา

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเอง ด้วยการรับรู้ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ การรับรู้ถึงสถานการณ์นี้สร้างปัญหาให้กับตัวเองเสมอ ๆ สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านการกีฬามีหลายประการดังต่อไปนี้ (คิลปชัย สุวรรณธาดา. 2532 : 56)

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์แข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำได้รับ ความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถ

ของตนเองนี้จะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังจะเผชิญอยู่

2. การเชื่อในความวิตกกังวล และคิดตำหนิตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกที่ตนเองไม่กระตือรือร้น และพร้อมที่จะแข่งขัน จนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมามีต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีหาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้วและรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกก็จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขันความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจจะบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาก็จะมีความวิตกกังวลสูงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬา สาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

6. สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามดีเกินไป หรือไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปกรณ์การแข่งขันไม่คุ้นเคย ในการแข่งขันดังนั้นในสภาพแบบนี้นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

ดังนั้น จะเห็นว่าทุกคนไม่สามารถขจัดความวิตกกังวลออกไปได้โดยสิ้นเชิงทั้งนี้เพราะเกิดความกดดันขึ้นมากมายในการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม นักกีฬาก็สามารถที่อาศัยความรุนแรงของความวิตกกังวลลดลงได้ โดยการเรียนรู้ทักษะทั้งทางร่างกาย และจิตใจเพื่อควบคุมความวิตกกังวลนี้ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นผลทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่และประสบความสำเร็จ

การวัดความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ประชาชน ตลอดจนการแสดงความสามารถทางกายของนักกีฬา ดังนั้นบุคคลควรปรับระดับความวิตกกังวลของตนเองให้เหมาะสมและในการที่จะทราบว่าคุณวิตกกังวลของแต่ละบุคคลอยู่ในระดับความวิตกกังวลได้ดังนี้ (Levitt..1967 : 80 – 82)

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของ

น้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การดึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยอาศัยผู้เชี่ยวชาญทางการตรวจและการแปล

2. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของ โรซาร์ต ซึ่งการวัดโดยวิธีนี้มีความยากลำบากในการแปลผล ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญ

3. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล การสังเกตนี้จะสังเกตถึงความผันแปรในด้านการเคลื่อนไหว คำพูด การติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด การรับรู้ความ สอดคล้องของการทำงานของร่างกาย การรับรู้ ความจำ การเรียนรู้ที่ง่าย ๆ และซับซ้อน อาการ กระสับกระส่าย ลูกลึกลุกลน ร้องไห้ ถอนหายใจและพูดเร็ว เป็นต้น

4. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเองตามความรู้สึกของตนแล้ว จึงนำมาประเมินความวิตกกังวลนั้นๆ ซึ่งแบบสอบถามหรือแบบวัดความวิตกกังวลได้มีผู้สร้างขึ้นใช้หลายชนิด การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้สะดวกและได้ผลดี ถ้าแบบวัดที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงและความแม่นยำสูง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 54-56) ได้กล่าวว่า การวัดความวิตกกังวลมีวิธีวัดได้หลายอย่างอาจใช้การวัดการทางกายภาพ ซึ่งต้องใช้เครื่องมือต่างๆ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) การวัดความดันโลหิต (Blood Pressure) การวัดกระแสไฟฟ้าบนผิวหนังและกล้ามเนื้อ (Electromyography) และการวัดทางเคมีชีวภาพ (Biochemical) เช่น การวัดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้นอย่างไรก็ดีการวัดโดยใช้เครื่องมือต่างๆ เหล่านี้ไม่ได้เป็นวิธีสะดวกและไม่สามารถนำมาใช้ได้ในขณะที่แข่งขันจริง นอกจากนั้นกระบวนการต่าง ๆ ในการวัดอาจทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลมากกว่าเดิม ดังนั้น จึงมีอีกวิธีหนึ่งที่สามารถวัดได้และค่อนข้างจะเหมาะสมกว่า คือการสังเกตลักษณะอาการของนักกีฬาแต่การสังเกตลักษณะอาการต่างๆ นี้สามารถวัดความวิตกกังวลได้อย่างคร่าว ๆ เท่านั้นไม่สามารถเจาะลึกลงไป ในรายละเอียดได้ การสังเกตลักษณะอาการต่าง ๆ สามารถสังเกตได้จากอาการทางกายทางจิตใจ และลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออก

1. อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล

- 1.1 ระดับอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น
- 1.2 ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
- 1.3 เหงื่อออกมากกว่าปกติ
- 1.4 ความถี่ของคลื่นสมองเพิ่มขึ้น
- 1.5 อัตราการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น
- 1.6 จำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังลดลง
- 1.7 เกิดการดึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ
- 1.8 อัตราการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น

- 1.9 ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น
- 1.10 ปากแห้ง
- 1.11 ปัสสาวะบ่อย
- 1.12 หลั่งสารอะดรีนาลิน (Adrenalin) เพิ่มขึ้น
2. อาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล
 - 2.1 คิดมาก
 - 2.2 รู้สึกไม่สบายใจ
 - 2.3 ไม่สามารถตัดสินใจได้ดังปกติ
 - 2.4 สับสนวุ่นวาย
 - 2.5 ขาดสมาธิ
 - 2.6 ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย หรือการขาดความสนใจ
 - 2.7 ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ
 - 2.8 ความสนใจลดลง
3. ลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวล
 - 3.1 พุดเร็วกว่าเดิม
 - 3.2 กัดเล็บ
 - 3.3 เคาะเท้า
 - 3.4 บิดกล้ามเนื้อ
 - 3.5 หาวบ่อย
 - 3.7 มีอาการสั่น
 - 3.8 เสียงไม่เหมือนเดิม

ลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการสังเกตลักษณะอาการพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา นอกจากการวัดโดยใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ และการสังเกตอาการต่าง ๆ แล้ว ยังมีการวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล ซึ่งแบบทดสอบความวิตกกังวลมีใช้อยู่หลายแบบ เช่น

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

-Spielberger's Trait Anxiety Inventory

-The Cognitive Somatic Anxiety Questionnaire

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

-Spielberger's State Anxiety Inventory

-The Activation – Deactivation Checklist

ในปัจจุบันมีแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลโดยตรงกับการกีฬาอยู่ 2 แบบทดสอบ คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test : SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory – 2 CSAI – 2) ซึ่งแบบทดสอบนี้สร้างขึ้น โดยมาร์เตนส์ (Martens. 1977 : 157 – 168)

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

มาเต็น (ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. 2540 : 22 – 24 อ้างอิงจาก Martens. 1982 : 89 – 99) ได้อธิบายถึงแบบทดสอบนี้ว่าจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตอนที่วัด เป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจง แบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้จะมี ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety).79 - .83 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) .82 - .83 ($r = .82 - .83$) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) .87 - .90 ($r = .87 - .90$) (Martens.1982:89 – 99) โดยนำคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมาวิเคราะห์ที่ละส่วน แบบทดสอบนี้ประกอบไปด้วยคำถาม 27 ข้อ ข้อที่ 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 และ 25 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ข้อที่ 2, 5, 8, 11, 17, 20, 23 และ 26 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และข้อที่ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 และ 27 จะเป็นข้อที่วัดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนก็จะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อ 14 เท่านั้นที่คะแนนจะกลับกัน นั่นคือ ถ้าเลือกข้อ 1 จะได้ 4 คะแนน เลือกข้อ 2 ได้ 3 คะแนน เลือกข้อ 3 จะได้ 2 คะแนน เลือกข้อ 4 จะได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้วระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 ในแต่ละหัวข้อชนิดของความวิตกกังวล ถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูงถ้าคะแนนน้อยก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์น้อยนั่นเอง สำหรับในด้านของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) เกณฑ์การคิดคะแนนจะกลับกันระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตามคะแนนของ ซีเอสไอไอทู (CSAI – 2) จะเป็นดังนี้

คะแนน 9 – 17	ระดับความวิตกกังวล ความตื่นเต้นต่ำ
คะแนน 18 – 26	ระดับความวิตกกังวล ความตื่นเต้นปานกลาง
คะแนน 27 – 36	ระดับความวิตกกังวล ความตื่นเต้นสูง

การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลสามารถประเมินได้ 3 วิธี คือ

1. ประเมินโดยการให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเองซึ่งจะเป็นด้วยวาจารายงานด้วยการเขียนหรือตอบแบบสอบถาม เช่น แบบวัดความวิตกกังวลแบบเอสทีเอไอ (STAI) (Spielberger.1970:72) แบบวัดความวิตกกังวล แบบดีอีเอสทีเอ (DESTA) (Izard.1972:72) หรือแบบความวิตกกังวลแบบ ซีเอสเอคิว (CSAQ) เดวิทสัน และโกลแมน (เกษม มีสง่า.2532 : 21 อ้างอิงจาก Davidson and Goleman.1978) หรือแบบวัดความวิตกกังวลแบบ เอสซีเอที (SCAT) (Martens.1977 : 78) ซึ่งปัจจุบันมีมากมายหลายแบบ การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้สะดวกและได้ผลดี
2. ประเมินผลจากสภาพทางสรีรวิทยาโดยการประเมินผล การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นจากการตรวจหาความถี่ของผิวหนัง ระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อัตราหายใจ อุณหภูมิในร่างกาย และการตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญการตรวจ และการแปลผลที่ได้จากการตรวจทางสรีรวิทยา
3. ประเมินจากลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคล โดยการสังเกตพฤติกรรมโดยทางตรงและโดยทางอ้อม การสังเกตโดยตรง เช่น การสังเกตการหายใจแรง มือสั่น เหงื่อออก กัดริมฝีปาก ถอนหายใจ ลักษณะการพูดเปลี่ยนไป เช่น พูดเร็วขึ้นหรือพูดช้าลง เป็นต้น ส่วนการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อมเพื่อประเมินความวิตกกังวล (BAT : Behavior Avoidance Test)

วิธีการควบคุมความวิตกกังวล

วิธีการทางจิตวิทยาที่สามารถใช้ควบคุมความวิตกกังวล ที่ผู้วิจัยได้รวบรวมมานั้นมีหลายวิธี เช่น

1. การฝึกการคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง (Progressive Muscle Relaxation)
2. การฝึกการคลายกล้ามเนื้อแบบประยุกต์ (Applied Relaxation)
3. การผ่อนคลายแบบจินตนาการ (Imagery Relaxation)
4. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการควบคุมการหายใจ (Breathing Technique)
5. การหยุดความคิด (Thought Stopping)
6. การคิดอย่างมีเหตุผล (Rationalization)

7. การเปลี่ยนแปลงความคิดเดิม (Cognitive Restructuring)
8. การจินตนาการ (Imagery)
9. การสะกดจิต (Hypnosis)
10. การทำสมาธิ (Meditation) (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2536 : 10)

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533 : 50) ได้กล่าวถึงการควบคุมความวิตกกังวล เพื่อให้ นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม ซึ่งนักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนควรที่จะรู้วิธีการควบคุม ความวิตกกังวลซึ่งมีอยู่หลายวิธี คือ

1. วิธีแบบง่าย (Simple Method) ประกอบด้วย

- 1.1 วิธีการทางร่างกาย

- 1.1.1 การออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ
 - 1.1.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ
 - 1.1.3 การหายใจลึก ๆ

- 1.2 วิธีการทางจิตใจ

- 1.2.1 การยอมรับ
 - 1.2.2 การเบี่ยงเบนความคิด
 - 1.2.3 การคิดในทางที่ดี
 - 1.2.4 การหัวเราะ

2. วิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Method)

3. วิธีฝึกสมาธิ (Meditation Method)

จะเห็นได้ว่าวิธีการในการควบคุมความวิตกกังวลมีหลายแบบดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งการที่ นักกีฬาวouldเลือกใช้วิธีการใดนั้นขึ้นอยู่กับสภาพความเหมาะสมในด้านตัวนักกีฬา และ สภาพแวดล้อมต่าง ๆ (ชนะชัยวัฒน์ไชย. 2536 : 19)

นอกจากนี้ทัศนคติต่อการเล่นกีฬาและความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬาก็ เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลในนักกีฬาได้ ซึ่งผู้วิจัยจะได้เสนอในหัวข้อ ต่อไปนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ไวท์และซาลลี (White & Sally. 1994 : 4 – 18) ได้ศึกษา ความเกี่ยวข้องของเพศ ที่มีผลกระทบต่อทางการกีฬาและแรงจูงใจที่ส่งผลถึงเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่น กีฬา ซึ่งใช้แบบสอบถามเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬา ในการทดสอบ และอธิบายถึงความแตกต่างของเจตคติสู่ความสำเร็จในการเล่นกีฬา โดยประเมินจากเยาวชน ชาย หญิง 237 คน จากโรงเรียนมัธยม วิทยาลัยและเยาวชนที่เล่นกีฬาเพื่อสันติภาพโดยให้ เยาวชนตอบแบบสอบถามเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬา (TEOSQ) พบว่า เยาวชนที่มีความสามารถสูงในการแข่งขัน คือกลุ่มวิทยาลัย มีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเอง มากกว่ากลุ่ม อื่น ๆ และพบว่าเพศชายมีเจตคติเกี่ยวข้องกับตนเองสูงกว่าเพศหญิงและเพศมีผล ต่อระดับความสามารถในการแข่งขัน ซึ่งจะปรากฏจากคะแนนเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงาน จะมี ความมั่นคงต่อเจตคติซึ่งมีความสัมพันธ์ ระหว่างการแสดงออกถึงเจตคติสู่ความสำเร็จ และเป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬา

เพอเรียลท์ (Perreault. 1994 : 1511) ได้ทดสอบทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติ ของนักกีฬาบาสเกตบอล การศึกษาครั้งนี้แบ่งแยกการศึกษาออกเป็น 2 ประเภท เพื่อทำการทดสอบคำทำนายทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอล จุดประสงค์อันดับที่ 2 เพื่อศึกษาการทดสอบผลการกระทำของการแบ่งแยกหน้าที่ออกเป็นแต่ละ ประเภทในความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองของ นักกีฬาวิลแซร์บาสเกตบอล ในการทดลองที่ 1 นักกีฬาบาสเกตบอล 20 คน เตรียมพร้อมในการ ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของการแข่งขันกีฬาระหว่าง 9 ลีคของเกมส์การเล่น การทดลองที่ 2 นักกีฬาวิลแซร์ทีมชาติ 31 คน ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของการ แข่งขันกีฬาใน 3 ทัวร์นาเมนต์ของการแข่งขัน ผลที่ได้นำมาวิเคราะห์ซึ่งใช้วิธีพิจารณาผลผลิต ระหว่างบุคคลโดยซอนสตรอม เบอร์นาโดและโพลีโนมินอล ทัส อนาไลซิส มีการวิเคราะห์ที่จะ แยกออกไปที่หลายแบบ ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เพื่อเป็นตัวชี้ถึงทฤษฎีขอบเขตที่เหมาะสม ที่สุดของการกระทำไม่มีแนวโน้มระหว่างความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของศักยภาพของนักกีฬาบาสเกตบอลใน 2 กลุ่มที่ทำการทดลอง ผลชี้ว่าไม่มีค่าทางนัยสำคัญทางสถิติที่แตกต่างกัน ระหว่างความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นบทสรุปของการกระทำของ การจัดลำดับชั้นของนักกีฬาวิลแซร์บาสเกตบอล

แบล็กเวล (Blackwell. 1994: 96) ได้ทำการศึกษาถึงผลของความเครียดของนักกีฬา บาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และความไม่สามารถในการรับรู้ที่มีต่อความสามมาในการเล่นบาสเกตบอล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงระดับอาชีพ จำนวน 15 คน ทำการตอบแบบสอบถาม 5 ด้าน เพื่อที่จะวัดความเครียดในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และความสามารถในการรับรู้ ผลการศึกษาที่ได้บ่งชี้ว่าความวิตกกังวลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละตำแหน่ง และมีผลต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล

บอย และ มิเชล (Boyd & Michal. 1994 : 411– 424) ได้ทำการศึกษาถึงเจตคติสู่ความสำเร็จที่เกี่ยวข้องกับงาน และตนเอง จากสมาพันธ์กีฬาเยาวชน (NASPA) สมัยประชุมที่ฮูลตัน เทกซัส ปี 1990 โดยศึกษาจากแรงจูงใจในการเล่นเบสบอลของเยาวชน และการสร้างสมมุติฐานทางด้านเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเอง ที่มีความสัมพันธ์กับการแสดงออกในการเล่นขณะแข่งขัน เช่น ความสามารถ ความกระตือรือร้น การติดตามการแข่งขัน ซึ่งศึกษาจากชายสูงอายุ 88 ปี และเด็กชายอายุ 10 – 12 ปี โดยการตอบแบบสอบถามเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงาน และตนเองในการเล่นกีฬาของนักกีฬา (TEOSQ) ของดูด้า (Duda) และการวัดความเข้าใจการแสดงความสามารถและความพยายาม และความพึงพอใจในการเล่นกีฬา พบว่ามีความสัมพันธ์ภายในและมีความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง ที่เป็นเช่นนี้เพราะ เจตคติสู่ความสำเร็จมีความสัมพันธ์กับความพยายามอย่างเต็มที่ ในการแสดงความสามารถจึงควรทำให้มีการส่งเสริมให้นักกีฬามีเจตคติที่สนับสนุน ให้มีเจตคติสู่ความสำเร็จที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับการค้นคว้าวิจัย จากประเทศฝรั่งเศส สเปน เยอรมัน อิตาลี โดยได้รับการยอมรับจากสมาคมจิตวิทยาประเทศสหรัฐอเมริกา

เบรสเลอร์ และคณะ (Bresler; et al. 1992 : 163 – 181) ได้ศึกษาภาวะความวิตกกังวลในด้านการแข่งขัน และสาเหตุของความกดดันของนักกีฬาระดับมัธยมศึกษา จากการให้นักฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาจำนวน 228 คน กรอกแบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความกดดัน (CRIS) และทำแบบทดสอบภาวะความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬา (SCAT) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของความกดดันและภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขัน (CTA) ผลการวิจัยพบว่าคะแนนภาวะความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับสาเหตุของความกดดัน ยกเว้นความพร้อมด้านร่างกาย ผลจากการวิเคราะห์โดยใช้สมการถดถอยชี้ให้เห็นว่า คะแนนหัวข้อย่อยในเรื่องสาเหตุของความกดดัน 3 รายการ เป็นตัวบ่งชี้ด้านสภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันดังต่อไปนี้ 1) ความเชื่อมั่นเป็นการมองตนเองด้านความสามารถ สมรรถภาพ และการปรับตัวที่ดี 2) การยอมรับเป็นการยอมรับภาวะความไม่อดทนและความไม่สมบูรณ์ของตนเอง 3) ด้านโครงสร้างเป็นการมองด้านความสามารถในการจัดระบบและจัดการสาเหตุของความกดดันต่างๆ สรุปได้ว่า สาเหตุความกดดันของนักกีฬามีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันอย่างมีนัยสำคัญ

สเตและคณะ (Sade ;et al. 1990 : 3 – 6) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การควบคุมตนเอง และความสามารถในการยิงปืนยาว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงปืนยาว จำนวน 55 คนเป็นชาย 37 คน และหญิง 18 คน จำแนกเป็นนักยิงระดับดี 28 คน และระดับปานกลาง 27 คน ความวิตกกังวลใช้แบบสอบถามเอสทีเอคิว (Statetrait Anxiety Questionnaire) การควบคุมตนเองใช้แบบตารางการควบคุมตนเอง (Self Control Schedule) ส่วนความสามารถในการยิงปืน พิจารณาจากสถิติปืนระยะ 10 เมตร 60 นัด จำนวน 7 รายการ แข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความสามารถของนักกีฬายิงปืน ไม่มีผลต่อการควบคุมตนเอง และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย แต่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีผลต่อความสามารถในการยิงปืน กล่าวคือนักกีฬายิงปืนระดับดีจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำ และทำคะแนนได้สูงในทุกการแข่งขัน

2. ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเอง และความวิตกกังวลตามนิสัย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์

โจนส์ สเวนและเคล (Jones, Swain & Cale. 1990 :118) ได้ศึกษาผลของสถานการณ์ต่างๆ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาระยะกลางชั้นเยี่ยม ตัวอย่างในการศึกษาค้างนี้เป็นนักกีฬาระยะกลางชั้นเยี่ยมของการแข่งขันกีฬาระหว่างวิทยาลัย จำนวน 125 คน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย ซีเอสเอไอ – 2 และ พรีอาร์คิว (Pre-Race Questionnaire) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยเฉพาะ เพื่อทดสอบสภาพการณ์ในการแข่งขัน เครื่องมือดังกล่าวแจกให้ตัวอย่างกรอกก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับการวิตกกังวลทางกาย ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับปานกลาง
3. ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับต่ำ
4. สภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายความวิตกกังวลทางจิตได้ดีที่สุดก็คือ สภาพความพร้อมก่อนแข่งขัน ซึ่งหมายถึงความพร้อมของร่างกายและจิตใจ ประสิทธิภาพการฝึกซ้อมระดับความล้าจากการฝึกสภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายได้รองลงมา คือ เจตคติที่มีต่อความสามารถของตนเองที่ผ่านมา อันได้แก่ผลการแข่งขันที่ผ่านมาเรื่อยๆ กับการแข่งขันครั้งนี้ สภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายได้รองลงมา คือเป้าหมายที่วางไว้ (Goal Setting)
5. ไม่มีสภาพการณ์ใดๆ ที่สามารถทำนายความวิตกกังวลทางกายได้

คาจูโซและคณะ (Caruso; et al. 1990 : 6 – 20) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาและสรีรวิทยาของความวิตกกังวล ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลวในรายการที่มีการแข่งขันและไม่มีการแข่งขัน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชาย อายุระหว่าง

18 – 25 ปี จำนวน 24 คน กลุ่มตัวอย่างลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและเคยเป็นนักกีฬามาแล้ว ในช่วงที่เรียนอยู่มัธยม การทดลองประกอบด้วยการเก็บจักรยานวัดงาน 3 สถานการณ์ คือ ไม่มีการแข่งขัน ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน และล้มเหลวในการแข่งขัน แต่ละสถานการณ์ต้องจับฉลากจัดวันสำหรับการทดลองสถานการณ์แต่ละวันให้สมดุลย์กัน (Counter Balanced) เครื่องมือในการเก็บข้อมูลประกอบด้วยแบบวัดความวิตกกังวล ซีเอสเอไอ - 2 (CSAI – 2) เครื่องมือวัดกระแสไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ (EMG) ความสามารถในการแสดงออก พิจารณาคะแนนจากการเก็บจักรยานกำหนด 5 รอบ คิดเป็น 1 คะแนน การทดลองดำเนินโดยให้กลุ่มตัวอย่างเก็บจักรยานในแต่ละสถานการณ์ให้เร็วที่สุดภายใน 45 วินาที ทดลองครั้งละ 2 เทียวยุ้ยจะเป็นผู้ป้อนข้อมูลว่าเขาประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เมื่อเก็บหมดเทียวยุ้ยแรกและเมื่อสิ้นสุดเวลาการทดลองผู้วิยัยก็จะบอกอีกครั้งว่ากลุ่มตัวอย่างแพ้หรือชนะการแข่งขันกลุ่มตัวอย่างต้องทำแบบวัดซีเอสเอไอ - 2(CSAI – 2) ก่อนการแข่งขันช่วงพักระหว่างเทียวยุ้ยของการทดลองและหลังการสิ้นสุดการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเอง ความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางกายกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง เฉพาะในเมตซ์ที่ไม่มีการแข่งขัน
3. สถานการณ์ที่ไม่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขันและล้มเหลวในการแข่งขันเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเอง กล่าวคือ ความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขันจะต่ำกว่าในสถานการณ์ที่ล้มเหลวในการแข่งขันในขณะที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะสูงในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขันและประสบความสำเร็จในการแข่งขัน แต่จะต่ำเมื่อล้มเหลวจากการแข่งขันส่วนความวิตกกังวลทางกายและสรีรวิทยาไม่ได้รับอิทธิพลจากสถานการณ์ดังกล่าวแต่อย่างใด
4. ความวิตกกังวลทางจิต จะเพิ่มขึ้นจากการแข่งขันไปจนถึงหลังการแข่งขัน หากนักกีฬานั้นล้มเหลวในการแข่งขัน แต่จะตรงกันข้ามในกรณีที่นักกีฬานั้นประสบความสำเร็จในการแข่งขัน
5. ความเชื่อมั่นในตนเองจะลดลงจากการแข่งขันไปจนกระทั่งสิ้นสุดการแข่งขัน กรณีที่นักกีฬานั้นล้มเหลวจากการแข่งขัน
6. ความวิตกกังวลทางกายจะแตกต่างกันตามช่วงเวลาของการแข่งขันกล่าวคือต่ำในช่วงก่อนการแข่งขัน แล้วจะสูงขึ้นในช่วงระหว่างแข่งขันและหลังแข่งขันเช่นเดียวกับความเชื่อมั่นในตนเองก็จะแตกต่างกัน ตามช่วงเวลาของการแข่งขันแต่เป็นไปในทางกลับกัน ความเชื่อมั่นในตนเองจะสูงในช่วงก่อนการแข่งขัน แล้วลดลงในช่วงระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน แต่ช่วงเวลาของการแข่งขันจะต่ำแล้วลดลงในช่วงระหว่างแข่งขันและหลังแข่งขัน แต่ช่วงเวลาของการแข่งขันไม่มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิตและสรีรวิทยา

เบิร์ตและฮอร์น (Bird & Horn. 1990 : 216) ได้ศึกษาความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางจิต กับความผิดพลาดทางจิตในการกีฬา ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักกีฬาซอฟีทบอลระดับมัธยมจำนวน 161 คนอายุระหว่าง 14 – 17 ปี โดยใช้ ซีเอสเอไอ-2 ในการเก็บข้อมูลด้านความวิตกกังวล แบบสอบถามความผิดพลาดทางจิต (Mental Error Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นเครื่องมือในการวิจัย ซีเอสเอไอ -2 จะแจกให้ตัวอย่างกรอกก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ส่วนแบบสอบถามความผิดพลาดทางจิต จะแจกให้ผู้ฝึกสอนกรอกตามที่เขาสังเกตจากผู้เล่นแต่ละคนภายหลังการแข่งขันเริ่มขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ความผิดพลาดทางจิตมีความสัมพันธ์กับความวิตก

เรเนย์และคันทันนิ่งแฮม (Rainey & Canningham. 1988 : 24 – 247) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักกีฬาเพศชายและหญิงจำนวน 64 คน อายุ 18 – 22 ปี ซึ่งรวมกีฬานิตต่าง ๆ (SCAT) และแบบสอบถามความวิตกกังวลของพาสเซล (Passes Questionnaire) ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 18 รายการ เกี่ยวกับความวิตกกังวล (Worry) แบบวัดความกังวลแบบสอบถามความวิตกกังวลโดยมอบให้กลุ่มตัวอย่างกรอกก่อนสิ้นสุดภาคเรียน 2 สัปดาห์โดยทำแบบสอบถามความกังวลให้เสร็จก่อน แล้วจึงทำแบบวัดความกังวล นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ตัวประกอบวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักเรียนชายเท่ากับ 21.52 นักเรียนหญิงเท่ากับ 22.83 เมื่อทดสอบด้วยค่า (t-test) แล้วไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

2. ความกังวลเกี่ยวกับการแสดงออก (Performance Worry) เช่น เกรงว่าจะกระทำผิดพลาด กลัวว่าจะแพ้ กลัวว่าจะเล่นไม่ดี และมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขัน

3. ความเกรงกลัวว่าจะถูกวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาเพศชายเท่านั้น นักกีฬาเพศหญิง ไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรดังกล่าว

4. ระดับความสำคัญของชัยชนะในการแข่งขัน จะสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาเพศหญิง แต่ไม่มีความสัมพันธ์กันในนักกีฬาชาย

5. ผลการแข่งขันที่ผ่านมาหรือความพึงพอใจประสบการณ์ในอดีต ไม่มีผลต่อระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

เบอร์ตัน (Burton. 1988 : 45 – 61) ได้ศึกษาเพื่อหาข้อยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและแสดงออก กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาประกอบด้วยนักว่ายน้ำ 98 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นนักกีฬาวัยน้ำชั้นนำของวิทยาลัย เพศชาย 15 คน เพศหญิง 13 คน อายุ 18 – 23 ปี กลุ่มนี้จะติดตามให้กรอกแบบวัด ซีเอสเอไอ (CSAI) ก่อนการแข่งขัน 3 รายการก่อนการแข่งขัน กลุ่ม 2 เป็นนักกีฬาวัยน้ำที่มีอายุเฉลี่ย 17.4 ปี

เพศชาย 31 คน และเพศหญิง 39 คน นักกีฬากลุ่มนี้ได้รับเลือกให้เข้าแข่งขันในงานมหกรรม กีฬาแห่งชาติของอินเดียนาโพลิส กลุ่มตัวอย่างจะกรอกแบบวัด เอสซีเอไอ (SCAI) 2 ครั้ง คือ ช่วง 2 วันก่อนแข่งขันและช่วง 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันรอบสำคัญ นำคะแนนจากแบบวัดมา วิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับเวลาในการว่ายน้ำซึ่งแปลงค่าให้อยู่ในการว่ายน้ำระยะเดียวกันแล้ว ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกสูงกว่าความวิตกกังวลทางกาย
2. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงออก
3. ความวิตกกังวลทางจิตสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นตรงทางลบ
4. ความวิตกกังวลทางกายสัมพันธ์กับการแสดงออกเป็นเส้นโค้ง
5. ความเชื่อมั่นในตนเองสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นตรงทางบวก
6. ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกที่ชะงักงัน ในระยะสั้น สูงกว่าระยะไกลอีกนัยหนึ่งก็คือความวิตกกังวลทางกายจะสัมพันธ์เชิงบวกกับระยะเวลาของงานที่ทำ

7. ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับความซับซ้อนของงาน (Task Complexity)

กูลด์และคณะ (Gould ; et al. 1987 : 33 – 42) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง คะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกับการแสดงออกในการยิงปืนสั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาศาสนาบันฝึกตำรวจ จำนวน 39 คนที่อาสาเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเพศชาย 35 คนและเพศหญิง 4 คน อายุเฉลี่ย 27 ปี มีประสบการณ์การยิงปืนมาแล้วโดยเฉลี่ย 7.8 ปีและสถานการณ์การยิงปืนสั้น 2-3 ปี แบบวัด ความวิตกกังวล ซีเอสเอไอ – 2 โดยนำมาให้ตัวอย่างกรอกก่อนยิงปืนทุกรอบ จำนวน 5 รอบ การยิงปืนสั้นใช้ระยะการยิง 15 หลา โดยให้ยิงรอบละ 6 นัด แต่ละนัดเว้นระยะ 12 วินาที จัดสถานการณ์การแข่งขันแบบรายบุคคลของแต่ละทีมผลการศึกษาพบว่า

1. ไม่สามารถใช้คะแนนความวิตกกังวลทางจิตทำนายความสามารถในการแสดงออกได้
2. คะแนนความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออก
3. ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออก

ไวท์เฮด และคณะ (Whithead ; et al. 1984 : 289 – 304) ได้ศึกษาผลของ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และผลการแข่งขันที่มีต่อภาวะความวิตกกังวลจากสมมุติฐานที่กล่าวว่า ความแตกต่างของผลการแข่งขันกีฬาของผู้ชนะและแพ้ในเกมจากความเปลี่ยนแปลงด้านภาวะ

ความวิตกกังวลตั้งแต่ก่อนแข่งขันจนถึงหลังแข่งขันและความวิตกกังวลในกลุ่มที่มีแรงจูงใจสูงจะมีมากกว่าในกลุ่มที่มีแรงจูงใจระดับต่ำ เมื่อให้นักวอลเลย์บอลชายจำนวน 36 คนจาก 6 ทีมกรอกข้อมูลในแบบวัดแรงจูงใจสำหรับนักกีฬา (The Approach Avoidance Motivation Scale for Sport (AMSS) 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันและแบบวัดความวิตกกังวลแบบ สเตท (The State Anxiety Inventory) 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน ระยะ 2-3 นาที่ก่อนการแข่งขัน และทันทีหลังการแข่งขัน รวมทั้งการให้กรอกข้อมูลผลสรุปของแต่ละทีม เพื่อวิเคราะห์หาความแตกต่างจากรายบุคคลและเลือกกลุ่มที่มีแรงจูงใจระดับสูงสุดจากการกรอกข้อมูลในแบบวัดแรงจูงใจสำหรับนักกีฬา (AMSS) มาวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ 3 ทาง วิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า ภาวะความวิตกกังวลก่อนและหลังการแข่งขันกีฬา มีความสัมพันธ์กับการแพ้และชนะของการแข่งขัน และพบว่าความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับระดับแรงจูงใจและสรุปได้ว่าสมมุติฐานดังกล่าวข้างต้นไม่มีข้อสนับสนุนยืนยันว่าเป็นจริง

ไวท์เฮด และคณะ (Whithead ;et al. 1984 : 289 – 304) ได้ศึกษาผลของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และผลการแข่งขันที่มีต่อภาวะความวิตกกังวลจากสมมุติฐานที่กล่าวว่าความแตกต่างของผลการแข่งขันกีฬาของผู้ชนะและแพ้ในเกมจากความเปลี่ยนแปลงด้านภาวะความวิตกกังวลตั้งแต่ก่อนแข่งขันจนถึงหลังแข่งขันและความวิตกกังวลในกลุ่มที่มีแรงจูงใจสูงจะมีมากกว่าในกลุ่มที่มีแรงจูงใจระดับต่ำ เมื่อให้นักวอลเลย์บอลชายจำนวน 36 คนจาก 6 ทีมกรอกข้อมูลในแบบวัดแรงจูงใจสำหรับนักกีฬา (The Approach Avoidance Motivation Scale for Sport (AMSS) 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันและแบบวัดความวิตกกังวลแบบ สเตท (The State Anxiety Inventory) 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน ระยะ 2-3 นาที่ก่อนการแข่งขันและทันทีหลังการแข่งขัน รวมทั้งการให้กรอกข้อมูลผลสรุปของแต่ละทีม เพื่อวิเคราะห์หาความแตกต่างจากรายบุคคลและเลือกกลุ่มที่มีแรงจูงใจระดับสูงสุดจากการกรอกข้อมูล ในแบบวัดแรงจูงใจสำหรับนักกีฬา (AMSS) มาวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ 3 ทาง วิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า ภาวะความวิตกกังวลก่อนและหลังการแข่งขันกีฬา มีความสัมพันธ์กับการแพ้และชนะของการแข่งขัน และพบว่าความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับระดับแรงจูงใจและสรุปได้ว่าสมมุติฐานดังกล่าวข้างต้นไม่มีข้อสนับสนุนยืนยันว่าเป็นจริง

ซันสตรอม และเบอร์นาโด (Sonstrome & Bernado.1982 : 235- 245) ได้ศึกษาผู้เริ่มเล่นบาสเกตบอล เป็นหญิง 30 คนระดับมหาวิทยาลัยแล้วแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ พวกที่มีความวิตกกังวลต่ำ พวกที่มีความวิตกกังวลปานกลาง และพวกที่มีความวิตกกังวลสูง วัดความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวและความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ ก่อนการแข่งขันจำนวน 3 ครั้ง ของทัวร์นาเมนต์ พบว่าความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวของการแข่งขันทำนายความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ได้อย่างดีที่สุด แต่ความล้มเหลวในสัมฤทธิ์ผลมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการปฏิบัติ คือ พบว่าพวกที่ทำคะแนนความวิตกกังวล

ลักษณะเฉพาะสถานการณ์ได้สูงจะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติการได้ต่ำที่สุด

แวนเดอร์สัน และแอสตัน (Sanderson & Ashton. 1981: 23-28) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนและหลังแข่งแบดมินตันโดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างนักแบดมินตัน 17 คนจากการศึกษาทั้งหมด 64 คน เป็นเพศชาย 7 คนและเป็นเพศหญิง 10 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลของ เอสทีเอไอ (State-trait Anxiety Inventory) กลุ่มตัวอย่างจะได้รับแบบทดสอบความวิตกกังวลเพื่อรอกก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างจะมีความแตกต่างเฉพาะนักกีฬา เพศหญิงที่ชนะการแข่งขันเท่านั้นที่มีความวิตกกังวลลดลง

เพาเวอร์ และซีล (Power & Sean. 1982 : 335-357) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทคู่และลานที่มีอายุและความสามารถแตกต่างกัน จากการทดสอบภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันในการแข่งขันของนักกรีฑาประเภทคู่และลาน โดยใช้ตัวแปร อายุ ระดับการแข่งขัน ประสบการณ์การแข่งขันนานาชาติและการจำแนกเหตุการณ์การแข่งขัน โดยให้กลุ่มทดลอง 19 คน ทำแบบทดสอบเรื่องภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาโดยใช้รูปแบบมาร์เตน (Marten's Sport Competition Anxiety Test) ผลการวิจัยพบว่าอายุเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญและสรุปได้ว่าคะแนนที่ได้จาก CTA ที่มีค่าคะแนนสูงมีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่กล่าวถึงในแบบทดสอบซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ปัญหาที่เกิดขึ้นจำเป็นต้องเร่งแก้ไขโดยด่วน

โนวาซีล (Novazyl. 1977 :83) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของบุคคลในการเข้าร่วมแข่งขันฮอกกี้น้ำแข็ง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 103 คน ให้ผู้เข้าร่วมทดสอบทำแบบทดสอบความวิตกกังวลเพื่อแข่งขัน และทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้ทำการทดสอบก่อน (Pre-Test) และหลัง (Post-test) ใน 3 สถานการณ์ คือ การฝึกหัด การแข่งขันและหลังการแข่งขันแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยในประเทศ

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

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง

2. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง

3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขันก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ทั้งชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน

4. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความคิดของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขันก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมงทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

5. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านร่างกายของนักเรียนนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขันก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมงทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

6. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

บัญชา ไตรสร (2539: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอล สโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลเยาวชน อายุ 19 ปี ลีคแชมป์แห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาซอฟท์บอลชาย จำนวน 20 คน ใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลและเฉพาะสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ และ 30 นาทีก่อนแข่งขันผลการวิจัยพบว่าระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาไม่แตกต่างกันเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนระดับความวิตกกังวลด้านสถานการณ์ความคิด พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามาแต่เมื่อมาวิเคราะห์โดยละเอียด โดยสังเกตพบได้ว่าระดับความวิตกกังวลทางด้านความคิดมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเล็กน้อยเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนของระดับความวิตกกังวลทางด้านสถานการณ์ด้านร่างกายนั้นมีความเปลี่ยนแปลงลดลงซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ มาร์เตนตามสมมุติฐาน

นภพร ทัศนัยนา (2536 :1) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาปัจจัยคัดสรรที่นำมาศึกษาประกอบด้วยอายุ ระดับความสามารถ ประสบการณ์ในการแข่งขัน ศรัทธาที่มีต่อผู้สอน ความสำคัญของการแข่งขัน เป้าหมายของการแข่งขัน ความพร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ผลการแข่งขัน และการทดสอบที่ผ่านมา ความกลัวบรรยากาศของการจัดการแข่งขัน ความยากของความสำเร็จความคาดหวังในความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลทางจิต

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาจำนวน 296 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างเอง และแบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ซีเอสเอไอ (CSAI-2) ซึ่งผู้วิจัยแปลมาจาก มาร์เต็น วิลเล่ย์และเบอร์ตัน ผลการวิจัยพบว่า

ปัจจัยที่ส่งผลรวมต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามากที่สุดและรองลงมาตามลำดับ คือ เป้าหมายของการแข่งขันกีฬามากที่สุดและรองลงมาตามลำดับคือ เป้าหมายของการแข่งขัน (.356) ความวิตกกังวลทางจิต (-.250) ผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา (.181) ระดับความสามารถ (.181) ประสบการณ์การแข่งขัน (.169) และความคาดหวังในความสำเร็จ (.155)

ชนะชัย วัฒนไชย (2536: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบ ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะตัวบุคคลของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันปรีซีเกมส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาทีมชาติจำนวน 32 คน กลุ่มที่มีประสบการณ์มากกว่า 5 ปีขึ้นไป จำนวน 17 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา SCAT (Sport Competition Anxiety Test) ของมาเต็น ตัวแทนทีมชาติ อยู่ในระดับปานกลาง ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างความ วิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะตัวบุคคลของนักกีฬาทีมชาติที่มีประสบการณ์ระหว่าง 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปี ขึ้นไปไม่แตกต่าง

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2534 : 1) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขัน กีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของ นักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างได้จากการ สุ่มแบบง่าย จำนวน 341 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาเอสซีเอที (SCAT) ของมาร์เต็น (Martens) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชายทุกประเภทไม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาเพศหญิงประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่า นักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะเพศ หญิงสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และประเภทบุคคลปะทะ ทีมไม่ปะทะ และทีมปะทะ ระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกประเภท เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคล ไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะและนักกีฬาประเภททีมปะทะอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกภูมิภาค ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิริยธร เรืองวราหะ (2533:44-47) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่17 เพื่อศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่17 จำนวน120 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา SCAT(Sport Competition Anxiety Test) ของมาเต็นผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่17 โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง คือมีค่าเท่ากับ 21.03

2. ระดับความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการยิงปืนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นพพร เล้าเรื่องศิลป์ชัย (2533 : 1) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 ประจำปี พ.ศ. 2533 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 ประจำปี พ.ศ.ม 2533 ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเลือกโดยจงใจ จำนวน 259 คนใช้แบบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เต็นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางด้านร่างกาย

แตกต่างกันนักกีฬาพิการทางด้านการได้ยินและนักกีฬาพิการทางด้านสายตาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทุกประเภท เพศชาย น้อยกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางด้านการได้ยินและนักกีฬาพิการทางด้านสายตา เพศชายน้อยกว่าเพศหญิง ยกเว้นความวิตกกังวลของนักกีฬาพิการทางด้านร่างกาย เพศชายมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการเพศชาย นักกีฬาพิการทางด้านร่างกายกับนักกีฬาพิการทางด้านการได้ยินและนักกีฬาพิการเพศหญิงทุกคู่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการ กลุ่มอายุ 5 – 9 ปี แตกต่างกับนักกีฬาพิการกลุ่มอายุ 15 – 19 ปี และ 20 ปี ขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธัชชัย สุขดี (2532 : 99) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคล จำนวน 158 คน ประเภททีมจำนวน 422 คน และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวจำนวน 178 คน รวมทั้งสิ้น 758 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล ลักษณะโดยทั่วไปของบุคคล (General Trait Scale) ของ ซี.เอฟ.สปิลเบอร์เกอร์ (C.F. Spielberger) อาร์แอล. กอซซ (R.L. Gorsuch) และ อาร์.ลูชั่น (R.Lushene) ของ อี.จี. มาร์เตน (E.G. Martens) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทั่วไปของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมก่อนการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ.05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวมีความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างกันและความวิตกกังวลลักษณะทั่วไประหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬานักกรีฑาและนักกีฬามวยสากลระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรกกับรอบชิงชนะเลิศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอลฟุตบอล วูเลย์น้ำ และยูโด มีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา ก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาวูเลย์น้ำกับนักกรีฑามีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโดมีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรกไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาระหว่างกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาวิจัย

แหล่งข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกรีฑาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 12 ทีม ทีมละ 25 คน รวม 300 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition State Anxiety Inventory –2: CSAI-2) ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ เป็นนักกรีฑาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ซึ่งใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition State Anxiety Inventory –2: CSAI-2) ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต (Competition Anxiety) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) มาเต็ม อ้างอิงจาก Martens. 1982:88-89)

วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อติดต่อขอความร่วมมือจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษารายละเอียดของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
3. ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
4. ทำการรวบรวมแบบสอบถามที่ได้มาด้วยตนเอง
5. ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเพื่อนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ โดยดำเนินการดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในแต่ละทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง (f-test anova)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์เฉพาะทีมที่รอบเข้าชิงชนะเลิศโดยเปรียบเทียบในแต่ละรอบที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเดียว (f-test one within subject factor) และทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Schaffè)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การแปลความหมาย จากการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นที่เข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

N	แทนจำนวนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทนค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล
SD	แทนค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทนค่าสถิติที่ใช้ในการแจกแจงแบบเอฟ (F-one within subject factor)

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ โดยดำเนินการดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน

2 ชั่วโมง

2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในแต่ละทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง (f-test anova)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของทีมที่รอบเข้าชิงชนะเลิศโดยเปรียบเทียบในแต่ละรอบที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (f-test one within subject factor) และทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Schaffe)

ผลการวิเคราะห์

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา รักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 300 คน

ความวิตกกังวล		
ความวิตกกังวลทางจิต		
ความวิตกกังวลทางกาย		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	23.56	5.20

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 22.21 ความวิตกกังวลทางกาย 21.9 ความเชื่อมั่นในตนเอง 23.56

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 25 คน

ความวิตกกังวล		
ความวิตกกังวลทางจิต		
ความวิตกกังวลทางกาย		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	27.44	5.46

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 20.48 ความวิตกกังวลทางกาย 20.48 ความเชื่อมั่นในตนเอง 27.44

ตาราง3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 25 คน

ความวิตกกังวล		
ความวิตกกังวลทางจิต		
ความวิตกกังวลทางกาย		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	25.76	5.00

จากตาราง3 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 21.28 ความวิตกกังวลทางกาย 22.23 ความเชื่อมั่นในตนเอง 25.76

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยมหิดลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 25 คน

ความวิตกกังวล		
ความวิตกกังวลทางจิต		
ความวิตกกังวลทางกาย		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	26.48	5.36

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยมหิดลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 23.04 ความวิตกกังวลทางกาย 23.66 ความเชื่อมั่นในตนเอง 26.48

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 25 คน

ความวิตกกังวล		
ความวิตกกังวลทางจิต		
ความวิตกกังวลทางกาย		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	22.40	4.83

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 22.72 ความวิตกกังวลทางกาย 23.43 ความเชื่อมั่นในตนเอง 22.40

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยกรุงเทพที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 25 คน

ความวิตกกังวล		
ความวิตกกังวลทางจิต		
วิตกกังวลทางกาย		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	20.72	4.39

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยกรุงเทพที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 22.24 ความวิตกกังวลทางกาย 21.49 ความเชื่อมั่นในตนเอง 20.72

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 25 คน

ความวิตกกังวล		
ความวิตกกังวลทางจิต		
วิตกกังวลทางกาย		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	22.34	4.06

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 23.28 ความวิตกกังวลทางกาย 22.34 ความเชื่อมั่นในตนเอง 22.34

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยมหาสารคามที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 25 คน

ความวิตกกังวล		
ความวิตกกังวลทางจิต		
วิตกกังวลทางกาย		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	24.40	5.23

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยมหาสารคามที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 24.08
ความวิตกกังวลทางกาย 22.67 ความเชื่อมั่นในตนเอง 24.40

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 25 คน

ความวิตกกังวล		
ความวิตกกังวลทางจิต		
วิตกกังวลทางกาย		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	23.84	6.53

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 22.00
ความวิตกกังวลทางกาย 21.08 ความเชื่อมั่นในตนเอง 23.84

ตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 25 คน

ความวิตกกังวล		
ความวิตกกังวลทางจิต		
วิตกกังวลทางกาย		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	21.92	3.49

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 20.96
ความวิตกกังวลทางกาย 21.56 ความเชื่อมั่นในตนเอง 21.92

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ของ นักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 25 คน

ความวิตกกังวล		
ความวิตกกังวลทางจิต		
วิตกกังวลทางกาย		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	21.54	3.42

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 23.44
ความวิตกกังวลทางกาย 21.54 ความเชื่อมั่นในตนเอง 22.80

ตาราง 12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 25 คน

ความวิตกกังวล		
ความวิตกกังวลทางจิต		
วิตกกังวลทางกาย		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	20.48	4.05

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 21.04 ความวิตกกังวลทางกาย 21.83 ความเชื่อมั่นในตนเอง 20.48

ตาราง 13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 25 คน

ความวิตกกังวล		
ความวิตกกังวลทางจิต		
วิตกกังวลทางกาย		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	22.23	4.25

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 22.00 ความวิตกกังวลทางกาย 22.23 ความเชื่อมั่นในตนเอง 23.56

2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬา รักบี้ฟุตบอลในแต่ละทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง

ตาราง 14 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิตของทีมนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 300 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	11	349.547	31.777	1.574	.106
ภายในกลุ่ม	288	5812.800			
รวม	299	6162.347			

P>.05

จากตาราง 14 แสดงว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตของทีมนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกายของทีมนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 300 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	11	284.151	25.832	1.610	.095
ภายในกลุ่ม	288	4619.913			
รวม	299	4904.063			

P>.05

จากตาราง 15 แสดงว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายของทีมนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 16 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง จำนวน 300 คน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	11	1376.480	125.135	5.378*	.000
ภายในกลุ่ม	288	6701.440			
รวม	299	8077.920			

*P<.05

จากตาราง 16 แสดงว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 17 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวล
ตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง โดยวิธีของเชฟเฟ้ (Schaffè)

ทีม	เกษตรศาสตร์	รามคำแหง	มหิดล	สงขลานครินทร์	กรุงเทพฯ	แม่โจ้	มหาสารคาม	ธรรมศาสตร์	จุฬาลงกรณ์	อุบลราชธานี	สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบัง	ศรีนครินทรวิโรฒ
เกษตรศาสตร์	-	1.00	1.00	.260	.014*	.953	.931	.800	.135	.401	.008*	.135
รามคำแหง	-	-	1.00	.867	.260	1.00	1.00	.998	.719	.943	.191	.719
มหิดล	-	-	-	.627	.092	.998	.997	.976	.433	.775	.061	.433
สงขลานครินทร์	-	-	-	-	1.00	.996	.998	1.00	1.00	1.00	.998	1.000
กรุงเทพฯ	-	-	-	-	-	.719	.775	.918	1.00	.997	1.000	1.000
แม่โจ้	-	-	-	-	-	-	1.00	1.00	.976	.999	.627	.976
มหาสารคาม	-	-	-	-	-	-	-	1.00	.985	1.00	.689	.985
ธรรมศาสตร์	-	-	-	-	-	-	-	-	.998	1.00	.867	.998
จุฬาลงกรณ์	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00	1.000	1.000
อุบลราชธานี	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.992	1.000
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบัง	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.000
ศรีนครินทรวิโรฒ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

*P>.05

จากตาราง 17 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กับทีมมหาวิทยาลัยกรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กับทีมสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบัง แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของทีมที่รอบเข้าชิงชนะเลิศโดยเปรียบเทียบในแต่ละรอบที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (f-one within subject factor)

ตาราง 18 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมที่ได้เข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นรอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ จำนวน 50 คน ได้แก่ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และ ทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหง

ความวิตกกังวลทางจิต	$\bar{X}$	SD	F
รอบ 12 ทีม	22.88	.66	.092
รอบ 8 ทีม	22.20	.59	
รอบ 4 ทีม	22.40	.67	

P > .05

จากตาราง 18 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมที่ได้เข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่รอบเข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 19 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมที่เข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นรอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ จำนวน 50 คน ได้แก่ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหง

ความวิตกกังวลทางจิต	$\bar{X}$	SD	F
รอบ 12 ทีม	21.12	.72	.163
รอบ 8 ทีม	21.89	.45	
รอบ 4 ทีม	23.11	.58	
รอบชิงชนะเลิศ	22.66	.43	

P > .05

จากตาราง 19 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมได้แก่ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และทีมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย รามคำแหง ที่รอบเข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 20 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมที่เข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นรอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ จำนวน 50 คน ได้แก่ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหง

ความวิตกกังวลทางจิต	$\bar{X}$	SD	F
รอบ 12 ทีม	26.60	.74	.033*
รอบ 8 ทีม	21.80	.63	
รอบ 4 ทีม	23.40	.67	
รอบชิงชนะเลิศ	23.08	.64	

*P > .05

จากตาราง 20 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวล ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่รอบเข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 21 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลจำนวน 50 คน ได้แก่ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่เข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ โดยวิธีของเชฟเฟ้(Schaffè)

รอบที่ใช้แข่งขัน ชนะเลิศ	รอบ 12 ทีม	รอบ 8 ทีม	รอบ 4 ทีม	รอบชิง
รอบ 12 ทีม	-	.480*	.320*	.352*
รอบ 8 ทีม	-	-	1.600	1.280
รอบ 4 ทีม	-	-	-	.320
รอบชิงชนะเลิศ	-	-	-	-

*P < .05

จากตาราง 21 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่เข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีมกับรอบ 8 ทีม รอบ 12 ทีมกับรอบ 4 ทีม รอบ 12 ทีมกับรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ในแต่ละรอบของการแข่งขัน
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของแต่ละทีมในการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33

แหล่งข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นนักรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 จำนวน 12 ทีม ทีมละ 25 คนรวม 300 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition State Anxiety Inventory –2: CSAI-2) ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ เป็นนักรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ซึ่งใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition State Anxiety Inventory –2: CSAI-2) ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต (Competition Anxiety) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) มาเต็น (อ้างอิงจาก Martens. 1982:88-89)

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ โดยดำเนินการดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง
2. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในแต่ละทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง (f - test anova)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของทีมที่รอบเข้าชิงชนะเลิศโดยเปรียบเทียบในแต่ละรอบที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเดียว (f - testone within subject factor) และทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Schaffè)

สรุปผลการศึกษาวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 22.21 ความวิตกกังวลทางกาย 21.98 ความเชื่อมั่นในตนเอง 23.56
2. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 20.48 ความวิตกกังวลทางกาย 20.48 ความเชื่อมั่นในตนเอง 27.44
3. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 21.28 ความวิตกกังวลทางกาย 22.23 ความเชื่อมั่นในตนเอง 25.76
4. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยมหิดลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 23.04 ความวิตกกังวลทางกาย 23.66 ความเชื่อมั่นในตนเอง 26.48
5. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 22.72 ความวิตกกังวลทางกาย 23.43
ความเชื่อมั่นในตนเอง 22.40

6. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีม
มหาวิทยาลัยกรุงเทพที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33
ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 22.24 ความวิตกกังวลทางกาย 21.49
ความเชื่อมั่นในตนเอง 20.72

7. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีม
มหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33
ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 23.28 ความวิตกกังวลทางกาย 22.34
ความเชื่อมั่นในตนเอง 22.34

8. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีม
มหาวิทยาลัยมหาสารคามที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33
ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 24.08 ความวิตกกังวลทางกาย 22.67
ความเชื่อมั่นในตนเอง 24.40

9. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีม
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33
ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 22.00 ความวิตกกังวลทางกาย 21.08
ความเชื่อมั่นในตนเอง 23.84

10. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีม
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33
ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 20.96 ความวิตกกังวลทางกาย 21.56
ความเชื่อมั่นในตนเอง 21.92

11. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีม
มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33
ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 23.44 ความวิตกกังวลทางกาย 21.54
ความเชื่อมั่นในตนเอง 22.80

12. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมสถาบัน
เทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 21.04 ความวิตกกังวลทางกาย
21.83 ความเชื่อมั่นในตนเอง 20.48

13. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ความวิตกกังวลทางจิต 22.00 ความวิตกกังวลทางกาย 22.23 ความเชื่อมั่นในตนเอง 23.56

14. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ไม่แตกต่างกัน

15. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ไม่แตกต่างกัน

16. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

17. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของทีมรักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กับทีมมหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กับทีมสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

18. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้าน ความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมได้แก่ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่รอบเข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

19. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมได้แก่ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และทีมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย รามคำแหง ที่รอบเข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

20. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่รอบเข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

21. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่เข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีมกับรอบ 8 ทีม รอบ 12 ทีมกับรอบ 4 ทีม รอบ 12 ทีมกับรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของทีมรักบี้ฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กับทีมมหาวิทยาลัยกรุงเทพ ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กับทีมสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ไม่กลัวคู่แข่งและมีความพร้อมในการแข่งขัน ทำให้ทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีผลงานที่ดีในการแข่งขัน ซึ่งแตกต่างกับ ทีมมหาวิทยาลัยกรุงเทพและ ทีมสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือซึ่งขาดความเชื่อมั่นในตนเองจึงทำให้ผลงานได้ไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2532 : 106-107) ได้กล่าวว่า ในช่วงแข่งขัน นักกีฬาจะมีความเครียดและความวิตกกังวลมาก ทั้งนี้ เนื่องจากนักกีฬาทุกคนต้องการอยากชนะ แต่ปัจจัยต่างๆรอบด้านที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬา เช่นมีผู้เข้าแข่งขันมีสถิติดีกว่า ความรู้สึกกลัวจะแพ้ ขาดความมั่นใจในตนเอง ประมาทคู่แข่ง หรือกลัวศักดิ์ศรีแชมป์เก่า

2. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตและความวิตกกังวลทางกาย เฉพาะนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่รอบเข้าชิงชนะเลิศโดยเปรียบเทียบในแต่ละรอบที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ในรอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนความวิตกกังวล ไม่แตกต่างกัน หรือใกล้เคียงกัน ไม่เปลี่ยนแปลงซึ่งนั่นคือ ความรุนแรง และระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัว และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลดังที่สปีลเบิร์กเกอร์(Spielberger. 1972: 487 – 489) กล่าวว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State – Anxiety) คือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเฉาะ หรือเกิดสิ่งที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจ หรือเกิดอันตรายมากกระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถเห็นได้ในระยะไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายมากกระตุ้นแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถเห็นได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ

ลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล เลวิต (Levitt. 1967: 13 – 15) กล่าวว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State – Anxiety) เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคน ในบางสถานการณ์เท่านั้น ดังที่ซิลปชัย สุวรรณธาดา(2533:59) กล่าวว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์มีความสำคัญมาก เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติก็就会有ความวิตกกังวลสูง แต่ถ้าสถานการณ์ไม่สำคัญหรือมีโอกาสนั้นมากก็จะเกิดความวิตกกังวลต่ำในสถานการณ์แข่งขันกีฬา ความวิตกกังวลทั้งสองชนิดนี้จะเป็นตัวเสริมกัน ถ้าการแข่งขันที่มีความสำคัญนักกีฬาก็มีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวสูงจะเสริมให้นักกีฬาผู้นั้นมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงมากขึ้นอีก ดังที่อำพล โอ่งเคลือบ(2515 : 15) กล่าวว่าความวิตกกังวลเฉพาะตัวนั้นจะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่วไปทุกสถานการณ์จะมีความเข้มในระดับต่ำแต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาอันนานจนเป็นลักษณะประจำตัวบุคคล

2. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เฉพาะนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่รอบเข้าชิงชนะเลิศ โดยเปรียบเทียบในแต่ละรอบที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันในช่วง รอบ 12 ทีมกับรอบ 8 ทีม รอบ 12 ทีมกับรอบ 4 ทีม รอบ 12 ทีมกับรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และจากการสังเกตตาราง 21 ประกอบที่ระดับค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และทีมมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่รอบเข้าชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งตรงกับคลาโวรา (Klavora.1977 : 369-377) พบว่านักกีฬาจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาที ก่อนลงแข่งขัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยสูง ก็จะมี ความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามผลการเล่นและการประเมินจากการเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ โดยปกติความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนลงแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อม นอกจากนี้ความวิตกกังวลที่เกิดจากความคิด หรือทางปัญญาสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นได้ทั้งแบบเป็นสัดส่วนที่เป็นเส้นตรง กล่าวคือเมื่อความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นความสามารถก็จะลดลงหรืออาจเป็นแบบตัวยูกลับหัวหรือแบบเส้นโค้ง กล่าวคือเมื่อมีแรงกระตุ้นเพิ่มมากขึ้น ความสามารถในการเล่นก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นเพราะนักกีฬาจะเล่น อย่างระมัดระวัง แต่หากมีความกดดันมากเกินไปเปลี่ยนแรงกระตุ้นเป็นความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีอักษร U คว่ำ (Inverted – U Theory) มาเต็น (Martens. 1982:121)กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำและสูงจะมีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มี

ความสามารถสูง การเพิ่มระดับความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถของ นักกีฬา คือ เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นความสามารถของนักกีฬาก็จะเพิ่มขึ้นด้วย เมื่อความวิตกกังวล เพิ่มขึ้นถึงจุดที่พอเหมาะระดับความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มถึงจุดสูงสุด แต่ถ้า ความวิตกกังวลเพิ่มสูงขึ้นกว่าจุดที่พอเหมาะแล้วระดับความสามารถของนักกีฬาจะลดลงเรื่อย ๆ และอาจจะลดลงอย่างรวดเร็วซึ่งตรงกับที่มาเต็น(Martens. et.al1990) กล่าวว่าความตึงเครียด ทางกาย รู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองของร่างกาย ภายใต้ความตึงตัว ความเครียดในลักษณะนี้จะเฉพาะเจาะจงต่ออาการต่างๆทางด้านร่างกาย และความตึงเครียด ทางกายมักจะเกิดจากสิ่งเร้าของสิ่งแวดล้อม และจากสภาพอารมณ์ของบุคคลนั้น ลักษณะ จะเกิดในช่วงเวลาสั้นๆคือก่อนที่จะเข้าสู่การแข่งขัน และจะค่อยๆลดระดับลงหลังจาก การแข่งขันได้เริ่มขึ้นแล้วซึ่งการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับสิ่งที่มาเต็นกล่าวไว้ และเป็นไป ตามสมมุติฐาน

ข้อเสนอแนะ

ผู้ฝึกสอนสามารถนำผลการวิจัยที่ได้เป็นแนวทางในการควบคุมให้สภาวะ ความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสมที่ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงสุด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยการแข่งขันรักบี้ฟุตบอลในระดับยุวชน เยาวชน และในระดับ นานาชาติ
2. ควรมีการศึกษาวิจัยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในชนิดกีฬาอื่นๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- เกษม มีสง่า. (2532). ผลการใช้ตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวลให้แก่ผู้เริ่มเรียนว่ายน้ำต่อความสามารถในการว่ายน้ำ. ปรินญาณพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร
- ชนะชัย วัฒนไชย. (2536). ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกีฬาที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร
- ธงชัย สุขดี. (2532). ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทของการต่อสู้ป้องกันตัว. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร
- ธีระ มงคลเจริญลาภ. (2541). ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นพพร เล่าเรื่องศิลปชัย. (2533). การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคณพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ. 2533 .วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. เอกสาร.
- นภาพร ทศนัยนา. (2536). ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา. วิทยานิพนธ์ ค.ต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. เอกสาร.
- บัญญัติ ไตรรส. (2539). ความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอลสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลเยาวชน 19 ปี ลีคแชมป์แห่งประเทศไทย. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2536). การประชุมสัมมนาวิชาการ เรื่องโปรแกรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. เอกสาร.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (2540). ความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. เอกสาร.

- มานิต ถนอมพวงเสรี. (2522). ความวิตกกังวลและความรู้สึกรับผิดชอบของอาจารย์ในวิทยาลัย
ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. (2517). ความสัมพันธ์ระหว่างการวิตกกังวลและคุณธรรมบาปประการของ
นิสิตมหาวิทยาลัย. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริพร จิรวัฒนกุล. (2530, 20-29 เมษายน-พฤษภาคม). “ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะ
ฉุกเฉินทางจิตเวช”. วารสารแนะแนว.
- ศิลาชัย สุวรรณชาติ. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ :
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2532). ชุมชนจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนีย์ ตันติพัฒนานันท์. (2522). การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.
- อำพล โองเคลือบ. (2515). ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่านลักษณะอื่นบางประการของ
บุคลิกภาพ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- Blackwell , Andrea Jill. (1994). *Efect of Hassles StessFul Situations in Basketball,
State Anxiety, Trait Anxiety and Disstractions on performance in Basketball.*
Pueen 's University at Kingston Canada.
- Burton, D.(1992). *Doanxious Swimmer Swim Slower Reexamining the Exclusive Anxiety
Performance Relationship. Journal of Sport and Exercise Psychology.* 10:45-61.
- Freud ,S. (1978). *A Genearal Introduction to Psycho – Analysis.* New York : Liverright –
Publishing Corporation.
- Gould ,D.R.PetlichKof L.M. Vermsa. (1987). “*The Relationship between Competitive
State Anxiety Inventory – 2 Subscale Score and Pistol Shoting Perromance,*”
International Journal of Sport and Psychology. 2 :318.
- Hall , Calvins . Gardner and Lindzey. (1970). *Theories o Personality.* 2 ed. New york
: Harcourt , Hall ,Inc
- Hillgard, ernest R.(1968). *Introduction to Psychology.* Englewood Cliff New York
:Harcourt ,Hall ,Inc
- Jersild , arthur I. (1968). *Chlid Psychology.* 6 ed.,New York Jersey : Prentice – hall. Inc.

- Lazarus. (1976). *A.A. Multimodal Behavior Theory*. New York: Springer.
- Levitt, E.E.Z(1977). *The Psychology of Anxiety*. New York : Springer.
- Martens , R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champion ,Il : Human Kineticy.-(1982).
Sport Competition Anxiety Test.2nd ed. Illinois : Human Kinetis Publishers.
- Novazyk , Todd. (1977). *A Comparision of Trait and State Anxiety Levels between three Division of Youth Ice Hockey Participants and Trait Anxiety Levels between Athletes and Non – athletes*.Master ' s thesis , Mankoto State University.
- Ryckroft ,C (1978). *Anxiety and Neurosis*. Harmonds Worth : penguin Books.
- Singer, R.N. (1986). *Peak Perfomance and more*. Michigan : Mcnaughton and Gunn Co., Inc.
- Sanderson , F.H.,Ashton M.K. (1981). *Analysis of anxiety Levels before and after Badminton Competirion*. *Internation Journal of Sport Psychology*. 12 :23-28.
- Spinberger and Hachfort , D.(1989). *Stress and Anxiety in Sport*. Anxiety in Sport : An International Perspective.
- Taylor . J.A. (1953). *A Personnality Scale Of Manifest Anxiety*. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 48 , 285-290
- Whitehead , Jean Edwards , Sara. (1984). *The Effect Of Achievement Motivation and Game Outcome on a – state*. *Journal of Sport Science*. 1-8

ภาคผนวก
แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

แบบทดสอบ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาฟุตบอลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย

แห่งประเทศไทยครั้งที่33

Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-22(CSAI-2R)

คำชี้แจง ข้อความต่างๆข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย / วงกลมลงในตัวเลขขวามือ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เปรียบเทียบว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่ถูกผิด อย่าใช้เวลาานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

ความรู้สึกขณะนี้	ระดับของความรู้สึก			
	ไม่มี	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก
1. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวว่า...	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้าจะลงมือทำอะไรที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้าจะลงมือทำอะไร	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้าจะลงมือทำอะไรควบคุมตนเองไม่ได้ภายในความตึงเครียด	1	2	3	4
9. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกงวยในท้อง	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้าจะลงมือทำอะไรให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	1	2	3	4
15. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4
17. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัด ตึงเครียด	1	2	3	4

เฉลย CSAI – 2R

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

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

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

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

การคิดคะแนน : แปลผลรวมทุกด้าน

(คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) หาค่า (จำนวนข้อทั้งหมด) คูณ 10

หรือ แยกแต่ละด้านก็ได้โดย ใช้จำนวนข้อในแต่ละด้านเป็นตัวหาร

แปลผลคะแนนดังนี้

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล	นายรณรัช โยธจักร
วันเดือนปีเกิด	12 ธันวาคม พุทธศักราช 2524
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	137/405 แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10220
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2543	ชั้นมัธยมศึกษา จากโรงเรียน ภปร. ราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์
พ.ศ.2547	วท.บ. (สันตนาการ) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2549	กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จังหวัดกรุงเทพมหานคร