

ความวิตกกังวลของนักกีฬาผู้โตในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29

ปริญาพนธ์
ของ
จันทิวา จันทะบุตร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

มีนาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๗๑๖.๘๑๕๒

๙๒๕๕๓

๘-๓

ความวิตกกังวลของนักกีฬาผู้โตในการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษา แห่งประเทศไทย ครั้งที่ ๒๙

บทคัดย่อ

ของ

จันทิลา จันทะบุตร

๗๐ ส.ย. ๒๕๕๗

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

มีนาคม ๒๕๕๗

จันทิวา จันทะบุตร. (2546). ความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวินิจฉัย
พลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดในการ
แข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาใน
ครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง โดยวิธีการเลือกอย่างมี
เงื่อนไข เป็นนักกีฬาชาย 67 คน นักกีฬาหญิง 41 คน รวม 108 คน แล้วทำการเก็บข้อมูลโดย
ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และแบบทดสอบความวิตกกังวลตาม
สถานการณ์ ใช้ในการเก็บข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ของเพศชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางจิต
ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง
2. ทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชาย และ
เพศหญิง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ก่อนการ
แข่งขันและหลังการแข่งขัน ของเพศชายและเพศหญิง พบว่าทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวล
ทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ส่วนความวิตกกังวลทางจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE ANXIETY OF JUDO COMPEITORS IN THE 29th THAILAND PHYSICAL
EDUCATION COLLEGES GAMES

AN ABSTRACT
BY
JUNTIVA JUNTABUT

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

March 2004

JUNTIVA JUNTABUT. (2004). The Amxiety of Judo Comeitors in the 29th Thailand Physical Education college games. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee : Assoc.Prof.Parkpoom Ratanarajakool, Assist.Prof.Paiboon Srichaiswat.

The Objective of this vesearch is to study the Amxiety of Judo compeitors in the 29th Thailand Physical Education college games. One Hundred eight persons. Athletes (67 Male Athlets, 41 female Athlets) were comdition. Sample randomiged as subjects and used for the analysis. This Subject were Judo's Athletes in 17 Physical Education. The test included Sport Competition Anxiety Test (SCAT) and Competitive Sport Amxiety Inventory 2 (CSAI-2). Test with pre-competition 1 week and Test again post competition. The data were analyed.

The results revealed that :

1. The trait anxiety levels, using SCAT, Judo male's Athletes and Female and Competitive Sport Amxiety Inventory 2 (CSAI-2) were modurat
2. An anolysis of trait anxiety levels of Judo Athlets by sex using SCAT reports no statistically differences were found between male and Female at .01 level of significance.
3. An anolysis of state anxiety levels of Judo Athlets by sex using CSAI-2 reports no statistically differences were found between male and Female at .01 level of significance expect that cognitive anxiety differences at .01 level of significance..

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ความวิตกกังวลของนักกีฬาอายุโตในการแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษา แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29

ของ

นางสาวจันทิมา จันทะบุตร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาบัณฑิตศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพรณี หะวานนท์)

วันที่ ..19.. เดือน มีนาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

ประธาน

(รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตน์โรจนากุล)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพน เจียรนัย)

กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์พิศวง มหำพันธ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย อาจารย์พิศวง มหาพันธ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบพระคุณท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย ว่าที่ร้อยโท เทียนชัย ทองวินิชศิลป์ ที่ให้ข้อคิด อาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้แก่ผู้วิจัย ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้ทราบ ว่าการศึกษาในระดับปริญญาโทของผู้วิจัยนั้นมิได้สิ้นสุดลงเพียงการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้ สำเร็จลงได้แต่จะกลายเป็นการเรียนรู้ที่ต้องสืบเนื่องต่อไปอย่างไม่สิ้นสุดและนำความรู้นั้นไปทำ คุณประโยชน์แก่ผู้เรียนอื่นต่อไป

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้บริหารวิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 17 แห่ง ตลอดจนครู อาจารย์ที่เกี่ยวข้อง ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ จนกระทั่ง ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้

จันทิวา จันทะบุตร

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	2
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	2
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความหมายของความวิตกกังวล	5
ประเภทของความวิตกกังวล	7
สาเหตุของความวิตกกังวล	8
ลักษณะของความวิตกกังวล	10
ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล	11
ระดับความวิตกกังวล	12
การวัดความวิตกกังวล	13
แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์	14
การประเมินความวิตกกังวล	14
ทฤษฎีความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา	15
การนำจิตวิทยามาใช้กับนักกีฬา	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
งานวิจัยในต่างประเทศ	27
งานวิจัยในประเทศ	34

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า	
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	39
	การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง	39
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	39
	วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	40
	การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล	40
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	41
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	41
	การวิเคราะห์ข้อมูล	41
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	42
5	บทย่อ สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	52
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	52
	วิธีดำเนินการวิจัย	52
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	52
	วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	52
	วิธีการจัดกระทำกับข้อมูล	53
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	54
	อภิปรายผล	55
	ข้อเสนอแนะ	57
	บรรณานุกรม	58
	ภาคผนวก	63
	ประวัติย่อผู้วิจัย	78

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ของนักกีฬา 유도ในการแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 จำแนกตามเพศ	42
2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขันประมาณ 1 สัปดาห์ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวล ทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ	43
3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการแข่งขันประมาณ 1 ชั่วโมง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ	44
4 แสดงค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬา 유도ในการแข่งขัน กีฬาวินัยพลศึกษา แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 มาเทียบกับเกณฑ์ มาตรฐานของแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย จำแนก ตามเพศ	45
5 แสดงค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา 유도ในการแข่งขัน กีฬาวินัยพลศึกษา แห่งประเทศไทย ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวล ทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง มาเทียบกับ เกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จำแนก ตามเพศ	46
6 แสดงค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมงของ นักกีฬา 유도ในการแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษา แห่งประเทศไทย ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และ ความเชื่อมั่นในตนเอง มาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความ วิตกกังวลตามสถานการณ์ จำแนกตามเพศ	47
7 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที เพื่อทราบความ วิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬา 유도 จำแนกตามเพศ	48

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
8 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที เพื่อทราบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขันประมาณ 1 สัปดาห์ของนักกีฬา ยูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ	49
9 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที หลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง เพื่อทราบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬา ยูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง มาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จำแนกตามเพศ	50
10 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ของเพศชายและเพศหญิง โดยเปรียบเทียบในเพศของตนเอง เพื่อทราบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬา ยูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง	51

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

เป็นที่ยอมรับกันว่ากีฬามีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ต่อสังคมทุกระดับชั้นยิ่งสังคมมนุษย์มีความเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ความต้องการในการเล่นกีฬาก็ยิ่งมีความต้องการเพิ่มขึ้น วิทยาลัยพลศึกษาเป็นสังคมอีกสังคมหนึ่งที่ต้องอาศัยการแข่งขันกีฬาเป็นสื่อที่ประสานความสามัคคี และพัฒนานักศึกษาให้มีความเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่า กรมพลศึกษาได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยมาตั้งแต่ปี 2520 จนถึงปัจจุบันรวมการแข่งขันทั้งสิ้น 29 ครั้ง วิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่ส่งเสริมให้นักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอดและเป็นสถาบันที่สร้างนักกีฬาไปสู่ระดับชาติมากมายถือได้ว่าเป็นสถาบันที่ผลิตบุคลากรด้านพลศึกษาชั้นนำสถาบันหนึ่ง การที่สถาบันจะประสบความสำเร็จ ในการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ นั้น มีองค์ประกอบหลายๆ อย่างที่มาเกี่ยวข้อง อาทิ

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

จากองค์ประกอบสามารถพัฒนาได้จากการฝึกซ้อมภายใต้การควบคุมดูแลจากผู้ฝึกสอน และวิธีการฝึกซ้อมที่ถูกวิธี ยกเว้นสภาพจิตใจที่ค่อนข้างจะมีความแปรปรวน สภาพจิตใจที่เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยมากมาย เช่น บุคลิกภาพและนิสัยของนักกีฬาแต่ละคน ลักษณะธรรมชาติของนักกีฬาแต่ละประเภท ระดับความสำคัญของเกมส์ การแข่งขัน ประสบการณ์ของนักกีฬาเป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการแข่งขันในแต่ละครั้งแตกต่างกันไป การศึกษาสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนทำการแข่งขันเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติถ้าผู้ฝึกสอนทราบสภาพจิตใจของนักกีฬาสามารถปรับสภาพทางด้านจิตใจให้เหมาะสมกับการแข่งขันได้

ก่อนการแข่งขันกีฬาโดยเฉพาะอย่างยิ่งการแข่งขันในนัดสำคัญนักกีฬาจะเกิดความเครียดและความวิตกกังวล ความรู้สึกที่เกิดจากความกลัวและความตึงเครียด ความวิตกกังวลมักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ความวิตกกังวลนี้จะเป็นผลลบต่อการแสดงออกของความสามารถทางกีฬาเสมอ ถ้าความวิตกกังวลน้อยก็มีผลลบน้อย ความวิตกกังวลมากก็มีผลลบมากเช่นกันการวัดความวิตกกังวลมีวิธีการวัดหลายประการ อาจใช้การวัดทางกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การวัดความวิตกกังวลในนักกีฬามักอาศัยการสังเกตจาก

การแสดงออกทางพฤติกรรมและการใช้แบบทดสอบ ในปัจจุบันนิยมใช้อายุ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test) หรือนิยมเรียกกันว่า SCAT และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory - 2) หรือเรียกกันว่า CSAI - 2

กีฬายูโด เป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งเป็นศิลปะการป้องกันตัวที่พัฒนาการมาจากการต่อสู้ป้องกันตัวโบราณที่เรียกว่า ยูยิตสู ซึ่งเป็นวิชาการต่อสู้ที่ใช้ในศึกสงคราม เมื่ออยู่ในจังหวะประชิดตัวไม่อาจใช้มือได้ถนัด ดังนั้นวิชายูยิตสูเป็นวิชาการต่อสู้ที่รุนแรงมีจุดประสงค์เพื่อการทำร้ายคู่ต่อสู้ให้หมดสภาพในการต่อสู้ขัดขืน โดยเน้นที่การจับบิด หักข้อต่อ จะเห็นได้จากการแข่งขันกีฬานัดสำคัญ ๆ จะมีผู้เข้าชมกีฬากันมาก และการแข่งขันเต็มไปด้วยความกดดันทั้งจากตัวนักกีฬาเองและจากสภาพแวดล้อมของ การแข่งขันโดยเฉพาะกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลก่อนที่จะทำการแข่งขัน และระหว่างแข่งขันนักกีฬาอาจเกิดความเครียดทางร่างกาย จิตใจ เช่น เกิดอาการสั่น ตื่นสนาม อาการดังกล่าวทำให้นักกีฬาเล่นได้ไม่ดีเท่าที่ควร ถึงแม้ก่อนการแข่งขันนักกีฬามีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจแล้วก็ตาม จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้ฝึกสอนมีความสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬายูโด เพื่อทราบผลของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา ที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 เพื่อเป็นประโยชน์ต่อไป

ในฐานะที่ผู้วิจัยทำการสอนอยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย จึงเห็นความสำคัญถึงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายูโด ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย เพื่อเป็นการเตรียมทีมนักกีฬายูโดให้มีประสิทธิภาพในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยในโอกาสต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬายูโด ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 ณ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และหลังผลการแข่งขัน 1 ชั่วโมง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน ประมาณ 1 สัปดาห์ และหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมงของเพศชาย
3. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน ประมาณ 1 สัปดาห์และหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ของเพศหญิง
4. เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันประมาณ 1 สัปดาห์และหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ทั้งเพศชายและเพศหญิง

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ทำให้ทราบถึงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายูโดก่อนการแข่งขัน ประมาณ 1 สัปดาห์และหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ทั้งเพศชายและหญิง ในการแข่งขัน กีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 ณ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องของนำผลที่ได้ไปศึกษาค้นคว้า พัฒนา ปรับปรุง การเล่นกีฬาในโอกาสต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

การสุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นนักกีฬายูโดที่เข้าร่วมในการแข่งขัน กีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 จำนวน 17 แห่ง เป็นนักกีฬาชาย 67 คน เป็นนักกีฬาหญิง 41 คน รวมนักกีฬาทั้งหมด 108 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ สถานภาพของนักกีฬาจำแนกตาม

1. เพศ
 - 1.1 เพศชาย
 - 1.2 เพศหญิง
2. ช่วงเวลา
 - 2.1 ประมาณ 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน
 - 2.2 หลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง

ตัวแปรตาม

ความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง สภาพทางอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นภายในจนก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ และทำให้บุคคลนั้นลำบากในการปรับตัวต่อสภาพการเฉพาะอย่าง

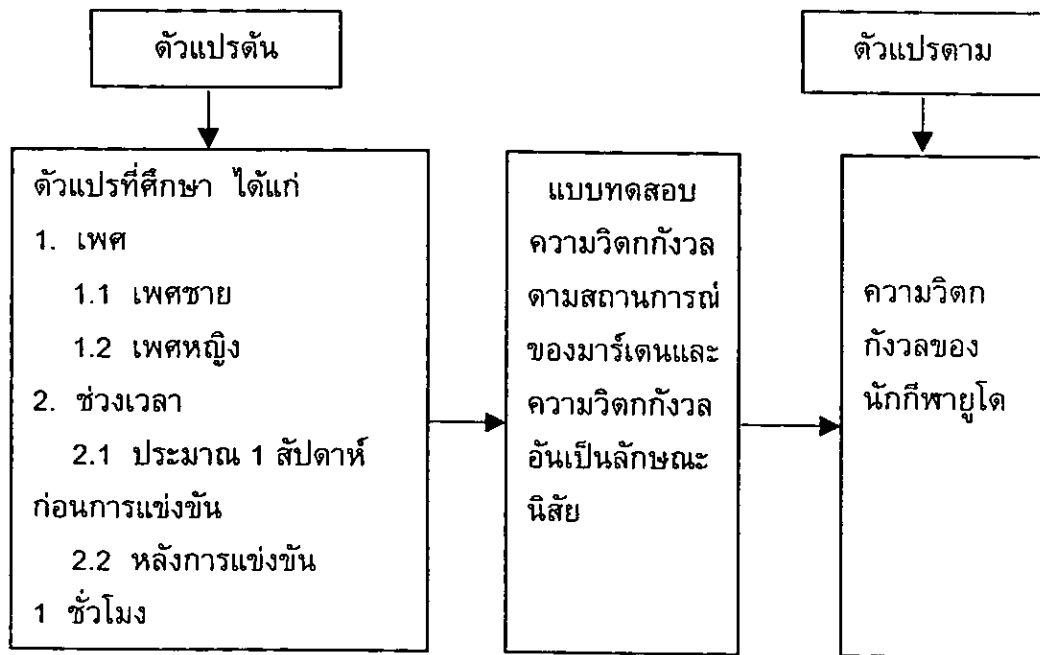
นักกีฬายูโด หมายถึง นักกีฬาชายและหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขัน

กีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย หมายถึง การแข่งขันกีฬาหรือสถาบันอุดมศึกษา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยนิสัย หมายถึง ความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกีฬาชายและหญิงในการแข่งขันกีฬายูโด

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเวลาเฉพาะ
หรือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มากกระทำให้เกิดความไม่พอใจ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและในต่างประเทศ และได้นำเสนอตามหัวข้อ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรู้ที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล
 - 1.1 ประเภทของความวิตกกังวล
 - 1.2 สาเหตุของความวิตกกังวล
 - 1.3 ลักษณะของความวิตกกังวล
 - 1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล
 - 1.5 ระดับความวิตกกังวล
 - 1.6 การวัดความวิตกกังวล
 - 1.7 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์
 - 1.8 การประเมินความวิตกกังวล
 - 1.9 ทฤษฎีความวิตกกังวลในกรเล่นกีฬา
2. การนำจิตวิทยามาใช้กับนักกีฬา
 - 2.1 จิตวิทยาการกีฬา
 - 2.2 การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา
 - 2.3 สาเหตุของความวิตกกังวลด้านกีฬา
 - 2.4 วิธีการควบคุมความวิตกกังวล
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

1. ความหมายของความวิตกกังวล

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

วัฒนา ศรีสัตย์วาจา (2517 : 7 – 8) ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่มีอารมณ์ อ่อนไหว ซ้ำง่าย หวาดระแวง และกลัวบางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ ความวิตกกังวล คือ

ภาพทางอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นภายในจนก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจและทำให้บุคคลนั้นมีความลำบากในการปรับตัวต่อสภาพการเฉพาะอย่าง (อุตม พิมพา. 2526 : 5)

ศิริพร จิรวัดน์กุล (2530 : 5) อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งของแต่ละบุคคลมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าอันตรายมากน้อยเพียงใด ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงที่สัมพันธ์กับสาเหตุและไม่คงอยู่ตลอดเวลา

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

อิงลิช (English. 1958 : 35) ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. ความวิตกกังวล เป็นสภาวะของความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้
2. ความวิตกกังวล คือ ความสับสนวุ่นวายอาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นได้ในอนาคต
3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวต่อเรื่องอาจสังเกตได้หรือไม่ได้แต่อยู่ในระดับต่ำ
4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ถูกข่มขู่ ซึ่งเป็นการขู่เข็ญที่น่ากลัวโดยบุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขาารู้สึกว่ามาขู่เข็ญนั้นคืออะไร

ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 173 - 174) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ ความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลื่อนลงไม่แจ่มชัดเป็นสภาพที่บุคคลไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด สภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง นอกจากนี้อาจถือได้ว่าความวิตกกังวลเป็นแรงขับอย่างหนึ่งด้วย ซึ่งสอดคล้องกับชาร์เวอร์ (อุตม พิมพา. 2526 : 4 ; อ้างอิงมาจาก Foner. n.d.) ให้นิยามความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นลักษณะควบคู่กับความกลัวในแง่อารมณ์แบบชีววิทยา กล่าวคือ ความกลัวเป็นการตอบสนองสิ่งที่มีชีวิตต่ออันตรายที่มีอยู่จริง ภายนอก แต่ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองอันตรายที่อยู่ภายใน เช่น แรงกระตุ้นที่ไม่สงบอารมณ์ หรืออาการที่ก้าวร้าวเพื่อแก้ปัญหาความคับข้องใจภายในที่ทำท่าจะปรากฏในความรู้สึกสำนึก จนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้นภายในให้มีการตอบโต้จริง ๆ

เจอร์ซิลด์ (Jersild. 1968 : 264 - 265) ได้กล่าวว่า ความกลัวและความวิตกกังวลเป็นสภาพทางจิตที่ไม่พึงปรารถนา (Unpleasant) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือสิ่งที่มาข่มขู่ ซึ่งอาจจะรู้หรือไม่รู้ว่าเป็นอะไร และถ้าเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลในอัตราที่ค่อนข้างสูงแล้วอย่างน้อยที่สุดก็จะทำให้มีปฏิกิริยาทางร่างกายเกิดขึ้น เช่น เกี่ยวกับระบบกลไกของระบบประสาท ทำให้ต่อมอดรีนอล (Adrenal glands) ทำงานมากขึ้นมีผล

ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง เหงื่อออกตามฝ่ามือและเกิดการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ อีก

โอจิลวี (Ogilvie. 1971: 86 – 89) ได้กล่าวว่า สำหรับนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงให้ใช้ความพยายามหรือวิธีลดภาวะทางอารมณ์เขาลงให้ได้ ควรระลึกอยู่เสมอว่าความพร้อมทางจิตใจสำหรับนักกีฬาแต่ละชนิดกีฬามีความแตกต่างกันไป

เวียนเบิร์ก (Wienberg. 1978 : 112 – 120) กล่าวว่า ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถทางกลไกพบว่าแรงขับไม่มีผลในการแสดงออกได้ดีนัก และยังพบว่าความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะของบุคคลหรือความวิตกกังวลตามนิสัยจะสัมพันธ์กับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ไรครอฟท์ (Rycroft. 1978 : 45) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคยภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเองแต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รับรู้มันอย่างแจ่มแจ้งแล้วความวิตกกังวลก็หมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาเหลือแต่การลงมือปฏิบัติจริง

1.1 ประเภทของความวิตกกังวล

เลวิต (Levitt. 1967) และสปิลเบอร์เกอร์ (Spilberger. 1970) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของกลุ่มนักกีฬานิตต่าง ๆ ได้แบ่งลักษณะความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความวิตกกังวลตามลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) หรือ (A – Trait) คือความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A – State)

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State – Anxiety) หรือ (A – State) คือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะกระทำให้เกิดความไม่พอใจ หรือเกิดอันตรายมากกระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง

ฟรอยด์ (ฮอลล์ และลินเชย์. 1970 : 44 ; อ้างอิงมาจาก Freud. 1959) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality Anxiety) คือความวิตกกังวลต่อความเป็นจริง หรือความวิตกกังวลที่มีอันตรายอันแท้จริงในโลกภายนอกเป็นความวิตกกังวลขั้นพื้นฐาน

2. ความวิตกกังวลแบบโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นความกลัวต่อความผิดชอบ (Conscience) คือ ความกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่างจะขัดกับหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาตั้งแต่เด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะเด็กเคยถูกพ่อแม่หรือผู้มีอำนาจลงโทษซึ่งเด็กทำลงไปตามแรงกระตุ้น

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

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543 : 4) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลทางกาย (Trait Anxiety) คือความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัวของแต่ละบุคคลมีลักษณะค่อนข้างคงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมากนัก หากจะเปลี่ยนแปลงก็จะต้องใช้เวลานาน จำเป็นต้องมีการศึกษา สังเกต พฤติกรรมเพื่อหาข้อมูลและวิเคราะห์ให้ได้ ความวิตกกังวลประเภทนี้บ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวลเฉพาะกาลในระดับสูงและเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลหรือนักกีฬาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์

2. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะกาล (State Anxiety) คือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเฉพาะกาล หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมออกมาสังเกตเห็นได้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยรวมกับความเข้มของสิ่งเร้าที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยว่ามีน้อยหรือมีมาก แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงที่อยู่ในช่วงระยะหนึ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาเผชิญอยู่

1.2 สาเหตุของความวิตกกังวล

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2533 : 6) ได้สรุปสาเหตุทางด้านกีฬาเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้หลายสาเหตุด้วยกัน ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์แข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองจะบิดเบือนสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่

2. ความเชื่อมั่นในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเองมีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้วทำให้รู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกและจะทำให้ให้นักกีฬา ผู้ที่นั้นเกิดความวิตกกังวลมากขึ้น

4. ความเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ๆ ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมทางด้านร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำ ไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บที่เรื้อรัง ซึ่งมีสาเหตุต่อการเล่นกีฬา สาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

6. สภาพแวดล้อม เป็นสิ่งจำเป็นที่ทำให้ให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม ภาพของสนามติเกินไป หรือไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปสรรคการแข่งขันไม่คุ้นเคย ในการแข่งขัน ดังนั้นสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจซึ่งมีผลต่อการแข่งขัน

ซิงเกอร์ (Singer. 1986 : 20) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ประกอบด้วย

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

ดังนั้น จะเห็นว่าทุกคนไม่สามารถจัดการความวิตกกังวลได้โดยสิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะเกิดความกดดันขึ้นมากมายในการแข่งขันกีฬา อย่างไรก็ตามนักกีฬาก็จะสามารถที่จะตัดความรุนแรงของความวิตกกังวลลงได้โดยการเรียนรู้ทักษะทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อ ควบคุมความวิตกกังวลนี้ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้เต็มที่และประสบความสำเร็จ

1.3 ลักษณะของความวิตกกังวล

อดัม พิมพา (2526 : 5) ได้กล่าวว่าอาการของความวิตกกังวลมีความแตกต่างกันไปเกิดขึ้นได้ทั้งอาการทางกายและทางจิตใจ ผู้ฝึกสอนสามารถวินิจฉัยว่า นักกีฬาของตนเองมีความกังวลหรือไม่ เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

เทลเลอร์ (Taylor :1953 : 285 – 290) กล่าวถึงลักษณะอาการทางกายและทางจิตใจของความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. ลักษณะอาการทางกาย (Somatic Sytoms)

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

1.2 อาการทางระบบประสาทรับความรู้สึก (Sensory) ได้แก่ หูอื้อ ตาพล่า หนาว ๆ ร้อน ๆ อ่อนเพลีย ค้นตามเนื้อตามตัว หน้าแดง

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

1.4 อาการทางระบบหายใจ (Respiratory) ได้แก่ รู้สึกจุกแน่นหน้าอก ถอนหายใจ หายใจขัด

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

1.6 อาการทางระบบสืบพันธุ์และระบบขับถ่าย (Genitourinary) ได้แก่ ปัสสาวะกระปิบกระปรอย ปวดปัสสาวะบ่อยไม่อาจกลั้นไว้ได้ ประจำเดือนมาไม่เป็นปกติ สูญเสียความรู้สึกทางเพศ

1.7 อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic) ได้แก่ ปากแห้งคอแห้ง หนาว ๆ ร้อน ๆ หน้าซีดเผือด มึนงง ปวดศีรษะ

2. ลักษณะอาการทางจิต (Cognitive Sytoms) ได้แก่

2.1 อาการผิดปกติทางการรับรู้และการสัมผัส ได้แก่ ตาพล่ามัว เกิดภาพซ้อน หาดูชัดของสายตาไม่ได้ เกิดภาพหลอน ระมัดระวังมากเกินไป

2.2 อาการผิดปกติทางการคิด (Thinking Difficulty) ได้แก่ เกิดอาการสับสน ไม่อาจจะลึกถึงสิ่งสำคัญได้ ไม่สามารถควบคุมความคิดได้ ไม่มีสมาธิ คุ่มคลั่ง ยากต่อการเข้าใจในเหตุผล สูญเสียเป้าหมายและการคิดในมุมกว้าง

2.3 อาการผิดปกติทางมโนทัศน์ (Conceptual) ได้แก่ อาการเพี้ยนทางจิต (Cognitive distortion) กล่าวว่าจะสูญเสียการควบคุม กล่าวว่าจะเกิดอุบัติเหตุหรือความตาย กล่าวจิตฟั่นเฟือน มีความหลงใหลใฝ่ฝัน

ลักษณะอาการพฤติกรรมเหล่านี้ถ่ายทอดการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกต พฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด เมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการ สังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับ ความวิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

สวานีย์ ดันดีพัฒนานันต์ (2522 : 22) ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่าเมื่อเกิด ความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ จำแนกได้ 4 กลุ่มคือ

1. พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปอื่น เช่น พฤติกรรมโรคจิต โรคประสาท ทั้งหลาย

2. พฤติกรรมที่เบนความสนใจ จากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ ผู้ป่วยไซโคโซมาติกทั้งหลาย ซึ่งทำให้ความสามารถในการกระทำ สิ่งต่าง ๆ น้อยลง และเกิดพฤติกรรมหลักหนีแบบต่าง ๆ ตามมาเพื่อนำตนเองออกจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจ

3. การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกภายใน และเป็นอาการซึมเศร้ามีพฤติกรรม ถดถอยไปสู่การพัฒนาในวัยต้น ๆ

4. พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและวิธีการที่ ตนเองใช้เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวล ซึ่งทำให้ตนเองอึดอัดไม่สบายนั้นเสีย

1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล

1. การรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Perceived Ability) การรับรู้ตนเองว่า ประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขันหรือการเล่นกีฬามีผลต่อความเชื่อมั่น สร้างพื้นฐาน ที่ดีทางอารมณ์และความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งมีผลต่อความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน การรับรู้ถึงความสามารถตนเองเกิดได้ทั้งจากการประเมินจากคนอื่น ๆ หรือรอบข้างและการรับรู้ ถึงความสามารถจริงทั้งก่อนแข่งขัน ขณะแข่งขันและหลังการแข่งขัน (Spieberger. 1966 : 22)

2. การคาดหวังความสำเร็จสูง (Expectancy of success) และการกลัวที่จะเล่นได้ ไม่ดี การเป็นผู้ที่ตั้งความหวัง การเล่นและการแข่งขันสูง หวังความเป็นเลิศจากการแข่งขัน กีฬาและกลัวแพ้ หรือเกรงที่จะเล่นได้ไม่ดีเท่าที่คาดหวัง หรือไม่สำเร็จเท่าที่ตัวเองตั้งใจไว้ หรือ คนรอบข้างตั้งใจไว้ ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

3. การคาดหวังจะได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง (Expectancy of Negative Evaluation) เช่น จากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อ แม่ ผู้ปกครอง คู่ครอง และสื่อมวลชนซึ่งมี ความหมายมากกว่าคน หรือกลุ่มคนอื่นจะติเตียน หรือวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี และหากเป็นเด็ก มักกลัวผู้ใหญ่จะลงโทษ หรือผู้ใหญ่ไม่รักหากเล่นได้ไม่ดี (Scanian. 1978 : 144)

ในการวัดความวิตกกังวลในการแข่งขัน มาร์เตน (Martens) ได้สร้างเครื่องมือที่จะวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันทั้งที่เป็นความวิตกกังวลในการแข่งขัน (Sport Competition Anxiety test. SCAT) ที่สอบถามถึงลักษณะการตอบสนองต่อการแข่งขันกีฬาซึ่งจากการศึกษานักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลมากกว่านักกีฬายชาย ดังนั้นนักกีฬาหญิงมีแนวโน้มที่จะประเมินสถานการณ์การแข่งขันว่าน่ากลัวมีแรงกดดันและความวิตกกังวลมากกว่านักกีฬายชายและนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ เป็นที่พอใจกับความสามารถในการเล่นของตนเองมีความวิตกกังวล อันเป็นลักษณะนิสัยต่ำกว่านักกีฬาที่ไม่ประสบความสำเร็จ และมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงกว่านักกีฬาที่ชนะ หรือนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ

4. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post Competition Anxiety) จากการศึกษาคพบว่านักกีฬาทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวล หลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลน้อยกว่าทีมที่แพ้เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง นักกีฬาบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้ แม้ว่าไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย เช่น จากการสัมภาษณ์ จอย ซีลิก (Joy Selig) แชมป์เปียนกีฬายิมนาสติกส์ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอเลกอน ประเทศอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่า เธอไม่มีความวิตกกังวล หรือแสดงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิดความเครียด และนอนไม่หลับประมาณ 2 - 3 คืน เพราะยังคงเห็นภาพ และได้ยินเสียงการแข่งขัน การรับรู้ถึงความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อ รับรู้ถึงความกังวลในการแข่งขันแต่ละอุปกรณ์ ซึ่งอาการนี้เรียกว่า (Delayed Anxiety) โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรับรู้ว่าตนล้มเหลว มักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ

นอกจากนี้ยังมีนักกีฬาเด็ก หรือเยาวชน จำนวนไม่น้อยที่เลิกเล่นกีฬาเพราะไม่ชอบและไม่สามารถทนต่อสภาวะที่มีความกดดันสูงจากการแข่งขันได้ จึงตัดสินใจเลิกเล่นกีฬาจนมีคำถามที่ว่า การแข่งขันกีฬาสร้างแรงกดดันมากเกินไป หรือสร้างความวิตกกังวลสูงเกินไปหรือไม่ ดังนั้นจึงมีการวิจัยเกี่ยวกับแรงกดดันกับการแข่งขันกีฬา โดยเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่น ๆ ที่จัดให้เด็กในโรงเรียน พบว่าไม่เฉพาะการแข่งขันเท่านั้นที่สร้างความวิตกกังวล แต่การแสดงเดี่ยวในวงดนตรีก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้เช่นเดียวกัน (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 131-132)

1.5 ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสีย ซึ่งจะเกิดขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลว่าจะอยู่ในระดับใด ศิริพร จิรวัดนกุล (2530 : 20 - 29) อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากหรือน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามนั้นอาจจะมีจริง หรือเป็นเพียงความคิดของตนเองก็ได้ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับ การแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและคงอยู่ตลอดเวลาและยังกล่าวถึงระดับของความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับไว้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลระดับต่ำ (Mild Anxiety + 1) บุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็น ความเกี่ยวเนื่องจากเหตุการณ์ และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้ผู้อื่นรับทราบได้อย่างชัดเจน

2. ความวิตกกังวลระดับกลาง (Moderate Anxiety + 2) บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลงสนใจตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะการรับรู้ต่อสิ่งเร้าน้อยลง ความสามารถในการมองสถานการณ์และการแปลความหมายต่าง ๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึก ทำทนายต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้เข้าใจความ เกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

3. ความวิตกกังวลระดับสูง (Panic Anxiety + 3) เป็นภาวะความวิตกกังวล ในระดับที่รุนแรงที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง ไม่รับรู้และเข้าใจเหตุการณ์อย่าง ต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว

4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe Anxiety + 4) เป็นระดับความวิตกกังวล ที่รุนแรงมากที่สุด บุคคลในสภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ระบบการทำงานของ ร่างกายเพิ่มมากขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งที่มากระตุ้นต่าง ๆ น้อยลงหรือถ้ารับรู้ก็ผิดพลาด ความคิดที่เป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง แยกตัวเอง ไม่ปะติด ปะต่อเป็นประโยชน์ บุคคลในภาวะปกติมีความวิตกกังวลในระดับ 1 ถึง 2 ถ้าระดับความวิตกกังวล ถึงระดับ 3 และ 4 ถือว่าบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช ต้องได้รับการช่วยเหลือ

1.6 การวัดความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ของประชาชน ตลอดจนการแสดง ความสามารถทางกายของนักกีฬา ดังนั้นบุคคลควรปรับระดับความวิตกกังวลของตนเองให้ เหมาะสมและในการที่จะทราบว่าความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลอยู่ในระดับใด สามารถวัด ระดับความวิตกกังวลได้ ดังนี้

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางด้าน ร่างกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่ง ของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การตั้งของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น

2. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ได้แก่แบบวัด ของโรชาร์ท ซึ่งการวัดโดยวิธีนี้มีความยากลำบากในการแปลผล ต้องใช้ผู้ชำนาญ

3. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล การสังเกตนี้จะสังเกตถึง ความผันแปรในด้าน การเคลื่อนไหว คำพูด การติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด การรับรู้

ความสอดคล้องของการทำงานของร่างกาย การรับรู้ ความจำ การเรียนรู้ที่ง่าย ๆ และซับซ้อน อากาศกระสับกระส่าย ลูกลึลึกลน ร้องไห้ การหายใจและพูดเร็วเร็วเป็นต้น

4. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นการประเมินความวิตกกังวล ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้โดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเองความรู้สึกของตนเองแล้ว จึงนำความรู้สึกมาประเมินความวิตกกังวลนั้น ๆ ซึ่งแบบสอบถามหรือแบบวัดความวิตกกังวล ได้มีผู้สร้างขึ้นหลายชนิด การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้สะดวกและได้ผลดี ถ้าแบบวัดที่สร้างขึ้นมามีความเที่ยงและความแม่นยำสูง

1.7 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

แบบทดสอบนี้จะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตอนที่วัด เป็นการวัดแบบ เฉพาะเจาะจง แบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อ มั่นของตนเองในสถานการณ์ด้วยแบบทดสอบนี้จะมีความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย ความเชื่อมั่นแบบทดสอบความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) .79 - .83 ($r = .79 - .83$) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) .82 - .83 ($r = .82 - .83$) และความเชื่อมั่น ในตนเอง โดยนำคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมาวิเคราะห์ทีละส่วน แบบทดสอบนี้ประกอบ ไปด้วยคำถาม 27 ข้อ ข้อที่ 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 และ 25 จะเป็นข้อวัดความวิตกกังวล ทางจิต (Cognitive Anxiety) 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 และ 26 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวล ทางกาย และข้อที่ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 และ 27 จะเป็นข้อที่ใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเอง คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นความรู้สึกที่เห็นด้วยหรือไม่กับคำถาม คะแนนออกมาเป็น ระดับที่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนก็จะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อ 14 เท่านั้นที่ คะแนนจะกลับกัน นั่นคือ ถ้าเลือก 1 จะได้ 4 เลือกข้อ 2 ได้ 3 คะแนน เลือกข้อ 3 จะได้ 2 คะแนน เลือกข้อ 4 จะได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้ว ระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 คะแนน ในแต่ละหัวข้อชนิดของความวิตกกังวล ถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความ วิตกกังวลต่อสถานการณ์สูง ถ้าคะแนนน้อยก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ น้อยนั่นเอง สำหรับในด้านความเชื่อมั่นของตนเอง (Self Confidence) เกณฑ์การคิดคะแนน จะกลับกันระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตามคะแนนของ CSIA - 2 เป็นดังนี้

คะแนน 9 - 17 ระดับความวิตกกังวลความตื่นเต้นต่ำ

คะแนน 18 - 26 ระดับความวิตกกังวลความตื่นเต้นปานกลาง

คะแนน 27 - 36 ระดับความวิตกกังวลความตื่นเต้นสูง

1.8 การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลสามารถประเมินได้ 3 วิธี คือ

1. ประเมินโดยการให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง ซึ่งอาจเป็นด้วยวาจาหรือการเขียนตอบแบบสอบถาม เช่น การวัดความวิตกกังวล แบบเอสทีเอไอ แบบวัดความวิตกกังวลแบบดีอีเอสทีเอ DESTA หรือแบบวัดความวิตกกังวลแบบ CSAI-2 หรือแบบวัดความวิตกกังวลของ ซีเอสเอคิว CSAQ เดวิทสัน และโกแมน (เกษม มีสง่า. 2532 : 1) ซึ่งปัจจุบันมีมากมายหลายแบบ การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้สะดวกและได้ผลดี

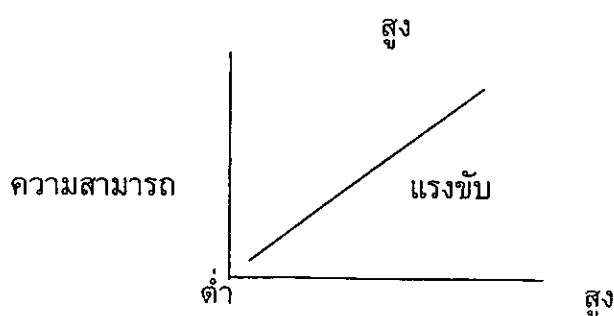
2. ประเมินผลจากสภาพทางสรีระวิทยาโดยการประเมินผล การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นจากการตรวจหาความถี่ของผิวหนังระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อัตราการหายใจ อุณหภูมิในร่างกายและการตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ และการแปลผลที่ได้จากการตรวจทางสรีระวิทยา

3. ประเมินจากการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคลโดยการสังเกตพฤติกรรมทางตรงและทางอ้อม การสังเกตโดยตรง เช่น การสังเกตการหายใจแรง มือสั่น เหงื่อออก กัดริมฝีปาก ถอนหายใจ ลักษณะการพูดเปลี่ยนไป เช่น พูดเร็วขึ้น หรือพูดช้าลง เป็นต้น ส่วนการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อมเพื่อประเมินความวิตกกังวล (BAT : Behavior Avoidance Test) เป็นต้น (Nietzel and Bemstein. 1981 : 215 – 241)

1.9 ทฤษฎีความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา

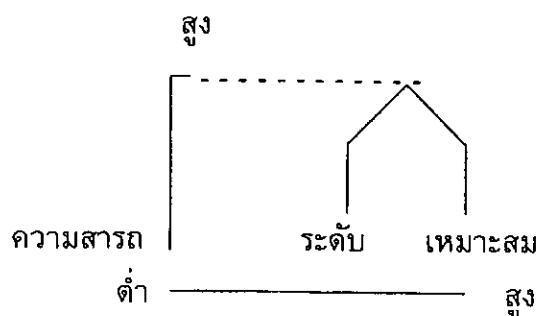
ทฤษฎีความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬาแบ่งได้ 2 ทฤษฎีคือ

1) ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)



ทฤษฎีกล่าวว่า ระดับของความวิตกกังวลเป็นสัดส่วนโดยตรงกับระดับความสามารถ หมายความว่า นักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถต่ำ และถ้ามีความวิตกกังวลสูงความสามารถก็สูง ทฤษฎีนี้ใช้อธิบายในประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมาก เช่น กีฬายกน้ำหนัก และกีฬาอื่น ๆ ที่มีลักษณะสอดคล้องกัน (ศิลาปชัย สุวรรณธาดา. 2531 : 3)

2) ทฤษฎีอักษรยู (U) คำว่า หรือได้รูปประฆัง



ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีความวิตกกังวลต่ำและสูงจะมีความสามารถสูงแต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสม จะทำให้มีความสามารถสูงเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้ได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้นนักกีฬาจะต้องควบคุมให้ตนเองมีสมาธิความวิตกกังวลจะอยู่ในระดับเหมาะสมจึงจะทำให้นักกีฬามีความสามารถที่แสดงออกสูงความวิตกกังวลทั้ง 2 ลักษณะ จะเห็นว่าความวิตกกังวลทั้งสองนี้จะเป็นตัวเสริมซึ่งกันและกัน

3) ทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone Optimal

Functioning : ZOF)

นายยูริ ฮานิน (Hanin. 1970 : 2) นักจิตวิทยาการกีฬาวารัสเซียอธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎีอักษรยูคำ โดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬาที่ระดับของความวิตกกังวล หรือแรงเร้าใจโดยเรียกสิ่งนี้ว่า "โซนของความเหมาะสม" (Zone of Optimal Functioning) เขาอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุดฮานินเห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยูคำอยู่ 2 ประการ คือ

ประการแรก ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่จุดกลางเสมอไป แต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในโซนช่วงล่าง บางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลางหรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้นโค้ช ผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

ประการที่สอง ระดับความวิตกกังวล ไม่ได้จุดกลางแต่เป็นทางยาว ดังนั้นผู้ฝึกสอน อาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซน ZOF ที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของ นักกีฬาเท่าที่จะทำได้

2. ใช้คำพูดและท่าทางโดยการให้กำลังใจทางบวก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้นักกีฬาและเกิดอึดมโนทัศน์ในทุกขั้นตอนของการฝึกซ้อมของการแข่งขัน

3. ฝึกซ้อมอย่างเพียงพอ เพื่อให้ให้นักกีฬามีประสบการณ์และทักษะหลาย ๆ ประการ ซึ่งจำเป็นต่อความสำเร็จในการเล่นกีฬา

4. จูงใจนักกีฬาให้มีความพยายามใช้ความสามารถสูงสุด โค้ชควรหลีกเลี่ยงการจูงใจ แบบสูงส่งเกินไป เพราะสามารถบั่นทอนความสามารถโดยจะทำให้เกิดการดึงเครียดที่กล้ามเนื้อระดับการจูงใจที่เหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันไป

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

6. ให้นักกีฬาดำเนินเป้าหมายสำหรับความสำเร็จของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถเป็นไปได้ สำหรับฤดูกาลแข่งขันนั้น ๆ

7. โค้ชควรซ่อนเร้นความกลัวและความวิตกกังวลของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์การแข่งขันและการเล่นกีฬา ถ้าโค้ชแสดงความวิตกกังวลให้นักกีฬาเห็นนักกีฬาจะได้รับผลจากความวิตกกังวลนั้น

2.3 วิธีการควบคุมความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางกีฬา ดังนั้นโค้ชควรรหาแนวทางในการลดความวิตกกังวลหรือควบคุมให้อยู่ในช่วงที่เหมาะสมจึงจะมีผลดีต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา มีวิธีการควบคุมความวิตกกังวลดังนี้ ศิลปชัย สุวรรณชาติ (2532) กูลด์ (Gould. 1990) และแฮริสและแฮริส (Harris and Harris. 2538)

2.3.1 วิธีการแบบง่าย

วิธีที่จะลดความวิตกกังวล หรือความเครียดแบบง่ายทำได้โดยการควบคุมร่างกายและควบคุมทางจิตใจ ผู้สอนสามารถฝึกให้นักกีฬาปฏิบัติในขณะที่ฝึกซ้อม หรือก่อนการแข่งขัน โดยทำเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มก็ได้

2.3.2 วิธีการทางด้านร่างกาย

2.3.2.1 การออกกำลังกายเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ วิธีนี้เหมาะสำหรับนักกีฬา ประเภททีม นักกีฬาจะมีความรู้สึกว่าได้มีการเตรียมความพร้อมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ก่อนลงการแข่งขัน เมื่อทีมได้มีการอบอุ่นร่างกาย เคลื่อนไหวเป็นจังหวะ ทำให้นักกีฬารู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ มีความพร้อมที่จะแข่งขัน

2.3.2.2 การออกกำลังกายเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อวิธีนี้ทำเช่นเดียวกับการเตรียมความพร้อมอบอุ่นร่างกาย และข้อต่อ แต่เป็นการผ่อนคลาย และลดความวิตกกังวลได้เช่นกัน

2.3.2.3 การหายใจลึก ๆ การหายใจลึก เป็นวิธีที่นักกีฬาบุคคลสามารถผ่อนคลายโดยการสูดอากาศเข้าปอดลึก ๆ เพิ่มพูนออกซิเจนและนำคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาช่วยให้สดชื่น

2.3.3 วิธีทางจิตใจ

2.3.3.1 การยอมรับ คือการทำจิตใจยอมรับสภาพการณ์ สถานการณ์ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลได้

2.3.3.2 การเบี่ยงเบนความคิด คือ การฝึกความคิดในเรื่องอื่นโดยเปลี่ยนความสนใจไปที่อื่น

2.3.3.3 การคิดในทางที่ดี คือ ฝึกความคิดว่าสถานการณ์ คู่แข่งขัน หรืออุปกรณ์ สิ่งแวดล้อม ทำให้เราได้โอกาสที่ดี

2.3.3.4 การหัวเราะ เป็นการผ่อนคลายความเครียดและทำให้เตรียมจิตใจพร้อมได้

2.3.4 วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Method)

เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเริ่มมานานเกือบ 60 ปีแล้ว โดยนายแพทย์ เจคอบเซน (E. Jacobsen. 1929 และ 1979) ได้นำเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เรียกว่า Progressive Muscle Relaxation มาใช้กับคนไข้เพื่อลดความเจ็บปวด ต่อมาได้แพร่หลายกับ นักธุรกิจนักศึกษา และได้นำมาใช้กับนักกีฬา

2.3.5 วิธีการฝึกสมาธิ (Meditation Method)

เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดความวิตกกังวลของนักกีฬาให้อยู่ในระดับพอควร คำว่า “สมาธิ” แปลว่า ความตั้งใจมั่นหรือแน่วแน่กับสิ่งนั้น ๆ เรียกว่า ใจอยู่กับจิต จิตอยู่กับงาน (พระเทพเวที. 2534) วิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาในทางพระพุทธศาสนาได้วางวิธีฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานไว้ 40 อย่าง สำหรับประเทศไทยนิยมฝึกปฏิบัติ อานาปานสติกรรมฐาน มากกว่าฐานใดเนื่องจากใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นเครื่องกำหนด (พระศรีวิสุทธิกวี. 2529) เชื่อกันว่าทุกคนอยากเป็นผู้มีสมาธิดี เพราะสมาธิมีผลดีต่อสุขภาพต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น จิตใจสงบกายเครียด มีความมั่นคงในอารมณ์ มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมายหลัก

จุดมุ่งหมายและขอบเขตของยูโด

ประทีป พานิชชาติ กล่าวถึง หลักการของยูโดว่าเมื่อศาสตราจารย์คาโนได้ดัดแปลง ยูยิตสูมาเป็นยูโดแล้ว ก็ได้กำหนดปรัชญาของยูโดไว้เป็นหลักการว่า “เพื่อให้มนุษย์มีความสามัคคีปรองดองกันจะได้เกิดความรักซึ่งกันและกันมีความเป็นอยู่อย่างสมบูรณ์พูนสุข” และบัญญัติอุดมคติไว้ว่า “Maximum Efficiency, Mutual Welfare and Benefit” แปลเป็นไทยว่า “ประสิทธิภาพสูงสุดเพื่อประโยชน์สุขส่วนรวม” ประทีป พานิชชาติ ได้จำแนกจุดมุ่งหมาย ได้ 2 ชั้น คือ

1. เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ (Self – Perfection) และมีสมรรถภาพสูงสุด (Maximum Efficiency) หมายความว่า การฝึกยูโดเป็นการบริหารทั้งร่างกายและจิตใจ อันเป็นประโยชน์อย่างใหญ่หลวงทางด้านพลศึกษา นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดประโยชน์ทางปัญญา จริยธรรม ศิลปกรรม และธุรกิจ เนื่องจากร่างกายมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ และมีสมรรถภาพสูงสุด ในการประกอบภารกิจต่าง ๆ

2. เพื่อช่วยเหลือให้มนุษยชาติมีสวัสดิภาพและประโยชน์สุขร่วมกัน (Mutual Welfare and Benefit) บุคคลจะเห็นแก่ประโยชน์สุขของคนอื่นได้นั้น ตนเองจะต้องมีความสมบูรณ์พูนสุขก่อน ต่อจากนั้นความรู้สึกเช่นนี้ จึงจะขยายไปยังบุคคลอื่น สังคมอื่น ประเทศอื่น และในที่สุดก็รวมถึงมนุษยชาติทั้งหมดทำให้เกิดสวัสดิภาพแก่สังคม และการดำรงชีพเพื่อประโยชน์สุขร่วมกัน

สุนทร กายประจักษ์ อธิบายไว้ว่า ศาสตราจารย์คาโน ตั้งวัตถุประสงค์ของยูโดไว้สูงมาก โดยแบ่งเป็นจุดประสงค์ส่วนแคบ และจุดประสงค์สูงสุด คือ จุดประสงค์ส่วนแคบเน้นการใช้เทคนิคแบ่งเป็น (1) ให้มีร่างกายที่แข็งแรง และ (2) เพื่อพัฒนาให้เกิดความชำนาญทักษะในการแข่งขัน จุดประสงค์ส่วนแรกจะสมบูรณ์ขึ้นเมื่อเพิ่ม จุดประสงค์สูงสุดเข้าไป นั่นคือการปลูกฝังด้านจิตใจ หลัก 3 ประการ ของคาโนจึงได้แก่ร่างกาย ฝีมือและจิตใจ

ประทีป พานิชชาติ ได้สรุปถึงผลการฝึกยูโดจาก หนังสือ This is Judo ว่าสามารถช่วยพัฒนามนุษย์ในสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้ คือ

1. ช่วยให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
2. ช่วยให้มีความมั่นใจในความแข็งแรงของตนเอง
3. ช่วยให้มีควมรวดเร็วและมั่นใจในทุกสิ่ง ทุกอย่างที่ได้ทำลงไป
4. ช่วยให้มีควมทรหดอดทนเพิ่มขึ้น
5. ช่วยในการพัฒนาบุคลิกภาพ
6. ทำให้เกิดควมเชื่อมั่นในตนเอง
7. เมื่อเข้าใจและปฏิบัติตนตามหลักการของยูโดอย่างสมบูรณ์แล้ว จะทำให้เป็นผู้มี

จิตใจสูงส่งสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

นอกจากนี้ นายมัดซีโมโตและนายคามูระ ได้ทำการสำรวจพบว่านักยูโดในทวีปยุโรปและอเมริกา เห็นว่ายูโดเป็นกีฬาที่น่าสนใจและเป็นนันทนาการอย่างดี นักยูโดในทวีปเอเชีย เห็นว่าการฝึกยูโดทำให้พัฒนาสุขภาพร่างกาย และยังได้รับการยกย่องจากเพื่อน ๆ ด้วย ส่วนนักยูโดญี่ปุ่น เห็นว่า การฝึกยูโดทำให้พัฒนาสุขภาพร่างกาย บุคลิกภาพ และยังได้รับการยกย่องอีกด้วย

ผู้ให้กำเนิดยูโด ได้แบ่งแยกวิชายูโดออกเป็นส่วน ๆ เพื่อสะดวกต่อการศึกษา ดังต่อไปนี้

1. นาเงะ – วาซ่า (NAGE – WAZA) วิธีทำให้เสียหลักหรือการทุ่ม
 - 1.1 ตาจิ – วาซ่า (TACHI – WAZA) โดยทำยีน
 - 1.1.1 เต – วาซ่า (TE – WAZA) โดยแขนและมือ
 - 1.1.2 โคชิ – วาซ่า (KOSHI – WAZA) โดยสี่ข้างและสะโพก
 - 1.1.3 อาชิ – วาซ่า (ASHI – WAZA) โดยขาและเท้า
 - 1.2 ซูเตมิ – วาซ่า (SUTEME – WAZA) โดยทำนอน
 - 1.2.1 มาสุเตมิ – วาซ่า (MASUTEMI – WAZA) โดยนอนหงาย
 - 1.2.2 โยโคสุเตมิ – วาซ่า (YOKOSUTEMI – WAZA) โดยนอนตะแคง
2. คาตะเมะ – วาซ่า (KATAME – WAZA) วิธีจับยึดหรือทำให้ยอมจำนน
 - 2.1 โอซาอิโคมิ – วาซ่า (OSAEKOMI – WAZA) การจับตรึงและกดให้อยู่
 - 2.2 ชิเมะ – วาซ่า (SHIME – WAZA) การรัดคอ
 - 2.3 คานเซตสุ – วาซ่า (KANSETSU – WAZA) การหักหรือบิดข้อ
3. อาเตมิ – วาซ่า (ATEMI – WAZA) วิธีป้องกันหรือต่อสู้
 - 3.1 อุเต – อาเตมิ (UDE – ATEMI) โดยแขนและมือ
 - 3.2 อาชิ – อาเตมิ (ASHI – ATEMI) โดยขาและเท้า

ในการแข่งขันจะห้ามมิให้ใช้วิธีการใน ส่วนที่ 3 ซึ่งเน้นการต่อสู้ป้องกันตัวสำหรับ ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 นั้น ทั้งในการฝึกหัดและการแข่งขัน จะมีแบบของการป้องกันอันตราย ให้คู่ฝึกหรือฝ่ายตรงข้าม

สถานที่และอุปกรณ์การฝึก

สถานที่ฝึกยูโด เรียกว่า โดโจ (DOJO) เฉลี่ย พิมพันธุ อธิบายถึงลักษณะของ สถานที่ฝึกยูโดว่าจะต้องเป็นสถานที่กว้างขวาง อากาศถ่ายเทได้สะดวกที่พื้นปูด้วยเบาะเรียกว่า ตาตามิ (TATAMI) วางอัดแน่นเป็นแผ่นเดียวกันอาจมีผ้าคลุมให้ตั้งอีกชั้นหนึ่งโดยปกติเบาะยูโด หรือเสื่อยูโดแต่ละแผ่นจะมีขนาดยาว 6 ฟุต กว้าง 3 ฟุต และหนา 4 นิ้ว เบาะที่ใช้ฝึกต้องมี ความยืดหยุ่นพอดีไม่อ่อนหรือแข็งเกินไป ถ้าอ่อนเกินไปจะทำให้พื้นผิวไม่เรียบทำให้ทำพลิก มีอาการแผลงได้ง่ายและทำให้การเคลื่อนไหวลำบาก แต่ถ้าแข็งเกินไปเวลาล้มอาจทำให้เกิด อันตรายได้ง่ายเช่นกัน พื้นสำหรับปูเบาะยูโดที่เหมาะสมควรเป็นพื้นไม้ที่ยกสูงขึ้นโดยเฉพาะ ไม่ควรปูกับพื้นซีเมนต์หรือพื้นดินที่เตี้ย เพราะจะมีความยืดหยุ่นน้อยก่อให้เกิดการบาดเจ็บ ได้ง่าย แต่ถ้าปูกับพื้นไม้ที่ยกสูงขึ้นแล้วจะทำให้เกิดความยืดหยุ่น ลดการบาดเจ็บและสร้าง ความพอใจให้กับผู้ที่ถูกทุ่มที่สามารถลงสู่พื้นแล้วเกิดเสียงดัง เนื่องจากคุณภาพของการลงสู่พื้น หรือการล้มที่ตีวัดได้จากเสียงที่ดังซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายกระทบพื้นได้อย่างถูกท่า สถานที่ สำหรับฝึกยูโดควรเป็นห้องเอกเทศ ไม่ควรใช้ร่วมกับกิจกรรมอื่น เนื่องจากการฝึกยูโดนั้น ร่างกายจะล้าลือล่อนบนพื้นเบาะจึงจำเป็นต้องรักษาความสะอาดของห้องสำหรับฝึกยูโดให้ สะอาดอยู่เสมอ หากมีฝ้าผนังหรือเสายื่นล้ำเข้ามาใกล้ยกพื้นที่ปูเบาะไว้ ต้องจัดหาเบาะนวม

ปิดทับกันการกระแทกนอกจากนี้ควรเป็นห้องที่มีแสงสว่างพอเพียงปราศจากเสียงและกลิ่น รบกวนมีช่องทางเดินระหว่างขอบเบาะกับฝาผนังด้วย หากมีบริเวณมากพอควรจัดที่นั่งไว้ สำหรับผู้ชมด้วย นอกจากนี้ภายในห้องฝึกยูโดควรจัดที่เคาะพญาพระพุทธรูป พระบรม - ฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมราชินีนาถ ธงชาติ ตลอดจนภาพผู้ให้ กำเนิดวิชายูโด หรือครูอาจารย์ที่มีบทบาทสำคัญต่อกิจการของยูโด

เครื่องแต่งกายในการฝึกยูโด เป็นชุดเฉพาะที่เรียกว่า ยูโดกิ (JUDOGI) ซึ่งมีพื้นฐาน มาจากประเพณีนิยมเกี่ยวกับการแต่งกายของชาวญี่ปุ่นมีลักษณะดังนี้

1. เสื้อคล้ายกิโมโน ถักด้วยด้ายดิบสีขาวหนาแข็งแรงทนทาน แต่อ่อนนิ่ม ไม่ลื่นมือ สามารถซักได้และใช้ได้นาน แขนและลำตัวกว้างหลวม ตัวยาวคลุมกัน แขนยาวประมาณครึ่ง แขนท่อนล่าง เสื้อยูโดที่ดีต้องมีลักษณะเบาบางแต่แข็งแรงช่วยระบายความร้อนในร่างกายดีขึ้น ประเทศญี่ปุ่นนับว่าเป็นประเทศผู้ผลิตเสื้อยูโดที่ดีที่สุด
2. กางเกง มีลักษณะคล้ายกางเกงจีนเป็นผ้าดิบสีขาวเช่นกัน ที่เอวมีช่องร้อยเชือก รัดเอวซึ่งสอด 2 รอบ ปล่อยชายเชือก ทั้ง 2 ข้าง ไว้ข้างเอวออกมาข้างหน้า กางเกงต้องหลวม พอสบายยาวประมาณครึ่งขาท่อนล่าง
3. สายคาดเอว เป็นผ้าเย็บซ้อนกันหนาประมาณ .5 เซนติเมตร กว้างประมาณ 2 นิ้ว ยาวให้คาดเอวได้ 2 รอบ ผูกแล้วเหลือชาย 2 ข้าง ๆ ละ 15 เซนติเมตร สำหรับสายคาดเอวนี้ เป็นเครื่องแสดงระดับความสามารถมาตรฐานของนักยูโดด้วย

การฝึกยูโดต้องฝึกด้วยเท้าเปล่า ดังนั้นเล็บมือ เล็บเท้า ควรตัดสั้น ให้สะอาดเสมอ หากยาวต้องรวบให้เรียบร้อย เครื่องประดับทุกชนิดห้ามใส่เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ชุดยูโดก็ต้องซักให้ขาวสะอาดเสมอ อย่าให้มีกลิ่นเหม็นเป็นที่น่ารังเกียจเพราะการฝึกยูโดต้อง ฝึกเป็นคู่ ผู้หญิงให้ใส่เสื้อยืดคอกกลมไว้ข้างในอีกชั้นโดยใส่โดยใส่ชายเสื้อไว้ในขอบกางเกง กางเกงเมื่อใส่แล้วผูกเชือกรัดเอวไว้ที่ด้านหน้า เสื้อยูโดสวมแล้วด้านซ้ายทับสายด้านขวา ปล่อยชายเสื้อนอกกางเกง ผูกสายคาดเอวทับ 2 รอบ ใช้เงื่อนพีรอด (Peff knot)

มรรยาทในการฝึกและแข่งขัน

สุนทร ภายประจักษ์ กล่าวถึงพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับผู้เริ่มเรียนยูโดต้องศึกษา คือ ไรชิกิ (REISHIKI) หรือมารยาท การโค้งคำนับถือเป็นเครื่องหมายที่แสดงออกของมารยาท การโค้งคำนับ และนั่งลงในโรงฝึกให้ถูกต้องตามกาลเทศะถึงแม้จะไม่มีมีความสำคัญในการใช้ท่ม คู่ต่อสู้ แต่เกิดจากเหตุผล 2 ประการ คือ ประการแรกปรัชญาพื้นฐานของยูโดต้องการให้ผู้เข้า รับการฝึกดำรงชีวิตอย่างซื่อสัตย์ นำเคารพนับถือและอิสระจากสิ่งรบกวนต่าง ๆ เพื่อจะได้มี สมานธิที่จะปฏิบัติได้ทั้งในและนอกสนาม ไรชิกิจะทำให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกหยุดความคิดอื่น ๆ เพื่อ ใจจดจ่อกับการปฏิบัติ ประการที่สองลักษณะท่าทางหมายความว่าผู้ฝึกต้องมีความสุภาพทั้งใน และนอกสนาม เมื่อฝึกจนเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายใต้จิตสำนึก เมื่อยามฉุกเฉินจะได้สามารถ

ปฏิบัติโดยอัตโนมัติ เครื่องหมายที่แสดงออกของมารยาทที่ใช้ในยูโดคือ เรอิ (REI) การโค้งคำนับซึ่งสามารถปฏิบัติได้ 2 แบบ ดังนี้

1. การคุกเข่าโค้งคำนับ (ZAREI) เมื่ออยู่ในท่าคุกเข่าให้โค้งตัวตั้งแต่ส่วนเอว ลงมาทางด้านหน้า มือวางเป็นรูปสามเหลี่ยมกับพื้นหน้าหัวเข่าและทำนงให้นั่งบนส้นเท้า
2. การยืนโค้งคำนับ (REI) ยืนในท่าสบาย วางมือไว้บนต้นขา โค้งตัวตั้งแต่ส่วนเอว ลงทางด้านหน้า ศีรษะก้มต่ำ

การแสดงความเคารพกระทำในโอกาสต่าง ๆ ดังนี้

1. เมื่อเข้าหรือออกจากสถานที่ฝึก (DOJO) ให้ยืนโค้งคำนับหันหน้าเข้าด้านในสนามฝึก
2. ทุกครั้งที่ผู้สอน (SENSEI) เข้ามาในสนามฝึกให้ทั้งหมดหยุดฝึกแล้วโค้งคำนับถ้าอยู่ในท่านั่งให้คุกเข่าโค้งคำนับ ถ้าอยู่ในท่ายืนให้โค้งคำนับ
3. เมื่อเข้าหรือออกจากเบาะ (TATAMI) ให้ยืนโค้งคำนับหันหน้าเข้าสู่เบาะ
4. ก่อนหรือหลังการเรียนหรือฝึกซ้อม ให้แสดงความเคารพพร้อมกันโดยทำนง 1 ครั้ง และทำยืน 1 ครั้ง ไปทางด้านหน้าสนามฝึกซึ่งตั้งที่บูซาไว้
5. ก่อนและหลังการฝึกเสรี (RANDORI) ให้แสดงความเคารพซึ่งกันและกันกับผู้ฝึก โดยยืนโค้งคำนับหันหน้าเข้าหากัน
6. ก่อนและหลังการฝึกตามรูปแบบ (KATA) ให้แสดงความเคารพซึ่งกันและกันกับผู้ฝึก โดยยืนหรือนั่งคุกเข่าหันหน้าเข้าหากันแล้วโค้งคำนับ
7. ในการแข่งขัน ให้ยืนโค้งคำนับประธานการแข่งขันตามคำสั่งของกรรมการ (Referee) แล้วยืนโค้งคำนับกันและกัน ก่อนและหลังการแข่งขัน

นอกจาก การแสดงความเคารพในโอกาสต่าง ๆ ข้างต้นแล้ว เฉลียว พิมพันธุ์ กล่าวไว้ว่า วิชายูโดเป็นวิชาแห่งความสุภาพอ่อนอ่อน ห้องฝึกยูโดเป็นที่รวมของผู้ที่สนใจต่อความสุภาพเป็นที่สำรวมร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีสิ่งอันควรสักการะบูชาประดิษฐานอยู่ด้วย ดังนั้น ผู้ที่เข้าไปในห้องฝึกยูโดจึงควรสำรวมกิริยาวาจาให้สุภาพและเหมาะสมแก่สถานที่ เช่น ไม่พูดเสียงดังเกินไป ไม่กล่าวคำหยาบคาย ไม่ดลกคะนอง ไม่สูบบุหรี่ ไม่สวมรองเท้าขึ้นไปบนเบาะยูโด ไม่นำอาหารขึ้นไปรับประทานบนเบาะยูโด ระหว่างฝึกซ้อม หรือฟังคำบรรยายจากผู้สอน ควรฟังด้วยความเคารพปฏิบัติตามระเบียบ แบบแผนของห้องฝึกที่กำหนดไว้โดยเคร่งครัด ทั้งนี้เพื่อรักษาไว้ซึ่งระเบียบประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงาม อีกทั้งยังเป็นการอบรมนิสัย มารยาทและจิตใจของตนเองด้วย

ระดับความสามารถของนักยูโด

ระดับความสามารถมาตรฐานของนักยูโด ซึ่งปรมาจารย์จิโกโร คาโน กำหนดไว้ แบ่งเป็น 2 ระดับใหญ่ คือ ระดับคิยู (KYU) หรือระดับนักเรียน และระดับดาน (DAN) หรือระดับผู้นำหรือครูฝึก ทั้งระดับคิยู และดานยังแบ่งออกเป็นระดับย่อย ๆ ซึ่งมีสีของสายคาดเอว

เป็นเครื่องหมายตามหลักของสถาบันโคโดกันยูโด ทั้งนี้ที่ไ้ใช้กันในประเทศไทยกำหนดสายแสดงวิทยฐานะ ดังนี้

1. ระดับนักเรียน แบ่ง 5 ชั้น คือ
 - 1.1 รองสายดำชั้น 5 โกคิยู (GOKYU) ใช้สายเข็มขัดสีขาว
 - 1.2 รองสายดำชั้น 4 โยนคิยู (YONKYU) ใช้สายเข็มขัดสีเขี้ยว
 - 1.3 รองสายดำชั้น 3 ซานคิยู (SANKYU) ใช้สายเข็มขัดสีฟ้า
 - 1.4 รองสายดำชั้น 2 นิคิยู (NIKYU) ใช้สายเข็มขัดสีน้ำตาล
 - 1.5 รองสายดำชั้น 1 อิคคิยู (IKKYU) ใช้สายเข็มขัดน้ำตาลปลายดำ
2. ระดับผู้นำหรือครูฝึก แบ่ง 10 ชั้นคือ
 - 2.1 สายดำชั้น 1 โชดาน (SHODAN) ใช้สายเข็มขัดสีดำ
 - 2.2 สายดำชั้น 2 นิดาน (NIDAN) ใช้สายเข็มขัดสีดำ
 - 2.3 สายดำชั้น 3 ซานดาน (SANDAN) ใช้สายเข็มขัดสีดำ
 - 2.4 สายดำชั้น 4 โยนดาน (YONDAN) ใช้สายเข็มขัดสีดำ
 - 2.5 สายดำชั้น 5 โกดาน (GODAN) ใช้สายเข็มขัดสีดำ
 - 2.6 สายดำชั้น 6 โรคุดาน (ROKUDAN) ใช้สายเข็มขัดสีขาวสลับแดง
 - 2.7 สายดำชั้น 7 ชิชิदान (SHICHIDAN) ใช้สายเข็มขัดสีขาวสลับแดง
 - 2.8 สายดำชั้น 8 ฮาชิदान (HACHIDAN) ใช้สายเข็มขัดสีขาวสลับแดง
 - 2.9 สายดำชั้น 9 คิยูदान (KYUDAN) ใช้สายเข็มขัดสีแดง
 - 2.10 สายดำชั้น 10 ยูदान (JUDAN) ใช้สายเข็มขัดสีแดง

การเลื่อนชั้นความสามารถตามหลักของ คาโน ไม่เน้นความสามารถด้านการใช้เทคนิคเพียงอย่างเดียว แต่คำนึงถึงหลัก 3 ประการ คือ ให้มีร่างกายที่แข็งแรง เพื่อพัฒนาให้เกิดความชำนาญในทักษะการแข่งขัน และปลูกฝังด้านจิตใจ หรือสรุปหลัก 3 ประการของ คาโนคือ ร่างกาย ฝีมือ และจิตใจ องค์กรยูโดในชาติต่าง ๆ จึงจัดระบบการจัดตำแหน่งความสามารถตามหลักของคาโน ที่มุ่งพัฒนาคูคิลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และวิญญาน การจัดระดับความสามารถจึงใช้ทั้งเกณฑ์อายุและระยะเวลาในการฝึกฝนในแต่ละชั้น

ประสาธ สง่าศิลป์ อธิบายถึงการจัดตำแหน่งความสามารถว่า พวกชั้นครู คือพวกที่ ได้สายเข็มขัดดำชั้นไปถึงสายเข็มขัดแดง มีสิทธิที่จะให้สายเข็มขัดสีน้ำตาลแก่ศิษย์ของตนได้ เว้นแต่ชั้นสายเข็มขัดดำชั้นไปนั้นทางสถาบันโคโดกันยูโด หรือสำนักฝึกยูโดในเครือสหพันธ์ ทำการทดสอบแล้ว แจ้งขอหนังสือรับรองความรู้ไปยังสถาบันโคโดกันยูโด เพื่อขอให้สถาบันโคโดกับมอบสายเข็มขัดดำให้ เมื่อสถาบันโคโดกันยูโดพิจารณาเห็นชอบและมีหนังสือรับรองให้ จึงจะถือว่านักยูโดเหล่านั้นเลื่อนชั้นเป็นสายเข็มขัดดำโดยสมบูรณ์

ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด

วิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29

การแข่งขันกีฬายูโด กีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 ให้ถือระเบียบเป็นแนวทางในการดำเนินการจัดการแข่งขัน หากมีระเบียบหรือข้อบังคับใดที่มีได้ระบุไว้ในระเบียบนี้ให้อยู่ในอำนาจการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬายูโดเท่านั้น และให้ถือการตัดสินของคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬายูโดเป็นข้อสิ้นสุด จึงได้กำหนดระเบียบไว้ดังนี้

ข้อ 1. ระเบียบนี้เรียกว่า ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด กีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29

ข้อ 2. กำหนดการแข่งขัน

2.1 แข่งขันระหว่างวันที่ 8-17 มกราคม 2547 (วันและเวลาแข่งขันเป็นไปตามคณะกรรมการจัดการแข่งขันกำหนด)

2.2 การประชุมผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน กำหนดวันที่ 7 มกราคม 2547 ณ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ

ข้อ 3. สถานที่แข่งขัน

สนามยูโด อาคารขุนหาญ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ

ข้อ 4. การสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

4.1 หลักฐานการสมัคร

4.1.1 ใบสมัครเข้าร่วมการแข่งขันรายบุคคลติดรูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว

4.1.2 ใบรายชื่อนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ประจำทีม

4.1.3 แฉงรูปถ่ายนักกีฬา พร้อมติดรูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว

4.1.4 สำเนาแสดงผลการเรียนรายบุคคลในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546

4.1.5 รูปถ่าย 1 นิ้ว จำนวน 1 รูป (ใช้ติดบัตรประจำตัวนักกีฬา)

4.2 กำหนดการรับสมัคร

กำหนดส่งเอกสารการสมัครเข้าร่วมการแข่งขันถึงวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ ภายในวันที่ 20 พฤศจิกายน 2546 โดยถือตราประทับไปรษณีย์เป็นเกณฑ์ หากไม่ส่งเอกสารการสมัครตามวันเวลาที่กำหนดถือว่าสละสิทธิ์

ข้อ 5. คุณสมบัติของนักกีฬา

5.1 เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพลศึกษานั้นเป็นปัจจุบัน

5.2 เป็นผู้ที่สามารถปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับและกติกากการแข่งขันด้วยความเคร่งครัดและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

5.3 มีผลการเรียนอย่างน้อย 1 ภาคการศึกษา (ตามหลักสูตรที่กำหนด)

5.4 เป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการแข่งขัน

5.5 ให้เป็นตามระเบียบของสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการว่าด้วยการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยในหมวด 5 ข้อ 16 และข้อ 17

ข้อ 6 ประเภทการแข่งขัน

6.1 ประเภทบุคคลชายแบ่งออกเป็นรุ่น ดังนี้

6.1.1 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 48 กิโลกรัม

6.1.2 รุ่นน้ำหนักเกิน 48 กิโลกรัม แต่ไม่เกิน 52 กิโลกรัม

6.1.3 รุ่นน้ำหนักเกิน 52 กิโลกรัม แต่ไม่เกิน 56 กิโลกรัม

6.1.4 รุ่นน้ำหนักเกิน 56 กิโลกรัม แต่ไม่เกิน 60 กิโลกรัม

6.1.5 รุ่นน้ำหนักเกิน 60 กิโลกรัม แต่ไม่เกิน 65 กิโลกรัม

6.1.6 รุ่นน้ำหนักเกิน 65 กิโลกรัม แต่ไม่เกิน 71 กิโลกรัม

6.1.7 รุ่นน้ำหนักเกิน 71 กิโลกรัม

6.1.8 รุ่นไม่จำกัดน้ำหนัก

6.2 ประเภทบุคคลหญิงแบ่งออกเป็นรุ่น ดังนี้

6.2.1 รุ่นน้ำหนักไม่เกิน 45 กิโลกรัม

6.2.2 รุ่นน้ำหนักเกิน 45 กิโลกรัม แต่ไม่เกิน 48 กิโลกรัม

6.2.3 รุ่นน้ำหนักเกิน 48 กิโลกรัม แต่ไม่เกิน 52 กิโลกรัม

6.2.4 รุ่นน้ำหนักเกิน 52 กิโลกรัม แต่ไม่เกิน 56 กิโลกรัม

6.2.5 รุ่นน้ำหนักเกิน 56 กิโลกรัม แต่ไม่เกิน 61 กิโลกรัม

6.2.6 รุ่นน้ำหนักเกิน 61 กิโลกรัม แต่ไม่เกิน 66 กิโลกรัม

6.2.7 รุ่นน้ำหนักเกิน 66 กิโลกรัม

6.2.8 รุ่นไม่จำกัดน้ำหนัก

ข้อ 7 ข้อบังคับและกติกากการแข่งขัน

7.1 วิธีจัดการแข่งขัน ใช้การแข่งขันแบบซิงเกิลเรอเปชาร์ด (Single Repechag)

7.2 การตรวจร่างกาย ชั่งน้ำหนัก และการตรวจหลักฐาน

7.2.1 คณะกรรมการจัดการแข่งขันจะเป็นผู้ทำการตรวจร่างกาย ชั่งน้ำหนัก และตรวจสอบหลักฐาน

7.2.2 ให้ตรวจร่างกายและชั่งน้ำหนัก ตั้งแต่เวลา 07.00 - 08.00 น. ของวันที่ทำการแข่งขันผู้เข้าแข่งขันที่ไม่ชั่งน้ำหนัก หรือไม่เข้าแข่งขันตามวัน และเวลาที่กำหนดโดยไม่มีเหตุอันสมควร หรือผลการแข่งขันที่กำลังดำเนินอยู่ให้ปรับเป็น ผู้แพ้ในกรณีดังกล่าวให้คณะกรรมการจัดการแข่งขันรายงานผู้บริหารพิจารณาลงโทษ

7.3 เวลาทำการแข่งขัน

7.3.1 ชาย ทุกรอบทุกยก ยกละ 5 นาที

7.3.2 หญิง ทุกรอบทุกยก ยกละ 4 นาที

7.4 เครื่องแต่งกายของผู้เข้าแข่งขันให้ผู้แข่งขันจัดหาเครื่องแต่งกายในการลงแข่งขันตามกติกาที่กำหนดไว้

7.5 จำนวนนักกีฬา ให้แต่ละวิทยาลัยส่งแข่งขันได้ นักกีฬาชายไม่เกิน 8 คน นักกีฬาหญิงไม่เกิน 8 คน แต่ละวิทยาลัยส่งแข่งขันได้รุ่นละ 1 คน นักกีฬาคนเดียวกันจะทำการแข่งขันหลายรุ่นไม่ได้

7.6 รางวัลการแข่งขัน

7.6.1 ชนะเลิศ เหรียญทองและเกียรติบัตร

7.6.2 รองชนะเลิศอันดับ 1 เหรียญเงินและเกียรติบัตร

7.6.3 รองชนะเลิศอันดับ 2 เหรียญทองแดงและเกียรติบัตร

7.6.4 รางวัลนักกีฬาดีเด่นบุคคลชาย และบุคคลหญิง

7.7 กติกาการแข่งขัน

ใช้กติกาการแข่งขัน ซึ่งสมาคมยูโดแห่งประเทศไทยกำหนดใช้ในปัจจุบัน

7.8 การประท้วง

ให้เป็นไปตามระเบียบ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ ว่าด้วยการจัดการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย เรื่องการประท้วงที่ใช้ในปัจจุบัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

สวิฟท์ (Swift, 1969 : 192) ได้สรุปผลของการวิจัยพบว่า หากมีความวิตกกังวลเล็กน้อยจะช่วยให้มีแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งนั้นเพิ่มเติมมากขึ้น แต่ถ้ามีความวิตกกังวลมากเกินไปก็จะขัดขวางความสามารถในด้านการเรียนรู้ เพราะความวิตกกังวล ก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าและขัดขวางต่อปฏิกิริยาของร่างกาย

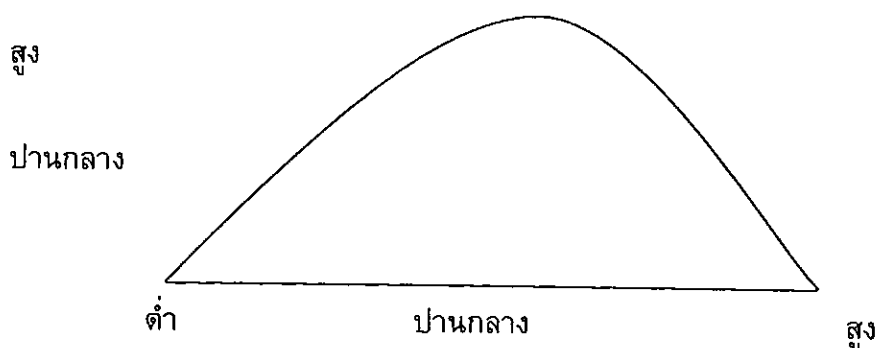
ทัทโก (Tutko, 1971 : 932 - 933) ได้ค้นพบข้อสันนิษฐานลักษณะตัวยูคว่ำ (inverted - U hypothesis) ในงานวิจัยของเขา เป็นการวัดผลของความวิตกกังวลในการปฏิบัติของนักกีฬาประเภททีม ผลแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกมีความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วย เช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลได้ และผลเสียของการแข่งขันมากนัก จะมีความเอาใจใส่และเชื่อฟัง ผู้ฝึกสอนได้ดี ในทางตรงกันข้ามถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ผลเสียของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้มีความวิตกกังวลสูง และสิ่งเหล่านี้จะไปรบกวน

การเรียนรู้ของ TUTKO (Tutko) ได้แนะนำว่า นักกีฬาควรรักษาระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อให้เป็นผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

✕ เดบอย (Deboy) ได้ทำการศึกษาในปี ค.ศ.1972 เรื่อง “ผลกระทบกีฬาทางน้ำ มวยปล้ำ วอลเลย์บอล และแบดมินตัน ที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาชายระดับอุดมศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูงมาก (Hyperaxious) จุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อศึกษาดูผลของนักกีฬาทางน้ำ มวยปล้ำ วอลเลย์บอล และแบดมินตัน ว่ามีความวิตกกังวลสูงมาก และเป็นแบบเรื้อรังในนักกีฬาชายระดับอุดมศึกษาอย่างไร เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ คือ “IPAT Self Analysis Form” ซึ่งใช้ทดสอบนักกีฬาชาย จำนวน 145 คน อายุระหว่าง 18 - 21 ปี ที่วิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Springfield College) เพื่อหาค่าความวิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมของกีฬาทั้ง 2 โปรแกรม มีผลต่อความวิตกกังวลที่เป็นแบบเรื้อรังในนักกีฬาชายได้ แต่ไม่มีโปรแกรมใดที่ให้ผลดีกว่าอีกโปรแกรมหนึ่ง

✕ คอนเนล (Connell) ได้ทำการศึกษาในปี ค.ศ.1976 เรื่อง “อิทธิพลของการแข่งขันที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของสถาบัน” คอนเนลได้ให้แบบทดสอบความวิตกกังวลชื่อ “State Trait Inventory” (STAI) ซึ่งคิดได้โดยสปิลเบอร์เกอร์ คอร์ช และลูชิน (Spieberger, Gorsuch and Lushene) ไปทดลองกับนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของวิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Springfield College) จำนวน 11 คน อายุระหว่าง 17 - 21 ปี ผลการศึกษาพบว่า

1. ตัวกลาง (Mean) ของความวิตกกังวลเฉพาะตัว (Trait Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกันในสถานการณ์ระหว่างก่อนฤดูกาลแข่งขัน และหลังฤดูกาลแข่งขัน
 2. มีความแตกต่างกันในระดับความวิตกกังวลเมื่ออยู่ในสภาพหลังการแข่งขัน ตัวแปรที่ทำให้ระดับความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน มีนัยสำคัญเพราะการแพ้ของทีม
 3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างระดับความวิตกกังวลของการแข่งขัน 3 ครั้ง ที่มีลักษณะความวิตกกังวลต่ำ สาเหตุที่สำคัญคือ องค์ประกอบ 2 ประการ ได้แก่ ระดับความเข้มข้นของการแข่งขันกับปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ตอบสนองต่อการแพ้ของทีม
- ซิงเกอร์ (Singer. 1980 : 249) ได้ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล และการเรียนรู้ความสัมพันธ์ สามารถแสดงให้เห็นโดยลักษณะตัวยูคว่ำ (inverted - U hypothesis) ซึ่งเป็นข้อความที่กล่าวว่า “การปฏิบัติปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยการเพิ่มระดับความวิตกกังวลไปจนถึงจุดระดับปานกลาง ซึ่งถ้าเพิ่มความวิตกกังวลขึ้นอีกจะมีผลทำให้การปฏิบัติลดลง”



โนวาซีล (Novazyi. 1977 : 83) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างของระดับ ความวิตกกังวล เฉพาะตัวกับเฉพาะการณ์ของบุคคลในการเข้าร่วมการแข่งขันฮ็อกกี้น้ำแข็งซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและเป็นนักกีฬา จำนวน 103 คน ให้ผู้เข้าร่วมทำแบบทดสอบความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขัน (Sport Competition Anxiety Test) และทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะการณ์ (State Anxiety Inventory) ได้ทำการทดสอบก่อน (Pre – Test) และหลัง (Post – Test) ใน 3 สถานการณ์ คือ การฝึกหัด การแข่งขันและหลังการแข่งขัน ผลปรากฏว่าทั้งสถานการณ์การฝึกหัด การแข่งขันและหลัง การแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและในการทดสอบก่อน (Pre-Test) และทดสอบภายหลัง (Post – Test) ทั้ง 3 สถานการณ์ คือ การฝึกหัดการแข่งขัน และหลังการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

แซนเดอร์สัน และแอสตัน (Sanderson and Ashton. 1981 : 23 - 28) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อน และหลังการแข่งขันแบดมินตันโดยศึกษาจากตัวอย่างนักกีฬาแบดมินตัน 17 คนจากนักกีฬาทั้งหมด 64 คนเป็นเพศชาย 7 คนและเพศหญิง 10 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลของ เอสทีเอไอ (State - Trait Anxiety Inventory) ตัวอย่างจะได้รับแบบทดสอบความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันและหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันผลการศึกษา พบว่าโดยส่วนรวมความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันไม่แตกต่างกัน จะมีความแตกต่างกันเฉพาะกีฬา เพศหญิงที่ชนะการแข่งขันเท่านั้นที่มีความวิตกกังวลลดลง ซึ่งการศึกษาไม่เป็นไปตามสมมุติฐานของการวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น ช่วงเวลาการตอบแบบทดสอบก่อนและหลังการแข่งขัน การลดลงของความวิตกกังวลหลังการพ่ายแพ้การแข่งขัน อาจมีสาเหตุเพราะนักกีฬาได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นต้น

* ซันสโตรม และเบอร์นาโด (Sonstrom and Bernado. 1982 : 235 – 245) ได้ศึกษาผู้เริ่มเล่นบาสเกตบอล เป็นหญิง 30 คน ระดับมหาวิทยาลัยแล้ว แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ พวกที่มีความวิตกกังวลต่ำ พวกที่มีความวิตกกังวลปานกลาง และพวกที่มีความวิตกกังวลสูง วัดความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัว และความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 3 ครั้ง ของทัวร์นาเมนต์ พบว่า ความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวของการแข่งขัน

มีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ได้อย่างดีที่สุด แต่ความล้มเหลวในความสัมฤทธิ์ผล มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการปฏิบัติ คือพบว่า พวกที่ทำคะแนนความวิตกกังวล ลักษณะเฉพาะสถานการณ์ได้สูง จะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติการได้ดีที่สุด

เพาเวอร์ และซีน (Power and Sean. 1982 : 335 – 357) ได้ศึกษาความวิตกกังวล ของนักกีฬาประเภทลู่วิ่งและลานที่มีอายุและความสามารถแตกต่างกัน จากการทดสอบภาวะ ความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกรีฑาประเภทลู่วิ่งและลาน โดยใช้ตัวแปรอายุ ระดับการแข่งขัน ประสบการณ์การแข่งขัน ประสบการณ์การแข่งขันนานาชาติและการจำแนกเหตุการณ์การแข่งขัน โดยให้กลุ่มทดลอง 19 คน ทำแบบทดสอบเรื่องภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาโดยใช้ รูปแบบของมาร์เตนส์ (Marten' Sport Competition Anxiety Test) ผลการวิจัยพบว่าอายุ เท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญและสรุปได้ว่าคะแนนที่ได้จาก CTA ที่มีค่าคะแนนสูงมีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่กล่าวถึงในแบบทดสอบซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ปัญหาที่เกิดขึ้น จำเป็นต้องเร่งแก้ไขโดยด่วน

คูต และคนอื่น ๆ (Cook and others. 1983 : 460 – 465) ได้ติดตามผล นักกอล์ฟ ชาย 103 คน ในการแข่งขัน 3 วัน ซึ่งนักกอล์ฟที่มีชื่อเสียงของทัวร์นาเมนต์หนึ่ง ได้แบ่ง ความสามารถของนักกอล์ฟออกเป็น 3 ระดับคือ นักกอล์ฟระดับสูง นักกอล์ฟระดับปานกลาง นักกอล์ฟระดับต่ำ ข้อค้นพบจากการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลลักษณะ เฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) มีความสัมพันธ์กับความสามารถ (Ability) อย่างเช่น นักกอล์ฟมีความสามารถเล่นได้ดีในวันแรกของการแข่งขัน วันต่อมาจะมีความวิตกกังวล มากกว่านักกอล์ฟที่เล่นไม่ค่อยดีในวันแรกตลอด 3 วัน ความวิตกกังวลที่ต่ำนั้นจะทำให้ ความสามารถในการปฏิบัติของนักกอล์ฟสูงขึ้นแต่บางส่วนนั้นเป็นส่วนที่เกิดจากนักกอล์ฟนั้น มีความสามารถต่ำในการปฏิบัติการณ์นั้นอยู่แล้ว

เรเนย์และคัมมิ่งแฮม (Rainey and Cunningham. 1988 : 24 – 247) ได้ศึกษา ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย ตัวอย่างของการศึกษาในครั้งนี้ เป็นนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงจำนวน 64 คน อายุ 18 – 22 ปี ซึ่งรวมกีฬาชนิดต่าง ๆ ในการแข่งขันกีฬาของมหาวิทยาลัยของอเมริกา โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลเอสซีเอที (SCAT) และแบบสอบถามความวิตกกังวลของพาสเซล (Passes Questionnaire) ซึ่งประกอบด้วย คำถาม 18 รายการเกี่ยวกับความวิตกกังวล (Worry) แบบสอบถามความวิตกกังวล โดยมอบให้ กลุ่มตัวอย่างกรอกก่อนสิ้นสุดภาคเรียน 2 สัปดาห์ โดยทำแบบสอบถามความวิตกกังวลให้ เสร็จก่อน แล้วจึงทำแบบวัดความกังวลนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยตัวประกอบวิเคราะห์ ความถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักเรียนชายเท่ากับ 21.52 นักเรียนหญิงเท่ากับ 22.83 เมื่อทดสอบด้วยค่า (t – test) แล้วไม่แตกต่างกันที่ระดับอย่าง มีนัยสำคัญ .05

2. ความกังวลเกี่ยวกับการแสดงออก (Performance Worry) เช่น เกรงว่าจะกระทำผิดพลาด กลัวว่าจะแพ้ กลัวว่าจะเล่นไม่ดี และมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขัน
3. เกรงกลัวว่าจะถูกวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาชายเท่านั้น นักกีฬาหญิงไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรดังกล่าว
4. ระดับความสัมพันธ์ของชัยชนะในการแข่งขัน จะมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาหญิงเท่านั้น ไม่มีความสัมพันธ์กับต่อนักกีฬาชาย
5. ผลการแข่งขันที่ผ่านมาหรือความพึงพอใจประสบการณ์ในอดีตไม่มีผลกระทบต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

คารูโซ และคณะ (Caruso et al. 1990 : 6 – 20) ได้ศึกษาในการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาและสรีรวิทยาของความวิตกกังวล ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลวในรายการที่มีการแข่งขันและไม่มีการแข่งขัน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชาย อายุระหว่าง 18 – 25 ปี จำนวน 24 คน กลุ่มตัวอย่างลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและเคยเป็นนักกีฬามาแล้วในช่วงที่เรียนอยู่มีธรรมชาติทดลองประกอบด้วยการถีบจักรยานวัดงาน 3 สถานการณ์คือไม่มีการแข่งขัน ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน และล้มเหลวในการแข่งขันแต่ละสถานการณ์ต้องจับฉลากจัดวันสำหรับการทดลอง สถานการณ์แต่ละวันให้สมดุลย์กัน (Counter Balanced) เครื่องมือประกอบด้วยแบบวัดความวิตกกังวล ซีเอสไอเอ – 2 (CSIA – 2) เครื่องมือวัดกระแสไฟของกล้ามเนื้อ (EMG) ความสามารถในการแสดงออก พิจารณาจากการถีบจักรยานกำหนด 5 รอบ คิดเป็น 1 คะแนน การทดลองดำเนินโดยให้กลุ่มตัวอย่างถีบจักรยานในแต่ละสถานการณ์ให้เร็วที่สุดในเวลา 45 นาที ทดลองครั้งละ 2 เทียวย ผู้วิจัยจะป้อนข้อมูลว่า เขาประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เมื่อหมดเทียวยแรกและเมื่อสิ้นสุดเวลาในการทดลอง ผู้วิจัยจะบอกอีกครั้งว่ากลุ่มตัวอย่างแพ้หรือชนะการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างจะต้องทำแบบวัดซีเอสไอเอ – 2 (CSIA – 2) ก่อนการแข่งขัน ช่วงพักระหว่างเทียวยของการทดลองและหลังสิ้นสุดการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตัวเองมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางกายกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยามีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง เฉพาะในแมตช์ที่ไม่มีการแข่งขัน
3. สถานการณ์ที่ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันและความล้มเหลวในการแข่งขันตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตัวเอง กล่าวคือ ความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขันจะต่ำกว่าสถานการณ์ที่ล้มเหลวในการแข่งขันในขณะที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขัน และประสบความสำเร็จในการแข่งขัน แต่จะต่ำลงเมื่อล้มเหลวจากการแข่งขัน ส่วนความวิตกกังวลทางกายและสรีรวิทยาไม่ได้รับอิทธิพลจากสถานการณ์ดังกล่าวแต่อย่างใด

4. ความวิตกกังวลทางจิตจะเพิ่มขึ้นก่อนการแข่งขันไปจนถึงหลังการแข่งขัน หากนักกีฬาล้มเหลวในการแข่งขัน แต่จะตรงกันข้ามในกรณีที่ชนะการแข่งขัน

5. ความเชื่อมั่นในตัวเองจะลดลงก่อนการแข่งขันไปจนกระทั่งสิ้นสุดการแข่งขัน กรณีที่นักกีฬาล้มเหลวในการแข่งขัน

6. ความวิตกกังวลทางกายจะแตกต่างกันตามช่วงเวลาของการแข่งขัน คือ ต่ำในช่วงก่อนการแข่งขันและสูงในระหว่างการแข่งขัน และลดลงในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน เช่นเดียวกับความเชื่อมั่นในตัวเองก็จะแตกต่างกันตามช่วงเวลาของการแข่งขันและลดลงในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขันในทางกลับกันความเชื่อมั่นในตัวเองจะสูงใน ช่วงก่อนการแข่งขันและลดลงในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน แต่ช่วงเวลาที่แข่งขันจะต่ำลง และลดลงในระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขันแต่ช่วงเวลาของการแข่งขันไม่มีผลกระทบต่อความวิตกกังวลทางจิตวิทยาและสรีรวิทยา

แคลลี (Killy. 1991 : 98) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการกำหนดความกังวลในลักษณะเฉพาะ การแข่งขันวัดได้จากการทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา เอส ซี เอ ที (SCAT) มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของตัวแปร เช่น ประเภทของกีฬาลักษณะกีฬาที่เล่นและประสบการณ์ของนักกีฬาของมหาวิทยาลัยจำนวน 252 คน ซึ่งอยู่ในโรงเรียนมัธยม 3 แห่งในเมืองมอสโค เป็นเป้าหมายในการศึกษามีจุดประสงค์ได้รับการดำเนินการโดย เอส ซี เอ ที (SCAT) กีฬากระโดด ได้เกี่ยวข้องในเวลานี้ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาด้วยความสมัครใจการทำนายการวิเคราะห์ ถ้านำความเชื่อมถอยถูกนำไปกำหนดเพื่อเชื่อมโยงกับลักษณะพิเศษ ซึ่งได้กล่าวไว้ข้างต้นของความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันและขอบเขตของสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอิสระกับความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันที่ถูกกำหนดขึ้นมาเพื่อคำนวณสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีขอบเขตจำกัด ผลสรุปของการวิเคราะห์ถึงความเชื่อมถอยชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีขอบเขตจำกัดอาศัยข้อเท็จจริงที่เป็นตัวเลขมีผลต่อผู้ทำนายในความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขัน อย่างไรก็ตามผลสรุปของความเชื่อมถอย ชี้ถึงความสัมพันธ์ในการอาศัยข้อเท็จจริงที่ตัวเลขที่คงอยู่ระหว่างรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงและความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขัน (Sport hoe resting) ปรากฏออกมาว่าสิ่งที่มีผลต่อความแตกต่างในความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันยังคงอยู่ระหว่างนักกีฬาและบุคคล นักกีฬาทั้งสองระดับ (นักกีฬาที่เล่นทั้งสองประเภท) นักกีฬาประเภทบุคคลมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแข่งขันสูงกว่า แม้ว่าผลสรุปที่ได้มาขึ้นอยู่กับประเภทของกีฬา 2.8 % ของลักษณะที่ไม่เหมือนกันในความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันถูกอธิบายว่าเป็นสิ่งไม่เหมือนกัน การวิจัยจำเป็นต้องสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของ การแข่งขันและประเภทของกีฬา พร้อมทั้งองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลนี้

➤ เพอร์เรอรัท (Perreault. 1994 : 1511) ได้ทดสอบทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาสเกตบอล การศึกษาครั้งนี้แยกออกเป็น 2 ประเภทเพื่อทำการทดสอบคำทำนาย

ของทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอล จุดประสงค์อันดับที่ 2 เพื่อศึกษาการทดสอบผลการกระทำของการแบ่งแยกหน้าที่ออกเป็นแต่ละประเภทบนความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา วิลแชร์บาสเกตบอล ในการทดลองที่ 1 นักกีฬาบาสเกตบอล 20 คน เตรียมพร้อมในการทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬาระหว่าง 9 ทีมของเกมส์การเล่น การทดลองที่ 2 ทดสอบความวิตกกังวลในสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬาใน 3 ทวีร์นาเมนต์ของการแข่งขัน ผลที่ได้นำมาวิเคราะห์ซึ่งใช้วิธีพิจารณาผลผลิตระหว่างบุคคลโดยซอนสตรอม เบอร์นาโดและโพลีโนมินอล ทัส อนาไลซิส มีการวิเคราะห์ที่แยกออกไปที่ละหลายแบบใช้ในการทดลองครั้งนี้ เพื่อเป็นตัวชี้ถึงทฤษฎีขอบเขตที่เหมาะสมที่สุดของการกระทำไม่มี แนวโน้มระหว่างความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองตามศักยภาพของนักกีฬาบาสเกตบอลใน 2 กลุ่มที่ทำการทดลอง ผลชี้ว่าไม่มีค่าทางนัยสำคัญทางสถิติที่แตกต่างกันระหว่างความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นบทสรุปของการกระทำของการจัดลำดับชั้นของนักกีฬาวิลแชร์บาสเกตบอล

๑. ไทลเคซ (Tholkes. 1994 : 1100) วิจัยเรื่องความวิตกกังวลและอัตราการเสี่ยงที่คาดไม่ถึงภายนอก : การศึกษาความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์และศักยภาพในการประกอบกิจกรรมจุดประสงค์ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อที่จะทำการทดสอบความสัมพันธ์กันระหว่างความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์และศักยภาพในอัตราการเสี่ยงของกิจกรรมที่คาดไม่ถึงภายนอก ความสูงของแนวปฏิบัติที่เชื่อมโยงกันมี 2 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการทดสอบการตัดสินใจในประเภทของความเกี่ยวข้องในปัจจุบันของอักษรยูกว่าและความวิตกกังวลในหลายมิติ ผลที่เป็นพื้นฐานของการวิจัยนำไปใช้ใน มากาโต สเตเรท ยูนิเวอร์ซิตี ในแนวทางทฤษฎีที่เชื่อมโยงกันสูงระหว่างการศึกษากลุ่มตัวอย่าง 217 คน ใช้รายการทดสอบความวิตกกังวล ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของสปิลเบอร์เกอร์ และสังเกตการณ์แนวทางในการปฏิบัติเชื่อมโยงกันสูงบุคคลที่เป็นผลผลิตมีลักษณะนัยสำคัญทางสถิติของสหสัมพันธ์ และมีการถดถอยในหลายแบบหลายขั้นตอน จะมีผลต่อการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความแปรปรวนของศักยภาพความวิตกกังวลตามสถานการณ์ อายุ เพศ ซาดิพันธ์ ประสบการณ์ก่อนการทดลองและประสิทธิผลในตนเอง ความแปรปรวน 2 อย่าง ได้แก่ ศักยภาพและเพศแสดงส่วนประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมีความสัมพันธ์กัน ความวิตกกังวลในสถานการณ์และศักยภาพอย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติทฤษฎี 2 อย่างที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบคือ ทฤษฎีของเอสเตอร์บรูก (Easterbrook's cue utilization theory) การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติมีความสามารถในการรับรู้ ข้อมูลและทฤษฎีของแบนดูรา (Bandura's theory) จะเกี่ยวข้องกับการทฤษฎีการเรียนรู้เกี่ยวกับการสังเกต

ไกล์โบลท์ หยาง (Guibao, Yang. 1995 : 138) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีประสิทธิภาพในตนเอง ความวิตกกังวลในการแข่งขัน และศักยภาพในทางกีฬา ในการศึกษาครั้งนี้ใช้กลุ่มนักกีฬาชนชั้นสูงชาวจีน ผู้ชาย 26 คน และผู้หญิง 30 คน อายุ 17 – 25 ปี รวมทั้งนักแข่งสเก็ต 23 คน นักกีฬาวัยน้ำ 18 คน และนักวิ่ง 15 คน มีความเชื่อมั่นในตนเองและระดับความวิตกกังวล ซึ่งได้กำหนดให้ลงบัญชีรายการของความเชื่อมั่นในตนเองในการเล่นกีฬา จากการวิเคราะห์ Stepwise ได้มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาและศักยภาพทางการกีฬามีความสัมพันธ์กันและกันในทางบวก ในขณะที่ SSCI SEFC SC มีความสัมพันธ์กับ COG และ SOMA มีศักยภาพทางกีฬาในทางลบ นอกจากนี้ COG และ SEFC เป็นตัวบ่งชี้ที่ดีของกันและกัน และชี้ให้เห็นถึงตัวแปรของศักยภาพทางกีฬา SEFC และ COG โดยเฉพาะอย่างยิ่งความมีประสิทธิภาพต่ำ

ในขั้นที่ 2 ใช้กลุ่มนักกีฬาชั้นสูงชาวจีน 140 คน เป็นผู้ชาย 68 คน เป็นผู้หญิง 72 คน จากกีฬาที่แตกต่างกัน (ยิมนาสติกและดำน้ำ) ซึ่งความสัมพันธ์ของการเข้าใจต่อประสบการณ์ในด้านความเชื่อมั่นในตนเองในการเล่นกีฬาและความวิตกกังวลในการแข่งขัน โดยใช้รูปแบบการแก้ไขของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2) และ SSCI ได้ดำเนินการมา 2 ครั้งในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งทำให้ศักยภาพทางกีฬาไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร จากการศึกษาพบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำและความเชื่อมั่นในตนเองสูงและการแข่งขันที่ประสบความสำเร็จในครั้งก่อนจะมีความวิตกกังวลในการแข่งขันสูง และมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ซึ่งจะทำให้การแข่งขันไม่ประสบความสำเร็จ

งานวิจัยในประเทศ

มานิต ถนอมพวงเสรี (2522 :15) ได้สรุปว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางตรงข้ามกับงานที่สลบซับซ้อน ความวิตกกังวลซึ่งอยู่ในระดับสูงเกินไป จะไปขัดหรือเป็นอุปสรรคต่อการทำงานด้านต่างๆ แต่ความวิตกกังวลระดับปานกลาง อาจช่วยให้การทำงานดีขึ้นความวิตกกังวลเหมือนแรงขับที่ช่วยกระตุ้นให้อิทธิพลที่เกิดพลังที่จะทำพฤติกรรมบางอย่างความวิตกกังวลจะช่วยในการทำงานได้ แต่ถ้างานยากขึ้นอาจเป็นตัวขัดขวางการทำงานได้

เอี่ยมพร เขียรหิรัญ (2522 : 16) ได้กล่าวว่า เมื่อคนเราเกิดความวิตกกังวลจะมีความต้องการแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยวมากกว่าการรวมกลุ่มกันเพราะการรวมกลุ่มเป็นการเพิ่มความวิตกกังวลให้สูงขึ้นกว่าเดิม ซึ่งสรุปได้ว่าการที่มนุษย์มารวมกันอยู่ บางครั้งก็เป็นสิ่งดีและบางครั้งก็เป็นสิ่งไม่ดี

จันทร์พิมพ์ พลพะวงศ์ (2528 : 52 – 56) ได้ศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีม ระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันในรอบแรกรองที่สอง รอบรองชนะเลิศและรองชิงชนะเลิศ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬบาสเกตบอลจำนวน 115 คน

และนักกีฬาโอลิมปิก 96 คน รวมทั้งสิ้น 211 คน ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล STAL ของ สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1970) ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) ระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันในรอบแรก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรอบที่สองรอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลเฉพาะตัว (Trait Anxiety) ของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน มีความวิตกกังวลเฉพาะตัวไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์คู่ชิงชนะเลิศก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) ในรอบแรกรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศ และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ในรอบชิงชนะเลิศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) มีความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน

ธงชัย สุชาติ (2532 : 99) ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคลประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคลจำนวน 158 คน ประเภททีมจำนวน 422 คน และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวจำนวน 178 คน รวมทั้งสิ้น 758 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลลักษณะโดยทั่วไปของบุคคล (General Trait Scale) ของ ซี. เอฟ. สปีลเบอร์เกอร์ (C. F. Spielberger) อาร์. แอล. กอร์ซัค (R. L. Gorsuch) และ อาร์. ลูชัน (R. Lushene) ของ อี. จี. มาร์เทนส์ (E. G. Martens) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทั่วไปของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมก่อนการแข่งขันมีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวมีความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างกันและความวิตกกังวลลักษณะทั่วไประหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันกีฬาของนักกรีฑาและนักกีฬามวยสากลระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรกกับรอบชิงชนะเลิศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล วัยน้ำ และยูโดมีความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันกีฬา ก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาว่ายน้ำกับนักกรีฑามีความ

วิตกกังวล เพื่อการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโดมีความวิตกกังวล เพื่อการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรกไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

✕ พีรยุทธ เรืองวราหะ (2533 : 44 – 47) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลกับความสามารถในการแข่งขันกีฬายิงปืน กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักกีฬาชายและหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 120 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา SCAT (Sport Competition Anxiety Test) ของมาร์เตนส์ (Martens) ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง คือมีค่าเท่ากับ 21.03

2. ระดับความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการยิงปืนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นพพร เล้าเรื่องศิลป์ชัย (2533 : 1) ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 ประจำปี พ.ศ. 2533 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาพิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ประจำปี พ.ศ. 2533 ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเลือกโดยจงใจจำนวน 259 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เตนส์ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางด้านร่างกายแตกต่างกับนักกีฬาพิการทางด้านการได้ยินและนักกีฬาพิการด้านสายตาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทุกประเภท เพศชายน้อยกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางด้านได้ยินและนักกีฬาทางด้านสายตาเพศชายน้อยกว่าเพศหญิง ยกเว้นความวิตกกังวลของนักกีฬาพิการทางด้านร่างกายเพศชายมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการเพศชาย นักกีฬาพิการทางด้านร่างกายกับนักกีฬาพิการทางด้านกรไดยินและนักกีฬาพิการเพศหญิงทุกคู่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการ กลุ่มอายุ 5 - 9 ปี แตกต่างกับนักกีฬาพิการกลุ่มอายุ 15 - 19 ปี และ 20 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนะชัย วัฒนไชย (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยความสัมพันธ์และเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่เข้า แข่งขันในปริซึเกมส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติจำนวน 32 คน คือกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1 - 5 ปีจำนวน 15 คน และกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมากกว่า 5 ปีขึ้นไป จำนวน 17 คน ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ เอส ซี เอ ที (SCAT) ของ อี. จี. มาร์เตนส์ ตัวแทนทีมชาติอยู่ในระดับปานกลางอยู่ในระดับต่ำ ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติไม่มีความสัมพันธ์กัน ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกันระหว่าง 1 - 5 ปีกันมากกว่า 5 ปี ขึ้นไปไม่แตกต่างกัน

บัญชา ไตรรส (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอลสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลเยาวชนอายุ 19 ปี ลีคแชมป์แห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาซอฟท์บอลชายจำนวน 20 คน ใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลและเฉพาะสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ และ 30 นาทีก่อนการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่าระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาไม่แตกต่างกันเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนระดับความวิตกกังวล ด้านสถานการณ์ ความคิดพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา แต่เมื่อวิเคราะห์โดยละเอียด โดยสังเกตพบได้ว่าระดับความวิตกกังวลทางด้านความคิดมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเล็กน้อยเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนของระดับความวิตกกังวลทางด้านสถานการณ์ทางด้านร่างกายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงลดลง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของมาร์เตนส์ตามสมมุติฐาน

ธีระ มงคลเจริญลาภ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาของสำนักงานเขตบางคลองแหลม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายและหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายของสำนักงานเขตบางคลองแหลม จำนวน 168 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงอยู่ระดับปานกลาง
2. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงไม่แตกต่างกัน
4. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความคิดของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
5. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านร่างกายของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
6. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง

การสุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นนักกีฬายูโดที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 จำนวน 17 แห่ง เป็นนักกีฬาชาย 67 คน เป็นนักกีฬาหญิง 41 คน รวมนักกีฬาทั้งหมด 108 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ตัวแปรต้น ได้แก่ สถานภาพของนักกีฬาจำแนกตาม

1. เพศ

1.1 เพศชาย

1.2 เพศหญิง

2. ช่วงเวลา

2.1 ประมาณ 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน

2.2 หลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลของนักกีฬายูโด ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test – SCAT) และใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory - 2 : CSAI – 2) ของมาร์เตน ซึ่งแปลโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์ แบบทดสอบที่วัดความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 แบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นตนเองของบุคคลตามสถานการณ์ด้วย ซึ่งแบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence)

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง
2. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 17 แห่ง เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มประชากร
3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยมีผู้ช่วยในการเก็บข้อมูลกับนักกีฬา 유도 ในการตอบแบบสอบถาม

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - confidence) ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 ก่อนการแข่งขันประมาณ 1 สัปดาห์ หลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ของนักกีฬา 유도 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 ก่อนการแข่งขันประมาณ 1 สัปดาห์ และหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ทั้งเพศชายและเพศหญิงโดยใช้สถิติที (t - test Independent) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชายและเพศหญิง ประมาณ 1 สัปดาห์ และหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง โดยใช้สถิติที (t - test Independent) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	การทดสอบค่าเฉลี่ย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้ของนักกีฬาอายุโตในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test : SCAT) และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2) ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) จำแนกตามเพศและประเภทกีฬา

1.1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาอายุโตในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัย พลศึกษาแห่งประเทศไทย จำแนกตามเพศ

1.2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ

2. นำข้อมูลที่ได้ของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาอายุโต ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย มาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย จำแนกตามเพศ

3. นำข้อมูลที่ได้ของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอายุโตในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา แห่งประเทศไทย ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง มาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จำแนกตามเพศ

4. นำข้อมูลที่ได้ของค่าเฉลี่ยมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติที่เพื่อทราบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอายุโตในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ

4.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที เพื่อทราบ ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย จำแนกตามเพศ

4.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที เพื่อทราบ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา วิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

นำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วนำข้อมูลดังกล่าวมาทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test : SCAT) และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI– 2) ของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) โดยจำแนกตามเพศ

1. นำข้อมูลที่ได้ของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาผู้ใดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

1.1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาผู้ใดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย จำแนกตามเพศ

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test : SCAT) ของนักกีฬาผู้ใดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 จำแนกตามเพศ

ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test : SCAT)		
เพศ	\bar{X}	S.D.
ชาย	17.40	4.25
หญิง	18.26	4.09

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาผู้ใดในการแข่งขันกีฬาผู้ใดวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 เพศชาย มีค่าเฉลี่ย 17.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.25 ในเพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 18.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.09

1.2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI-2)						
เพศ	ความวิตกกังวลทางจิต		ความวิตกกังวลทางกาย		ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	Cognitive Anxiety		Somatic Anxiety		Self – Confidence	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
ชาย	19.58	4.85	18.56	4.51	24.56	4.59
หญิง	20.41	4.32	18.97	4.30	23.53	5.07

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา 유도เพศชาย ด้านความวิตกกังวลทางจิต มีค่าเฉลี่ย 19.58 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.85 ความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ย 18.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.51 และในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ย 24.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.59

ในเพศหญิง ด้านความวิตกกังวลทางจิต มีค่าเฉลี่ย 20.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.32 ความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ย 18.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.30 และในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ย 23.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.07

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) จำแนกตามเพศ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI)						
เพศ	ความวิตกกังวลทางจิต		ความวิตกกังวลทางกาย		ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	Cognitive Anxiety		Somatic Anxiety		Self - Confidence	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
ชาย	20.35	5.73	18.62	4.68	22.94	5.18
หญิง	17.95	4.53	18.46	4.39	22.90	4.73

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์หลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ของนักกีฬาญูโด เพศชาย ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) มีค่าเฉลี่ย 20.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.73 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) มีค่าเฉลี่ย 18.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.68 และในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) มีค่าเฉลี่ย 22.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.18

ในเพศหญิง ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) มีค่าเฉลี่ย 17.95 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.53 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) มีค่าเฉลี่ย 18.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.39 และในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) มีค่าเฉลี่ย 22.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.73

2. นำข้อมูลที่ได้ของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ของนักกีฬายูโด ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง มาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความวิตกกังวล ตามสถานการณ์นิสัย จำแนกตาม เพศและประเภทกีฬา

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ของนักกีฬายูโดในการแข่งขัน กีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย มาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบ ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย จำแนกตามเพศ

ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test : SCAT)					
ตัวแปรที่ศึกษา	\bar{X}	S.D.	ความวิตกกังวล	ความวิตกกังวล	ความวิตกกังวล
			น้อย ตื่นเต้น ยาก (10 – 16)	ปานกลาง (17 – 23)	สูง ตื่นเต้นง่าย (24 – 30)
เพศ					
ชาย	17.40	4.25			
หญิง	18.26	4.06			

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของ นักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย มาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ของแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ในด้านเพศซึ่งประกอบด้วยเพศชายและ เพศหญิง พบว่า มีค่าของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง

3. นำข้อมูลที่ได้ของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายูโด ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง มาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์นิสัย จำแนกตาม เพศและประเภทกีฬา

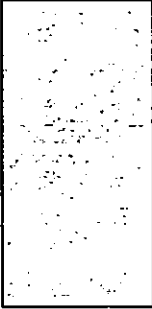
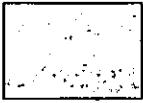

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขันประมาณ

1 สัปดาห์ของนักกีฬา 유도ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง มาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์นี้สี่ย จำแนกตามเพศ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI - 2)						
ตัวแปรที่ศึกษา				ความวิตกกังวลน้อย	ความวิตกกังวลปานกลาง	ความวิตกกังวลสูง
ตัวแปรที่ศึกษา	CSAI – 2 ในด้าน	\bar{X}	S.D.	ต้นเตี้ย (9 – 17)	(18 – 26)	ต้นเตี้ย (27 – 36)
เพศ						
ชาย	ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)	19.58	4.85			
	ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)	18.56	4.51			
	ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence)	24.56	4.59			
หญิง	ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)	20.41	4.32			
	ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)	18.97	4.30			
	ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence)	23.53	5.07			

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประมาณ 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันของนักกีฬา 유도ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ก่อนการแข่งขันมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง แบ่งออกเป็น เพศชาย และเพศหญิง พบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ของ นักกีฬา 유도ในการแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง มาเทียบกับ เกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์นีสัย จำแนกตามเพศ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI - 2)						
ตัวแปรที่ศึกษา				ความวิตก กังวลน้อย ตื่นเต้นยาก (9 – 17)	ความวิตกกังวล ปานกลาง (18 – 26)	ความวิตกกังวล สูง ตื่นเต้นง่าย (27 – 36)
ตัวแปร ที่ศึกษา	CSAI – 2 ในด้าน	\bar{X}	S.D.			
เพศ						
ชาย	ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)	20.35	5.73			
	ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)	18.62	4.68			
	ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence)	22.94	5.18			
หญิง	ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)	17.95	4.53			
	ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)	18.46	4.39			
	ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence)	22.90	4.77			

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมงของนักกีฬา 유도ในการแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย หลังการแข่งขัน มาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง แบ่งออกเป็น เพศชายและเพศหญิง พบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์หลังการแข่งขันอยู่ในระดับปานกลาง

3.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที เพื่อทราบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬายูโด จำแนกตามเพศ

ตาราง 7 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที เพื่อทราบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬายูโด จำแนกตามเพศ

ความวิตกกังวลอัน เป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test : SCAT)			
ประเภท	\bar{X}	S.D.	T - test
เพศชาย	17.40	4.25	3.361*
เพศหญิง	18.26	4.09	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย จำแนกตามเพศ ซึ่งแบ่งออกเป็นเพศชายและเพศหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที เพื่อทราบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอายุโต ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ

ตาราง 8 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที เพื่อทราบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขันประมาณ 1 สัปดาห์ของนักกีฬาอายุโตในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI)									
เพศ	ความวิตกกังวลทางจิต			ความวิตกกังวลทางกาย			ความเชื่อมั่นในตนเอง		
	Cognitive Anxiety			Somatic Anxiety			Self - Confidence		
	\bar{X}	S.D.	t-test	\bar{X}	S.D.	t-test	\bar{X}	S.D.	t-test
ชาย	19.58	4.85		18.56	4.51		24.56	4.59	
			.900			.464			1.087
หญิง	20.41	4.32		18.97	4.30		23.53	5.07	

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันประมาณ 1 สัปดาห์ ของนักกีฬาอายุโตในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย จำแนกตามเพศ ซึ่งแบ่งออกเป็นเพศชายและเพศหญิง ในด้านความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 9 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติที หลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง เพื่อทราบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI)									
เพศ	ความวิตกกังวลทางจิต			ความวิตกกังวลทางกาย			ความเชื่อมั่นในตนเอง		
	Cognitive Anxiety			Somatic Anxiety			Self - Confidence		
	\bar{X}	S.D.	t-test	\bar{X}	S.D.	t-test	\bar{X}	S.D.	t-test
ชาย	20.35	5.73		18.62	4.68		22.94	5.18	
			2.284*			.180			.038
หญิง	17.95	4.53		18.46	4.39		22.90	4.73	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬายูโดเพศชายและเพศหญิงหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมงมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน ในด้านความวิตกกังวลทางจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนในด้านความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างไม่มีความนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 10 แสดงการทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติที ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ของเพศชายและเพศหญิง โดยเปรียบเทียบในเพศของตนเอง เพื่อทราบความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ของนักกีฬาญูโต ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง

เพศ	ระยะเวลา	ความวิตกกังวลทางจิต		t-test	ความวิตกกังวลทางกาย		test-t	ความเชื่อมั่นในตนเอง		t-test
		\bar{X}	S.D.		\bar{X}	S.D.		\bar{X}	S.D.	
		ชาย	ก่อน 1 สัปดาห์	19.58	4.85	0.92	18.56	4.51	0.09	25.56
	หลัง 1 สัปดาห์	20.35	5.73	18.62	4.68		22.94	5.18		
หญิง	ก่อน 1 สัปดาห์	20.41	4.32	2.40*	18.97	4.30	0.50	23.53	5.07	0.58
	หลัง 1 สัปดาห์	17.95	4.53		18.46	4.39		22.90	4.73	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาญูโตเพศชายและเพศหญิงมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในเพศหญิงด้านความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

บทย่อ สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 ณ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขันประมาณ 1 สัปดาห์ และหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นนักกีฬายูโดของวิทยาลัยพลศึกษา ทั้ง 17 แห่ง ที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 ณ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ รวมทั้งสิ้นจำนวน 108 คน เป็นนักกีฬาชาย 67 คน เป็นนักกีฬาหญิงจำนวน 41 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล อันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test -: SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory - 2 : CSAI - 2) ซึ่งใช้สำหรับทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา ยูโด ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ที่เข้าแข่งขันในกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 วันที่ 8 - 17 มกราคม 2547 ณ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือพร้อมแบบทดสอบไปยังนักกีฬายูโดแห่งประเทศไทยทั้ง 17 แห่ง
2. ชี้แจงรายละเอียดกับผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลนักกีฬาอายุโตในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลเพื่อทราบความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันประมาณ 1 สัปดาห์ และหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง (Pre – Competition Anxiety) ทำการเก็บข้อมูลก่อนและหลังทำการแข่งขัน

วิธีการจัดกระทำกับข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้ของนักกีฬาอายุโตในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test : SCAT) และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 :CSAI-2) ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) จำแนกตามเพศ

1.1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาอายุโตในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัย พลศึกษา จำแนกตามเพศ

1.2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ

2. นำข้อมูลที่ได้ของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ของนักกีฬาอายุโตในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษามาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย จำแนกตามเพศ

3. นำข้อมูลที่ได้ของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาอายุโตในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง มาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จำแนกตามเพศ

4. นำข้อมูลที่ได้ของค่าเฉลี่ยมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติทีเพื่อทราบความวิตกกังวลอันลักษณะนิสัยของนักกีฬาอายุโต จำแนกตามเพศ

5. นำข้อมูลที่ได้ของค่าเฉลี่ยมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติทีเพื่อทราบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ของนักกีฬาอายุโตในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ

6. นำข้อมูลที่ได้ของค่าเฉลี่ยมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติทีเพื่อทราบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ของนักกีฬาอายุโตในการ

แข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ

7. ทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติที ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ของเพศชายและเพศหญิง โดยเปรียบเทียบในเพศของตนเอง เพื่อทราบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาผู้โตในการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาผู้โตในการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง จำแนกตามเพศ พบว่า

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาผู้โตในการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย เพศชาย มีค่าเฉลี่ย 17.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.25 เพศหญิง มีค่าเฉลี่ย 18.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.09

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ของนักกีฬาผู้โตในการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษา เพศชายด้านความวิตกกังวลทางจิต มีค่าเฉลี่ย 19.58 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.85 ความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ย 18.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.51 ความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ย 24.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.59 ในเพศหญิง ด้านความวิตกกังวลทางจิต มีค่าเฉลี่ย 20.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.32 ความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ย 18.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.30 ความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ย 23.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.07

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ของนักกีฬาผู้โตในการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษา เพศชายด้านความวิตกกังวลทางจิต มีค่าเฉลี่ย 20.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.73 ความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ย 18.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.68 ความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ย 22.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.18 ส่วนเพศหญิง ด้านความวิตกกังวลทางจิต มีค่าเฉลี่ย 17.95 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.53 ความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ย 18.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.39 ความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ย 22.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.73 ตามลำดับ

4. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ของนักกีฬาผู้โตในการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความ

วิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในด้านเพศ ซึ่งประกอบด้วยเพศชายและเพศหญิงพบว่าค่าของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง

5. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา มาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง ตามเพศซึ่งแบ่งออกเป็นเพศชายและเพศหญิง พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนในด้านหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้านความวิตกกังวลทางกาย มีค่าของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับ ความวิตกกังวลน้อย ตื่นเต้นต่ำ

6. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย จำแนกตามเพศ ซึ่งแบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามเพศ ซึ่งแบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง ด้านความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง พบว่านักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยในด้านความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาเพศชายและนักกีฬาเพศหญิงมีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นในด้านความวิตกกังวลทางจิตแตกต่างกันระหว่างเพศหญิงกับเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. ทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติที ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ของเพศชายและเพศหญิง โดยเปรียบเทียบกับตนเองพบว่า ในเพศชายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนในเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความวิตกกังวลทางจิต

อภิปรายผล

จากการสำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลของนักกีฬา ยูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษ วิเคราะห์ระดับของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล อันเป็นลักษณะนิสัยของ มาร์ เดน (1977) (SCAT) และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบของมาร์เดน (1990) (CSAI - 2) รวมทั้งวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง

ของนักกีฬา ทั้งนักกีฬาเพศชายและหญิง ผลการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยขออภิปรายผลและให้เหตุผลไปตามประเด็นของการศึกษาดังต่อไปนี้

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีคะแนนของแบบทดสอบเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.11 และ 18.55 ตามลำดับ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับระดับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง การค้นพบนี้ทำให้เห็นว่านักกีฬาความสามารถไม่สูงมาก การควบคุมระดับความตื่นเต้นในการแข่งขัน จะไม่ดีเท่ากับนักกีฬาที่มีความสามารถสูงและมีประสบการณ์มาก ๆ ได้

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของตัวแปรเพศพบว่า นักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีคะแนนของแบบทดสอบค่าเฉลี่ย ซึ่งประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาชายเท่ากับ 19.27, 17.37 และ 25.85 ตามลำดับ นักกีฬาหญิงเท่ากับ 20.05, 18.50 และ 24.11 ตามลำดับ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับระดับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบ พบว่าอยู่ในระดับปานกลางทั้งนักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิง แต่เมื่อดูในค่าของคะแนน พบว่านักกีฬาชายจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งในด้านความวิตกกังวลทางจิตและในด้านความวิตกกังวลทางกายต่ำกว่านักกีฬาหญิง รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักกีฬาหญิง ซึ่งสอดคล้องกับทัทโก (Tutko. 1979 : 932 - 933) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวล ค้นพบสนับสนุนสมมุติฐานแบบยูคว่า (Invented - U hypothesis) พบว่า นักกีฬาควรจะรักษาระดับของความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อที่จะทำให้เป็นผู้ที่ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. เมื่อนำมาเปรียบเทียบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย โดยแบ่งออกตามตัวแปรด้านเพศ พบว่านักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นหมายความว่าความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกันกับผลในข้อที่ 1 ของการอภิปรายผล ที่พบว่า ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาชายและหญิง อยู่ในระดับปานกลางเท่า ๆ กัน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของเรย์เนย์และคันทิงแฮม (Rainey and Cunningham. 1988 : 98 - 103) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาระดับวิทยาลัยเป็นนักกีฬาชายและหญิง จำนวน 64 คน อายุ 18 - 22 ปี พบว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง เมื่อทดสอบค่าที (t-test) พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบค่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของตัวแปรเพศ พบว่าทั้งนักกีฬาเพศชายและหญิงทั้ง 3 ด้าน ซึ่งประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเรย์เนย์ และคันทิงแฮม (Rainey and Cunningham. 1988 : 98 -

103) ซึ่งทำการศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาระดับวิทยาลัยเป็นนักกีฬาชาย และหญิง เมื่อทดสอบค่าที (t-test) พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นหมายความว่านักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

5. เมื่อนำทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติที ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ของเพศชายและเพศหญิง โดยเปรียบเทียบกับตนเอง พบว่า ในเพศชายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความวิตกกังวลทางจิต

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น ระดับเยาวชน ระดับเยาวชนทีมชาติ ระดับกีฬาเขต ระดับนักกีฬาทีมชาติ เป็นต้น
2. ควรศึกษาระดับความวิตกกังวลโดยแบ่งเป็นไปตามระยะเวลา เช่น ก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังจากการแข่งขัน
3. ควรศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาตามวงจรของการแข่งขันกีฬาในประเภทนั้น ๆ ตลอดทั้งปี

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- ธงชัย สุขดี. (2532). ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทต่อสู้ป้องกันตัว. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชนะชัย วัฒนไชย. (2536). ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และบุคคลของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันในปรีซีเกมส์. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระ มงคลเจริญลาภ. (2541). ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นพพร เล้าเรืองศิลป์ชัย. (2533). การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ. 2533. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- บัญญัติ ไตรรส. (2539). ความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอลสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลเยาวชน 19 ปี ลีคแชมป์แห่งประเทศไทย. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2536). การประชุมสัมมนาวิชาการ เรื่องโปรแกรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- _____. (2545). จุลสารการกีฬา. จีเอ็ม แม็ก มีเดีย จำกัด.
- พีระยุทธ เรืองวราหะ. (2533). ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17. วิทยานิพนธ์ ค.บ. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล แผงสาเคน. (2541). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : โสภณการพิมพ์.
- วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. (2517). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและคุณธรรมบางประการของนิสิตมหาลัย. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ศิริพร จีรววัฒน์กุล. (2530). *ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช*. วารสารแนะแนว.
- ศิลปชัย สุวรรณชาติ. (2531). *จิตวิทยาการกีฬา*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ.
- _____. (2533). *การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : ด้านสุขภาพการพิมพ์.
- สุนีย์ ตัยดิพัฒนานันท์. (2522). *การพยาบาลจิตเวช*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.
- อุดม พิมพ์พา. (2526). *เอกสารประกอบการสอน*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- _____. (2536). *ความวิตกกังวลของนักกีฬา*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อนันต์ อัดชู. (2536). *หลักการฝึกกีฬา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- Caruso, C. M., et al. (1990). "Psycho logical and psychological change in competitive success and Failure," *Journal of sport and Exercisc Psychology*.
- Connell, Kathleen. (1976). *The Influence of Competition on Anxiety Levels of Women's Intercollegiats Basketball Players*.
- Cook, D. et al. (1983). "Relationship among Competition State Anxiety Ability and Golf Performance," *Journal of Sport Psychology*.
- English, Herace B. (1958). *A Comprehensive Dictionnary of Psychological and Psychoanalitical Terms*. New York. Green and Co.
- ☞ Frost, R. B. (1971). *Psychological concepts Applied to Physication Education and Coaching Reading Mass : Addisson - wesley*.
- ☞ Guibao Yang. (1995). "An Lnvestigation of Relationships Among Self - Confidence, Seif - Efficacy, Competitive Anxiety, and Sport Performamce," *Dissertation Abstract*.
- ☞ Hall, Calvins, Gardner and Lindzey. (1970). *Thories of Personality*. 2th ed. New York : John Willey & Son.
- ☞ Jersial, Arthur I. (1968). *Child Psychology*. 6th ed, New York. Jersey Prentice - Hall. Inc.
- ☞ Killy, Forrest Robinson. (1991). *An Examination of Differences in Competitive Trait Anxiety Based on Type of Sport Played, Current Sport Participation, and Year of Athletic Experience*. University of South Florida.

- Levitt, E. E. (1967). *The Psychology of Anxiety*. New York : Bobbs - Merrill Company. Inc.
- Mowrer, O. H. (1963). "Anxiety and Learning," *Incontribution to modern psychology*. Edited by Don E. Duluny, Jr., and others. New York : University Press.
- Novazyk, Todd D. (1977). "A Comparison of Trait and State Anxiety Levels between Three Divisions of Youth Ice Hockey Participants and Trait Anxiety Levels between Athletes and non - Athletes," *Master 's Thesis*. Mankato. State University.
- Ogilvie, B. (1971). *The Problem Athletes and How to Handle Them*. London : Pelkern Book.
- Perreault, Stephanme. (1994, December). " A Test of Multidimensional Anxiety Theory with Bashedbail Player," *Dissertation Abstract international*.
- Power and Sean, L. D. (1982). *An Analysis of Anxiety Levels in Track and field Athletes of Varying Ages and Abilities Proceeding Sport and Science*.
- Rainay, D. W. and Cunningham it. (1988). *Consentitive Trait Anxiety in Male and Female Collage Athletes*. Research Qaurterly for Exercise and Sport.
- Rycroft. (1978). *Anxiety and Neurosis*. Harmonds Worth : Penguin Books.
- Sanderson, F. H., Ashton, M. K. (1981). *Analysis of anxiety Levels before and after Badminton Competition*. International Journal of Sport.
- Singer, Robert N. (1980). *Motor Learning and Human Performance*. 3rd ed. New York : Macmillan Publishing Co.
- Singer, R. N. (1986). *Peak Performance and more*. Michigan : menavghton and Gunn Co., Inc.
- Sonstrome, R. J. and Bernerdo, P. (1982). *Intrained Vidual Progame State Anxiety and Basketball Performance : Are – Examination of the Inverted U. Curve Journal of Sport Psychology*.
- Spielberger, C. D., Gursuch, R. L. & Lushenc, R. E. (1970). *State Manual California : Consulting Psychologist Press*.
- Swift, W. Porter. (1969). *General Psychology*. New York : McGraw – Hill book Company.
- Taylor, J. A. (1953). *A Personality scale of manifest anxiety*. Journal of Abnormal.

- ✓ Tholkes, Benedict Fredrick. (1994). "Relationship between Comprehensive Trait Anxiety and sport performance : AMETA – ANALYSIS," *Dissertation Abstracts International*.
- ✓ Tutko, Thomus H. (1971). "Anxiety' in Leonard A Larson," *Encyclopedia of sport Sciences and Medicin*. New York : Macmillan Co.
- ✓ Tutko, T. A. and Richards, J. W. (1971). *Psychology of Coaching*. Boston : Allyn and Bacon.
- ✓ Weinberg, R. (1978). "Anxiety and Motor Performance : Drive Theory VS. Cognitive Theory," *Journal of Sport Psychology*.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
แบบทดสอบความวิตกกังวล อันเป็นลักษณะนิสัย
(Sport Competitive Anxiety Test : SCAT)

แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย
Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

คำแนะนำข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวของบุคคลเกี่ยวกับความรู้สึกของเขา เมื่อเข้าแข่งขันกีฬาหรือเกมส์ต่าง ๆ โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจว่าความรู้สึกเช่นนี้เกิดกับท่านน้อยครั้ง บางครั้งหรือบ่อย ๆ เมื่อเข้าแข่งขันกีฬาหรือเกมส์ต่าง ๆ และทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ โปรดระลึกว่าให้เลือกคำที่อธิบายว่าโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเข้าแข่งขันกีฬา หรือเกมส์ต่าง ๆ และความรู้สึกเหล่านั้นจะต้องตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย ๆ
1. การแข่งขันกับผู้อื่นเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน	A	B	C
2. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกว่ารุนแรง	A	B	C
3. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำได้ไม่ดี	A	B	C
4. เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬาที่ดี	A	B	C
5. เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าวิตกกังวลว่าจะทำผิดพลาด	A	B	C
6. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบ	A	B	C
7. การตั้งจุดมุ่งหมายไว้เป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขัน	A	B	C
8. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	A	B	C
9. ก่อนลงสนามแข่งขัน ข้าพเจ้ามักรู้สึกที่หัวใจจะเต้นเร็วกว่าปกติเสมอ	A	B	C
10. ข้าพเจ้าชอบการแข่งขันที่ลำบาก	A	B	C
11. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด	A	B	C
12. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	A	B	C
13. ข้าพเจ้าคิดว่ากีฬาประเภททีมตื่นเต้นกว่ากีฬาประเภทบุคคล	A	B	C
14. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มขึ้นเร็ว ๆ	A	B	C
15. ก่อนแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกกังวลและว่าวุ่น	A	B	C

ชื่อ สกุล วิทยาลัยพลศึกษา

วันที่ เดือน พ.ศ. ครั้งที่

แบบทดสอบ SCAT นี้ประกอบไปด้วยคำถาม 15 ข้อ คำตอบถึงความบ่อยของการเกิดอาการอันเนื่องมาจากความวิตกกังวล คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นให้เลือกข้อ A B และ C สำหรับการวิเคราะห์ตีความหมายแบบทดสอบนี้จะต้องนำคำตอบออกมารวมคะแนนก่อนโดย

ข้อที่ 1, 4, 7, 10 และ 13 ไม่มีคะแนน

ข้อที่ 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 และ 15 A = 1, B = 2, C = 3

ข้อที่ 6 และ 11 A = 3, B = 2, C = 1

จากนั้นให้รวมคะแนนซึ่งระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 10 ถึง 30 ยิ่งคะแนนมากเท่าไรก็หมายถึง คนนั้นเป็นคนที่มีความวิตกกังวลหรือเป็นคนที่ตื่นตื้นง่ายกว่าคนที่ได้คะแนนน้อย ระดับของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยตามคะแนน SCAT จะเป็นดังนี้

คะแนน 10 – 15 ความวิตกกังวลน้อย ตื่นตื้นมาก

คะแนน 16 – 23 ความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 24 – 30 ความวิตกกังวลสูง ตื่นตื้นง่าย

แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย
Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

ชื่อ สกุล

เพศ

ประเภทกีฬา

วันที่ทำการทดสอบ

ชื่อ - สกุล	คะแนนของ SCAT	ระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (SCAT' S LEVEL) Sport Competition Anxiety test (SCAT)		
		ความวิตกกังวลน้อย ตื่นตั้นยาก (10 - 16)	ความวิตกกังวล ปานกลาง (17 - 23)	ความวิตกกังวลสูง ตื่นตั้นง่าย (24 - 30)

หมายเหตุ

.....

.....

(นางสาวจันทิwa จันทะบุตร)
ผู้ทำการประเมิน

ภาคผนวก ข.

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2)

แบบทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา
Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2)

คำแนะนำ ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ แต่ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

วันที่ เดือน พ.ศ. การทดสอบครั้งที่ ()
 ชื่อ นามสกุล
 เกิดวันที่ เดือน พ.ศ.
 ประเภทกีฬาที่ท่านเล่น

- () ประมาณ 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน
 () หลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง

แบบทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา
Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2)

คำแนะนำ ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ แต่ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

	ไม่เคย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
1. ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขัน	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจตนเอง	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย ๆ (ร่างกาย)	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายจะตึงเครียด	1	2	3	4
9. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงว่าจะแพ้	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่หวั่นเกรง	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอ่อนคลาย	1	2	3	4
15. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบผลสำเร็จในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
17. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
18. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
19. ข้าพเจ้ากลัวกลุ่มเรื่องการจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	1	2	3	4
20. ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ	1	2	3	4

	ไม่เคย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
21. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจผ่อนคลาย	1	2	3	4
22. ข้าพเจ้าจะหวังจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	1	2	3	4
23. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
24. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
25. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะไม่มีสมาธิ	1	2	3	4
26. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัดและตึงเครียด	1	2	3	4
27. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4

ชื่อ สกุล วิทยาลัยพลศึกษา

วันที่ เดือน พ.ศ. ครั้งที่

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์
Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2)

ชื่อ สกุล

เพศ

ประเภทกีฬา

วันที่ทำการทดสอบ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2) ประกอบด้วย

 ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety : CA)

 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety : SA)

 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence : SC)

ชื่อ – สกุล	คะแนนของ (CSAI – 2)	ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2' S LEVEL) Competitive Sport Anxiety Inventory – 2		
		ความวิตกกังวล น้อย ตื่นตื้นยาก (9 – 17)	ความวิตกกังวล ปานกลาง (18 – 26)	ความวิตกกังวล สูง ตื่นตื้นง่าย (27 – 36)
	ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety : CA)			
	ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety : SA)			
	ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence : SC)			

หมายเหตุ

.....

.....

(น.ส.จันทิwa จันทะบุตร)

ผู้ทำการประเมิน

ภาคผนวก ค.

ข้อมูลของนักกีฬาชายโตในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา

แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29

ในด้านความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

Sport Competition Anxiety test (SCAT)

และด้านความวิตกกังวลตามสถานการณ์

Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2)

ข้อมูลของนักกีฬาฟุตบอล ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 ด้าน
ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (SCAT) และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAT – 2)

ชื่อ - สกุล	SCAT	CSAT – 2					
		Cognitive Anxiety		Somatic Anxiety		Self - Confidence	
		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1. นายวุฒิชัย ทองคันทา	11	24	11	21	13	19	30
2. นายศักดิ์ดา งามนาทุม	26	19	17	20	12	22	30
3. นายชนะชัย แจ็งกิตติชัย	23	13	33	10	34	28	16
4. นายกฤษฏา บุคตาแย้ม	19	13	18	16	13	29	29
5. นายกฤษณะ จุลโพธิ์	24	25	14	22	16	24	20
6. นายอนุสิทธิ์ ชื่นเสื่อ	17	23	15	21	15	27	15
7. นายกมล หลีตุลย์	19	21	21	25	19	20	18
8. นายเสงี่ยม อ้ายสวัสดิ์	17	23	36	15	27	26	9
9. นายเกียรติศักดิ์ ไสสม	19	22	20	22	21	22	21
10. นายชาติชาย แซ่ย่า	19	24	17	25	18	20	20
11. นายบรรจง ลือชา	19	19	22	21	16	24	20
12. นายเฉลิมพล เนื่องนิริภาติ	21	26	26	24	28	24	15
13. นายณรงค์ศักดิ์ ชันคำ	18	17	18	20	13	23	31
14. นายจิกพันธ์ อรุโนทัย	18	24	13	20	17	22	18
15. นายกฤษณะ ทองกำเหนิด	13	16	14	23	16	25	20
16. นายจงกล พิมพาเรือ	13	25	18	21	23	21	19
17. นายณัฐพงษ์ เวชการุณา	12	22	17	23	22	23	25
18. นายศักดิ์สิทธิ์ วรวะไล	11	22	22	22	19	27	26
19. นายประยงค์ ทองบุราณ	15	19	22	13	21	22	21
20. นายชาตรี จารัส	15	21	17	20	12	27	27
21. นายชจรศักดิ์ แดงวังหมาก	10	23	24	25	22	18	15
22. นายมนัสชัย จำคำ	12	25	26	24	24	23	22
23. นายสุธร วุฒิผล	10	26	21	23	20	23	27
24. นายเวชยันต์ วุฒิพงศ์	15	21	24	23	28	24	27
25. นายประสิทธิ์ สมานประชา	11	23	23	24	17	26	23
26. นายพรชัย ม่วงพรม	13	23	17	25	12	23	28

ชื่อ - สกุล	SCAT	CSAT - 2					
		Cognitive Anxiety		Somatic Anxiety		Self - Confidence	
		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
27. นายณัฐวุฒิ โพธิ์ศรีแก้ว	12	25	20	22	17	23	22
28. นายปิยะ เหมือนกับ	13	23	23	23	20	25	14
29. นายภาณุพงศ์ ยงศิริ	13	22	23	21	23	23	30
30. นายวรสิงห์ ปะมะโน	14	24	23	21	19	23	21
31. นายนครินทร์ หลีกชัย	18	23	20	22	22	25	21
32. นายสมพงษ์ หันสีนาค	14	25	16	22	17	24	28
33. นายรังสรรค์ เนาวดี	15	16	14	15	15	28	35
34. นายสุวิทย์ ครเกษม	15	18	22	15	24	24	25
35. นายหนที ศรีพรหม	11	17	14	17	16	25	31
36. นายปราโมทย์ พุทธแล่ม	12	15	16	15	17	21	29
37. นายสุรียา จันนาวัน	18	18	14	14	12	22	35
38. นายจรกฤกษ์ ฤทธิณรงค์	16	10	17	14	17	35	28
39. นายเทพฤทธิ์ เนียมรัตน์	18	17	16	11	18	24	16
40. นายคณิงจิตร บริสุทธิ์	18	9	27	13	16	30	22
41. นายไพโรจน์ ไชยนา	12	13	14	10	16	32	20
42. นายผดุง วงษ์เหมือน	15	19	17	19	15	21	29
43. นายสุรศักดิ์ รักภูมิ	17	21	19	19	16	15	25
44. นายพิบูลศักดิ์ วรพิบูลศักดิ์	21	17	19	11	14	29	22
45. นายชาญลักษณ์ เขียมมิตร	11	19	13	21	9	16	27
46. นายวีรพงศ์ ชนะสิทธิ์	21	15	16	9	14	30	28
47. นายวิชุด สมชาติ	16	22	30	18	19	28	17
48. นายชะเลงศักดิ์ ดงกำไร	12	15	20	16	10	21	24
49. นายจิระพันธ์ สงข่าว	18	17	17	14	17	36	21
50. นายพิศาล วิสะมิตะนันท์	19	14	30	23	28	23	17
51. นายอนุชิต เทพเยื่อน	13	18	21	19	20	21	22
52. นายจิราวุฒิ ยิ้มแก้ว	18	13	9	12	22	35	26
53. นายสิทธิโชค ศรีจันทร์เพชร	15	12	18	16	14	19	26
54. นายเอกชัย เสนีย์วงศ์ ณ อยุธยา	22	26	23	20	12	22	17

ชื่อ - สกุล	SCAT	CSAT - 2					
		Cognitive Anxiety		Somatic Anxiety		Self - Confidence	
		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
55. นายปัญญา ขุนประเสริฐ	17	21	18	12	18	27	23
56. นายศักดิ์สิทธิ์ ดอนกันหา	20	13	18	12	16	21	17
57. นายรุ่งโรจน์ รูปหุ่น	12	33	24	29	19	31	22
58. นายอนุชา เพียรทอง	22	25	10	16	15	27	29
59. นายเอกวิทย์ เอี่ยมประเสริฐ	23	13	18	17	25	27	26
60. นายอภิชาติ เกตุเรือง	20	9	27	16	22	33	23
61. นายวินัย เรื่องวงษ์	20	20	27	17	22	11	22
62. นายกฤษดา เพ็ชรดง	18	17	27	16	22	28	22
63. นายทวีศักดิ์ ใจชื่น	21	14	27	13	22	27	22
64. นายกำพลศักดิ์ เพชรอุทัย	10	16	27	20	22	20	22
65. นายนิกร บุญดา	24	18	27	18	21	25	22
66. นายนิรุจน์ วงศ์อามาตย์	25	16	27	18	22	29	22
67. นายสันติ แซ่เซียว	18	25	24	20	16	28	20
68. นางสาวกัญชลี บุญกิม	20	22	21	21	25	25	19
69. นางสาวปริศนา สระทองแอ	24	18	16	19	23	18	20
70. นางสาวปิยดา คำแสน	18	20	16	22	20	20	24
71. นางสาวณัฐรา สีขวา	16	18	24	19	23	18	25
72. นางสาวเปี่ยมวิไลย์ เล่าเปี่ยม	18	23	16	21	20	21	24
73. นางสาวสุดาวรรณ ไกรรักษ์	19	20	16	22	13	22	28
74. นางสาวกรณิกา พรหมสนาม	19	23	15	21	11	23	31
75. นางสาววาสนา ก้อนคำ	16	21	15	19	15	28	35
76. นางสาวพัชลาพร คำนิมิตร	19	23	16	12	20	29	24
77. นางสาวเดือนเต็ม พาพิจิตร	18	14	13	14	11	26	17
78. นางสาวบุญศรีกา สุวรรณฤทธิ์	16	19	21	17	22	25	22
79. นางสาวภคินี ภูมกา	19	9	16	11	20	40	24
80. นางสาวรจนา ชัยศรียา	29	18	19	22	14	34	32
81. นางสาวอุษา แซ่ภู	17	19	16	23	21	24	23
82. นางสาวสุพัตตรา ศรีเปารยะ	19	22	27	19	19	26	20

ชื่อ - สกุล	SCAT	CSAT - 2					
		Cognitive Anxiety		Somatic Anxiety		Self - Confidence	
		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
83. นางสาวเยาวภา เหมือนหมณี	20	17	27	22	24	16	22
84. นางสาวอรนุช คุ่มมุข	29	23	17	21	26	23	24
85. นางสาวสุภาภรณ์ ศรีระพุก	21	26	10	17	9	23	30
86. นางสาวนิตติยา ชูแก้ว	11	23	10	23	20	25	24
87. นางสาวนฤมล พร้อมมูล	15	25	20	21	19	22	22
88. นางสาวรวีนิภา แดงอ่อน	14	20	27	20	27	22	21
89. นางสาวอัญมณี สิทธิเดช	15	18	23	18	16	20	22
90. นางสาวเพ็ญวิลา สุขกัณฑ์	10	15	27	21	21	21	31
91. นางสาวประภา ดวงธนู	22	16	23	21	17	23	21
92. นางสาวสุปรานี สะตะ	14	23	21	24	14	21	28
93. นางสาวจิราพร มั่นสิลา	20	23	23	19	18	32	25
94. นางสาวนาคยา บุตรบุญปิ่น	21	22	16	15	15	23	15
95. นางสาวนารีรัตน์ บุตรบุญปิ่น	23	23	23	15	16	22	20
96. นางสาวดวงพร กอလာบาท	16	26	15	27	18	18	22
97. นางสาวมัสกะห์ กมาจุมสอ	18	30	16	30	20	14	24
98. นางสาวพิรุณพร ยอดมณี	23	22	18	21	16	25	18
99. นางสาวสุไลรัตน์ สมอาด	16	17	16	14	21	33	18
100. นางสาวพิกรอดี หะยิดาเย๊ะ	15	17	16	15	20	14	24
101. นางสาวนาซีเราะห์ เปาะซา	13	31	14	20	23	24	21
102. นางสาวนินษฐา อินทวิเชียร	16	17	16	13	20	20	24
103. นางสาววิจิตา แก้วทองกลาง	22	24	15	17	14	27	13
104. นางสาวอมรรัตน์ นนทวงศ์	16	14	16	10	11	24	28
105. นางสาวจรรุวรรณ ไทจันทิก	20	14	16	10	23	25	29
106. นางสาวนันทนา ช่างพระ	15	19	16	20	20	23	24
107. นางสาวธัญญรัตน์ ช่างพระ	23	19	10	21	12	22	9
108. นางสาวแววดาว ขุนทิพย์	14	23	18	21	22	24	22

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวจันทิwa จันทะบุตร
วัน เดือน ปีเกิด	3 พฤษภาคม 2512
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย 64000
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	118/4 ม. 1 ถนนศิริสมารังค์ ตำบลธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย 64000
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	อาจารย์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย 64000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษา จากศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดสุโขทัย
พ.ศ. 2538	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย
พ.ศ. 2540	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (การฝึกและการจัดการกีฬา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย
พ.ศ. 2547	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร