

ความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาว่ายน้ำ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ

ปริญาณิพนธ์
ของ
วชิรา วิสุกัน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547
ลิขสิทธิ์ เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

152.46

๘153๓

๘๙

ความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาว่ายน้ำ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ

บทคัดย่อ
ของ
วชิรา วิสุกัน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547

วชิรา วิสุกัน. (2547). ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาวัยน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์,
อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์.

การวิจัยเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะ
สถานการณ์จำแนกตามระยะก่อนการแข่งขันของนักกีฬา โรงเรียนเบญจมราชาลัย ที่เข้าร่วม
แข่งขันกีฬาวัยน้ำ รายการ กีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวัยน้ำ
หญิง อายุระหว่าง 12-18 ปี ของโรงเรียนเบญจมราชาลัย จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการ
เก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและแบบทดสอบ
วัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ของมาร์เตน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬารุ่นอายุ 12 -18 ปี
ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง
2. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้านจิตใจของนักกีฬารุ่นอายุ 12-18 ปี
ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง
อยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง
3. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้านร่างกายของนักกีฬารุ่นอายุ 12-18 ปี
ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง
อยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง
4. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬารุ่นอายุ
12-18 ปี ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน
1 ชั่วโมง อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง

SPORT COMPETITION ANXIETY OF SWIMMING
ATHLETES OF BENJAMARACHALI SCHOOL

AN ABSTRACT
BY
WACHIRA WISUKAN

Presented in partial fulfillment of the requirement
For the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

May 2004

Wachira Wisukan. (2004). Sport competition anxiety of swimming athletes of Benjamarachali school. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School. Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst.prof. Paiboon Srichisawat. Dr.Pichit Muangnapoe.

The purpose of this research is to study both trait anxiety and state anxiety levels which were classified according to pre – competition stages of time among Benjamarachali School athlete who participated in the swimming competition of Bangkok metropolitan students sports program. Subjects were 20 female Benjamarachali school athletes age between 12–18 years old. The instrument used for data collection were the Competitive sport Anxiety Inventory –2 (Martens, Burton, Vealey, Bump, 1990)

The research results reveal that :

1. Medium trait anxiety level were found among 12–18 years old athletes 6 weeks before competition.
2. Low to medium Cognitive Anxiety level were found among 12–18 years old athletes 4, 3, 2, 1 weeks, 1 day, and 1 hour before competition.
3. Low to medium Somatic Anxiety level were found among 12–18 years old athletes 4, 3, 2, 1 weeks, 1 day, and 1 hour before competition.
4. Medium to high Self – confidence Anxiety level were found among 12–18 years old athletes 4, 3, 2, 1 weeks, 1 day, and 1 hour before competition.

ปริญญาบัตร
เรื่อง


ความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาว่ายน้ำ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ

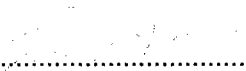
ของ
นางสาวชรีรา วิสุกัน


ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

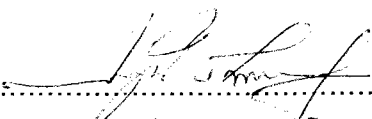
.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพรณี หะวานนท์)
วันที่ 13 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2547

กรรมการสอบปริญญาบัตร


.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)


.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรระนัย)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ได้ ผู้วิจัยได้รับความเมตตาและความกรุณาอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ กรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย และรองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล กรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะและช่วยแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่อง ให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ ด้วย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริและ รองศาสตราจารย์เทเวศน์ พิริยะพฤษ์ ที่ให้คำปรึกษาและความช่วยเหลือด้วยดีมาโดยตลอด

ขอขอบคุณผู้อำนวยการ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ คณะครูโรงเรียนเบญจมราชาลัยและ อาจารย์วิรัช อินทรรัตน์ หัวหน้าบริหารทั่วไป กรุงเทพมหานคร ผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำทีมชาติ ไทยรวมไปถึงนักกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัยที่ช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลและเป็น กำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณอาจารย์ปราศัย สาลีเขต อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนวัดศาลาลคริน ในการ วิเคราะห์ข้อมูลและขอขอบคุณ พี่,เพื่อน และน้อง ๆปริญญาโทปี 2543 รวมถึงเพื่อน ๆทุกท่าน ที่ได้สนับสนุนให้กำลังใจและช่วยเหลือผู้วิจัยเสมอมา

สุดท้ายที่ผู้วิจัยมีวันแห่งความสำเร็จนี้ได้ เนื่องจากคุณพ่อวิวัฒน์ วิสุกันและคุณแม่พิพัฒน์ วิสุกัน ที่ปลุกฝังให้ผู้วิจัยรักการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็ก ขณะนี้คุณพ่อวิวัฒน์ วิสุกัน ท่านได้ล่วงลับไปแล้ว หากผลงานวิจัยฉบับนี้มีสิ่งอันดีงามและเป็นประโยชน์ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดี งามให้แก่ท่าน ขอขอบคุณพี่สาว น้องสาวและหลาน ๆที่คอยเป็นกำลังใจตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัย ศึกษาอยู่ จนทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์และสำเร็จลุล่วงด้วยดี

วชิรา วิสุกัน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1	บทนำ
	ภูมิหลัง 1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย 2
	ความสำคัญของการวิจัย 3
	ขอบเขตของการวิจัย 3
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย 3
	ตัวแปรที่ศึกษา 3
	นิยามศัพท์เฉพาะ 3
	กรอบแนวคิดในการวิจัย 4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 5
	ความหมายของความวิตกกังวล 5
	ประเภทของความวิตกกังวล 7
	โครงสร้างและความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล 8
	สาเหตุของความวิตกกังวล 9
	ผลของความวิตกกังวล 10
	ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา 13
	ระดับความวิตกกังวล 15
	ทฤษฎีความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา 16
	ลักษณะแบบทดสอบ 19
	การวัดความวิตกกังวล 21
	การประเมินความวิตกกังวล 22
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 22
	งานวิจัยในต่างประเทศ 22
	งานวิจัยในประเทศ 25
3	วิธีดำเนินการวิจัย 30
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง 30
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 30
	การเก็บรวบรวมข้อมูล 30

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	46
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย.....	46
สรุปผลการวิจัย	46
อภิปรายผล	48
ข้อเสนอแนะ.....	49
บรรณานุกรม.....	50
ภาคผนวก	55
ภาคผนวก ก.	56
ภาคผนวก ข.	59
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	62

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจม ราชาลัยก่อนการแข่งขัน รุ่นอายุ 12 ปี..... 34
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจม ราชาลัยก่อนการแข่งขัน รุ่นอายุ 14 ปี..... 36
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจม ราชาลัยก่อนการแข่งขัน รุ่นอายุ 16 ปี..... 38
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจม ราชาลัยก่อนการแข่งขัน รุ่นอายุ 18 ปี..... 40

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ทฤษฎีแรงขับ	16
2 แผนภูมิแสดงโชนของความเหมาะสม.....	17
3 แผนภูมิแสดงทฤษฎีอักษรยู่คว่ำและโชนแห่งพลังงานที่เหมาะสม.....	18
4 แสดงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันหรือระหว่างแข่งขัน	19
5 แผนภูมิแท่ง	42
6 แผนภูมิแท่ง	43
7 แผนภูมิแท่ง	44
8 แผนภูมิแท่ง	45

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ความวิตกกังวลนั้นเกิดได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในวัยเด็กจะมีความวิตกกังวลแสดงออกมาในรูปของความกลัว เด็กที่มีความวิตกกังวลสูงก็จะแสดงออกทางร่างกาย ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางร่างกายขึ้น เช่น หัวใจเต้นเร็ว ระบบต่างๆในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงซึ่งมักจะส่งผลต่อการเรียนและการแข่งขันกีฬา เด็กที่มีความวิตกกังวลน้อยหรือตื่นตื้นตื้นน้อยก็อาจจะทำให้ความกระตือรือร้นในการเล่นน้อยเกินไป อาจทำให้ผลของการเล่นกีฬาไม่ดีเท่าที่ควรซึ่งสอดคล้องกับ ฮอร์น (Horn, 1992 : 125) ที่กล่าวว่า เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นระดับความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มขึ้นด้วย เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มถึงจุดที่พอเหมาะ ระดับความสามารถจะเพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุด แต่ถ้าสูงขึ้นไปกว่าจุดที่พอเหมาะแล้วระดับความสามารถของนักกีฬาจะลดลงไปเรื่อยๆ

ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับระบบกลไกในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ทั้งในสภาพการณ์ปกติ และสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬาซึ่งสอดคล้องกับ อุดม พิมพา (2526 : 11) กล่าวถึง ความวิตกกังวลและทักษะทางกลไก โดยได้ทำการทดสอบความสัมพันธ์ความวิตกกังวลในการแสดงความสามารถว่า ถ้ามีความวิตกกังวลมากเกินไปก็จะทำให้การพิจารณาขาดเหตุผล เป็นสาเหตุทำให้นักกีฬาปฏิบัติการณ์นั้นได้ไม่ดี และที่ระดับปานกลางความวิตกกังวลจะให้ประโยชน์ต่อการเล่นกีฬามากที่สุด

ในการแข่งขันกีฬา นักกีฬาบางคนไม่สามารถแสดงความสามารถของตนเองได้เต็มที่ อันเป็นผลมาจากสมรรถภาพร่างกายและสมรรถภาพทางกลไกไม่ดีเท่าที่ควร ประสบการณ์ในการแข่งขันมีน้อย รวมถึงสภาพทางจิตใจของนักกีฬาไม่พร้อมในการแข่งขัน และก่อนการแข่งขันกีฬาในแต่ละครั้ง นักกีฬามักจะเกิดความวิตกกังวล ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดจากความคิดการประเมินสถานการณ์กับการเล่นหรือการแข่งขันกีฬากับความสามารถของนักกีฬาไม่สมดุลกัน กล่าวคือ คาดคิดว่าความสามารถที่มีไม่เพียงพอกับสิ่งที่เผชิญหรือสิ่งที่คาดหวังไว้จะเห็นว่าความวิตกกังวลมีผลต่อพฤติกรรมแสดงออกของมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ แต่การวัดความวิตกกังวลในนักกีฬานั้นมีวิธีวัดได้หลายอย่าง อาจใช้การวัดทางกายภาพ ซึ่งต้องใช้เครื่องมือต่างๆ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การวัดความดันโลหิต การวัดกระแสไฟฟ้าบน ผิวหนังและกล้ามเนื้อ และการวัดทางเคมีชีวภาพ เช่น การวัดระดับ น้ำตาลในเลือด เป็นต้น อย่างไรก็ตามวิธีการวัดโดยใช้

เครื่องมือต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ได้เป็นวิธี ที่สะดวกและไม่สามารถนำมาใช้ได้ในขณะที่แข่งขันจริง นอกจากนั้นกระบวนการต่าง ๆ ในการวัดอาจทำให้นักกีฬาเกิดความเครียด หรือ ความวิตกกังวล มากกว่าเดิม ดังนั้นจึงมีอีกวิธีหนึ่งที่สามารถวัดได้และค่อนข้างจะเหมาะสมกว่า คือ การสังเกต ลักษณะอาการของนักกีฬา แต่การสังเกตลักษณะอาการต่าง ๆ นี้สามารถวัดความวิตกกังวลได้อย่าง คร่าว ๆ เท่านั้น ไม่สามารถเจาะลึกลงไปในระยะเยียดได้ การสังเกตลักษณะอาการต่าง ๆ สามารถ สังเกตได้จากอาการทางกาย ทางจิตใจ พฤติกรรมที่แสดงออกและการใช้ แบบทดสอบ ในปัจจุบัน แบบทดสอบที่นิยมใช้ในการวัดความวิตกกังวลของนักกีฬามีอยู่ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบความ วิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test) หรือที่นิยมเรียกกันว่า SCAT และแบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory -2) หรือเรียกกันว่า CSAI -2

กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาประเภทหนึ่ง ซึ่งมีความวิตกกังวลเข้ามาเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การแสดงออกของนักกีฬา ยังจะทำให้เกิดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานั้น ๆ จึงน่าจะได้มีการ วัดความวิตกกังวลของนักกีฬาว่ายน้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย

โรงเรียนเบญจมราชาลัย เป็นโรงเรียน สังกัด กรมสามัญศึกษา ที่ส่งนักกีฬาเข้าร่วม การแข่งขันกีฬาว่ายน้ำอย่างต่อเนื่องมาตลอด ถือได้ว่าเป็นโรงเรียนที่มีชื่อเสียงในด้านกีฬาว่ายน้ำ จากการได้รับรางวัลชนะเลิศการแข่งขัน ในรายการต่าง ๆ อาทิเช่น ได้รับรางวัลชนะเลิศถ้วยรวม รุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี หญิง ในการแข่งขันกีฬากรมพลศึกษา ปี พ.ศ 2543 ได้รับรางวัลชนะเลิศ ถ้วยรวมรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี หญิง ในการแข่งขันกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร พ.ศ 2543 ได้รับรางวัลชนะเลิศถ้วยรวมรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี หญิง ในการแข่งขันกีฬากรมพลศึกษา พ.ศ 2544 และล่าสุดได้รับรางวัลชนะเลิศถ้วยรวมรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี หญิง ในการแข่งขันกีฬากรมพลศึกษา พ.ศ 2545 เป็นต้น

ในฐานะที่ผู้วิจัยเคยเป็นผู้ช่วยผู้ฝึกสอนนักกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัยฯ และผู้วิจัย เตรียมที่จะเป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬาว่ายน้ำ ของสโมสรภัทราสปอร์ต คลับ เห็นว่า การศึกษาระดับ ความวิตกกังวลของนักกีฬาว่ายน้ำ จะทำให้ทราบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาแต่ละคนว่า มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับใด และผู้วิจัยสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปปรับสภาวะความวิตกกังวล ของนักกีฬาให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับการแสดงความสามารถของนักกีฬา เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬา ได้แสดงความสามารถสูงสุดในการแข่งขัน

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งจุดมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬา ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ
2. เพื่อศึกษาความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์จำแนกตามระยะก่อนการแข่งขันของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ

ความสำคัญของการวิจัย

ทราบถึงสภาพความวิตกกังวลของนักกีฬาว่ายน้ำ และเป็นแนวทางการแก้ไขหรือการจัดการกับความวิตกกังวล

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาว่ายน้ำหญิงของโรงเรียนเบญจมราชาลัย ที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี จำนวน 20 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาว่ายน้ำหญิง ของโรงเรียนเบญจมราชาลัย ที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี จำนวน 20 คน ที่เข้าแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ รายการกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นักกีฬาว่ายน้ำของโรงเรียนเบญจมราชาลัยที่เข้าแข่งขันรายการ กีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลของนักกีฬาว่ายน้ำ แยกเป็นความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

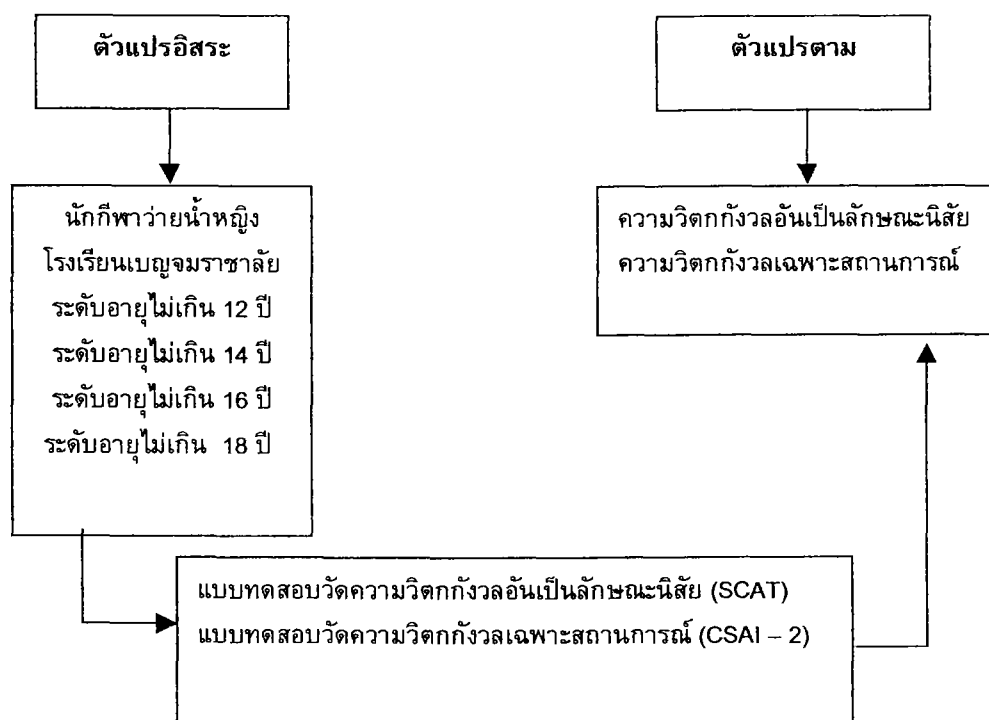
ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย

ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬา (Trait Anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะทางจิตวิทยาที่ค่อนข้างคงที่ เกิดบ่อย และคาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอนถึงแนวความคิด การตอบสนองหรือการแสดงอารมณ์และแนวการประเมินสถานการณ์ต่างๆไปในทางลบว่า มีข้อเรียกร้องเกินความสามารถของตน จึงประเมินสถานการณ์ว่ายาก เกิดความกดดัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่คับขัน หรือมีความกดดันสูง

ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬา (State Anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทันที เมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่างๆเป็น ความคิด อารมณ์ หรือประเมินว่าข้อเรียกร้องของเหตุการณ์เฉพาะหน้านั้นเกินความสามารถที่มีอยู่จริง ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์เป็นความวิตกกังวลที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามความคิดขณะนั้นพลิกผันตามเหตุการณ์

กีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร หมายถึง การแข่งขันกีฬาว่ายน้ำจัดที่กองสวัสดิการและสังคมกรุงเทพมหานครจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี ที่สนามกีฬาไทยญี่ปุ่นดินแดง

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในครั้งนี้นำเสนอ ดังต่อไปนี้คือ

- ความหมายของความวิตกกังวล
- ประเภทของความวิตกกังวล
- โครงสร้างและความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล
- สาเหตุของความวิตกกังวล
- ผลของความวิตกกังวล
- ระดับความวิตกกังวล
- ทฤษฎีความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา
- ลักษณะแบบทดสอบ
- การวัดความวิตกกังวล
- การประเมินความวิตกกังวล
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - งานวิจัยในต่างประเทศ
 - งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีตและสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬามาก

อิงลิช (ปราณี อยู่ศิริ.2542 : 6 ; อ้างอิงจาก English. 1958 : 35) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลสรุปเป็นข้อๆดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้าและแรงขับไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้
2. ความวิตกกังวล หมายถึงความกังวลอันว่าวุ่นสับสนว่าอาจมีสิ่งที่ไม่เลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต

3. ความวิตกกังวล หมายถึงความกลัวต่อเนื่องซึ่งอาจสังเกตเห็นได้แต่อยู่ในระดับต่ำ

4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองถูกข่มขู่ ซึ่งเป็นการขู่เข็ญที่น่ากลัวโดยบุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขาารู้สึกว่ามาขู่เข็ญนั้นคืออะไร

เจอร์ซิลด์ (ทินกร ชอัมพงษ์.2545 : 10 ; อ้างอิงจาก Jersild. 1968 : 264-265) ได้กล่าวว่า ความกลัวและความวิตกกังวลเป็นสภาพทางจิตใจที่ไม่พึงปรารถนา (Unpleasant) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือสิ่งที่มาข่มขู่ ซึ่งอาจจะรู้หรือไม่ว่าสิ่งนั้นเป็นอะไร แล้วถ้าเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลในอัตราที่ค่อนข้างสูงแล้ว อย่างน้อยที่สุดก็จะทำให้มีปฏิกิริยาทางร่างกายเกิดขึ้น เช่น เกี่ยวกับกลไกของระบบประสาท ทำให้ต่อมอะดรีนอล (Adrenal Glands) ทำงาน มากขึ้น มีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง เหงื่อออกตามฝ่ามือและการเปลี่ยนแปลงอื่นๆอีก

ฟรอยด์ (ปราณี อยู่ศิริ.2542 : 6 ; อ้างอิงจาก Freud. 1978 : 96) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล เป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ (Emotion) ที่เกิดจากกระบวนการของจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นความรู้สึก ขัดแย้งภายในจิตใจ ระหว่างการตอบสนองความต้องการของตนเองหรือมโนคติที่มีต่อตนเองกับสภาพความต้องการโดยธรรมชาติ

ไรครอฟท์ (ปราณี อยู่ศิริ.2542 : 6 ; อ้างอิงจาก Rycroft. 1978 : 45) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆหากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รับรู้มันอย่างแจ่มชัดแล้วความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่เผชิญปัญหาแล้วเหลือก็แต่การลงมือปฏิบัติจริง

สปีลเบอร์เกอร์ (ธีระ มงคลเจริญลาภ.2541 :11 ; อ้างอิงจาก Spielberg. 1989 : 3 -17) ให้นิยามคำว่า ความวิตกกังวล หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ที่มาจาก

1. ความตึงเครียด ความหวาดหวั่น และความกระวนกระวายใจ
2. ความไม่สบายใจ

3. การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรจิต สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางสรีรวิทยาที่เกิดขึ้นแบบพลวัต (Dynamic) มี องค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความกดดัน การรับรู้ต่อความกดดันและการตอบสนองทางอารมณ์

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543 : 2 -3) ได้ให้ความหมายของลักษณะของความวิตกกังวลทั้ง 2 ด้านไว้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic) คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกาย มีลักษณะเฉพาะและแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อากาการสั่น ความรู้สึกปั่นป่วน เป็นต้น อาการที่เกิดขึ้นอาจทำให้การแสดงความสามารถลดลง เพราะนักกีฬากังวลกับความรู้สึกของตนเองมากเกินไป หรือเกิดการเคลื่อนไหวบางอย่างที่ไม่สามารถควบคุมได้ เกิดการผิดเพี้ยนของทักษะการแสดงความสามารถ เป็นต้น ความวิตกกังวลหรือความเครียดทางกายนี้ มักจะเกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อม และจากสภาพอารมณ์ของนักกีฬานั้นเอง ความวิตกกังวลลักษณะนี้จะเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาสั้นและหายไปอย่างไรก็ดี การเกิดความเครียดทางกายแม้ในระยะสั้น ก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงความสามารถได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้เกิดการนำไปสู่ความวิตกกังวลทางจิตใจต่อมา

2. ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) คือความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย ความเครียดประเภทนี้มักมีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาเป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกาย ความคิดในแง่ลบนี้จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถลดลง เนื่องจากนักกีฬาคิดในแง่ลบจนไม่มีสมาธิ ลืมรายละเอียด ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และขาดความมั่นใจในการแสดงความสามารถให้ดีที่สุดของนักกีฬา นอกจากนั้น ความคิดในแง่ลบ หรือความเครียดทางด้านจิตใจนี้ ยังอาจนำไปสู่ความตึงเครียดทางกายที่เพิ่มมากขึ้นและมีผลร้ายต่อการแสดงความสามารถมากขึ้นไปอีกได้เช่นกัน

ลักษณะอาการพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักสังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

สืบสาย บุญวีร์บุตร (2541 :76) ได้ให้คำจำกัดความว่า ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความมกตตันต่างๆที่มีต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรม

ประเภทของความวิตกกังวล

เลวิท (ทินกร ซอัมพงษ์.2545 :11 ; อ้างอิงจาก Levitt. 1967 : 15) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล (Trait Anxiety) มักเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่วไป

2. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety) เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคน ในบางสถานการณ์เท่านั้น

สปีลเบอร์เกอร์ (ทินกร ชอัมพงษ์.2545 :11 ; อ้างอิงจาก Spielberger. 1972 : 487 – 489)

ได้แบ่งลักษณะความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) หรือ (A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์

2. ความวิตกกังวลที่มีลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (State – Anxiety) หรือ (A-State) คือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือเกิดอันตรายมากระตุ้น และแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตได้ในระยะเวลาช่วงที่ ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัว และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ สปีลเบอร์เกอร์ชี้ให้เห็นว่าระดับของความวิตกกังวลแบบสแตทนั้นจะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลแบบเทรตด้วย กล่าวคือ บุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบเทรตสูงย่อมมีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวลแบบสแตทได้สูง

โครงสร้างและความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล

สปีลเบอร์เกอร์ (ธีระ มงคลเจริญลาภ.2541 : 8 ; อ้างอิงจาก Spielberger. 1970 : 3-8,35) กล่าวถึงความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย (A – Trait) และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A – State) คือ ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยสูง เมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ที่มีอยู่จะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวล เฉพาะสถานการณ์ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยระดับต่ำกว่า นอกจากนี้ในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์บ่อยครั้ง โดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตามอาจจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในระดับสูงขึ้น

สาเหตุของความวิตกกังวล

สาเหตุของความวิตกกังวลนั้น อาจมีสาเหตุได้หลายประการซึ่ง ลาซารัส (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์.2541 : 53 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1976 : 112) กล่าวว่า ความวิตกกังวล เกิดเพราะความผิดพลาดในการคิดบุคคล มีแนวโน้ม ในการคิดดังนี้

1. บุคคลจะต้องตัดสินใจความเป็นไปได้ที่สถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่จะทำให้เขาเกิดอันตรายได้มากเกินความเป็นจริงและประเมินระดับอันตรายสูงเกินไป
 2. บุคคลจะประเมินความสามารถของตนเองในการควบคุมปัญหามากเกินไป
 3. บุคคลมักจะมีลักษณะแนวโน้มในการคิดตัดต่อสถานการณ์ไปในทางลบ โดยไม่สนใจหาผลบวกที่มีอยู่
 4. บุคคลมักคิดว่ามีสถานการณ์ที่ไม่น่าจะมีอันตราย อาจนำไปสู่อันตรายได้
- ซิงเกอร์ (Singer. 1986 : 20) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ซึ่งประกอบด้วย

1. ความไม่แน่ใจในผลที่เกิดขึ้น
2. ความหมายหรือความสำคัญในการแข่งขัน
3. กลัวความล้มเหลว
4. กลัวว่าจะทำให้คนอื่นผิดหวัง
5. กลัวอันตราย
6. กลัวประสบความสำเร็จ
7. การข่มขวัญ ขู่ขวัญจากการต่อสู้

ซิลปชัย สุวรรณชาติ (2533 : 61) ได้สรุปสาเหตุของความวิตกกังวลว่า

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขัน อาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวลแต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถเท่าที่ได้รับความฟ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถ ของตนเองจะ บิดเบือนที่กำลังเผชิญอยู่

3. การเชื่อมั่นในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวล เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคน รู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้น และพร้อมที่จะแข่งขันจนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่การแสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมามีต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกว่าการกระทำของนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึง

ความผิดหวังหรือพ่ายแพ้เกิดขึ้นครั้งที่แล้วและรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกแล้วก็จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นๆ ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาก็จะมีความวิตกกังวลสูงกว่า ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถ ต่ำกว่าที่คาดหวัง

ผลของความวิตกกังวล

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2539 : 64) กล่าวว่า การสังเกตลักษณะอาการต่างๆ ของความวิตกกังวลสามารถสังเกตได้จากอาการทางกาย ทางจิตใจ และลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออก อาการที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวลได้แก่

1. ระดับอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น
2. ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
3. เหงื่อออกมากกว่าปกติ
4. ความถี่ของคลื่นสมองเพิ่มขึ้น
5. อัตราการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น
6. จำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังลดลง
7. เกิดการดึงตัวของกล้ามเนื้อ
8. อัตราการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น
9. ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น
10. ปากแห้ง
11. ปัสสาวะบ่อย
12. การหลั่งสารอะดรีนาลิน (Adrenalin) เพิ่มขึ้น

อาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล

1. คิดมาก
2. รู้สึกไม่สบายใจ
3. ไม่สามารถตัดสินใจได้ดังปกติ
4. สับสน วุ่นวาย
5. ขาดสมาธิ

6. ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย หรือการขาดความสนใจ
7. ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ
8. ความสนใจลดลง

ลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวล

1. พุดเร็วกว่าเดิม
2. กัดเล็บ
3. เคาะเท้า
4. บิดกล้ามเนื้อ
5. หาวบ่อย
6. กระพริบตาบ่อย
7. มีอาการสั่น
8. เสียงไม่เหมือนเดิม

ลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการสังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวล และจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (Anxiety and Sport Competition) มาร์เตน (ปราณี อยู่ศิริ. 2542 : 12 ; อ้างอิงจาก Marten. 1987 : 29 : 55) ได้แบ่งออกเป็น 3 ช่วงด้วยกันประกอบด้วย

1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Pre competition Anxiety) สาเหตุดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลง กลัวเสียหน้าจึงต้องรักษาหน้าตัวเอง ดังนั้นความรู้สึกกลัวแพ้ กลัวเสียหน้า หรือกลัวว่าความเชื่อมั่นในตนเองจะถูกทำให้ลดลง กลัวอาย หากแพ้ หรือกลัวโค้ชต่อว่า ดิเตียน หากแพ้ รวมทั้งกลัวว่าสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี หากเล่นแพ้ และที่สำคัญที่สุดคือการสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองหรือความสามารถที่มี

1.2 ความหวังผลเป็นลบ (Positive Anticipation) หากมีการหวังผลเลิศก่อนการแข่งขันจะทำให้เกิดการคาดหวังซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวล การหวังผลเลิศเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง หรือการถูกคาดหวังผลเลิศจากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อ แม่ ผู้ปกครอง จะทำให้เกิดความกดดัน และต่อเนืองไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเพราะกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามคาดหวังทั้งของตนเองและคนรอบข้าง

1.3 กลัวผลที่เป็นลบ (Negative Outcome Certainly) กลัวว่าผลการแข่งขันจะออกมาไม่ดี ซึ่งเท่ากับเป็นการรับรู้ผลที่แน่ชัดจากการแข่งขันนั้นคือความพ่ายแพ้ที่เป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลว ซึ่งเท่ากับเป็นการยอมรับว่าตนด้อยความสามารถ

อาการที่แสดงถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันก็พานั้น อาจสังเกตได้ หรือถูกเก็บกดไว้ไม่แสดงอาการ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีความเครียดกับการแข่งขัน มักแสดงอาการได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น ท้องปั่นป่วน ปวดปัสสาวะ เหงื่อออกมาก สั่นตัวร่างกาย หาวหายใจ ผิดจังหวะและการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น ฉุนเฉียวหงุดหงิดง่าย รวมทั้งพฤติกรรมเปลี่ยน เช่น การเดินไปมาไร้ความหมาย พุดมากผิดปกติ เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน (Competition Anxiety) นักกีฬามีความวิตกกังวล ในขณะที่แข่งขันแตกต่างกัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในขณะที่แข่งขันสูงมักจะประเมินการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัว มีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า บ่อยกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในการแข่งขันต่ำ มาร์เตนและกิลล์ (ปรานี อยู่ศิริ.2542 : 12 ; อ้างอิงจาก Martens and Gill.1972 : 698) พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ มีผลต่อความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ผลการแพ้ – ชนะ มีผลต่อความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน

2. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post Competition Anxiety) จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้ เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง นักกีฬาบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้ แม้ว่าไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย เช่น จากการสัมภาษณ์ จอย ซีลิก (Joy Selig) แชมป์เทนนิสอาชีพมหาเศรษฐี มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่าเธอไม่มีความวิตกกังวลหรือแสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิดความเครียด และนอนไม่หลับประมาณ 2 – 3 คืน เพราะยังคงเห็นภาพได้ยินเสียงการแข่งขันรับรู้ถึงความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อรับรู้ถึงความกังวลในขณะที่แข่งขันในแต่ละอุปกรณ์ ซึ่งอาการนี้เรียกว่า (Delayed Anxiety) โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรับรู้ว่าตนล้มเหลวมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ

นอกจากนี้ยังมีนักกีฬาเด็ก หรือเยาวชน จำนวนไม่น้อยที่เลิกเล่นกีฬาเพราะไม่ชอบและไม่สามารถทนต่อสภาวะที่มีความกดดันสูงจากการแข่งขันได้จึงตัดสินใจเลิกเล่นกีฬาจนมีคำถามที่ว่า การแข่งขันกีฬาสร้างแรงกดดันมากเกินไปหรือสร้างความกดดันสูงเกินไปหรือไม่ ดังนั้นจึงมี

การวิจัยเกี่ยวกับแรงกดดันกับการแข่งขันกีฬาโดยเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่นๆที่จัดให้เด็กในโรงเรียน พบว่า ไม่เฉพาะการแข่งขันเท่านั้นที่สร้างความวิตกกังวล แต่การแสดงเดี่ยวในวงดนตรีก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้เช่นเดียวกัน (สีบสาย บุญวีรบุตร.2541 : 131 – 132)

ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

มาร์เตน (สีบสาย บุญวีรบุตร.2541 : 77 ; อ้างอิงจาก Martens. 1977) ได้อธิบายกระบวนการแข่งขันกีฬากับการเกิดความวิตกกังวล ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีผลต่อการเล่นของนักกีฬาหากการแข่งขันนั้น หมายความว่ามีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้นที่เป็นแรงกดดันต่อการเล่น เกิดความเครียดทางกาย เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา เช่น การแข่งขันรอบตัดเชือก หากแพ้จะตกรอบ ขณะเท่านั้นจึงจะเข้ารอบหรือการแข่งขันชิงชนะเลิศ ต้องชนะเท่านั้นจึงจะเป็นแชมป์ นอกจากนี้ยังรวมถึง จุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการแข่งขันแบบเชื่อมความสัมพันธ์แบบทีมเหย้า – เยือน เป็นการแข่งขันที่เน้นความสนุกสนาน ระดับการเกิดความวิตกกังวลก็จะแตกต่างกัน

2. การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (Subjective Competition Situation) เป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้นๆรับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์การแข่งขันโดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ เช่น ความสำคัญของการแข่งขัน การประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้กับความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิดอารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมในการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง

3. การตอบสนอง (Response) ที่เกิดขึ้น หลัง หรือพร้อม กับการรับรู้ และการประเมินการตอบสนองต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือ เท้า หรือปัสสาวะ การตอบสนองทางจิตวิทยาและอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว รวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่น เดินไปมาไร้ความหมาย พุดมาก กว่ปากดี ก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่น อาจทำได้อย่างดีเป็นไปตามศักยภาพที่มี หรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่น และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาแตกต่างกัน

4. ผลที่ตามมา (Consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้นๆทั้งที่เป็นผลทันทีและผลที่ตามมาเมื่อการแข่งขันจบ ผลที่ตามมามีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การประเมินอารมณ์ และจัดพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นขณะนั้น เช่น นักกีฬาวอลเลย์บอล เมื่อตัดสินใจตอบสนองโดยการตบลูกฝ่ายการสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้าม ผลที่ตามมาคือ ฝ่ายตรงข้ามรับได้และ

ได้กลับมาอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ทำให้ต้องทบทวนใหม่ว่า การดบลูกครั้งต่อไปควรหักข้อมือ หลบการบล็อกหรือใช้การหยอดลูกแทน เป็นต้น นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้ว ไม่ว่าจะแพ้หรือชนะ มีผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลวซึ่งความรู้สึกนี้แม้บางส่วนจะเกิดเองแต่ที่สำคัญคือการได้รับผลย้อนกลับจากคน หรือสังครออบข้าง รวมทั้งการกำหนด และการบรรลุเป้าหมายในการแข่งขัน แม้จะแพ้อาจจะรู้สึกว่าคุณเองประสบความสำเร็จได้เพราะผลการแข่งขันบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ในทางตรงกันข้ามการชนะอาจจะรู้สึกว่าคุณล้มเหลวได้ หากผู้เล่นประเมินว่าความสามารถของคุณต่ำเกินไปและการแข่งขันนั้นไม่มีความหมายหรือความสำคัญ แม้ ชนะก็ไม่สามารถสร้างความรู้สึกที่ดีได้

กระบวนการแข่งขันกับความวิตกกังวลเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์ต่อเนื่องและมีการจัดปรับตลอดเวลา นับตั้งแต่การสร้างแรงกระตุ้น การประเมินการแข่งขันกับการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง การตอบสนอง และผลที่เกิดขึ้นตามมาทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่น ก่อนการแข่งขัน ซิงแชมป์ แห่งประเทศไทย ที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เราประเมินความสามารถของคุณต่อสู่ว่าเป็นทีมที่มีความสามารถมากกว่าเมื่อเทียบกับความสามารถของทีมของเรา ดังนั้นการเล่นต้องใช้ความระมัดระวังอย่างยิ่ง ดังนั้นความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันย่อมมีมากการเล่นจึงเป็นไปด้วยความตั้งใจและระมัดระวังแต่เมื่อผลที่เกิดขึ้นหลังจากที่การแข่งขันผ่านไปความสามารถของคุณต่อสู้อาจไม่มากเท่าที่เราประเมิน หรือความสามารถของคุณไม่น้อยกว่าคุณต่อสู้อาจวิตกกังวลลดลง การตอบสนองก็จะเปลี่ยนไปหรือมีการเลือกการตอบสนองใหม่ได้ แต่อย่างไรก็ตามก็ไม่ได้หมายความว่าการเล่นนี้จะคงที่ตลอดการแข่งขัน หากเกมส์การเล่นเปลี่ยนไป การประเมินสถานการณ์ตามผลที่เกิดขึ้นจะปรับเปลี่ยนไป

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยเป็นองค์ประกอบความสำคัญที่ทำให้เกิดแบบการตอบสนองทางความคิด การประเมิน และอารมณ์แต่การให้ผลย้อนกลับและการประเมินของบุคคลใกล้ชิดรอบข้างนักกีฬาที่มีความสำคัญเช่นกันในการสร้างเจตคติต่อการกีฬาและการแข่งขัน ตลอดจนการประเมินความสามารถของตนเองและการประเมินสถานการณ์จนเกิดเป็นความวิตกกังวล ในระดับที่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยสูงมักจะมีบุคลิกภาพในการประเมินสถานการณ์ไปในทางลบหรือยากเกินความสามารถ มักมีแนวโน้มที่จะประเมินความสามารถตนเองต่ำกว่าความเป็นจริงหรือด้อยกว่าคุณต่อสู้อรวมทั้งนักกีฬาที่มีบุคลิกภาพสมบูรณ์แบบ(Perfectionist) มักกังวลว่าทุกอย่างจะไม่สมบูรณ์แบบและมีมาตรฐานกิจกรรมต่างๆที่ค่อนข้างสูงมักกังวลกับ ทุกสถานการณ์

บุคคลประเภทนี้มักมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงด้วย แต่ในทางตรงกันข้ามหากนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยต่ำก็มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำด้วย

(สืบสาย บุญวีรบุตร.2541 : 77-78)

ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีผลเสีย ซึ่งจะขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลว่าจะอยู่ในระดับใด ศิริพร จิรวัดน์กุล (2530 : 20 – 29) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะไม่คงอยู่ตลอดเวลาส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจำคงอยู่ตลอดเวลาและยังกล่าวถึงระดับความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับไว้ดังนี้

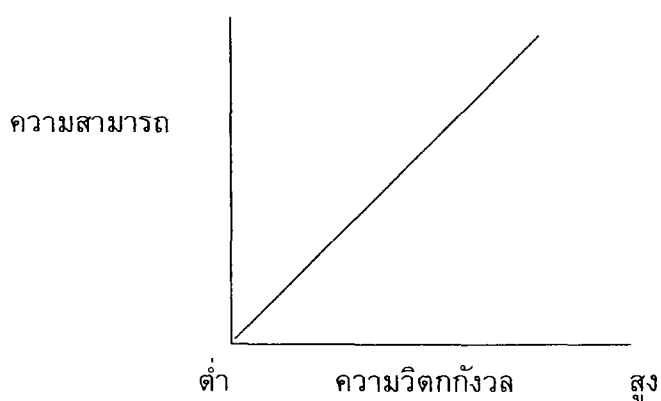
1. ระดับต่ำ (Mild Anxiety +1) บุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้เรียนรู้ได้มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความ เกี่ยวเนื่องจากเหตุการณ์ และอธิบายเรื่องราวต่างๆให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน
2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety + 2) บุคคลรับรู้สิ่งต่างๆได้น้อยลง สนใจ ตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์และการแปลความหมายต่างๆน้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้อแท้ต้องการ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่
3. ระดับสูง (Panic Anxiety + 3) เป็นภาวะวิตกกังวลในระดับรุนแรงที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกลงใจสิ่งกระตุ้นมีพลังมากขึ้น กระสับกระส่ายลุกลี้ลุกลน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรม ที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว
3. ระดับรุนแรง (Severe Anxiety + 4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้นมีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆได้น้อยไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ๆได้หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิด ที่เป็นเหตุเป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เศร้าหดหู่ หมดอาลัยตายอยากในชีวิตแยกตัวเอง พุดเสียงดังเร็วไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียนบุคคลในภาวะปกติมีความวิตกกังวลในระดับ 1 ถึง 2 ถ้าระดับความวิตกกังวลถึงระดับ 3 ถึง 4 ถือว่าบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวชต้องได้รับการช่วยเหลือ

ทฤษฎีความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา

ทฤษฎีที่อธิบายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล และความสามารถในการเล่นกีฬา มี 3 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) (ธีระ มงคลเจริญลาภ.2541 : 12 ; อ้างอิงจาก Hull. 1943:291)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลเป็นสัดส่วนโดยตรงกับ ระดับความสามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำ จะมีความสามารถต่ำและถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงก็จะมี ความสามารถสูง



ภาพประกอบ 1 ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

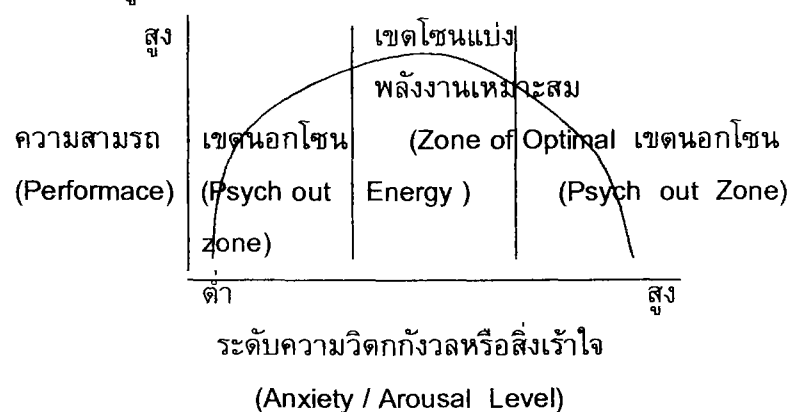
2. ทฤษฎีฮานิน โซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone of Optimal Functioning : ZOF)

นายยูริ ฮานิน (ปราณี อยู่ศิริ.2542 : 17 ; อ้างอิงจาก Hanin.1970 :81 –106) นักจิตวิทยา การกีฬาชาวรัสเซีย ได้อธิบายขยายความคิด ต่อจากทฤษฎีอักษรรูคว่ำ โดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา (Anxiety or Arousal Level) โดยเขาเรียกสิ่งนี้ว่า "โซนของความเหมาะสม" (Zone of Optimal Functioning) เขาอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยม แต่ละคน มีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสม ไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลออกนอกโซนเขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ ฮานิน เห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรรูคว่ำอยู่ 2 ประการ คือ

1. ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไป แต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจจะ

ต้องการสูงของมนุษย์ ซึ่งต่อมา ปริเวต (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย.2540 : 57 ; อ้างอิงจาก Privette,1983)กล่าวใน Peak Performance และ Self – Actualization ได้อธิบายและเรียกเขตนี้ว่า Optimal Arousal State (OAS) หรือสภาพแรงเร้าใจ ที่เหมาะสมนั่นเอง

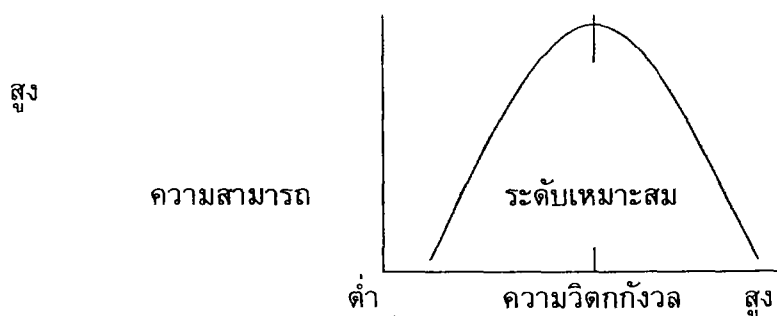
สภาพการลื่นไหล (Flow State) ได้มีนักจิตวิทยาชื่อมาเดนต์ (Martens,1987) ได้อธิบายถึงสภาพการลื่นไหลนี้ จะสำเร็จได้เมื่อขาดความเครียดความวิตกกังวล ความเบื่อหน่าย และเพิ่มความรู้อันทางบวก ความรู้สึกดี ๆ ซึ่งมาร์เตนต์ได้เรียกว่า โซนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Energy)ดังแผนภูมิ



ภาพประกอบ 3 แผนภูมิแสดงทฤษฎีอักษรยูคว่ำ และโซนแห่งพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Energy)

3. ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted-U-Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า การเพิ่มระดับของความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถของนักกีฬา คือ เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นระดับความสามารถของนักกีฬาเพิ่มขึ้นด้วย เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มถึงจุดที่พอเหมาะ ระดับความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุด แต่ถ้าความวิตกกังวลเพิ่มสูงขึ้นไปกว่าจุดพอเหมาะแล้ว ระดับความสามารถของนักกีฬาจะลดลงไปเรื่อยๆ และอาจลดลง ระดับของแรงกระตุ้นที่มีต่อความสามารถในการเล่นกีฬาแบ่งได้ 3 ชั้น ตามลำดับความยากของงาน คือ งานในระดับ ง่าย ปานกลาง ยากมาก จากทฤษฎีชี้ให้เห็นว่า ทักษะที่ยากต้องการใช้แรงกระตุ้นต่ำ เพื่อให้ได้ความสามารถสูง งานยากปานกลางต้องการแรงกระตุ้นระดับปานกลาง และงานยากน้อยสุด ต้องการแรงกระตุ้นสูงสุดเพื่อให้ได้งานสูงสุด (สืบสาย บุญวิโรต.2541 : 39)



ภาพประกอบ 4 แสดงความวิตกกังวลก่อนแข่งขันหรือระหว่างแข่งขัน

ลักษณะแบบทดสอบ

แบบทดสอบที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลนั้นมีการพัฒนามานานแล้วเดิมที่เป็นแบบทดสอบที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในทางการกีฬาโดยตรงนั้นไม่มีจึงได้ทำแบบทดสอบเกี่ยวกับความวิตกกังวลทั่วไป

ปี 1977 มาร์เตนส์ได้สร้างแบบทดสอบ (Sport Competition Anxiety Test : SCAT) ขึ้นมาเพื่อวัดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย (Trait Anxiety) หรือความวิตกกังวลที่นักกีฬารู้สึก ความปกติทุกเวลาเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาเนื่องจากว่าแบบทดสอบนี้ใช้วัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยสำหรับการกีฬาจึงได้เกิดแนวคิดขึ้น แบบทดสอบนี้จะสามารถทำนายความวิตกกังวลอันเป็นสถานการณ์ (State Anxiety) ได้ดีกว่าแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

ในปี 1983 มาร์เตนส์ เบอร์ดัน บัมและสมิทได้สร้างแบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2) ขึ้นโดยได้ดัดแปลงมาจากแบบทดสอบ เอส ที เอ ไอ (STAI) ของสปิลเบอร์เกอร์ ให้เหมาะสมกับการกีฬามากขึ้น และเปลี่ยนชื่อเป็น ซี เอส เอ ไอ (CSAI) จากนั้นได้ทำการศึกษาค้นคว้าและปรับปรุงแบบทดสอบนี้มาหลายครั้งจนกระทั่งได้แบบทดสอบ ซี เอส เอ ไอ ทู (CSAI – 2) แบบทดสอบ ซี เอส เอ ไอ ทู นี้ใช้วัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ได้สร้างขึ้นจากความคิดที่ว่าแบบทดสอบความวิตกกังวลสำหรับการกีฬาของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยก็ได้มีแล้ว แบบทดสอบความวิตกกังวลสำหรับการกีฬาของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ จึงน่าจะเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะทำการศึกษาค้นคว้าด้านความวิตกกังวลในการกีฬาโดยละเอียดแบบทดสอบซี เอส เอ ไอ ทู (CSAI – 2) นี้ทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) ได้สามมิติ แตกต่างจากแบบทดสอบซี เอส เอ ไอ (CSAI) ที่ทดสอบได้มิติเดียว มิติต่างๆในแบบทดสอบ CSAI – 2 มี

1. ความวิตกกังวลด้านจิตใจ (Cognitive Anxiety)
2. ความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย (Somatic Anxiety)

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence)

แบบทดสอบ CSAI –2 เป็นแบบทดสอบที่ได้รับการยอมรับและนำไปใช้อย่างกว้างขวางได้ถูกนำไปทดสอบเพื่อหาความเชื่อมั่น และความเที่ยงตรงประสบความสำเร็จในการทดสอบอย่างดี ผลงานวิจัยในระดับสูงสุดที่ได้ใช้แบบทดสอบนี้มี เบอร์ดัน ในปี 1988 มาร์เตนส์และ เล ในปี 1990

แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

(Sport Competition Anxiety Test : SCAT)

แบบทดสอบอันนี้จะใช้วัดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์หนึ่งหรืออีกนัยหนึ่ง คือ ทดสอบความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปของแต่ละคน แบบทดสอบ เอส ซี เอ ที นี้ประกอบไปด้วยคำถาม 15 ข้อ คำตอบถึงความถี่ หรือความบ่อยของการเกิดอาการอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลคำตอบของแบบทดสอบนี้จะต้องนำคำตอบออกมารวมคะแนนก่อนโดย

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

จากนั้นรวมคะแนนซึ่งคะแนนจะอยู่ระหว่าง 10 ถึง 30 ยิ่งคะแนนมากเท่าไรก็หมายถึงคนนั้นเป็นคนที่มีความวิตกกังวลหรือเป็นคนที่ยึดมั่นง่ายกว่าคนที่ได้คะแนนน้อยระดับของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยตามคะแนน เอส ซี เอ ที จะเป็นดังนี้

คะแนน 10 – 15 ความวิตกกังวลน้อย

คะแนน 16 – 23 ความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 24 – 30 ความวิตกกังวลสูง

แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์

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

แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ตอนที่วัด เป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจง และแบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางด้านความคิด (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) โดยการนำคะแนนที่ได้มาแยกที่ละส่วนแบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ ข้อ 1,4,7,10,13,16,19,22 และ 25 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางด้านจิตใจข้อที่ 2,5,8,11,14,17,20,23 และ 26 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย

และข้อที่ 3,6,9,12,15,18,21,24 และ27 จะเป็นข้อที่ใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเองคำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่คะแนนจะออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนจะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นข้อที่ 14 ที่คะแนนจะกลับกันนั่นคือ ถ้าเลือกข้อ 1 จะได้ 4 เลือกข้อ 2 ให้ 3 คะแนน เลือกข้อ 3 ได้ 2 คะแนน เลือกข้อ 4 ได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้วระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 ในแต่ละหัวข้อ ชนิดของความวิตกกังวลถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูงถ้าคะแนนน้อยก็หมายถึงมีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์น้อย ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์คะแนนของซี เอส เอ ไอ ทู (CSAI – 2) จะเป็นดังนี้

คะแนน 9 – 18 ระดับความวิตกกังวลต่ำ

คะแนน 19 - 27 ระดับความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 28 – 36 ระดับความวิตกกังวลสูง

การวัดความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ของประชาชน ตลอดจนการแสดงความสามารถทางกายของนักกีฬา ดังนั้นบุคคลควรปรับระดับความวิตกกังวลของตนเองให้เหมาะสมและในการที่จะทราบว่าความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลอยู่ในระดับใด สามารถวัดระดับความวิตกกังวลได้ดังนี้ (Levitt. 1967 : 80 – 82)

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การดึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยอาศัยผู้ชำนาญการตรวจและการแปล

2. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของโรซาร์ด ซึ่งการวัดโดยวิธีนี้มีความยากลำบากในการแปลผล ต้องใช้ผู้ชำนาญ

3. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล การสังเกตนี้จะสังเกตถึงความผันแปรในด้านการเคลื่อนไหว คำพูด การติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด การรับรู้ความสอดคล้องของการทำงานของร่างกาย การรับรู้ ความจำ การเรียนรู้ที่ง่ายและซับซ้อนอาการกระสับกระส่ายลุกลี้ลุกลนร้องไห้ถอนหายใจและพูดเร็ว เป็นต้น

4. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นการวัดที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเองตามความรู้สึกของตนเองแล้วจึงนำมาประเมินความวิตกกังวลนั้น ๆ ซึ่งแบบสอบถามหรือแบบวัดความวิตกกังวลได้มีผู้สร้างขึ้นใช้

หลายชนิด การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้สะดวกได้ผลดีถ้าแบบวัดที่สร้างขึ้น มีความเที่ยงตรงสูง

การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลสามารถประเมินได้ 3 วิธี คือ

1. ประเมินโดยให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นด้วย วาจา รายงานด้วยการเขียนหรือตอบแบบสอบถาม เช่น แบบวัดความวิตกกังวลแบบเอส ที เอ ไอ (STAI) (Spielberger. 1970 : 63) แบบวัดความวิตกกังวลแบบ ดี อี เอส ที เอ (DESTA) (Izard. 1972 : 72) หรือแบบวัดความวิตกกังวล ซี เอส เอ ไอ – 2 (CSAI – 2) (Martens. 1982 : 57) หรือแบบวัดความวิตกกังวล ซี เอส เอ คิว (CSAQ) เดวิทสันและโกลแมน หรือแบบวัด ความวิตกกังวลที่สามารถใช้ได้สะดวกและได้ผลดี

2. ประเมินจากสภาพทางสรีรวิทยา โดยการประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นจากการตรวจหาความตึงของผิวหนังระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อัตราการหายใจ อุณหภูมิในร่างกายและการตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น ทั้งนี้ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ และการแปลผลที่ได้จากการตรวจนั้น

3. การประเมินจากลักษณะการแสดงออก ของพฤติกรรมของบุคคลโดยการสังเกต พฤติกรรมโดยตรง และโดยทางอ้อมการสังเกตโดยตรงเช่น การสังเกต การหายใจแรง มือสั่น เหงื่อออกกัตรีมีปาก ถอนหายใจ ลักษณะการพูดเปลี่ยนไป เช่น พูดช้าลงหรือพูดเร็วขึ้น ซึ่งการสังเกต พฤติกรรมเพื่อประเมินความวิตกกังวลนี้มีแบบสังเกตไว้เช่น ที บี ซี แอล (TBCL : Timed Behavioral Check – List) ส่วนการสังเกตทางอ้อมเพื่อประเมินความวิตกกังวลโดยให้บุคคล แสดงบทบาทสมมุติ และสังเกตพฤติกรรมความวิตกกังวลจาก บี เอ ที (BAT: Behavioral Avoidance Test) เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ทัทโก (Tutko. 1971 : 932–933) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลผลของความวิตกกังวล ค้นพบข้อสันนิษฐาน สมมุติฐาน ยูคว่า (Inverted – U Hypothesis) ในงานวิจัยซึ่งเป็นการวัดผล ของความวิตกกังวลในการปฏิบัติงาน ของนักกีฬาประเภททีม ผลแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของ นักกีฬาที่รู้สึกว่ามีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลได้และผลเสียของการแข่งขันมากนักจะมี

ความเอาใจใส่และเชื้อฟุ้งผู้ฝึกสอนได้ดีในทางตรงข้าม ถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ผลเสียของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและสิ่งนี้จะไปรบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย ทัทโก (Tutko) ได้แนะนำว่านักกีฬาควรจะรักษาระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลางเพื่อจะทำให้เป็นผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

โนวาซิค (Novazyk. 1977 : 83) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างของความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลและเฉพาะสถานการณ์ของบุคคลในการเข้าร่วมการแข่งขันออกกีฬาน้ำแข็งซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและเป็นนักกีฬาจำนวน 103 คน ให้ผู้เข้าร่วมทดสอบทุกคนทำแบบทดสอบ เอส ซี เอ ที (SCAT : Sport Competition Anxiety Test) และ เอส เอ ไอ (SAI : State Anxiety Inventory) ได้ทำการทดสอบก่อน (Pre – test) และทดสอบหลัง (Post – test) ในสถานการณ์ ผลการวิจัยพบว่า

การฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและในการทดสอบก่อนและทดสอบภายหลัง ทั้งสถานการณ์ คือการฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

วีลเลย์ (Vealey. 1988 : 109) ได้ศึกษาความแตกต่างของเพศกับคะแนนความเชื่อมั่นในการกีฬาและการยึดมั่นในการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 103 คน นักศึกษา 96 คน และนักกีฬา 48 คน รวมกลุ่มตัวอย่าง 247 คน โดยใช้แบบทดสอบ ที เอส ซี เอ (TSCA) และแบบทดสอบ (COI) เป็นเครื่องมือในการศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเชื่อมั่นในการกีฬามีความสัมพันธ์กับความยึดมั่นในการแข่งขันกีฬา
2. นักกีฬาประเภททีมจะมีความเชื่อมั่นในกีฬาสูงกว่านักกีฬาประเภทบุคคล
3. กลุ่มนักกีฬาชั้นเยี่ยมทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีความมั่นใจในกีฬาสูงกว่านักกีฬาระดับอื่นๆ

4. ความยึดมั่นในการแข่งขัน (Competitive Oriented) ระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน

เบิร์ตและฮอร์น (Brid and Hom. 1990 : 216) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิตกับความผิดพลาดทางจิตในการกีฬา ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมัธยมจำนวน 161 คน อายุระหว่าง 14-17 ปี โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI - 2) ในการเก็บข้อมูลด้านความวิตกกังวล แบบสอบถามความผิดพลาดทางจิต (Menton Error Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive

Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI– 2) จะแจกให้กลุ่มตัวอย่างทดสอบก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ส่วนแบบสอบถามความผิดพลาดทางจิตจะแจกให้ผู้ฝึกสอนกรอกตามที่เขาสังเกตจากผู้เล่นแต่ละคน ภายหลังการแข่งขันเริ่มขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า

ความผิดพลาดทางจิตมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางจิตแต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเอง

แบล็คเวล (Blackwell. 1994 :96) ได้ทำการศึกษาถึงผลของความเครียดของนักกีฬา บาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่งความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความไม่สามารถในการรับรู้ที่มีต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงระดับอาชีพจำนวน 15 คน ทำการตอบแบบสอบถาม 5 ด้าน เพื่อจะวัดความเครียดในแต่ละตำแหน่งความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความสามารถในการรับรู้

ผลการวิจัยพบว่า

ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ จะมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละตำแหน่งและจะมีผลต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล

เฮนเดอร์ (Hender. 1995 : 76) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกหญิงช่วงอายุ ก่อนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬายิมนาสติกหญิง 22 คน มีอายุระหว่าง 8 -13 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างจะเข้ารับการฝึกน้ำหนัก สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ขา หน้าอก และสะโพก และใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และแบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ข้อมูลที่นำไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

โปรแกรมการฝึกน้ำหนักสามารถที่จะเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายทั้ง 4 ส่วนและช่วยลดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่ไม่สามารถลดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ได้

การวิจัยในประเทศ

จันทร์พิมพ์ พละพงศ์ (2528 : 52–56) ได้ศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีมระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันในรอบแรก รอบที่สอง รอบรองชนะเลิศ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง จำนวน 115 คน และนักกีฬาวอลเลย์บอล 96 คน รวมทั้งสิ้น 211 คน ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล เอส ที เอไอ (STAI) ของสปิลเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1970)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) ระหว่างประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันในรอบแรก มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ.05

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

3. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ คู่ชิงชนะเลิศก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) ในรอบแรก รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติและนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) มีความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันกีฬา ระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันในนัดแรก และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

ธงชัย สุขดี (2531:บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและ รอบชิงชนะเลิศกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ ป้องกันตัว โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปของรายบุคคล (General Trait Scale) ของซี.เอฟ.สปิลเบอร์เกอร์ (C.F.Spielberger.) อาร์.แอล.กอร์ซัน (R.L.Gosuch) และอา.ลูชีน (R.Lushene.) แบบทดสอบความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา (Sport Competition Anxiety Test) ของ อี.จี มาร์แตนส์ (E.G. Marten.)

ผลการวิจัยพบว่า

ความวิตกกังวลทั่วไปของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันก็ไม่แตกต่างกันความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันกีฬาของนักกรีฑาและนักกีฬามวยสากลระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรกกับรอบชิงชนะเลิศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล วูตบอล วายน้ำ และยูโด ไม่แตกต่างกันความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอลและระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโดก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาว่ายน้ำกับนักกรีฑามีความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกันระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโดมีความกังวลเพื่อการแข่งขันในนัดแรกไม่แตกต่างกันความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคลประเภททีมและประเภทต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

เกษม มีสง่า (2533 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยศึกษาผลการใช้ตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวลให้แก่ผู้ที่เริ่มเรียนว่ายน้ำต่อความสามารถในการว่ายน้ำ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเป็นอาสาสมัครที่เริ่มเรียนว่ายน้ำกลุ่มทดลองได้ชมเทปบันทึกภาพของตัวแบบก่อนการเรียนว่ายน้ำรวม 9 ตอนและกลุ่มควบคุมซึ่งมิได้ชมเทปบันทึกภาพของตัวแบบระยะเวลาทดสอบรวม 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า

ความวิตกกังวลของผู้ที่เริ่มเรียนว่ายน้ำของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังสัปดาห์ที่ 1,2,3 และ 4 ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลที่แตกต่างกันผลของการวิจัยลดความวิตกกังวลและระยะเวลาของการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันความสามารถในการว่ายน้ำของกลุ่มทดลองหลังสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน

พริยทุร เรื่องวราหะ (2533 : 44 –47) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของวิตกกังวลกับความสามารถในการแข่งขันกีฬายิงปืน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายและหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 120 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา SCAT (Sport Competition Anxiety Test) ของ มาร์เติน (Martens)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง

2. ระดับความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับสามารถในการยิงปืน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

นพพร เล้าเรื่องศิลปชัย (2533 : 1) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนฝึกการที่เข้าแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 ประจำปี พ.ศ. 2533 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 ประจำปี พ.ศ. 2533 ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเลือกโดยจงใจ จำนวน 259 คน ใช้แบบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เต็นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางด้านร่างกายแตกต่างกันนักกีฬาพิการทางด้านทางการได้ยินและนักกีฬาพิการทางด้านสายตา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทุกประเภท เพศชายน้อยกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางด้านได้ยินและนักกีฬาทางด้านสายตาเพศชายน้อยกว่าเพศหญิงยกเว้นความวิตกกังวลของนักกีฬาพิการด้านร่างกาย เพศชายมากกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการเพศชาย นักกีฬาพิการทางด้านร่างกายกับนักกีฬาทางด้านทางการได้ยินและนักกีฬาพิการเพศหญิงทุกคู่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
6. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการ กลุ่มอายุ 5-9 ปี แตกต่างกับนักกีฬาพิการกลุ่มอายุ 15-19 ปี และ 20 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ชนะชัย วัฒนไชย (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยความสัมพันธ์และเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติจำนวน 32 คน คือกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1-5 ปี จำนวน 15 คน และกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมากกว่า 5 ปีขึ้นไป จำนวน 17 คน ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ เอส ซี เอ ที (SCAT) ของ อี.จี.มาร์เตนส์ (E.G.Martens.) และแบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล เอส ที เอ ไอ (STAI) ของ ซี. เอฟ.สปิลเบอร์เกอร์(C.F.Spielberger.)

ผลการวิจัยพบว่า

ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติอยู่ในระดับปานกลาง และความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกีฬาตัวแทนทีมชาติอยู่ในระดับต่ำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑา ตัวแทนทีมชาติ ไม่มีความสัมพันธ์กันผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์การแข่งขันต่างกันระหว่าง 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกัน

ธีระ มงคลเจริญลาภ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายของสำนักงานเขตบางคอแหลม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิง จำนวน 168 คน โดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 4 3 2 1 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬา ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
2. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬา ก่อนการแข่งขัน 4 3 2 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬา ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงไม่แตกต่างกัน
4. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความคิดของนักกีฬา ก่อนการแข่งขัน 4 3 2 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกัน
5. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านร่างกายของนักกีฬา ก่อนการแข่งขัน 4 3 2 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกัน
6. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นของนักกีฬา ก่อนการแข่งขัน 4 3 2 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกัน

ทินกร ชัมพงษ์. (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของนักกีฬาฟุตบอล ในการแข่งขันฟุตบอลอาติดาส ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลอาติดาส ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16 ระหว่างวันที่ 24 กันยายน – 11 ตุลาคม พ.ศ 2544 จำนวน 16 ทีม ทีมละ 18 คน รวม 288 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตูดุ กองหลัง กองกลาง กองหน้าและรายทีม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05
2. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตูดุ กองหลัง กองกลาง กองหน้าและรายทีม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05
3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตูดุ กองหลัง กองกลาง กองหน้า ไม่แตกต่างกันและรายทีมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- การกำหนดประชากร
- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- การเก็บรวบรวมข้อมูล
- การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำหญิง อายุระหว่าง 12-18 ปี ของโรงเรียนเบญจมราชาลัย จำนวนทั้งสิ้น 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบทดสอบความวิตกกังวล เอส ซี เอ ที (SCAT : Sport Competition Anxiety Test) ของมาร์เตนส์ (ธีระ มงคลเจริญลาภ. 2541 : 24 ; อ้างอิงจาก Marten. 1976 : 698) ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐาน ที่มีความเที่ยงตรงระหว่าง .70-.80 ลักษณะแบบทดสอบเป็นแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงลักษณะความวิตกกังวล มีทั้งหมด 15 ข้อ ใช้วัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย
2. แบบทดสอบความวิตกกังวล ซี เอส เอ ไอ – 2 (The Competition Anxiety Inventory -2 CSAI 2) ของมาร์เตนส์ (ธีระ มงคลเจริญลาภ. 2541 : 24 ; อ้างอิงจาก Martens. 1990 : 94) ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐาน มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .75 - .80 ซึ่งแบบทดสอบสามารถวัดได้ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ (Cognitive Anxiety) ความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย (Somatic Anxiety) ความเชื่อมั่น (Self – Confidence) แบบทดสอบมีทั้งหมด 27 ข้อ แบ่งออกเป็นด้านละ 9 ข้อ

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ขอความร่วมมือไปยังผู้บริหารโรงเรียนเบญจมราชาลัย ในการทดสอบ

2. ประชุมผู้ช่วยวิจัยโดยใช้แบบสอบถามอธิบายให้ทราบถึงขั้นตอนการใช้เครื่องมืออย่างละเอียด และการเก็บข้อมูล
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยเก็บข้อมูลนักกีฬาว่ายน้ำของโรงเรียนเบญจมราชาลัยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ ในการตอบแบบสอบถาม
4. การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ
 - ตอนที่ 1 เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬา (Sport Competition Anxiety Test : SCAT) ของมาร์เตนส์ (Martens. 1976 : 689) เป็นแบบทดสอบมาตรฐาน 15 ข้อ โดยทำการวัดก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์
 - ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory – 2 : CSAI) ของมาร์เตนส์ (Martens. 1990 : 94) เป็นแบบทดสอบมาตรฐานจำนวน 27 ข้อ โดยวัดก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และ ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง

วิธีจัดการกับข้อมูล

1. ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลแล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์ตามความมุ่งหมายของการวิจัยด้วยคอมพิวเตอร์
2. หาค่ามัธยฐานและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของบุคคลพร้อมระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์
3. นำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำในรูปของกราฟ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐานโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพร้อมแปลระดับความวิตกกังวลดังนี้

ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

คะแนน 10 – 15 ความวิตกกังวลต่ำ

คะแนน 16 – 23 ความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 24 – 30 ความวิตกกังวลสูง

ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์

คะแนน 9 – 18 ระดับความวิตกกังวลต่ำ

คะแนน 19 – 27 ระดับความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 28 – 36 ระดับความวิตกกังวลสูง

2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในรูปของกราฟ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

\bar{x}	แทนค่าเฉลี่ย
S.D.	แทนค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทนจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
SCAT	แทนความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย
CSAI – 2	แทนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย
2. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำในรูปของกราฟ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ก่อนการแข่งขัน ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ก่อนการแข่งขันรุ่นอายุ 12 ปี (N = 4)

ความวิตกกังวล	SCAT		CSAI - 2					
			ทางจิต		ทางกาย		ความเชื่อมั่น	
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์	18	2.94	-	-	-	-	-	-
ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์	-	-	17	2.58	13.5	4.65	23	3.92
ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์	-	-	21.5	3.87	17.25	4.43	24	2.83
ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์	-	-	21	4.69	16.5	3	23	3.92
ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์	-	-	17.5	2.65	13.5	2.89	23	3.92
ก่อนการแข่งขัน 1 วัน	-	-	18	2.83	13.5	1.29	23.25	3.86
ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง	-	-	21	3.83	14.75	4.99	20.75	3.59

จากตาราง 1 แสดงคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาว่ายน้ำ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ รุ่น อายุ 12 ปี ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.94 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางจิตใจ ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 วัน มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17 , 17.5 , 18 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.58 , 2.65 , 2.83 ตามลำดับ ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.5 , 21 , 21 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.87 , 4.69 , 3.83 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางกาย ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขันก่อนการแข่งขัน 1 วัน ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับ

ต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.5 , 17.25 , 16.5, 13.5, 13.5, 14.75 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.65 , 4.43 , 3, 2.89, 1.29, 4.99 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางความเชื่อมั่น ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 วัน , ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 23 , 24 , 23 , 23 , 23.25 , 20.75 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.92 , 2.84 . 3.92 . 3.92 . 3.86 . 3.59 ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำ โรงเรียนเบญจมราชาลัย ก่อนการแข่งขันรุ่นอายุ 14 ปี (N = 5)

ความวิตกกังวล	SCAT		CSAI - 2					
			ทางจิต		ทางกาย		ความเชื่อมั่น	
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์	21.8	2.05	-	-	-	-	-	-
ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์	-	-	20.2	0.83	21.6	2.08	22.6	2.97
ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์	-	-	19.6	1.51	19.6	1.68	22.4	2.20
ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์	-	-	18.4	0.54	19	1.00	22.4	1.51
ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์	-	-	18.4	1.14	19.6	1.14	23.4	0.90
ก่อนการแข่งขัน 1 วัน	-	-	18.6	0.54	18.6	0.90	24.2	1.49
ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง	-	-	18.8	0.83	20.6	2.40	25	0.70

จากตาราง 2 แสดงคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาว่ายน้ำ โรงเรียนเบญจมราชาลัย รุ่น อายุ 14 ปี ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.8 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.05 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางจิตใจ ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 วัน ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.4 , 18.4 , 18.6 , 18.8 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54 , 1.14 , 0.54 , 0.83 ตามลำดับ ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ มีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 20.2 , 19.6 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.83 , 1.51 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางกาย ก่อนการแข่งขัน 1 วัน มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.6 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.6 , 19.6 , 19 , 19.6 , 20.6 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.08 , 1.68 , 1 , 1.14 , 2.40 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์
ทางความเชื่อมั่น ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน
2 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 วัน , ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง
มีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 22.6 , 22.4 , 22.4 , 23.4 ,
24.2 , 25 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.97 , 2.20 , 1.51 , 0.90 , 1.49 , 0.70

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ก่อนการแข่งขันรุ่นอายุ 16 ปี (N = 7)

ความวิตกกังวล	SCAT		CSAI - 2					
			ทางจิต		ทางกาย		ความเชื่อมั่น	
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์	21	1.63	-	-	-	-	-	-
ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์	-	-	20.4	2.22	18.86	2.86	22.14	3.19
ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์	-	-	20.42	1.51	18.71	1.50	22.71	2.70
ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์	-	-	20.28	1.70	19.86	1.47	24.14	3.19
ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์	-	-	20	3.70	19.14	3.80	23.58	4.31
ก่อนการแข่งขัน 1 วัน	-	-	19.14	5.50	18.42	3.56	24.71	5.06
ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง	-	-	19.58	5.12	18.71	3.63	24.71	5.38

จากตาราง 3 แสดงคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาว่ายน้ำ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ รุ่น อายุ 16 ปี ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.63 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางจิตใจ ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 วัน , ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 20.4 , 20.42 , 20.28 , 20 , 19.14 , 19.58 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.22 , 1.51 , 1.70 , 3.70 , 5.50 , 5.12 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางกายก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 วัน , ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.86 , 18.71 , 18.42 , 18.71 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.86 , 1.50 , 3.56 , 3.63 ตามลำดับ ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ มีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.86 , 19.14 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.47 , 3, 80 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์
ทางความเชื่อมั่น ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน
2 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 วัน , ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง
มีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 22.14 , 22.71 , 24.14 , 23.58 ,
24.71 , 24.71 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.19 , 2.70 , 3.19 , 4.31 , 5.06 , 5.38
ตามลำดับ

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ก่อนการแข่งขันรุ่นอายุ 18 ปี (N = 4)

ความวิตกกังวล	SCAT		CSAI - 2					
			ทางจิต		ทางกาย		ความเชื่อมั่น	
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์	20	1.41	-	-	-	-	-	-
ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์	-	-	19.75	1.26	19.25	1.90	27.25	1.90
ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์	-	-	19	0.81	18.5	1.00	27.75	1.70
ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์	-	-	18.5	0.58	16.75	1.26	28	1.41
ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์	-	-	18.5	2.39	16.25	1.26	28.5	1.30
ก่อนการแข่งขัน 1 วัน	-	-	14.5	1	16.75	1.5	30.5	3.10
ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง	-	-	14.75	1.26	17.5	1.73	31.5	2.51

จากตาราง 4 แสดงคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาว่ายน้ำ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ รุ่น อายุ 18 ปี ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.41 ตามลำดับ

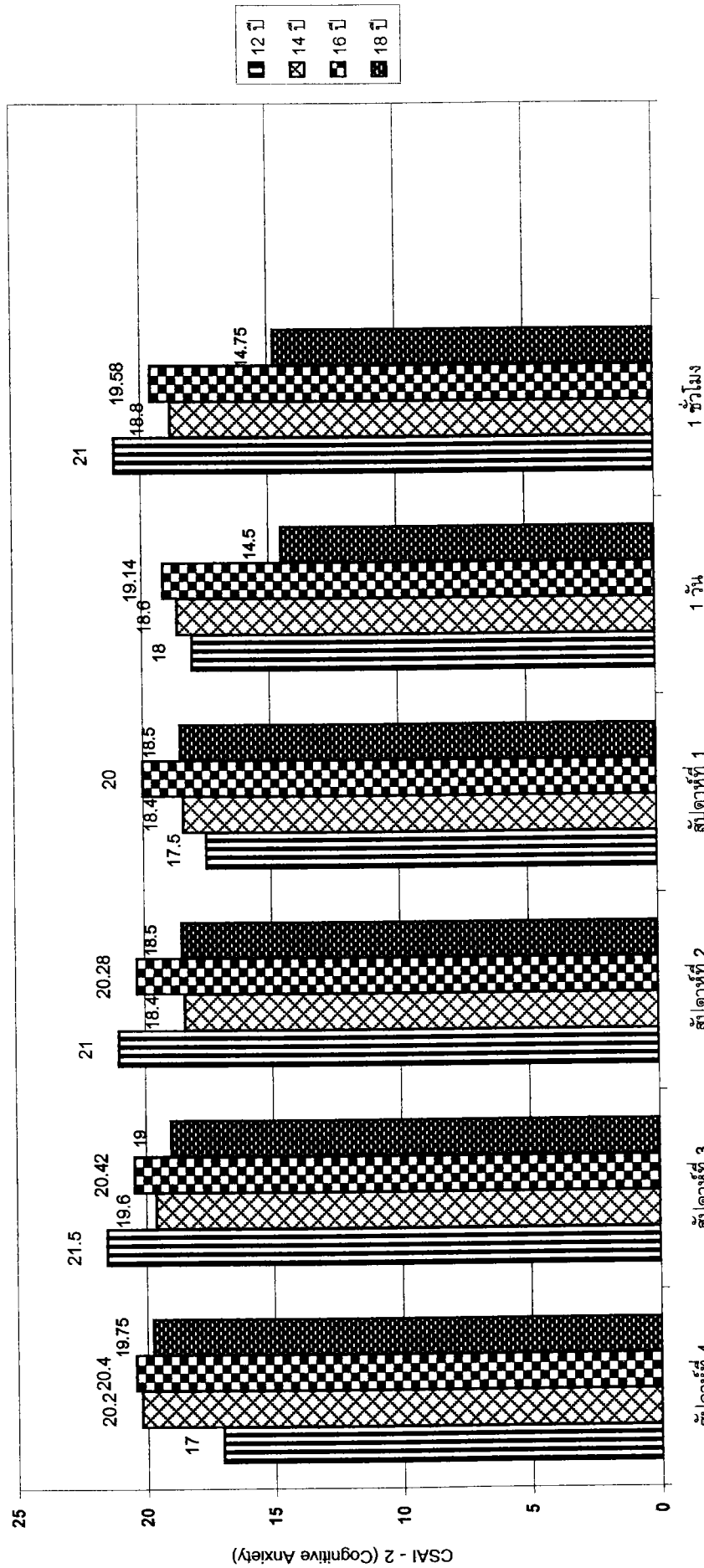
คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางจิตใจ, ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 1 วัน, ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.5, 18.5, 14.5, 14.75 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58, 2.39, 1, 1.26 ตามลำดับ ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.75, 19 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.26, 0.81 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางกาย, ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 1 วัน, ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.5, 16.75, 16.25, 16.75, 17.5 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.00, 1.26, 1.26, 1.5, 1.73 ตามลำดับ ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ มีความวิตกกังวล

ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.25 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.90 ตามลำดับ

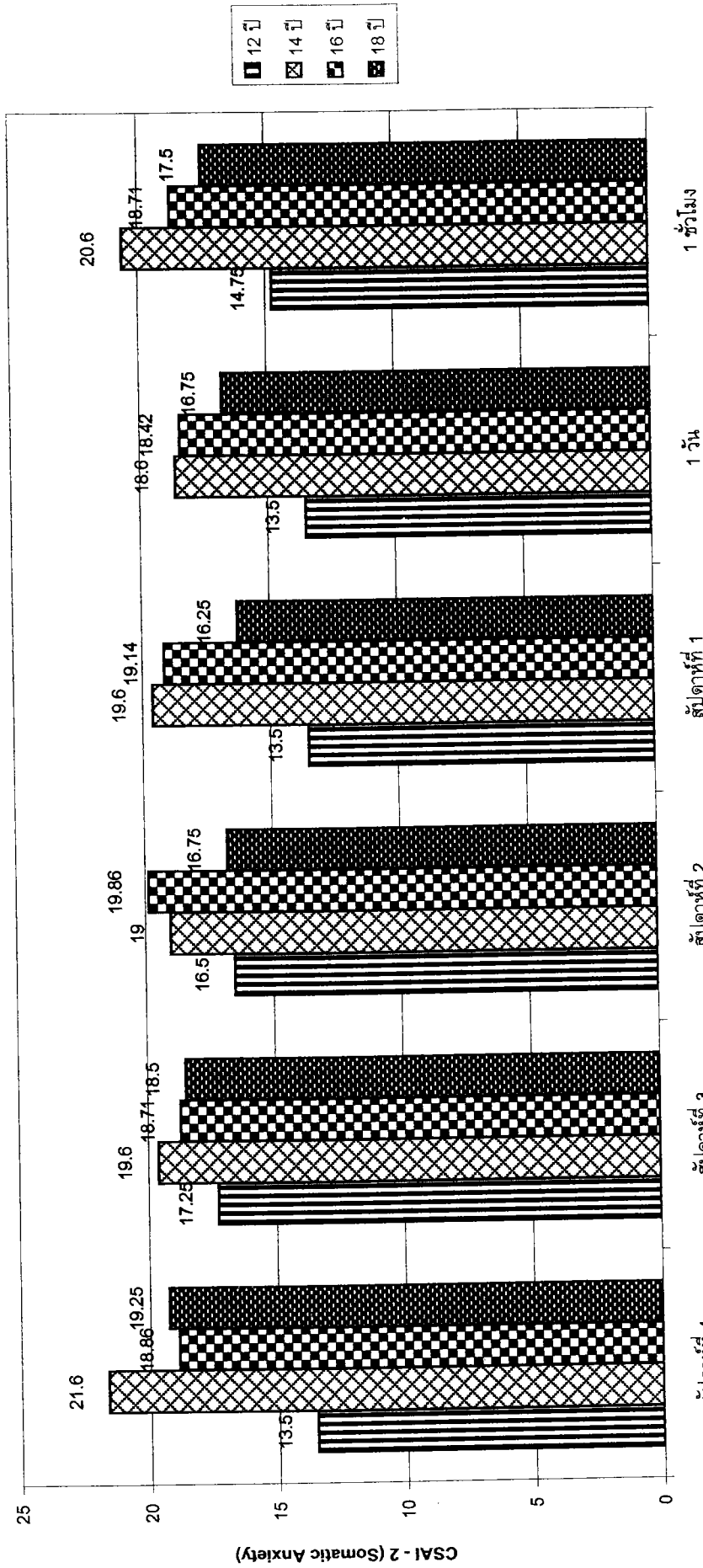
คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางความเชื่อมั่น ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ , ก่อนการแข่งขัน 1 วัน , ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลในระดับสูง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.25 , 27.75 , 28 , 28.5 , 30.5 , 31.5 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.90 , 1.70 , 1.41 , 1.30 , 3.10 , 2.51 ตามลำดับ

ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชูทิศ
 รุ่นอายุ 12 ปี, 14 ปี, 16 ปี และ 18 ปี ในระยะเวลาก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และ 1 ชั่วโมง



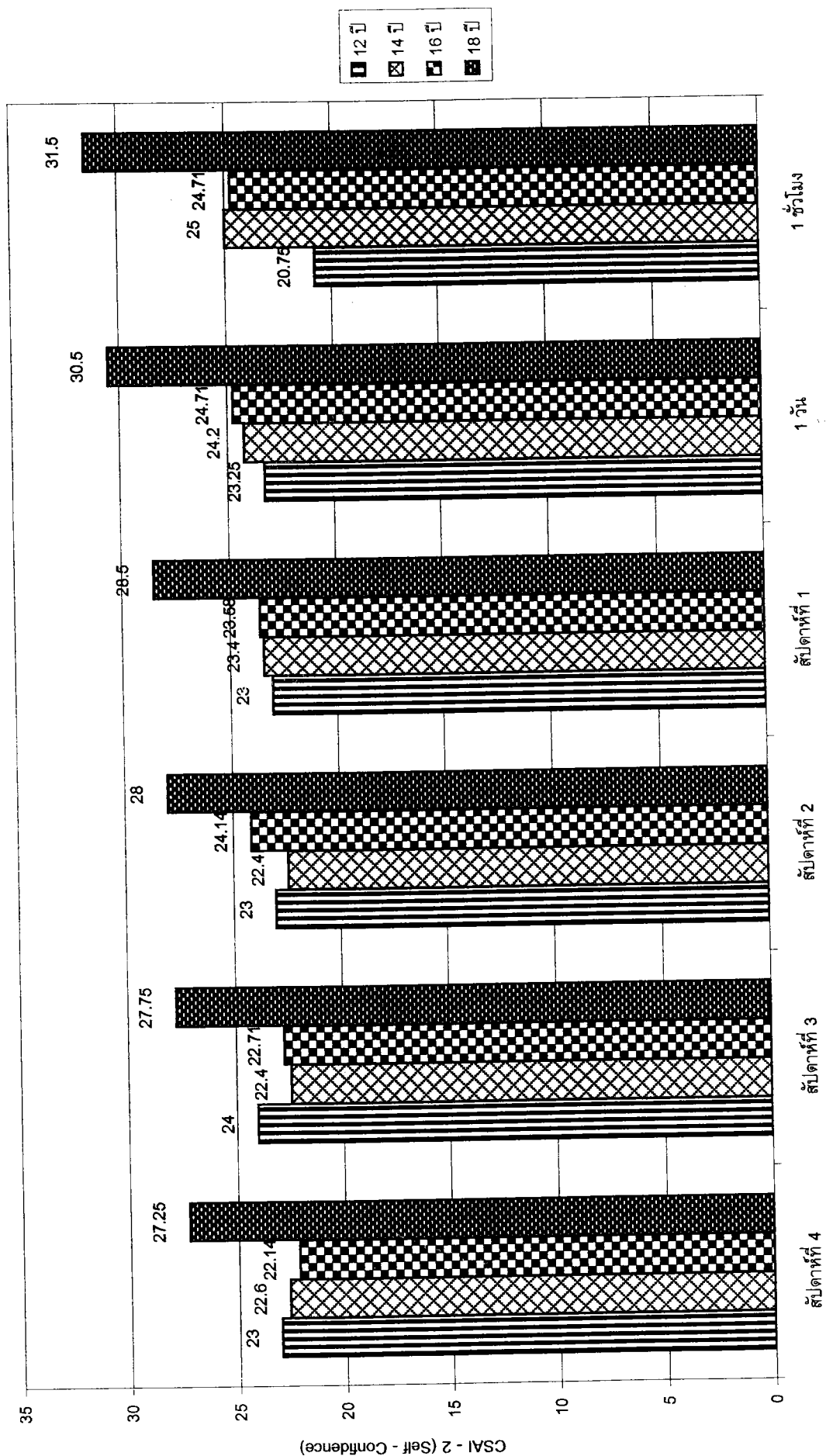
ภาพประกอบ 5 แผนภูมิแท่ง

ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำที่โรงเรียนเบญจมราชสกลัย
 รุ่นอายุ 12 ปี, 14 ปี, 16 ปี และ 18 ปี ในระยะเวลาก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วันและ 1 ชั่วโมง



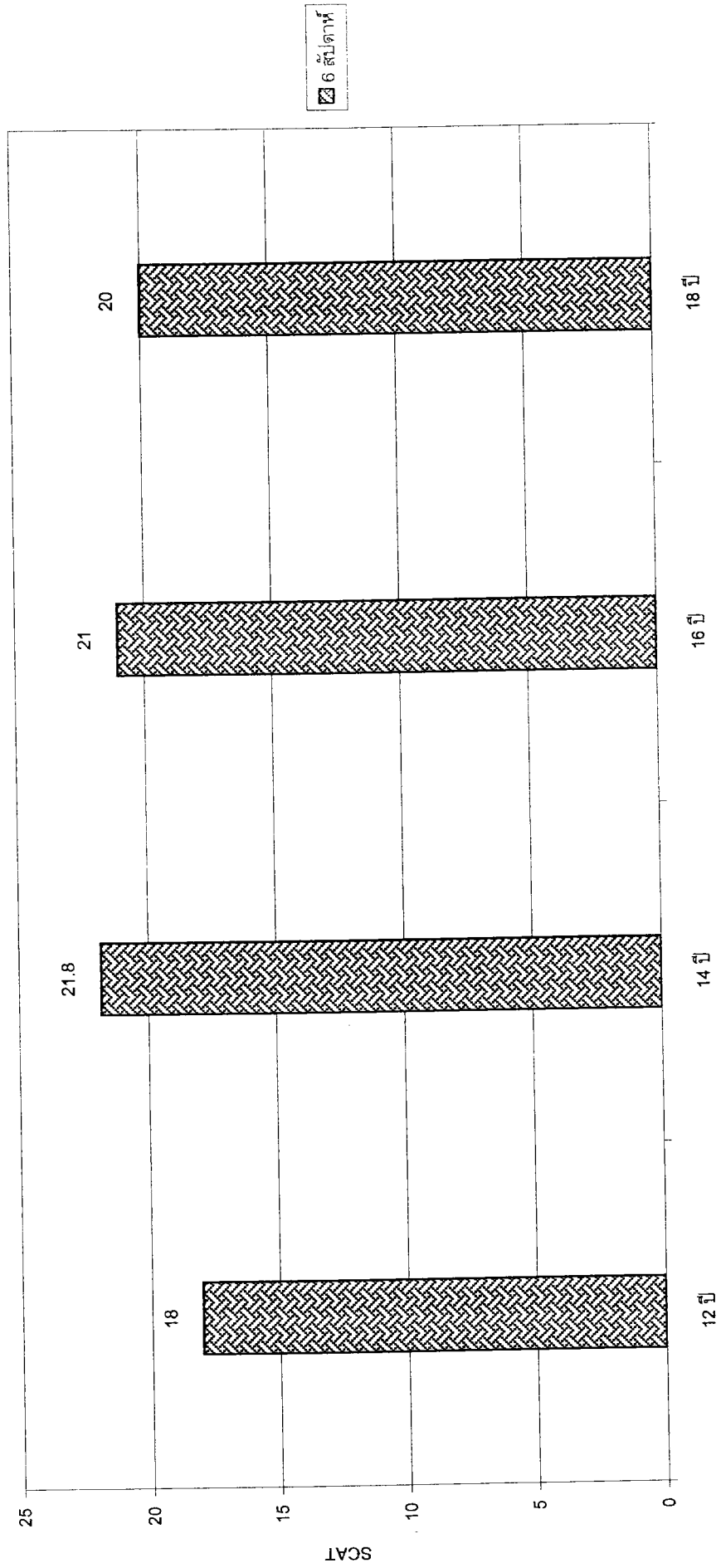
ภาพประกอบ 6 แผนภูมิแท่ง

ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่ศึกษาที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสืบอายุ 12 ปี, 14 ปี, 16 ปี และ 18 ปี ในระยะเวลาก่อนการแข่งชัน 4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และ 1 ชั่วโมง



ภาพประกอบ 7 แผนภูมิแท่ง

ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักศึกษาพยาบาลที่ศึกษาที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทรเวช 12 ปี, 14 ปี, 16 ปี และ 18 ปี ในระยะเวลาก่อนการแข่งขันทัวร์นาเมนต์ 6 สัปดาห์



ภาพประกอบ 8 แผนภูมิแท่ง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬา ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ
2. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์จำแนกตามระยะก่อนการแข่งขันของนักกีฬา ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักกีฬาว่ายน้ำ หญิง ของโรงเรียนเบญจมราชูทิศ ที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี จำนวน 20 คน ที่เข้าแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ รายการกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความวิตกกังวล เอส ซี เอ ที (SCAT : Sport Competition Anxiety Test) ของมาร์เตนส์ (ธีระ มงคลเจริญลาภ. 2541 : 48 ; อ้างอิงจาก Marten : 1974 : 698) ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐานที่มีความเที่ยงตรงระหว่าง .70 - .80 ซึ่งประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงลักษณะความวิตกกังวล มีทั้งหมด 15 ข้อ ใช้วัดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย
2. แบบทดสอบวัดความวิตกกังวล ซี เอส เอ ไอ -2 (CSAI-2 : The Competition state Anxiety Inventory - 2) ของมาร์เตนส์ (ธีระ มงคลเจริญลาภ. 2541 : 48 ; อ้างอิงจาก Martens.1990 : 94) ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐานมีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง.75-.80 ซึ่งแบบทดสอบสามารถวัดได้ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลด้าน จิตใจ (Cognitive Anxiety), ความวิตกกังวลด้านร่างกาย (Somatic Anxiety),ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ซึ่งเป็นแบบทดสอบมีทั้งหมด 27 ข้อ แบ่งออกเป็นด้านละ 9 ข้อ

สรุปผลการวิจัย

1. ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย(SCAT:Sport Competition Anxiety Test) ของนักกีฬาโรงเรียนเบญจมราชูทิศฯ ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ รายการ กีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร พบว่า นักกีฬาว่ายน้ำรุ่นอายุ 12 ปีก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์ มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง

ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (CSAI-2 : The Competition state Anxiety Inventory) ทางด้านจิตใจก่อนการแข่งขัน 4,1 สัปดาห์และก่อนการแข่งขัน 1 วัน มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ ก่อนการแข่งขัน 3,2 สัปดาห์และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ทางด้านร่างกายก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ ด้านความเชื่อมั่นก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย(SCAT : Sport Competition Anxiety Test) ของนักกีฬาโรงเรียนเบญจมราชาลัย ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ รายการ กีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร พบว่า นักกีฬาว่ายน้ำรุ่นอายุ 14 ปี ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์ มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง

ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (CSAI-2 : The Competition state Anxiety Inventory) ทางด้านจิตใจก่อนการแข่งขัน 4,3 สัปดาห์มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ก่อนการแข่งขัน 2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วันและก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ ทางด้านร่างกาย ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ก่อนการแข่งขัน 1 วัน มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำและก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความเชื่อมั่น ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง

3. ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย(SCAT : Sport Competition Anxiety Test) ของนักกีฬาโรงเรียนเบญจมราชาลัย ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ รายการ กีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร พบว่า นักกีฬาว่ายน้ำรุ่นอายุ 16 ปี ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์ มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง

ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์(CSAI-2:The Competition state Anxiety Inventory) ทางด้านจิตใจก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน 1 วันและก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ทางด้านร่างกาย ก่อนการแข่งขัน 4,3 สัปดาห์ มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ ก่อนการแข่งขัน 2,1 สัปดาห์ มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ ด้านความเชื่อมั่น ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง

4. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย (SCAT : Sport Competition Anxiety Test) ของนักกีฬาโรงเรียนเบญจมราชาลัย ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาว่ายน้ำรายการ กีฬานักเรียน

กรุงเทพมหานคร พบว่า นักกีฬาว่ายน้ำรุ่นอายุ 18 ปี ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์ มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง

ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (CSAI-2 : The Competition state Anxiety Inventory) ทางด้านจิตใจก่อนการแข่งขัน 4,3 สัปดาห์ มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ก่อนการแข่งขัน 2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วันและก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ ทางด้านร่างกาย ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ก่อนการแข่งขัน 3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ

ด้านความเชื่อมั่น ก่อนการแข่งขัน 4,3 สัปดาห์ มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ก่อนการแข่งขัน 3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง

อภิปรายผล

1. ผลการวิจัยความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์ของนักกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร พบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางเนื่องจากนักกีฬากลุ่มนี้ทราบสถิติของตัวเองว่าอยู่ในระดับใดของรุ่นจึงทำให้ระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ ดร.สีบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 79) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล คือ การรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (perceived ability) การรับรู้ตนเองว่าประสบความสำเร็จจากการแข่งขันหรือเล่นกีฬามีผลต่อความเชื่อมั่น สร้างพื้นฐานที่ดีทางอารมณ์ และความภูมิใจในตนเอง (Spielberger, 1966)ซึ่งมีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกันการรับรู้ถึงความสามารถตนเองเกิดได้ทั้งจากการประเมินจากคนอื่นรอบข้างและการรับรู้ถึงความสามารถจริงทั้งก่อน ขณะ และหลังการแข่งขัน

2. ผลการวิจัยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางด้านจิตใจ ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ของนักกีฬาว่ายน้ำ ส่วนมาก มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะ นักกีฬาไม่มีความวิตกกังวลว่าจะทำหน้าที่ได้ไม่ดี ไม่กลัวคู่แข่ง เนื่องจากจากการฝึกซ้อมนักกีฬาได้มีการฝึกในรูปแบบต่างๆ จนเกิดความพร้อมสามารถควบคุมความวิตกกังวลได้ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted:U Theory) (สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทรุไทย 2542 :78-81) กล่าวว่า การเพิ่มระดับของความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถของนักกีฬา คือ เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นระดับความสามารถของนักกีฬาเพิ่มขึ้นด้วย เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มถึงจุดที่พอเหมาะระดับความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุด

3. ผลการวิจัยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางด้านร่างกาย ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ของนักกีฬาว่ายน้ำ ส่วนมากอยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะนักกีฬามีความพร้อมในการแข่งขัน สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ จึงทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำถึงปานกลาง ซึ่ง สอดคล้องกับมาร์เติน(Martens.et.al.1990)กล่าวว่า ความเครียดทางกาย คือ ความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองของร่างกาย ภายใต้ความตื่นตัว ความเครียดในลักษณะนี้จะเฉพาะเจาะจงต่ออาการต่างๆทางด้านร่างกายและความเครียดทางกายมักจะเกิดจากสิ่งเร้าของสิ่งแวดล้อมและจากสภาพอารมณ์ของบุคคลนั้นๆ ลักษณะของการเกิดความเครียดจะเกิดในช่วงเวลาสั้นๆ

4. ผลการวิจัยทางด้านความเชื่อมั่น ก่อนการแข่งขัน4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ของนักกีฬาว่ายน้ำมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง เนื่องจากความวิตกกังวลทางด้านจิตใจของนักกีฬาอยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง ส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในการแข่งขัน และอีกทั้งนักกีฬาในกลุ่มนี้มีประสบการณ์การแข่งขัน 6-10 ปี ทำให้ไม่มีความกดดันในการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับมาร์เติน(Martens.et.al.1990:96)กล่าวว่า ความเครียดทางความคิด จะเป็นสิ่งตรงข้ามกับความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ถ้าระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ ความเชื่อมั่นในตนเองจะอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อความวิตกกังวลทางด้านความคิดมีค่าสูงขึ้นเรื่อยๆ ก็จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง

ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ทราบถึงระดับความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาว่ายน้ำ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ การวิจัยครั้งนี้เป็นแนวทางในการนำผลของระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาไปปรับสภาวะความวิตกกังวลของนักกีฬาให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับการแสดงความสามารถของนักกีฬา เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถสูงสุดในการแข่งขัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบวัดความวิตกกังวลระหว่างระดับอายุของนักกีฬามีผลต่อความวิตกกังวลหรือไม่
2. สามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปทำวิจัยต่อเนื่อง คือ หาวิธีปรับสภาวะความวิตกกังวลมาทดลองใช้กับนักกีฬาในกลุ่มนี้ เช่น การทำสมาธิ,การพูดกับตัวเอง,การจินตนาการภาพแห่งความสำเร็จ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- เกษม มีสง่า. (2532). ผลการใช้ตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวลให้แก่ผู้ที่เริ่มเรียนว่ายน้ำ
ต่อความสามารถในการว่ายน้ำ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : วิชา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จันทร์พิมพ์ พละพงศ์. (2528). ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชนะชัย วัฒนไชย. (2536). ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกีฬาที่
เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ธงชัย สุขดี. (2536). ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการ
ต่อสู้ป้องกันตัว. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- ธีระ มงคลเจริญลาภ. (2541). ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และ ความวิตกกังวลเฉพาะสถาน
การณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขต
บางคอแหลม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ภาว. ๑๖๑๖๖๖๖๖.
- นพพร เล้าเรืองศิริชัย. (2533). การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการ
ที่เข้าแข่งขันกีฬาคคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ 2533.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณี อยู่ศิริ. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่
เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). จิตวิทยาการกีฬา. (เอกสารประกอบการสอน).
กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- (2536). การประชุมสัมมนาวิชาการ เรื่องโปรแกรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์.
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแสดงความสามารถในการแข่งขัน
ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. กรุงเทพฯ : โครงการ
จัดตั้งภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
องค์รักษ์.

- พีระยุทธ เรืองวราหะ. (2533). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬาที่ยังปีนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 17.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (2540). ความวิตกกังวลของนักกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. ภาควิชา พลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ศิริพร จิรวินกุล. (2530, เมษายน – พฤษภาคม). “ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช ” วารสารแนะแนว. ฉบับที่ 21:20–29
- ศิลปชัย สุวรรณชาติ. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาณจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. (2541). จิตวิทยาการกีฬา.แนวคิดทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สีบสาย บุญวีระบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2539). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- (2539). เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุดม พิมพ์า. (2526). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา.
- Blackwell, Andrea Jill. (1994). *Effect of Hassles, Stressful Situations in Basketball, State Anxiety, Trait Anxiety and Distractions on Performance in Basketball, Pueen's University at Kingston. Canada.*
- Bird,A.M. and Horn,M.A. (1990). “Cognitive anxiety and Mental errorsin sport, “ *Journal of Sport and exercise Psychology*,12 : 217– 22.
- Csikszentmihalyi,M. *Flow : The Psychology of Optimal Experience*. New York : Harper Publishing, 1990.
- English,Horace B.,A .(1958). *Comprehensive Dictionary of Psychological and psychoanalitical Terms*.New York : Longman, Green and co.

- Freud, S. (1978). *A General Introduction to Psycho – Analysis*. New York : Liverigh – Publishing Corporation.
- Hender, Leigh Ellen. (1995). *Effects of a weight training Program on Selected Strength Variables, Competitive Trait Anxiety, and Competitive State Anxiety of prepubescent Female Gymnasts, Mississippi State University*. United State.
- Horn, Thelma S. (1992). *Advances in Sport Psychology*. Illinois : Human Kinetics Publishers.
- Hull, C.L. (1943). *Principles of Behavior*. New York : Appleton – Century.
- Jersild, Arthur I. (1968). *Child Psychology*. 6th ed., New Jersey : Prentice – hall.
- Lazarus. (1976). *A.A. Multimodal Behavior theory*. New York : Springer.
- Levitt, E.E. (1967). *The Psychology of Anxiety*. New York : Bobbs – Merrill Company, Inc.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL : Human Kinetic.
- Martens, R. and D.L. Gill. (1976). “ State Anxiety among Successful Competitors Who Differ in Competitive Trait Anxiety.” *Research Quarterly*, 47 : 698-708.
- Martens, R. (1983). *Sport Competition Anxiety Test*. 2nd ed. Illinois : Human Kinetics Publishers.
- Martens, R., Burton D. Vealey, R.S., Bump, L.A. & Smith. D.E. (1990). *Development and Validation of the Competitive State anxiety inventory-2*, in R. Martens, R.S. Vealey & D. Burton (Eds.). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S. Burton D, (1990). *The Competitive State anxiety Inventory-2*. Champaign.
- Novazyk, Todd D.A. (1977). “*Comparison of Trait and State Anxiety Levels between Three Divisions of Youth Ice Hockey and Trait Anxiety Levels Between Athletes and Non Athlete*”. Master’s thesis. Mandato. Mankato state University. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 59(3). 191–202.
- Ryckoff. C. (1978). *Anxiety and Neurosis*. Harmond Worth : Penguin Books.
- Singer, R.N. (1986). *Peak Performance and more*. Michigan : McNaughton and Gunn Co., Inc.
- Spielberger. C.D. Gorsuch and R.E. Lushene. (1970). *STAI Manual*. California : Consulting Psychologist Press.

- Spielberger, C.D.(1972). "The Measurement of State and Trait Anxiety : Conceptual and Methodological Issues,"In *Emotions : Their Parameters and Measurement*. Edit by L.Levi, PP. 487 –489. New York : Ravan Press.
- Spielberger and Hachfot, D. (1989). *Stress and Anxiety in Sport*. Anxiety in Sport : An International Perspective.
- Tutko, Thomas A.(1971). "anxiety," in Leonard a" Larson ed. *Encyclopedia of Sport Sciences and medicine*. New York : macmillan Publishing Co.
- Vealey,R.S.(1988). " Sport – Confidence and Competitive Orientation : An addendum on Scoring Procdures and Gender Differnces " *Journal of sport and Exercise Psychology*,10 : 471 – 478.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย
Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test : SCAT)

คำแนะนำ ข้อความต่างๆข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวของบุคคลเกี่ยวกับความรู้สึกของเขาเมื่อเข้าแข่งขันกีฬาหรือเกมส์ต่างๆ โปรดอ่านแต่ละข้อความ และตัดสินใจว่าความรู้สึกเช่นนี้เกิดกับท่านน้อยครั้ง บางครั้งหรือบ่อยๆเมื่อเข้าแข่งขันกีฬาหรือเกมส์ต่างๆและทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ โปรดระลึกว่า ให้เลือกคำที่อธิบายว่า โดยทั่วไปแล้วท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเข้าแข่งขันกีฬาหรือเกมส์ต่างๆและความรู้สึกเหล่านั้นจะต้องตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

		น้อยครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อยๆ
1	การแข่งขันกับผู้อื่นเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน	A	B	C
2	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกวุ่นใจ	A	B	C
3	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำได้ไม่ดี	A	B	C
4	เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬาที่ดี	A	B	C
5	เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าวิตกกังวลว่าจะทำผิดพลาด	A	B	C
6	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบ	A	B	C
7	การตั้งจุดมุ่งหมายไว้ เป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขัน	A	B	C
8	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	A	B	C
9	ก่อนลงสนามแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกว้าวุ่นใจจะเดินเร็วกว่าปกติเสมอ	A	B	C
10	ข้าพเจ้าชอบการแข่งขันที่ลำบาก	A	B	C
11	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด	A	B	C
12	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	A	B	C
13	ข้าพเจ้าคิดว่ากีฬาประเภททีมตื่นเต้นมากกว่ากีฬาประเภทบุคคล	A	B	C
14	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มขึ้นเร็วๆ	A	B	C
15	ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลและว้าวุ่น	A	B	C

ชื่อ _____ สกุล _____ โรงเรียน _____
 วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____ ครั้งที่ _____

แบบทดสอบ SCAT ประกอบด้วยคำถาม 15 ข้อ คำตอบถึงความบ่อยของการเกิดอาการ อันเนื่องมาจากความวิตกกังวล คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นให้เลือกข้อ A B และ C สำหรับการวิเคราะห์ตีความแบบทดสอบนี้ จะต้องนำคำตอบออกมารวมคะแนนก่อนโดย

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 ยิ่งคะแนนมากเท่าไรหมายถึงคนนั้นเป็นคนที่มีความวิตกกังวลหรือเป็นคนที่ตื่นเต้นง่ายกว่าคนที่ได้คะแนนน้อยระดับของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยตามคะแนน SCAT จะเป็นดังนี้

คะแนน 10 – 15 ความวิตกกังวลต่ำ

คะแนน 16 – 23 ความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 24 – 30 ความวิตกกังวลสูง

ภาคผนวก ข.

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

Competitive Sport Anxiety Inventory - 2 (CSAI - 2)

แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory – 2)

คำแนะนำ ข้อความต่างๆข้างล่างนี้ เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานาน เกินไปในแต่ละข้อความ แต่ให้เลือกคำตอบที่สามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

	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 ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาวัวุ่น	1	2	3	4
6 ข้าพเจ้ารู้สึกสบายๆ (ร่างกาย)	1	2	3	4
7 ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
8 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายจะตึงเครียด	1	2	3	4
9 ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
10 ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้	1	2	3	4
11 ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
12 ข้าพเจ้ารู้สึกไม่หวั่นเกรง	1	2	3	4
13 ข้าพเจ้าพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้	1	2	3	4
14 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอ่อนคลาย	1	2	3	4
15 ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบผลสำเร็จในการ เผชิญหน้ากับความท้าทาย	1	2	3	4
16 ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
17 หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
18 ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
19 ข้าพเจ้ากลัวล้มเหลวเรื่องการ จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	1	2	3	4
20 ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ	1	2	3	4
21 ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจอ่อนคลาย	1	2	3	4
22 ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	1	2	3	4
23 มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
24 ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
25 ข้าพเจ้าพะวงว่าจะไม่มีสมาธิ	1	2	3	4
26 ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด และตึงเครียด	1	2	3	4
27 ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4

ชื่อ _____ สกูล _____ โรงเรียน _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____ ครั้งที่ _____

แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (CSAI – 2) แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ที่วัด เป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจง และแบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ 1,4,7,10,13,16,19,22, และ 25 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลด้านความคิด (Cognitive Anxiety) ข้อที่ 2,5,8,11,14,17,20,23,และ26 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลด้านร่างกาย (Somatic Anxiety) และข้อที่ 3,6,9,12,15,18,21,24,และ 27 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) คำตอบของแบบทดสอบนี้ จะเป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนจะออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนก็จะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อที่ 14 เท่านั้นที่คะแนนจะกลับกัน นั่นคือถ้าเลือกข้อ 1 จะได้ 4 เลือกข้อ 2 ได้ 3 เลือกข้อ 3 ได้ 2 และเลือกข้อ 4 ได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้ว ระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 35 ในแต่ละหัวข้อชนิดของความวิตกกังวล ถ้าคะแนนมากก็หมายความว่า มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูง ถ้าคะแนนน้อย ก็หมายถึงมีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์น้อย ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ คะแนนของ CSAI – 2 จะเป็นดังนี้

- คะแนน 9 - 18 ระดับความวิตกกังวลต่ำ
- คะแนน 18 - 27 ระดับความวิตกกังวลปานกลาง
- คะแนน 27 - 36 ระดับความวิตกกังวลสูง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาววชิรา วิสุกัน
วัน เดือน ปีเกิด	6 ธันวาคม พ.ศ 2516
สถานที่เกิด	จังหวัดสกลนคร
สถานที่ปัจจุบัน	941/3 ซอย อีสรภาพ 13 ถนนอีสรภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนวัดราชคฤห์ สำนักงานเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ 2532	มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพังโคนวิทยาคม อำเภอพังโคน จ.สกลนคร
พ.ศ 2535	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพรธนูมาจารย์ อำเภอพรณานิคม จังหวัดสกลนคร
พ.ศ. 2537	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง (ป.กศ.สูง) วิชาเอกพลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ 2539	การศึกษาระดับบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
พ.ศ 2547	การศึกษาระดับบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ