

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

ปริญญานิพนธ์
ของ
ดิศรณ์ แก้วคล้าย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2553

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

ปริญญานิพนธ์
ของ
ดิศรณ์ แก้วคล้าย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2553
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

บทคัดย่อ
ของ
ดิศรณ์ แก้วคล้าย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2553

ดิศธรณ์ แก้วคล้าย. (2553). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, รองศาสตราจารย์ ภาควิชา รัตนโรจนากุล.

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชาย จำนวน 4 ทีม รวม 40 คน ซึ่งได้มาจากการเจาะจงเลือก (Purposive Sampling) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-2 : CSAI-2R) ของมาร์เตนส์ (Martens) นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) เมื่อพบความแตกต่างเป็นรายคู่ ใช้สถิติของเชฟเฟ (Scheffe') ตรวจสอบ และกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ในทุกรอบของการแข่งขันพบว่า นักกีฬาบาสเกตบอลมีความวิตกกังวลทางจิตและความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ($\bar{x}=18.38$ และ 16.51, S.D. = 5.95 และ 6.18 ตามลำดับ) ความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 28.41$, S.D. = 7.29)

2. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ในการแข่งขันรอบแรก รอบสอง รอบสาม รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

COMPETITIVE STATE ANXIETY OF BASKETBALL PLAYERS IN THE 37th
THAILAND UNIVERSITY GAMES

AN ABSTRACT
BY
DISORN KAEWKLAY

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
October 2010

Disorn Kaewklay. (2010). *Competitive State Anxiety of Basketball Players in the 37th Thailand University Games*. Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.

Advisor Committee: Assoc. Prof. Thongchai Charoensupmanee, Asst.Prof.

Parkpoom Ratanarajanakool.

The purpose of study is to investigate competitive state anxiety of basketball players in the 37th Thailand university games. The purposively samples were players from 4 teams 40 players. Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-2 : CSAI-2R by Martens was used to collect data. The data were analyzed and presented in terms of percentage, mean, standard deviation and the hypothesis was tested for mean differences by the F-test and Scheffe's method with the statistically significant differences at .05 level.

The research results were as follows :

1. The competitive state anxiety of basketball players in the 37th Thailand university games were the cognitive anxiety and the somatic anxiety were at low level ($\bar{x}$ = 18.38 and 16.51, S.D. = 5.95 and 6.18 respectively), the self confidence was at medium level ($\bar{x}$ = 28.41, S.D. = 7.29) in all rounds of the competition.

2. The cognitive anxiety, somatic anxiety and self confidence of basketball players in the 37th Thailand university games in the first round, the second round, the third round, the semi-final round and the final round were not statistically significant difference.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37
ของ
ดิศรณ์ แก้วคล้าย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ เดือน พ.ศ. 2553

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วิสันต์ศักดิ์ อ่วมเพ็ง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาเอาใจใส่ของ รองศาสตราจารย์ ชงชัย เจริญทรัพย์มณี ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ภาควิชา รัตนโรจนากุล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพจน์ และ รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง ที่ได้เสียสละเวลาให้คำปรึกษาและมุมมอง อันมีคุณค่ายิ่งสำหรับการศึกษาวิจัย ตลอดจนการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ที่ทำให้งานวิจัยนี้มีความ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุก ท่าน ผู้ซึ่งให้ความรู้และประสบการณ์ทางการกีฬา ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาสภากาฬบรุษที่เข้าร่วม การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอบคุณเพื่อนๆ และพี่ๆ ทุกคนที่คอยให้กำลังใจ และผู้ที่มีส่วนช่วยสนับสนุนการทำปริญญานิพนธ์ ในครั้งนี้ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสุพิศ แก้วคล้าย และคุณแม่ระรินทร์ โภคา ผู้ให้ กำเนิด เลี้ยงดู และอบรมสั่งสอนสนับสนุนในทุกด้านมาตลอดชีวิต และยังคงเป็นกำลังใจที่ดีเสมอ มา คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าว มาแล้วทั้งหมด

ดิศรณ์ แก้วคล้าย

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
ความหมายของความวิตกกังวล.....	7
ประเภทของความวิตกกังวล.....	9
ลักษณะความวิตกกังวลถาวรและความวิตกกังวลเฉพาะการณ.....	10
ทฤษฎีความวิตกกังวล.....	18
ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา.....	21
ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา.....	23
สาเหตุของความวิตกกังวล.....	23
สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านกีฬา.....	24
ระดับความวิตกกังวล.....	25
ลักษณะอาการของความวิตกกังวล.....	26
การวัดความวิตกกังวล.....	27
แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์.....	29
ประวัติกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย.....	31
ระเบียบการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย....	38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	39
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	39
งานวิจัยในประเทศ.....	43

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....
	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....
	วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....
	วิธีจัดกระทำข้อมูล.....
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....
5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....
	สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย.....
	สรุปผลการวิจัย.....
	อภิปรายผล.....
	ข้อเสนอแนะ.....
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....
	บรรณานุกรม.....
	ภาคผนวก.....
	ประวัติย่อผู้วิจัย.....

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 สรุปค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37	63
2 แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของระดับความวิตกกังวลทางจิต ในแต่ละรอบของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37	65
3 แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของระดับความวิตกกังวลทางกาย ในแต่ละรอบของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37	66
4 แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ในแต่ละรอบของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37	67
5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ในแต่ละรอบการแข่งขัน.....	68
6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ในแต่ละรอบการแข่งขัน.....	69
7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ในแต่ละรอบการแข่งขัน.....	70

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงแนวคิดแบบ Trait-State.....	13
2 แสดงกระบวนการแข่งขัน โดย Martens.....	15
3 แสดง Competitive A-Trait.....	16
4 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory).....	18
5 แสดงทฤษฎียู-คว่ำ (Inverted-U Theory)	19
6 แสดงทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone of Optimal Functioning : ZOF)	20
7 แสดงทฤษฎีอักษรยูคว่ำ และโซนแห่งพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Energy).....	21
8 แสดงกระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล	22
9 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬา .	23

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าได้นั้นย่อมต้องอาศัยปัจจัยในหลายๆ ด้านรวมกัน ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการที่จะพัฒนาให้ประเทศชาติเจริญก้าวหน้าก็คือกีฬา การเล่นกีฬาคือเป็นการส่งเสริมสุขภาพซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคน กีฬาก็เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อมนุษย์ ทุกเพศ ทุกวัย การส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาอย่างหลากหลายจึงเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นไปตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 แก้ไข 2545 ซึ่งเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่ากีฬามีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ทุกคน ต่อสังคมทุกระดับชั้น ยิ่งสังคมมนุษย์มีการพัฒนามากขึ้นเท่าใด ความต้องการในการเล่นกีฬาก็ยิ่งมีเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

มหาวิทยาลัยในฐานะที่เป็นสถาบันในการจัดการศึกษาเพื่อความเจริญของงาม ทั้งทางด้านสติปัญญา อารมณ์และสังคม เห็นความสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพของมนุษย์โดยใช้กีฬา จึงมีการส่งเสริมทำให้มีการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยทุกปีอย่างต่อเนื่อง ทำให้การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยในปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมและได้รับความสนใจจากผู้ชมเป็นอย่างมาก เนื่องจากในการแข่งขันนั้นจะมีนักกีฬาที่มีความสามารถมากมายเข้าร่วมในการแข่งขันไม่ว่าจะในระดับทีมชาติ เยาวชนทีมชาติ กีฬาแห่งชาติ รวมไปถึงนักกีฬาดาวรุ่งทำให้การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเต็มไปด้วยการแข่งขันกันสูงเพื่อความเป็นเลิศทางการด้านกีฬา เพื่อชัยชนะ ชื่อเสียง เงินทอง และการปูทางไปสู่นักกีฬาระดับชาติต่อไปในภายภาคหน้า ดังนั้นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันจึงเต็มไปด้วยความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 52) กล่าวว่า ในการแข่งขันนักกีฬาย่อมคาดหวังที่จะประสบความสำเร็จและในขณะเดียวกันก็จะกลัวความผิดหวังจึงเกิดความวิตกกังวลโดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนการแข่งขันนักกีฬาจะมีความวิตกกังวลที่สูง เนื่องจากนักกีฬาอาจจะมีการคาดหวังถึงผลสำเร็จที่มากเกินไป เกิดการประหม่า ตื่นเต้น จำนวนผู้ชม การที่มีนักกีฬาที่มีสถิติที่ดีกว่าตัวเอง หรือการกลัวว่าจะแสดงความสามารถไม่เท่าสถิติเดิม ซึ่ง มาร์เตนส์ (Martens) กล่าวว่า ยิ่งก่อนถึงการแข่งขันนักกีฬาจะเกิดความวิตกกังวลกลัวว่าจะเป็นฝ่ายแพ้ในการแข่งขัน อาจที่จะถูกต่อว่าจากผู้ชม ผู้ฝึกสอนกลัวว่าจะถูกลดศักดิ์ศรี จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลของนักกีฬานั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้านด้วยกัน ซึ่งสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 53) ได้กล่าวว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมาก จะมีความวิตกกังวลมาก แต่หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อยจะมีความวิตกกังวลน้อย ตามไปด้วย

ความวิตกกังวลเป็นภาวะทางอารมณ์ของมนุษย์ที่สามารถประสมอยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นอารมณ์ที่สลับซับซ้อนที่บุคคลตอบสนอง ต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งคุกคามตามการรับรู้แล้วแปรผลตามทัศนะของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย

ความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งด้านการรับรู้ พฤติกรรมการแสดงออก และการเปลี่ยนแปลงทาง สรีรวิทยา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่ก่อให้เกิด ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลระดับพอเหมาะจะกระตุ้นให้บุคคลมีประสิทธิภาพ ในการปฏิบัติงาน มากขึ้น ความวิตกกังวลที่น้อยเกินไปหรือมากเกินไป จะทำให้ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคคล ลดลง สปิเบอร์กเกอร์ (Spielberger. 1966: 11)

ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองมีส่วนสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถ ทางการศึกษา และเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน เพราะในสถานการณ์การแข่งขันนักกีฬาต้องเผชิญกับความกดดันจึงทำให้นักกีฬาส่วนใหญ่เกิด ความวิตกกังวลได้ และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง จากข้อมูลการ วิจัยที่ผ่านมาเป็นการเน้นย้ำว่าความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่นักกีฬาทุกคนต้อง ประสบในการแข่งขัน และต้องสามารถควบคุมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมให้ได้เพื่อที่จะประสบ ความสำเร็จในการแข่งขัน ความวิตกกังวลอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อนักกีฬาได้ทั้งผลดีและ ผลเสียทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวล กล่าวคือ ถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลที่พอดี ก็จะช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถในการกีฬามากขึ้น ถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือ ต่ำมากเกินไปก็จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถในการกีฬาลดต่ำกว่ามาตรฐานเดิม ซึ่ง สอดคล้องกับ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. 2542: 72) กล่าวว่าไว้ว่านักกีฬาที่มีความ วิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมตนเองไม่ได้ และเป็นเหตุให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่า มาตรฐานหรือที่คาดหวังไว้เพื่อให้แสดงความสามารถได้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องมีกลยุทธ์ ควบคุมความ วิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

สภาพจิตใจที่เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยมากมาย เช่น บุคลิกภาพและนิสัยของนักกีฬา แต่ละคน ลักษณะธรรมชาติของนักกีฬาแต่ละประเภท ระดับความสำคัญของเกมส์การแข่งขัน ประสบการณ์ของนักกีฬา เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการแข่งขันในแต่ละครั้งแตกต่างกันไป การศึกษาสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนทำการแข่งขันนั้น เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติ ถ้าหากผู้ ฝึกสอนทราบสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนการแข่งขันได้ ก็สามารถจะปรับสภาพทางด้านจิตใจให้ เหมาะสมกับการแข่งขันได้ (จันทิวา จันทะบุตร. 2547: 1) การแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ โดยเฉพาะ อย่างยิ่งการแข่งขันในนัดสำคัญ นักกีฬาจะเกิดความเครียดและความวิตกกังวล ความรู้สึกที่เกิดจาก ความกลัวและความตึงเครียด ความวิตกกังวลมักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ความวิตกกังวล นี้จะเป็นผลลบต่อการแสดงออกของความสามารถทางกีฬาเสมอ ถ้าความวิตกกังวลน้อยก็มีผลลบ น้อย ความวิตกกังวลมากก็มีผลลบมากเช่นกัน

กมท (2552: Online) กีฬาที่กำหนดให้มีการแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแต่ละครั้ง ตาม ประกาศของคณะกรรมการบริหาร พบว่ามีชนิดกีฬา 5 ชนิดที่เป็นกีฬามหาวิทยาลัยได้แก่ กรีฑา วอลเลย์ บาสเกตบอล ฟุตบอล และวอลเลย์บอล (ข้อบังคับคณะกรรมการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ว่าด้วย การจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2544) ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากีฬา บาสเกตบอลจึงเป็นกีฬาที่มีความสำคัญโดยจัดให้เป็นกีฬาประเภทบังคับในการแข่งขันกีฬา

มหาวิทยาลัย เนื่องจากกีฬาบาสเกตบอลเป็นกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างหนึ่งที่มีความนิยมและฝึกฝนทั่วไปอีกทั้งถูกบรรจุเข้าแข่งขันในกีฬารายการต่าง ๆ ทั้งระดับนานาชาติและภายในประเทศ ไม่ว่าจะเป็นโอลิมปิก เอเชียนเกมส์ ซีเกมส์ ชิงแชมป์โลก และกีฬาแห่งชาติของประเทศไทย ปัจจุบันบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่มีความนิยมและฝึกฝนกันทั่วไปตามประเทศต่าง ๆ ทุกมุมโลก เพื่อพัฒนาทักษะในการเล่น สำหรับผู้เล่นในตำแหน่งต่าง ๆ แล้วนำทักษะเหล่านั้นมาใช้ร่วมกับผู้เล่นคนอื่น ๆ ในทีม ให้มีการประสานงานกันได้อย่างลงตัว (เจสีย์ พิมพันธุ์. 2543: 1 – 3)

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นนักกีฬาบาสเกตบอล เคยมีประสบการณ์ที่มีความวิตกกังวลในการแข่งขัน ยิ่งใกล้เวลาแข่งขันความวิตกกังวลก็จะเพิ่มขึ้น และยิ่งเพิ่มขึ้นตามรอบที่เข้าแข่งขันอีกด้วย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอล ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ทั้งนี้เพื่อผลการวิจัยที่ได้จะเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนกีฬาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทราบถึงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่เหมาะสมกับตัวนักกีฬา เพื่อที่จะได้นำไปทำการแก้ไข ปรับปรุง นักกีฬาให้สามารถแสดงประสิทธิภาพทางการกีฬาได้อย่างเต็มความสามารถต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อทราบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลในช่วงเวลา ก่อนการแข่งขัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในแต่ละรอบของการแข่งขัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอลและความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ตามรอบในการแข่งขัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 และเพื่อเป็นแนวทางที่จะทำให้นักกีฬาบาสเกตบอลสามารถควบคุม และปรับสภาวะความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ในส่วนของข้อมูลที่ได้จะไว้เป็นประโยชน์กับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและบุคคลที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลทีมชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 แมโดมเกมส์ ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ระหว่างวันที่ 22-30 มกราคม พ.ศ. 2553 จำนวน 24 ทีม ทีมละ 12 คน รวม 288 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลทีมชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 แมโดมเกมส์ ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ระหว่างวันที่ 22-30 มกราคม พ.ศ. 2553 โดยเจาะจงเลือก (Purposive Sampling) จาก 4 ทีมสุดท้ายที่เข้ารอบชิงชนะเลิศ ได้แก่ทีม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ และมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ ทีมละ 10 คน รวม 40 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ จำนวนรอบของการแข่งขัน จำแนกได้เป็น 5 รอบ ดังนี้

- 1.1 รอบแรก
- 1.2 รอบสอง
- 1.3 รอบสาม
- 1.4 รอบรองชนะเลิศ
- 1.5 รอบชิงชนะเลิศ

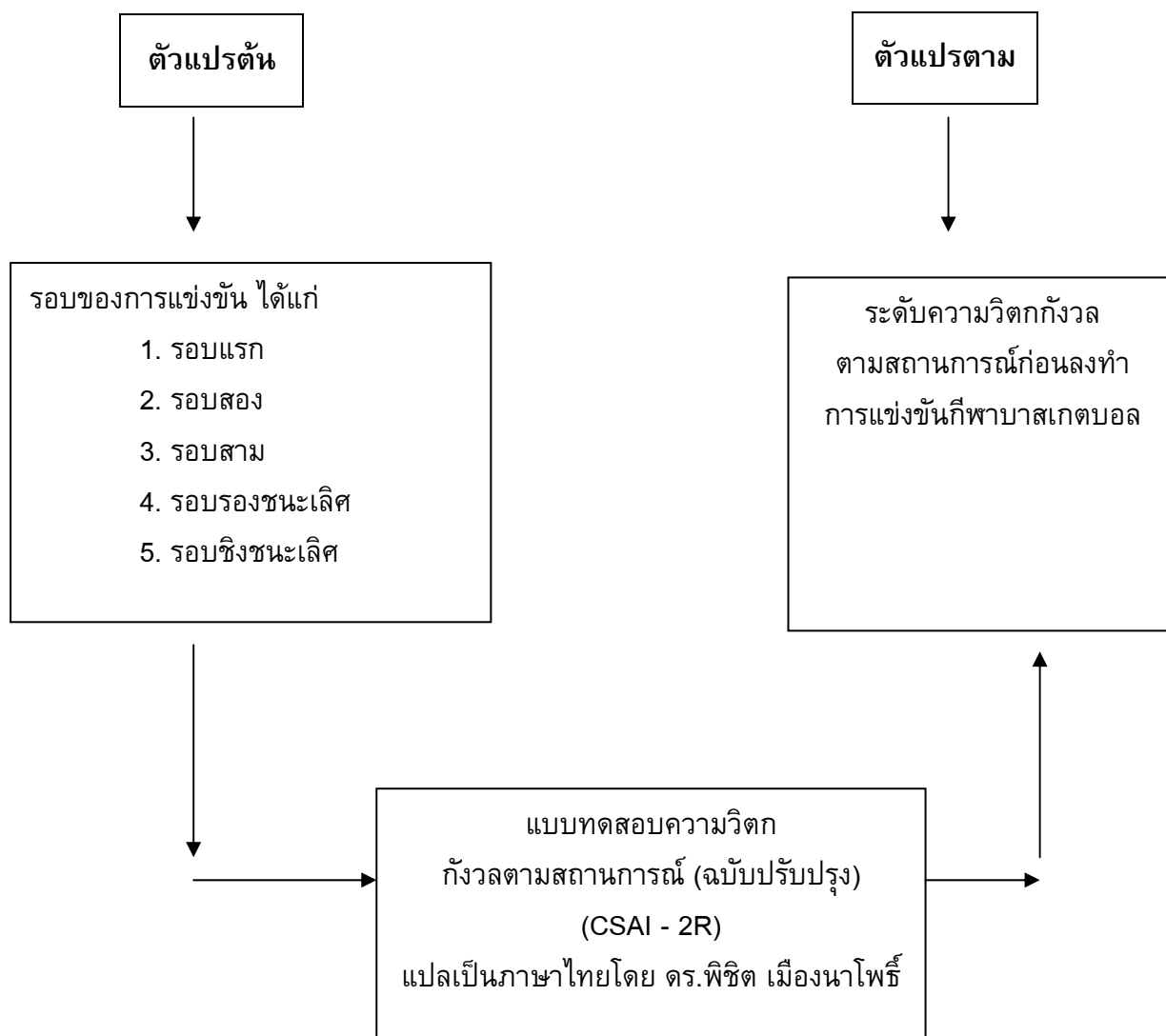
2. ตัวแปรตาม

- 2.1 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอล ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความวิตกกังวล (Anxiety)** หมายถึง สภาพความรู้สึกของบุคคลที่แสดงถึงความไม่สบายใจ หวาดหวั่น ตึงเครียด ขาดความมั่นคง หากนักกีฬามีความวิตกกังวลระดับสูง เป็นสาเหตุทำให้แสดงความสามารถทางการกีฬาได้ไม่เต็มที่
2. **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety)** หมายถึง เป็นความกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์และแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในเวลานั้น ซึ่งจะมี ความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ในงานวิจัยนี้เป็นความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง
3. **ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)** หมายถึง ความวิตกกังวลทางจิตปัญญา เป็นการรับรู้หรือถูกให้รับรู้ เป็นอารมณ์ที่จะประเมินสถานการณ์กับความสามารถที่ตนมีอยู่
4. **ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)** หมายถึง ปฏิกริยาการเกิดความวิตกกังวลทางกาย ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อนักกีฬาคิดหรือประเมินว่าความสามารถไม่สมดุลกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ที่เผชิญ
5. **ความเชื่อมั่นในตนเอง** หมายถึง ความแน่ใจหรือความมั่นใจหรือความกล้าหาญของบุคคล ที่จะกระทำการต่าง ๆ ให้เสร็จลุล่วงได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจไว้ แม้จะมีเหตุการณ์ใดมาเป็นอุปสรรค และมั่นใจว่าจะสามารถกระทำการนั้นได้แล้วเสร็จ
6. **แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory -2 (CSAI-2R))** หมายถึง แบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ เป็นแบบทดสอบที่ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภท รวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของแต่ละบุคคลในสถานการณ์ด้วย ซึ่งแบบทดสอบนี้จะวัดระดับความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์
7. **การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37** หมายถึง การจัดการแข่งขันโดยผู้เข้าร่วมการแข่งขันมาจากมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั่วประเทศ ทำการแข่งขันปีละ 1 ครั้ง ปีการศึกษา 2552 แข่งขันระหว่างวันที่ 22-30 มกราคม 2553 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
8. **นักกีฬา** หมายถึง นักกีฬาบาสเกตบอล ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 “แม่โดมเกมส์”
9. **กีฬาบาสเกตบอล** หมายถึง เป็นกีฬาที่ใช้ลูกบาสเกตบอลโยนลงไปในห่วงประตู มีผู้เล่นข้างละ 5 คน ผลัดกันรุกและรับ ทำการแข่งขัน 4 ควอเตอร์ๆ ละ 10 นาที เมื่อหมดเวลาการแข่งขัน ทีมใดมีคะแนนมากกว่าจะเป็นฝ่ายชนะ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานของการวิจัย

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างรอบของการแข่งขันกีฬาสเกตบอลของนักกีฬาแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในครั้งนี้ผู้วิจัยนำเสนอ ดังต่อไปนี้คือ

1. ความวิตกกังวล (Anxiety)

- 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
- 1.2 ประเภทของความวิตกกังวล
- 1.3 ลักษณะความวิตกกังวลถาวรและความวิตกกังวลเฉพาะการณ
- 1.4 ทฤษฎีความวิตกกังวล
- 1.5 ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา
- 1.6 ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา
- 1.7 สาเหตุของความวิตกกังวล
- 1.8 สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านกีฬา
- 1.9 ระดับความวิตกกังวล
- 1.10 ลักษณะอาการของความวิตกกังวล
- 1.11 การวัดความวิตกกังวล
- 1.12 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

2. ประวัติกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

3. ระเบียบการแข่งขันกีฬาสเกตบอลในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 4.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้า จะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีตและสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬามาก

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

1. ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ซึ่งคนเรารู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียดรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย เนื่องจากตนถูกข่มขู่ รู้สึกท้อถอยสับสน เกิดความหวาดกลัว ซึ่งสภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยงหรือต้องการขจัดให้หมดไป

2. ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนราง ไม่มีสิ่งที่

กลัวปรากฏให้เห็นหรือไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่ทำให้กลัวคืออะไร

3. ความวิตกกังวลอาจถือได้ว่าเป็นแรงขับซึ่งสัมพันธ์กับแรงจูงใจ

วัฒนา ศรีสัตย์วาจา (2517: 7 - 8) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่มีอารมณ์อ่อนไหว ขลาดกลัว หวาดระแวง และกลัวบางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ ควบคุมตนเองไม่ได้และมีความเคร่งเครียด

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 76) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ

มานิต ถนอมพวงเสรี (2522: 6) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ซึ่งบุคคลรู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด ขาดความมั่นคงปลอดภัย หรือความกลัวเมื่อถูกเร้าความรู้สึกหรืออยู่ในสภาพของอารมณ์ดังกล่าว บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ เช่น หมั่นหมอง เศร้าซึม เคร่งเครียด หงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย กังวลใจ หวาดระแวง หวาดกลัว คิดฟุ้งซ่าน

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542: 72) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะทางอารมณ์ อันไม่พึงปรารถนาของบุคคล ที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ ล้มเหลว หรือเป็นผลจากการคิดเหตุการณ์ล่วงหน้า ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ถ้าบุคคลใดมีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไป จะทำให้เป็นผลต่อสภาพร่างกาย และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลของคนเราอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้

อิงลิช (English. 1958: 35) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลอย่างละเอียด ซึ่งอาจสรุปได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวล เป็นสภาวะความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้าและแรงขับ ไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้

2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวอันว่าวุ่น สับสนว่าอาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต

3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวที่ต่อเนื่องซึ่งอาจสังเกตเห็นได้แต่อยู่ในระดับต่ำ

4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองถูกขู่เข็ญ เป็นการขู่เข็ญที่น่ากลัวโดยที่บุคคลนั้นก็ไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่เขารู้สึกว่ามาขู่เข็ญเขานั้นคืออะไร

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1990: 3-17) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ที่มาจาก 1) ความตึงเครียด ความหวาดหวั่น และความกระวนกระวายใจ 2) ความไม่สบายใจ 3) การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระจิต สปีลเบอร์เกอร์ กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางชีววิทยา ที่เกิดขึ้นแบบพลวัต (Dynamic) มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความกดดัน การรับรู้ต่อความกดดันและการตอบสนองทางอารมณ์

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นการเตรียมพร้อมกับความรู้สึกกลัวที่เกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวังทั้งจากสิ่งที่เคยมีประสบการณ์มาก่อนและไม่เคยมา

ก่อน ซึ่งเป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ที่เกิดจากกระบวนการของจิตใต้สำนึก ซึ่งเราให้แก่วิธีการสังเกตใจให้กระทำบางอย่างเพื่อทดสอบสภาวะนั้น

ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบิร์กเกอร์ (สปีลสาย บุญวีรบุตร. 2541: 76; อ้างอิงจาก Spielberger. 1972) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเฉพาะกาล (State Anxiety หรือ A-State) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทันที (right-now) เมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ เป็นความคิด อารมณ์ หรือประเมินว่าข้อเรียกร้องของเหตุการณ์เฉพาะหน้านั้นเกินความสามารถที่มีอยู่จริง ความวิตกกังวลเฉพาะกาลเป็นความวิตกกังวลที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามระดับความเครียดขณะนั้นพลิกผันตามเหตุการณ์ เช่น อาจลงแข่งขันด้วยความกังวลแต่พอเล่นผ่านไป 5 นาที อาจกังวลลดน้อยลง แต่เมื่อฝ่ายตรงข้ามกลับมีคะแนนนำ ก็อาจทำให้กังวลได้อีก เปลี่ยนแปลงจนจบการแข่งขัน โดยปกติความวิตกกังวลเฉพาะกาลนี้สัมพันธ์กับความวิตกกังวลถาวร

2. ความวิตกกังวลถาวร (Trait Anxiety หรือ A-Trait) เป็นความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะทางจิตวิทยาที่ค่อนข้างคงที่ เกิดบ่อย และคาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอนถึงแนวความคิด การตอบสนองหรือการแสดงอารมณ์และแนวทางการประเมินสถานการณ์ต่างๆ ไปในทางลบว่ามีข้อเรียกร้องเกินความสามารถของตน จึงประเมินสถานการณ์ว่ายาก เกิดความกดดัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่คับขัน หรือมีความกดดันสูง เช่น การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ หรือการพูดในที่สาธารณะ ว่าทุกครั้งที่มีเหตุการณ์คับขันเช่นนี้มักกังวลว่าจะพลาดแน่ ผู้ชมต้องไม่ชอบและตนเองมักเล่นได้ไม่ดีทุกครั้ง ซึ่งเป็นความคิดในทางลบทั้งสิ้น

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

1. ความวิตกกังวล ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety) เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้น

2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล (Trait Anxiety) มักเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ต่างๆ ไป

คิลปชัย สุวรรณธาดา (2533:59) ได้แบ่งชนิดของความวิตกกังวลออกเป็น 2 ชนิด คือ

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

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

ในสถานการณ์แข่งขันกีฬา ความวิตกกังวลทั้งสองชนิดนี้จะเป็นตัวเสริมกัน ถ้าการแข่งขันที่มีความสำคัญนักกีฬามีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวสูงจะเสริมให้นักกีฬาผู้นั้นมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงมากขึ้นอีก

ลักษณะความวิตกกังวลถาวรและความวิตกกังวลเฉพาะการณ์ (Rainer Martens, Robin S. Vealey, Damon Burton. 1990: 11-18)

ความวิตกกังวลถาวร (Trait Anxiety)

Competitive Trait Anxiety คือสถานะสภาพที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในแต่ละสถานการณ์ภายใต้ความเครียด Competitive A-trait คือการที่ผู้คนรู้สึกว่าการแข่งขันเป็นสิ่งที่คุกคามตนเองรวมไปถึงการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ ด้วย การปฏิบัติการเพื่อประเมิน Competitive A-trait เป็นสิ่งสำคัญในการทำ ความเข้าใจพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในด้านการกีฬา และทำความเข้าใจว่าสถานการณ์ที่มีการแข่งขันแบบใดที่นักกีฬาจะรู้สึกว่าเป็นสิ่งคุกคามรวมไปถึงการศึกษาว่านักกีฬาแต่ละคนจะตอบสนองต่อสถานการณ์ดังกล่าวเช่นไร

แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการแข่งขัน (SCAT) ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อประเมิน Competitive A-trait โครงสร้างของ SCAT ที่ใช้ในการทดสอบด้านบุคลิกลักษณะของบุคคลเกิดจากการพัฒนาหลักๆ 4 ข้อดังต่อไปนี้

1. การรับเอาทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ของบุคลิกลักษณะมาใช้ ซึ่งนำไปคาดเดาพฤติกรรมได้ดีกว่าการใช้หลักการกระบวนทัศน์แบบ Trait หรือ Situational (Trait Paradigm or Situational Paradigm)
2. การพัฒนาหลักการแบบสถานการณ์เฉพาะ (Situation-specific A-trait) ซึ่งมีศักยภาพในการคาดเดามากกว่าเมื่อเทียบกับแบบ A-trait ทั่วไป
3. การใช้ทฤษฎีด้านความวิตกกังวลแบบ Trait-State ซึ่งใช้แบ่งแยกความแตกต่างระหว่าง A-trait และ A-state
4. การพัฒนาแบบจำลองแนวคิดเพื่อใช้ในการศึกษาการแข่งขันแบบกระบวนกรเชิงสังคม

เนื้อหาต่อไปในบทนี้จะป็นเนื้อหาเกี่ยวกับการอธิบายเพื่อให้ได้มาซึ่งหลักทฤษฎีในการพัฒนา SCAT

กระบวนทัศน์ปฏิสัมพันธ์ (The Interactional Paradigm)

ส่วนมากของการวิจัยบุคลิกลักษณะด้านการกีฬาในช่วงกลางของยุค 70 ล้วนใช้กระบวนทัศน์แบบ Trait นักวิจัยบางส่วนเลือกที่จะใช้วิธีดังกล่าวและได้ผลลัพธ์เป็นเพียงรายการแสดงบุคลิกลักษณะเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น The Cattell 16-PF, The Minnesota Multiphasic Inventory

(MMPI) หรือ the California Psychological Inventory (CPI) เป็นต้น กระบวนทัศน์แบบ Trait นั้นเกิดจากการอนุมานบุคลิกลักษณะซึ่งเป็นหลักการพื้นฐานที่นับได้ว่ามีความเสถียรและครอบคลุมผลกระทบทั่วไปที่มีผลต่อพฤติกรรม กระบวนทัศน์แบบ Trait ได้คำนึงถึงเพียงตัวแปรทางด้านพฤติกรรมในตัวบุคคลเป็นหลักและลดบทบาทความสำคัญของปัจจัยสภาพแวดล้อมลงไป

ในเมื่อหลักการกระบวนทัศน์แบบ Trait ยังมีข้อจำกัด นักจิตวิทยาบางส่วนได้ให้การสนับสนุนหลักกระบวนทัศน์แบบ Situation (Situation Paradigm) ซึ่งกล่าวว่าปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมมีผลกระทบต่อบุคลิกลักษณะของมนุษย์อย่างใหญ่หลวง จึงเกิดกระบวนทัศน์ขึ้น 2 ชนิด ชนิดแรก(Trait)เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากตัวบุคคลเอง ไม่จำเป็นต้องใส่ใจปัจจัยของสิ่งแวดล้อมภายนอก ส่วนชนิดที่สอง (Situation) เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล แต่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว หลักการทั้ง2ล้วนให้มุมมองที่จำกัดในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ จึงเกิดตัวเลือกที่สามขึ้น ซึ่งเรียกว่าหลักการ กระบวนทัศน์ปฏิสัมพันธ์ (Interactional) ซึ่งหลักการนี้ได้คำนึงถึงทั้งบุคลิกลักษณะส่วนตัวของแต่ละบุคคลรวมไปถึงปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกด้วย ซึ่งให้มุมมองที่กว้างกว่าและสามารถใช้คาดเดาพฤติกรรมของมนุษย์ได้ดีกว่ากระบวนทัศน์ทั้ง2ในข้างต้นซึ่งพิจารณาเพียงแต่ตัวบุคคลหรือสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

นักจิตวิทยาและนักพันธุศาสตร์สาขาพฤติกรรมได้สนับสนุนกระบวนทัศน์ที่ 3 (หลักการ interactional paradigm) ซึ่งกล่าวว่าทั้งปัจจัยจากตัวบุคคลและปัจจัยจากสภาพแวดล้อมล้วนเป็นปัจจัยหลักในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์โดยไม่มีปัจจัยใดเด่นหรือด้อยกว่าในการกำหนดพฤติกรรม ความสำคัญของตัวแปรด้านสภาพแวดล้อมและบุคคลสามารถหาได้จากกลุ่มคนตัวอย่างที่ได้รับการสำรวจ Lewin คือผู้บุกเบิกในการสร้างกระบวนทัศน์นี้ เขาได้สร้างสมการอันโด่งดังนับตั้งแต่ปี 1940 จวบจนถึงปัจจุบัน

$$B = f(P, E)$$

B = พฤติกรรม
P = บุคคล
E = สภาพแวดล้อม

ถึงแม้ว่าความแตกต่างของกระบวนทัศน์ทั้ง3เป็นสิ่งที่ชัดเจน แต่กลับเป็นที่สงสัยว่าเหตุใดนักวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนกระบวนทัศน์ที่ 3 (Interactionist) จึงยังคงใช้วิธีการวิจัยในลักษณะเดียวกันกับเหล่านักวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนหลักการแบบTrait คำตอบก็คือพวกเขายังไม่ปักใจเชื่อว่าหลักการแบบ A-Trait, สิ่งเร้า รวมไปถึงปัจจัยภายในและภายนอกจะไม่มีผลต่อการวิจัยเสียทีเดียว ในทางตรงกันข้าม พวกเขาเชื่อว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานในการศึกษาพฤติกรรม พวกเขาจึงไม่ยกเลิกหลักการเก่า แต่พิจารณาการใช้งานของหลักการเก่าแตกต่างไปจากมุมมองเดิม Traits (หรือเรียกว่า dispositions) คือแนวโน้มที่จะรับรู้หรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งด้วยพฤติกรรมที่แน่นอน

กล่าวคือ นักจิตวิทยาที่สนับสนุนหลักการแบบTrait มองว่าบุคลิกลักษณะเป็นสิ่งที่มียุทธพลหลักต่อการแสดงพฤติกรรมโดยไม่สนใจปัจจัยของสภาพแวดล้อม (บุคลิกลักษณะของบุคคลเป็นตัวแปรหลักของพฤติกรรม) แต่นักวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนหลักการแบบ Interaction Paradigm จะมองว่าบุคลิกลักษณะของตัวบุคคลเป็นเพียงหนึ่งในปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมเท่านั้น ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นปัจจัยหลักเสมอไป

ทฤษฎี “Achievement motivation” ของ Nicholl และทฤษฎี “Self-Efficacy” ของ Bandura (ทั้ง2ท่านเป็นผู้ที่สนับสนุนกระบวนการทัศน์ปฏิสัมพันธ์ (Interaction Paradigm)) ซึ่งให้เห็นถึงวิธีการของนักวิทยาศาสตร์กลุ่ม Interaction ที่นำทฤษฎีของ Trait มาผสมในการสร้างทฤษฎีซึ่งรวมเอาทั้งบุคลิกลักษณะของแต่ละบุคคลและสภาพแวดล้อมมาเป็นตัวแปรกำหนดพฤติกรรม

ทฤษฎีความวิตกกังวลแบบ Trait-State (A TRAIT-STATE THEORY OF ANXIETY)

ทฤษฎีความวิตกกังวลแบบ Trait-State (A TRAIT-STATE THEORY OF ANXIETY)

แนวคิดของ Spielberger ที่แบ่งแยกระหว่าง A-Trait และ A-State สามารถเห็นได้จากทฤษฎีความวิตกกังวลเบื้องต้นของเขา (พิจารณาภาพประกอบ 1)

ทฤษฎีความวิตกกังวลแบบ Trait-State ของ Spielberger ตั้งอยู่บนสมมติฐานดังต่อไปนี้

1. สิ่งเร้าจากทั้งภายในและภายนอกที่มนุษย์รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจะไปกระตุ้นปฏิกิริยา A-State หากระดับของ A-State สูงขึ้น มนุษย์จะรู้สึกถึงความอึดอัดและความไม่พอใจผ่านระบบรับรู้ความรู้สึกของร่างกาย

2. หากรู้สึกถึงความคุกคามมากขึ้น ระดับของปฏิกิริยา A-State จะรุนแรงขึ้นตามไปด้วย

3. เมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งรู้สึกถึงความคุกคามในระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น ปฏิกิริยาของ A-State จะคงอยู่นานขึ้น

4. บุคคลที่มีระดับ A-Trait สูง จะรับรู้ถึงความคุกคามได้จากหลากหลายสถานการณ์มากขึ้น ตอบสนองด้วยปฏิกิริยาที่รุนแรงขึ้น หรืออาจเป็นได้ทั้ง2อย่าง จากการศึกษาได้ข้อบ่งชี้ว่าความล้มเหลวทางด้านศักยภาพและการสูญเสียความมั่นใจเป็นแหล่งกำเนิดความรู้สึกถูกคุกคามได้มากกว่าสิ่งที่เป็นอันตรายเชิงกายภาพ จึงสามารถสำรวจได้ว่าบุคคลใดมีระดับ A-Trait สูงหรือต่ำจากประสบการณ์ที่ผ่านมาก่อนหน้านี้เอง

5. ระดับ A-State ที่สูงขึ้นจะเป็นตัวกระตุ้นและเป็นแรงขับเคลื่อนที่แสดงออกทางพฤติกรรมโดยตรง รวมไปถึงการกระตุ้นจิตใจสำนึกให้ลดระดับ A-State อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย (ร่างกายจะลดระดับ A-State เองเมื่อ ระดับสูงขึ้น)

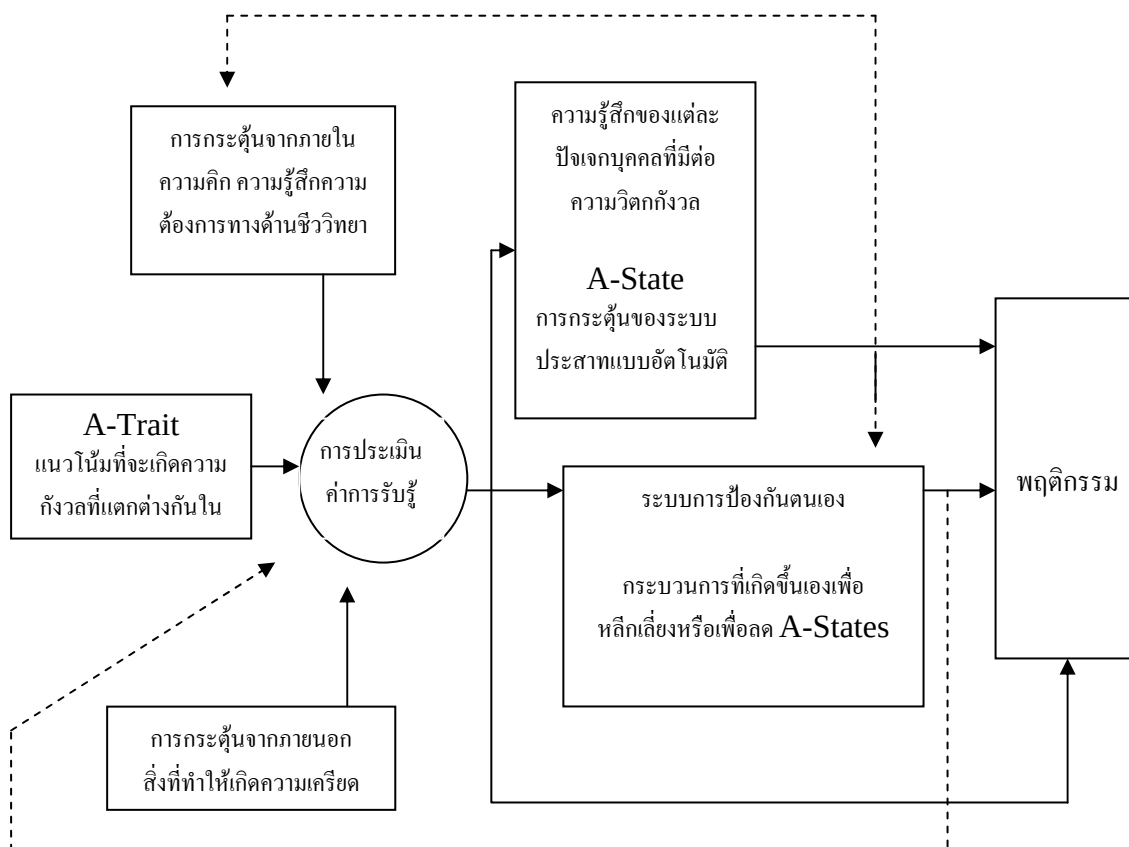
6. หากต้องเผชิญหน้าสถานการณ์ตึงเครียดบ่อยครั้ง ร่างกายอาจพัฒนากลไกจิตใจสำนึกให้ลดระดับ A-State ด้วยตนเองได้

ทฤษฎีที่เกิดขึ้นนี้ได้ให้ความชัดเจนว่าจะมีการวิจัยต่อไปในภายภาคหน้าเกี่ยวกับการกระตุ้นและสภาวะที่ปลุกเร้า A-State ซึ่งระบบการรับรู้จะแปลค่าการกระตุ้นและสภาวะดังกล่าวว่า

เป็นสิ่งคุกคามและจะแสดงออกทางพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสิ่งคุกคามนั้นอย่างแน่นอน

กระบวนการการแข่งขัน (THE COMPETITIVE PROCESS)

เป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจเรื่องพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการการแข่งขัน เพื่อตระหนักถึงความวิตกกังวลในสถานการณ์การแข่งขัน ก่อนหน้านี้ มาร์เตนส์ ได้ร่างรูปแบบที่แสดงการแข่งขันออกเป็นกระบวนการ รูปแบบดังกล่าวเห็นได้จากในภาพประกอบ 2 ซึ่งแตกต่างจากรูปแบบความเครียดของ แม็กกีซ หรือรูปแบบความวิตกกังวลของ สปีลเบอร์เกอร์ (เปรียบเทียบภาพประกอบ 2) รูปแบบกระบวนการการแข่งขันได้ทำให้เกิดกระบวนการทัศนด้านการรับรู้ (เช่น การกระตุ้น การรับรู้ และการตอบสนอง) ต่อการแข่งขัน เนื้อหาหลักของรูปแบบนี้บ่งชี้ถึงความสำคัญในการรับรู้ของร่างกายในฐานะสื่อกลางระหว่างการกระตุ้นและการตอบสนอง



ภาพประกอบ 1 แนวคิดแบบTrait-State

แนวคิดแบบTrait-State ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 แบบด้วยกัน นั่นคือแบบ A-Trait และ A-State ซึ่งถูกแยกออกเป็น 2 ประเด็น นั่นคือสภาพที่เกิดการกระตุ้นซึ่งปลุกเร้าการตอบสนอง

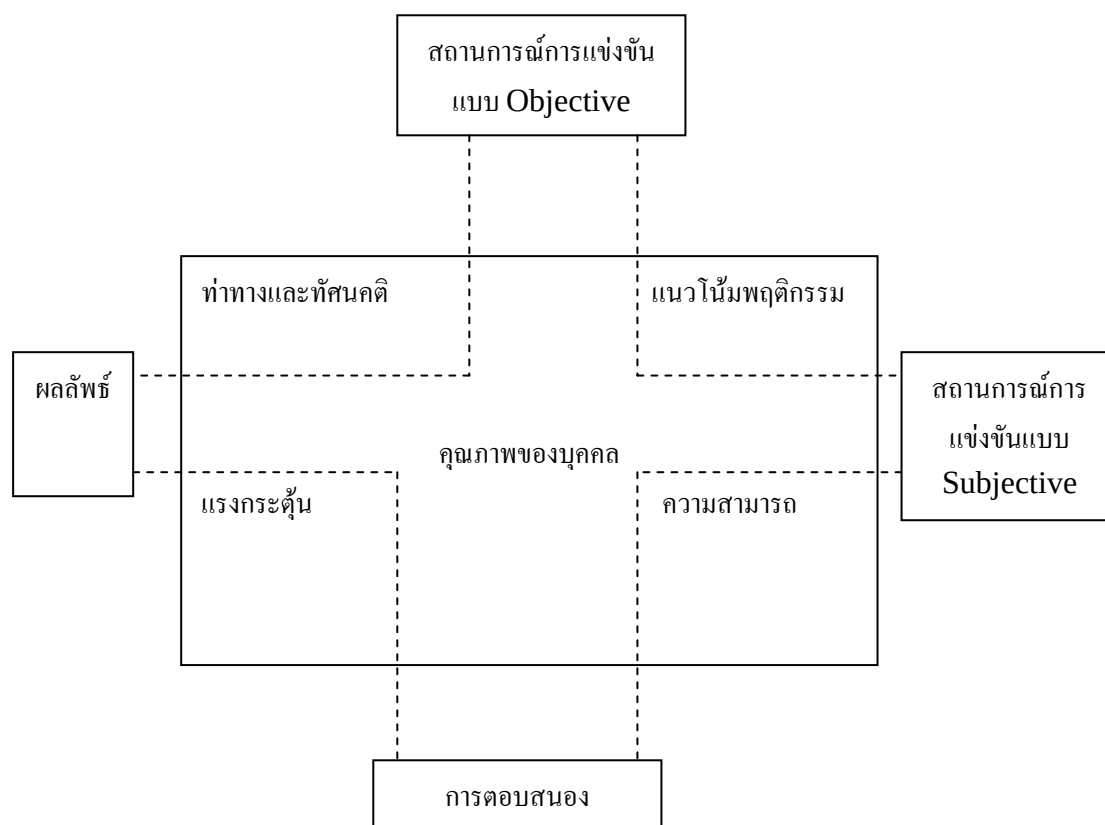
แบบ A-State และ จิตใต้สำนึกที่ทำงานต่อต้าน A-State ด้วยตนเอง มีข้อสมมติฐานว่าการปลุกเร้าของ A-State นั้นเกี่ยวข้องกับลำดับเหตุการณ์ที่กระตุ้นความรู้สึกด้านการรับรู้จนร่างกายรู้สึกว้างว้างนั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจนกระตุ้นการตอบสนองแบบ A-State ในที่สุด การตอบสนองดังกล่าวอาจทำให้เกิดพฤติกรรมเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อันตราย หรืออาจไปกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองภายในร่างกายในด้านการรับรู้ถึงสิ่งคุกคามนั้นให้ผิดแผกออกจากปกติไป ความแตกต่างของค่า A-Trait ในแต่ละบุคคลจะเป็นตัวกำหนดว่าแรงกระตุ้นในแต่ละสถานการณ์นั้นเป็นสิ่งที่คุกคามหรือไม่

องค์ประกอบ 4 ชนิดของหลักแนวคิดนี้ได้รับการอธิบายและบรรยายโดยย่อในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่าง A-Trait และ A-State

สถานการณ์การแข่งขันแบบobjective The Objective Competitive Situation

หลักการพื้นฐานของแนวคิดนี้คือ the objective competitive situation (OCS) ซึ่งนิยามถึงการกระตุ้นแบบobjective ทั้งหมดในกระบวนการการแข่งขัน OCSได้ระบุประเภทของการแข่งขัน ความแข็งแกร่งของคู่แข่ง กฎกติกาการแข่งขันรวมถึงรางวัลจากการแข่งขันอีกด้วย กล่าวคือ OCS ได้ระบุถึงความต้องการจากสภาพแวดล้อมภายนอก(Environmental Demand) หรือที่เรียกว่า Objective Demand นั่นเอง ในกระบวนการการแข่งขัน Objective Demand คือสิ่งที่นักกีฬาต้องทำเพื่อให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์ที่น่าพอใจเมื่อเทียบกับระดับมาตรฐาน ซึ่งระดับมาตรฐานจะรวมไปถึงความสามารถของคู่แข่ง ระดับความสามารถในอุดมคติของนักกีฬา รวมไปถึงระดับความสามารถของตัวบุคคลในการแข่งขันครั้งที่ผ่านมาด้วย หลักการการตั้งเงื่อนไขต่ำสุดในการตัดสินเปรียบเทียบในระบบ OCS คือ การตัดสินย่อมต้องเกิดขึ้นภายใต้การดูแลของบุคคลอื่นที่ตระหนักถึงหลักการตัดสินและสามารถประเมินผลการเปรียบเทียบนั้นได้เป็นอย่างดีอย่างน้อย 1 คน (Martens. 1976: 14)

เนื่องจาก OCS ระบุ Environmental Demand ให้แก่นักกีฬา ดังนั้นสภาพแวดล้อมด้านกายภาพหรือสังคมอาจจะมีสิ่งทำให้เกิดความรู้สึกถึงสิ่งคุกคามหรือไม่ก็ได้ กระบวนการการแข่งขันคือสถานการณ์ที่ต้องเกิดการประเมินค่า และการวิจัยส่วนมากย่อมต้องทำให้สถานการณ์นั้นตึงเครียดมากพอที่จะทำให้เกิดความรู้สึกคุกคามได้ นักวิจัยจำนวนหนึ่งได้เสนอแนะว่าความกลัวการล้มเหลวและความกลัวด้านกายภาพนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิด A-State ในการแข่งขัน ถึงแม้ว่า สปีลเบอร์เกอร์ จะสรุปว่าการกลัวความล้มเหลวนั้นทำให้เกิดความคุกคามมากกว่าการกลัวทางด้านกายภาพ แต่กลับไม่มีหลักฐานใดจากการทดลองที่สามารถยืนยันได้ว่าความคิดของเขานั้นถูกต้อง ปัจจัยพื้นฐานบางอย่างของ OCS ที่อาจส่งผลกระทบต่อ A-State คือ กติกาการแข่งขัน ความสามารถของตัวนักกีฬาและคู่แข่ง รางวัลการแข่งขัน และสิ่งสำคัญอื่นๆ ในการแข่งขันกีฬา



ภาพประกอบ 2 กระบวนการการแข่งขัน โดย Martens

สถานการณ์การแข่งขันแบบ Subjective (The Subjective Competitive Situation)

ความหมายของ The Subjective Competitive Situation (SCS) คือ การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะเข้าใจ ยอมรับ และประเมินสถานการณ์การแข่งขันแบบ Objective (OCS) อย่างไร SCS คือตัวกลางของแต่ละปัจจัยเช่น แนวโน้มของพฤติกรรม ความสามารถและท่าทางทัศนคติ รวมไปถึงปัจจัยภายในอื่นๆของนักกีฬา การศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการการแข่งขันส่วนมากได้อนุมานเอาว่า OCS เป็นสิ่งที่ทุกคนจะรู้สึกได้เหมือนกันถึงแม้ว่าหลักการดังกล่าวจะฟังดูเลือนลอย และไม่น่าจะเป็นจริงก็ตาม เราต้องทำความเข้าใจว่าแต่ละบุคคลรับรู้ถึงสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งได้แตกต่างกันอย่างไรเพื่อให้เข้าใจถึงการแสดงออกด้านพฤติกรรมของแต่ละบุคคลภายใต้สถานการณ์การแข่งขันนั้นๆ เนื่องจากหลักการ SCS บรรยายถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล เราจึงไม่สามารถวัดค่าได้โดยตรง เลยจำเป็นต้องสรุปผลลัพธ์จากพฤติกรรมเพียงอย่างเดียวเท่านั้น Competitive A-Trait เป็นสิ่งสำคัญด้านแนวโน้มของพฤติกรรมที่มีข้อสมมติฐานว่าน่าจะส่งผลกระทบต่อ SCS และยังเป็นตัวบ่งชี้ว่าแต่ละบุคคลจะรู้สึกที่ OCS เป็นสิ่งคุกคามหรือไม่อีกด้วย

การตอบสนอง (Response)

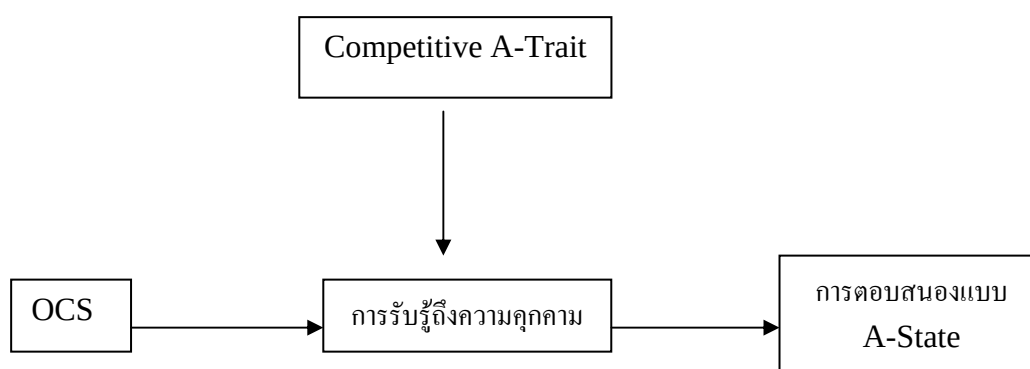
SCS เป็นตัวกำหนดว่าแต่ละบุคคลจะตอบสนองต่อ OCS อย่างไร การตอบสนองของแต่ละบุคคลสามารถจำแนกออกได้ 3 ระดับ คือ การตอบสนองทางพฤติกรรม เช่น ฟอรั่มในการเล่นดี การตอบสนองทางด้านสรีระ เช่น มีเหงื่อออกที่ฝ่ามือมากขึ้น และการตอบสนองด้านจิตวิทยา เช่น ระดับค่า A-State สูงขึ้นเมื่อวัดโดย CSAI-2

ผลลัพธ์ (Consequences)

ในการแข่งขัน ผลลัพธ์มักจะวัดได้ในรูปแบบของความสำเร็จหรือความล้มเหลว ความสำเร็จย่อมต้องเป็นผลลัพธ์เชิงบวก และความล้มเหลวเป็นผลลัพธ์เชิงลบ การทำความเข้าใจผลลัพธ์พื้นหลังของแต่ละบุคคลในการแข่งขันครั้งที่ผ่านมาช่วยให้ระบุได้ว่านักกีฬาค้นใดจะเข้าร่วมหรือหลีกเลี่ยงการแข่งขันในครั้งต่อไป โดยส่วนใหญ่แล้ว ผลลัพธ์สะสมของการเข้าร่วมกระบวนการแข่งขันจะเป็นตัวตัดสินความแตกต่างของแต่ละบุคคลในด้าน Competitive A-Trait

การประยุกต์ใช้รูปแบบกระบวนการการแข่งขันกับความวิตกกังวลด้านการแข่งขัน (APPLYING THE COMPETITIVE PROCESS MODEL TO COMPETITIVE ANXIETY)

รูปแบบทั่วไปสามารถนำไปปรับใช้ได้กับการศึกษาความวิตกกังวลด้านการแข่งขันได้ตั้งภาพประกอบ 3 Competitive A-Trait แสดงถึงตัวแปรด้านพฤติกรรมที่มีผลกระทบโดยตรงต่อความรู้สึกถึงความคุกคาม ซึ่งนับเป็นตัวกลางระหว่างการตอบสนองแบบ A-State กับ OCS



ภาพประกอบ 3 Competitive A-Trait

ความวิตกกังวลเฉพาะการณ

ความวิตกกังวลทั่วไปและความวิตกกังวลในสถานการณ์เฉพาะ (GENERAL ANXIETY VERSUS SITUATION-SPECIFIC ANXIETY)

เหล่านักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง A-trait แบบทั่วไปกับพฤติกรรมที่หลากหลาย แต่กลับล้มเหลวในการค้นหาผลลัพธ์ที่คาดไว้

นักวิทยาศาสตร์กลุ่มหนึ่ง (Mandler & Sarason, Davidson Lighthall, Waite; & Ruebush) ได้เสนอว่าปัญหาอยู่ที่เทคโนโลยีการวัดค่าที่ยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอในการความวิตกกังวลในระดับทั่วไป พวกเขากล่าวว่าความกังวลนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ บุคคลผู้หนึ่งอาจเกิดความกังวลเมื่อทำข้อสอบวิทยาศาสตร์ เมื่อนั่งอยู่บนเก้าอี้ทันตแพทย์ หรือเมื่อกำลังสุนทรพจน์ แต่กลับเกิดความกังวลน้อยลงเมื่อแข่งขันฮอกกี้ เมื่อแสดงเปียโน หรือสอบใบขับขี่ ดังนั้นเราจะคาดเดาพฤติกรรมได้ดีขึ้นเมื่อศึกษาสถานการณ์เฉพาะรวมไปถึงการตอบสนองของผู้คนต่อสถานการณ์นั้นๆ ด้วย

แมทเลอร์ และ ซาลาซอล (Mandler; & Sarason. n.d.: unpaged) นักจิตวิทยาของมหาวิทยาลัย Yale ได้ศึกษาวิธีการทดสอบความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่างๆ การวิจัยของพวกเขาแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาในด้านการคาดเดาพฤติกรรมที่แม่นยำขึ้นหากพวกเขาได้ศึกษาสถานการณ์เฉพาะและสิ่งที่เกี่ยวข้องไว้ก่อนแล้ว ผลลัพธ์ของการคาดเดาพฤติกรรมที่แม่นยำมากขึ้นคือ นักวิทยาศาสตร์คนอื่นๆ ได้พัฒนามาตรวัดเพื่อวัดความวิตกกังวล ความกลัวจากการถูกประเมินในทางลบ การหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ความหดหู่ รวมไปถึงความกลัวเฉพาะ (เช่น กลัวงู กลัวความสูง และกลัวความมืด) หลังจาก Spielberg ได้ตรวจสอบงานวิจัยดังกล่าว เขาสรุปได้ว่า “การวัดค่าความวิตกกังวลแบบสถานการณ์เฉพาะยอมให้ผลลัพธ์การคาดเดาที่แม่นยำกว่าการใช้หลักการวัดแบบ A-Trait ทั่วไป”

Competitive A-trait คือรูปแบบหลักการแบบสถานการณ์เฉพาะที่ได้รับการพัฒนาเพื่อระบุแนวโน้มพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นเมื่อมีการแข่งขันด้านกีฬา เหตุที่รูปแบบหลักการดังกล่าวได้รับการพัฒนามาก็คือเพราะหลักการแบบสถานการณ์เฉพาะ (Situation-specific A-trait) สามารถคาดเดาพฤติกรรมได้ดีกว่าแบบทั่วไปนั่นเอง

สรุป (SUMMARY)

การศึกษาและการวัดค่า A-Trait ในการกีฬามีพื้นฐานมาจาก กระบวนทัศน์ปฏิสัมพันธ์ (Interactional Paradigm) การกำหนดสถานการณ์เฉพาะและบุคลิกลักษณะ ความแตกต่างระหว่างบุคลิกลักษณะแบบ Trait และ State รวมทั้งแนวคิดของการแข่งขันในรูปแบบการประเมินเชิงสังคม Competitive A-Trait ได้รับการนิยามว่าเป็นแนวโน้มที่จะรับรู้ถึงสถานการณ์ที่มีการแข่งขันว่าเป็นสิ่งคุกคาม รวมไปถึงการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ ด้วย A-State การพัฒนาของหลักการดังกล่าว

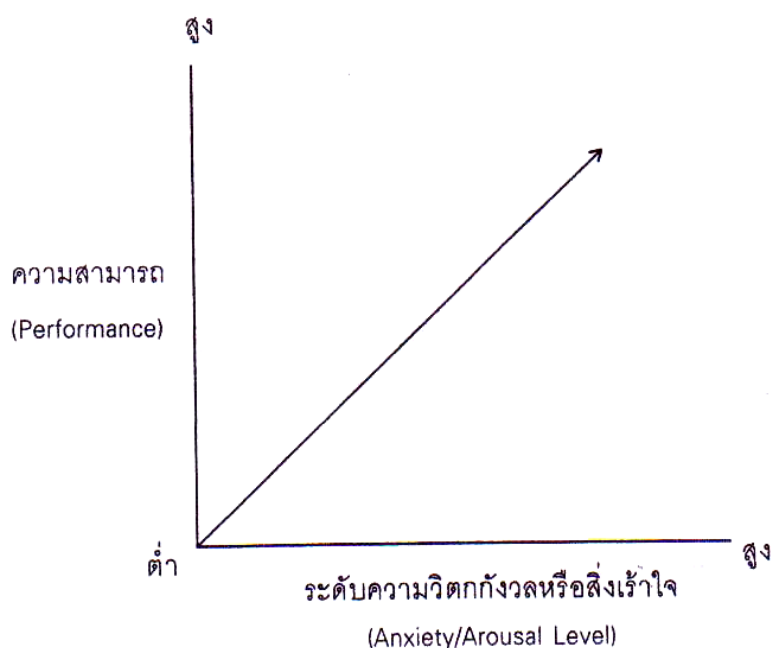
ก่อให้เกิดหลักทฤษฎีในการพัฒนา SCAT ในฐานะมาตรวัด Competitive A-Trait หลักฐานต่างๆที่รวบรวมมาได้สนับสนุนคุณค่าของการวัดค่าความวิตกกังวลต่อการแข่งขันได้อย่างชัดเจน

ทฤษฎีความวิตกกังวล

ได้มีทฤษฎีอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล และความสามารถในการเล่นกีฬาไว้ 2 ทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับของความวิตกกังวลจะเป็นสัดส่วนกับระดับความสามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำ จะมีความสามารถต่ำ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงก็จะมีความสามารถสูง ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของนักกีฬาอย่างแท้จริง ดังนั้น ถ้ามีสิ่งเร้าใจ แรงกระตุ้นมากเกินไป จะทำให้ผลการแสดงความสามารถลดลง หรือแสดงไม่ได้จุดสูงสุด



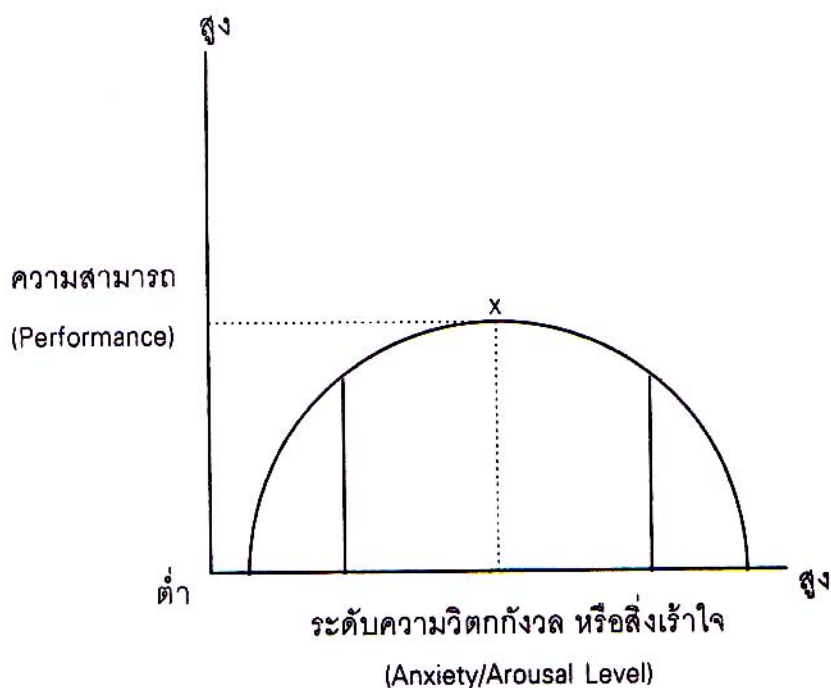
ภาพประกอบ 4 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

หลักทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมากๆ เช่น กีฬายกน้ำหนัก หรือกีฬาอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน ในทฤษฎีนี้นักจิตวิทยาการกีฬาส่งส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้การสนับสนุนทฤษฎีแรงขับนี้ เมื่อทฤษฎีแรงขับไม่สามารถตอบปัญหาได้ชัดเจนจึงมีกลุ่มนักวิชาการ กลุ่มนักจิตวิทยาการกีฬาได้พยายามอธิบายทฤษฎีใหม่ เรียกว่าทฤษฎีอักษรยุคว่า ซึ่งได้พยายามอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล หรือแรงเร้าใจกับการแสดงความสามารถของนักกีฬาหรือในทักษะอื่นๆ

2. ทฤษฎียู-คว่ำ (Inverted-U Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังภาพประกอบ 5

ดังนั้น ในขณะก่อนแข่งขันหรือระหว่างแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสมจึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูง



ภาพประกอบ 5 แสดงทฤษฎียู-คว่ำ (Inverted-U Theory)

อย่างไรก็ดี ทฤษฎียู-คว่ำ (Inverted-U Theory) ได้รับความนิยมในการอธิบายพฤติกรรม การแสดงความสามารถ (Performance) กับระดับของความวิตกกังวลของนักกีฬายูจนถึงปัจจุบัน และได้มีการพัฒนาแนวความคิดนี้ต่อไปจนเกิด เรียกว่า โซนความเหมาะสม (สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทรไทย. 2542: 75-78)

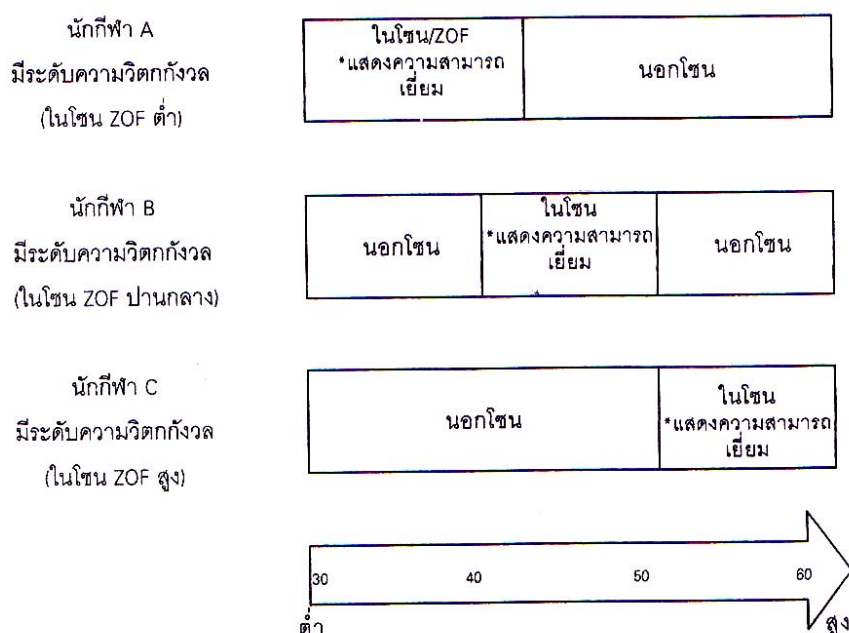
3. ทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone of Optimal Functioning: ZOF)

นายยูริ ฮานิน (Hanin. 1970) นักจิตวิทยาการกีฬารัสเซียได้อธิบายขยายความคิดต่อจาก ทฤษฎียู-คว่ำโดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา (Athletic Performance) กับระดับของความวิตกกังวล หรือแรงเร้าใจ (Anxiety Arousal Level) โดยเค้าเรียก สิ่งนี้ว่า “โซนของความเหมาะสม” (Zone of Optimal Functioning) เขาอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยม แต่ละคน มีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด

และถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลนอกโซน เขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ ฮานินเห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยูคว่าอยู่ 2 ประการ คือ

1. ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไป แต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม อยู่ในโซนช่วงล่าง บางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้น โค้ช ผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬา ค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

2. ระดับความวิตกกังวล ไม่ได้เป็นจุด แต่เป็นทางยาว ดังนั้นผู้ฝึกสอน ครู อาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซนของพลังงานที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้



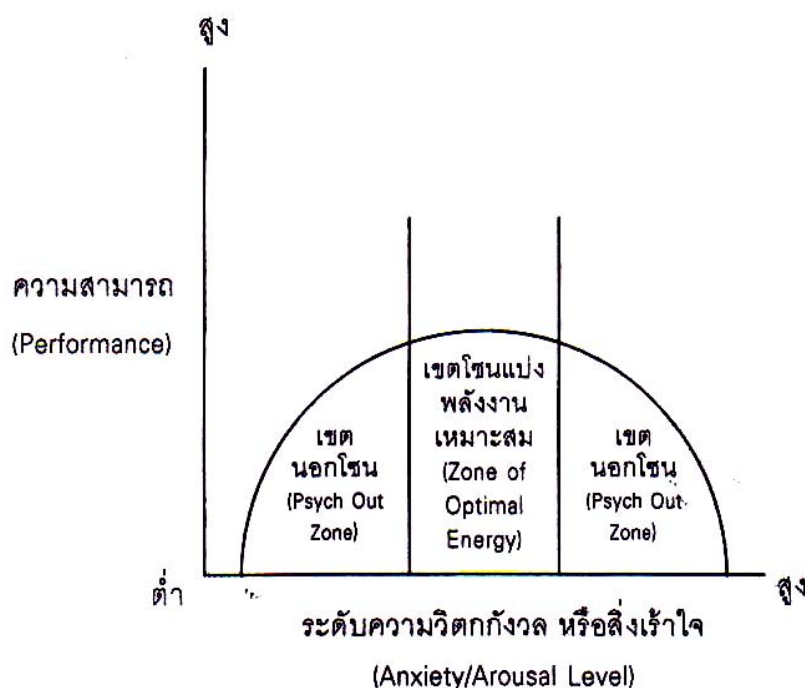
ภาพประกอบ 6 แสดงทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone of Optimal Functioning : ZOF)

หลังจากที่ฮานิน (Hanin) ได้เสนอทฤษฎีโซนของความเหมาะสมแล้ว มีนักจิตวิทยาการกีฬา อีกหลายท่านให้การสนับสนุนและได้ขยายการพัฒนาทฤษฎีนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทรไทย. 2542: 78-80)

ซิกเซน และมิฮาลยี (Czikzent; & Mihalyi. 1975) ได้อธิบายว่า การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถได้ดีเยี่ยมสูงสุดน่าจะมีระดับความวิตกกังวลหรือมีแรงเร้าใจในเขตแสดงความสามารถสูงสุด (Peak Performance for High Achievers) หรือ การแสดงความสามารถและการเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งนักกีฬาหรือผู้แสดงความสามารถจะต้องมีสภาพการไหลลื่นอย่างมีคุณภาพ (Flow State)

ซึ่งทฤษฎีการอธิบายเช่นนี้สอดคล้องกับขั้นแสดงความสามารถสูงสุด ซึ่งเป็นขั้นความต้องการสูงของมนุษย์ ดังที่ แมสโลว์ (Maslow. 1971) กล่าวใน Peak Performance และ Self-Actualization ซึ่งต่อมา ปริวेट (Privette. 1983) ได้อธิบายและเรียกเขตนี้ว่า “Optimal Arousal States (OAS) หรือสภาพแรงเร้าใจที่เหมาะสมนั่นเอง

มาร์เตนส์ (Martens. 1987) ได้อธิบายถึงสภาพการสั่นไหวนี้ จะสำเร็จได้เมื่อขาดความเครียดความวิตกกังวล ความเหนื่อยหน่าย และเพิ่มความรู้สึกในทางบวก ความรู้สึกดี ๆ มาร์เตนได้เรียกว่า โซนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Energy) ดังภาพประกอบ 7 (สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทรุไทย. 2542: 80-81)



ภาพประกอบ 7 แสดงทฤษฎีอักษรยูคว่า และโซนแห่งพลังงานที่เหมาะสม (Zone of optimal Energy)

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

มาร์เตนส์ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541: 77; อ้างอิงจาก Martens. 1972) ได้กล่าวถึงกระบวนการแข่งขันกีฬากับการเกิดความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีต่อการเล่นของนักกีฬาหากการแข่งขันนั้นๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้นที่เป็นแรงกดดันต่อการเล่น เกิดความเครียดทางร่างกาย เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา เช่น การแข่งขันรอบตัดเชือกหากแพ้จะตกรอบ ชนะนั้นนั้นจึงจะเข้ารอบหรือการแข่งขันชิงชนะเลิศต้องชนะนั้นนั้นจึงจะเป็นแชมป์นอกจากนี้ยังรวมถึงจุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิง

ชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการแข่งขันแบบเชื่อมความสามัคคี แบบทีมเหย้า-เยือน เป็นการแข่งขันที่เน้นความสนุกสนาน ระดับการเกิดความวิตกกังวลก็จะแตกต่างกัน

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

3. การตอบสนอง (Response) ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อมๆ กับการรับรู้ และการประเมินการสนองตอบต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือเท้า หรือปวดปัสสาวะ การตอบสนองทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว และรวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่นเดินไปมาไร้ความหมาย พุดมากกว่าปกติก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่น อาจทำได้อย่างดีเป็นไปตามศักยภาพที่มี หรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่น และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาแตกต่างกัน

4. ผลที่ตามมา (Consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้นๆ ทั้งที่เป็นผลทันที และผลที่ตามมาหลังการแข่งขันจบ ผลที่ตามมามีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การประเมินอารมณ์ และจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นขณะนั้น เช่น นักกีฬาวอลเลย์บอลเมื่อตัดสินใจตอบสนองโดยการตบลูกฝ่าสกัดกันของฝ่ายตรงข้ามผลที่ตามมาคือ ฝ่ายตรงข้ามรับได้ และโต้กลับมามีประสิทธิภาพมากกว่า ทำให้ต้องทบทวนใหม่ว่าการตบลูกครั้งต่อไปควรหักข้อมือ หลบการบล็อกหรือใช้การหยอดลูกแทนเป็นต้น นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้ว ไม่ว่าจะเป็นแพ้หรือชนะมีผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความรู้สึกนี้แม้บางส่วนจะเกิดเอง แต่ที่สำคัญคือการได้รับผลย้อนกลับจากคนอื่นหรือสังคมรอบข้าง รวมทั้งการกำหนดและการบรรลุเป้าหมายในการแข่งขันแม้จะแพ้อาจจะรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จได้เพราะผลการแข่งขัน บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง

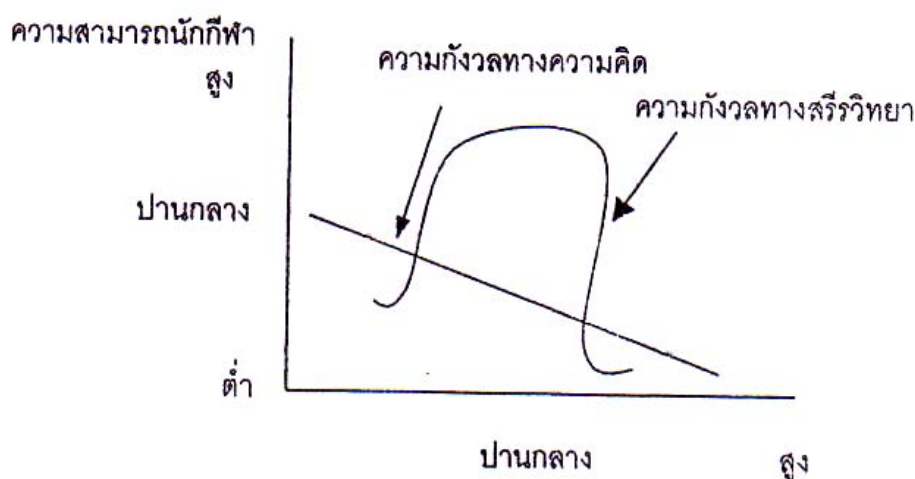


ภาพประกอบ 8 แสดงกระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดการแข่งขันกีฬาทั้ง ก่อน ขณะ และหลังการแข่งขัน คลาเวิร์รา (ปราณี อยู่ศิริ. 2542: 13-14; อ้างอิงจาก Klavara. 1977: 369-377) พบว่า นักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาทีก่อนลงแข่งขัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยสูง ก็มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามผลการเล่นและการประเมินจากการเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ โดยปกติความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนลงแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อม

นอกจากนี้ความวิตกกังวลที่เกิดจากความคิด หรือทางปัญญาสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นได้ทั้งแบบเป็นสัดส่วนที่เป็นเส้นตรง กล่าวคือเมื่อความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น ความสามารถก็จะลดลงหรืออาจเป็นแบบตัวยูกลับหัวหรือแบบเส้นโค้ง กล่าวคือเมื่อมีแรงกระตุ้นเพิ่มมากขึ้น ความสามารถในการเล่นก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นเพราะนักกีฬาจะเล่นอย่างระมัดระวัง แต่หากมีความกดดันมากจนเปลี่ยนแรงกระตุ้นเป็นความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง



ภาพประกอบ 9 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬา

สาเหตุของความวิตกกังวล

เจอร์ซิลด์ (นันทนา คำมูล. 2545: 13; อ้างอิงจาก Jersild. 1975) ได้กล่าวถึงสาเหตุใหญ่ๆ ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลมีอยู่ 3 สาเหตุ คือ

1. ความบีบคั้นและความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต ความบีบคั้นเกิดจากการที่บุคคลจะต้องคล้อยตามสังคมโดยการยอมรับค่านิยม ยึดถือจารีตประเพณีและปฏิบัติตามชีวิตอันเนื่องมาจากการตัดสินใจ โอกาสของการเลือก การปฏิบัติตนให้สมบทบาท และการรับผิดชอบในสภาพการณ์ต่างๆ อาจทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้

2. การเปลี่ยนแปลงสภาวะ เช่น จากวัยเด็กเป็นวัยรุ่น จากวัยรุ่นเป็นวัยผู้ใหญ่ โดยบุคคลจะต้องปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของสังคม และจะต้องมีพฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับความเจริญเติบโตของร่างกาย การพบสถานการณ์ใหม่ๆ และบทบาทที่ซับซ้อนกันอาจทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

3. ความขัดแย้งและปัญหาอันเนื่องมาจากเจตคติ ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกที่ตนเองมีปมด้อย ความรู้สึกที่ตนเองมีความผิด หรือความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับตนเองในทางที่ผิดจากสภาพความเป็นจริง เช่น มีความมุ่งหวังที่สูงเกินไป ไม่สอดคล้องกับความสามารถของตนเอง

สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านกีฬา

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเอง ด้วยการรับรู้ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ การรับรู้ถึงสถานการณ์นี้สร้างปัญหาให้กับตัวเองเสมอ ๆ สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านการกีฬามีหลายประการซึ่ง สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542: 82-84) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์แข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนี้จะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังจะเผชิญอยู่

2. การเชื่อในความวิตกกังวล และคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้น และพร้อมที่จะแข่งขัน จนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้วและรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกก็จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขันความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจจะบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำ ไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬา สาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

6. สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามดีเกินไป หรือไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปกรณ์การแข่งขันไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน ดังนั้นในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

ดังนั้น จะเห็นว่าทุกคนไม่สามารถจัดการความวิตกกังวลออกไปได้โดยสิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะเกิดความกดดันขึ้นมากมายในการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม นักกีฬาก็สามารถที่จะตัดความรุนแรงของความวิตกกังวลลดลงได้ โดยการเรียนรู้ทักษะทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อควบคุมความวิตกกังวลนี้ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นผลทำให้ นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ และประสบความสำเร็จ

ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสีย ซึ่งจะขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลว่าจะอยู่ในระดับใด ศิริพร จิรวัฒน์กุล (2530: 20-29) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งที่คุกคามนั้นอาจจะมีจริง หรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่ไม่ สัมพันธ์กับสาเหตุ และจะคงอยู่ตลอดเวลาและยังกล่าวถึงระดับของความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับ ไว้ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild Anxiety+1) บุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องจากเหตุการณ์ และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety +2) บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง สนใจ ตื่นตัวมีสมาธิต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความสามารถการมองเห็นสถานการณ์และการแปลความหมายต่าง ๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้อแท้ ต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้ เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

3. ระดับสูง (Panic Anxiety+3) เป็นภาวะความวิตกกังวลในระดับรุนแรงที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ที่น้อยลง เลือกสนใจสิ่งกระตุ้นมีพลังขึ้น กระสับกระส่าย ลุกลี้ลุดลง แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว

4. ระดับรุนแรง (Severe Anxiety+4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุดบุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อย ไม่สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดที่เป็นเหตุ

เป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เคราะห์หิวนำพา หมดอาลัยตายในชีวิต แยกตัวเอง พุดเสียงดัง เร็ว ไม่ประติดปะต่อเป็นประโยค หน้าหน้าคิ้วขมวด

ลักษณะอาการของความวิตกกังวล

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

1. ลักษณะอาการทางกาย (Somatic Symptoms)

1.1 อาการทางระบบกล้ามเนื้อกระดูก (Muscular Skeletal) ได้แก่ เจ็บปวด กล้ามเนื้อกล้ามเนื้อกระดูก ขบเขี้ยวฟัน เสียงสั่นเครือ กล้ามเนื้อเกร็ง (Spasm) ขาขวิดเดินเฉไป เหมมา งุ่มง่าม ขมวดไม่ลง

1.2 อาการทางระบบประสาทรับรู้ (Sensory) ได้แก่ หูอื้อ ตาพล่า หนาวๆ ร้อนๆ อ่อนเพลีย ระคายเคืองตามตัว หน้าแดง หน้าซีด คันตามเนื้อตัว

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

1.4 อาการทางระบบหายใจ (Respiratory) ได้แก่ รู้สึกจุกแน่นหน้าอก รู้สึกเหมือนจะสำลัก ถอนหายใจ หายใจขัด

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

1.6 อาการทางระบบสืบพันธุ์และระบบขับถ่าย (Genitourinary) ได้แก่ ปัสสาวะกะปริดกะปรอย ปวดปัสสาวะบ่อยไม่อาจกลั้นไว้ได้ ประจำเดือนไม่ปกติ ปวดประจำเดือน ผื่นเปื่อยกษุณยเสียความรู้สึกทางเพศ

1.7 อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic) ได้แก่ ปากแห้ง คอแห้ง หนาวๆ ร้อนๆ หน้าซีดเผือด เหงื่อไหล มีเหงื่อ ปวดศีรษะ ขนหัวลุก

2. ลักษณะอาการทางจิต (Cognitive Symptoms) ที่มักจะเกิดขึ้น ได้แก่

2.1 อาการผิดปกติทางการรับรู้และการรับสัมผัส ได้แก่ ตาพล่ามัว เกิดภาพซ้อนหาจุดชัดของสายตาไม่ได้ เกิดภาพไม่จริงหรือภาพหลอน รู้สึกว่าไม่ใช่ของจริง ขาดสติ ระมัดระวังมากเกินไป

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

2.3 อาการผิดปกติทางมโนทัศน์ (Conceptual) ได้แก่ อาการเพี้ยนทางจิต

(Cognitive Distortion) กลัวว่าจะสูญเสียการควบคุม กลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุหรือความตาย กลัวจิตฟั่นเฟือน มีความหลงใหลใฝ่ฝัน

ลักษณะอาการพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกต พฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการ สังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับ ความวิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ (2533) กล่าวว่า อาการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจต่อความ วิตกกังวลแม้ว่าจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน แต่คนเราจะมีอาการที่แสดง ว่าเกิดความวิตกกังวลคล้ายกัน คือ

1. อาการทางร่างกาย คือ กล้ามเนื้อตึงเครียด เหงื่อ กระจกกระส่าย ปากแห้ง หนาว มือ และเท้าเย็น ต้องการปัสสาวะ ตาพร่า กล้ามเนื้อสั่นกระตุก หน้าแดง เสียงสั่น กระจกกระส่ายและ อาเจียน หายใจถี่และถี่ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
2. อาการทางจิต คือ รู้สึกสับสน วุ่นวายใจ ลืมรายละเอียด ขาดสมาธิ ลังเลใจ

การวัดความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ประชาชน ตลอดจนการแสดง ความสามารถทางกายของนักกีฬา ดังนั้นบุคคลควรปรับระดับความวิตกกังวลของตนเองให้ เหมาะสมและในการที่จะทราบว่าความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลอยู่ในระดับความวิตกกังวลได้ ดังนี้ (Levitt, 1967: 80 – 82)

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางด้าน ร่างกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของ น้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การดึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยอาศัยผู้เชี่ยวชาญทางการตรวจและการแปล
2. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของ โรชาร์ท ซึ่งการวัดโดยวิธีนี้มีความยากลำบากในการแปลผล ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญ
3. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล การสังเกตนี้จะสังเกตถึง ความผันแปรในด้านการเคลื่อนไหว คำพูด การติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด การรับรู้ความ สอดคล้องของการทำงานของร่างกาย การรับรู้ ความจำ การเรียนรู้ที่ง่าย ๆ และซับซ้อน อาการ กระจกกระส่าย ลูกลึกลูกกลน ร้องไห้ ถอนหายใจและพูดเร็ว เป็นต้น
4. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่ง เป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเองตามความรู้สึกของตนแล้ว จึงนำมาประเมินความวิตกกังวลนั้นๆ ซึ่งแบบสอบถามหรือแบบวัดความวิตกกังวลได้มีผู้สร้าง ขึ้นใช้หลายชนิด การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้สะดวกและได้ผลดี

ถ้าแบบวัดที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงและความแม่นยำสูง

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

1. อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล

- 1.1 อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น
- 1.2 ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
- 1.3 เหงื่อออกมากกว่าปกติ
- 1.4 ความถี่ของคลื่นสมองเพิ่มขึ้น
- 1.5 อัตราการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น
- 1.6 จำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังลดลง
- 1.7 เกิดการตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ
- 1.8 อัตราการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น
- 1.9 ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น
- 1.10 ปากแห้ง
- 1.11 ปัสสาวะบ่อย
- 1.12 หลั่งสารอะดรีนาลิน (Adrenalin) เพิ่มขึ้น

2. อาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล

- 2.1 คิดมาก
- 2.2 รู้สึกไม่สบายใจ
- 2.3 ไม่สามารถตัดสินใจได้ดังปกติ
- 2.4 สับสนวุ่นวาย
- 2.5 ขาดสมาธิ
- 2.6 ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย หรือการขาดความสนใจ
- 2.7 ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ
- 2.8 ความสนใจลดลง

3. ลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวล

- 3.1 พูดเร็วกว่าเดิม
- 3.2 กัดเล็บ
- 3.3 เคาะเท้า
- 3.4 บิดกล้ามเนื้อ
- 3.5 หาวบ่อย
- 3.7 มีอาการสั่น
- 3.8 เสียงไม่เหมือนเดิม

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

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

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

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

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

ในปัจจุบันมีแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลโดยตรงกับการกีฬายู่ 2 แบบทดสอบ คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test : SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory – 2 CSAI – 2)

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

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

มาเต็น (ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. 2540: 22 – 24; อ้างอิงจาก Martens. 1982 : 89 – 99) ได้อธิบายถึงแบบทดสอบนี้ว่าจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตอนทีวัด เป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจง แบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้จะมีสามส่วนคือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive

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

คะแนน 9 – 17 ระดับความวิตกกังวล ความตื่นเต้นต่ำ

คะแนน 18 – 26 ระดับความวิตกกังวล ความตื่นเต้นปานกลาง

คะแนน 27 – 36 ระดับความวิตกกังวล ความตื่นเต้นสูง

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่

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

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

1. ความวิตกกังวลทางกายประกอบด้วยข้อคำถามที่ 1,4,6,9,12,15,17
2. ความวิตกกังวลทางจิตประกอบด้วยข้อคำถามที่ 2,5,8,11,14
3. ความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วยข้อคำถามที่ 3,7,10,13,16

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้ว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับ 1 ถึง 4 โดยให้คะแนนตามหมายเลขที่เลือก การคิดคะแนนให้อาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านมาบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน แล้วคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10-40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

คะแนน 10-19 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20-30 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน 31-40 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

ประวัติการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ก่อนปี พ.ศ. 2500 กีฬาที่แข่งขันระหว่างสถาบันอุดมศึกษามีไม่มากนัก เช่น กรีฑา ว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิสและแบดมินตัน เป็นต้น และมีมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขัน 5 มหาวิทยาลัย คือ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ (มหาวิทยาลัยมหิดลในปัจจุบัน) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศิลปากร การแข่งขันกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัยขณะนั้น ยังไม่เรียกว่า กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย และไม่มีกรรวมกีฬาหลายชนิดมาแข่งพร้อมกันอย่างไรในปัจจุบัน แต่จะแยกแข่งขันแต่ละประเภทกีฬา

จนกระทั่งปี พ.ศ. 2513 มีการรวมเอากีฬาชนิดต่างๆ มาแข่งขันพร้อมกันและจัดการแข่งขันภายในเวลาประมาณ 1 สัปดาห์ ซึ่งนับได้ว่าเป็นต้นกำเนิดของกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1

ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 18 - 25 พฤศจิกายน 2513 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดการแข่งขัน 12 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 8 มหาวิทยาลัย การแข่งขันครั้งนี้ องค์การนักศึกษาร่วมกับชมรมกีฬาเป็นผู้ดำเนินการจัดการแข่งขัน งบประมาณได้จากการรวมทุนขององค์กรนักศึกษา ส่วนระเบียบการแข่งขันใช้ของสมาคมเป็นหลัก

ในปี พ.ศ. 2514 ไม่มีการแข่งขัน เนื่องจากปัญหาทางการเมือง และเป็นปีที่มหาวิทยาลัยรามคำแหงเริ่มก่อตั้ง และเปิดรับสมัครนักศึกษาใหม่ เหตุการณ์การจัดการแข่งขัน องค์การนักศึกษาร่วมกับชมรมกีฬาเป็นผู้ดำเนินการจัดการแข่งขัน งบประมาณได้จากการรวมทุนขององค์กรนักศึกษา ส่วนระเบียบการแข่งขันใช้ของสมาคมเป็นหลัก

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 2

ครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 9 - 17 พฤศจิกายน 2515 ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 12 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 8 มหาวิทยาลัยมีการจัดตั้งคณะกรรมการร่างข้อบังคับที่เรียกว่า "ข้อบังคับคณะกรรมการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พ.ศ.2515" และได้

จัดตั้งคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยขึ้น โดยมีศาสตราจารย์ปัจจุ บุนนาค เป็นประธานและมีผู้ช่วยศาสตราจารย์จรินทร์ ธานีรัตน์ เป็นเลขาธิการ มีผู้แทนจากสถาบัน สมาชิกเป็นกรรมการ การแข่งขันครั้งนี้ มีปัญหาเรื่องงบประมาณจัดการแข่งขัน คณะกรรมการ บริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยร่วมกับศาสตราจารย์อรุณ สรเทศน์ อธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเข้าพบจอมพลถนอม กิตติขจร นายกรัฐมนตรีเพื่อขอของบประมาณสนับสนุน การจัดการแข่งขันครั้งนี้ นายกรัฐมนตรีได้อนุมัติสมทบรายได้ของกองสลากกินแบ่งรัฐบาลจำนวน 40,000 บาทและแนะนำให้คณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ขึ้นตรงกับ องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (การกีฬาแห่งประเทศไทยในปัจจุบัน) เพื่อจะได้จัดสรร งบประมาณสมทบการจัดการแข่งขันให้เป็นประจำทุกปี ในปีนี้ เป็นปีแรกที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้เริ่มเข้าแข่งขัน

ปี พ.ศ. 2516 ไม่มีการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เนื่องจากมีปัญหาทาง การเมือง แต่องค์การส่งเสริมกีฬามหาวิทยาลัยก็ได้ตั้งคณะกรรมการชุดหนึ่งขึ้นมาเพื่อ แก้ไข ปรับปรุงข้อบังคับกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ปี พ.ศ. 2515 ให้สอดคล้องกับข้อบังคับ สหพันธ์กีฬานานาชาติ ใช้ชื่อว่า "คณะกรรมการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พุทธศักราช 2516" ใช้ชื่อย่อว่า ก.ก.ม.ท. "The University Sports Board of Thailand-U.S.B.T) โดยอยู่ภายใต้ การส่งเสริมของรัฐบาลและขึ้นตรงต่อองค์การส่งเสริมกีฬาแห่ง ประเทศไทย

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 3

ครั้งที่ 3 ระหว่างวันที่ 25 ธันวาคม 2517 - 4 มกราคม 2518 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จัดการแข่งขัน 12 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13มหาวิทยาลัย การแข่งขันช่วงนี้อยู่ใน ระหว่างเทศกาลปีใหม่ มีวันหยุดหลายวันทำให้นักกีฬาไม่เสียการเรียนมากนัก

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 4

ครั้งที่ 4 ระหว่างวันที่ 25 ธันวาคม 2518 - 4 มกราคม 2519 ณ มหาวิทยาลัยศรีนคริน ทรวิโรฒ จัดการแข่งขัน 13 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 11 มหาวิทยาลัย

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 5

ครั้งที่ 5 ระหว่างวันที่ 22 - 28 มกราคม 2520 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 8 มหาวิทยาลัย ร่วมกันเป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขัน 13 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย เนื่อง จากการเป็นเจ้าภาพในการจัดการแข่งขันต้องใช้งบประมาณสูง คณะกรรมการ บริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จึงขอความร่วมมือให้มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 8 มหาวิทยาลัยร่วมกันเป็นเจ้าภาพ คณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เริ่มเข้า มามีบทบาทในการจัดการแข่งขัน โดยเริ่มดำเนินการเกี่ยวกับระเบียบการแข่งขันแต่ละชนิด ในปีนี้ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า (ซึ่งขณะนั้นยังร่วมเป็นสถาบันเดียว) เข้าร่วมการแข่งขันเป็นครั้ง แรก

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 6

ครั้งที่ 6 ระหว่างวันที่ 29 ธันวาคม 2521 - 6 มกราคม 2522 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 4 มหาวิทยาลัยร่วมกันเป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขัน 18 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย ไม่มีมหาวิทยาลัยได้รับเป็นเจ้าภาพการแข่งขัน คณะกรรมการบริหารฯ (ก.ก.ม.ท.) จึงขอความร่วมมือให้มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 4 มหาวิทยาลัยร่วมกันเป็นเจ้าภาพ ในปีนี้คณะกรรมการบริหารฯ (ก.ก.ม.ท.) ได้เพิ่มข้อบังคับในการแข่งขัน โดยกำหนดให้นักกีฬาแต่ละคนมีสิทธิ์เข้าแข่งขันชิงเหรียญทองได้ไม่เกิน 3 เหรียญ เพราะต้องการให้ นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมการแข่งขันได้มากขึ้น และได้เพิ่มการแข่งขันกีฬาจาก 13 ชนิด เป็น 18 ชนิดกีฬา

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 7

ครั้งที่ 7 ระหว่างวันที่ 9 - 16 ธันวาคม 2522 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 5 มหาวิทยาลัยร่วมกันเป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 8

ครั้งที่ 8 ระหว่างวันที่ 25 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2523 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย ในปีนี้คณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยฯ (ก.ก.ม.ท.) ได้กำหนดให้การจัดการแข่งขันอยู่ระหว่าง 2 สัปดาห์สุดท้ายของเดือนตุลาคม เพราะมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ปิดภาคการศึกษา ทำให้ลดปัญหาในเรื่องที่พักสำหรับ เจ้าภาพ ที่ต้องจัดที่พักให้กับนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน ในการแข่งขันครั้งนี้เป็นครั้งแรก ที่ทบวงมหาวิทยาลัยได้สนับสนุนงบประมาณจัดการแข่งขัน งบประมาณ การเดินทาง เบี้ยเลี้ยงนักกีฬา และเจ้าหน้าที่โดยใช้งบประมาณ กิจกรรมนักศึกษาที่ได้รับสนับสนุนจากรัฐบาล

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 9

ครั้งที่ 9 ระหว่างวันที่ 24 - 31 ตุลาคม 2524 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 5 มหาวิทยาลัยร่วมกันเป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย ไม่มีมหาวิทยาลัยได้รับเป็นเจ้าภาพ คณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยฯ (ก.ก.ม.ท.) จึงขอความร่วมมือให้ 5 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพเป็นเจ้าภาพ

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 10

ครั้งที่ 10 ระหว่างวันที่ 24 - 31 ตุลาคม 2525 ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางแสน จัดการแข่งขัน 17 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย ในปีนี้มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางแสน ซึ่งยังไม่ได้เปลี่ยนเป็นมหาวิทยาลัยบูรพาเป็นเจ้าภาพ

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 11

ครั้งที่ 11 ระหว่างวันที่ 24 - 31 ตุลาคม 2526 ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 18 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย การแข่งขันครั้งนี้ คณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยฯ (ก.ก.ม.ท.) ได้กำหนดคุณสมบัติของนักกีฬา ดังนี้

1. สำหรับปริญญาตรี เข้าแข่งขันได้ไม่เกิน 5 ครั้ง

2. สำหรับสูงกว่าปริญญาตรี เข้าแข่งขันได้ไม่เกิน 3 ครั้ง

โดยเริ่มนับตั้งแต่การแข่งขัน ครั้งที่ 9 (ปีการศึกษา 2524) เป็นต้นมา

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12

ครั้งที่ 12 ระหว่างวันที่ 24 - 31 ตุลาคม 2527 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 13

ครั้งที่ 13 ระหว่างวันที่ 3 - 10 พฤศจิกายน 2528 ณ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 26 มหาวิทยาลัย การแข่งขันครั้งนี้ มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนากีฬามหาวิทยาลัยครั้งใหญ่ โดยคณะกรรมการอำนวยการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย มีนโยบายส่งเสริมให้สถาบันอุดมศึกษาเอกชนเข้าร่วมแข่งขันได้ และได้มีข้อบังคับคณะกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ว่าด้วยการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พ.ศ. 2528 โดยสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ต้องเสียค่าสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน การแข่งขัน ครั้งนี้มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน จำนวน 4,292 คน ซึ่งสูงสูดนับแต่มีการแข่งขันมา

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14

ครั้งที่ 14 ระหว่างวันที่ 27 ตุลาคม - 3 พฤศจิกายน 2529

ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 27 มหาวิทยาลัย ในปีนี้คณะกรรมการบริหารมหาวิทยาลัยฯ (ก.ก.ม.ท.) ได้มีการพัฒนาปรับปรุงแก้ไขข้อบังคับ ระเบียบและการดำเนินการให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพครั้งสำคัญ โดยเฉพาะเรื่องคุณสมบัตินักกีฬาและผลการศึกษา การแข่งขันครั้งนี้สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า ได้แยกเป็น 3 มหาวิทยาลัย (พระนครเหนือ, ธนบุรี, และเจ้าคุณทหารลาดกระบัง) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ริเริ่มโครงการพัฒนาภาษาดีขึ้น โดยรับนักกีฬาทิมชาติเข้าศึกษาด้วยวิธีพิเศษเป็นมหาวิทยาลัยแรกและมีนักกีฬาในโครงการส่วนหนึ่งเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้ด้วย

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15

ครั้งที่ 15 ระหว่างวันที่ 25 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2530 ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางแสน จัดการแข่งขัน 24 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 31 มหาวิทยาลัย ในปีนี้คณะกรรมการบริหารมหาวิทยาลัยฯ (ก.ก.ม.ท.) ได้มีการปรับปรุงแก้ไขข้อบังคับ ระเบียบ มีการประกาศตัดสินนักกีฬาที่ไม่ได้ปฏิบัติตามข้อบังคับ เกี่ยวกับคุณสมบัตินักกีฬาและเอกสารการสมัครไม่ครบตามกำหนด

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16

ครั้งที่ 16 ระหว่างวันที่ 17 - 24 ตุลาคม 2531 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 34 มหาวิทยาลัย ในปีนี้คณะกรรมการบริหารมหาวิทยาลัยฯ (ก.ก.ม.ท.) ได้กำหนดให้นักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 ต้องมีผลการเรียนในปีที่ผ่านมาไม่ต่ำกว่า 12 หน่วยกิต (จากเดิม 9 หน่วยกิต) และการแข่งขันครั้งนี้มีปัญหาในการ

จัดการแข่งขันมวยสากลสมัครเล่นเกี่ยวกับคุณสมบัตินักกีฬาจนทำให้ ก.ก.ม.ท. ต้องนำไปทบทวนเพื่อปรับปรุงข้อบังคับและระเบียบใหม่อีกครั้ง

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17

ครั้งที่ 17 ระหว่างวันที่ 20 - 27 ตุลาคม 2532 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 33 มหาวิทยาลัย คณะกรรมการอำนวยการกีฬา มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ได้มีมติให้มหาวิทยาลัยเอกชนเข้าเป็นสมาชิกได้เหมือนกับมหาวิทยาลัยของรัฐ จากมติดังกล่าวทำให้มีมหาวิทยาลัยสมัครเข้าร่วมการแข่งขันมากขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะกีฬาประเภททีม ต้องมีการแข่งขันรอบคัดเลือก เพื่อให้เหลือทีมตามจำนวนที่กำหนดในแต่ละชนิดกีฬา เป็นปีที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้เหรียญทองเป็นอันดับ 1 ซึ่งแต่เดิมมหาวิทยาลัยรามคำแหง ครองอันดับ 1 มาถึง 14 ครั้ง

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18

ครั้งที่ 18 ระหว่างวันที่ 23 - 30 พฤศจิกายน 2533 ณ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดการแข่งขัน 20 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 36 มหาวิทยาลัย ในปีนี้มีมหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยบูรพา (ซึ่งแยกออกจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ) และ ม.อุบลราชธานี ได้สมัครเข้าแข่งขันเป็นครั้งแรก คณะอนุกรรมการเทคนิคการกีฬาในคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ได้เริ่มนำระบบคอมพิวเตอร์มาใช้ในขั้นตอนการสมัครของมหาวิทยาลัยต่างๆ และมีนักกีฬาจำนวนมากที่สุดที่ถูกตัดสิทธิ์ไม่ให้เข้าแข่งขัน เนื่องจากคุณสมบัติและเอกสารไม่ครบ

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 19

ครั้งที่ 19 ระหว่างวันที่ 8 - 15 มกราคม 2535 ณ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดการแข่งขัน 22 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 36 มหาวิทยาลัย มีการจัดการแข่งขันกีฬากอล์ฟขึ้นเป็นครั้งแรก และได้มีการเปลี่ยนแปลงคุณสมบัตินักกีฬามวยสมัครเล่น ให้มีคุณสมบัติเหมือนกับนักกีฬาชนิดอื่นๆ คณะอนุกรรมการเทคนิคการกีฬา ในคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยได้พิจารณารูปแบบจัดการแข่งขันใหม่ และคณะกรรมการกีฬามหาวิทยาลัยมีมติให้กีฬาประเภททีมลดจำนวนลงเหลือ 12 - 16 ทีม โดยจัดการแข่งขันแบบ ลีก (League) หรือใช้แบบโซน ซึ่งเริ่มใช้ระบบนี้ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 และได้มีการทดลองจัด วอลเลย์บอลหญิงรอบคัดเลือก โดยคัดเลือกให้เหลือ 12 ทีม

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20

ครั้งที่ 20 ระหว่างวันที่ 8 - 15 มกราคม 2536 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จัดการแข่งขัน 22 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 36 มหาวิทยาลัย ในปีนี้กีฬาประเภททีมได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬารอบคัดเลือกขึ้น เพื่อให้เหลือจำนวน 12 - 16 ทีม สำหรับวอลเลย์บอลหญิงจัดการแข่งขันรอบคัดเลือกต่างไปจากประเภทอื่น คือ คัดเอาทีมที่ได้คะแนน 12 ทีม ไปแข่งขันในรอบสุดท้าย และมีการลดนักกีฬายูโดให้เหลือรุ่นละ 1 คน เพื่อให้สอดคล้องกับการแข่งขันระดับนานาชาติ เริ่มมีการจำกัดและปรับลดจำนวนนักกีฬาที่ส่งเข้าแข่งขันในกีฬาหลายประเภท เช่น ยิง

ปีน หมากกระดาน แบดมินตัน เทนนิส บริดจ์ จากการที่มีการดำเนินการดังกล่าว ทำให้ลดจำนวน นักกีฬาจาก 5,636 คน ในครั้งที่ 19 เหลือ นักกีฬาที่แข่งในครั้งนี้ ประมาณ 4,300 คน

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21

ครั้งที่ 21 ระหว่างวันที่ 19 - 26 พฤศจิกายน 2536 ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 23 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 39 มหาวิทยาลัย ปีนี้มีการจัดการแข่งขันยังสูงขึ้นเป็นครั้งแรก และได้กำหนดคุณสมบัติของนักกีฬาที่ไม่ได้สัญชาติไทยให้สามารถเข้าร่วมการแข่งขันได้ตามจำนวนที่กำหนดไว้ในระเบียบการแข่งขันกีฬานัดนั้น และในปีนี้ได้มีปัญหาเกี่ยวกับนักกีฬาที่เรียนหลายสถาบัน เข้าร่วมการแข่งขันและมีการเริ่มเก็บค่าธรรมเนียมเข้าร่วมในการแข่งขันคนละ 20 บาท

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 22

ครั้งที่ 22 ระหว่างวันที่ 2 - 9 ธันวาคม 2537 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จัดการแข่งขัน 23 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 37 มหาวิทยาลัย การจัดการแข่งขันครั้งนี้ เจ้าภาพได้จัดสถานที่แข่งขันไว้หลายแห่ง คือ วิทยาเขตรังสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ การกีฬาแห่งประเทศไทยและสนามรูปเตมีย์ ทำให้ต้องใช้บุคลากรในการดำเนินการ โดยเฉพาะในส่วนของการรายงานผลจำนวนมาก มีการจำกัดจำนวนนักกีฬาแต่ละมหาวิทยาลัยที่จะเข้าแข่งขัน เช่น กรีฑา กีฬาทางน้ำ

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 23

ครั้งที่ 23 ระหว่างวันที่ 19 - 26 มกราคม 2539 ณ สถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้ จัดการแข่งขัน 15 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 36 มหาวิทยาลัย การแข่งขันครั้งนี้ใช้สนาม 700 ปี จังหวัดเชียงใหม่เป็นสนามแข่งขัน และการจัดการแข่งขันครั้งนี้ เจ้าภาพมีปัญหาด้านการหางบประมาณสนับสนุน เนื่องจากจังหวัดเชียงใหม่เพิ่งเสร็จสิ้นการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ จึงทำให้เจ้าภาพลดชนิดกีฬา ลงเหลือ 15 ชนิด มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 3,798 คน และมีการปรับค่าธรรมเนียมเข้าร่วมการแข่งขันจากคนละ 20 บาท เป็นคนละ 40 บาท

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 24

ครั้งที่ 24 ระหว่างวันที่ 14 - 21 มกราคม 2540 ณ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดการแข่งขัน 21 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 42 มหาวิทยาลัย ในการจัดการแข่งขันครั้งนี้ มีมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชนเข้าร่วมการแข่งขัน 42 มหาวิทยาลัย/สถาบัน ซึ่งเป็นจำนวนที่สูงที่สุดตั้งแต่มีการจัดการแข่งขันมา และมีการชิงชัย 172 เหรียญทอง

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 25

ครั้งที่ 25 ระหว่างวันที่ 9 - 16 มกราคม 2541 ณ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา จัดการแข่งขัน 16 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 41 มหาวิทยาลัย การแข่งขันครั้งนี้ เจ้าภาพจัดพิธีเปิดและปิดการแข่งขันที่อาคารสระว่ายน้ำ และเริ่มมีการตรวจสอบสารกระตุ้นเป็นครั้งแรก ในการแข่งขันมีการชิงชัย 163 เหรียญทอง

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 26

ครั้งที่ 26 ระหว่างวันที่ 29 มกราคม 2541 - 5 กุมภาพันธ์ 2542

ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จัดการแข่งขัน 21 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 46 มหาวิทยาลัย การแข่งขันครั้งนี้เจ้าภาพจัดสถานที่แข่งขันไว้หลายแห่ง เนื่องจากเป็นปีส่งเสริมการท่องเที่ยวไทย ณ วิทยาเขตบางเขน วิทยาเขตกำแพงแสน และสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ในระหว่างการแข่งขัน ต้องมีการย้ายสนามแข่งขันกรีฑาจากวิทยาเขตกำแพงแสน ไปยังสนามกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี เนื่องจากมีฝนตกหนักทำให้สภาพสนามเสียหายใช้ทำการแข่งขันไม่ได้

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 27

ครั้งที่ 27 ระหว่างวันที่ 4 - 10 ธันวาคม 2542 ณ มหาวิทยาลัยนครินทรวิโรฒ วิทยาเขต องครักษ์ จัดการแข่งขัน 18 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 51 มหาวิทยาลัย การแข่งขันครั้งนี้เป็นหนึ่งในกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ในวโรกาส มหามิ่งมงคลที่พระองค์ทรงเจริญพระชนมพรรษา 72 พรรษา มีมหาวิทยาลัยสมัครเข้าเป็นสมาชิก เพิ่มขึ้นอีก 6 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยอีสเทอร์นเอเชีย มหาวิทยาลัยฉะเชิงเทรา มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา วิทยาลัยคริสเตียน วิทยาลัยรัตนบัณฑิต และวิทยาลัยเทคโนโลยีธนบุรี มีการชิงชัยทั้งสิ้น 143 เหรียญทอง, 143 เหรียญเงิน และ 206 เหรียญทองแดง ในการแข่งขันครั้งนี้ คณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยฯ (ก.ก.ม.ท.) ได้มีการปรับปรุงแก้ไขข้อบังคับฯ เพื่อให้เป็นไปตามกรอบนโยบายที่จะพัฒนารูปแบบกีฬา มหาวิทยาลัยใหม่ไว้หลายประการ อาทิ ให้เจ้าภาพจัดการแข่งขันได้ไม่เกิน 18 ชนิดกีฬา จากหมวดกีฬายกน้ำหนัก กีฬาเลือกสากล กีฬาเลือกทั่วไป กีฬาไทยและกีฬาจากการเสนอของเจ้าภาพ ส่วนชนิดกีฬาที่เจ้าภาพไม่ได้จัดให้มหาวิทยาลัยที่ไม่ได้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันยกมหนกรรม รวมทั้งมีการแก้ไขปรับปรุงระเบียบการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิดแต่ละชนิดให้มี ความเป็นมาตรฐานสากลและเป็นปัจจุบันอีกด้วย

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28

ครั้งที่ 28 ระหว่างวันที่ 7 - 14 มกราคม 2544 ณ มหาวิทยาลัยฉะเชิงเทรา อ.อุททอง จ.สุพรรณบุรี จัดการแข่งขัน 18 ชนิดกีฬา กีฬาสาธิต 1 ชนิดกีฬา การแข่งขันครั้งนี้มีการชิงชัยทั้งสิ้น 186 เหรียญทอง 191 เหรียญเงิน 263 เหรียญทองแดง

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29

ครั้งที่ 29 ระหว่างวันที่ 9 - 16 ธันวาคม 2544 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต ปทุมธานี จัดการแข่งขัน 25 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 58 มหาวิทยาลัย การแข่งขันครั้งนี้มีการชิงชัยทั้งสิ้น 217

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30

ครั้งที่ 30 ระหว่างวันที่ 11 - 18 มกราคม 2545 ณ มหาวิทยาลัยศรีปทุม จัดการแข่งขัน 21 ชนิดกีฬา กีฬาสาธิต 1 ชนิดกีฬา คือ เรือพาย มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 58 มหาวิทยาลัย การแข่งขันครั้งนี้มีการชิงชัยทั้งสิ้น 194 เหรียญทอง คำขวัญ เกมน้ำใจ เกมมิตรภาพ

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31

ครั้งที่ 31 ระหว่างวันที่ 10 - 17 มกราคม 2547 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดการแข่งขัน 22 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 61 สถาบัน การแข่งขันครั้งนี้มีการชิงชัยทั้งสิ้น 234 เหรียญทอง คำขวัญ ทองกวาวเกมส์ เชื่อมสามัคคี ผูกพันไมตรี

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32

ครั้งที่ 32 ระหว่างวันที่ 8 - 15 มกราคม 2548 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จ.นครราชสีมา จัดการแข่งขัน 20 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 102 สถาบัน การแข่งขันครั้งนี้มีการชิงชัยทั้งสิ้น 204 เหรียญทอง คำขวัญ กีฬาปัญญาชน คนรักสุขภาพ

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33

ครั้งที่ 33 ระหว่างวันที่ 23 - 30 ธันวาคม 2548 ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา จ.นครปฐม จัดการแข่งขัน 23 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 110 สถาบัน กีฬาสาธิต 3 ชนิดกีฬา คือ ขี่ม้า ยิงเป้าบิน และลีลาศ คำขวัญ กีฬาสร้างสุขภาพและสังคมแห่งความสมานฉันท์

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34

ครั้งที่ 34 ระหว่างวันที่ 19 - 26 มกราคม 2550 ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จ.นครนายก จัดการแข่งขัน 25 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 115 สถาบัน คำขวัญ กีฬาสีเขียวเพื่อคุณภาพชีวิต สติปัญญา วิชาการและกัลยาณมิตร

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 35

ครั้งที่ 35 ระหว่างวันที่ 7 - 11 มกราคม 2551 ณ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จ.นครศรีธรรมราช จัดการแข่งขัน 25 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 115 สถาบัน คำขวัญ พลัทธิกีฬา สามัคคี เทศักดิ์ศรีอุดมศึกษา

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 36

ครั้งที่ 36 ระหว่างวันที่ 11 - 18 มกราคม 2552 ณ มหาวิทยาลัยรามคำแหง หัวหมาก

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

ครั้งที่ 37 ระหว่างวันที่ 22 - 30 มกราคม 2553 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ซึ่งมีสถาบันอุดมศึกษาจำนวน 111 แห่ง เข้าร่วมแข่งขันใน 25 ชนิดกีฬา จำนวน 262 เหรียญทอง นอกจากนี้ ยังมีกีฬาสาธิตอีก 2 ชนิดกีฬา ได้แก่ กีฬาวีลแชร์และว่ายน้ำด้วยตีนกบ (จิปาละ. 2551: Online)

ระเบียบการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

การแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย แบ่งออกเป็น 2 รอบ ได้แก่ รอบคัดเลือก และรอบมหกรรม ในการแข่งขันรอบคัดเลือกให้เป็นไปตามประกาศคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ในส่วนของรอบมหกรรม มีการจัดการแข่งขันดังนี้

1. ทีมที่ชนะเลิศการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ผ่านมามีจัดอยู่ในอันดับที่ 1 ของสาย A

2. ให้ทีมมหาวิทยาลัยเจ้าภาพมีสิทธิเลือกอยู่สายหนึ่งสายใดในรอบแรกได้

3. จำนวน 16 ทีม

3.1 รอบแรก ให้แบ่งออกเป็น 4 สายๆ ละ 4 ทีม โดยวิธีจับฉลาก และในแต่ละสายแข่งขันแบบพบกันหมด ทีมที่ได้คะแนนเป็นที่ 1 และที่ 2 ของแต่ละสายเข้าทำการแข่งขันในรอบต่อไป

3.2 ตั้งแต่รอบที่สองจนถึงรอบชิงชนะเลิศ ให้แข่งขันแบบแพ้คัดออก ทีมชนะในรอบรองชนะเลิศแข่งขันชิงชนะเลิศ ทีมแพ้ในรอบรองชนะเลิศแข่งขันชิงอันดับที่ 3

4. จำนวน 24 ทีม

4.1 รอบแรก ให้แบ่งออกเป็น 8 สายๆ ละ 3 ทีม โดยวิธีจับฉลาก และในแต่ละสายแข่งขันแบบพบกันหมด ทีมที่ได้คะแนนเป็นที่ 1 และที่ 2 ของแต่ละสายเข้าทำการแข่งขันในรอบต่อไป

4.2 ตั้งแต่รอบที่สองจนถึงรอบชิงชนะเลิศ ให้แข่งขันแบบแพ้คัดออก ทีมชนะในรอบรองชนะเลิศแข่งขันชิงชนะเลิศ ทีมแพ้ในรอบรองชนะเลิศแข่งขันชิงอันดับที่ 3

5. การแข่งขันในรอบแรกให้นับคะแนนดังนี้

5.1 ทีมชนะได้ 2 คะแนน ทีมแพ้ได้ 1 คะแนน

5.2 ในกรณีที่ทีมที่ได้คะแนนเท่ากัน และจะต้องพิจารณาให้ทีมใดทีมหนึ่งเข้าแข่งขันรอบต่อไป ให้พิจารณาผลการแข่งขันเฉพาะคู่กรณีโดยให้ทีมชนะในรอบนั้นได้อันดับที่ดีกว่า แต่ถ้ามากกว่า 2 ทีม ให้จับฉลากจัดอันดับทีมเข้ารอบ (กกมท. 2551: Online)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เบิร์ด และฮอร์น (Bird; & Horn. 1990: Online) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิตกับความผิดพลาดทางจิตในการกีฬา ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมัธยมศึกษาจำนวน 161 คน อายุระหว่าง 14-17 ปี โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory-2: CSAI-2) ในการเก็บข้อมูลด้านความวิตกกังวล แบบสอบถามความผิดพลาดทางจิต (Manton Error Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory-2: CSAI-2) ให้กลุ่มตัวอย่างทดสอบก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ส่วนแบบสอบถามความผิดพลาดทางจิตให้ผู้ฝึกสอนกรอกตามที่เขาสังเกตจากผู้เล่นแต่ละคนภายหลังจากการแข่งขัน

บัส, แดเนียล (Buss, Daniel. 1994: Online) วัตถุประสงค์ของการสำรวจ คือการกำหนดปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล (Stebbins.1981) เช่นเดียวกับผลกระทบความวิตกกังวลก่อนการ

แข่งขันของนักเทนนิส North California Community Colleges ที่ได้รับการสนับสนุนให้ทีมนักกีฬาเทนนิสระหว่างมหาวิทยาลัยมารวมกันในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มผู้หญิง 3 คน และกลุ่มผู้ชาย 3 คน ที่ได้รับเลือกมาจากการสุ่มในการศึกษาครั้งนี้ ($n=36$) รวบรวมข้อมูลจากผู้มีส่วนร่วมในการทำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบปรับปรุง (CSAI-2R) ก่อนการแข่งขันเทนนิสระหว่างมหาวิทยาลัย การกำหนดของผู้เข้าร่วมในความวิตกกังวลในการแข่งขัน การสอบถามหลังการแข่งขันดำเนินการ ผู้เข้าร่วมมีคำถามเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกที่สัมพันธ์กันในการแข่งขัน การวิเคราะห์แบบทดสอบ CSAI-2 และการสอบถามข้อมูล พิจารณาระดับความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันทั้งสูงหรือต่ำของนักเทนนิส ซึ่งการวิเคราะห์ปัจจัยสำคัญของความกลัวด้วยการอภิปราย 6 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อตัวบุคคล

สโคลเอ็นฟีล, ริชาร์ด (Schoenfeld, Richard. 1994: Online) ความกดดันและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น ส่งผลให้การเล่นกีฬาได้ดี และชัยชนะเป็นสิ่งที่กระตุ้นในการแข่งขันกีฬา จุดประสงค์ของการศึกษานี้ คือการสำรวจความวิตกกังวลของความสัมพันธ์ในการเล่นกีฬาที่เป็นประโยชน์ ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างสภาพความวิตกกังวลในการแข่งขันและเหตุการณ์ของผู้ที่มีภาวะจิตใจบกพร่อง ภายใต้ระดับความหลากหลายของการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นชายและหญิงที่เป็นนักกีฬายอดเยี่ยมของกีฬาสเกตบอลชายและสเกตบอลหญิงจาก University of Saskatchewan และ the University of Regina เพื่อให้กรณีศึกษาครั้งนี้เป็นที่น่าสนใจ

การศึกษาที่เป็นประโยชน์ของแบบทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬารวมถึงวัดจำนวนความวิตกกังวล และแบบทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขัน เป็นการประเมินลักษณะแบบหลายมิติของสภาพความวิตกกังวล คำถามด้านความบกพร่องทางด้านจิตใจ พัฒนาโดยผู้ค้นคว้าและได้รับความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมในทีมโค้ช เพื่อประเมินหน้าที่ของผู้ที่บกพร่องทางด้านจิตใจ

ตัวแปรที่เปลี่ยนแปลงได้ประกอบด้วย เพศ และการแข่งขัน ในขณะที่ภาวะจิตใจบกพร่องและความสำคัญของสภาพความวิตกกังวล ซึ่งต้องอาศัยความหลากหลาย สมมุติฐานทั้ง 7 ข้อคือการทดสอบโดยใช้สถิติ one-way ANOVAs นำมาเรียงและวิเคราะห์หลายตัวย้อนกลับ สมมุติฐานลำดับที่ 2 เป็นการทดสอบที่ใช้สถิติ two-way ANOVAs เพื่อกำหนดปฏิกิริยาผลกระทบ

การศึกษาค้นคว้าประกอบด้วย 1. ความสัมพันธ์ระดับต่ำของความสามารถที่คาดการณ์ขนาดสภาพความวิตกกังวล (วัดโดยแบบทดสอบ CSAI-2) 2. ไม่คำนึงถึงลักษณะความแตกต่างระหว่างขนาดของความวิตกกังวลหรือเพศและความบกพร่องทางจิตใจ 3. ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศและขนาดความวิตกกังวลด้านจิตใจ 4. ลักษณะความแตกต่างระหว่างความบกพร่องด้านจิตใจและขนาดความวิตกกังวลด้านร่างกายและจิตใจ 5. ลักษณะความแตกต่างระหว่างระดับของการแข่งขันและความวิตกกังวลทางด้านร่างกายสำหรับสภาพการแข่งขัน 6. ไม่คำนึงถึงลักษณะความแตกต่างระหว่างระดับของการแข่งขันและความบกพร่องด้านจิตใจ 7. ลักษณะการคาดการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ (ความวิตกกังวลด้านจิตใจและความเชื่อมั่น) สำหรับความบกพร่องด้านจิตใจบนการแข่งขัน และ 8. ไม่คำนึงถึงลักษณะผลกระทบระหว่างระดับของการแข่งขันและเพศกับความสัมพันธ์

ของขนาดความวิตกกังวลหรือหน้าที่ของผู้ที่บกพร่องด้านจิตใจ เพราะฉะนั้น ถือเป็นการสรุปได้ว่า ไม่ใช่ทั้งเพศและระดับของการแข่งขันที่มีอิทธิพลถึงลักษณะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

วูดแมน (Woodman. 1995: Online) โชนของความเหมาะสม(ZOF) ที่ฮานินใช้เสนอ สมมุติฐานได้เสนอสภาพความวิตกกังวล ซึ่งบุคคลที่มีมากก็จะนำไปสู่ความสำเร็จสูงสุด การนำเสนอ กรณีศึกษาคือการสำรวจของ Hanin's ZOF การตั้งสมมุติฐานภายในโครงสร้างแบบหลายมิติ โดยอาศัยการปฏิบัติที่เหมาะสมที่สุด ที่ประมาณการสำรวจกระบวนการความวิตกกังวลทางจิตและความ วิตกกังวลด้านร่างกาย ประชากร 25 คน คือสมาชิกของสมาคมโบว์ลิ่ง พวกเขาได้ตอบ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขัน ก่อนถึงช่วงระยะเวลาแข่งขัน 20 สัปดาห์ คะแนน สมรรถภาพสำหรับการแข่งขันเกมส์ที่ 1,2 และรอบสุดท้าย และคะแนนการแข่งขันทั้งหมดคือ ได้ มาตรฐาน ทำการวิเคราะห์ข้อมูล 2 ครั้ง โดยใช้ข้อมูลแรกของคะแนนทั้งหมด คะแนนตัวอื่นๆ ใช้ ด้วยหมดแต่คะแนนที่มีค่าซ้ำกันเลือกเอาคะแนนที่ดีที่สุดในการเล่นเกมส์แรก ผลที่ได้ 3x3 ANOVA's (โชนความวิตกกังวลทางจิต x โชนความวิตกกังวลทางร่างกาย) แสดงถึงคะแนนด้านการ ปฏิบัติสูงสุดเมื่อนักกีฬาปฏิบัติด้วยความวิตกกังวลทางจิตและด้านร่างกายภายในโชนความ เหมาะสม เมื่อคะแนนสมรรถภาพของผู้เล่นสูงสุด การวิเคราะห์เผยให้เห็นว่าคะแนนสมรรถภาพ สูงสุดเมื่อผู้เล่นมีความวิตกกังวลด้านร่างกายอยู่ในระดับโชนของความเหมาะสม และไม่มี ความแตกต่างที่แสดงให้เห็นถึงความวิตกกังวลทางจิต

ฟิลไอรี, แซคนอล, เฟอรัรัต, มาโซ, แลค (Filaire, Sagnol, Ferrand, Maso, Lac. 2001: Online) ภูมิหลัง: ความสัมพันธ์ระหว่างความไม่แน่นอนของจิตสรีรวิทยาที่สืบค้นได้จากการโต้ตอบ ทางด้านจิตสรีรวิทยา (น้ำลาย ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต และระดับความเข้มข้นของเทสโทสเตโรน) และการโต้ตอบด้านจิตสรีรวิทยา (ทำการวัดโดยแบบทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขัน CSAI-2 และแบบทดสอบลักษณะเฉพาะของความวิตกกังวล) ก่อนการแข่งขันยูโดใน 2 ระดับ วิธีดำเนินการ: นักกีฬายูโดชาย 12 คน อายุเฉลี่ย 22.2 +/-1.6 ปี ได้รับอนุญาตหลังจากผ่านการทดสอบให้นักกีฬา ยูโดทำแบบทดสอบ CSAI-2 ก่อนการแข่งขันทั้งคู่ และควบคุมน้ำลาย ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต และวิเคราะห์เทสโทสเตโรนใน 3 ระยะด้วยกัน คือ การพักผ่อนระหว่างวัน ก่อนการแข่งขันและหลัง การแข่งขัน แบบทดสอบลักษณะเฉพาะใช้ทดสอบในระยะเวลาพักผ่อนระหว่างวันกับไม่มี สถานการณ์ความตึงเครียด ผลลัพธ์: กระบวนการรับรู้และความวิตกกังวลด้านร่างกายอยู่ในระดับสูง ในทางตรงกันข้ามความเชื่อมั่นในตนเองก็ไม่ได้สำคัญมาก ระดับฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตเพิ่มขึ้น อย่างชัดเจน โดยตลอดการแข่งขันทั้งคู่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงระดับเทสโทสเตโรน เป็นที่แน่นอนว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและฮอร์โมนไม่ได้มีส่วนสำคัญในการแข่งขันทั้งคู่ สรุปผล: น้ำลายและฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตทั้งสองเป็นส่วนประกอบของความวิตกกังวล อาจจะไวต่อสิ่ง กระกระตุ้นได้ดีกว่า เป็นตัวบ่งชี้ในสิ่งที่กระตุ้นด้านจิตสรีรวิทยามากกว่าระดับความเข้มข้นของเทส โทสเตโรน

กราชกา และคณะ (Gruszka; et al. 2002: Online) ได้ทำการศึกษาความแตกต่างของ ระดับความวิตกกังวลขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบระดับความวิตก

กังวลตามสถานการณ์ และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยก่อนการฝึกซ้อม และแข่งขัน บาสเกตบอล และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง 2 สถานการณ์ที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้ในการวัด ความวิตกกังวล ได้แก่แบบทดสอบ CSAI-2 และ SCAT กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักกีฬาบาสเกตบอล เกรด A ในระดับมัธยมศึกษา 18 ทีม ที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี (15.5 ± 0.62) กลุ่มตัวอย่างทำ แบบทดสอบ (CSAI – 2 และ SCAT ตามลำดับ) 10 นาที ก่อนเริ่มฝึกซ้อม (2 สัปดาห์ ก่อนเริ่ม การแข่งขัน) และ 10 นาที ก่อนเริ่มการแข่งขัน

ผลการศึกษาพบว่า ภายในกลุ่มวิเคราะห์แบบรายคู่แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลทาง ร่างกาย จิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างการฝึกซ้อม และการแข่งขันไม่แตกต่างกัน การ วิเคราะห์ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ภายในกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ไม่มีความแตกต่างกัน จึงสรุปได้ว่า การแข่งขันและการฝึกซ้อมไม่มีผล ต่อการเปลี่ยนแปลงระดับความวิตกกังวลในนักกีฬา โดยการศึกษาควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่าง และระยะเวลาในการทดสอบ จึงจะเปลี่ยนผลของการศึกษานี้มาสนับสนุนการศึกษาอื่นๆ และ การศึกษานี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเพิ่มความสามารถและทักษะในเกมของนักกีฬา

คิว และคณะ (Kou; et al. 2003: Online) ได้ทำการศึกษาผลของความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยที่มีต่อ ความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักชายได้หวั่น กลุ่มตัวอย่างคือ นักยกน้ำหนัก ระดับมัธยมและวิทยาลัย จำนวน 182 คน เป็นเพศชาย 111 คน เพศหญิง 71 คน มาจากศูนย์ฝึก กีฬา 9 แห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา (Competitive State Anxiety Inventory – 2 หรือ CSAI – 2 และ Sport Competitive Anxiety Test หรือ SCAT) โดยให้ ตอบแบบวัดความวิตกกังวลทั้ง 2 แบบตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางกาย และความ วิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย
2. ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวล ทางกาย และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย
3. เพศชายและเพศหญิงมีความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน โดยที่เพศชายจะมีความคงที่ของความวิตกกังวลทางกาย และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเพศ หญิง

ชอร์น แดเนียล (Shawn, Daniel. 2003: Online) ไม่นานมานี้แต่เดิมทฤษฎียู-คว่า เคยเป็นทฤษฎีอันดับแรกที่นักจิตวิทยาด้านกีฬาทธิบายถึงความสัมพันธ์เป็นสิ่งที่กระตุ้นพฤติกรรม อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยจิตวิทยาด้านกีฬามากมายได้แสดงข้อคิดเห็นในความสัมพันธ์และมีแนวโน้มที่ แพร่หลายแบบหลายมิติ ของทฤษฎีสิ่งกระตุ้นความวิตกกังวลและปฏิกิริยาตอบกลับจากการ ปฏิบัติในการศึกษาครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วม 104 คน ผู้เข้าร่วมการปฏิบัติตอบคำถามง่ายๆ ในขณะนั้น จักรยานวัดงาน ผู้เข้าร่วมที่ได้มาจากการสุ่มแบ่งออกเป็น 1-8 กลุ่ม แล้วกำหนดสิ่งกระตุ้น (อัตราการ เต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 20 และ 90 %) และบอกถึงการแข่งขันเพื่อชิงเงินรางวัล แบบทดสอบความ

วิตกกังวลในการแข่งขันและความวิตกกังวลด้านกีฬา คือแบบการประเมินอิทธิพลของความวิตกกังวลทางด้านจิตใจและด้านร่างกาย ผลการวิเคราะห์แสดงถึงความสำคัญและแนวโน้มสำหรับสิ่งกระตุ้นและการโต้ตอบตามสมมุติฐาน ด้วยเหตุนี้จำนวน 13.2% จึงมีการเปลี่ยนแปลงในการปฏิบัติ และมีแนวโน้มเป็นเส้นตรงที่ไม่สำคัญ การคาดการณ์จากทฤษฎี-คว่ำ เป็นการปฏิบัติที่เหมาะสมบนเรื่องที่เข้าใจง่ายในระดับ 60 และ 70 % ของสิ่งกระตุ้นสูงสุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับสิ่งที่ไม่ยากในการศึกษานี้คือความวิตกกังวลด้านร่างกายวัดได้จากแบบทดสอบความวิตกกังวล สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่ไม่สำคัญในการปฏิบัติครั้งที่ผ่านมาซึ่งอธิบายได้จากการกระตุ้นเพียงอย่างเดียว การค้นพบครั้งนี้สนับสนุนการคาดการณ์ของทฤษฎี-คว่ำ และความกลัวที่สูงขึ้น เกี่ยวกับประโยชน์ที่อาศัยความแตกต่างของความวิตกกังวลด้านจิตใจและด้านร่างกายที่เกิดจากการปฏิบัติบนพื้นฐานที่ไม่ยาก โดยไม่มีน้ำหนักทางด้านสภาพจิตใจ

ฮับบาร์ด, โทมัส (Hubbard, Thomas. 2006: Online) ความวิตกกังวลนั้นมีประโยชน์ที่ทำให้เข้าถึงประโยชน์ของกีฬาได้ แต่อย่างไรก็ตามไม่นานมานี้นักค้นคว้าได้เสนอแนะอีกนัยหนึ่งว่า ทรศนะความวิตกกังวลของนักกีฬายอดเยี่ยม ความวิตกกังวลเหมือนกับสิ่งที่ช่วยส่งเสริมการเล่นกีฬา ในทางตรงกันข้ามสำหรับนักกีฬาที่ไม่มีความสามารถมากนักที่มีแนวโน้มของทรศนะความวิตกกังวลทำให้การเล่นกีฬาแย่ลง จุดประสงค์ของการศึกษา คือการทดสอบความแตกต่างในเรื่องของการอธิบายความหนาแน่นความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาเบสบอลระดับมัธยมศึกษา ผู้เข้าร่วมจำนวน 61 คน มีคำถามในขั้นตอนการประเมินและการชี้แจงอาการความวิตกกังวลของกลุ่มก่อนการแข่งขัน ในแบบทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันฉบับปรับปรุง (CSAI-2R) ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มของความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหนาแน่นของกระบวนการรับรู้และอาการความวิตกกังวลด้านร่างกาย แต่ผู้เล่นที่มีความมั่นใจสูง อธิบายอาการความวิตกกังวลด้านร่างกายว่า ช่วยส่งเสริมการเล่นกีฬามากกว่ากลุ่มของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองในระดับกลาง และระดับต่ำ การเตรียมการเพิ่มเติมที่สนับสนุนลักษณะเฉพาะระหว่างความหนาแน่นและการควบคุมอาการความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน

งานวิจัยในประเทศ

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

1. ความวิตกกังวลทั่วไปของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมก่อนการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ.05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวมีความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างกันและความวิตกกังวลลักษณะทั่วไป

ระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาของนักกรีฑาและนักกีฬามวยสากลระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรกกับรอบชิงชนะเลิศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอลฟุตบอล วูตวู้ และยูโด มีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา ก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาวูตวู้กับนักกรีฑามีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโดมีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรกไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาระหว่างกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

นพพร เล้าเรืองศิลป์ชัย (2533: Online) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฟิสิกส์ที่เข้าแข่งขันกีฬาคณพิการแห่งประเทศไทยครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ. 2533 เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฟิสิกส์ที่เข้าแข่งขันกีฬาคณพิการแห่งประเทศไทยครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ. 2533 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเลือกโดยเจาะจงจำนวน 359 คนใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เทนส์ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS-X หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฟิสิกส์อยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาฟิสิกส์ทางด้านการร่างกายแตกต่างกับนักกีฬาฟิสิกส์ทางด้านการไต่ยืน และนักกีฬาฟิสิกส์ทางด้านการส่ายตา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาฟิสิกส์ทุกประเภท เพศชายน้อยกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฟิสิกส์ทางด้านการไต่ยืน และนักกีฬาฟิสิกส์ทางด้านการส่ายตา เพศชายน้อยกว่าเพศหญิง ยกเว้นความวิตกกังวลของนักกีฬาฟิสิกส์ทางด้านการร่างกาย เพศชายมากกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฟิสิกส์เพศชาย นักกีฬาฟิสิกส์ทางด้านการร่างกายกับนักกีฬาฟิสิกส์ทางด้านการไต่ยืนและนักกีฬาฟิสิกส์ทุกคู่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาฟิการ กลุ่มอายุ 5-9 ปี แตกต่างกับ นักกีฬาฟิการกลุ่มอายุ 15-19 ปี และ 20 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิริยะ เกตุมาโร (2533: Online) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาและความ รับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬา ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ฝึกสอนกีฬา และนักกีฬาประเภทชาย และ เพศหญิงของมหาวิทยาลัยต่างๆ ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจำนวน 1000 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เทนส์ และแบบ ประเมินความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬา ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ทางสถิติ ใช้โปรแกรม สำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18 พ.ศ. 2533 อยู่ในระดับปานกลาง
2. ความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬา ของนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18 พ.ศ. 2533 อยู่ในระดับมาก
3. คะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬา กับคะแนนความรับผิดชอบในการ ฝึกซ้อมกีฬานักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18 พ.ศ. 2533 ไม่สัมพันธ์กัน

ธัชนาถ ทองประกอบ (2534: Online) ได้เปรียบเทียบความวิตกกังวลของนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในและนอกโครงการพัฒนานักกีฬาชาติ เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตาม สถานการณ์และตามลักษณะประจำตัวของบุคคลของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในและนอก โครงการพัฒนานักกีฬาชาติกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตในโครงการพัฒนานักกีฬาชาติ จำนวน 150 คน และ กลุ่มตัวอย่างนิสิตนอกโครงการพัฒนานักกีฬาชาติจำนวน 150 คน โดยผู้วิจัยทำการสุ่มแบบ เฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความวิตกกังวลของสปีล เบอร์กเกอร์ (Spielberger) ที่มีชื่อว่า แบบวัด State Trait Anxiety Inventory : STAI ฉบับภาษาไทย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS-X หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้ว จึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตในและนอกโครงการพัฒนานักกีฬาชาติ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นิสิตในและนอกโครงการพัฒนานักกีฬาชาติ มีความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของ บุคคลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2534: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและ เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย พลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบง่าย จำนวน 341 คน โดยใช้ แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของ มาร์เทนส์ (Martens) เป็นเครื่องมือในการเก็บ รวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเอสพีเอสเอส เอ็กซ์ (Statistical

Package for the Social Sciences Version X : SPSS) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ (Scheffe) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาเพศชายทุกประเภทไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาเพศหญิงประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประเภทบุคคลปะทะ ทีมไม่ปะทะและทีมปะทะระหว่างเพศชายและเพศหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาทุกประเภท เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ และนักกีฬาประเภททีมปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาทุกภูมิภาค ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนะชัย วัฒนไชย (2536: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะตัวบุคคลของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันปรีซีเกมส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาทีมชาติจำนวน 32 คน กลุ่มที่มีประสบการณ์มากกว่า 5 ปีขึ้นไป จำนวน 17 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา SCAT (Sport Competition Anxiety Test) ของมาเต็น ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติอยู่ในระดับปานกลางและความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติอยู่ในระดับต่ำ
2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกันระหว่าง 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกันระหว่าง 1-5 ปี มากกว่า 5 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นัยนา บุพวงษ์ (2538: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพล

ศึกษา และในการแข่งขันคัดเลือกตัวแทนเขต 7 กลุ่มตัวอย่างประชากรได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 105 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบซีเอสเอไอ-2 (CSAI-2) ซึ่งประกอบด้วยความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของมาร์เท็นส์ วิลเลย์ และเบอร์ตัน (Martens, Vealey; & Burton. n.d.) ที่แปลโดย นภพร ทศนัยนา มีความเที่ยง .75 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (T-test) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson) ผลการวิจัยพบว่า

1. ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา นักกีฬาความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับสูง (21.55 และสูงกว่า) 17 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (11.98-21.54) 73.30 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (11.97 และต่ำกว่า) 9.50 เปอร์เซนต์ ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง (19.34 และสูงกว่า) 15.20 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (11.29-19.33) 66.70 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (11.28 และต่ำกว่า) 18.10 เปอร์เซนต์ ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง (30.23 และสูงกว่า) 18.10 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (14.88-30.22) 67.60 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (14.87 และต่ำกว่า) 14.30 เปอร์เซนต์ ในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 นักกีฬามีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับสูง (20.63 และสูงกว่า) 13.30 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (11.54-20.62) 72.40 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (11.53 และต่ำกว่า) 14.30 เปอร์เซนต์ ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง (17.30 และสูงกว่า) 9.50 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (10.71-17.29) 82.90 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำกว่า (10.70 และต่ำกว่า) 10.60 เปอร์เซนต์ ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง (29.81 และสูงกว่า) 23.80 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (15.20-29.80) 54.30 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (15.19 และต่ำกว่า) 21.90 เปอร์เซนต์

2. ความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา สูงกว่าความวิตกกังวลทางกายในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ความวิตกกังวลทางจิตและความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกระดับกลาง ($r = .70$) ความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบระดับกลาง ($r = -.33$) ความวิตกกังวลทางกายภาพและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบ ระดับกลาง ($r = -.52$) ในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 ความวิตกกังวลทางจิตกับความวิตกกังวลทางกาย มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกระดับกลาง ($r = -.50$) ความวิตกกังวลทางจิตความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบระดับกลาง ($r = -.31$) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .50

บัญชา ไตรรส (2539: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอลสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลเยาวชนอายุ

19 ปี ลีกแชมพ์แห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาซอฟท์บอลชาย จำนวน 20 คนใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลและเฉพาะสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ และ 30 นาทีก่อนการแข่งขันผลการวิจัยพบว่าระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาไม่แตกต่างกันเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนระดับความวิตกกังวลด้านสถานการณ์ความคิดพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามาแต่เมื่อมาวิเคราะห์โดยละเอียด โดยสังเกตพบได้ว่าระดับความวิตกกังวลทางด้านการคิดมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเล็กน้อยเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนของระดับความวิตกกังวลทางด้านการร่ายกายนั้นมีความเปลี่ยนแปลงลดลงซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของมาร์เต็นท์ตามสมมุติฐาน

ภาควิชา รัตนโรจนากุล (2540: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เข้าร่วมการแข่งขันมหาวิทยาลัยครั้งที่ 22 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (รังสิต) ในวันที่ 2-4 ธันวาคม 2537 กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 149 คน เป็นนักกีฬาชาย 94 คน นักกีฬาหญิง 24 คน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทราบความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลที่สร้างขึ้นโดยมาร์เต็นท์(Martens) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (SCAT) ของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ ประกอบด้วยเพศชายและเพศหญิง มีค่าความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง เพศชายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 17.11 และ 4.21 ส่วนในเพศหญิงเท่ากับ 18.55 และ 3.96 ตามลำดับ

2. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (SCAT) ของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามประเภทกีฬา ประกอบด้วยประเภททีมและบุคคล มีค่าความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง ประเภททีมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 16.58 และ 4.05 ส่วนในประเภทบุคคล เท่ากับ 18.40 และ 4.10 ตามลำดับ

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ ประกอบด้วยเพศชายและเพศหญิง มีค่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในด้านความวิตกกังวลทางจิต (CA) ความวิตกกังวลทางกาย (SA) และความเชื่อมั่นในตนเอง (SC) อยู่ในระดับปานกลางทั้งเพศชายและเพศหญิง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของเพศชายในด้านความวิตกกังวลทางจิต (CA) 19.27 และ 4.94 ความวิตกกังวลทางกาย (SA) 17.37 และ 4.67 ความเชื่อมั่นในตนเอง (SC) 25.85 และ 4.48 ตามลำดับ ส่วนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเพศหญิงในด้าน ความวิตกกังวลทางจิต (CA) 20.05 และ 5.82 ความวิตกกังวลทางกาย (SA) 18.50 และ 6.07 ความเชื่อมั่นในตนเอง (SC) 24.11 และ 4.10 ตามลำดับ

4. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามประเภทกีฬา ประกอบด้วยประเภททีมและประเภทบุคคล พบว่าประเภททีม มีค่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางจิต (CA) และความเชื่อมั่นในตนเอง (SC) อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนในด้านความวิตกกังวลทางกาย (SA) อยู่ในระดับความวิตกกังวลน้อยตื่นเต้น

ยาก ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของประเภททีมในด้าน ความวิตกกังวลทางจิต (CA) 19.44 และ 5.67 ความวิตกกังวลทางกาย (SA) 17.12 และ 4.80 ความเชื่อมั่นในตนเอง (SC) 26.44 และ 4.08 ตามลำดับ ส่วนในประเภทบุคคล มีค่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้าน ความวิตกกังวลทางจิต (CA) ความวิตกกังวลทางกาย (SA) และความเชื่อมั่นในตนเอง (SC) อยู่ใน ระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประเภทบุคคลในด้านความวิตกกังวลทาง จิต (CA) 19.63 และ 4.99 ความวิตกกังวลทางกาย (SA) 18.26 และ 5.50 ความเชื่อมั่นในตนเอง (SC) 24.32 และ 4.45 ตามลำดับ

5. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (SCAT) ของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ โรฒ จำแนกตามเพศ ประกอบด้วยเพศชายและเพศหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

6. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (SCAT) ของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ โรฒ จำแนกตามประเภทกีฬา ประกอบด้วยประเภททีมและบุคคล พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

7. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ ประกอบด้วยเพศชายและเพศหญิง พบว่า ในด้านความวิตกกังวลทางจิต (CA) ความวิตกกังวลทางกาย (SA) และความเชื่อมั่นในตนเอง (SC) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01

8. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามประเภทกีฬา ประกอบด้วยประเภททีมและประเภทบุคคล ในด้านความวิตกกังวลทางจิต (CA) ความวิตกกังวลทางกาย (SA) และความเชื่อมั่นในตนเอง (SC) พบว่า ในด้านความวิตกกังวล ทางจิต (CA) ความวิตกกังวลทางกาย (SA) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (SC) ระหว่างประเภททีมและบุคคล พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธีระ มงคลเจริญลาภ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายของสำนักงานเขตบางคอแหลม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา นักเรียนชายและหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลาย ของสำนักงานเขตบางคอแหลม จำนวน 168 คนใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์และก่อนการแข่งขัน 1สัปดาห์และใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล เฉพาะสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการ แข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง

2. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง

3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขันก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ทั้งชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน

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

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

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

น้องนุช เพ็ชรสุรสิทธิ์ (2542: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฮอกกี้นักกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 32 คน เป็นชาย 16 คน เป็นหญิง 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ของมาร์เตนส์ และโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ของกรมสุขภาพจิต โดยให้นักกีฬาทำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬา แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Pre-test) หลังจากให้โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะมีการทดสอบในระยะเวลา 4 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน 1 วัน ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน เก็บไว้เป็นคะแนนหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Post-test) นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ (t-test) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬา ด้านจิตใจ และด้านร่างกายลดลงหลังจากฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. นักกีฬามีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. นักกีฬาชายและหญิงมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน
4. นักกีฬาที่มีระดับอายุต่างกัน มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน

5. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬา ด้านจิตใจ ร่างกายและความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น (r) เท่ากับ 0.89, 0.91 และ 0.77 ตามลำดับ

ภาวิณี ชุ่มใจ (2544: Online) การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ณ มหาวิทยาลัยพัฒนา จังหวัดสุพรรณบุรี ระหว่างวันที่ 7-14 มกราคม พ.ศ. 2544 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย

(Sport Competition Anxiety Test ; SCAT) และแบบทดสอบตามสถานการณ์(The Competition State Anxiety Inventory-2; CSAI-2) มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 207 คน จากจำนวนนักกีฬา 220 คน คิดเป็น 94 เปอร์เซ็นต์ ผลการวิจัยพบว่า

ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยก่อนการแข่งขันครั้งแรกของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 16.86

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านจิตใจก่อนการแข่งขันครั้งแรกของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 20.20

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านร่างกายก่อนการแข่งขันครั้งแรกของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.20

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านความเชื่อมั่นก่อนการแข่งขันครั้งแรกของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 25.05 นักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล มีระดับความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

นันทนา คำมูล (2545: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี โดยการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบผลของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปีของสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 96 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบ ซี เอส เอ ไอ-2 (CSAI-2) ซึ่งประกอบด้วยความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง ของมาเตนส์ (Martens) ที่แปลโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีความเที่ยงตรง .76 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบค่าที (T-test) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson) ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 20.39 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.95 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 17.38 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.87

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 24.45 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.60

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนระดับความวิตกกังวล และคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จไม่แตกต่างกัน

ทินกร ชอัมพงษ์ (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของนักกีฬาฟุตบอลในการแข่งขันฟุตบอลอาดิคาส ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลอาดิคาส ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16 ระหว่างวันที่ 24 กันยายน-11 ตุลาคม พ.ศ. 2544 จำนวน 16 ทีม ทีมละ 18 คน รวม 288 คนโดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ผลการวิจัย

พบว่าค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตุ กองหลัง กองกลาง กองหน้าและรายทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตุ กองหลัง กองกลาง กองหน้าและรายทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตุ กองหลัง กองกลาง กองหน้า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จันทิwa จันทะบุตร (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยความวิตกกังวลของนักกีฬาฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาฟุตบอลของวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง โดยวิธีการเลือกอย่างมีเงื่อนไข เป็นนักกีฬาชาย 67 คน นักกีฬาหญิง 41 คน รวม 108 คน แล้วทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

2. ทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชายและหญิง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

3. ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขันของเพศชายและหญิง พบว่าทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปราศรัย สาลีเขต (2546: บทคัดย่อ) การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อจำแนกและการศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 199 คน แบ่งเป็นเพศชาย 117 คน เพศหญิง 82 คน เป็นนักกีฬาประเภททีม 106 คน ประเภทบุคคล 98 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้แบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของ กิลล์และดีเตอร์ (Gill; & Deeter. 1988) และแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของมาร์เตนส์และคณะ (Martens,Burton,Vealey,Bump,1990) แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่า

1. แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านมุ่งการแข่งขัน ด้านมุ่งชัยชนะ และด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มีแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย เป็นอันดับแรก ด้านมุ่งแข่งขัน เป็นอันดับที่สอง และด้านมุ่งชัยชนะเป็นอันดับสาม

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามเพศ และประเภทกีฬา มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศักดิรินทร์ ธรรมวงศ์ (2548: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 โดยใช้แบบทดสอบ CSAI-2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory-2) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำนวน 400 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลแบบ ซีเอสเอไอ-2อาร์ (CSAI-2R) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที(t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว(One-way ANOVA) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน(Pearson) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย นักกีฬาประเภทบุคคล และนักกีฬาประเภททีม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาระดับต้น นักกีฬาระดับกลาง และนักกีฬาระดับสูง ด้านความวิตกกังวลทางกาย นักกีฬาระดับต้นและนักกีฬาระดับสูงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน

4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย กับความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬา มีความสัมพันธ์ทางบวก เท่ากับ 0.601 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความวิตกกังวลทางกาย กับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.162 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความวิตกกังวลทางจิต กับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.245 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เชวงพจน์ ครองธนารินทร์ (2549: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันของนักกีฬายิงปืน และความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและหญิงในแต่ละรอบในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬายิงปืนที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 305 คน แยกเป็น ชาย 151 คน หญิง 154 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2R) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (T-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหญิงป็นชายและนักกีฬาหญิงป็นหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
2. ระดับเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อยู่ในระดับสูง
3. ระดับเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อยู่ระดับต่ำ
4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
5. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
6. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง เจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
7. รูปแบบของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีทั้งหมด 8 รูปแบบ ซึ่งส่วนใหญ่มีรูปแบบเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานสูง แต่มีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองต่ำที่มีต่อการเล่นกีฬา

ลัดดา พันธุ์กำเนิด และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2549: 37) วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อตรวจสอบโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการกลัวความล้มเหลว การรับรู้ความสำคัญของการแข่งขัน และความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในกีฬาเยาวชน การทดสอบโมเดลสมมติฐานครั้งนี้ใช้โปรแกรมลิซเรล 8.53 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งนี้ 20 จำนวน 1099 คน (ชาย 615 คน หญิง 484 คน) อายุ 10-18 ปี เล่นกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้ 1-12 ปี จากกีฬาประเภททีม 677 คน และประเภทบุคคล 422 คน ตอบแบบสอบถามการกลัวความล้มเหลว TPFAI (Conroy; et al.,2003: Ladda, in press) แบบสอบถามความวิตกกังวล CSAI-2TR (Cox, Martens; & Russell, 2004; Martens; et al., 1990; Muangnapoe, 1994) และคำถามของระดับการให้ความสำคัญของการแข่งขัน : PMI

ผลการศึกษาพบว่า โมเดลสมมติฐานมีความเหมาะสมกับข้อมูลที่ใช้ศึกษาทั้งข้อมูลโดยรวม และข้อมูลในโมเดลที่แยกเพศชายและเพศหญิง อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรในโมเดลเป็นไปตามสมมติฐานเพียงบางส่วน โดยผลการวิจัยยืนยันชัดเจนว่า การกลัวความล้มเหลวมีผลต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการกลัว

ความล้มเหลวกับการรับรู้ความสำคัญของการแข่งขัน และการรับรู้ความสำคัญของการแข่งขันกับความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันไม่เป็นไปตามสมมติฐานโดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงว่า 1) การกลัวความล้มเหลวไม่ส่งผลต่อการรับรู้ความสำคัญของการแข่งขัน นอกจากนี้ 2) การรับรู้ความสำคัญของการแข่งขันมีความสัมพันธ์เชิงลบ (ผกผัน) กับความวิตกกังวลทางกาย และ 3) การรับรู้ความสำคัญของการแข่งขันไม่มีผลต่อความวิตกกังวลทางความคิด ซึ่งผลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรในโมเดลนี้ไม่แปรเปลี่ยนในกลุ่มของนักกีฬาเยาวชนชายและนักกีฬาเยาวชนหญิง ผลการวิจัยครั้งนี้ ยังต้องมีการศึกษาตรวจสอบเพิ่มเติม อย่างไรก็ตาม การวิจัยครั้งนี้สร้างความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับการกลัวความล้มเหลวกับผลที่เกิดขึ้น และความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกับแหล่งที่มาของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในกีฬาเยาวชน

สน ปัญญา (2549: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความวิตกกังวลของการเป็นผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6 2005 ของสหพันธ์กีฬาเนตบอลนานาชาติ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 10 คน ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบ CSAI-2 ของ มาร์เตนส์ ซึ่งประกอบไปด้วย ความวิตกกังวล (Cognitive Anxiety) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง การเก็บรวบรวมข้อมูลและนำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการตัดสินอยู่ในระดับสูง แต่หลังการตัดสินอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการตัดสิน พบว่า ความวิตกกังวลทางจิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความวิตกกังวลทางกายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบว่าในความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินไม่มีความแตกต่างกัน

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินระดับนานาชาติมากกว่า 3 ปี และผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินระดับนานาชาติน้อยกว่า 3 ปี ก่อนและหลังการตัดสิน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ไม่มีความแตกต่างกัน แต่พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการตัดสินมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ภายหลังการตัดสินไม่มีความแตกต่าง

ชานันท์ อนุบัน (2551: บทคัดย่อ) การค้นคว้าแบบอิสระนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 35 ณ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูล คือ

แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย จากนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมด 116 คนในช่วงก่อนแข่งขันรอบแรก และรอบชิงชนะเลิศ 72 คน ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ทางสถิติ SPSS- version 11 หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพายทั้งหมด ช่วงก่อนการแข่งขันรอบแรก พบว่าความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลางและความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศพบว่าความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลางและความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน

2. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพายประเภททีม ช่วงก่อนการแข่งขันรอบแรก พบว่า ความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลางและความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศพบว่าความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลางและความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ ส่วนความวิตกกังวลทางความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

3. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพายประเภทบุคคล ช่วงก่อนการแข่งขันรอบแรก พบว่าความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลางและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ราย ด้านความวิตกกังวลด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำและความวิตกกังวลความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศพบว่าความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลความเชื่อมั่นอยู่ในระดับปานกลาง

สรุปผลคือ นักกีฬาส่วนใหญ่มีระดับความวิตกกังวลลักษณะนิสัยและระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง ไม่ว่าจะเป็นช่วงก่อนการแข่งขันรอบแรกหรือการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ระดับความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำพบได้ในประเภททีมและประเภทบุคคลทั้งสองรอบ ควรศึกษาในเชิงลึกเพื่อพัฒนารูปแบบโปรแกรมการลดความวิตกกังวลต่อไป

ณัฐสัญญา นามหาชัย (2551: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงของแต่ละรอบ ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลประเภท 7 คน ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 แยกเป็น เพศชาย 12 ทีม จำนวน 144 คน เพศหญิง 12 ทีม จำนวน 144 คน รวมทั้งสิ้น 288 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2R) ของ ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล ประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สถิติที (t-test independent) และ สถิติเอฟ (ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 รอบแบ่งสายมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง รอบ 8 ทีมมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รอบ 4 ทีมมีความวิตกกังวลปานกลาง ยกเว้น มีความวิตกกังวลทางกายต่ำ และ รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวล ทั้ง 3 ด้านปานกลาง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 รอบแบ่งสายมีความวิตกกังวลปานกลาง ยกเว้นมีความวิตกกังวลทางกายต่ำ รอบ 8 ทีมมีความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้านปานกลาง รอบ 4 มีความวิตกกังวลปานกลาง ยกเว้นมีความวิตกกังวลทางกายต่ำ รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

3. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในแต่ละรอบของการแข่งขัน ระหว่างนักกีฬาหญิงและนักกีฬาชาย พบว่า รอบแบ่งสาย มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันทางสถิติ รอบ 8 ทีมมีความวิตกกังวล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รอบ 4 ทีม มีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันทางสถิติ และ รอบชิงชนะเลิศ มีความวิตกกังวล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในแต่ละรอบของการแข่งขันของนักกีฬาหญิงและนักกีฬาชาย พบว่า นักกีฬาชาย มีความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตระหว่างรอบชิงชนะเลิศกับรอบแบ่งสายและรอบ 8 ทีม และมีความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างรอบ 8 ทีม กับรอบแบ่งสาย และรอบ 4 ทีมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างรอบ 8 ทีมกับรอบชิงชนะเลิศ และ มีความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างรอบชิงชนะเลิศกับรอบแบ่งสาย รอบ 8 ทีม และรอบ 4 ทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตไม่แตกต่างกันทางสถิติ

เขมศรี จิรารัตน์ (2552: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเบสบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเบสบอลหญิง จำนวน 12 ทีม รวม 142 คน ซึ่งได้มาจากการเจาะจงเลือก (Purposive Sampling) จำแนกได้เป็นรอบแรก 142 คน รอบสอง 94 คน รอบรองชนะเลิศ 48 คน และรอบชิงชนะเลิศ 24 คน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory-2 : CSAI-2) ของ มาร์เตนส์ (Martens) เป็นเครื่องมือ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบความ

แตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติเอฟ (F-test) เมื่อพบความแตกต่างเป็นรายคู่ ใช้สถิติของเชฟเฟ (Scheffe') ตรวจสอบ และกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยรวมในรอบการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ ความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.57 ความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.99 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.71 ความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.38

ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 ในการแข่งขันรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน ส่วนความวิตกกังวลทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทุกด้านของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่ในรอบชิงชนะเลิศที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 ในการแข่งขันรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

พรณรงค์ ไกรรอด (2552: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตซอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตซอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 จำนวน 142 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของมาร์เตนส์นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างโดยวิธีการของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตซอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 ในทุกรอบของการแข่งขันพบว่า นักกีฬาฟุตซอลมีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 18.48$, S.D. = 5.97) ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 20.02$ และ 29.14, S.D. = 6.82 และ 6.58 ตามลำดับ)

2. ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตซอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 มีดังนี้

2.1 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน พบว่า

2.1.1 นักกีฬาฟุตซอลมีความวิตกกังวลทางกายใน รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตซอลในรอบรองชนะเลิศ ($\bar{X} = 21.30$) สูงกว่าในรอบแรก ($\bar{X} = 18.48$) และในรอบสองกับรอบรองชนะเลิศ ($\bar{X} = 19.86$ และ 21.30 ตามลำดับ) สูงกว่าในรอบชิงชนะเลิศ ($\bar{X} = 16.36$)

2.1.2 นักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางจิตในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

2.1.3 นักกีฬาฟุตบอลมีความเชื่อมั่นในตนเองในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลในรอบแรก ($\bar{X} = 29.14$) สูงกว่าในรอบสองและรอบชิงชนะเลิศ ($\bar{X} = 23.80$ และ 25.50 ตามลำดับ) และในรอบรองชนะเลิศ ($\bar{X} = 27.25$) สูงกว่าในรอบสอง ($\bar{X} = 23.80$)

2.2 จำแนกตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล พบว่า นักกีฬาฟุตบอลที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ต่างกัน มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลทีมชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 แมโดมเกมส์ ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ระหว่างวันที่ 22-30 มกราคม พ.ศ. 2553 จำนวน 24 ทีม ทีมละ 12 คน รวม 288 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลทีมชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 แมโดมเกมส์ ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ระหว่างวันที่ 22-30 มกราคม พ.ศ. 2553 โดยเจาะจงเลือก (Purposive Sampling) จาก 4 ทีมสุดท้ายที่เข้ารอบชิงชนะเลิศ ได้แก่ทีม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ และมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ ทีมละ 10 คน รวม 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety Inventory -2 :CSAI-2R) ที่สร้างขึ้นโดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งแบบทดสอบแบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมดมี 17 ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้
 - 2.1 ความวิตกกังวลทางกายประกอบด้วยข้อคำถามที่ 1,4,6,9,12,15,17
 - 2.2 ความวิตกกังวลทางจิตประกอบด้วยข้อคำถามที่ 2,5,8,11,14
 - 2.3 ความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วยข้อคำถามที่ 3,7,10,13,16

การคิดคะแนน ให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านมาบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมด แล้วคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10-40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

คะแนน 10-19 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20-30 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน 31-40 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

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

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในแต่ละรอบของนักกีฬาบาสเกตบอลทีมชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 แมโดมเกมส์
2. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ในแต่ละรอบของการแข่งขัน นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างรอบการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 แมโดมเกมส์ โดยทดสอบค่าเอฟ (F-test) เมื่อพบความแตกต่าง จะเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe')
4. กำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-test)
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (T-test)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of square)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในแต่ละรอบของนักกีฬาบาสเกตบอลทีมชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 แมโดมเกมส์
2. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ในแต่ละรอบของการแข่งขัน นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างรอบการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 แมโดมเกมส์ โดยทดสอบค่าเอฟ (F-test) เมื่อพบความแตกต่าง จะเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe')

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในแต่ละรอบของนักกีฬาบาสเกตบอลทีมชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 แมโดมเกมส์

ตาราง 1 สรุปค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 โดยรวมและจำแนกตามการแข่งขัน

รอบการแข่งขัน	ระดับความวิตกกังวล								
	ความวิตกกังวลทางจิต			ความวิตกกังวลทางกาย			ความเชื่อมั่นในตนเอง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
รอบแรก	19.90	5.43	ต่ำ	17.96	6.28	ต่ำ	30.05	5.41	ปานกลาง
รอบสอง	17.05	6.03	ต่ำ	15.32	5.80	ต่ำ	28.90	6.72	ปานกลาง
รอบสาม	18.20	6.82	ต่ำ	16.64	6.84	ต่ำ	27.60	8.19	ปานกลาง
รอบรองชนะเลิศ	18.50	5.83	ต่ำ	16.43	6.10	ต่ำ	27.25	7.72	ปานกลาง
รอบชิงชนะเลิศ	18.25	5.66	ต่ำ	16.18	5.89	ต่ำ	28.25	8.40	ปานกลาง
รวม	18.38	5.95	ต่ำ	16.51	6.18	ต่ำ	28.41	7.29	ปานกลาง

จากตาราง 1 แสดงว่า โดยเฉลี่ยนักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 มีระดับความวิตกกังวลทางจิตและความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาตามรอบของการแข่งขันทุกรอบ โดยมีค่าเฉลี่ย 18.38, 16.51 และ 28.41 ตามลำดับ

รอบแรก มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 19.90 มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 17.96 มีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 30.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.43, 6.28, 5.41 ตามลำดับ

รอบสอง มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 17.05 มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 15.32 มีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 28.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.03, 5.80, 6.72 ตามลำดับ

รอบสาม มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 18.20 มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 16.64 มีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 27.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.82, 6.84, 8.19 ตามลำดับ

รอบรองชนะเลิศ มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 18.50 มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 16.43 มีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 27.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.83, 6.10, 7.72 ตามลำดับ

รอบชิงชนะเลิศ มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 18.25 มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 16.18 มีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 28.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.66, 5.89, 8.40 ตามลำดับ

2. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ในแต่ละรอบของการแข่งขัน นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ตาราง 2 แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของระดับความวิตกกังวลทางจิต ในแต่ละรอบของการแข่งขัน

รอบ	ระดับความวิตกกังวลทางจิต					
	ต่ำ	%	กลาง	%	สูง	%
รอบแรก (N=40)	16	40.00	23	57.50	1	2.50
รอบสอง (N=40)	25	62.50	15	37.50	0	0.00
รอบสาม (N=40)	23	57.50	14	35.00	3	7.50
รอบรองชนะเลิศ (N=40)	18	45.00	21	52.50	1	2.50
รอบชิงชนะเลิศ (N=40)	21	52.50	18	45.00	1	2.50

จากตาราง 2 แสดงว่าความถี่และร้อยละของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ด้านความวิตกกังวลทางจิต รอบแรกมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 16 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 ความวิตกกังวลระดับสูง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 รอบสองมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 25 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 ความวิตกกังวลระดับสูง 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 รอบสามมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 14 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 ความวิตกกังวลระดับสูง 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 รอบรองชนะเลิศมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 18 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 ความวิตกกังวลระดับสูง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 18 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 ความวิตกกังวลระดับสูง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

ตาราง 3 แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของระดับความวิตกกังวลทางกาย ในแต่ละรอบของการแข่งขัน

รอบ	ระดับความวิตกกังวลทางกาย					
	ต่ำ	%	กลาง	%	สูง	%
รอบแรก (N=40)	28	70.00	11	27.50	1	2.50
รอบสอง (N=40)	32	80.00	8	20.00	0	0.00
รอบสาม (N=40)	29	72.50	8	20.00	3	7.50
รอบรองชนะเลิศ (N=40)	28	70.00	11	27.50	1	2.50
รอบชิงชนะเลิศ (N=40)	27	67.50	12	30.00	1	2.50

จากตาราง 3 แสดงว่าความถี่และร้อยละของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ด้านความวิตกกังวลทางกาย รอบแรกมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 28 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 11 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50 ความวิตกกังวลระดับสูง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 รอบสองมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 32 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ความวิตกกังวลระดับสูง 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 รอบสามมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 29 คน คิดเป็นร้อยละ 72.50 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ความวิตกกังวลระดับสูง 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 รอบรองชนะเลิศมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 28 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 11 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50 ความวิตกกังวลระดับสูง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 27 คน คิดเป็นร้อยละ 67.50 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ความวิตกกังวลระดับสูง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

ตาราง 4 แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ในแต่ละรอบของการแข่งขัน

รอบ	ระดับความเชื่อมั่นในตนเอง					
	ต่ำ	%	กลาง	%	สูง	%
รอบแรก (N=40)	0	00.00	23	57.50	17	42.50
รอบสอง (N=40)	4	10.00	21	52.50	15	37.50
รอบสาม (N=40)	6	15.00	21	52.50	13	32.50
รอบรองชนะเลิศ (N=40)	4	10.00	23	57.50	13	32.50
รอบชิงชนะเลิศ (N=40)	5	12.50	20	50.00	15	37.50

จากตาราง 4 แสดงว่าความถี่และร้อยละของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง รอบแรกมีความเชื่อมั่นในตนเองระดับต่ำ 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับปานกลาง 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง 17 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50 รอบสองมีความเชื่อมั่นในตนเองระดับต่ำ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับปานกลาง 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 รอบสามมีความเชื่อมั่นในตนเองระดับต่ำ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับปานกลาง 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง 13 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 รอบรองชนะเลิศมีความเชื่อมั่นในตนเองระดับต่ำ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับปานกลาง 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง 13 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 รอบชิงชนะเลิศมีความเชื่อมั่นในตนเองระดับต่ำ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับปานกลาง 20 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างรอบการแข่งขันของ นักกีฬาบาสเกตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 แมโดมเกมส์ โดยทดสอบค่าเอฟ (F-test) เมื่อพบความแตกต่าง จะเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ (Scheffe')

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิต ระหว่างรอบการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

แหล่งข้อมูล	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	1.657	4	.414	1.161	.329
ภายในกลุ่ม	69.574	195	.357		
รวม	71.231	199			

จากตาราง 5 แสดงว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต ระหว่างรอบการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างรอบการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

แหล่งข้อมูล	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	1.465	4	.366	.954	.434
ภายในกลุ่ม	74.809	195	.384		
รวม	76.273	199			

จากตาราง 6 แสดงว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างรอบการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างรอบการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

แหล่งข้อมูล	SS	df	MS	F	Sig
ระหว่างกลุ่ม	1.983	4	.496	.912	.458
ภายในกลุ่ม	105.961	195	.543		
รวม	107.944	199			

จากตาราง 7 แสดงว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างรอบการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อทราบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลในช่วงเวลา
ก่อนการแข่งขัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในแต่ละรอบของการแข่งขัน
ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลทีมชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 แมโดมเกมส์ ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ระหว่างวันที่ 22-30 มกราคม พ.ศ. 2553 จำนวน 24 ทีม ทีมละ 12 คน รวม 288 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลทีมชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 แมโดมเกมส์ ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ระหว่างวันที่ 22-30 มกราคม พ.ศ. 2553 โดยเจาะจงเลือก (Purposive Sampling) จาก 4 ทีมสุดท้ายที่เข้ารอบชิงชนะเลิศ ได้แก่ทีม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ และมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ ทีมละ 10 คน รวม 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety Inventory -2 :CSAI-2R) ที่สร้างขึ้นโดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งแบบทดสอบแบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมดมี 17 ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้
 - 2.1 ความวิตกกังวลทางกายประกอบด้วยข้อคำถามที่ 1,4,6,9,12,15,17
 - 2.2 ความวิตกกังวลทางจิตประกอบด้วยข้อคำถามที่ 2,5,8,11,14

2.3 ความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วยข้อคำถามที่ 3,7,10,13,16

การคิดคะแนน ให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านมาบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมด แล้วคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10-40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

คะแนน 10-19 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20-30 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน 31-40 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในแต่ละรอบของนักกีฬาบาสเกตบอลทีมชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 แมโดมเกมส์

2. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ในแต่ละรอบของการแข่งขัน นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างรอบการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 แมโดมเกมส์ โดยทดสอบค่าเอฟ (F-test) เมื่อพบความแตกต่าง จะเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe')

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 รอบแรก มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 19.90 มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 17.96 มีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 30.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.43, 6.28, 5.41 ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 รอบสอง มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 17.05 มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 15.32 มีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 28.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.03, 5.80, 6.72 ตามลำดับ

3. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 รอบสาม มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 18.20 มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 16.64 มีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 27.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.82, 6.84, 8.19 ตามลำดับ

4. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 รอบรองชนะเลิศ มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 18.50 มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 16.43 มีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 27.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.83, 6.10, 7.72 ตามลำดับ

5. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 รอบชิงชนะเลิศ มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 18.25 มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 16.18 มีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 28.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.66, 5.89, 8.40 ตามลำดับ

6. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ทุกรอบการแข่งขันมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งแบ่งเป็น ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำและความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

7. ความถี่และร้อยละของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ด้านความวิตกกังวลทางจิต รอบแรกมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 16 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 ความวิตกกังวลระดับสูง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 รอบสองมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 25 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 ความวิตกกังวลระดับสูง 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 รอบสามมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 14 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 ความวิตกกังวลระดับสูง 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 รอบรองชนะเลิศมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 18 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 ความวิตกกังวลระดับสูง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 18 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 ความวิตกกังวลระดับสูง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

8. ความถี่และร้อยละของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ด้านความวิตกกังวลทางกาย รอบแรกมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 28 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 11 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50 ความวิตกกังวลระดับสูง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 รอบสองมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 32 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ความวิตกกังวลระดับสูง 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 รอบสามมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 29 คน คิดเป็นร้อยละ 72.50 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ความวิตกกังวลระดับสูง 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 รอบรองชนะเลิศมีความวิตกกังวลระดับต่ำ 28 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 11 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50 ความวิตกกังวลระดับสูง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 รอบชิงชนะเลิศ

มีความวิตกกังวลระดับต่ำ 27 คน คิดเป็นร้อยละ 67.50 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ความวิตกกังวลระดับสูง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

9. ความถี่และร้อยละของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง รอบแรกมีความเชื่อมั่นในตนเองระดับต่ำ 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0.00 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับปานกลาง 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง 17 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50 รอบสองมีความเชื่อมั่นในตนเองระดับต่ำ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับปานกลาง 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 รอบสามมีความเชื่อมั่นในตนเองระดับต่ำ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับปานกลาง 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง 13 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 รอบรองชนะเลิศมีความเชื่อมั่นในตนเองระดับต่ำ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับปานกลาง 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง 13 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 รอบชิงชนะเลิศมีความเชื่อมั่นในตนเองระดับต่ำ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับปานกลาง 20 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50

10. คะแนนค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิต ด้านความวิตกกังวลทางกาย และด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 โดยจำแนกเป็น ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ในการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 พบว่า มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทุกรอบการแข่งขัน ซึ่งแบ่งเป็น ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ถือได้ว่านักกีฬาบาสเกตบอลมีความวิตกกังวลอยู่ในช่วงที่พอเหมาะกับสถานการณ์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักกีฬาบาสเกตบอลได้มีการประเมิณผลได้ผลเสียของเกมการแข่งขันว่ามีผลมากน้อยเพียงใดและมีการประเมิณทีมฝ่ายตรงข้ามในแต่ละรอบว่ามีความสามารถด้อยกว่าหรือมีความสามารถมากกว่าทีมของตนเอง จึงสามารถที่จะควบคุมความวิตกกังวลได้ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted - U Theory) สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. (2542: 75-78) ที่นี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท

ดังนั้นก่อนการแข่งขันกีฬาหรือระหว่างการแข่งขัน นักกีฬจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จึงจะทำให้แสดงความสามารถออกมาได้สูง แต่นักจิตวิทยาชาวรัสเซีย ชื่อฮานิน (Hanin.1970) ได้อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎี อักซรรูคว่ำ (Inverted - U Theory) โดยใช้ทฤษฎีโซนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Functioning) โดยอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลออกนอกโซนก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ โดย ฮานิน เห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักซรรูคว่ำ (Inverted - U Theory) อยู่ 2 ประการ คือ ประการแรก ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไปแต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่านักกีฬาบางคนอาจจะมีความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในช่วงต่ำ บางคนอาจมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม ประการที่สอง ระดับความวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซนของพลังงานที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้

จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ทุกรอบของการแข่งขัน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 พบว่า ความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การแข่งขันกีฬาสเกตบอลในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย มีการแบ่งสายการแข่งขัน โดยแต่ละสายจะมีทีมที่เป็นทีมวางและทีมที่เป็นทีมรอง ทำให้นักกีฬาสามารถประเมินคู่ต่อสู้ได้ตั้งแต่เห็นสายการแข่งขัน และนักกีฬาส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมาก ได้เข้าร่วมการแข่งขันในระดับต่างๆ ตลอดทั้งปี ไม่ว่าจะเป็นในระดับเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ ระดับสโมสร และในระดับชาติ ซึ่งทำให้นักกีฬามีความคุ้นเคยกันเมื่อพบเจอกันในการแข่งขัน นักกีฬาจึงสามารถประเมินความสามารถของคู่แข่งได้เป็นอย่างดี ว่ามีความสามารถอยู่ในระดับใด นักกีฬาจึงสามารถรักษาระดับความวิตกกังวลและสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลได้เมื่อลงทำการแข่งขัน จึงทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาทั้งสองทีมใกล้เคียงกันและไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ มาร์เตนส์ (สืบสาย บุญวิรุบุตร. 2541: 77; อ้างอิงจาก Martens. 1972) ที่กล่าวไว้ว่า การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (Subjective Competition Situation) เป็นนามธรรมเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้นๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์แข่งขันโดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ เช่น ความสำคัญของการแข่งขัน การประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้กับความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรม การเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง การตอบสนอง (Response) ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อมๆ กับการรับรู้ และการประเมินการสนองตอบต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือเท้า หรือปวดบัสสาวะ การตอบสนองทางจิตใจและอารมณ์ เช่น

ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว และรวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่นเดินไปมาไร้ความหมาย พูดมากกว่าปกติก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่น อาจทำได้เป็นอย่างดีเป็นไปตามศักยภาพที่มี หรือเล่นได้ไม่ดี ไม้มีความเชื่อมั่น และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาแตกต่างกัน ผลที่ตามมา (Consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้นๆ ทั้งที่เป็นผลทันที และผลที่ตามมาหลังการแข่งขันจบ ผลที่ตามมามีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การประเมินอารมณ์ และจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นขณะนั้น เช่น นักกีฬาบาสเกตบอลเมื่อตัดสินใจตอบสนองโดยการตบลูกฝ่าสัดกันของฝ่ายตรงข้ามผลที่ตามมาคือ ฝ่ายตรงข้ามรับได้ และโต้กลับมามีประสิทธิภาพมากกว่า ทำให้ต้องทบทวนใหม่ว่าการตบลูกครั้งต่อไปควรหักข้อมือหลบการบล็อกหรือใช้การหยอดลูกแทนเป็นต้น นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้วไม่ว่าแพ้หรือชนะมีผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความรู้สึกนี้แม้บางส่วนจะเกิดเอง แต่ที่สำคัญคือการได้รับผลย้อนกลับจากคนอื่นหรือสังคมรอบข้าง รวมทั้งการกำหนดและการบรรลุเป้าหมายในการแข่งขันที่ถึงแม้จะแพ้แต่ทีมหรือนักกีฬาอาจจะรู้สึกว่าคุณเองประสบผลสำเร็จเพราะผลการแข่งขันได้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สิ่งที่ผู้วิจัยพบคือ ระดับความวิตกกังวลทางกายและทางจิตของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนี้อยู่ในระดับต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะว่านักกีฬาสเกตบอลได้มีการประเมินผลได้ผลเสียของเกมการแข่งขันว่ามีผลมากน้อยเพียงใดและมีการประเมินทีมฝ่ายตรงข้ามในแต่ละรอบว่ามีความสามารถด้อยกว่าหรือมีความสามารถมากกว่าทีมของตนเอง จึงสามารถที่จะควบคุมความวิตกกังวลได้ ซึ่งระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคนแตกต่างกันดังนั้นผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาศักยภาพทางการกีฬาของนักกีฬาให้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษากับนักกีฬาสเกตบอลทีมหญิงในระดับเดียวกัน
2. ควรมีการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้งก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของนักกีฬาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กกมท. (2551). ระเบียบการแข่งขันบาสเกตบอลกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 2 ตุลาคม 2552, จาก <http://74.125.153.132/search?q=cache:4OBsADPLifoJ:huamarkgames.ru.ac.th/techusbt>
- (2552). ข้อบังคับคณะกรรมการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยว่าด้วยการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 2 ตุลาคม 2552, จาก http://74.125.153.132/search?q=cache:8teKpi6Jmm8J:www.sdnpu.com/sdnpuengine/_filesmgr/File/Sport-University-37/Sport37-
- เขมศรี จิรารัตน์. (2552). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิปาละ. (2551). ประวัติกีฬามหาวิทยาลัย (กีฬาปัญญาชน). สืบค้นเมื่อ 2 ตุลาคม 2552, จาก <http://edunews.eduzones.com/jipatar/16103> (19/08/2551).
- จันทิมา จันทะบุตร. (2546). ความวิตกกังวลของนักกีฬา 유도 ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจลี่ พิมพ์พันธุ์. (2543). บาสเกตบอล. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- เชวงพจน์ ครองธนารินทร์. (2549). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชนะชัย วัฒนไชย. (2536). ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชานนท์ อนุบัน. (2551). ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 35. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐสัญญา นามหาชัย. (2551). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทินกร ชอัมพงษ์. (2545). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของนักกีฬาฟุตบอล ในการแข่งขันฟุตบอลอาติดาส ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง. (2534). ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16. วิทยานิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- รัชนาท ทองประกอบ. (2534). การเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในและนอกโครงการพัฒนากีฬาชาติ. สืบค้นเมื่อ 2 ตุลาคม 2552, จาก http://www.sat.or.th/index.php?option=com_researchs&Itemid=115&viewid=158
- รัชชัย สุชาติ. (2532). ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทของการต่อสู้ป้องกันตัว. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระ มงคลเจริญลาภ. (2541). ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทนา คำมูล. (2545). ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา: การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นัยนา บุพวงษ์. (2538). ความวิตกกังวลของนักเรียนในโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- น้องนุช เพ็ชรสุรสิทธิ์. (2542). ผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬานักกีฬาออกกัฬมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นพพร เล้าเรืองศิลป์ชัย. (2533). การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาฟิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคณพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ. 2533. สืบค้นเมื่อ 2 ตุลาคม 2552, จาก http://www.sat.or.th/index.php?option=com_researchs&Itemid=115&viewid=182
- บัญชา ไตรรส. (2539). ความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอลสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังในการแข่งขันกีฬาสอฟท์บอลเยาวชน 19 ปี ลีคแชมป์แห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ปราณี อยู่ศิริ. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปราศรัย สาลีเขต. (2546). แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรณรงค์ ไกรรอด. (2552). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (2540). ความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ภาวินี ชุ่มใจ. (2544). ความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28. สืบค้นเมื่อ 2 ตุลาคม 2552, จาก http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2544/sport0644pc_abs.pdf
- มานิต ถนอมพวงเสรี. (2522). ความวิตกกังวลและความรู้สึกประทับใจของอาจารย์ในวิทยาลัยครู. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รณรัช โยธจักร. (2549). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่33. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ลัดดา พันธุ์กำเนิด; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2549). ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของการกลัวความล้มเหลว การรับรู้ความสำคัญของการแข่งขัน และความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในกีฬายาวชน. ห้องปฏิบัติการทางจิตวิทยาการออกกำลังกาย วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิริยะ เกตุมาโร. (2533). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬากับความรับผิดชอบในการฝึกซ้อม ของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18. สืบค้นเมื่อ 2 ตุลาคม 2552, จาก http://www.sat.or.th/index.php?option=com_researchs&Itemid=115&viewid=184
- วัฒนา ศรีสัตย์วาจา. (2519). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและคุณธรรมบางประการของนิสิตมหาวิทยาลัย. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). *การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและการปฏิบัติการ*.
กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริพร จีรวัฒน์กุล. (2530). *ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช*.
วารสารแนะแนว. กรุงเทพฯ.
- ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. (2548). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบ CSAI-2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32*. ปรินญานิพนธ์ วท.บ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สืบสาย บุญวิบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทรุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี
สู่การ ปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: ด้านสุขภาพการพิมพ์.
- สน ปัญญา. (2549). *ความวิตกกังวลของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6*.
สารนิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อำพล โอ้งเคลือบ. (2515). *ความวิตกกังวลความสามารถในการอ่านและลักษณะอื่นบางประการ
ของบุคลิกภาพ*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
วิทยาลัยการศึกษา ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- Bird ,A.M; & Horn, M.A. (1990). *"Cognitive Anxiety and Mental Error in Sport"*. Journal of
Sport and Exercise Psychology. Retrieved September 10, 2009,
From <http://hk.humankinetics.com/JSEP/viewarticle.cfm?aid=9257>
- Buss, Scott Daniel, M.A. (1994). *A comparison of the elements of stage fright to pre-
performance anxiety in sport*. Retrieved November 4, 2009, from
<http://proquest.umi.com/pqdweb?did=742499541&sid=3&Fmt=2&cli%20entId=61839&RQT=309&VName=PQD>
- E Filaire, M Sagnol, C Ferrand, F Maso, G Lac. (2001). *Psychophysiological stress in judo
athletes during competitions*. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.
Retrieved November 4, 2009, from <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=134245871&sid=3&Fmt=2&cli%20entId=61839&RQT=309&VName=PQD>
- English, Herace B. (1958). *A Comprehensive Dictionary of Psychological and
psychoanalytical Terms*. New York. Green and Co.
- Gruszka; et al. (2002). *"Differences in Level of Anxiety During Practice and Competition"*.
Retrieved September 10, 2009, From <http://www.geocities.com/CollegePark/5686/su99p16.htm>

- Hardy, L. (1990). *A Catastrophe Model of Performance in sport*. Chichester, England: Wiley.
- Hubbard, John Thomas, M.S. (2006). *Intensity and interpretation of pre-competitive anxiety in high school baseball players*. Retrieved November 4, 2009, from <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1240698401&sid=1&Fmt=2&clientId=61839&RQT=309&VName=PQD>
- Kou, C.Z.; M.Y. Huang & C.C. Chou. (2003). *Effects of Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety, Self-Confidence, and Trait Anxiety in Performance in Taiwanese Weightlifters*. Retrieved September 10, 2009, From http://aahperd.confex.com/aahperd/2003/preliminaryprogram/abstract_3841.htm
- Levitt, Eugene E. (1967). *The psychology of anxiety*. The Bobbs – Merrill company, Inc.
- Rainer Martens, Robin S. Vealey, Damon Burton. (1990). *COMPETITIVE ANXIETY IN SPORT*. Champaign, Illinois.
- Schoenfeld, Ralph Richard. (1994). *Dimensions of anxiety and their effect on an aspect of the performance process: Commission of mental errors*. Retrieved November 4, 2009, from <http://proquest.umi.com/pqdweb?index=98&did=741107401&SrchMode=1&sid=3&Fmt=2&VInst=>
- Shawn M Arent, Daniel M Landers. (2003). *Arousal, Anxiety, and Performance: A Reexamination of the Inverted-U Hypothesis*. Retrieved November 4, 2009, from <http://proquest.umi.com/pqdweb?index=48&did=542514721&SrchMode=1&sid=3&Fmt=4&VInst=PROD&VType=PQD&RQT=309&VName=PQD&TS=1256802134&>
- Spielberger, C.S. (1966). *Theory and research on anxiety*. Anxiety and Behaviour, Academic Press. New York.
- Spielberger; & Hachfort, D. (1990). *Stress and Anxiety in Sport*. Anxiety in Sport: An International Perspective. Retrieved September 10, 2009, From http://books.google.co.th/books?id=-MEMKOB-kTQC&printsec=frontcover&dq=Anxiety+in+Sport+Spielberger+1989&source=gbs_book_other_versions_r&cad=7#v=onepage&q=&f=false
- Taylor. J.A. (1953). *A Personality Scale Of Manifest Anxiety*. Journal of Abnormal and Social Psychology. 48, 285 – 290.
- Woodman, J-P. S. Tim. (1995). *An investigation of the zone of optimal functions hypothesis within a multidimensional framework*. Retrieved November 4, 2009, from <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=743460201&sid=3&Fmt=2&cli%20entId=61839&RQT=309&VName=PQD>

ภาคผนวก

แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง
Revised Competition Sport Anxiety Inventory-2 : CSAI-2R
ของมาเตนส์ (Martens)
แปลและเรียบเรียงโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์

**แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอล
ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37
(Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-2 : CSAI-2R)**

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หรือตาราง หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ.....นามสกุล.....

สถาบัน.....

รอบของการแข่งขัน

() รอบแรก

() รอบสอง

() รอบสาม

() รอบรองชนะเลิศ

() รอบชิงชนะเลิศ

ตอนที่ 2 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

คำชี้แจง ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย / ลงในตัวเลขขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีข้อถูกผิด อย่าใช้เวลาานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

ความรู้สึกในขณะนี้	ระดับของความรู้สึก			
	ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะทำไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะแพ้	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย	1	2	3	4
8. รู้สึกจะหวังว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด	1	2	3	4
9. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	1	2	3	4
15. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4
17. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัด ตึงเครียด	1	2	3	4

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์
แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ มีทั้งหมด 17 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

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

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

ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) 3,7,10,13,16 = 5 ข้อ

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้ว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่
คะแนนออกมาเป็นระดับ 1 ถึง 4 โดยให้คะแนนตามหมายเลขที่เลือก การคิดคะแนนให้เอาคะแนน
ของแต่ละข้อในแต่ละด้านมาบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน แล้ว
คูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่
10-40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นาย ดิศรณ์ แก้วคล้าย
วันเดือนปีเกิด	30 กันยายน 2529
สถานที่เกิด	จังหวัดยะลา
ที่อยู่ปัจจุบัน	76/2 ถนนสโม่สร ซอย1 ตำบลเบตง อำเภอเบตง จังหวัดยะลา 95110

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2543	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนเบตง"วีระราษฎร์ประสาน"
พ.ศ. 2546	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว สมุทรปราการ
พ.ศ. 2550	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ) พลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2553	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) พลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ