

รายงานการวิจัย

เรื่อง

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย
ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39



ธิดิพงษ์
ลักษมี

สุชาติ
ฉิมวงษ์

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เมษายน 2555

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์ รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์และรองศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม ที่กรุณาให้คำแนะนำในการวิจัยในครั้งนี้ อีกทั้งให้ความดูแลเอาใจใส่ ให้คำปรึกษาตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำงานวิจัยฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาครั้งนี้เป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ นาวาอากาศตรีศรายุทธ พัฒนศักดิ์เลขาธิการสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย ที่อนุญาตให้ใช้นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ ขอบพระคุณผู้ฝึกสอนผู้ตัดสิน และนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายทุกท่านที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบพระคุณอาจารย์สมชาย คันทาทองที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ คุณปติ รองคณบดีคณะพลศึกษา หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รวมทั้งคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ ที่ให้การสนับสนุนและช่วยผลักดันให้ การดำเนินการวิจัยเป็นไปด้วยความราบรื่นจนเสร็จสมบูรณ์

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่น้อง เพื่อน ๆ และลูกศิษย์ทุกคน ที่คอยให้กำลังใจและสนับสนุนผู้วิจัยในทุก ๆ ด้าน ด้วยดีเสมอมา คุณค่าและประโยชน์ของปริญญาบัตรฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

ธิติพงษ์

สุชาติ

ลักษมี

ฉิมวงษ์

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย
ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39



ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เมษายน 2555

ธิติพงษ์ สุขดีและลักษมี ฉิมวงษ์. (2555). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 .ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายระหว่างการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำนวน 37 คน โดยใช้วิธีการการสุ่มแบบหลายขั้นตอน การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .70 - .80 และมีค่าความเชื่อมั่นด้านความวิตกกังวลทางกาย .82-.83 ด้านความวิตกกังวลทางจิต .79-.83 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง .87-.90 เพื่อวัดความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่าที (t- test Independent) และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way analysis of variance) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe' test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ทั้ง 3 ด้าน แบ่งตามประเภทของการแข่งขัน ดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลทางกาย ประเภททีม ($\bar{x}$ = 21.08) อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ($\bar{x}$ = 22.95) อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ($\bar{x}$ = 20.53) อยู่ในระดับปานกลางประเภทอุปกรณ์ม้าหุ ($\bar{x}$ = 22.32) อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทอุปกรณ์ห่วงนิ่ง ($\bar{x}$ = 19.82) อยู่ในระดับต่ำ ประเภทอุปกรณ์โต๊ะกระโดด ($\bar{x}$ = 20.35) อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทอุปกรณ์ราวคู่ ($\bar{x}$ = 21.25) อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทราวเดี่ยว ($\bar{x}$ = 24.46) อยู่ในระดับปานกลาง

1.2 ความวิตกกังวลทางจิต ประเภททีม ($\bar{x}$ = 24.00) อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ($\bar{x}$ = 25.60) อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ($\bar{x}$ = 21.25) อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทอุปกรณ์ม้าหุ ($\bar{x}$ = 26.50) อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทอุปกรณ์ห่วงนิ่ง ($\bar{x}$ = 21.00) อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทอุปกรณ์โต๊ะกระโดด ($\bar{x}$ = 21.00) อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทอุปกรณ์ราวคู่ ($\bar{x}$ = 21.50) อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทราวเดี่ยว ($\bar{x}$ = 26.75) อยู่ในระดับปานกลาง

1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง ประเภททีม ($\bar{x}$ = 30.16) อยู่ในระดับสูง ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ($\bar{x}$ = 29.73) อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ($\bar{x}$ = 33.50) อยู่ใน

ระดับสูง ประเภทอุปกรณ์น้ำหนัก ($\bar{x}=27.75$) อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทอุปกรณ์ห่วงนึ่ง ($\bar{x}=34.75$) อยู่ในระดับสูง ประเภทอุปกรณ์โต๊ะกระโดด ($\bar{x}=34.50$) อยู่ในระดับสูง ประเภทอุปกรณ์ราวคู่ ($\bar{x}=33.00$) อยู่ในระดับสูง ประเภทราวเดี่ยว ($\bar{x}=27.25$) อยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างประเภททีมกับประเภทบุคคลรวม อุปกรณ์ พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายทั้ง 2 ประเภทไม่แตกต่างกัน

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าของเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ระหว่างประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ระหว่างฟลอร์เอกเซอร์ไซด์ ม้านู ห่วงนึ่ง โต๊ะกระโดด ราวคู่ และราวเดี่ยว โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way analysis of variance) พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์แตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



STATE ANXIETY OF MALE ARTISTIC GYMNASTICS ATHLETES IN THE 39TH
NATIONAL GAMES



AN ABSTRACT
BY
THITIPONG SUKDEE
LUXSAMEE CHIMWONG

Department of Physical Education
Faculty of Physical Education
Srinakharinwirot University April 2012

THTTIPONG SUKDEE AND LUXSAMEE CHIMWONG. (2012). *State Anxiety of male artistic gymnastics athletes in The 39th National Games*. Department of Physical Education Faculty of Physical Education: Srinakharinwirot University.

The purpose of this study were to find and compare the state anxiety of male artistic gymnastics player in the 39th national games. The subject were 37 Multi - Stage Sampling from men artistic gymnastics in the 39th National Games. The researcher applied Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) There were validity values between .70 - .80 and reliability of somatic anxiety at .82 - .83 reliability of cognitive anxiety at .79 - .83 and reliability of self – confidence at .87 - .90 for the test. To measure the state anxiety of gymnastic athletes. The data were treated for mean, standard deviation, t-test, One – way analysis of variance and testing for pair differences by Scheffe' test.

The research results were as follows

1. The State Anxiety of male artistic gymnastics athletes in the 39th National Games in three parts

1.1 The Somatic Anxiety in men's team final was at a moderate level ($\bar{X}$ = 21.08), Individual All-around final was at a moderate level ($\bar{X}$ =22.95), Floor exercise was at a moderate level($\bar{X}$ =20.53),Pommel horse was at a moderate level ($\bar{X}$ =22.32),Rings was at a low level($\bar{X}$ =19.82),Vault was at a moderate level($\bar{X}$ =20.35),Parallel bars was at a moderate level($\bar{X}$ =21.25),Horizontal bar was at a moderate level($\bar{X}$ =24.46)

1.2 The Cognitive anxiety in men's team final was at a moderate level($\bar{X}$ =24.00), Individual All-around final was at a moderate level($\bar{X}$ =25.60),Floor exercise was at a moderate level($\bar{X}$ =21.25),Pommel horse was at a moderate level($\bar{X}$ =26.50),Rings was at a moderate level($\bar{X}$ =21.00),Vault was at a moderate level($\bar{X}$ =21.00),Parallel bars was at a moderate level($\bar{X}$ =21.50),Horizontal bar was at a moderate level($\bar{X}$ =26.75)

1.3 The Self - confidence in men's team final was at a high level($\bar{X}$ =30.16), Individual All-around final was at a moderate level($\bar{X}$ =29.73),Floor exercise was at a high level($\bar{X}$ =33.50),Pommel horse was at a moderate level($\bar{X}$ =27.75,Rings was at a high level ($\bar{X}$ =34.75),Vault was at a high level($\bar{X}$ =34.50),Parallel bars was at a high level($\bar{X}$ =33.00), Horizontal bar was at a high level($\bar{X}$ =27.25)

2. The comparison difference of mean of the state anxiety followed situation of male artistic gymnastics athletes in the 39th national games between team and individual all-around, they were found that there were no significant different of male artistic gymnastics athletes in somatic anxiety, cognitive anxiety and self – confidence.

3. The comparison difference of mean of the state anxiety followed situation of male artistic gymnastics in the 39th national games of individual all-around such as Floor exercise, Pommel horse, Rings, Vault ,Parallel bars and Horizontal bar. The data were analyzed one – way analysis of variance. It was found that there were significant different each another in somatic anxiety, cognitive anxiety and self – confidence at the .05 level significance.



สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ.....	7
จิตวิทยาการกีฬา.....	7
ความหมายของความวิตกกังวล.....	9
ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล.....	12
ประเภทของความวิตกกังวล.....	15
ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา.....	17
ระดับของความวิตกกังวล.....	22
การวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา.....	23
ประวัติการแข่งขันยิมนาสติก.....	25
ประวัติกีฬาแห่งชาติ.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	34
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	34
งานวิจัยในประเทศ.....	37

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	45
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	45
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	46
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	48
การวิเคราะห์ข้อมูล	49
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	66
สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย	66
สรุปผลการวิจัย	69
อภิปรายผล	71
ข้อเสนอแนะ	77
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	77
บรรณานุกรม	78
ภาคผนวก	83
ประวัติย่อผู้วิจัย	88

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	46
2 แสดงข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบทดสอบ.....	50
3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ประเภททีม ทั้ง 3 ด้านคือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence).....	51
4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ประเภทบุคคลรวม อุปกรณ์ ทั้ง 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวล ทางจิต (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence).....	52
5 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวล ทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของ นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างประเภททีม กับประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์.....	54
6 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ประเภทบุคคล เฉพาะอุปกรณ์ ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตก กังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง.....	55
7 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ประเภทบุคคล เฉพาะอุปกรณ์ม้าหุ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และ ความเชื่อมั่นในตนเอง.....	56
8 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ประเภทบุคคล เฉพาะอุปกรณ์ ห่วงนึ่ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง.....	57

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
	แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตาม	
9	สถานการณ์ของ นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ประเภทบุคคล เฉพาะอุปกรณ์ โต๊ะกระโดด 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง.....	58
10	แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ของ นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ประเภทบุคคล เฉพาะอุปกรณ์ ราวคู่ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง	59
11	แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ในประเภท บุคคลเฉพาะอุปกรณ์ ราวเดี่ยว 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง.....	60
12	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของ นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างอุปกรณ์ ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ม้านู ห่วงนิ่ง โต๊ะกระโดด ราวคู่ และราวเดี่ยว.....	62
13	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬา ยิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ม้านู ห่วงนิ่ง โต๊ะกระโดด ราวคู่ และราวเดี่ยว.....	63
14	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬา ยิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ม้านู ห่วงนิ่ง โต๊ะกระโดด ราวคู่ และราวเดี่ยว.....	64

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง

หน้า

- 15 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล
ตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬา
ยิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างอุปกรณ์ฟลอร์เอก
เซอร์ไชส์ ม้าหนู ห่วงนึ่ง โต๊ะกระโดด ราวคู่ และราวเดี่ยว..... 65



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory).....	12
2 แสดงทฤษฎียู – คว่ำ (Inverted – U Theory).....	13
3 แสดงทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม.....	14
4 แสดงทฤษฎีอักษรรูคว่ำ และโซนแห่งพลังงานที่เหมาะสม(Zone of Optimal Energy).	15
5 แสดงความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย.....	16
6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬา.....	17
7 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติก ศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ประเภททีม และประเภทบุคคลรวม อุปกรณ์.....	53
8 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา ยิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ก่อนการแข่งขันประเภท บุคคลเฉพาะอุปกรณ์.....	61

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบัน กิจกรรมการเล่นกีฬาหรือแข่งขันกีฬาและการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งที่น่าสนใจในการพัฒนาคน หรือทรัพยากรมนุษย์ เพราะสามารถทำให้ผู้ที่ร่วมกิจกรรมเกิดพัฒนาการได้ครบถ้วนทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทางร่างกายทำให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ ทางอารมณ์จะฝึกฝนให้บุคคลมีน้ำใจนักกีฬา รู้จักอดทน อดกลั้น ทางด้านสังคม เมื่อมีการเล่นกีฬาจะทำให้รู้จักการอยู่ร่วมกัน สื่อสารกัน สร้างความสัมพันธ์ในสังคม และด้านสติปัญญาคือทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ตามความหมายตามความหมายของคำว่า กีฬา จากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2539 หมายถึง “กิจกรรมหรือการเล่นเพื่อความสนุกเพลิดเพลิน เพื่อเป็นการบำรุงแรง หรือเพื่อผ่อนคลายความเคร่งเครียดทางจิต การกีฬาแห่งประเทศไทยได้ให้ความหมายของกีฬาไว้ว่า กีฬาเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว และลีลาการเล่นภายใต้กติกาอย่างเป็นระเบียบโดยมุ่งหวังการแข่งขัน หรือความสนุกสนาน เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ความหมายโดยรวมของกีฬา คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่อยู่ภายใต้กติกาโดยมุ่งเน้นในชัยชนะ หรือผ่อนคลายความเครียด เพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การกีฬา (การกีฬาแห่งประเทศไทย : 2542) ทำให้รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของกีฬา จัดตั้งองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย จากพระบรมราชองค์การโปรดเกล้าฯ ให้พระราชกฤษฎีกาการจัดตั้งองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย(อ.ส.ก.ท.)ขึ้น เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2507 โดยการแข่งขันกีฬาเขตได้ริเริ่มขึ้นพร้อม ๆ กับการก่อตั้งองค์การส่งเสริมกีฬาออกไปให้ทั่วราชอาณาจักร ด้วยการจัดการแข่งขันระหว่างจังหวัดภายในภาคต่างๆ ของประเทศขึ้นพร้อมกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการกีฬาของชาติให้ขยายไปทั่วประเทศ และเน้นถึงสุขภาพพลานามัย ปลูกฝังให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬาให้กับคนในชาติ ให้มีระเบียบวินัย และที่สำคัญยิ่งเพื่อเป็นแผนรองรับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติทำให้เกิดนักกีฬาทีมชาติต่อไป จากวัตถุประสงค์ดังกล่าว องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (อ.ส.ก.ท.) ในขณะนั้น หรือการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) ปัจจุบันได้นำนโยบายและวัตถุประสงค์ดังกล่าวไปสู่การดำเนินงาน จึงได้มีการแข่งขันกีฬาเขตแห่งชาติ หรือกีฬาแห่งชาติในปัจจุบัน ขึ้นครั้งแรก ที่จังหวัดจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในวันที่ 1 – 5 พฤศจิกายน 2510 และได้จัดการแข่งขันติดต่อกันเรื่อยมาตามจังหวัดต่างๆ เป็นประจำทุกปี การกีฬาแห่งประเทศไทย (2553). ประวัติกีฬาแห่งชาติ (Online)

กีฬายิมนาสติกศิลป์ชายเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่ได้เข้าบรรจุอยู่ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติซึ่งมีการแข่งขันทั้งหมด 8 รายการ ประกอบด้วยประเภททีม ประเภทเดี่ยวรวมอุปกรณ์

และประเภทเดียวเฉพาะอุปกรณ์อีก 6 รายการคือ ฟลอร์เอกเซอร์ไฮส ม้าหู ห่วง โต๊ะกระโดด รวาคู รวาคูเดียว การแข่งขันยิมนาสติกศิลป์ชายเป็นการแข่งขันที่น่าตื่นเต้นและท้าทายเสมอเพราะมีการ ทำท่าโหดเอนอยู่ตลอดนักกีฬาที่เข้าแข่งขันจะต้องมีความชำนาญในท่าที่แสดงประกอบกับมีสมาธิ ในการทำตลอดจนมีการตัดสินใจที่เด็ดขาดในการแสดงท่าเพราะในขณะที่แสดงท่าอยู่นั้นถ้าเกิดมี การล้มหรือมีการกังวลมาก ๆ ก็จะทำให้การแสดงท่าไม่สมบูรณ์หรือผิดพลาดได้ซึ่งมีผลทำให้ได้ คะแนนน้อยแล้วพ่ายแพ้ในการแข่งขันได้ หรือถ้าผิดพลาดมาก ๆ ก็จะทำให้เกิดการบาดเจ็บ การ แข่งขันกีฬาในปัจจุบัน จะอาศัยแต่ความสามารถของนักกีฬาเพียงอย่างเดียวไม่พอ ผู้ฝึกสอนและ นักกีฬาจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ถึงความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์ที่มีส่วนในการพัฒนา ด้าน การกีฬาโดยรู้จักนำเอาหลักและวิธีการเหล่านั้นมาใช้ประกอบในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพื่อ เสริมสร้างความสมบูรณ์ และขีดความสามารถของร่างกายให้กับนักกีฬาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำ ได้ และเพื่อประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ได้

จิตวิทยาการกีฬาเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษาถึงพฤติกรรมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการกีฬาที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการแสดงออกสูงสุดของการเล่นกีฬา โดยการนำหลักการทฤษฎีจิตวิทยาต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬา มา ประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา สุปรภาณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 3) ความสามารถทางด้านจิตใจที่มีต่อ การเล่นกีฬา ที่เกิดจากการฝึกจริงจัง ต่อเนื่อง อย่างเป็นระบบ เพื่อต้องการให้เกิดหรือนำไปใช้ อย่างสม่ำเสมอและในที่สุดก็เกิดเป็นอัตโนมัติเช่นเดียวกับทักษะกีฬา องค์ประกอบของการมี ทักษะทางจิตวิทยานี้ได้แก่ การควบคุมการหายใจอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง การควบคุม ความ ตื่นเต้นให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่ตื่นเต้นและกดดัน การมีสมาธิและมุ่งมั่นกับการ เล่น ความตั้งใจ ความมั่นใจของตัวเอง รวมทั้งการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ทักษะ ทางด้านจิตวิทยานี้สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ผ่านกระบวนการฝึกที่เรียกว่า การฝึกทักษะทาง จิตวิทยาการกีฬา อย่างไรก็ตามสำหรับนักจิตวิทยาการกีฬาที่แท้จริง ภารกิจสำคัญนอกเหนือจาก การมุ่งพัฒนาความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาแล้ว ยังควรจะต้องให้ความสำคัญกับการใช้ กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพของคนอีกด้วย หรือสรุปอีกนัยก็คือ นักจิตวิทยาการกีฬา นอกจากจะต้องมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้นักกีฬาได้พัฒนาศักยภาพทางการกีฬาของตนเอง ให้ถึงขีดสูงสุดแล้ว ยังต้องให้นักกีฬาได้พัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อีกด้วย

การแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแข่งขันในระดับสำคัญ นักกีฬาจะ เกิดความเครียดและความวิตกกังวล ความรู้สึกที่เกิดจากความกลัวและความตึงเครียด ความวิตก กังวลมักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ความวิตกกังวลนี้จะเป็นผลลบต่อการแสดงออกของ ความสามารถทางกีฬาเสมอ ถ้าความวิตกกังวลน้อยก็มีผลลบน้อย ความวิตกกังวลมากก็มีผลลบ มากเช่นกัน ความวิตกกังวลอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อนักกีฬาได้ทั้งผลดีและผลเสียทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ

กับระดับความวิตกกังวล กล่าวคือ ถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลที่พอดี ก็จะช่วยให้นักกีฬา แสดงความสามารถในการกีฬาดีขึ้น ถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำมากเกินไป ก็จะทำให้ นักกีฬาแสดงความสามารถในการกีฬาลดต่ำกว่ามาตรฐานเดิม ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย(2542: 72) กล่าวว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงจะ ควบคุมพฤติกรรมตนเองไม่ได้ และเป็นเหตุให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐาน

ในการแข่งขันกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย สร้างความกดดันให้กับนักกีฬาซึ่งส่งผลให้ นักกีฬามีความวิตกกังวลไปตามสถานการณ์การแข่งขันนั้นด้วย ผู้วิจัยเห็นว่าการแข่งขันกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายการแข่งขันที่มีความกดดันต้องแข่งขันกับตนเองและนักกีฬาต้องมีสมาธิ ตลอดเวลา เพราะท่าที่ใช้ในการแข่งขันเป็นท่าโหดโผนที่อาจจะเกิดอันตรายได้เสมอ ซึ่งล้วน แล้วแต่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลตลอดเวลาและถ้าหากผิดพลาดเพียงเล็กน้อยก็อาจจะส่งผล กระทบต่อผลการแข่งขัน โดยเฉพาะการแข่งขันในประเภทเฉพาะอุปกรณ์ซึ่งถือได้ว่าเป็นรอบชิง ชนะเลิศ ผู้ที่ผิดพลาดน้อยที่สุดคนเดียวจะเป็นผู้ชนะเลิศในอุปกรณ์นั้นๆ ดังนั้น บุคคลใดที่มีความ วิตกกังวลที่เหมาะสมหรือสามารถที่จะปรับความวิตกกังวลให้เหมาะสมตามสถานการณ์ได้ย่อม เป็นฝ่ายที่จะได้เปรียบในการแข่งขัน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ทั้งนี้ เพื่อที่จะเป็นแนวทาง ให้แก่ครูพลศึกษา ผู้ฝึกสอน นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ในทีมทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เข้าใจและ ตระหนักถึงความวิตกกังวลที่เกิดกับตัวนักกีฬา เพื่อที่จะนำไปทำการปรับปรุง แก้ไข พัฒนานักกีฬา ในการฝึกซ้อมและแข่งขันในโอกาสต่อไป

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ชาย ระหว่างประเภทที่พบกับบุคคลรวมอุปกรณ์ของการแข่งขัน กีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขัน กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ชาย ระหว่างอุปกรณ์แต่ละประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ใน ประเภทของการแข่งขัน และระหว่างการแข่งขันแต่ละอุปกรณ์ของการแข่งขันประเภทบุคคลเฉพาะ อุปกรณ์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับ นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้

มีส่วนเกี่ยวข้องตลอดจนผู้ที่สนใจได้ทราบถึงความสำคัญของความวิตกกังวล และนำผลที่ได้ไปศึกษาค้นคว้า พัฒนา ปรับปรุง ในการเตรียมนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาในโอกาสต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เป็น จำนวน 39 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นคือนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เป็น จำนวน 37 คน โดยใช้วิธีการการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1 ตัวแปรต้น ได้แก่

1. ประเภทของการแข่งขัน

- 1.1 ประเภททีม
- 1.2 ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์

2. ประเภทของการแข่งขันบุคคลเฉพาะอุปกรณ์

- 2.1 ฟลอร์เอกเซอร์ไซด์
- 2.2 ม้านู
- 2.3 ห่วงนิ่ง
- 2.4 โต๊ะกระโดด
- 2.5 ราวคู้
- 2.6 ราวเดี่ยว

2. ตัวแปรตาม

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์** หมายถึง ความกังวลที่เกิดขึ้นของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่นักกีฬาแสดงพฤติกรรมออกมาและสามารถสังเกตเห็นได้ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ จะศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ เฉพาะในสถานการณ์ของการแข่งขันที่กำหนดไว้ 3 ประเด็น ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence)

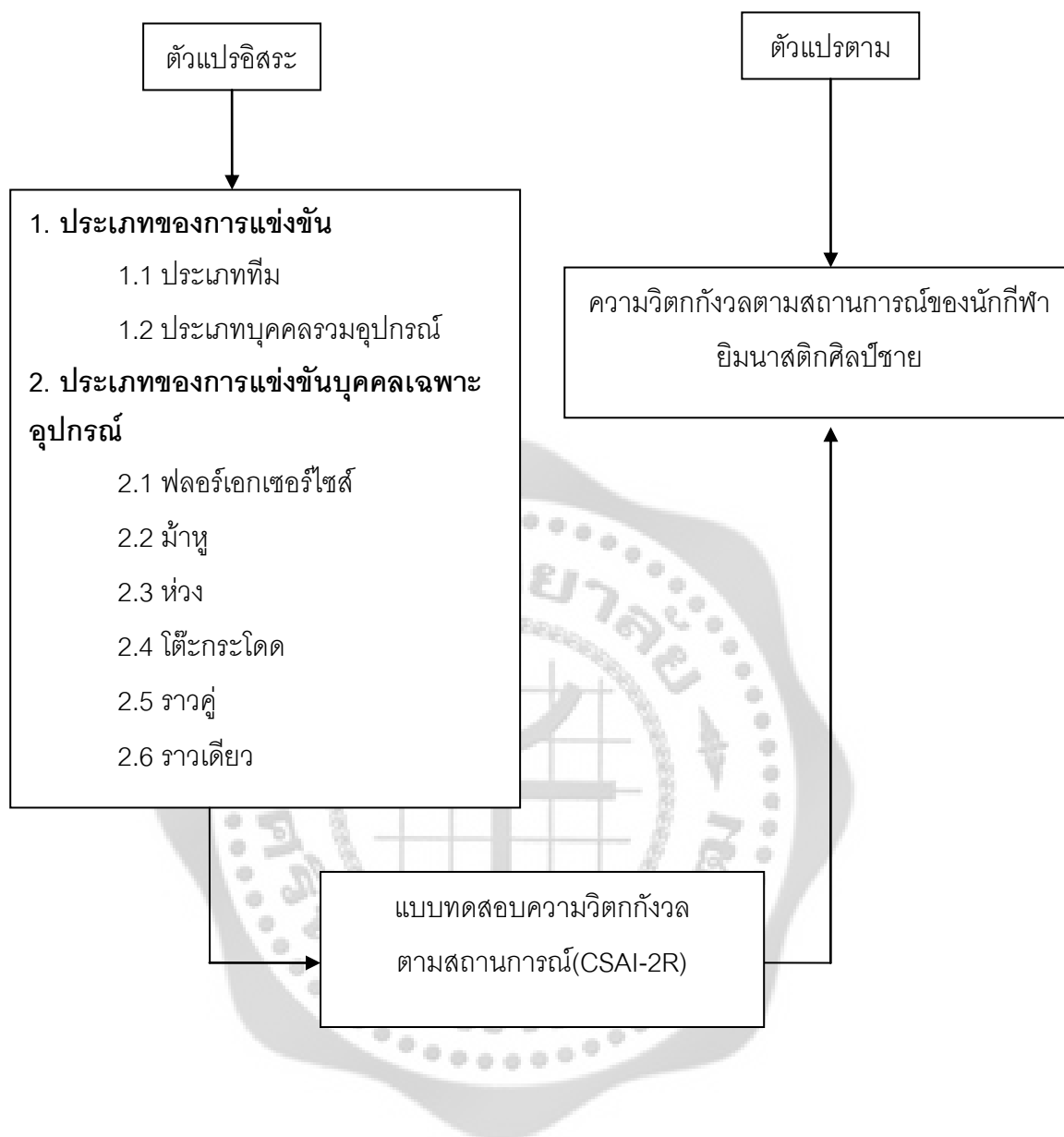
2. **กีฬาแห่งชาติ** หมายถึง การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยจัดการแข่งขัน ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553

3. **นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย** หมายถึง นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยจัดการแข่งขัน ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553

4. **ประเภทของการแข่งขัน** หมายถึง ประเภทในการแข่งขันของยิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553 โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ ประเภททีม ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์และประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์หรือรอบชิงชนะเลิศ

5. **ประเภทของการแข่งขันบุคคลเฉพาะอุปกรณ์** หมายถึง ประเภทในการแข่งขันบุคคลเฉพาะอุปกรณ์หรือรอบชิงชนะเลิศของยิมนาสติกศิลป์ชายในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553 โดยแบ่งออกเป็น 6 ประเภท คือ ฟลอร์ เอกเซอร์ไซด์ ม้านู ห่วงโด้ระ กระโดด ราวคู้ ราวเดี่ยว

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติของประเทศไทย ครั้งที่ 39 ระหว่างประเภททีมกับบุคคลรวมอุปกรณ์จะมีระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันแตกต่างกัน
2. นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติของประเทศไทย ครั้งที่ 39 ประเภทการแข่งขันบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ที่แข่งขันอุปกรณ์แตกต่างกันจะมีระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ
 - 1.1 จิตวิทยาการกีฬา
 - 1.2 ความหมายของความวิตกกังวล
 - 1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล
 - 1.4 ประเภทของความวิตกกังวล
 - 1.5 ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา
 - 1.6 ระดับของความวิตกกังวล
 - 1.7 การวัดความวิตกกังวล
2. ประวัติการแข่งขันยิมนาสติกและประวัติกีฬาแห่งชาติ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology)

จิตวิทยาการกีฬาเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษาถึงพฤติกรรมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการกีฬาที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการแสดงออกสูงสุดของการเล่นกีฬา โดยการนำหลักการทฤษฎีจิตวิทยาต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬา มาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 3) ศ.นพ.รณชัย คงสกนธ์ จิตแพทย์ได้กล่าวไว้ว่าจิตวิทยาทางการกีฬา เป็นการศึกษาถึงพฤติกรรมของการเล่นกีฬาโดยที่มีศาสตร์ที่สำคัญคือ Brain psychology และ Kinesiology เพื่อให้เกิดการเข้าใจถึง ภาวะจิตใจรวมทั้งปัจจัยทางจิตวิทยาที่จะมีผลต่อสมรรถนะการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยเป็นการส่งเสริมให้มีประสิทธิภาพของบุคคลรวมทั้งเป็นทีมของนักกีฬาในด้านภาวะจิตใจที่เกิดจากผลการแข่งขันกีฬาและภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

จิตวิทยาการกีฬา (Sports Psychology) เป็นเรื่องของความสามารถทางด้านจิตใจที่มีต่อการเล่นกีฬา ที่เกิดจากการฝึกจริงจัง ต่อเนื่อง อย่างเป็นระบบ เพื่อต้องการให้เกิดหรือนำไปใช้อย่างสม่ำเสมอและในที่สุดก็เกิดเป็นอัตโนมัติเช่นเดียวกับทักษะกีฬา องค์ประกอบของ

การมีทักษะทางจิตวิทยานี้ได้แก่ การควบคุมการหายใจอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง การควบคุมความตื่นตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่ตื่นตัวและกดดัน การมีสมาธิและมุ่งมั่นกับการเล่น ความตั้งใจ ความมั่นใจของตัวเอง รวมทั้งการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ทักษะทางด้านจิตวิทยานี้สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ผ่านกระบวนการฝึกที่เรียกว่า การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา หรือที่เรียกว่า PST (Psychological Skill Training)

จิตวิทยาการกีฬามีผลต่อการเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก จิตใจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ มีอิทธิพลต่อความสามารถทางกาย ความสามารถทางทักษะกีฬา และการแสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุดในการแข่งขัน นักกีฬาที่ต้องการประสบความสำเร็จในทางกีฬา ต้องมีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิต ควบคู่กับสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้การแสดงออกซึ่งความสามารถและทักษะทางกีฬาเป็นไปอย่างสอดคล้อง สัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สมรรถภาพทางจิตควรได้รับการฝึกเช่นเดียวกับการฝึกซ้อมประจำวันและควรฝึกอย่างเป็นสัดส่วน ฝึกทางกายหนักก็ต้องฝึกทางจิตหนักเพื่อลดความกดดันและสร้างสมาธิ ในการฝึกซ้อมจิตวิทยาเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นนักกีฬา และทุกคนควรมีความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง การนำไปใช้และปรับปรุงพัฒนาจนเป็นอัตโนมัติเป็นบุคลิกภาพถาวรของนักกีฬามีความเป็นมืออาชีพโดยแท้ที่สามารถมองเห็นได้จากพฤติกรรมการฝึกซ้อมและแข่งขันที่ดี มีทั้งความมุ่งมั่นและมีสมาธิ สามารถนำความสามารถที่แท้จริงไปใช้ได้อย่างดีในการแก้ไขและปรับปรุงต่อเนื่องตลอดการเป็นนักกีฬา

หลักการและทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาการกีฬานั้นมีอยู่หลากหลายวิธีการ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับกีฬาทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล จะแตกต่างกันตรงที่กีฬาประเภททีมต้องเพิ่มในเรื่องของการทำงานเป็นทีม และการอยู่ร่วมกันเข้าไปด้วย ผู้ฝึกสอนจะต้องศึกษาถึงพื้นฐานความแตกต่างทางจิตใจของนักกีฬาแต่ละคน และต้องมีความรู้ ความเข้าใจหลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นอย่างดีเพื่อที่จะนำเอาหลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบุคคลและช่วงเวลา เพื่อนักกีฬาจะสามารถควบคุมร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี อันจะนำไปสู่การแสดงซึ่งความสามารถสูงสุด

จุดมุ่งหมายในการสร้างเสริมทางจิตวิทยาการกีฬา คือ

1. การพัฒนาวิธีการเรียนรู้เพื่อการเรียนรู้ รักที่จะแสวงหา เรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้น
2. สร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ต้องการที่จะประสบผลสำเร็จ
3. แสวงหาความสมบูรณ์แบบของตนเอง
4. แสดงถึงความเป็นตัวตนของตนเองของนักกีฬา
5. พัฒนาสู่ความเป็นเลิศ สนุก ความรู้สึกท้าทาย ทดสอบประสาทภายใต้สภาวะความกดดัน ความมีสมาธิแสวงหาศักยภาพสูงสุดของตัวเองและกล้าที่จะเผชิญหน้าและสนุกกับทุกสิ่ง

6. สร้างพลังใจสำรองสำหรับตัวเอง
7. แบ่งปันสมรรถภาพทางจิตกับเพื่อนร่วมทีม

ประโยชน์จิตวิทยาการกีฬา

1. ช่วยในการเตรียมพร้อมของนักกีฬาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจทั้ง ในการฝึกซ้อม และการแข่งขัน

2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น
3. ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด
4. ช่วยให้นักกีฬาได้ศึกษาเรียนรู้และเกิดการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านทักษะและ

ประสบการณ์

5. ช่วยให้เกิดความยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างนักกีฬากับผู้ฝึกสอนกีฬา
6. ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทีมและผู้ฝึกนักกีฬาให้ดีขึ้น
7. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนกีฬามีความเข้าใจในตัวนักกีฬามากขึ้นและสามารถกำหนดแผนแบบอย่างการฝึกได้อย่างเหมาะสม
8. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนรู้จักใช้เทคนิควิธีการต่างๆมาช่วยในการฝึกนักกีฬาอย่างเหมาะสมและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ
9. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถตัดสินใจในการประเมินความสามารถของนักกีฬาและคัดเลือกตัวนักกีฬาได้อย่างเหมาะสม
10. ช่วยให้การจัดระบบข้อมูลต่างๆเป็นประโยชน์ทั้งทางทฤษฎีและหลักการ ตลอดจนผลงานวิจัยต่างๆเพื่อนำไปสู่การใช้ในการฝึกนักกีฬาต่อไป

ความหมายของความวิตกกังวล

อิงลิช (English. 1958 : 35) ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้เป็นข้อๆ ดังนี้

1. ความวิตกกังวล เป็นสภาวะของความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้
2. ความวิตกกังวล คือ ความสับสนวุ่นวายอาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต
3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวต่อเนื่องอาจสังเกตได้หรือไม่ได้อยู่ในระดับต่ำ 8
4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ถูกข่มขู่ ซึ่งเป็นการขู่เข็ญที่น่ากลัวโดยบุคคลนั้น ไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขาารู้สึกว่าถูกขู่เข็ญนั้นคืออะไร

ไรครอฟท์ (Rycroft. 1978) ได้ให้ความหมายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้น และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างคุกคามต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากว่ายังไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว หรือบุคคลนั้นได้รู้อย่างแจ่มชัด

ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหา และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล ไร้ครอพท์ เชื่อว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่บุคคลไม่เคยเผชิญพบมาก่อนสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger. 1989: 3-7) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นลักษณะควบคู่กับความกลัวในแง่อารมณ์แบบชีววิทยา กล่าวคือ ความกลัวเป็นการตอบสนองของสิ่งมีชีวิตที่มีต่ออันตรายที่มีอยู่จริงภายนอก แต่ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่ออันตรายที่มีอยู่ภายใน ที่ทำให้จะปรากฏในความรู้สึกสำนึกจนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้นภายในให้มีการโต้ตอบจริงๆ พฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวลของบุคคลโดยทั่วไป อาจจำแนกออกเป็นลักษณะต่างๆ ได้ดังนี้

1. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by Felling) คือ ลักษณะที่โกรธง่าย เสียใจ ดีใจง่าย หวั่นไหวไปกับคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นง่าย มีอาการเมื่อยทางประสาท หงุดหงิด กังวลใจ
 2. ขี้อาย (Shy) คือ ลักษณะที่หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเพศตรงข้าม ไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ขี้อาย
 3. ระแวง (Suspecting) คือ ลักษณะที่ไม่ไว้วางใจใคร ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ข้างระแวงอิจฉาริษยา
 4. หวาดกลัว (Apprehensive) คือ ลักษณะหวาดกลัว ตื่นเต้น ตกใจง่าย มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย เศร้าหมอง ชอบติดคนอื่น
 5. ไม่มีวินัยในตนเอง (Undisciplined Self Conflict) คือ ลักษณะที่ทำอะไรตามสบายไม่มีระเบียบ ไม่ปฏิบัติตามกฎของสังคม มีความขัดแย้งในตนเอง
 6. เคร่งเครียด (Tense) คือ ลักษณะที่มีแรงกระตุ้นสูง ตื่นเต้น ตกใจ หงุดหงิด ใจร้อน
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 52) ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวังล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาและความวิตกกังวล แบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ

1. ความเครียดทางบวก (Eustress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับที่ไม่สูงเกินไป จะช่วยให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬามากขึ้น
2. ความเครียดทางลบ (Distress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับสูงหรือต่ำมากเกินไป ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬาลดต่ำกว่ามาตรฐานเดิม

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 76) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึง

ความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542 : 72) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคลที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ ล้มเหลว หรือเป็นผลจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ถ้าบุคคลใดมีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไปจะทำให้เป็นผลต่อสภาพร่างกาย และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลของคนเราอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวไว้ว่า ถ้านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานที่คาดไว้เพื่อให้แสดงความสามารถได้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องเรียนรู้กลยุทธ์ ควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543 : 2-3) ได้ให้ความหมายของลักษณะของความวิตกกังวลทั้ง 2 ด้าน ไว้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกาย มีลักษณะเฉพาะและแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อาการสั่น ความรู้สึกปั่นป่วน เป็นต้น อาการที่เกิดขึ้นอาจทำให้การแสดงความสามารถลดลง เพราะนักกีฬากังวลกับความรู้สึกของตนเองมากเกินไป หรือเกิดการเคลื่อนไหวบางอย่างที่ไม่สามารถควบคุมได้ เกิดการผิดเพี้ยนของทักษะการแสดงความสามารถ เป็นต้น ความวิตกกังวลหรือความเครียดทางกายนี้ มักจะเกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อม และจากสภาพอารมณ์ของนักกีฬานั้นเอง ความวิตกกังวลลักษณะนี้จะเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลานั้น และหายไป อย่างไรก็ตามการเกิดความเครียดทางกายแม้ในระยะเวลานั้น ก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงความสามารถได้มากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้เกิดการนำไปสู่ความวิตกกังวลทางจิตใจต่อมา

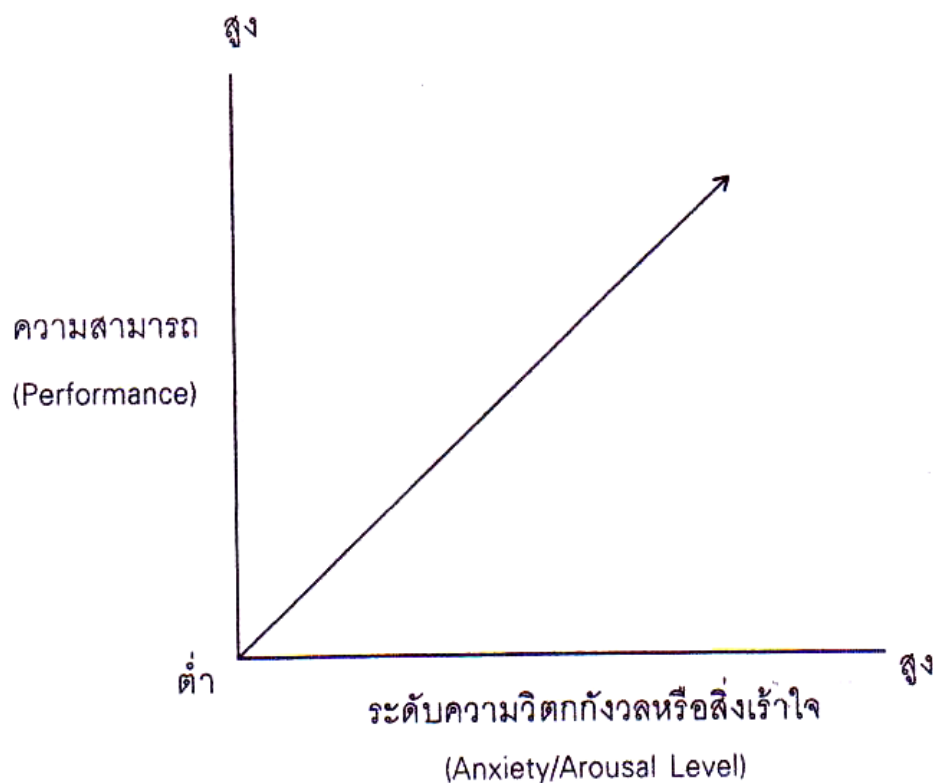
2. ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) คือความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย ความเครียดประเภทนี้มักมีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาเป็นความเครียดไม่แสดงออกมาทางร่างกาย ความคิดในแง่ลบนี้จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถลดลง เนื่องจากนักกีฬาคิดในแง่ลบจนไม่มีสมาธิ ลืมรายละเอียด ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และขาดความมั่นใจในการแสดงความสามารถให้ดีที่สุดของนักกีฬา นอกจากนั้น ความคิดในแง่ลบหรือความเครียดทางด้านจิตใจนี้ ยังนำไปสู่ความตึงเครียดทางกายที่เพิ่มมากขึ้น และมีผลร้ายต่อการแสดงความสามารถมากขึ้นไปอีกได้เช่นกันลักษณะอาการพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวล

มากนักน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักสังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการจัดระดับความวิตกกังวล และจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2536:3) ได้อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการกีฬา 2 ทฤษฎี

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับของความวิตกกังวลจะเป็นสัดส่วนกับระดับความสามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำ จะมีความสามารถต่ำ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงก็จะมีความสามารถสูง ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของนักกีฬาอย่างแท้จริง ดังนั้น ถ้ามีสิ่งรบกวนใจ แรงกระตุ้นมากเกินไป จะทำให้ผลการแสดงความสามารถลดลง หรือแสดงไม่ได้ถึงจุดสูงสุด

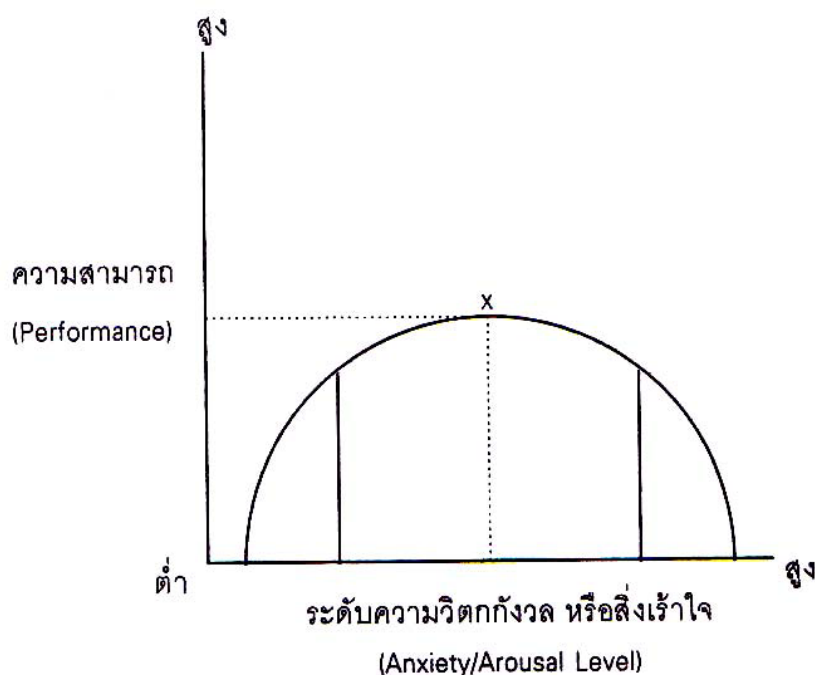


ภาพประกอบ 1 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

หลักทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมากๆ เช่น กีฬายกน้ำหนัก หรือกีฬาอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน ในทฤษฎีนี้นักจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้การสนับสนุนทฤษฎีแรงขับนี้ เมื่อทฤษฎีแรงขับไม่สามารถตอบปัญหาได้ชัดเจนจึงมีกลุ่ม

นักวิชาการ กลุ่มนักจิตวิทยาการกีฬาได้พยายามอธิบายทฤษฎีใหม่ เรียกว่าทฤษฎีอักษรรูคว่ำ ซึ่งได้พยายามอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล หรือแรงเร้าใจ กับการแสดงความสามารถของนักกีฬาหรือในทักษะอื่นๆ

2. ทฤษฎียู – คั่ว (Inverted – U Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไป จะทำให้มีความสามารถต่ำแต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้น ในขณะก่อนแข่งขันหรือระหว่างแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสมจึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูง



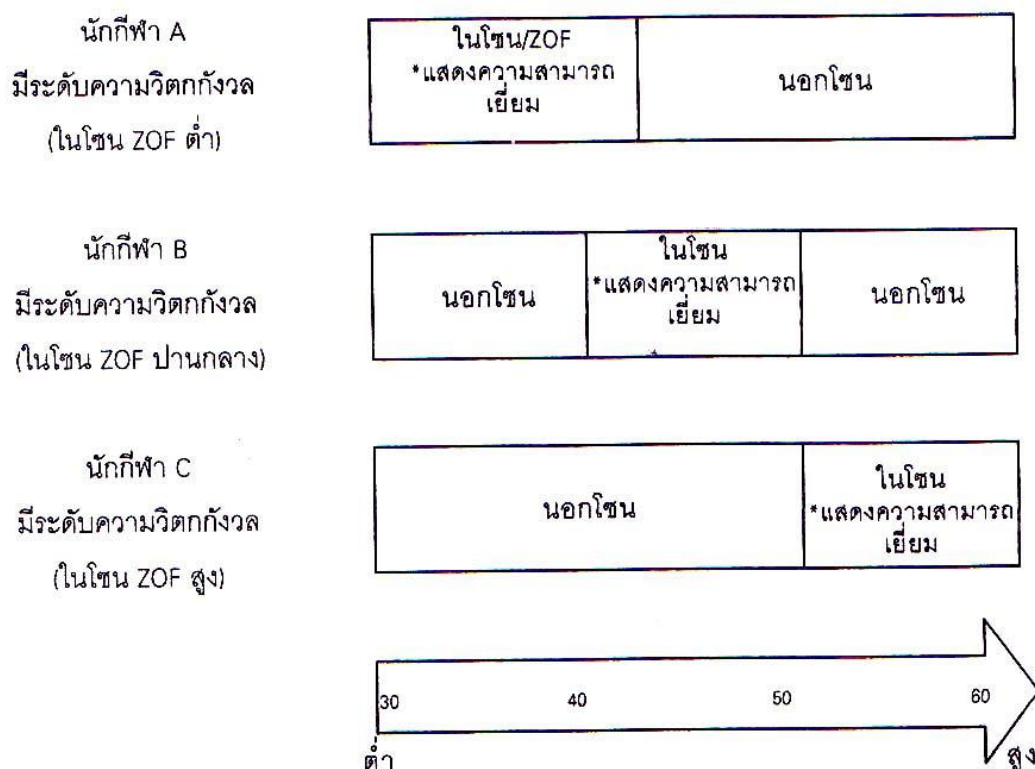
ภาพประกอบ 2 แสดงทฤษฎียู – คั่ว (Inverted – U Theory)

3. ทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone of Optimal Functioning: ZOF) ยูริ ฮานิน (Hanin, 1970) นักจิตวิทยาการกีฬาชาวรัสเซียได้อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎียูคั่ว โดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา (Performance) กับระดับของความวิตกกังวล หรือสิ่งเร้า (Anxiety or Arousal Level) โดยเขาเรียกสิ่งนี้ว่า “โซนของเหมาะสม” (Zone of Optimal Functioning) เขาอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลออกนอกโซน เขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ ฮานินเห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรรูคว่ำอยู่ 2 ประการ คือ

1. ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไป แต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคน

อาจจะมึระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม อยู่ในโซนช่วงล่าง บางคนอาจจะมึระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้น โค้ช ผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

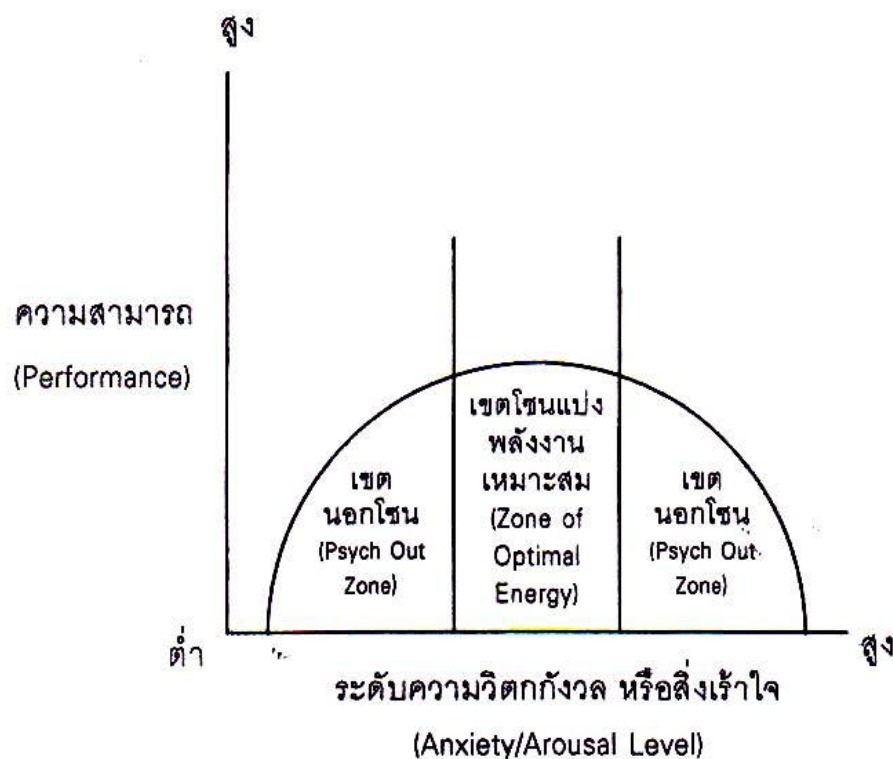
2. ระดับความวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้นผู้ฝึกสอน ครู อาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซนของพลังงานที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้



ภาพประกอบ 3 แสดงทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม

(Hanin's Zone of Optimal Functioning : ZOF)หลังจากที่ฮานิน (Hanin) ได้เสนอทฤษฎีโซนของความเหมาะสมแล้ว มีนักจิตวิทยาการกีฬา อีกหลายท่านให้การสนับสนุนและได้ขยายการพัฒนาทฤษฎีนี้ซีกเซนต์ และมิฮาลยี (พรณรงค์ ไกรรอด. 2552 : 13; อ้างอิงจากCzikzent and Mihalyi. 1975) ได้อธิบายว่า การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถได้ดีเยี่ยมสูงสุคน่าจะมีระดับความวิตกกังวลหรือมีสิ่งเร้าในเขตแสดงความสามารถสูงสุด (Peak Performance for High Achievers) หรือ การแสดงความสามารถและการเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งนักกีฬาหรือผู้แสดงความสามารถจะต้องมีสภาพการไหลลื่นอย่างมีคุณภาพ (Flow State) ซึ่งทฤษฎีการอธิบายเช่นนี้สอดคล้องกับขั้นแสดงความสามารถสูงสุด ซึ่งเป็นขั้นความต้องการสูงของมนุษย์ดังที่ ปรีเวต (พรณรงค์ ไกรรอด. 2552 : 14; อ้างอิงจาก Privette. 1983)กล่าวไว้ใน Peak Performance และ Self-Actualization ซึ่ง

ต่อมา ปริเวต (Privette. 1983) ได้อธิบายและเรียกเขตนี้ว่า “Optimal Arousal State (OAS) หรือสภาพแรงเร้าใจที่เหมาะสมนั่นเอง มาร์เตนส์ (สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย. 2542: 81; อ้างอิงจาก Martens.1987) ได้อธิบายถึงสภาพการตื่นไห่นี้ จะสำเร็จได้เมื่อขาดความเครียด ความวิตกกังวล ความเหนื่อยหน่าย และเพิ่มความรู้สึกในทางบวก ความรู้สึกดีๆ มาร์เตนส์ได้เรียกว่า โซนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Energy)



ภาพประกอบ 4 แสดงทฤษฎีอักษรยู่คว่ำ และโซนแห่งพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Energy)

ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบอร์กเกอร์ (Spielberger. 1972 : 487-489) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety หรือ A-Trait) เป็นความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะทางจิตวิทยาที่ค่อนข้างจะคงที่ เกิดบ่อย และคาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอน ถึงแนวความคิด การสนองตอบหรือการแสดงอารมณ์และแนวการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทางลบว่ามีข้อเรียกร้องเกินความสามารถของตน จึงประเมินสถานการณ์ว่ายาก เกิดความกดดัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่คับขันหรือมีความกดดันสูง เช่น การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศหรือการพุดในที่สาธารณะว่าทุกครั้งที่มีเหตุการณ์คับขันเช่นนี้มักกังวลว่าจะพลาดแน่ ผู้ชมต้องไม่ชอบและตนเองมักเล่นได้ไม่ดีทุกครั้ง ซึ่งเป็น

ความคิดในทางลบทั้งสิ้น

2. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety หรือ A-State) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทันที (Right-now) เมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นความคิด อารมณ์ หรือ ประเมินว่าข้อเรียกร้องของเหตุการณ์เฉพาะหน้านั้นเกินกว่าความสามารถที่มีอยู่จริง ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์เป็นความวิตกกังวลที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามความคิดขณะนั้น โดยปกติความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์นี้สัมพันธ์กับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ซึ่งสอดคล้องกับ มาร์เตนส์ (Martens. 1976 : 698-708) ที่ออกแบบโครงสร้างของความวิตกกังวลไว้ อธิบายว่า ความวิตกกังวลมีรากฐานมาจากแรงกระตุ้นที่มีสาเหตุและก่อให้เกิดการแปลความหมาย หรือรับรู้ว่าจะมีการข่มขู่และอันตรายแก่ตัวเอง ทำให้ร่างกายตอบสนองโดยความกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (A-State)

	A-Trait ของการแข่งขัน	
สภาพการแข่งขัน	การรับรู้	การตอบสนอง A-Trait

ภาพประกอบ 5 แสดงความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger. 1972 : 3 -8,35) กล่าวถึงความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (A-Trait) และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State) คือ ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยสูงเมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ที่มีอยู่จะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ให้มีความรุนแรง และมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยต่ำกว่านอกจากนั้นในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์บ่อยครั้ง โดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตามอาจจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในระดับสูงขึ้น

พิชิต เมืองนาโพธิ์(ณัฐสัญญา นามหาชัย. 2551 : 31 ; อ้างอิงจากพิชิต เมืองนาโพธิ์ 2536) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

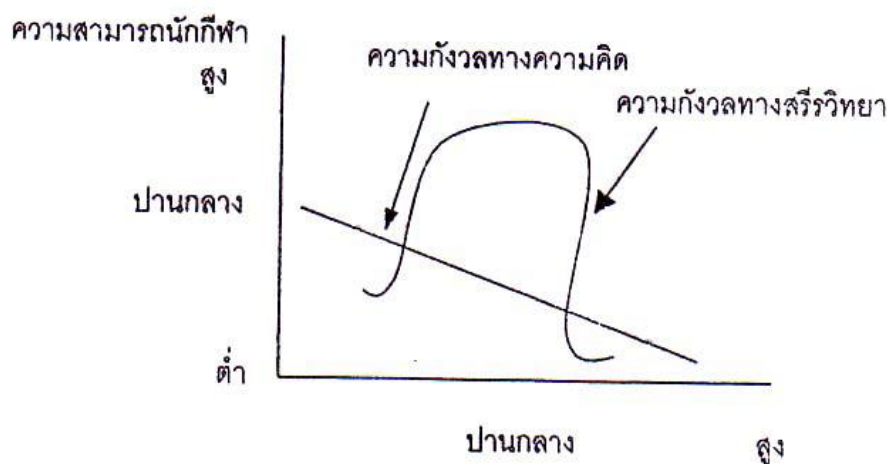
1. ความวิตกกังวลทางกาย (Trait Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัวของแต่ละบุคคลมีลักษณะค่อนข้างคงที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมากนัก หากจะ

เปลี่ยนแปลงก็ต้องใช้เวลานาน จำเป็นต้องมีการศึกษา สังเกต พฤติกรรมเพื่อหาข้อมูลและวิเคราะห์ให้ได้ ความวิตกกังวลประเภทนี้บ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวล เฉพาะกาลในระดับสูง และเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลหรือนักกีฬาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเฉพาะกาล หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมออกมาสังเกตเห็นได้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยรวมกับความเข้ม ของ สิ่งเร้าที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยว่ามีน้อยหรือมีมากแต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงที่อยู่ที่ช่วงระยะหนึ่ง มีความ เปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาเผชิญอยู่

ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดการแข่งขันกีฬาทั้ง ก่อน ขณะ และหลังการแข่งขัน คลาเวิร์รา (ณัฐชา สันติปาตี.2549 : 18; อ้างอิงจาก Klavara. 1977: 369-377) พบว่า นักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาที ก่อนลงแข่งขัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยสูง ก็จะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามผลการ เล่นและการประเมินจากการเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ โดยปกติความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนลงแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อม นอกจากนี้ความวิตกกังวลที่เกิดจากความคิด หรือทางปัญญา สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นได้ทั้งแบบเป็นสัดส่วนที่เป็นเส้นตรง กล่าวคือเมื่อ ความวิตกกเพิ่มมากขึ้นความสามารถก็จะลดลงหรืออาจเป็นแบบตัวยูกลับหัวหรือแบบเส้นโค้ง กล่าวคือเมื่อมีแรงกระตุ้นเพิ่มมากขึ้น ความสามารถในการเล่นก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นเพราะนักกีฬาจะ เล่นอย่างระมัดระวัง แต่หากมีความกดดันมากจนเปลี่ยนแรงกระตุ้นเป็นความวิตกกังวลจะทำให้ ความสามารถในการเล่นลดลง



ภาพประกอบ 6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬา

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (Anxiety and Sport Competition) มาร์เต็นส์ (Martens. 1987: 29-55) ได้แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วย

1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Pre Competition Anxiety) สาเหตุดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลงเป็นความรู้สึก กลัวแพ้หรือแพ้ไม่ได้ เพราะเกรงว่าต้องยอมรับว่าตัวเองไม่เก่ง กลัวอาย หากแพ้ หรือกลัวโค้ชต่อว่า ตีตีสอน รวมทั้งเกรงว่าสังคมคนรอบข้างและสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดีหากเล่นแพ้ และที่สำคัญที่สุดคือกลัวสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถที่มี

1.2 ความหวังผลเลิศ (Positive Anticipation) การหวังผลว่าต้องชนะแน่นอน ก่อนการแข่งขันจะทำให้เกิดความวิตกกังวล การหวังผลเลิศเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองหรือการถูกคาดหวังผลเลิศจากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครองและสื่อมวลชนจะทำให้เกิดความกดดันต่อเนื่องไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามความคาดหวังทั้งของตนเองและคนรอบข้าง

1.3 กลัวผลที่เป็นลบ (Negative outcome certainly) เมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดีก็เท่ากับว่าต้องยอมรับผลนั้นเป็นตัวชี้ชัดถึงความพ่ายแพ้เป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลว ซึ่งเท่ากับถูกบังคับให้ยอมรับว่าตนด้อยความสามารถ อาการที่แสดงถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬานั้นอาจสังเกตเห็นได้ หรือถูกเก็บกดไว้ไม่แสดงอาการ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีความเครียดกับการแข่งขันมักแสดงอาการได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น ท้องปั่นป่วน ปวด ปัสสาวะ เหงื่อออกมาก สั่นตัวร่างกาย หาว หายใจผิดปกติ หงุดหงิด และเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น ฉุนเฉียว หงุดหงิดง่าย รวมทั้งพฤติกรรมเปลี่ยน เช่น การเดินไป – มา ไร้ความหมาย พูดมาก ผิดปกติ เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน (Competition Anxiety) นักกีฬามีความวิตกกังวลในการแข่งขันต่างกัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในขณะแข่งขันสูงมักจะประเมิณการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัว มีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า ปกติกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในการแข่งขันต่ำ

3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post Competition Anxiety) จากการศึกษพบว่า นักกีฬาทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้ เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้างนักกีฬาบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้ แม้ไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย เช่น จากการสัมภาษณ์ จอย ซีลิก (Joy Selig) แชมเปียนกีฬาโอลิมปิก มหาวินิจฉัยแห่งรัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่า เธอไม่มีความวิตกกังวลหรือแสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิด

ความเครียดและนอนไม่หลับประมาณ 2 – 3 คืน เพราะยังเห็นภาพ ได้ยินเสียงการแข่งขัน รับรู้ความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อ รับรู้ถึงความกังวลในขณะแข่งขันในแต่ละอุปกรณ์ ซึ่งอาการนี้ เรียกว่า Delayed Anxiety โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรู้ว่าตนล้มเหลวมักมีความวิตกกังวลหลัง การแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ

ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันจะเริ่มมีระดับสูงขึ้น และจะยังคงสูงซึ่งเรื่อย ๆ และจะมีความคงที่เมื่อเข้าสู่การแข่งขัน ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลทางร่างกายก่อนการแข่งขันจะยังคงต่ำ จนกระทั่งก่อนการแข่งขันประมาณ 24 ชั่วโมง ความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนถึงช่วงเข้าสู่การแข่งขัน และเมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้นความวิตกกังวลทางการจะลดลงอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ความวิตกกังวลทางจิตจะผันแปรอยู่ตลอดการแข่งขัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความ น่าจะเป็นของผลการแข่งขันว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวความสัมพันธ์ระหว่างความวิตก กังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันและช่วงเวลาการแข่งขัน

สาเหตุของความวิตกกังวล

สาเหตุความวิตกกังวลทั่วไป

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

1. ความบีบคั้นและความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต ความบีบคั้นเกิดจากการที่บุคคล จะต้องคล้อยตามสังคมโดยการยอมรับค่านิยม ยึดถือจารีตประเพณีและปฏิบัติตามชีวิตอัน เนื่องมาจากการตัดสินใจ โอกาสของการเลือก การปฏิบัติตนให้สมบทบาท และการรับผิดชอบต่อ สถานการณ์ต่างๆ อาจทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้
2. การเปลี่ยนแปลงสภาวะ เช่น จากวัยเด็กเป็นวัยรุ่น จากวัยรุ่นเป็นวัยผู้ใหญ่ โดยบุคคล จะต้องปรับตัวให้เข้ากับความคาดหวังของสังคม และจะต้องมีพฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับ ความเจริญเติบโตของร่างกาย การพบสถานการณ์ใหม่ๆ และบทบาทที่ซับซ้อนกันอาจทำให้ไม่ สามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลได้
3. ความขัดแย้งและปัญหาอันเนื่องมาจากเจตคติ ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกที่ตนเองมีปมด้อย ความรู้สึกที่ตนเองมีความผิด หรือความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับตนเองในทางที่ผิดจากสภาพความเป็นจริง เช่น มีความมุ่งหวังที่สูงเกินไป ไม่สอดคล้องกับความสามารถของตนเอง

สืบสาย บุญวีริบุตร (2541:79) กล่าวว่า ความวิตกกังวลแบ่งตามสาเหตุการเกิดเป็น 2 ชนิดได้แก่

1. ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) เป็นความวิตกกังวลทางจิตปัญญา เป็นการรับรู้ หรือถูกให้รับรู้เป็นอารมณ์ที่จะประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ กับความสามารถที่ตนเองมี อยู่ หากคิดหรือประเมินความสามารถของตนเองมีอยู่ ไม่มีความสมดุลกับข้อเรียกร้องจาก

สถานการณ์ จะเกิดความวิตกกังวลมากขึ้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล บุคลิกภาพมีผลต่อการประเมินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญไปในทางลบหรือยาก จนเป็นกังวล

2. ความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) เป็นปฏิกิริยาการเกิดความวิตกกังวลทางกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อนักกีฬาคิดหรือประเมินหรือประเมินความสามารถที่มีไม่สอดคล้องกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ที่เผชิญ จะเกิดกังวล มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระตามมา เช่น การเครียดเกร็งของกล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ใจเต้นเร็ว แรง ความดันเลือดสูง ขนลุกปวดปัสสาวะ หรือมือสั่น เป็นต้น

สาเหตุของความวิตกกังวลทางการกีฬา

สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทุไทย (2542: 82-84) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำกว่า ได้รับความพ่ายแพ้มากกว่า ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล

2. การเชื่อในความวิตกกังวล และคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าคุณจะไม่กระตือรือร้น และพร้อมที่จะทำการแข่งขัน จนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเองมีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว และรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกก็ จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกกังวลมากขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจจะบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ดังนั้น ในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมทางร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพร่างกายต่ำ ไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นการบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬา

6. สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตก เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามดีเกินไป หรือ ไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปสรรคการแข่งขัน ไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน ดังนั้นในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้ ดังนั้น พอสรุปได้ว่านักกีฬาทุกคนไม่สามารถขจัดความวิตกกังวลออกไปได้โดยสิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะเกิดความกดดันขึ้นมากมายในการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม นักกีฬาก็สามารถที่จะตัดความรุนแรงของความวิตกกังวลได้ โดยการเรียนรู้ทักษะทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อที่จะควบคุมความวิตกกังวล

ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ในเวลาที่มีการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน

ซิงเกอร์ (Singer, 1986: 20) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ประกอบด้วย

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

เอนเลอร์ (พรณรงค์ ไกรรอด, 2552 : 20; อ้างอิงจาก Endler, 1978: 332-340) ได้อธิบายถึงหลักการที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลดังต่อไปนี้

1. ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง เมื่อแข่งแพ้ กลัวจะเสียศักดิ์ศรี เสียหน้า
2. อันตรายทางกายภาพ กลัวการบาดเจ็บจากการแข่งขัน กลัวการถูกทำร้าย
3. ความรู้สึกไม่อาจวางใจในสถานการณ์ข้างหน้า ไม่รู้ว่าจะเกิดสถานการณ์อะไรบ้างในเกมการแข่งขัน
4. การชะงักของกิจกรรมที่เคยกระทำสม่ำเสมอ กลัวว่าเวลาแข่งขันจะเกิดการผิดพลาด เล่นได้ไม่ดีเหมือนเวลาฝึกซ้อม
5. การประเมินคุณค่าจากสังคม กลัวได้รับการประเมินคุณค่าไปในทางลบ เมื่อเป็นฝ่ายแพ้การแข่งขัน จากสาเหตุการเกิดความวิตกกังวลของนักวิชาการต่างๆ ได้กล่าวไว้ พอสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลนั้นมีทั้งปัจจัยที่เกิดจากภายในตัวบุคคล และปัจจัยที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอกบุคคล ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีปฏิกิริยาต่อการตอบสนองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ระดับของความวิตกกังวล

ศิริพร จิรวินกุล (2530) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจจะมีจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะไม่คงอยู่ตลอดเวลาส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะคงอยู่ตลอดเวลาและยังกล่าวถึงระดับความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับไว้ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mid Anxiety + 1) บุคคลที่มีลักษณะตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน
2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety + 2) บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง สนใจในตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์และการแปลความหมายต่าง ๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้าทายต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่
3. ระดับสูง (Severe Anxiety + 3) เป็นภาวะความวิตกกังวลในระดับรุนแรงทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกลงใจสิ่งกระตุ้น มีพลังมากขึ้น กระสับกระส่าย ลุกลี้ลุดลง แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางครั้งมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง ปวดท้อง เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว
4. ระดับรุนแรง (Panic Anxiety + 4) เป็นระดับความรุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อยลง ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด คิดเป็นเหตุเป็นผลได้น้อยลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เศร้าหดหู่ หวาดกลัวตายอยากในชีวิต แยกตัวเองพูดเสียงดังเร็วไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน

การวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 388-389) ได้กล่าวไว้ว่า การวัดความวิตกกังวลนั้นมีวิธีวัดหลายอย่างหลายประเภทด้วยกัน ดังนี้

1. การวัดทางกายภาพ การวัดแบบนี้ต้องใช้เครื่องมือเครื่องมือนานาชนิด มาช่วยด้วย เช่น เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Electrocardiogram) เครื่องวัดอัตราการหายใจ (Respiration Pneumogram) ความตึงของกล้ามเนื้อ (Electromyogram) เป็นต้น โดยดูการเปลี่ยนแปลงที่การแสดงออกทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต การขยายของรูม่านตา การมีเหงื่อออก การตึงของกล้ามเนื้อ การหลั่งของน้ำลาย การตรวจคลื่นสมองการวัดต้องอาศัยผู้ชำนาญการตรวจและแปลผล

2. การสังเกตอาการต่างๆ ของนักกีฬา เป็นวิธีการค่อนข้างจะเหมาะสมสำหรับการวัดความวิตกกังวลในนักกีฬา การสังเกตนี้จะสามารถบอกได้ว่านักกีฬามีความวิตกกังวลมากน้อยอย่างไรได้อย่างคร่าวๆ ไม่สามารถเจาะลึกลงไปอย่างละเอียดได้มาก ซึ่งการสังเกตสามารถที่จะสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางจิต และการแสดงออกทางพฤติกรรม

3. การวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย

ทั่วโลก ซึ่งวัดโดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลนี้ แบบทดสอบที่ใช้โดยตรงนักกีฬาก็ปัจจุบันมีอยู่ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test :SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition State Anxiety Inventory -2: CSAI - 2) โดยแบบทดสอบทั้ง 2 แบบนี้ถูกสร้างโดย นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่ง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (.2541: 55-56) กล่าวว่า นอกจากการวัดโดยใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ และการสังเกตอาการต่างๆ 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

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

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

มาร์เตน (ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล. 2540 : 22-24 ; อ้างอิงจาก Matens.1983 : 89 – 99) ได้อธิบายถึงแบบทดสอบนี้ว่าจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตอนที่วัด เป็นการวัดเฉพาะเจาะจง แบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้จะมี ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - confidence) แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อที่ 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) ข้อที่ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 และ 27จะเป็นข้อที่ใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนก็จะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อ 14 เท่านั้นที่คะแนนกลับกัน นั่นคือการเลือกข้อ 1 จะได้ 4 คะแนน เลือกข้อ 2 จะได้ 3 คะแนน เลือกข้อ 3 จะได้ 2 คะแนน เลือกข้อ 4จะได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้วระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 ในแต่ละหัวข้อชนิดของความวิตกกังวล ถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูงถ้าคะแนนน้อยก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์น้อยนั่นเอง สำหรับ

ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง(Self – Confidence) เกณฑ์การคิดคะแนนจะกลับกัน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตามการคิดคะแนนดังนี้

คะแนน 9 – 17 = ระดับความวิตกกังวลต่ำ

คะแนน 18 – 26 = ระดับความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 27 – 36 = ระดับความวิตกกังวลสูง

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่

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

ในปี 2003 ค็อกซ์ มาร์เติน และรัสเซล (ณัฐชา สันติปาตี.2549 : 28; อ้างอิงจาก Cox et.al. 2003: 519 – 533) ได้นำเสนอแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competition State Anxiety Inventory – 2: CSAI – 2R) ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางการกีฬานักกีฬา โดยได้พัฒนามาจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม ซึ่งแบบทดสอบนี้สามารถวัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - confidence) แบบทดสอบนี้ประกอบไปด้วยคำถาม 17 ข้อ โดยแบ่งเป็นความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ประกอบด้วย ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17 ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - confidence) ประกอบด้วย ข้อ 3, 7, 10, 13, 16 คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกรู้สึกเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับ 1 ถึง 4 โดยให้คะแนนตามหมายเลขที่เลือก การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

คะแนน 10 – 19 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20 – 30 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน 31 – 40 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

ประวัติความเป็นมาของกีฬายิมนาสติก

ประพร วรธนบุษราคัม (2552. ธันวาคม)ประวัติกีฬายิมนาสติก. (Online) ยิมนาสติก (Gymnastics) เป็นกีฬาสากลประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นในกีฬาโอลิมปิก ยิมนาสติกมาจากภาษากรีกว่า Gymnos แปลว่า Nude ตามความหมายแปลว่า Necklet Art แปลเป็นไทยว่า "ศิลปะแห่งการเปลือยเปล่า" ซึ่งหมายถึง วิธีการทำให้ร่างกายสวยงามมีทรวดทรงดีด้วยวิธีเปลือยกายเล่น

กีฬา และมีการประกวดทรวดทรง พร้อมกับมีการแข่งขันกีฬากลางแจ้งต่อหน้าประชาชน ผู้ที่มีร่างกายสง่างาม มีความสามารถทางการกีฬาก็จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ชนะเลิศ ได้รับการต้อนรับจากประชาชน โดยช่างแกะสลักรูปหินอ่อนตั้งไว้บริเวณรั้วสนามกีฬา

การทำให้ร่างกายงามสง่านี้ ชาวกรีกเป็นผู้เริ่มและนิยมกันมากในสมัยโบราณ นักกีฬาจะบริหารกายด้วยวิธีต่างๆ ทั้งมือเปล่า และใช้เครื่องมือประกอบ สถานที่ซึ่งใช้ฝึกหัดโดยเฉพาะนี้เรียกว่า โรงฝึกพลศึกษา กิจกรรมใดที่นำมาบริหารร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์และสง่างาม ก็เรียกกิจกรรมนั้นว่าการเล่นยิมนาสติก เช่น การวิ่ง การเล่น ผาดโผน ยกน้ำหนัก ใต้เชือก กายบริหาร และศิลปะการต่อสู้หลายประเภท ตลอดจนการกีฬาอื่นๆ แต่ระยะต่อมาความหมายของคำว่ายิมนาสติกได้เปลี่ยนไป

เนื่องจากกิจกรรมต่างๆ ได้เจริญก้าวหน้าขึ้นจนมีความสมบูรณ์ในตัวของมันเอง จึงถูกตั้งชื่อใหม่และแยกตัวออกจากคำเดิมอย่างเด็ดขาด คงเหลือไว้เฉพาะบางประเภท เช่น การฝึกหัดท่าผาดโผนบนเบาะ และบนเครื่องมือซึ่งติดตั้งอยู่กับที่ภายในห้องยิมฯ (Apparatus) ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมขั้นสูงที่ส่งเสริมความแคล่วคล่องว่องไว และทดสอบความสามารถของตนเอง เช่น บริหารกาย (Calisthenics) ยืดหยุ่น (Tumbling) การทรงตัว (Balance) ม้าหูและม้าหมุน (Side-horse, Long horse) ราวทรงตัว (Balance beam) ใต้เชือก (Rope activities) ต่อดัว (Pyramid) ราวเดี่ยว (High bar) ราวคู่ (Parallelbars) และห่วง เป็นต้น

กีฬาประเภทนี้เริ่มต้นเมื่อใดนั้นไม่มีหลักฐานระบุแน่ชัด แต่มาปรากฏก่อนคริสต์ศักราช 2,600 ปี ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ชาวจีนได้มีการฝึกฝนท่ากายบริหารและคิดประดิษฐ์ท่าบริหารกายขึ้นเพื่อใช้ประโยชน์ในการบำบัดทางแพทย์แบบจีนจากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ระบุว่า ชาวจีนได้มีการคิดท่ากายบริหารขึ้นมาเพื่อบริหารร่างกายให้เกิดความแข็งแรง และถือว่าการป้องกันและรักษาโรคได้ด้วยเรียกว่า ยิมนาสติกเพื่อการบริหารร่างกายและการฟื้นฟู นอกจากนั้นชาวจีนยังมีการละเล่นกายกรรมในลักษณะของการต่อดัว ใต้เชือก และการตีลังกาต่างๆ ซึ่งมีลักษณะเหมือนยิมนาสติกอย่างหนึ่งในปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม เราเชื่อกันว่าการเริ่มต้นของกีฬายิมนาสติกอย่างแท้จริงนั้นคือ สมัยเริ่มต้นของประวัติศาสตร์แห่งชาวกรีกและโรมัน โดยเฉพาะกรีกโบราณเป็นประเทศแรกที่น่าสนใจและมีบทบาทอันสำคัญต่อกีฬายิมนาสติก แม้กระทั่งคำว่ายิมนาสติกก็เป็นภาษากรีก แบบหรือระบบของท่าบริหารร่างกายท่าต่างๆ ที่ใช้กันในสมัยโรมันก็คิดและประดิษฐ์ขึ้นโดยนักศึกษาศูนย์โบราณของกรีก และพลเมืองทั่วทั้งประเทศได้ยึดถือเป็นแบบฉบับหรือระบบของท่าบริหารกายมาตรฐาน โดยฝึกสอนให้แก่เยาวชนตามสถาบันทุกแห่ง ยิมนาสติกในประเทศกรีกเริ่มต้นและพัฒนาไปพร้อมๆ กับวิทยาการด้านศิลปะและดนตรี ชาวสปาร์ต้ามี่ความศรัทธาเรื่องยิมนาสติกมากที่สุด

โดยรัฐได้ตั้งข้อกำหนดให้มีการฝึกหัดยิมนาสติกแก่เยาวชนของชาติทุกคนตลอดจนเด็กหญิง กิจกรรมประกอบด้วย ยืดหยุ่น เต้นรำ วิ่ง กระโดด ไต่เชือก และการเคลื่อนไหวทรงตัว

เมื่อจักรวรรดิโรมันมีอิทธิพลเหนือดินแดนกรีก โรมันก็ได้ลอกแบบกิจกรรมทางพลศึกษาทั้งหมดไปจากกรีก แต่ดัดแปลงนำไปใช้เพื่อฝึกทหารของตน แต่ทันทีที่จักรวรรดิกรีกและโรมันเสื่อมลง ทั้งด้านวัฒนธรรมและกีฬายิมนาสติกก็เสื่อมโทรมลงไปด้วย ตลอดจนกิจกรรมทางการออกกำลังกายประเภทต่างๆ รวมทั้งการประกวดก็ถูกทิ้งไปจนหมด นับเป็นระยะที่การพลศึกษาได้เข้าสู่ยุคมืดมน (Dark age) ตลอดจนถึงยุคกลาง (Middle age) ระหว่างศตวรรษที่ 14-16 ครั้นเข้าสู่ยุคฟื้นฟู (Renaissance) กิจกรรมทางพลศึกษาก็ค่อยๆ ตี้นตัว และได้ขยายออกไปสู่ประเทศต่างๆ ในทวีปยุโรป

ในปี พ.ศ. 2266-2333 Johann Basedow แห่งเยอรมันนี้ นักการศึกษาที่สำคัญได้บรรจุการออกกำลังกายแบบยิมนาสติกเข้าไปในหลักสูตรของโรงเรียน เมื่อปี พ.ศ. 2319 ในปี พ.ศ. 2302 - 2382 นักการศึกษาอีกผู้หนึ่งคือ นาย Johann Guts Muths ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในนาม "คุณปู่แห่งกีฬายิมนาสติก" ได้บรรจุกีฬายิมนาสติกเข้าไปในหลักสูตรของโรงเรียนปรัสเซีย และท่านผู้นี้ยังได้เขียนตำราที่มีคุณค่าต่อการศึกษาไว้หลายเล่ม รวมทั้งตำรายิมนาสติกสำหรับเยาวชนด้วย นับว่าเป็นตำรายิมนาสติกเล่มแรกของโลก

ปี พ.ศ. 2321-2395 นักการพลศึกษาอีกท่านหนึ่ง คือ Friedrich Jahn เป็นผู้ก่อตั้งศูนย์ฝึกเทิร์นเวอร์เรียน (Turnverein) อันมีแนวโน้มไปในทางการแสดงออกถึงความรักชาติ โครงการนี้ได้รับความเห็นชอบจากรัฐบาล ดังนั้นจึงเจริญรุ่งเรืองขึ้นอย่างรวดเร็ว ศูนย์ฝึกดังกล่าวประกอบด้วยบริเวณลานฝึกอันกว้างใหญ่ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะเข้าร่วมได้ทั้งครอบครัว และได้คิดประดิษฐ์เครื่องอุปกรณ์การฝึกหลายอย่าง ในจำนวนนี้มีเครื่องอุปกรณ์ยิมนาสติกอยู่ด้วยคือ ราวเดี่ยว ราวคู่ ไซค์ฮอส ลองฮอสชนิดสั้น (Buck) ต่อมาสงครามปลดแอกได้เสร็จสิ้นลง มีการเปลี่ยนแปลงผู้บริหารประเทศ และนโยบายการบริหารประเทศได้เปลี่ยนแปลงไป พฤติกรรมของนาย Friedrich Jahn ถูกเข้าใจผิด จึงถูกจับเข้าคุกในข้อหาหมิ่นแค้นจะล้มล้างรัฐบาล ดังนั้นสมาคมเทิร์นเวอร์เรียนซึ่งยังมีคนนิยมอยู่ก็ต้องดำเนินไปอย่างซอมนั่น และกระจัดกระจายออกไปสู่ประเทศอื่นๆ ในยุโรป และข้ามไปสู่สหรัฐอเมริกาในเวลาต่อมา

วิวัฒนาการของวงการยิมนาสติกในสหรัฐอเมริกา เริ่มขึ้นพร้อมๆ กับการพลศึกษาของชาวยุโรปในระยะแรก ชาวยุโรปซึ่งเคยได้สังกัดอยู่ในสมาคมเทิร์นเวอร์เรียนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญที่สุดคือ นำเอาสมาคมดังกล่าวเข้าไปตั้งในสหรัฐอเมริกา โดยได้อพยพเข้าไปตั้งถิ่นฐานในดินแดนนี้ใหม่ ครั้นต่อมาสมาคมมีสโมสรเพิ่มขึ้นก็มีความต้องการครูผู้สอนเพิ่มขึ้น ดังนั้นในปี พ.ศ. 2408

จึงได้มีการจัดตั้งวิทยาลัยยิมนาสติกขึ้นเป็นแห่งแรกที่เมืองอินเดียนาโพลิส รัฐอินเดียนา ชื่อ Normal College of American Gymnastics ในระยะเวลาสองสามปีต่อมา สถาบันการศึกษาแห่งนี้ก็สามารถผลิตครูยิมนาสติกผู้มีความสามารถและมีกิจกรรมอื่นๆ อย่างมากมาย

ชาวอเมริกันคนแรกที่มีความสำคัญต่อวงการยิมนาสติกคือ Dr. Dudley Sargent ขณะที่เขายังเป็นนักเรียนอยู่นั้น ได้เป็นครูสอนยิมนาสติกที่วิทยาลัยโบวโดย (Bow Doin College) ภายในระยะเวลาเพียง 2 ปี เขาได้บรรจุกิจกรรมประเภทนี้เข้าไปในหลักสูตรของระดับวิทยาลัยอย่างเป็นทางการ ต่อมาได้ไปอยู่ ณ มหาวิทยาลัยเยลและย้ายจากมหาวิทยาลัยเยลไปอยู่ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ในตำแหน่งผู้อำนวยการเฮเมนเวย์ ยิมเนเซียม ซึ่ง Dr. Sargent ได้คิดอุปกรณ์ยิมนาสติกขึ้นหลายอย่าง รวมทั้งรอกน้ำหนัก (Pulley weights) และเครื่องมือบริหารขาและนิ้วมือ และยังเป็นผู้พัฒนาระบบทดสอบความสามารถของมนุษย์ เพื่อทดสอบประสิทธิภาพทางร่างกายของเด็กนักเรียนด้วย สมาคม Y.M.C.A. ในสหรัฐอเมริกา ก็นับว่าเป็นสถาบันที่มีความสำคัญต่อวงการยิมนาสติกเช่นกัน กล่าวคือ ทางสถาบันได้จัดกิจกรรมเข้าไว้ร่วมกับโปรแกรมทางพลศึกษาประเภทอื่นๆ ด้วย สมาคมทุกแห่งได้ติดตั้งเครื่องอุปกรณ์ยิมนาสติกไว้ในโรงยิมเนเซียมเพื่อบริการแก่สมาชิก และมีครูผู้สอนด้านนี้โดยตรง โรงเรียนฝึกหัดครูยิมนาสติกของ Y.M.C.A. แห่งแรกคือที่สปริงฟิลด์ มลรัฐแมสซาชูเซตส์ บุคลากรผู้ริเริ่มให้การพลศึกษาเคลื่อนไหวไปได้อย่างขนานใหญ่ควบคู่ไปกับแนวทางการศึกษาก็คือ Dr. Luther Gulick

ปี พ.ศ. 2439 การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 1 ณ กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ ยิมนาสติกได้มีการแข่งขันในโอลิมปิกครั้งนี้ด้วย และมีกิจกรรมแข่งขัน เช่นวิ่งเร็ว กระโดดสูง กระโดดไกล กระโดดค้ำถ่อ พุ่งแหลน ท่อน้ำหนัก ว่ายน้ำ รวาคู่ รวาเดี่ยว คานทรงตัว และ Free exercise ปี พ.ศ. 2446 ได้มีการจัดตั้งสหพันธ์ยิมนาสติกสากลขึ้น (Federation International De Gymnastic) มีชื่อย่อว่า F.I.G. โดยมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ และได้จัดให้มีการแข่งขันยิมนาสติกชิงแชมป์โลกขึ้น โดยกำหนดจัดการแข่งขัน 2 ปีต่อครั้ง

ต่อมาในปี พ.ศ. 2460 หลังจากการแข่งขันยิมนาสติกชิงแชมป์โลกครั้งที่ 7 ก็ได้เปลี่ยนการแข่งขันให้เป็น 4 ปีต่อครั้ง เหมือนกับกีฬาโอลิมปิก โดยจะจัดก่อนโอลิมปิก 1 ปี

ในระยะแรกของการแข่งขันยิมนาสติก จะเป็นการแข่งขันเฉพาะประเภท ชาย ต่อมาปี พ.ศ. 2471 จึงจัดให้มีการแข่งขันประเภทหญิงด้วย (ตรงกับโอลิมปิกครั้งที่ 9 พ.ศ. 2471) ในช่วงระยะที่กล่าวมาแล้ว กิจกรรมของยิมนาสติกที่ใช้ในการแข่งขันส่วนหนึ่งก็คล้ายกับยิมนาสติกปัจจุบัน อีกส่วนหนึ่งก็เป็นกรีฑาในปัจจุบัน บางครั้งก็มีว่ายน้ำด้วย ทางสหพันธ์ยิมนาสติกสากลจึงคิดว่าควรจะแยกการแข่งขันยิมนาสติกออกจากกรีฑา ในปี พ.ศ. 2477 เริ่มบรรจุม้ากระโดด (Vaulting horse) และบาร์ต่างระดับ (Uneven bars) เข้าไปในการแข่งขันกีฬายิมนาสติกด้วย

ในปี พ.ศ. 2495 ได้กำหนดให้ประเภทชายมี 6 อุปกรณ์ และหญิงมี 4 อุปกรณ์และยังได้ใช้กฎนี้จนกระทั่งถึงปัจจุบันคือ

อุปกรณ์ในประเภทชาย

1. ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor exercise)
2. ม้าหุ (Pommel horse)
3. ห่วง(Rings)
4. โต๊ะกระโดด (Vault)
5. ราวคู่ (Parallel bars)
6. ราวเดี่ยว (Horizontal bar)

อุปกรณ์ในประเภทหญิง

1. โต๊ะกระโดด (Vault)
2. บาร์ต่างระดับ (Uneven bar)
3. คานทรงตัว (Balance beam)
4. ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor exercise)

ยิมนาสติกชนิดนี้เรียกว่า ยิมนาสติกสากลปัจจุบันกีฬา ยิมนาสติกในสหรัฐอเมริกา มีผู้นิยมโดยกว้างขวาง นอกจากจัดตั้งกันในรูปสมาคม และสโมสรสำหรับประชาชนแล้ว ในสถาบันการศึกษาต่างๆ ก็มีการฝึกฝน และจัดการแข่งขันทุกปีทั้งประเภทหญิง และประเภทชาย ตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมต้น มัธยมปลาย จนถึงระดับวิทยาลัย และมหาวิทยาลัย การแข่งขันยิมนาสติกระดับโลกมีขึ้นทุกปี ในสหรัฐอเมริกา ค่อยๆ มีหลักเกณฑ์และมีมาตรฐานตามหลักสากลนิยมขึ้นทุกขณะ ทั้งนี้เพราะผลอันสืบเนื่องมาจากการมีกติกา ยิมนาสติกสากลเป็นที่หวังได้ว่าหากมีนิเทศการสอนและครูผู้ฝึกสอนที่พอเพียงแล้ว ยิมนาสติกของสหรัฐอเมริกาก็จะกลายเป็นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวในวงการธุรกิจอย่างกว้างขวางได้ในอนาคต

ยิมนาสติกลีลาประกอบดนตรี

ยิมนาสติกได้มีการพัฒนาปรับปรุงทั้งทางด้านกติกาเทคนิค และวิธีการต่างๆ จนทำให้ยิมนาสติกเจริญมาจนถึงทุกวันนี้ และในปี พ.ศ. 2513 ยิมนาสติกที่มีต้นกำเนิดมาจากทางแถบยุโรปตอนเหนือได้รับความนิยมมากขึ้น จึงทำให้เกิดเป็นยิมนาสติกแขนงใหม่เรียกว่า ยิมนาสติกลีลาประกอบดนตรี (Rhythmic Sportive Gymnastic)

ยิมนาสติกประเภทนี้ จะมีเฉพาะประเภทหญิงเท่านั้น เป็นการแสดงบนฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ โดยจะเป็นการเคลื่อนไหวประกอบเสียงดนตรี และอุปกรณ์ต่างๆ เช่น

1. บอล (Ball)
2. ริบบิ้น (Ribbin)

3. คทา หรือคลับ (Club)

4. ห่วง (Hoop)

5. เสื้ออก (Robe)

ยิมนาสติกทั้งสองประเภทคือ ยิมนาสติกสากล และยิมนาสติกลีลา ประกอบดนตรี จะอยู่ภายใต้การควบคุมของสหพันธ์ยิมนาสติกสากล

ยิมนาสติกกายกรรม หรือยิมนาสติกผาดโผน ยิมนาสติกกายกรรมถือกำเนิดมาพร้อมกับยิมนาสติกลีลาประกอบดนตรี ยิมนาสติกชนิดนี้มิได้ขึ้นกับสหพันธ์ยิมนาสติกสากล ลักษณะของการเล่นหรือการแข่งขันมีทั้งประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ และประเภททีม เป็นลักษณะของการต่อสู้ตัว ผสมกับการแสดงทำยืดหยุ่น หรือการตีลังกาทั้งบนฟลอร์ และกลางอากาศขณะต่อสู้ตัวในการแสดงประเภทคู่และทีมจะมีเสียงดนตรีประกอบ โดยผู้เล่นจะต้องแสดงให้เข้ากับเสียงดนตรีตามจังหวะอย่างต่อเนื่องและกลมกลืน กำหนดเวลาในการแสดง 2-3 นาที

ในประเภทเดี่ยวผู้แสดงจะต้องแสดงทำยืดหยุ่นติดต่อกันเป็นชุด ชุดละ 4-5 นาที จำนวน 3-6 ชุด (ท่าสมัคร 3 ชุด ท่าบังคับ 3 ชุด) และจะต้องแสดงให้เสร็จสิ้นภายในระยะเวลาที่กำหนดให้เช่นเดียวกัน

การจัดการแข่งขันนั้นจะจัดแยกออกจากซึ่งในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกยังไม่ได้บรรจุเข้าแข่งขัน แต่ยิมนาสติกชนิดนี้เป็นที่นิยม และได้รับความสนใจจากผู้ชมเป็นอันมาก

ยิมนาสติกสมัยปัจจุบันนี้นับว่าก้าวหน้าไปมาก ท่าของการออกกำลังกายต่างๆ แต่ละประเภทของอุปกรณ์ นิยมแสดงเป็นชุด ชุดละหลายๆ ท่าติดต่อกัน กติกาที่ใช้ในการแข่งขันสากลหรือมาตรฐานโลกเรียกว่า International Federation of Gymnastic ประเทศที่มีผลงานทางยิมนาสติกอันเป็นที่รู้จักทั่วโลก นอกจากประเทศในยุโรปและสหรัฐอเมริกาแล้ว ยังมีประเทศในทวีปเอเชียคือ รัสเซีย และญี่ปุ่น การดำเนินงานของกีฬายิมนาสติกของแต่ละประเทศนั้นดำเนินไปในรูปของสมาคมแห่งชาติ สำหรับประเทศในแหลมทอง ก็มีบางประเทศที่มีการดำเนินงานในรูปดังกล่าว เช่น พม่า มาเลเซีย สิงคโปร์ เป็นต้น โดยการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 5 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2512 ซึ่งประเทศพม่าเป็นเจ้าภาพ ยิมนาสติกก็เป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่มีการแข่งขันเป็นครั้งแรกการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก

ยิมนาสติกประกอบเพลงเริ่มเข้าสู่กีฬาโอลิมปิกในประเภทกลุ่ม จนถึง ปี พ.ศ. 2499 และในการแข่งขันยิมนาสติกโลกแต่ละครั้งจะมีการเล่นบนราวทรงตัว ราวคู่ และม้ากระโดดเท่านั้น ผู้เข้าแข่งขันต้องแสดงทุกอุปกรณ์ ในปี พ.ศ. 2499 การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกได้มีการจัดการแข่งขันยิมนาสติกประกอบเพลงออกไป โดยมีข้อยุติว่ายิมนาสติกประกอบเพลงน่าจะเป็นกีฬาที่ทุกคนเล่นได้เองอย่างอิสระ อย่างไรก็ตามในประเทศโซเวียต รัสเซีย และกลุ่มประเทศสังคมนิยม ก็ยังเล่น

และจัดการแข่งขันจนกระทั่งมีการประกาศจากสมาพันธ์ยิมนาสติกโลก (International Federation of Gymnastics) ในปี พ.ศ. 2505

แต่แล้วในปี พ.ศ. 2506 ก็ได้มีการแข่งขันยิมนาสติกแนวใหม่ประกอบเพลงระดับโลกขึ้น และได้จัดการแข่งขันทุกๆ ปี ในปี พ.ศ. 2521 ได้มีการแข่งขันชิงแชมป์ระดับยุโรปขึ้นเป็นครั้งแรก และได้นำการแข่งขันเข้าสู่กีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2527 ซึ่งจะจัดขึ้นในนครลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา ยิมนาสติกกายกรรม หรือยิมนาสติกผาดโผนเป็นยิมนาสติกประเภท ยืดหยุ่นและต่อตัว ซึ่งจะมีการต่อตัวแบบต่างๆ ลักษณะคล้ายกับกายกรรม กีฬาประเภทนี้ยังไม่แพร่หลาย และไม่มีการแข่งขันในกีฬาใหญ่ๆ ซึ่งการแข่งขันนั้นจะจัดแยกต่างหาก ในกีฬาโอลิมปิก ยังไม่ได้บรรจุเข้าในการแข่งขัน แต่ก็เป็นที่ยอมรับและได้รับความสนใจจากผู้ชมอย่างมาก และ ยิมนาสติกประเภทนี้ก็ได้รับความนิยมพร้อมๆ กับยิมนาสติกลีลาประกอบดนตรี

ประวัติความเป็นมาของกีฬาแห่งชาติ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2553). ประวัติกีฬาแห่งชาติ (Online) ได้ถือกำเนิดมาจาก กีฬาเขต ประวัติความเป็นมาสืบเนื่องจากเมื่อวันที่ 12 กันยายน 2507 มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้พระราชกฤษฎีกา การจัดตั้งองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยทางคณะกรรมการส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย จึงได้วางโครงการที่จะขยายการส่งเสริมกีฬาออกไปทั่วราชอาณาจักร ด้วยการจัดการการแข่งขันระหว่างจังหวัด ภายในภาคต่างๆ ของประเทศขึ้นพร้อมกัน แต่เนื่องจาก ประเทศไทยได้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 5 จึงทำให้โครงการจัดการแข่งขันกีฬาต้องเลื่อนออกไปหลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 5 ที่ประเทศไทยก็ได้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 4 เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2510 ด้วยเหตุผลนี้คณะกรรมการองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย จึงได้ประชุมให้ดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเขต ครั้งที่ 1 ในวันที่ 1 – 5 พฤศจิกายน 2510 เพื่อที่จะให้นักกีฬาต่างจังหวัดทั่วประเทศได้มีโอกาสรับการคัดเลือกเป็นทีมชาติในการแข่งขันกีฬาแหลมทองแต่มีข้อห้ามมิให้นักกีฬาทีมชาติเข้าร่วมการแข่งขัน

การแข่งขันกีฬาเขต มีกำหนดให้จัดขึ้นทุกปี ครั้งแรกแบ่งเขตออกเป็น 5 เขต โดยดูจากที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ประเทศ ได้แก่ เขต 1 ภาคเหนือ เขต 2 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เขต 3 ภาคกลาง เขต 4 ภาคนครหลวง และตะวันออก เขต 5 ภาคใต้ ประเภทกีฬา ประกอบด้วย 5 ประเภทเท่านั้น คือ ฟุตบอล กรีฑา บาสเกตบอล เทนนิส และแบดมินตัน แต่หลังจากมีการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 4 จึงได้เพิ่มประเภทกีฬาเป็น 16 ประเภท เพื่อเตรียมตัวแข่งขันกีฬาซีเกมส์ โดยเพิ่มกีฬา มวยสากล จักรยาน ยูโด รักบี้ ตะกร้อ ขำต่าย ยิงปืน ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก และเรือใบ

หลังจากการแข่งขันกีฬาเขต ครั้งที่ 1 องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยได้แบ่งเขตการแข่งขันใหม่ได้ถือโอกาสแบ่งเขตตามกระทรวงมหาดไทยซึ่งมี 10 เขต และให้แต่ละเขตหมุนเวียนเปลี่ยนกันเป็นเจ้าภาพตามความเหมาะสมนับจากนั้นเป็นต้นมาการแข่งขันก็ดำเนินเรื่อยมา จนถึงการแข่งขันครั้งที่ 17 ซึ่งจัดขึ้นที่จังหวัดพิษณุโลก ทางคณะกรรมการองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ได้เปลี่ยนชื่อการแข่งขันใหม่จาก “การแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย” เป็น “การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ” และนับจำนวนครั้งต่อเนื่องจากเดิมเป็น ครั้งที่ 17 ดังนั้นการแข่งขันกีฬาแห่งชาติจึงเริ่มต้นที่จังหวัดพิษณุโลกใช้ชื่อว่า การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 17 นอกจากนี้ยังอนุญาตให้นักกีฬาทีมชาติเข้าร่วมแข่งขันได้เกือบทุกกีฬาทุกประเภทภายใต้เงื่อนไขจำกัดบางประการ จึงทำให้การแข่งขันน่าดูยิ่งขึ้น ทั้งยังเปิดโอกาสให้นักกีฬาส่วนภูมิภาคประลองฝีมือกับนักกีฬาทีมชาติ เป็นการเสริมสร้างประสบการณ์แก่นักกีฬานำใหม่ด้วย

การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ เป็นการแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นทุกปีของประเทศไทย เพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้กับวงการกีฬาของชาติ โดยการแข่งขันกีฬาแห่งชาติเริ่มต้นโดยองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย โดยมีจุดประสงค์เพื่อการคัดเลือกตัวแทนไปแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ 4 โดยใช้ชื่อว่า การแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ซึ่งจัดขึ้นทุกปี ดังนี้

การแข่งขัน และจังหวัดที่ร่วมจัดการแข่งขัน

- ครั้งที่ 1 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 1-5 พฤศจิกายน พ.ศ. 2510 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา หมายเหตุ แบ่งทีมการแข่งขันออกเป็น 5 เขต
- ครั้งที่ 2 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 3-9 พฤศจิกายน พ.ศ. 2511 จังหวัดเชียงใหม่
- ครั้งที่ 3 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 24-9 พฤศจิกายน พ.ศ. 2512 จังหวัดสงขลา
- ครั้งที่ 4 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 1-17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2513 จังหวัดนครราชสีมา
- ครั้งที่ 5 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 2-9 ธันวาคม พ.ศ. 2514 จังหวัดนครสวรรค์ หมายเหตุ เปลี่ยนแปลงจาก 9 เขต เป็น 10 แยก กทม.ออกจากเขต 1 มาเป็นเขต 10
- ครั้งที่ 6 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 1-7 ธันวาคม พ.ศ. 2515 จังหวัดราชบุรี
- ครั้งที่ 7 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 23-29 พฤศจิกายน พ.ศ. 2516 จังหวัดนครศรีธรรมราช
- ครั้งที่ 8 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 3-8 ธันวาคม พ.ศ. 2517 จังหวัดชลบุรี
- ครั้งที่ 9 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 28 พฤศจิกายน - 4 ธันวาคม พ.ศ. 2518 จังหวัดลพบุรี
- ครั้งที่ 10 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 4-10 ธันวาคม พ.ศ. 2519 จังหวัดอุดรธานี
- ครั้งที่ 11 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 11-17 ธันวาคม พ.ศ. 2520 จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ครั้งที่ 12 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 14-30 มกราคม พ.ศ. 2522 จังหวัดอุดรธานี หมายถึง เหตุ เดิมกำหนดจัดปี 2521 แต่เกิดอุทกภัย จึงต้องเลื่อนการแข่งขัน

ครั้งที่ 13 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 23-29 ธันวาคม พ.ศ. 2522 จังหวัดลำปาง

ครั้งที่ 14 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 23-28 พฤศจิกายน พ.ศ. 2524 จังหวัดลำปางตานี

ครั้งที่ 16 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 19-25 มีนาคม พ.ศ. 2525 จังหวัดอุดรธานี

ครั้งที่ 17 กีฬาเขตแห่งประเทศไทย 22-28 มกราคม พ.ศ. 2527 จังหวัดพิษณุโลก หมายถึง เหตุคณะกรรมการองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยได้เปลี่ยนชื่อจาก “กีฬาเขตแห่งประเทศไทย” เป็น “กีฬาแห่งชาติ” โดยให้ชื่อตั้งแต่ครั้งที่ 18 เป็นต้นมา

ครั้งที่ 18 กีฬาแห่งชาติ 20-26 มกราคม พ.ศ. 2528 จังหวัดเชียงราย

ครั้งที่ 19 กีฬาแห่งชาติ 14-20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2529 จังหวัดจันทบุรี

ครั้งที่ 20 กีฬาแห่งชาติ 23-29 มกราคม พ.ศ. 2530 จังหวัดร้อยเอ็ด

ครั้งที่ 21 กีฬาแห่งชาติ 23-28 ธันวาคม พ.ศ. 2530 จังหวัดลพบุรี

ครั้งที่ 22 กีฬาแห่งชาติ 22-28 มีนาคม พ.ศ. 2532 จังหวัดสงขลา

ครั้งที่ 23 กีฬาแห่งชาติ 4-10 มีนาคม พ.ศ. 2533 จังหวัดเชียงใหม่

ครั้งที่ 24 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ กรุงเก่าเกมส์ 4-10 มีนาคม พ.ศ. 2534 จังหวัด

พระนครศรีอยุธยา

ครั้งที่ 25 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ดอกคูณเกมส์ 12-18 กรกฎาคม พ.ศ. 2535 จังหวัดขอนแก่น

ครั้งที่ 26 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ตาปีเกมส์ 24-31 กรกฎาคม พ.ศ. 2536 จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ครั้งที่ 27 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ดอนเจดีย์เกมส์ 19-26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2537 จังหวัด

สุพรรณบุรี

ครั้งที่ 28 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ปากน้ำโพเกมส์ 16-23 มิถุนายน พ.ศ. 2539 จังหวัด

นครสวรรค์

ครั้งที่ 29 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ พะยูมเกมส์ 19-26 ธันวาคม พ.ศ. 2539 จังหวัดตรัง

ครั้งที่ 30 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ลำดวนเกมส์ 8-15 ธันวาคม พ.ศ. 2540 จังหวัดศรีสะเกษ

ครั้งที่ 31 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ เกาะแก้วเกมส์ 24-31 กรกฎาคม พ.ศ. 2541 จังหวัดระยอง

หมายเหตุ คณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบในการประชุมเมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 ให้การ กีฬาแห่งประเทศไทย รับเป็นเจ้าภาพจัดกีฬาแห่งชาติ (รูปแบบใหม่) ซึ่งจะกำหนดจัด 2 ปี/ครั้ง และเปลี่ยนจากการแข่งขันในนาม เขต ทั้ง 10 เขต เป็น จังหวัดทั้ง 76 จังหวัด

ครั้งที่ 32 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ มหานครเกมส์ 9-20 ธันวาคม พ.ศ. 2543 กรุงเทพฯ

ครั้งที่ 33 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ นครเชียงใหม่เกมส์ 13-24 ธันวาคม พ.ศ. 2545 จังหวัด

เชียงใหม่

ครั้งที่ 34 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ราชบุรีเกมส์ 18-28 ธันวาคม พ.ศ. 2547 จังหวัดราชบุรี

ครั้งที่ 35 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ สุพรรณบุรีเกมส์ 9-19 กันยายน พ.ศ. 2549 จังหวัดสุพรรณบุรี หมายเหตุ มีมติคณะรัฐมนตรีเปลี่ยนแปลงการแข่งขันจาก 2 ปี/ครั้งเป็นปีละครั้ง เพื่อความต่อเนื่องในการพัฒนาของวงการกีฬา โดยรูปแบบการแข่งขันยังเป็นเช่นเดิม

ครั้งที่ 36 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ นครศรีธรรมราชเกมส์ 15-25 กันยายน พ.ศ. 2550 จังหวัดนครศรีธรรมราช หมายเหตุ เว็บไซต์อย่างเป็นทางการ

ครั้งที่ 37 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ พิษณุโลกเกมส์ 14-24 ธันวาคม พ.ศ. 2551 จังหวัดพิษณุโลก หมายเหตุ เว็บไซต์อย่างเป็นทางการ

ครั้งที่ 38 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ตรังเกมส์ 9-19 กันยายน พ.ศ. 2552 จังหวัดตรัง หมายเหตุ <http://www.tranggame.com>

ครั้งที่ 39 กีฬาแห่งชาติ ชื่อ ชลบุรีเกมส์ 9-19 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จังหวัดชลบุรี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

กูด และคณะ (Gould et al. 1987 : 33 –42) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกับการแสดงออกในการยิงปืนสั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็น นักศึกษาสถาบันฝึกตำรวจ จำนวน 39 คน ที่อาสาเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเพศชาย 35 คน และเพศหญิง 4 คน อายุเฉลี่ย 27 ปี มีประสบการณ์การยิงปืนมาแล้วโดยเฉลี่ย 7.8 ปี และสถานการณ์การยิงปืนสั้น 2– 3 ปี แบบวัดความวิตกกังวล ซีเอสไอ-2 (CSAI - 2) โดยนำมาให้ตัวอย่างกรอกก่อนยิงปืนทุกรอบ จำนวน 5 รอบ การยิงปืนสั้นใช้ระยะการยิง 15 หลา โดยให้ยิงรอบละ 6 นัด แต่ละนัดเว้นระยะ 12 วินาที จัดสถานการณ์การแข่งขันแบบรายบุคคลของแต่ละทีม

ผลการวิจัยพบว่า

1. ไม่สามารถใช้คะแนนความวิตกกังวลทางจิตทำนายความสามารถในการแสดงออกได้
2. คะแนนความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออก
3. ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออก

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

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความสามารถของนักกีฬาอิงปืน ไม่มีผลต่อการควบคุมตนเอง และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย แต่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีผลต่อความสามารถในการยิงปืน กล่าวคือนักกีฬาอิงปืนระดับดีจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำ และทำคะแนนได้สูงในทุกการแข่งขัน

2. ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเอง และความวิตกกังวลตามนิสัย

เพอเรียลท์ (Perreault. 1994: 1511) ได้ทดสอบทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอล การศึกษาครั้งนี้แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ประเภท เพื่อทำการทดสอบการทำนายทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอล จุดประสงค์ลำดับที่ 2 เพื่อศึกษาการทดสอบผลการกระทำของการแบ่งแยกหน้าที่ออกเป็นแต่ละประเภทในความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาวิลแชร์บาสเกตบอล ในการทดลองที่ 1 นักกีฬาบาสเกตบอล 20 คน เตรียมพร้อมในการทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของการแข่งขันกีฬาระหว่าง 9 ลีก ของเกมการเล่น การทดลองที่ 2 นักกีฬาวิลแชร์ทีมชาติ 31 คน ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬาใน 3 ทัวร์นาเมนต์ของการแข่งขัน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ซึ่งใช้วิธีพิจารณาผลผลิตระหว่างบุคคลโดย ชันสตรอม เบอร์นาโด และโพลีนอมินอล ทัส อนาไลซิส มีการวิเคราะห์ที่จะแยกออกไปที่หลายแบบใช้ในการทดลองครั้งนี้ เพื่อเป็นตัวชี้ถึงทฤษฎีขอบเขตที่เหมาะสมที่สุดของการกระทำ ไม่มีแนวโน้มระหว่างความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของศักยภาพของนักกีฬาบาสเกตบอลใน 2 กลุ่มที่ทำการทดลอง ผลชี้ว่าความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นผลสรุปของการกระทำของการจัดลำดับชั้นของนักกีฬาวิลแชร์บาสเกตบอล

ไกล์โบลก์ หยาง (Guibao, Yang. 1995 : 138) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีประสิทธิภาพในตนเอง ความวิตกกังวลในการแข่งขัน และศักยภาพในทางกีฬา ในการศึกษาครั้งนี้ใช้กลุ่มนักกีฬาชนชั้นสูงชาวจีน เป็นชาย 26 คน และหญิง 30 คน อายุ 17-25 ปี รวมทั้งนักสเก็ต 23 คน นักกีฬาว่ายน้ำ 18 คน และนักวิ่ง 15 คน มีความเชื่อมั่นในตนเองและระดับความวิตกกังวล ซึ่งได้กำหนดให้ลงบันทึกรายการของความเชื่อมั่นในตนเองในการเล่นกีฬา จากการวิเคราะห์แบบ Stepwise มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาและศักยภาพทางการกีฬามีความสัมพันธ์กันในทางบวก ในขณะที่ SCII SEFC SC มีความสัมพันธ์กับ COG และ SOMA มีศักยภาพทางกีฬาในทางลบ นอกจากนั้น COG และ SEFC เป็นตัวบ่งชี้ที่ดีของกันและกัน และชี้ให้เห็นถึงตัวแปรของศักยภาพทางกีฬา SEFC และ COG โดยเฉพาะอย่างยิ่งความมีประสิทธิภาพต่ำ ในขั้นที่ 2 ใช้กลุ่มนักกีฬาชั้นสูงชาวจีน 140 คน เป็นชาย 68 คน เป็นหญิง

72 คน จากกีฬาที่แตกต่างกัน (ยิมนาสติกและดำน้ำ) ซึ่งความสัมพันธ์ของการเข้าใจต่อประสบการณ์ในด้านความเชื่อมั่นตนเองในการเล่นกีฬาและความวิตกกังวลในการแข่งขัน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) และ SSCI ได้ดำเนินการมา 2 ครั้ง ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งทำให้ศักยภาพทางกีฬาไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร จากการศึกษาพบว่า นักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำและความเชื่อมั่นในตนเองสูง และการแข่งขันที่ประสบความสำเร็จในครั้งก่อนจะมีความวิตกกังวลในการแข่งขันสูง และมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ซึ่งจะทำให้การแข่งขันไม่ประสบความสำเร็จ

วูดแมน (Woodman. 1995: Online) กล่าวว่าโซนของความเหมาะสม(ZOF) ที่ฮานินใช้เสนอสมมุติฐานได้เสนอสภาพความวิตกกังวล ซึ่งบุคคลที่มีมากก็จะนำไปสู่ความสำเร็จสูงสุด การนำเสนอกรณีศึกษาคือการสำรวจของ Hanin's ZOF การตั้งสมมุติฐานภายในโครงสร้างแบบหลายมิติ โดยอาศัยการปฏิบัติที่เหมาะสมที่สุด ที่ประมาณการสำรวจกระบวนการความวิตกกังวลทางจิตและความวิตกกังวลด้านร่างกาย ประชากร 25 คน คือสมาชิกของสมาคมโบว์ลิง พวกเขาได้ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขัน ก่อนถึงช่วงระยะเวลาแข่งขัน 20 สัปดาห์ คะแนนสมรรถภาพสำหรับการแข่งขันเกมส์ที่ 1,2 และรอบสุดท้าย และคะแนนการแข่งขันทั้งหมดคือ ได้มาตรฐาน ทำการวิเคราะห์ข้อมูล 2 ครั้ง โดยใช้ข้อมูลแรกของคะแนนทั้งหมด คะแนนตัวอื่นๆ ใช้ด้วยหมดแต่คะแนนที่มีค่าซ้ำกันเลือกเอาคะแนนที่ดีที่สุดในการเล่นเกมส์แรก ผลที่ได้ 3x3 ANOVA's (โซนความวิตกกังวลทางจิต x โซนความวิตกกังวลทางร่างกาย) แสดงถึงคะแนนด้านการปฏิบัติสูงสุดเมื่อนักกีฬาปฏิบัติด้วยความวิตกกังวลทางจิตและด้านร่างกายภายในโซนความเหมาะสม เมื่อคะแนนสมรรถภาพของผู้เล่นสูงสุด การวิเคราะห์เผยให้เห็นว่าคะแนนสมรรถภาพสูงสุดเมื่อผู้เล่นมีความวิตกกังวลด้านร่างกายอยู่ในระดับโซนของความเหมาะสม และไม่มีแตกต่างที่แสดงให้เห็นถึงความวิตกกังวลทางจิต

เฮนเดอร์ (Hender. 1995 : 76) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรง ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกหญิงช่วงอายุก่อนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬายิมนาสติกหญิง 22 คน มีอายุระหว่าง 8 – 12 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างจะเข้ารับการฝึกด้วยน้ำหนักสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ขา หน้าอก และสะโพก และใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนักสามารถที่จะเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายทั้ง 4 ส่วน และช่วยลดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่สามารถลดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ได้

กราชกา และคณะ (Gruszka et al. 2002 : Online) ได้ทำการศึกษาความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลขณะฝึกซ้อม และแข่งขัน การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยก่อนการฝึกซ้อม และแข่งขันบาสเกตบอล และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง 2 สถานการณ์ที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้วัดความวิตกกังวล ได้แก่ แบบทดสอบ CSAI – 2 และ SCAT กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกีฬาบาสเกตบอลเกรด A ในระดับมัธยมศึกษา 18 ทีม ที่มีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี ($15.5 + 0.62$) กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบ (CSAI – 2 และ SCAT ตามลำดับ) 10 นาที ก่อนเริ่มฝึกซ้อม (2 สัปดาห์ ก่อนเริ่มการแข่งขัน) และ 10 นาที ก่อนเริ่มการแข่งขัน

ผลการศึกษาพบว่า ภายในกลุ่มวิเคราะห์ โดย paired analysis แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทางร่างกาย จิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างการฝึกซ้อม และการแข่งขันไม่แตกต่างกัน การวิเคราะห์ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ภายในกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ไม่มีความแตกต่างกัน จึงสรุปได้ว่า การแข่งขันและการฝึกซ้อมไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับความวิตกกังวลในนักกีฬา โดยการศึกษาี้ควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่าง และระยะเวลาในการทดสอบ จึงจะเปลี่ยนผลของการศึกษานี้มาสนับสนุนการศึกษาอื่น ๆ และการศึกษานี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเพิ่มความสามารถและทักษะในเกมของนักกีฬา

คิว และคณะ (Kou; et al. 2003 : abstract) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักชายได้หวัน กลุ่มตัวอย่างคือ นักยกน้ำหนักระดับมัธยมและวิทยาลัย จำนวน 182 คน เป็นเพศชาย 111 คน เพศหญิง 71 คน มาจากศูนย์ฝึกกีฬา 9 แห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา CSAI-2 และ SCAT โดยให้ตอบแบบวัดความวิตกกังวลทั้ง 2 แบบ ตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า

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

งานวิจัยในประเทศ

นันทนา คำมูล (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี โดยการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบผลของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ในการแข่งขันกีฬาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี ของสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 96 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบ ซี เอส เอ ไอ - 2 (CSAI-2) ซึ่งประกอบด้วยความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเองของมาร์เตนส์ (Martens) ที่แปลโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีความเที่ยงตรง 0.76 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 20.39 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.95 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 17.38 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.87
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 24.45 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.60
3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนระดับความวิตกกังวลและคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จไม่แตกต่างกัน
5. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ในทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

วชิรา วิสุกัน (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาวัยน้ำโรงเรียนเบญจมราชูทิศ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จำแนกตามระยะก่อนการแข่งขันของนักกีฬาวัยน้ำโรงเรียนเบญจมราชูทิศ ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวัยน้ำรายการกีฬานักเรียนกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวัยน้ำหญิง อายุระหว่าง 12-18 ปี ของโรงเรียนเบญจมราชูทิศ จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของมาร์เตนส์

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาวัยน้ำ 12-18 ปี ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง

2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจของนักกีฬารุ่นอายุ 12-18 ปี ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง อยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง

3. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านร่างกายของนักกีฬารุ่นอายุ 12-18 ปี ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง อยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง

4. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬารุ่นอายุ 12-18 ปี ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง อยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง

เชวงพจน์ ครอบธำนิทร์(2549: บทคัดย่อ)ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบ ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันของนักกีฬายิงปืน และความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและหญิงในแต่ละรอบในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬายิงปืนที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 305 คน แยกเป็นชาย 151 คน หญิง 154 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2R) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนชายและนักกีฬายิงปืนหญิง อยู่ในระดับปานกลาง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง ด้านความวิตกกังวลทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาชายในรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

4. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ของนักกีฬาหญิงในรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางกาย และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ณัฐชา สันติปาตี (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลทางกาย โดยการใช้แบบทดสอบ CSAI-2R และ Polar S810i จุดมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาและหาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลทางกาย โดยการใช้แบบทดสอบ CSAI-2R และ Polar S810i กลุ่มตัวอย่างเป็นเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย ทีมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 (รอบคัดเลือก) จำนวน 12 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง(Purposive Sampling) ทำการทดสอบวัดความวิตกกังวลทางกาย โดยการใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competition Sport Anxiety Inventory -2 : CSAI – 2R) และเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ (Heart Rate Monitor รุ่น Polar S810i) แล้วนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจในการแข่งขันครั้งที่ 1, 2 และ 3 ช่วงเวลา 24 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันและ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Co-efficient) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางกาย ในการแข่งขันครั้งที่ 1 ช่วงเวลา 24 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน พบว่า จากการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ นักกีฬามีค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลทางกายต่ำ และจากการทดสอบโดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ นักกีฬามีค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลทางกายสูง จึงไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความวิตกกังวลทางกาย ในการแข่งขันครั้งที่ 2 ช่วงเวลา 24 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน พบว่า จากการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ นักกีฬามีค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลทางกายต่ำ จากการทดสอบโดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ นักกีฬามีค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลทางกายสูง จึงไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่สำหรับ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน พบว่า จากการทดสอบโดยใช้เครื่องมือทั้ง 2 แบบนั้น นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับเดียวกันคือ ต่ำ เพราะฉะนั้นจึงมีความสัมพันธ์กันเชิงลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความวิตกกังวลทางกาย ในการแข่งขันครั้งที่ 3 ช่วงเวลา 24 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน พบว่า จากการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ นักกีฬามีค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลทางกายต่ำ และจากการทดสอบโดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ นักกีฬามีค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลทางกายสูง จึงไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รณรัช โยธจักร(2549: บทคัดย่อ)ได้ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของ นักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 จำนวน 12 ทีม ทีมละ 25 คน รวม 300 คน ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ แล้วนำมาหาข้อมูลทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิต ด้านความวิตกกังวลทางกาย และด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง อยู่ในระดับปานกลาง
2. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต เฉพาะทีมที่เข้าชิงชนะเลิศโดยเปรียบเทียบในแต่ละทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่าง
3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย เฉพาะทีมที่เข้าชิงชนะเลิศโดยเปรียบเทียบในแต่ละรอบที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่าง
4. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เฉพาะทีมที่เข้าชิงชนะเลิศโดยเปรียบเทียบในแต่ละรอบที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง รอบ 12 ทีม รอบ 8 ทีม รอบ 4 ทีม และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ณัฐสัญญา นามหาชัย (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงของแต่ละรอบ ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลประเภท 7 คน ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 แยกเป็น เพศชาย 12 ทีมจำนวน 144 คน เพศหญิง 12 ทีม จำนวน 144 คน รวมทั้งสิ้น 288 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2R) ของ ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซลประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และ

ความเชื่อมั่นในตนเองสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สถิติที (t-test independent) และ สถิติเอฟ (ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 รอบแบ่งสายมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่น ในตนเองปานกลาง รอบ 8 ทีมมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รอบ 4 ทีมมี ความวิตกกังวลปานกลาง ยกเว้น มีความวิตกกังวลทางกายต่ำ และ รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวล ทั้ง 3 ด้านปานกลาง

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

3. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในแต่ละรอบของการแข่งขัน ระหว่างนักกีฬาหญิงและนักกีฬาชาย พบว่า รอบแบ่งสาย มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันทางสถิติ รอบ 8 ทีมมี ความวิตกกังวล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รอบ 4 ทีม มีความวิตกกังวลไม่ แตกต่างกันทางสถิติ และ รอบชิงชนะเลิศ มีความวิตกกังวล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

4. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในแต่ละรอบของการแข่งขันของ นักกีฬาหญิงและนักกีฬาชาย พบว่า นักกีฬาชาย มีความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวล ทางจิตระหว่างรอบชิงชนะเลิศกับรอบแบ่งสายและรอบ 8 ทีม และมีความเชื่อมั่นในตนเองระหว่าง รอบ 8 ทีม กับรอบแบ่งสาย และรอบ 4 ทีมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างรอบ 8 ทีมกับรอบชิงชนะเลิศ และ มีความเชื่อมั่น ในตนเองระหว่างรอบชิงชนะเลิศกับรอบแบ่งสาย รอบ 8 ทีม และรอบ 4 ทีม แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตไม่แตกต่างกันทางสถิติ

พรณรงค์ ไกรรอด(2552 : บทคัดย่อ)ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วม การแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตบอลที่เข้า ร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 จำนวน142 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของมาร์เตนส์นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างโดยวิธีการของเชฟเฟ

ผลการวิจัยพบว่า

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

2. ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 มีดังนี้

2.1 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน พบว่า

2.1.1 นักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกายใน รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอลในรอบรองชนะเลิศ ($\bar{X} = 21.30$) 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 ($\bar{X} = 29.14$) สูงกว่าในรอบสองและรอบรองชนะเลิศ ($\bar{X} = 23.80$ และ 25.50 ตามลำดับ) และในรอบรองชนะเลิศ ($\bar{X} = 27.25$) สูงกว่าในรอบสอง ($\bar{X} = 23.80$)

2.2 จำแนกตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล พบว่า นักกีฬาฟุตบอลที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ต่างกัน มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

ดิศรณ์ แก้วคล้าย(2553: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชาย จำนวน 4 ทีม รวม 40 คน ซึ่งได้มาจากการเจาะจงเลือก (Purposive Sampling) ดำเนินการ

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 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 และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

อุดมพร พวงสถิต (2553: บทคัดย่อ) จากการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ได้มาโดยการเจาะจงเลือกจำนวน 295 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลแบบซีเอสไอเอ – อาร์ (CSAI – 2R) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ด้านความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.28 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.79 และ 22.75

2. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันเพศชาย และหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ด้านความตึงเครียดทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

3.การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันเพศชาย และหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ระหว่างนักกีฬาแบดมินตันที่แข่งขันในรอบแรก รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ด้านความตึงเครียดทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่าความวิตกกังวลเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนรู้สึกบีบคั้นเกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งคุกคามจิตใจหรือก่ออันตรายแก่ร่างกาย ถ้าบุคคลมีระดับของความวิตกกังวลสูงหรือต่ำจนเกินไป ทำให้สมรรถภาพในการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้าระดับของความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่พอเหมาะก็จะทำให้สมรรถภาพการทำงานของร่างกายสูงขึ้น มีความสำคัญต่อการแข่งขันในกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายนั้นเป็นกีฬาที่ต้องมีความพร้อมของสภาพจิตใจในการแข่งขันสูง ผู้วิจัยจึงใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2R) หรือเรียกกันว่า CSAI-2R ที่สร้างขึ้นโดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ มาเป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ในครั้งนี้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มประชากร
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดกลุ่มประชากร

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เป็น จำนวน 39 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เป็น จำนวน 37 คน โดยใช้วิธีการการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Sampling) ดังนี้

1. เลือกนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายในการแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ประเภททีมชาย จำนวน 37 คน โดยได้ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)
2. เลือกนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายในการแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ จำนวน 15 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selected)
3. เลือกนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายในการแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 บุคคลเฉพาะอุปกรณ์ อุปกรณ์ละ 8 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selected)

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
ประเภทของการแข่งขัน		
ประเภททีม	39	37
ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์	15	15
ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์		
ฟลอร์เฮกเซอไรซ์	8	8
ม้าหู	8	8
ห่วงนิ่ง	8	8
โต๊ะกระโดด	8	8
ราวคู่	8	8
ราวเดี่ยว	8	8

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในครั้งนี้อยู่วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง)

(Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2(CSAI - 2R) (Cox, R.H.,Martens, M.P., & Russell, W.D., 2003) ของมาเตนส์ (Martens) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งแบบทดสอบแบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมดมี 17 ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้
 - 2.1 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) 1,4,6,9,12,15,17 = 7 ข้อ
 - 2.2 ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) 2,5,8,11,14 = 5 ข้อ
 - 2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) 3,7,10,13,16 = 5 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือถึงสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย เพื่อขอกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจากการแข่งขันกีฬานานาชาติ ครั้งที่ 39 ณ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 9 – 19 ธันวาคม 2553

2. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแบบทดสอบ และรายละเอียดเพื่อความเข้าใจ

3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง
4. ทำการรวบรวมแบบทดสอบ และตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบทดสอบ เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ทั้ง 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence)
2. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างประเภทการแข่งขันกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ได้แก่ ประเภททีม และประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติ (t- test Independent)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ระหว่างฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ม้านู ห่วงนิ่ง โต๊ะกระโดด ราวคู่ และราวเดี่ยว โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way analysis of variance) ถ้าพบความแตกต่างทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยโดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' test)
4. กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบทางสถิติ เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติ ครั้งที่ 39 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายและการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้นำเสนอผลการวิจัย

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-Distribution)
df	แทน	ขั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of Square)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ทั้ง 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence)

2. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างประเภทการแข่งขันกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ได้แก่ ประเภททีม และประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที (t- test Independent)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ระหว่างฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ม้านู ห่วงนิ่ง โต๊ะกระโดด รวาคู่ และราวเดี่ยว โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way analysis of variance) ถ้าพบความแตกต่างทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยโดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' test)

4. กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบทดสอบ

รายการ	f	%
ประเภทของการแข่งขัน		
ประเภททีม	37	100
ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์	15	100
ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์		
ฟลอร์เอกเซอร์ไซส์	8	100
ม้าหนู	8	100
ห่วงนิ่ง	8	100
โต๊ะกระโดด	8	100
ราวคู่	8	100
ราวเดี่ยว	8	100
ภูมิภาคที่นักกีฬาเป็นตัวแทน		
ภาค 1	8	21.62
ภาค 2	11	29.73
ภาค 3	8	21.62
ภาค 4	7	18.92
ภาค 5	3	8.11

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่าจำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 พบว่านักกีฬาตัวแทนจากภาค 1 มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 21.62 ภาค 2 มีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 29.73 ภาค 3 มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 21.62 ภาค 4 มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 18.92 ภาค 5 มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 8.11 และนักกีฬาในประเภททีม ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ฟลอร์เอกเซอร์ไซส์ ม้าหนู ห่วงนิ่ง โต๊ะกระโดด ราวคู่ และราวเดี่ยว มีการตอบแบบทดสอบ คิดเป็นร้อยละ 100.00 ทุกประเภทของการแข่งขัน

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ
นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ประเภททีม ทั้ง 3 ด้าน
คือความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง (N = 37)

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ข้อ	ความวิตกกังวลทางจิต		ข้อ	ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.
1	2.14	0.58	2	2.22	0.47	3	2.76	0.59
4	2.14	0.41	5	2.41	0.55	7	2.76	0.49
6	1.95	0.40	8	2.57	0.50	10	3.00	0.57
9	2.43	0.50	11	2.03	0.49	13	3.41	0.49
12	2.27	0.69	14	2.78	0.71	16	3.16	0.55
15	1.81	0.61						
17	2.03	0.55						
รวม	14.75	1.51	รวม	12.00	1.03	รวม	15.08	1.23
คะแนน	21.08	2.16	คะแนน	24.00	2.05	คะแนน	30.16	2.46
ระดับ	ปานกลาง		ระดับ	ปานกลาง		ระดับ	สูง	

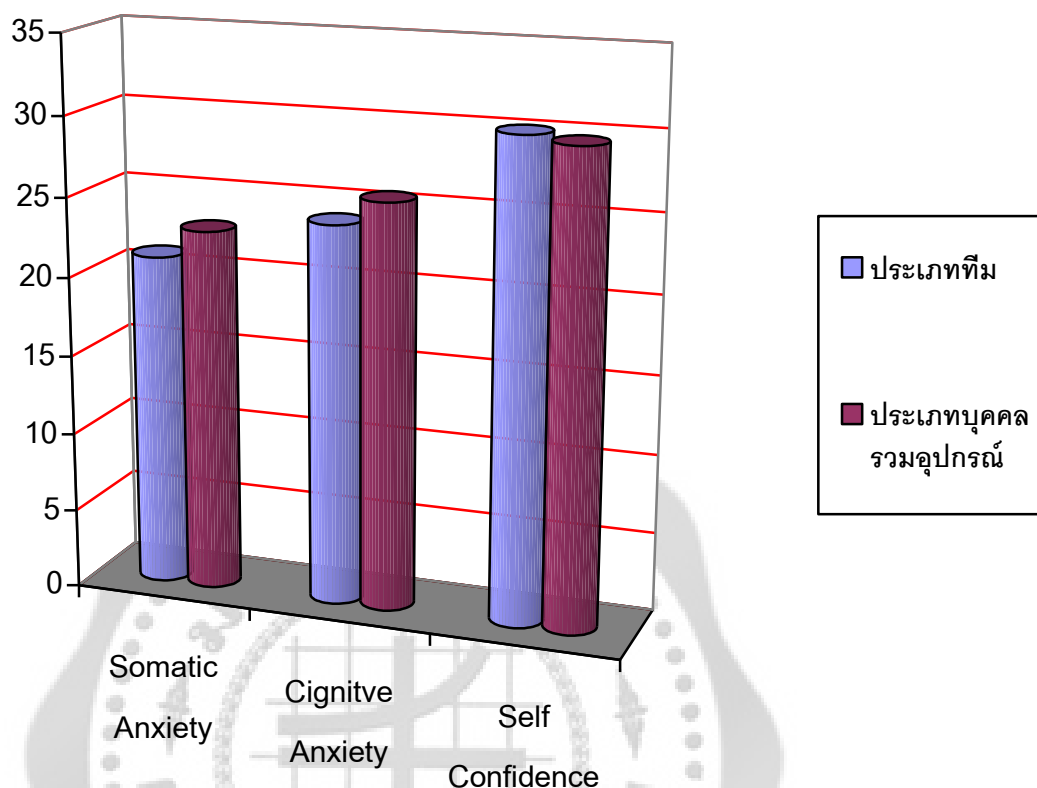
จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ประเภททีม ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.16 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.05 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 30.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.46 อยู่ในระดับสูง

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ทั้ง 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง (N = 15)

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ข้อ	ความวิตกกังวลทางจิต		ข้อ	ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.
1	2.33	0.72	2	2.47	0.51	3	2.73	0.59
4	2.40	0.63	5	2.60	0.50	7	2.73	0.59
6	2.13	0.35	8	2.67	0.48	10	2.87	0.74
9	2.47	0.51	11	2.27	0.59	13	3.40	0.50
12	2.40	0.63	14	2.80	0.56	16	3.13	0.51
15	2.13	0.51						
17	2.20	0.56						
รวม	16.06	1.09	รวม	12.80	1.15	รวม	14.87	1.55
คะแนน	22.95	1.57	คะแนน	25.60	2.29	คะแนน	29.73	3.10
ระดับ	ปานกลาง		ระดับ	ปานกลาง		ระดับ	ปานกลาง	

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 22.95 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.57 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 25.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.29 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 29.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.10 อยู่ในระดับปานกลาง

Mean



ภาพประกอบ 7 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา ยิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ก่อนการแข่งขันประเภททีม ด้านความวิตกกังวลทางกายมีคะแนน เท่ากับ 21.08 ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนน เท่ากับ 24.00 และความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนน เท่ากับ 30.16 และก่อนการแข่งขันประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกายมีคะแนน เท่ากับ 22.95 ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนน เท่ากับ 25.60 และความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนน เท่ากับ 29.73

ตาราง 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างประเภททีมกับประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์

รายการ	ประเภททีม		ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์		t	p
	(n = 37)		(n = 15)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ความวิตกกังวลทางกาย	21.08	2.16	22.95	1.57	3.03	.059
ความวิตกกังวลทางจิต	24.00	2.05	25.60	2.29	2.46	.748
ความเชื่อมั่นในตนเอง	30.16	2.47	29.73	3.10	0.52	.257

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างประเภททีมกับประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง (N = 8)

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ข้อ	ความวิตกกังวลทางจิต		ข้อ	ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.
1	2.00	0.54	2	2.13	0.35	3	3.25	0.46
4	2.13	0.35	5	2.38	0.74	7	3.13	0.64
6	1.75	0.46	8	2.13	0.35	10	3.38	0.52
9	2.25	0.46	11	1.75	0.71	13	3.50	0.76
12	2.25	0.46	14	2.25	0.71	16	3.50	0.54
15	1.88	0.35						
17	2.13	0.35						
รวม	14.37	0.52	รวม	10.62	1.77	รวม	16.75	1.83
คะแนน	20.53	0.74	คะแนน	21.25	3.53	คะแนน	33.50	3.66
ระดับ	ปานกลาง		ระดับ	ปานกลาง		ระดับ	สูง	

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 20.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.74 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.53 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 33.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.66 อยู่ในระดับสูง

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ
นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ม้าหุ 3 ด้าน คือ
ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง (N = 8)

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ข้อ	ความวิตกกังวลทางจิต		ข้อ	ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.
1	2.25	0.46	2	2.87	0.64	3	2.62	0.52
4	2.50	0.76	5	2.50	0.53	7	2.63	0.52
6	2.00	0.54	8	2.63	0.52	10	2.88	0.64
9	2.25	0.46	11	2.50	0.76	13	3.00	0.56
12	2.38	0.52	14	2.75	0.71	16	2.75	0.71
15	2.00	0.54						
17	2.25	0.46						
รวม	15.62	1.30	รวม	13.25	1.16	รวม	13.87	13.56
คะแนน	22.32	1.86	คะแนน	26.50	2.33	คะแนน	27.75	2.71
ระดับ	ปานกลาง		ระดับ	ปานกลาง		ระดับ	ปานกลาง	

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติก
ศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ ม้าหุ ด้านความวิตก
กังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 22.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.86 อยู่ในระดับปานกลาง
ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 26.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.33 อยู่ในระดับ
ปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 27.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.71
อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ
นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ ห่วงหนึ่ง
3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง (N = 8)

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ข้อ	ความวิตกกังวลทางจิต		ข้อ	ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.
1	1.88	0.64	2	1.88	0.35	3	3.38	0.52
4	2.00	0.54	5	1.88	0.64	7	3.50	0.54
6	2.00	0.76	8	2.13	0.64	10	3.63	0.52
9	2.13	0.64	11	2.25	0.46	13	3.63	0.52
12	2.00	0.53	14	2.38	0.51	16	3.25	0.46
15	1.75	0.46						
17	2.13	0.64						
รวม	13.87	0.17	รวม	10.50	0.53	รวม	17.37	1.06
คะแนน	19.82	1.78	คะแนน	21.00	1.07	คะแนน	34.75	2.12
ระดับ	ต่ำ		ระดับ	ปานกลาง		ระดับ	สูง	

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ ห่วงหนึ่ง ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 19.82 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.78 อยู่ในระดับต่ำด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.07 อยู่ในระดับปานกลาง และ ความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 34.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.12 อยู่ในระดับสูง

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ โต๊ะกระโดด 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง (N = 8)

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ข้อ	ความวิตกกังวลทางจิต		ข้อ	ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.
1	1.88	0.64	2	1.88	0.35	3	3.25	0.47
4	2.13	0.35	5	2.00	0.76	7	3.50	0.56
6	1.88	0.35	8	2.25	0.46	10	3.38	0.52
9	2.25	0.46	11	2.00	0.76	13	3.63	0.52
12	2.13	0.35	14	2.38	0.52	16	3.50	0.53
15	1.75	0.46						
17	2.25	0.46						
รวม	14.25	1.03	รวม	10.50	1.47	รวม	17.25	0.89
คะแนน	20.35	1.47	คะแนน	21.00	2.82	คะแนน	34.50	1.77
ระดับ	ปานกลาง		ระดับ	ปานกลาง		ระดับ	สูง	

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์โต๊ะกระโดด ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 20.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.47 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.82 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 34.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.77 อยู่ในระดับสูง

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ
นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ รวคู่ 3 ด้าน
คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง (N = 8)

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ข้อ	ความวิตกกังวลทางจิต		ข้อ	ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.
1	2.13	0.35	2	2.13	0.64	3	3.25	0.46
4	2.25	0.46	5	2.25	0.70	7	3.38	0.52
6	2.00	0.54	8	2.25	0.46	10	3.25	0.70
9	2.25	0.46	11	1.88	0.35	13	3.38	0.74
12	2.13	0.35	14	2.25	0.46	16	3.25	0.46
15	1.88	0.35						
17	2.25	0.46						
รวม	14.87	1.25	รวม	10.75	1.48	รวม	16.50	2.07
คะแนน	21.25	1.78	คะแนน	21.50	2.97	คะแนน	33.00	4.14
ระดับ	ปานกลาง		ระดับ	ปานกลาง		ระดับ	สูง	

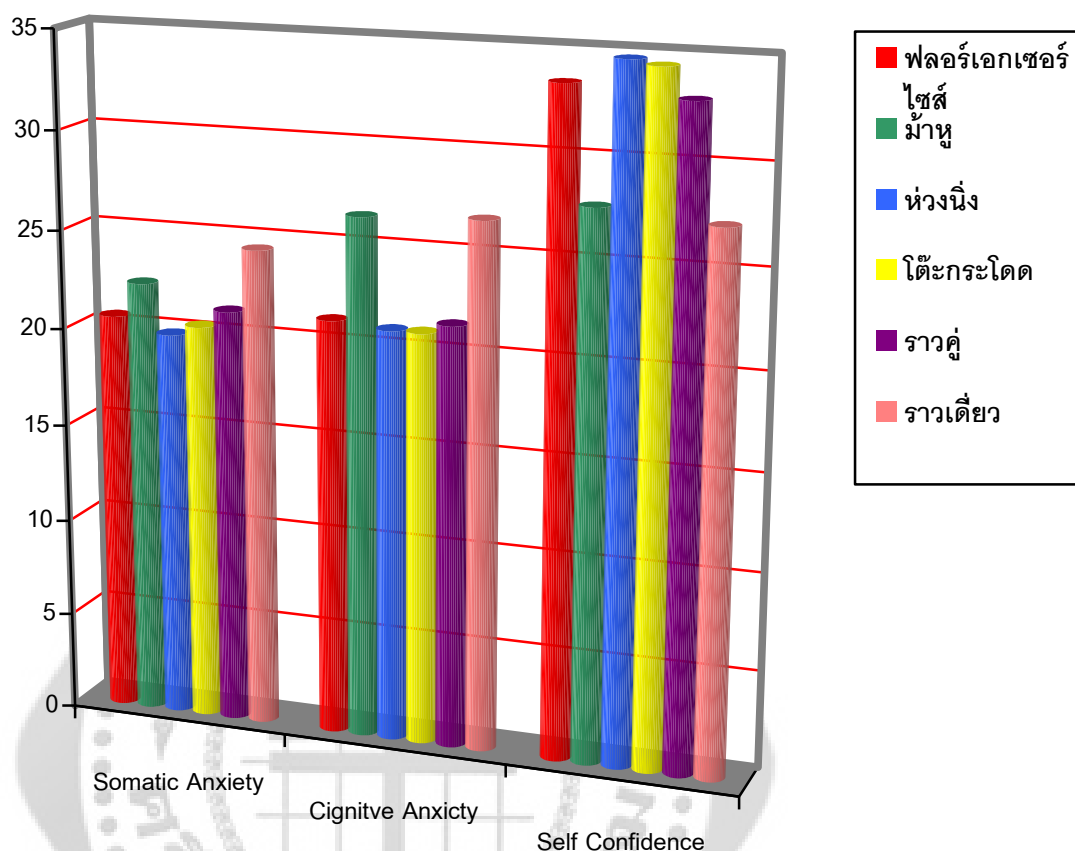
จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ร่วคู่ ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.78 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.97 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 33.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.14 อยู่ในระดับสูง

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ
นักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ในประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ราวเดี่ยว
3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง (N = 8)

ข้อ	ความวิตกกังวลทางกาย		ข้อ	ความวิตกกังวลทางจิต		ข้อ	ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.
1	2.38	0.52	2	2.88	0.64	3	2.75	0.70
4	2.50	0.54	5	2.50	0.54	7	2.63	0.52
6	2.25	0.46	8	2.62	0.52	10	2.87	0.64
9	2.63	0.74	11	2.62	0.52	13	2.75	0.46
12	2.38	0.52	14	2.75	0.46	16	2.63	0.52
15	2.50	0.76						
17	2.25	0.46						
รวม	17.12	1.24	รวม	13.37	1.30	รวม	13.62	1.41
คะแนน	24.46	1.78	คะแนน	26.75	2.60	คะแนน	27.25	2.82
ระดับ	ปานกลาง		ระดับ	ปานกลาง		ระดับ	ปานกลาง	

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติก
ศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ 39 ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ราวเดี่ยว ด้านความวิตก
กังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 24.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.78 อยู่ในระดับปานกลาง
ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 26.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.60 อยู่ในระดับ
ปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 27.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.82
อยู่ในระดับปานกลาง

Mean



ภาพประกอบ 8 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา ยิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานานาชาติ 39 ก่อนการแข่งขันประเภทบุคคลเฉพาะ อุปกรณ์ฟลอร์เอกเซอร์ไซด์ ม้าหนู ห่วงนิ่ง โต๊ะกระโดด รวาคู และรวาเดี่ยว ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีคะแนน เท่ากับ 20.53, 22.32, 19.82, 20.35, 21.25 และ 24.46 ตามลำดับ ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนน เท่ากับ 21.25, 26.50, 21.00, 21.00, 21.50 และ 26.75 ตามลำดับ และความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนน เท่ากับ 33.50, 27.75, 34.75, 34.50, 33.00 และ 27.25 ตามลำดับ

ตาราง 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาโยมมาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ม้านู ห่วงนึ่ง โต๊ะ กระโดด รวาคู่ และราวเดี่ยว

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)	ระหว่างกลุ่ม	5	57.10	11.42	8.90	.000*
	ภายในกลุ่ม	42	53.87	1.28		
2. ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)	ระหว่างกลุ่ม	5	79.25	15.85	8.90	.000*
	ภายในกลุ่ม	42	74.75	1.78		
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence)	ระหว่างกลุ่ม	5	114.85	22.97	10.30	.000*
	ภายในกลุ่ม	42	93.62	2.23		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยจากการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาโยมมาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างอุปกรณ์ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ม้านู ห่วงนึ่ง โต๊ะ กระโดด รวาคู่ และราวเดี่ยวโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ((One – way analysis of variance)) พบว่า แตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงนำไปทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' test)

ตาราง 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลตาม
สถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาอีสปอร์ต
ศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างอุปกรณ์ฟลอร์เอกเซอร์ไซด์ ม้าหู ห่วงนึ่ง
โต๊ะกระโดด รวาคู่ และรวาเดี่ยว

อุปกรณ์การแข่งขัน		ฟลอร์เอก เซอร์ไซด์	ม้าหู	ห่วงนึ่ง	โต๊ะ กระโดด	รวาคู่	รวาเดี่ยว
	$\bar{X}$	20.53	22.32	19.82	20.35	21.25	24.46
ฟลอร์เอกเซอร์ไซด์	20.53	-	1.25	0.50	0.12	0.50	2.75*
ม้าหู	22.32		-	1.75	1.37	0.75	1.50
ห่วงนึ่ง	19.82			-	0.37	1.00	3.25*
โต๊ะกระโดด	20.35				-	0.63	2.88*
รวาคู่	21.25					-	2.25*
รวาเดี่ยว	24.46						-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 แสดงความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาอีสปอร์ตศิลป์ชาย ในการแข่งขัน
กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 อุปกรณ์รวาเดี่ยวแตกต่าง กับอุปกรณ์ฟลอร์เอกเซอร์ไซด์ ม้าหู ห่วงนึ่ง โต๊ะ
กระโดด และรวาคู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลตาม
สถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬายิมนาสติก
ศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างอุปกรณ์ฟลอร์เอกเซอร์ไซด์ ม้าหุ ห่วงนิ่ง
โตะกระโดด ราวคู่ และราวเดี่ยว

อุปกรณ์การแข่งขัน		ฟลอร์เอก เซอร์ไซด์	ม้าหุ	ห่วงนิ่ง	โตะ กระโดด	ราวคู่	ราวเดี่ยว
	$\bar{X}$	21.25	26.50	21.00	21.00	21.50	26.75
ฟลอร์เอกเซอร์ไซด์	21.25	-	2.63*	0.12	0.12	0.12	2.75*
ม้าหุ	26.50		-	2.75*	2.75*	2.50*	0.13
ห่วงนิ่ง	21.00			-	0.00	0.25	2.88*
โตะกระโดด	21.00				-	0.25	2.88*
ราวคู่	21.50					-	2.62*
ราวเดี่ยว	26.75						-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขัน
กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 อุปกรณ์ราวเดี่ยวและม้าหุแตกต่าง กับอุปกรณ์ฟลอร์เอกเซอร์ไซด์ ห่วงนิ่ง โตะ
กระโดด และราวคู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลตาม
สถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาอีสปอร์ต
ศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างอุปกรณ์ฟลอร์เอกเซอร์ไซด์ ม้าหู ห่วงนึ่ง
โต๊ะกระโดด รวาคู และรวาเดี่ยว

อุปกรณ์การแข่งขัน		ฟลอร์เอก เซอร์ไซด์	ม้าหู	ห่วงนึ่ง	โต๊ะ กระโดด	รวาคู	รวาเดี่ยว
	$\bar{X}$	33.50	27.75	34.75	34.50	33.00	27.25
ฟลอร์เอกเซอร์ไซด์	33.50	-	2.88*	0.62	0.50	0.25	3.13*
ม้าหู	27.75		-	3.50*	3.38*	2.62*	0.25
ห่วงนึ่ง	34.75			-	0.12	0.87	3.75*
โต๊ะกระโดด	34.50				-	0.75	3.63*
รวาคู	33.00					-	2.88*
รวาเดี่ยว	27.25						-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาอีสปอร์ตศิลป์ชาย ในการแข่งขัน
กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 อุปกรณ์รวาเดี่ยวและม้าหูแตกต่าง กับอุปกรณ์ฟลอร์เอกเซอร์ไซด์ ห่วงนึ่ง โต๊ะ
กระโดด และรวาคู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น พบว่า ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ระหว่างประเภทที่พบกับบุคคลรวมอุปกรณ์ของการแข่งขัน กีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ระหว่างอุปกรณ์แต่ละประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในประเภทของการแข่งขัน และระหว่างการแข่งขันแต่ละอุปกรณ์ของการแข่งขันประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับ นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องตลอดจนผู้ที่สนใจได้ทราบถึงความสำคัญของความวิตกกังวล และนำผลที่ได้ไปศึกษาค้นคว้า พัฒนา ปรับปรุง ในการเตรียมนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาในโอกาสต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เป็น จำนวน 39 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เป็น จำนวน 37 คน โดยใช้วิธีการการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1 ตัวแปรต้น ได้แก่

1. ประเภทของการแข่งขัน

- 1.1 ประเภททีม
- 1.2 ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์

2. ประเภทของการแข่งขันบุคคลเฉพาะอุปกรณ์

- 2.1 ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์
- 2.2 ม้าหุ
- 2.3 ห่วงนิ่ง
- 2.4 โต๊ะกระโดด
- 2.5 รวาคู่
- 2.6 รวาคีฬา

2. ตัวแปรตาม

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติของประเทศไทย ครั้งที่ 39 ระหว่างประเภททีมกับบุคคลรวมอุปกรณ์จะมีระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันแตกต่างกัน
2. นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาแห่งชาติของประเทศไทย ครั้งที่ 39 ประเภทการแข่งขันบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ที่แข่งขันอุปกรณ์แตกต่างกันจะมีระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันแตกต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในครั้งนี้นำผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง)

(Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI - 2R) (Cox, R.H., Martens, M.P., & Russell, W.D., 2003) ของมาเตนส์ (Martens) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในด้านความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ดังนี้

ด้านความวิตกกังวลทางกาย	ค่าความเชื่อมั่น	.82-.83
ด้านความวิตกกังวลทางจิต	ค่าความเชื่อมั่น	.79-.83
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	ค่าความเชื่อมั่น	.87-.90

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมดมี 17 ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้
 - 2.1 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) 1,4,6,9,12,15,17 = 7 ข้อ
 - 2.2 ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) 2,5,8,11,14 = 5 ข้อ
 - 2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) 3,7,10,13,16 = 5 ข้อ

คำตอบของแบบสอบถามนี้จะเป็นการตอบสนองกับระดับความรู้สึก

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

การคิดคะแนน ; (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) $\times$ 10

จำนวนข้อทั้งหมด

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกันและนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้านจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนดังนี้

คะแนน 10 – 19 ระดับความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20 – 30 ระดับความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน 31 – 40 ระดับความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองสูง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ทั้ง 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence)

2. เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างประเภทการแข่งขันกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ได้แก่ ประเภททีม และประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยใช้สถิติที่ (t- test Independent)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขัน

ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ระหว่างฟลอร์เอกเซอร์ไซส์ ม้าหู ห่วงนึ่ง ไต้กระโดด รวาคู่ และรวาเดี่ยว โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way analysis of variance) ถ้าพบความแตกต่างทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยโดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' test)

4. กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ทั้ง 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence) แบ่งตามประเภทของการแข่งขันพบว่า

1.1 ประเภททีม ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21.08 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.00 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 30.16 อยู่ในระดับสูง

1.2 ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 22.95 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 25.60 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 29.73 อยู่ในระดับปานกลาง

1.3 ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ ฟลอร์เอกเซอร์ไซส์ ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 20.53 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21.25 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 33.50 อยู่ในระดับสูง

1.4 ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ ม้าหู ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 22.32 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 26.50 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 27.75 อยู่ในระดับปานกลาง

1.5 ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ ห่วงนึ่ง ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 19.82 อยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21.00 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 34.75 อยู่ในระดับสูง

1.6 ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ไต้กระโดดด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 20.35 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21.00 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 34.50 อยู่ในระดับสูง

1.7 ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์รวาคู่ ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ

21.25 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21.50 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 33.00 อยู่ในระดับสูง

1.8 ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ราวเดียว ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 24.46 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 26.75 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 27.25 อยู่ในระดับปานกลาง

2. จากการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของ นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างประเภททีมกับประเภท บุคคลรวมอุปกรณ์ พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายไม่แตกต่างกัน

3. จากการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของ นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างประเภทบุคคลเฉพาะ อุปกรณ์ฟลอร์เอกเซอร์ไซด์ ม้านู ห่วงนิ่ง โต๊ะกระโดด ราวคู่ และราวเดี่ยว โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way analysis of variance) พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายแตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงนำไปทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' test)

3.1 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 อุปกรณ์ราวเดี่ยวแตกต่าง กับอุปกรณ์ฟลอร์เอกเซอร์ไซด์ ม้านู ห่วงนิ่ง โต๊ะกระโดด และราวคู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น พบว่า ไม่แตกต่างกัน

3.2 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความวิตกกังวลทางจิตของ นักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 อุปกรณ์ราวเดี่ยวและม้านูแตกต่าง กับอุปกรณ์ฟลอร์เอกเซอร์ไซด์ ห่วงนิ่ง โต๊ะกระโดด และราวคู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น พบว่า ไม่แตกต่างกัน

3.3 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 อุปกรณ์ราวเดี่ยวและม้านูแตกต่าง กับ อุปกรณ์ฟลอร์เอกเซอร์ไซด์ ห่วงนิ่ง โต๊ะกระโดด และราวคู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น พบว่า ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโยนนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยจำแนกเป็น ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ในการแข่งขันโยนนาสติกศิลป์ชาย ประเภททีม ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ และประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ พบว่า ระดับความวิตกกังวลทางกายส่วนใหญ่ อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะว่านักกีฬาโยนนาสติกศิลป์ชายมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในช่วงที่พอเหมาะกับการแข่งขัน ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (In Verted - U Theory) ซึ่งสอดคล้องกับ (พิชิต เมืองนาโพธิ์.2536 : 3;) ได้อธิบายหลักทฤษฎีนี้ไว้ว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้นก่อนการแข่งขันกีฬาหรือระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จึงจะทำให้แสดงความสามารถออกมาได้สูง สอดคล้องกับงานวิจัยของเชวงพจน์ ครอบธำนิทร์(2549: บทคัดย่อ)ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 พบว่าระดับความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬายิงปืนอยู่ในระดับปานกลาง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของรณรัช โยธจักร (2549: บทคัดย่อ)ได้ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 3 พบว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นการแข่งขันโยนนาสติกศิลป์ชายประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ห่วงหนึ่งที่มีระดับความวิตกกังวลทางกายในระดับต่ำ ทั้งนี้เพราะความวิตกกังวลตามสถานการณ์จะเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดตามเหตุการณ์และสภาพแวดล้อมซึ่งสอดคล้องกับความหมายของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety หรือ A-State)ที่สปีลเบิร์กเกอร์ Spielberger. 1972 : 487-489)ได้กล่าวไว้ว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทันที (Right-now) เมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นความคิด อารมณ์ หรือประเมินว่าข้อเรียกร้องของเหตุการณ์เฉพาะหน้านั้นเกินกว่าความสามารถที่มีอยู่จริง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นความวิตกกังวลที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามความคิดขณะนั้น และเนื่องจากประเภทในการแข่งขันโยนนาสติกศิลป์มีอุปกรณ์ที่หลากหลาย ประเภทของอุปกรณ์ที่แข่งขันมีความยากง่ายไม่เท่ากัน จึงทำให้นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกัน ก็ได้สอดคล้องกับยูริ ฮานิน (Hanin.1970, อ้างอิงจาก สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย.2542 : 78)

นักจิตวิทยาชาวรัสเซียได้อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎี อักษรยูควา โดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา (Performance) กับระดับความวิตกกังวล หรือสิ่งเร้า (Anxiety or Arousal Level) โดยเขาเรียกสิ่งนี้ว่า “โซนของความเหมาะสม (Zone of Optimal Functioning)” เขาอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลออกนอกโซน เขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ ฮาโนน เห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยูควาอยู่ 2 ประการคือ

1. ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไปแต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในระดับต่ำ บางคนอาจมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม
2. ระดับความวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซน ZOF ที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้ การจะหาโซนที่เหมาะสมได้นั้น ก่อนอื่นต้องรู้ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาคนนั้นๆ เสียก่อน สอดคล้องกับงานวิจัยของอุดมพร พวงสถิต (2553: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ด้านความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของดิศรณ์ แก้วคล้าย (2553 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาสเกตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ในทุกรอบของการแข่งขันพบว่า นักกีฬาสเกตบอลมีความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ

2. ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ในการแข่งขันยิมนาสติกศิลป์ชายประเภททีม ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ และประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ พบว่า ระดับความวิตกกังวลทางจิต ทุกประเภทอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของภาพัชร คำนึ่ง. (2553 : 53) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพรณรงค์ ไกรรอด (2552 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 พบว่าระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในทุกรอบของการแข่งขันมีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะว่านักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมสอดคล้องกับที่สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542 : 72) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคลที่รู้สึกหวั่น

กลัว ไม่สบายใจ ล้มเหลว หรือเป็นผลจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ถ้าบุคคลมีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไปจะทำให้เป็นผลต่อสภาพร่างกาย และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลของคนเราอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) กล่าวว่า ถ้านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานที่คาดไว้เพื่อให้แสดงความสามารถได้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องเรียนรู้กลยุทธ์ ควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม และจะเห็นๆ ได้ว่ามีระดับความความวิตกกังวลทางกายที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลทางจิต ซึ่งจะสอดคล้องกับที่ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543:2-3) ได้ให้ความหมายของลักษณะความวิตกกังวลทั้ง 2 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกาย และแสดงออกมาทางร่างกาย อย่างไรก็ตาม การเกิดความเครียดทางกายแม้ในระยะเวลานั้น ก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงความสามารถได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้เกิดการนำไปสู่ความกังวลทางจิตใจต่อมาความวิตกกังวลทางจิตใจ คือความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย ความเครียดประเภทนี้มักมีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาเป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกายนอกจากนั้นความคิดในแง่ลบหรือความเครียดทางด้านจิตใจนี้ยังนำไปสู่ความตึงเครียดทางกายเพิ่มขึ้น และมีผลร้ายต่อการแสดงความสามารถขึ้นไปอีกได้เช่นกัน จะเห็นได้ว่าทั้งความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตใจมีความสัมพันธ์กัน สอดคล้องกับ และคณะ (Kou; et al. 2003 : abstract) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักชายได้หวั่น ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางกาย

3. ด้านความเชื่อมั่น (Self – Confidence) ในการแข่งขันยิมนาสติกศิลป์ชาย ประเภททีม และประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับงานวิจัยของเชวงพจน์ ครองธำนิทร์(2549: บทคัดย่อ)ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 พบว่าระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาชายยิงปืนในรอบคัดเลือกอยู่ในระดับสูงและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐสัญญา นามหาชัย (2551 : 70)ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 พบว่ารอบ 8 ทีม นักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศชายมีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้เพราะว่านักกีฬายิมนาสติกกังวลทางด้านจิตใจของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลางจึงส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในการแข่งขัน และอีกทั้งนักกีฬาในกลุ่มนี้จะมีประสบการณ์การแข่งขัน ทำให้ไม่มีความกดดันในการแข่งขัน

นั้นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับมาร์เตน (Martens.et.al. 1990:96) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทางด้านจิตใจจะเป็นสิ่งตรงข้ามกับความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ถ้าระดับความวิตกกังวลทางด้านจิตใจอยู่ในระดับต่ำความเชื่อมั่นในตนเองจะอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อความวิตกกังวลทางด้านจิตใจมีค่าสูงขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง สอดคล้องกับ และคณะ (Kou; et al. 2003 : abstract) ที่กล่าวไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ยกเว้นการแข่งขันยิมนาสติกศิลป์ชายประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ประเภทบุคคลเฉพาะ อุปกรณ์ม้าหุ และราวเดี่ยว ที่อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยพรณรงค์ ไกรรอด (2552 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 พบว่าในทุกรอบของการแข่งขันมีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างประเภททีมกับประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ 1 ทั้งนี้เพราะว่าลักษณะการแข่งขันของยิมนาสติกศิลป์ชายทั้งประเภททีมกับประเภทบุคคลรวมมีลักษณะคล้ายกัน โดยลักษณะการเล่นของยิมนาสติกเป็นกีฬาที่ประเภทเดี่ยว เล่นคนเดียว นักกีฬาจึงต้องแข่งขันกับตนเอง ไม่มีคู่ต่อสู้ นักกีฬาที่ผิดพลาดน้อยที่สุดจะเป็นผู้ชนะ เพราะฉะนั้นนักกีฬาจะต้องมีสมาธิและตั้งใจเกี่ยวกับการแข่งขันตลอดสอดคล้องกับสืบสาย บุญวีรบุตร (2541:93) ได้กล่าวไว้ว่าการรวบรวมสมาธิสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา องค์ประกอบที่สำคัญของการมีสมาธิคือ ความสามารถในการมุ่งหรือรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำ โดยไม่รบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเพลง เสียงคนพูดและพฤติกรรมการเล่นของคู่ต่อสู้ รวมทั้งสิ่งรบกวนภายในความคิด ความรู้สึกไม่ดี สิ่งรบกวนภายในและภายนอกส่วนใหญ่ไม่ได้แยกจากกันโดยเด็ดขาด เพราะสิ่งรบกวนภายนอกอาจก่อให้เกิดสิ่งรบกวนภายในหรือทางกลับกัน อีกทั้งเพราะนักกีฬาส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมาก ได้เข้าร่วมการแข่งขันในระดับต่างๆ ตลอดทั้งปี ไม่ว่าจะเป็นในระดับเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ ระดับสโมสร และในระดับชาติ ซึ่งทำให้นักกีฬามีความคุ้นเคยกันเมื่อพบเจอกันในการแข่งขันตลอดจนสิ่งแวดล้อม และสถานที่ของการแข่งขันของทั้งประเภททีมกับประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์มีความใกล้เคียงกัน นักกีฬาจึงสามารถรักษาระดับความวิตกกังวลและสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลได้เมื่อลงทำการแข่งขัน จึงทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาทั้งสองประเภทใกล้เคียงกันและไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของศักดิ์รินทร์

ธรรมวงศ์ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยใช้แบบทดสอบ CSAI-2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 โดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างนักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล พบว่าความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันและยังสอดคล้องงานวิจัยของกับภาพัชร คำนึ่ง (2553 : 62) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 พบว่าระหว่างรอบของการแข่งขันความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ .05

5. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างประเภทบุคคลเฉพาะพบว่า ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายแตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงนำไปทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' test) ด้านความวิตกกังวลทางกาย อุปกรณ์ราวเดี่ยวแตกต่าง กับอุปกรณ์อื่นๆ ด้านความวิตกกังวลทางจิต อุปกรณ์ราวเดี่ยวและม้าหูกแตกต่าง กับอุปกรณ์อื่นๆ ส่วนด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อุปกรณ์ราวเดี่ยวและม้าหูกแตกต่าง กับอุปกรณ์อื่นๆ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ 2 ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า อุปกรณ์ม้าหูก และราวเดี่ยวมีลักษณะคล้ายกัน ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่มีการเคลื่อนไหวโดยที่ไม่หยุดนิ่ง โดยการแข่งขันอุปกรณ์ม้าหูกนั้นนักกีฬาต้องเคลื่อนไหวแบบการหมุนตลอดการแข่งขัน ต้องยกขาให้ลอยสูงจากม้าหูกตลอดเพื่อไม่ให้ขาชนกับม้าหูก เพราะถ้าชนแล้วจะเกิดการ หยุดนิ่งทำให้เสียคะแนน สอดคล้องกับ อนุชิตร์ แท้สูงเนิน (2545:188) กล่าวว่า อุปกรณ์ม้าหูกมีลักษณะการเล่นที่พิเศษ การเล่นโดยการแกว่งไกวแบบลูกตุ้มและโดยการเหวี่ยงตัวหมุนขาชิดติดกันหรือแยกขา ซึ่งท่าที่เล่นทั้งหมดต้องมาจากการเหวี่ยงตัวโดยไม่เสียจังหวะ และต้องไม่เป็นที่แข็งแรงและท่าติดนิ่ง ส่วนอุปกรณ์ราวเดี่ยวมีความสูงจากพื้น 2.55 เมตรและเป็นอุปกรณ์ที่มีท่าผาดโผนที่น่าตื่นเต้นมากที่สุด ลักษณะการแข่งขันประกอบด้วยการเป็นการเคลื่อนไหวต่อเชื่อมท่าไกวตัว ท่าเปลี่ยนมือและท่าลังกาปลอยจับ สอดคล้องกับ สหพันธ์ยิมนาสติกสากล(International Gymnastics Federration,2000:113) ได้อธิบายลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับการแสดงราวเดี่ยวว่า การแสดงท่าราวเดี่ยวจะต้องแสดงด้วยการไกวตัวต่อเนื่องทั้งหมด ด้วยท่าเปลี่ยนมือและท่าลอยตัว สลับกันระหว่างการแสดงท่าไกล้วและท่าไกลราว ที่มีการจับหลายแบบ โดยนักกีฬาจะต้องแข่งขันโดยใช้มือจับที่คานเหล็กท่อนเดียว เช่นการจับแบบหงายมือ(Under Grip),แบบคว่ำมือ (Over Grip),แบบผสม(Mixed Grip), และ แบบEL- Grip ซึ่งเป็นการจับแบบพื้นข้อมือ มานิตย์ อยู่มาก (2544:162) อาจทำให้นักกีฬาเกิดความกังวล กัดดันและลังเล การแข่งขันต้องมีสมาธิตลอดเวลา เพราะท่าที่ใช้ในการแข่งขันเป็นท่าโหดโผน เช่นท่าลังกาปลอยจับ

อาจจะเกิดอันตรายได้เสมอ ซึ่งล้วนแล้วแต่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลตลอดเวลาและถ้าหาก
 ผิดพลาดเพียงเล็กน้อยก็อาจจะส่งผลกระทบต่อผลการแข่งขัน สอดคล้องกับ นเรศ ชันธีรี(Online) ที่
 กล่าวไว้ว่าการตัดสินใจในการเล่นยิมนาสติกจะต้องเด็ดขาดและตัดสินใจเพียงครั้งเดียว ไม่ควรลังเล
 ใจ เพราะจะทำให้จังหวะและการทรงตัวเสียไป อันอาจก่อให้เกิดอันตรายได้สอดคล้องกับเอนเดอร์
 (Endler. 1978: 332–340) ได้อธิบายถึงหลักการที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลว่าอันตรายทางกายภาพ
 กลัวการบาดเจ็บจากการแข่งขัน และกลัวว่าเวลาแข่งขันจะเกิดการผิดพลาดเล่นได้ไม่ดีเหมือนเวลา
 ฝึกซ้อมจึงทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล และผู้วิจัยยังเห็นว่าความวิตกกังวลทางกายกับความวิตก
 กังวลทางด้านจิตใจ มีความสอดคล้องกันถ้าเกิดมีความวิตกกังวลด้านหนึ่งแล้วจะเกิดอีกด้าน
 หนึ่งตามมา สอดคล้องกับเดวิสสัน และชาร์วส (Davidson. & Schwartz.1978:321 – 328) กล่าวว่า
 ในช่วงเวลาของสถานการณ์ในการแข่งขันความวิตกกังวลทางด้านร่างกายกับความวิตกกังวลทางด้าน
 จิตใจอาจเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันได้ หรืออาจเกิดเพียงอย่างเดียว แต่ผลกระทบของความวิตกกังวลด้านใด
 นั้นเกิดก็มักจะทำให้ความวิตกกังวลอีกด้านหนึ่งเกิดตามด้วย เช่น ในการแข่งขันกีฬาครั้งหนึ่งนักกีฬา
 เกิดความวิตกกังวลทางด้านจิตใจว่ากลัวการแข่งขันจะทำให้ไม่ได้ก็มีผลกระทบออกมาทางด้านร่างกาย
 ทำให้เกิดอาการสั่น เจ้าอาการสั่นนอกจากจะทำให้เขาเล่นไม่ดีเท่าที่ควรแล้วยังทำให้เกิดความกังวล
 มากขึ้นทุกที ซึ่งเป็นผลทำให้ไม่สามารถแสดงศักยภาพทางการแข่งขันกีฬาออกมาได้อย่างเต็มที่ ซึ่ง
 สอดคล้องกับ มาร์เตนส์ (สปีลสาย บุญวิรุบุตร. 2541; อ้างอิงจาก Martens. 1977) กล่าวว่า กล่าวว่
 จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีต่อการเล่น
 ของนักกีฬาหากการแข่งขันนั้นๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้นที่เป็นแรงกดดัน
 ต่อการเล่น เกิดความเครียดทางร่างกาย เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬาการประเมิน
 สถานการณ์การแข่งขัน (Subjective Competition Situation) เป็นนามธรรมเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือ
 บุคคลนั้น ๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์การแข่งขันโดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อ
 เรียกร้องของสถานการณ์ เช่นความสำคัญของการแข่งขัน การประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้กับ
 ความสามารถของตนเองมีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระ
 และพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง ในส่วนของความเชื่อมั่นในตนเอง
 จะเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ นักกีฬาที่เกิดความวิตกกังวลในระดับสูงจะทำให้
 ความเชื่อมั่นลดลง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลทางด้านจิตใจอยู่ในระดับต่ำความเชื่อมั่นในตนเองจะ
 อยู่ในระดับสูง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สิ่งที่ผู้วิจัยพบ คือ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้ง 3 ด้านคือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับที่เหมาะสม ทั้งนี้ผู้ฝึกสอนควรหาวิธีเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาที่แข่งขันประเภทม้าหุและราวเดี่ยวที่อยู่ในระดับปานกลางให้สูงขึ้น และช่วยนักกีฬาค้นหาความเหมาะสมของระดับความวิตกกังวลในเฉพาะบุคคล เพื่อจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาต่อไป ซึ่งสามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ใช้ประโยชน์สำหรับ นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องตลอดจนผู้ที่สนใจได้ทราบถึงความสำคัญของความวิตกกังวล และนำผลที่ได้ไปศึกษาค้นคว้า พัฒนา ปรับปรุง ในการเตรียมนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาในโอกาสต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษากับนักกีฬานำหญิงกับอุปกรณ์ทั้ง 4 อุปกรณ์ได้แก่ ม้ากระโดด (Vaulting horse) บาร์ต่างระดับ (Uneven bar) คานทรงตัว (Balance beam) และ ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ (Floor exercise)
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษากับนักกีฬาประเภทยิมนาสติกลีลา Rhythmic Gymnastics และ แอโรบิคยิมนาสติก (Aerobic Gymnastics)



บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2542). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ:
เซเวนพรีนติ้งกรุ๊ป จำกัด.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2553). *ประวัติการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ*. สืบค้นเมื่อ
18 สิงหาคม 2553, จาก www.ikperia.org/lwki/
- เชวงพจน์ ครอบธำนิทร์. (2549). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ
ณัฐสัญญา นามหาชัย. (2551). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขัน
กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐชา สันติปาตี. (2549). *ศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลทางกาย โดยการใช้แบบทดสอบ
CSAI-2R และ Polar S810i* ปรินซ์นิพนธ์ วท.ม. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดิศรณ์ แก้วคล้าย. (2553). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเบสบอลในการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทนา คำมูล. (2545). *ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักเบสบอลหญิง รุ่นอายุ
ไม่เกิน 20 ปี*. ปรินซ์นิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประพร วรรณบุษราคัม. (2552). *ประวัติยิมนาสติก*. สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2552, จาก
www.stu.chandra.ac.th
- พรณรงค์ ไกรรอด. (2552). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการ
แข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2536). *การจัดการกับความเครียด*. เอกสารประกอบการประชุมจิตวิทยาการ
กีฬา. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- _____. (2543). *เอกสารประกอบการสอน พล 437 จิตวิทยาการกีฬา : คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*.
- พีรพงษ์ บุญศิริ. (2536). *จิตวิทยาการกีฬา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮาส์.

- ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (2540). *ความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มานิตย์ หนูมาก. (2544). *เอกสารประกอบการสอนวิชายิมนาสติก 1*. ชลบุรี : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- รณรัช โยธจักร. (2549). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33*. ปรินญาณินพนธ์ กศม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วชิรา วิสุกัน. (2547). *ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). *การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมพันธ์ยิมนาสติกสากล. *กติกายิมนาสติกสากลชาย ปี 2001*. แปลจาก Code of points 2001 Edition (For men's artistic gymnastic competitions) โดยอนุชิตร์ แท้สูงเนิน
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- อนุชิตร์ แท้สูงเนิน. (2545). *เอกสารประกอบการสอนวิชายิมนาสติก 1*. สุพรรณบุรี : ฝ้ายวิชาการ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี
- อุดมพร พวงสถิตย์. (2553). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- English, Herace B. (1958). *A comprehensive Dictionnary of Psychological and Psychoanalitical Terms*. New York. Green and Co.

- Gould, D.R. Petlichkoff L.M. Verrnsa. (1987). *"The Relationship between Competitive State Anxiety Inventory – 2 Subscale Score and Pistol Shooting Performance,"* International Journal of Sport and Psychology. 2 : 318.
- Gruszka, et al. (2002). *"Differences in Level of Anxiety During Practice and Competition"*. (Online). Available : [http : //www.geocities.com/College Park/5686/su99 p 16.html](http://www.geocities.com/College Park/5686/su99 p 16.html).
- Guibao Yang.(1995). *An Investigation of Relationships Among Self –Confidence, Seif – Efficacy, Competitive Anxiety, and Sport Performance. Dissertation Abstract.*
- Hender, Leigh Ellen. (1995). *Effects of a weight tranning Program on Selected Strength Variable, Competitive Trait Anxiety and Competitive State Anxiety of prepubescent Female Gymnasts, Mississippi State University. United State.*
- Jersild, Arthur I. (1975). Child Psycholgy. 6th ed, New York. Jersey Prentice – hall. In
- Kou, C. Z. ; M. Y. Huang; & C. C. Chou. (2003). *Effect of Cognitive Anxiety Somatic Anxiety Self - Confidence and Trait Anxiety in Taiwanese Weightlifter.* (Online).
- Martens, R. and D.L. Gill. (1976). *"State Anxiety among Successful Competitors Who Differin Competitive Trait Anxiety"*. *Research Quarterly*, 47 : 698 – 708.
- _____. (1983). *Sport Competition Anxiety Test. 2d ed. Illinois : Human Kinetics Publishers.*
- _____. (1987). *"Science, Knowledge and Sport Psychology"*. *Sport Psychologist*, 1 : 29 – 55.
- Martens, Rainer. Damon, Burton. & Vealey, Robin S. (1990). *Competition Anxiety in Sport.* Champaign IL: Human Kinetic.
- Perreault, Stephanme. (1994, December). *A Test of Multidimensional Anxiety Theory with Basketball Player, Dissertation Abstract international.*
- Richard H. Cox.; Matthew P. Martens & William D. Russell. (2003). *" Measuring Anxiety in Athletics : The Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2"*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 25 : 519 – 533.
- Rycroft,C. (1978). *Anxiety and Neurosis. Harmonds Worth: Penguin Book.* Schwartz, G.E. , Davidson, R.J. & Goleman, D.J. (1978). *Patterning of cognitive andsomatic processesin the self regulation of anxiety : Effect of meditation versusexercise PsychosomaticMedicien*, : 40, 321 – 328.

Sade, S., et al. (1990). *Anxiety Self Control and Shooting Performance. Perception and Motor Skills*. 71 : 33 – 68.

Schwartz, G.E. , Davidson, R.J. & Goleman, D.J. (1978). Patterning of cognitive and somatic processes in the self regulation of anxiety : Effect of meditation versus exercise *Psychosomatic Medicine*, : 40, 321 – 328.

Singer, R.N. (1986). *Perk Performance and More*. Michigan : Menavghton and Gunn co., Inc 69

Spielberger, Hackfort D. (1989). *Stress and Anxiety in Sport*. Anxiety in Sports : An International Perspective. 3-17.

Spielberger, (1972). "The measurement of State and Trait Anxiety : Conceptual and Methodological Issues". In *Emotions : Their Parameters and Measurement*. Edited by L. Levi, p. 487 – 489. New York : Raven Press.

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/>



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

**แบบทดสอบ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขัน
กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26**

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

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน หรือตาราง หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ตาม
ความเป็นจริง

ชื่อ-สกุล.....สังกัด.....

เพศชาย อายุ.....ปี

ประเภทการแข่งขัน

- ☐ ประเภททีม
- ☐ ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์
- ☐ ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์
 - ☐ ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์
 - ☐ ม้านู
 - ☐ ห่วง
 - ☐ โต๊ะกระโดด
 - ☐ ราวคู่
 - ☐ ราวเดี่ยว

ภูมิภาคที่นักกีฬาเป็นตัวแทน

- ☐ ภาค 1
- ☐ ภาค 2
- ☐ ภาค 3
- ☐ ภาค 4
- ☐ ภาค 5

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

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของตนเองก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย / ลงในหมายเลขทางขวาที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีข้อถูกผิด อย่าใช้เวลานานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

ความรู้สึกในขณะนี้	ระดับของความรู้สึก			
	ไม่เลย 1	เป็นบ้าง 2	ปานกลาง 3	มาก 4
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาวัววุ่น				
2. ข้าพเจ้าจะพบว่าทำอะไรก็ไม่ได้เท่าที่ควรในการแข่งขัน				
3. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง				
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด				
5. ข้าพเจ้าจะพบว่าแพ้				
6. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง				
7. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย				
8. ข้าพเจ้ารู้สึกจะพบว่าควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด				
9. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น				
10. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้				
11. ข้าพเจ้าจะพบว่าเล่นได้ไม่ดี				
12. ข้าพเจ้ารู้สึกงูบในท้อง				
13. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย				
14. ข้าพเจ้าจะพบว่าทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า				
15. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น				
16. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี				
17. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัด ตึงเครียด				

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2: CSAI - 2R) (Cox, R.H., Martens, M.P., & Russell, W.D., 2003) 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

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่

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

การคิดคะแนน : (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน)10

จำนวนข้อทั้งหมด

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40

แปลผลคะแนนดังนี้

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง



ประวัติผู้วิจัย นายธิติพงษ์ สุขดี

การศึกษา

- พ.ศ. 2539 ประถมศึกษาจากโรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- พ.ศ. 2542 มัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- พ.ศ. 2545 มัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนสาธิตรามคำแหง บางกะปิ กรุงเทพฯ
- พ.ศ. 2547 ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง สาขาวิชาพลศึกษาจากวิทยาลัยพลศึกษา เพชรบูรณ์
- พ.ศ. 2549 ปริญญาตรี การศึกษามัธยมศึกษา สาขาวิชาพลศึกษาจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- พ.ศ. 2552 ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสบการณ์การทำงาน

- พ.ศ. 2549 ผู้ฝึกสอนกีฬาประจำโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี
- พ.ศ. 2552 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลงานการวิจัย

- ปริญญานิพนธ์ “การวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหวทักษะท่าลังกาหลัง ของนักกีฬาอิมมูนาสติกชาย”
- พ.ศ. 2552

เกียรติประวัติการกีฬา

ผลงานด้านผู้ฝึกสอน

- ปี พ.ศ. 2550 ได้ 3 เหรียญทอง กีฬาอิมมูนาสติกยูวชนชิงแชมป์ประเทศไทย จังหวัดสุโขทัย
ได้ 1 เหรียญทอง 2 เหรียญเงินนักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย จังหวัด
ชุมพร
- ปี พ.ศ. 2551 ได้ 4 เหรียญทอง กีฬาเยาวชนแห่งชาติ จังหวัดอุดรธานี
- ปี พ.ศ. 2552 ได้ 6 เหรียญทอง กีฬาเยาวชนแห่งชาติ จังหวัดกาญจนบุรี

ผลงานเกียรติยศ

- ปี พ.ศ. 2540 ได้รับรางวัลนักกีฬาเยาวชนชายยอดเยี่ยมจากสมาคมผู้สื่อข่าวแห่งประเทศไทย
- ปี พ.ศ. 2546 ได้รับ 1 เหรียญทอง กีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 22 ณ ประเทศเวียดนาม
- ปี พ.ศ. 2547 ได้รับรางวัลนักกีฬายอดเยี่ยมกีฬาแห่งชาติ จังหวัดราชบุรี จากการกีฬาแห่งประเทศไทย
- ปี พ.ศ. 2548 ได้รับ 1 เหรียญทอง 1 เหรียญเงิน 1 เหรียญทองแดง กีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 23 ณ ประเทศฟิลิปปินส์
- ปี พ.ศ. 2548 ได้รับโล่ให้นักกีฬาดีเด่นประชาชนจากสมาคมยิมนาस्टิกแห่งประเทศไทย
ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์เหรียญเงินชั้นดิเรกคุณาภรณ์
- ปี พ.ศ. 2550 ได้รับ 2 เหรียญทอง 1 เหรียญเงิน กีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 24 ณ ประเทศไทย
- ปี พ.ศ. 2551 ได้ ได้รับรางวัลผู้ฝึกสอนยอดเยี่ยมกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จังหวัดอุดรธานี จากการกีฬาแห่งประเทศไทย
- ปี พ.ศ. 2552 ได้รับรางวัลผู้ฝึกสอนยอดเยี่ยมกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จังหวัดกาญจนบุรีจากการกีฬาแห่งประเทศไทย
- ปี พ.ศ. 2554 ได้รับ 1 เหรียญเงิน กีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 25 ณ ประเทศอินโดนีเซีย

ประวัติผู้วิจัย นางสาวลักขมี จิมวงษ์

การศึกษา

- พ.ศ. 2545 มัธยมศึกษาจากโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ
- พ.ศ. 2549 ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- พ.ศ. 2551 ปริญญาโท สาขาครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประสบการณ์การทำงาน

- พ.ศ. 2553 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- พ.ศ. 2554 ที่ปรึกษานิสิตคณะพลศึกษา
ผู้ช่วยเลขานุการภาควิชาพลศึกษา

ผลงานการวิจัย

- ปริญญานิพนธ์ “การนำเสนอแนวทางการพัฒนาการจัดการแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย”
- พ.ศ. 2551

