

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักศึกษาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26

ปริญญานิพนธ์

ของ

ภาพัชร คำนึ่ง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2553

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักศึกษาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26

ปริญญานิพนธ์

ของ

ภาพัชร คำนึ่ง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2553

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักศึกษาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26

บทคัดย่อ
ของ
ภาพัชร คำนึ่ง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2553

ภาพัชร คำนิ่ง. (2553). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบและเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขันกรีฑายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬากรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 400 คน แยกเป็นชาย 200 คน หญิง 200 คน โดยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้มาจากการเจาะจงเลือก (Purposive Sampling) การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) ซึ่งแปลเรียบเรียงโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .70-.80 และมีความเชื่อมั่น .75 เพื่อวัดความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬากรีฑา ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ระหว่าง วันที่ 19-30 มีนาคม พ.ศ. 2553 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบคัดเลือกของนักกรีฑาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.50 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.02 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 22.54 ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบชิงชนะเลิศของนักกรีฑาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.84 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 22.10 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 25.46 ตามลำดับ

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบคัดเลือกของนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.50 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.06 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.28 ตามลำดับ

4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบชิงชนะเลิศของนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.11 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.20 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 25.76 ตามลำดับ

5. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบคัดเลือก ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

6. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาชายกับนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบชิงชนะเลิศ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

7. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบของการแข่งขัน พบว่าความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

8. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบของการแข่งขัน พบว่าความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

STATE ANXIETY OF ATHLETES PARTICIPATING
IN THE 26TH NATIONAL YOUTH GAME

AN ABSTRACT
BY
PHAPHAT KUMNUNG

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

Phaphat Kumnung. (2010). *State Anxiety of Athletes Participating in the 26th*

National Youth Game. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok:
Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee:
Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat, Dr.Pichit Muangnapoe.

The purposes of this study were to find and compare the State Anxiety of Athletes Participating in the 26th National Youth Game. Subjects were 400 athletes Participating in the 26th National Youth Game, Phetchaboon. Subjects were divided into 200 male athletes and 200 female athletes by using random purposive sampling technique. In this study, the writer applied Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) translated and compiled by Dr.Pichit Muangnapoe. There were validity values between .70 - .80 and reliability at .75 for the test. To measure the state anxiety of athletes. The data were treated for mean and standard deviation.

It was found as follows:

1. Somantic anxiety in the first round of male athletes was at an average level (mean = 20.50), the cognitive anxiety was at an average level (mean = 21.02), and self-confidence was also at an average level (mean = 22.54)
2. Somantic anxiety in the semifinal round of male athletes was at an average level (mean = 21.08), the cognitive anxiety was at an average level (mean = 22.10), and self-confidence was also at an average level (mean = 25.46)
3. Somantic anxiety in the qualifying round of female athletes was at an average level (mean = 20.50), the cognitive anxiety was at an average level (mean = 21.06), and self-confidence was also at an average level (mean = 23.28)
4. Somantic anxiety in the semifinal round of female athletes was at an average level (mean = 23.11), the cognitive anxiety was at an average level (mean = 23.20), and self-confidence was also at an average level (mean = 25.76).
5. There were no significant differences in state anxiety between male and female athletes Participating in the 26th National Youth Game, in the first round.
6. There were no significant different in state anxiety between male and female athletes Participating in the 26th National Youth Game, in the semifinal round.
7. There were no significant differences in state anxiety of the male athletes between rounds.
8. There were no significant differences in state anxiety of the female athletes between rounds.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักศึกษาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26

ของ

ภาพัช คำนึ่ง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2553

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

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

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

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

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้นั้น ผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากรองศาสตราจารย์ ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบพระคุณคุณอาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์ และอาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ที่ได้ให้ความกรุณา ในการเสนอแนะ ข้อแนะนำต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยจนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี ตลอดจนให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจตลอดเวลาการจัดทำปริญญานิพนธ์ และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาพลศึกษาทั้งในระดับปริญญาตรี และปริญญาโท ที่ได้ให้ความรู้ และคำแนะนำที่ดีมาโดยตลอด

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์วิสูตร จันทรังค์ และคณะกรรมการฝ่าย จัดการแข่งขันกรีฑากีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 ณ จังหวัดเพชรบูรณ์ ทุกท่านที่ให้การสนับสนุน ในการเก็บข้อมูลและขอขอบพระคุณคณะนักกีฬากีฬาและกลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่ได้ให้ความ ร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ๆ ปริญญาตรี และปริญญาโทพร้อมรุ่น ทุกคนที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือและให้กำลังใจเป็นอย่างดีมาตลอด

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่วันเพ็ญ คำนึ่ง คุณพ่อสุชาติ เทียงจิตร คุณสำเร็จ เอี่ยมสะอาด คุณลำจวน คำนึ่ง คุณวศินี คำนึ่งและญาติพี่น้องทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจ ช่วยเหลือ ส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษาในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี รวมทั้งญาติพี่น้องมิตรสหายที่เป็นกำลังใจมาด้วยดีตลอด

ภาพัชร คำนึ่ง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
สมมุติฐานในการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความวิตกกังวล	6
ความหมายของความวิตกกังวล	6
ประเภทของความวิตกกังวล	9
ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล	10
สาเหตุของความวิตกกังวล.....	13
ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา.....	14
ความสัมพันธ์ระหว่างความความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา.....	17
ระดับของความวิตกกังวล.....	19
การวัดความวิตกกังวล.....	19
แบบทดสอบความวิตกกังวลตาม	
สถานการณ์.....	21
ประวัติการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ.....	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	30
งานวิจัยในต่างประเทศ	30
งานวิจัยในประเทศ	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	36
การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	36
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	36
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	36
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	36
การเก็บรวบรวมข้อมูล	37
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	38
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	38
การวิเคราะห์ข้อมูล	38
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
5 บทย่อ สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	52
บทย่อ	52
สรุปผลการวิจัย	53
อภิปรายผล	54
ข้อเสนอแนะ.....	57
บรรณานุกรม.....	58
ภาคผนวก.....	64
ภาคผนวก ก.....	65
ภาคผนวก ข	69
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	71

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชาย ในรอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26	39
2 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาหญิง ในรอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26	40
3 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายของนักกรีฑาชายกับนัก กรีฑาหญิงที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 รอบคัดเลือก	41
4 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตใจ ของนักกรีฑาชายกับ นักกรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 รอบ คัดเลือก.....	42
5 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกรีฑาชายกับนัก กรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 ในรอบ คัดเลือก.....	43
6 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย ของนักกรีฑาชายกับ นักกรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 ใน รอบชิงชนะเลิศ	44
7 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตใจ ของนักกรีฑาชายกับ นักกรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชน แห่งชาติ ครั้งที่ 26 ในรอบชิงชนะเลิศ.....	44
8 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกรีฑาชายกับนัก กรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 ในรอบ ชิงชนะเลิศ.....	45
9 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางกาย ของนักกรีฑาชาย ที่เข้า แข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จำแนกตามรอบการ แข่งขัน.....	46
10 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ ของนักกรีฑาชาย ที่ เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จำแนกตามรอบการ แข่งขัน.....	47

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
11 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกรีฑาชาย ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จำแนกตามรอบการแข่งขัน.....	47
12 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางกาย ของนักกรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จำแนกตามรอบการแข่งขัน.....	49
13 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ ของนักกรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จำแนกตามรอบการแข่งขัน.....	50
14 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จำแนกตามรอบการแข่งขัน.....	51

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความวิตกกังวลที่มี คุณลักษณะเฉพาะตัว.....	10
2 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory).....	10
3 แสดงทฤษฎียูคว่ำ (Inverted-U Theory).....	11
4 แสดงทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone of Optimal Functioning : ZOF).....	13
5 ความสัมพันธ์ระหว่างชนิดของความวิตกกังวลและความสามารถ.....	15
6 การเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน.....	17
7 แสดงกระบวนการแข่งขันที่พากับความวิตกกังวล.....	18
8 แผนภูมิกราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างนัก กรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชน แห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบคัดเลือก.....	43
9 แผนภูมิกราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างนัก กรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชน แห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบชิงชนะเลิศ.....	45
10 แผนภูมิกราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนัก กรีฑาชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบ คัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ.....	48
11 แผนภูมิกราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนัก กรีฑาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ.....	51

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันจะเห็นได้ว่าในวงการกีฬาได้คิดรูปแบบการฝึกไม่ว่าจะเป็นทางด้านสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตเพื่อที่จะนำมาใช้กับนักกีฬาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการแข่งขันกีฬาในชนิดนั้นๆ แต่บางครั้งนักกีฬาที่มีประสิทธิภาพก็สามารถแสดงความรู้สึกด้านสภาพจิตใจออกมาให้เห็น เช่น ความวิตกกังวล ความประหม่า ขาดความเชื่อมั่นตนเอง เป็นต้น ทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่ การพัฒนาให้นักกีฬาเกิดความสำเร็จจะต้องมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านทักษะการกีฬา ด้านสมรรถภาพทางกาย และด้านสมรรถภาพทางจิต

ปัจจุบันสถานการณ์การแข่งขันกีฬาระดับสูงมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬามากขึ้น เพราะความสามารถของนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันมีปัจจัยสำคัญ 3 ประการที่เกี่ยวข้อง คือ ระดับทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิต ซึ่งจะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางจิตนั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อม หรือแข่งขันได้เต็มความสามารถสูงสุดของตนเอง แต่ในสภาพโดยทั่วไปผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในกีฬามักจะมองข้ามปัจจัยที่สำคัญนี้ไป คือ มุ่งฝึกแต่ด้านสมรรถภาพทางกาย และฝึกระดับทักษะของนักกีฬา ซึ่งผลอาจไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ ดังนั้นควรที่จะฝึกในส่วนของสมรรถภาพทางจิตโดยใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาเข้าช่วยควบคู่กันไปด้วย จึงมีความจำเป็นและมีความสำคัญที่จะทำให้บุคคลนั้นบรรลุความสามารถสูงสุดทางการกีฬาที่ตนมี ยิ่งกว่านั้นความเป็นอยู่ของบุคคลในสังคมปัจจุบันในสังคมปัจจุบันมีความรีบเร่งมาก ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดตลอดเวลา (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541: 8)

ในปัจจุบันจิตวิทยาการกีฬาเป็นวิชาการแขนงหนึ่งที่กำลังได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในวงการกีฬาซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจนพัฒนาทักษะและขีดความสามารถทางการกีฬานักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในการแข่งขันกีฬาซึ่งสอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 11) ได้กล่าวว่าจิตวิทยาการกีฬาเป็น การศึกษาพฤติกรรมของคนและสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการกีฬาซึ่งถ้านักกีฬาและผู้ฝึกสอน ได้เห็นความสำคัญและนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมการฝึกสอน ตลอดจนในเกมการแข่งขัน จะทำให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมความพร้อมของนักกีฬาทั้งด้านร่างกายและจิตใจทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน
2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
3. ช่วยให้ผู้สอนมีความเข้าใจในนักกีฬามากขึ้นและเรียนรู้วิธีการบำรุงขวัญนักกีฬา

4. ช่วยให้นักกีฬาได้ศึกษาหาความรู้และเกิดการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านทักษะและประสบการณ์
5. ช่วยทำให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างนักกีฬากับนักกีฬาและนักกีฬากับผู้ฝึกสอน
6. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนกำหนดแบบแผนการฝึกซ้อมได้เหมาะสม
7. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนได้ตัดสินใจในการประเมินความสามารถของนักกีฬาให้มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้
8. ช่วยจัดระบบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทั้งด้านหลักการ ทฤษฎีและปฏิบัติ ตลอดจนผลวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในขณะฝึกซ้อม แข่งขันและหลังแข่งขัน

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาไม่อาจแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ในการเล่นกีฬา จึงเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬา ผู้ควบคุมกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องในการกีฬา ควรที่จะหาสาเหตุของความวิตกกังวล หลังจากนั้นจึงหาทางลดความวิตกกังวลของนักกีฬาของแต่ละบุคคลเพื่อที่จะส่งเสริมให้ได้แสดงความสามารถขั้นสูงสุด (Peak Performance)

การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ในปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมและได้รับความสนใจจากกลุ่มนักกีฬากรีฑาทุกจังหวัด เนื่องจากการแข่งขันนั้นจะเป็นจุดกำเนิดดาวรุ่งม่งม่งสู่ทีมชาติ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันต่างก็มีการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดีเพื่อหวังที่ได้รับชัยชนะในการแข่งขันและอาจเป็นหนทางหนึ่งที่นำไปสู่ตัวแทนในระดับชาติต่อไป ดังนั้นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันจึงเต็มไปด้วยความวิตกกังวลทั้งจากภายในและภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 52) กล่าวว่าในการแข่งขันนักกีฬาย่อมคาดหวังที่จะประสบความสำเร็จและในขณะเดียวกันก็กลัวความผิดหวังจึงเกิดความวิตกกังวลโดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนการแข่งขันนักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงเนื่องจากนักกีฬาอาจมีการคาดหวังถึงผลสำเร็จมากเกินไป เกิดการประหม่า ตื่นเต้น จำนวนผู้ชมการที่มีนักกีฬาที่มีสถิติที่ดีกว่าตัวเองหรือการกลัวว่าจะแสดงความสามารถไม่เท่าสถิติเดิม ซึ่ง มาร์เตนส์ (Martens) กล่าวว่า ยิ่งก่อนถึงการแข่งขันนักกีฬาจะเกิดความวิตกกังวลกลัวว่าจะเป็นฝ่ายแพ้ในการแข่งขัน อายุที่จะถูกต่อว่าจากผู้ชมผู้ฝึกสอนกลัวว่าจะถูกลดศักดิ์ศรี

จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลของนักกีฬานั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้านด้วยกัน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาตัวแปร เพศ ดังที่ ชูทิติย์ ปานปรีชา (2541: 32-34) กล่าวว่าความวิตกกังวลจะพบมากในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึงเท่าตัว นอกจากเพศแล้วยังมี รอบของการแข่งขันที่มีความสำคัญ นักกีฬามักจะเกิดความเครียดและความวิตกกังวลที่สูงมากขึ้นความวิตกกังวลนี้จะเป็นผลกระทบต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาเสมอ ซึ่ง สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 53) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมาก จะมีความวิตกกังวลมาก แต่หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อยจะมีความวิตกกังวลน้อยตามไปด้วย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬากรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้งนี้เพื่อผลการวิจัยที่จะได้เป็น

แนวทางให้ผู้ฝึกสอนกีฬาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทราบถึงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่เหมาะสมกับตัวนักกีฬา เพื่อที่จะได้นำไปทำการแก้ไข ปรับปรุง นักกีฬาให้สามารถแสดงประสิทธิภาพทางการกีฬาได้อย่างเต็มความสามารถต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขันกรีฑาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันของนักกีฬากรีฑาและความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและหญิงในแต่ละรอบในการแข่งขันกรีฑากีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 เพื่อเป็นแนวทางที่จะทำให้นักกีฬากรีฑาสามารถควบคุม และปรับสภาวะความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ในส่วนข้อมูลที่ได้จะไว้เป็นประโยชน์กับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬากรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 400 คน แยกเป็นชาย 200 คน หญิง 200 คน โดยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้มาจากการเจาะจงเลือก (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ และรอบการแข่งขัน

1.1 เพศ ได้แก่

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 รอบการแข่งขัน ได้แก่

1.2.1 รอบคัดเลือก

1.2.2 รอบชิงชนะเลิศ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬากรีฑา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวล (Anxiety) คือ ความรู้สึก สภาพอารมณ์ ที่ไม่พึงประสงค์ของ นักกีฬาในสิ่งที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจมีผลต่อประสบการณ์เดิมหรือนอดีตและ สภาพแห่งอารมณ์หรือจิตใจในขณะนั้น

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวลซึ่ง เกิดขึ้นในเฉพาะเวลาหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจ เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่าง ความกดดันต่างๆ ที่มีผลต่ออารมณ์ และความรู้สึก เช่น ความรู้สึกกังวลใจ ดีใจ ตื่นเต้น ความกลัว เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดกับบุคคลแต่ละบุคคลเท่านั้น ประกอบไปด้วย 3 ด้าน คือ

2.1 ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวล ทางความคิดในแง่ลบ ความกลัว และความตึงเครียด เป็นต้นเป็นการรับรู้หรือถูกให้รับรู้ เป็นอารมณ์ ที่จะประเมินสถานการณ์กับความสามารถที่ตนมีอยู่

2.2 ความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) คือ ความรู้สึกของร่างกายที่ เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกาย มีลักษณะเฉพาะและแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อาการสั่น ความรู้สึกปั่นป่วน เป็นต้น

2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) หมายถึง ความแน่ใจหรือความ มั่นใจหรือความกล้าหาญของบุคคล ที่จะกระทำการต่างๆให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจไว้ แม้ จะมีเหตุการณ์ใดมาเป็นอุปสรรค และมั่นใจว่าจะสามารถกระทำการนั้นได้แล้วเสร็จ

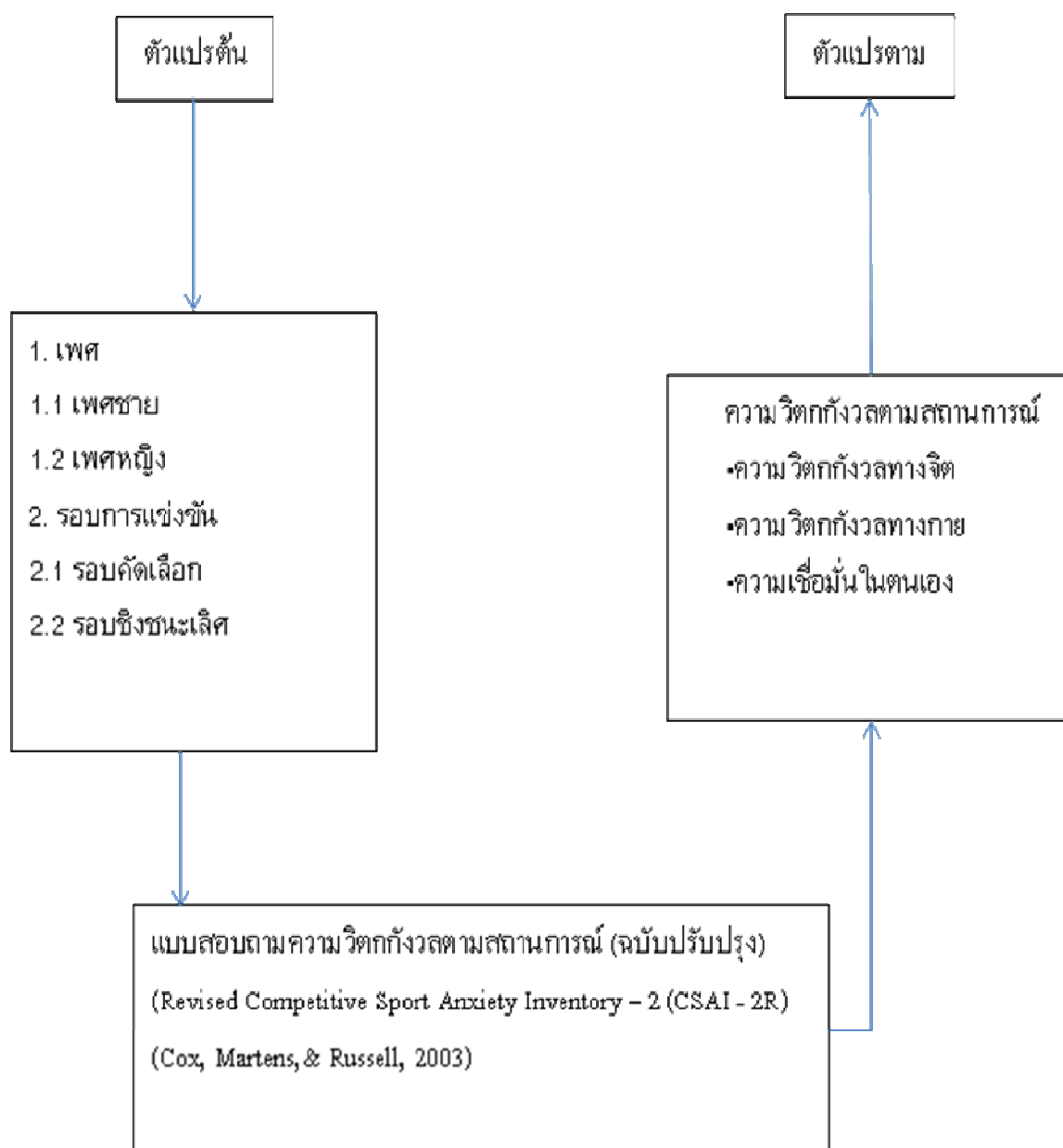
3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 2 ชั่วโมง หมายถึง ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้น ในเฉพาะเวลาหรือมีการเกิดสถานการณ์สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความไม่สบายใจ กระวนกระวาย ใจ มีความตึงเครียดและมีอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆ ที่มีผลต่ออารมณ์ก่อนการ แข่งขัน 2 ชั่วโมง

4. นักกีฬากีฬา หมายถึง นักกีฬากีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์

5. รอบของการแข่งขัน หมายถึง รอบที่นักกีฬาได้ทำการแข่งขัน ได้แก่ รอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ

6. การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 26 หมายถึง การแข่งขันกีฬาเยาวชน แห่งชาติ จัดขึ้นที่ จังหวัดเพชรบูรณ์ ระหว่างวันที่ 19 – 30 มีนาคม พ.ศ. 2553

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานการวิจัย

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 ในแต่ละรอบการแข่งขันแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความวิตกกังวล (Anxiety)
 - 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
 - 1.2 ประเภทของความวิตกกังวล
 - 1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล
 - 1.4 สาเหตุของความวิตกกังวล
 - 1.5 ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา
 - 1.6 ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา
 - 1.7 ระดับของความวิตกกังวล
 - 1.8 การวัดความวิตกกังวล
2. ประวัติกีฬาเยาวชนแห่งชาติ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

ความวิตกกังวล

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า “to press tight” หรือ “to stangle” หมายถึง กดให้แน่น รัดให้แน่น และมาจากภาษาละติน “anxious” หมายถึง บีบรัดหรือความคับแค้น ความวิตกกังวลมีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ดังนี้

ตามทฤษฎีของฟรอยด์ หมายถึง สภาวะของความตึงเครียดที่เกิดจากแรงขับ (Drive) คล้ายความหิวหรือความรู้สึกทางเพศ แต่ต่างกันตรงที่สภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดจากสภาพร่างกายภายใน แต่มีสาเหตุดั้งเดิมมาจากภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเร้าให้เกิดขึ้น

สปิลเบอร์เกอร์ (Spilberger.1977) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นทางสรีรวิทยา นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลก่อน ขณะและหลังการแข่งขัน ด้วยความรู้สึกที่เก็บกดไม่สบายใจ ความรู้สึกกังวลใจในขณะที่ร่างกายได้รับแรงกดดันสูง

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

ไรครอฟต์ (Rycroft. 1978: 45) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเองแต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งเหล่านี้ได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รับรู้มันอย่างแจ่มชัดแล้วความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้วเหลือก็แต่การลงมือ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 52) กล่าวว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถ

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 76) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 3) ความวิตกกังวล (Anxiety) คือความรู้สึก สภาพอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของนักกีฬาในสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า อาจมีผลต่อประสบการณ์เดิมหรือในอดีตและสภาพแห่งอารมณ์หรือจิตใจในขณะนั้น

นอกจากนี้ในบทสัมภาษณ์ของพิชิต เมืองนาโพธิ์ (2553) ได้ระบุถึงความเครียดทางกายและความวิตกกังวลทางจิตไว้ว่า ความวิตกกังวลเวลาวัดมันจะมี 2 มิติด้วยกันอย่างน้อย คือ Cognitive Anxiety และ Somatic Anxiety

Cognitive Anxiety เราพูดเป็นภาษาไทยว่า ความวิตกกังวลทางจิตใจ ในขณะที่(Somatic Anxiety) แต่ก่อนเราเรียกกันว่าความวิตกกังวลทางกาย แต่ว่าหลังจากไม่นานมานี้ก็ได้คุยกันในกลุ่มนักจิตวิทยาการกีฬาว่า ถ้าเรียกว่าความวิตกกังวลทางกายมันจะเป็นเรื่องของกล้ามเนื้อของระบบการทำงานของร่างกายจะเรียกว่ากายมีความวิตกกังวลมันไม่ถูกต้อง ก็เลยไปดูอาการต่างๆ ที่แสดงออกมาเค้าเรียกว่า (Somatic Anxiety) เป็นความตึงเครียดทางกายมากกว่า เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อมีความตึงตัวมากขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง เป็นต้น คือร่างกายมันตึงเครียด เลยทำให้เกิดอาการเหล่านี้เกิดขึ้น ภายหลังช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมาจึงเรียก (Somatic Anxiety) ว่าความตึงเครียดทางกาย มากกว่าความวิตกกังวลทางกาย แต่ว่าในเอกสารที่ยุคเก่าๆ ยังคงมีการเขียนว่าความวิตกกังวลทางกายอยู่ เช่นเดียวกับเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาก็มีอีกเทคนิคหนึ่ง ที่เรียกว่า โพรเกรสซีฟ มัสเซิล รีแลกเซชัน (Progressive Muscle Relaxation) เอาไว้เพื่อจัดการลดความตึงเครียดทางกาย สมัยก่อนเขาแปลเป็นไทยว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า เมื่อ 20 ปีที่แล้วเราเขียนในภาษาไทยทั้งหลายแบบ ทุกคนเขียนว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า เพราะคำว่า โพรเกรสซีฟ (Progressive) เราแปลออกมาตรงตัวว่าก้าวหน้า แต่ว่าตอนหลังเรามาดูแล้วว่ามันไม่ได้ก้าวหน้าตรงไหน มันเป็นการต่อเนื่องจากกล้ามเนื้อมัดหนึ่งไป

อีกมัดหนึ่ง ซึ่ง โพรเกรสซีฟ (Progressive) ก็ต่อเนื่องได้เหมือนกัน ตอนหลังเลยบัญญัติศัพท์ Progressive Muscle Relaxation ว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องกัน จะเห็นว่าความหมายในนิยามศัพท์นั้นเนื่องจากไม่ชัดเจนไม่แน่นอนก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงในช่วงนี้

ความตึงเครียดทางกายกับความสามารถมีความสัมพันธ์กันอย่างไรมันจะมีเขียนไว้ในตำราของ มาร์ตินส์ เรนเนอร์ อยู่แล้ว ถ้าจะให้อธิบายให้ฟังตอนนี้ก็คือ ความตึงเครียดทางกายมีผลกับความสัมพันธ์กันในลักษณะรูปตัว ยู คว่ำตามทฤษฎี Inverted - U ของมาร์ติน เรนเนอร์ ก็คือว่าเมื่อมีความตึงเครียดทางกายน้อยจะสามารถความสามารถก็จะน้อย ถ้าเพิ่มความตึงเครียดทางกายมากขึ้นเรื่อยๆ ความสามารถก็จะมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงจุดๆหนึ่ง หรือ ช่วงๆหนึ่ง ถ้าเลยจุดๆนี้แล้วหรือเพิ่มความตึงเครียดทางกายมากไปกว่านี้ ความสามารถก็จะตกลง พื้นที่เลยเป็นรูป ของระฆังคว่ำหรือยูคว่ำ หรือรูปภูเขาอย่างที่เราเห็นกัน ตอนหลัง ฮานิน ก็เอามาตั้งเป็นทฤษฎีอีกหนึ่งว่าเป็นโซนของการแสดงออกความสามารถสูงสุดก็คือว่ามันไม่ใช่จุดๆหนึ่ง แต่มันเป็นโซนๆหนึ่ง ก็คือให้ความตึงเครียดทางกายอยู่ในโซนที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า อ็อปติมอล (Optimal) หรือดีที่สุด เหมาะที่สุดของบุคคลนั้นแล้วความสามารถก็จะสูงสุด บางคนสามารถแสดงได้ไม่เต็มที่ในการแข่งขัน เพราะวาระดับความตึงเครียดทางกายไม่เหมาะสมนั่นเอง ความตึงเครียดทางกายกับความสามารถมีความสัมพันธ์กันในรูปแบบนี้

ความเชื่อมั่นเป็นความตึงเครียดทางกายหรือเปล่า ก็บอกว่าไม่ใช่ ความเชื่อมั่นเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเลย ความเชื่อมั่นนะบอกว่าไม่เกี่ยวข้องก็ไม่ได้ ความเชื่อมั่นไม่ใช่ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นคือ ความเชื่อมั่นในตัวเอง ซึ่งอาจมีความเชื่อมั่นทั่วๆไป ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างก็ได้ แต่ว่าความวิตกกังวลทางจิตใจและความตึงเครียดทางกาย นั้นเป็นในลักษณะในแง่ที่เป็นอาการอื่นๆ ที่เกิดมา ยกตัวอย่างง่ายๆว่า ความตึงเครียดทางกายไม่มีบวกและลบ หมายความว่า มันพอดี มันจะทำให้เกิดผลดี ความวิตกกังวลทางจิตใจเป็นผลลบก็คือ ถ้ามีความวิตกกังวลทางจิตใจน้อย ลบน้อย ความวิตกกังวลจิตใจมากก็ลบมาก ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองเป็นผลบวก ก็คือมีความเชื่อมั่นในตัวเองน้อยก็จะไม่ดีเท่าไร มีความเชื่อมั่นในตนเองมากก็ดี ก็มีคนกล่าวเอาไว้ เช่น มาร์ตินส์ เรนเนอร์ และหลายๆท่านเช่น ดร.วิลลี กล่าวไว้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองสูงความวิตกกังวลในจิตใจก็จะน้อยลง เมื่อใครก็ตามที่มีค่าความวิตกกังวลในจิตใจมากขึ้น ความเชื่อมั่นก็จะลดลง เป็นต้น

จากแนวคิดและทัศนะของความวิตกกังวลของนักวิชาการดังกล่าวพอสรุปได้ว่าความวิตกกังวลเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนรู้สึกถูกบีบคั้นเกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประณามสิ่งๆที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งคุกคามจิตใจหรือก่ออันตรายแก่ร่างกาย ถ้าบุคคลมีระดับของความวิตกกังวลสูงหรือต่ำจนเกินไป ทำให้สมรรถภาพในการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้าระดับของความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่พอเหมาะก็จะทำให้

สมรรถภาพการทำงานของร่างกายสูงขึ้นซึ่งระยะเวลาหรือระดับความวิตกกังวลของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไปแต่ละบุคคล

ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบิร์กเกอร์ (ธีระ มงคงเจริญลาภ. 2541:7; อ้างอิงจาก Spielberger. 1972: 487 - 489) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) หรือ (A-State) คือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

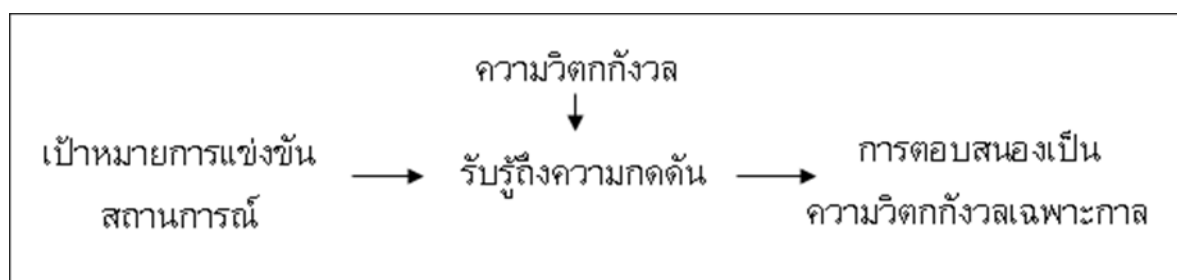
2. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) หรือ (A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety)

มาร์เตนส์ (นันทนา คำมูล.2545;12; อ้างอิงจาก Marten. 1976. 698-708) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State) คือ ความรู้สึกที่อยู่ในสภาวะที่ตนเองรู้สึกกลัวและกังวลใจและมักจะทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย

2. ความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) คือ สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะบ่งบอกพฤติกรรมเมื่อมีการรับรู้ต่อการข่มขู่ที่ไม่มีอันตราย

ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) และความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (A-State) คือ ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวสูงเมื่อได้รับสิ่งเร้าทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ที่มีอยู่จะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ให้มีความรุนแรง และมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าในบุคคลที่มีความวิตกกังวลเฉพาะตัวในระดับต่ำกว่านอกจากนั้นในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลลักษณะ สถานการณ์บ่อยครั้งโดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตามอาจส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวในระดับสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ มาร์เตนส์ (Martens. 1977) ออกแบบโครงสร้างของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลมีรากฐานมาจากแรงกระตุ้นที่มีสาเหตุและก่อให้เกิดการแปลความหมายหรือการรับรู้ว่าจะมีการข่มขู่และอันตรายแก่ตัวเอง ทำให้ร่างกายตอบสนองโดยความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (A-State)



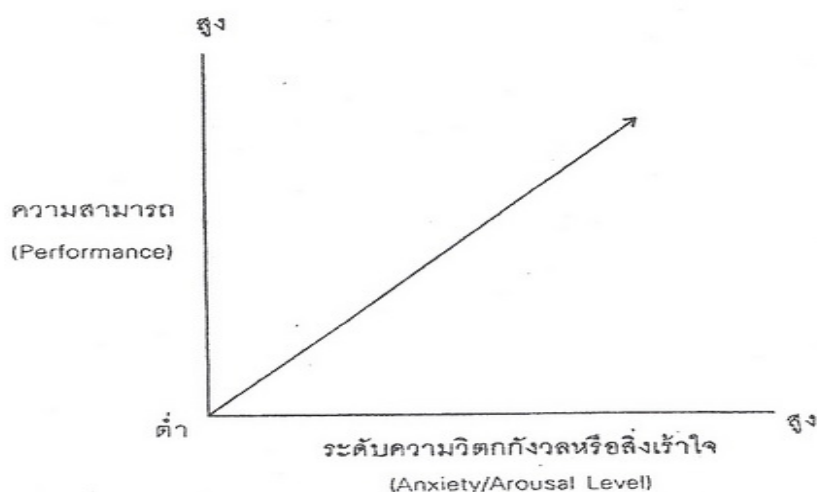
ภาพประกอบ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (สืบสาย บุญวีรบุตร.2541: 79)

ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (ศักตรินทร์ ธรรมวงศ์. 2548 : 17 – 18 อ้างอิงจาก พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2536 : 3;) ได้อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการกีฬา 2 ทฤษฎี

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

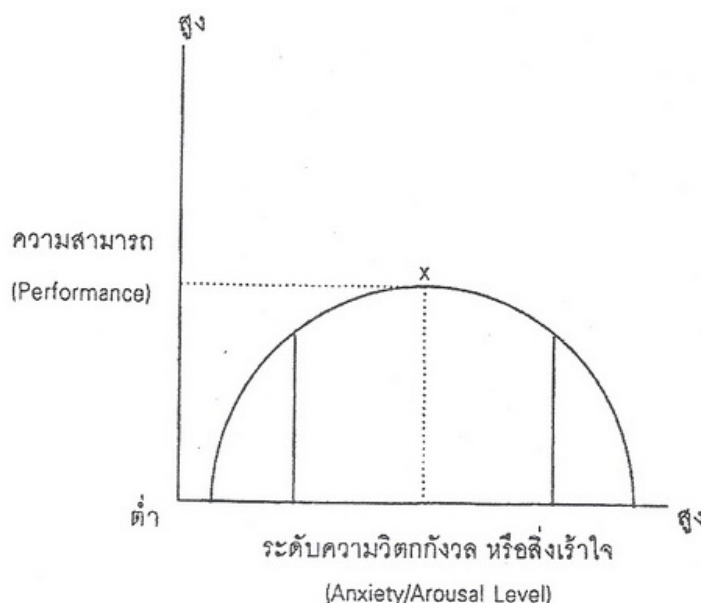
ทฤษฎีนี้กล่าวว่าระดับของความวิตกกังวลจะเป็นสัดส่วนกับระดับความสามารถถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถต่ำ ถ้ามีความวิตกกังวลสูงก็จะมีความสามารถสูง หลักทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมากๆ เช่น กีฬายกน้ำหนักและอื่นๆ



ภาพประกอบ 2 แสดงแผนภาพทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

2. ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted – U Theory)

หลักทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำแต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้นก่อนหรือขณะแข่งขันนักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสมจึงจะทำให้แสดงความสามารถที่ออกมาสูง



ภาพประกอบ 3 แสดงแผนภูมิภาพทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted – U Theory)

3. ทฤษฎีฮานินโซนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of optimal Functioning)

ยูริ ฮานิน (สมบัติ กาญจนกิจ;และสมหญิง จันทรุไทย. 2542; 78 อ้างถึง Hanin. 1970) นักจิตวิทยาชาวรัสเซียได้อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎี อักษรยูคว่ำโดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา (Performance) กับระดับความวิตกกังวลหรือสิ่งเร้า (Anxiety or Arousal Level) โดยเขาเรียกสิ่งนี้ว่า “โซนของความเหมาะสม (Zone of optimal Functioning)” เขาอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลออกนอกโซน เขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ ฮานิน เห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยูคว่ำอยู่ 2 ประการคือ

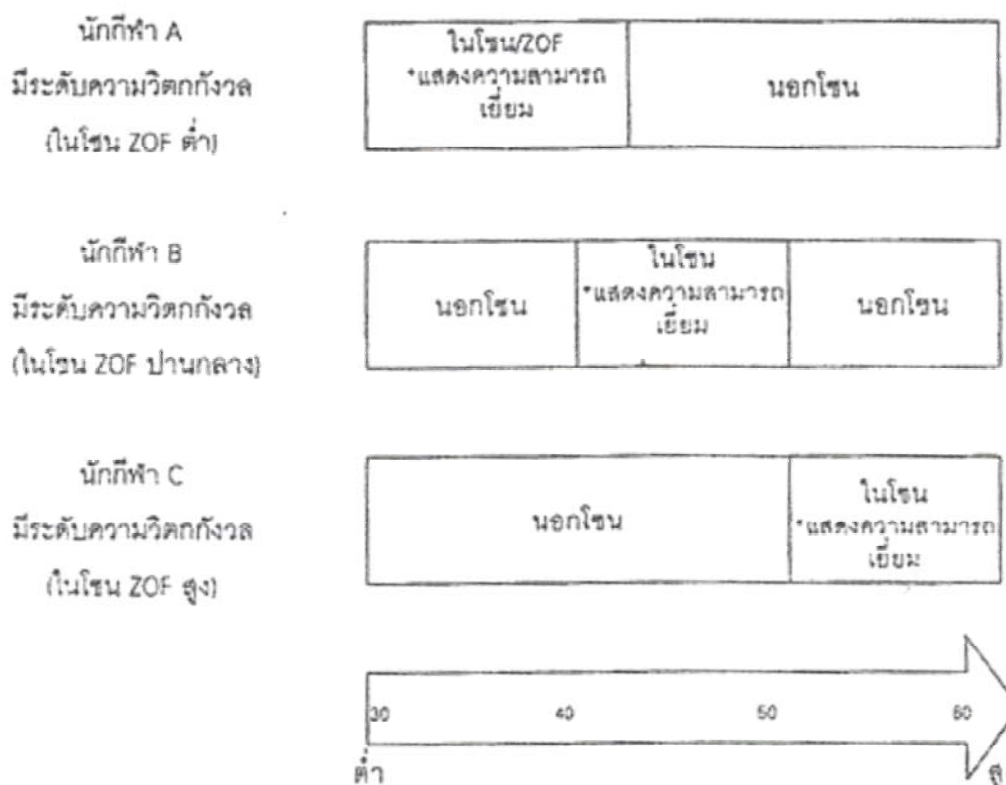
1. ระดับความเหมาะสมของความวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องตกอยู่จุดกลางเสมอไป สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจจะมีความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในโซนช่วงล่าง บางคนอาจมีความวิตกกังวลอยู่ในช่วงกลางหรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้นโค้ช ผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

2. ระดับความวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้น ผู้ฝึกสอน ครู อาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซน ZOF ที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้

การจะหาโซน ZOF ได้นั้น ก่อนอื่นต้องรู้ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬานั้นๆ เสียก่อน ลักษณะของความวิตกกังวลสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ด้าน ซึ่งจะสอดคล้องกับที่ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543 : 2-3) ได้ให้ความหมายของลักษณะของความวิตกกังวลทั้ง 2 ด้าน ไว้ดังนี้

1. ความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) คือ ความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกาย มีลักษณะเฉพาะและแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อาการสั่น ความรู้สึกปั่นป่วน เป็นต้น อาการที่เกิดขึ้นอาจทำให้การแสดงความสามารถลดลง เพราะนักกีฬากังวลกับความรู้สึกของตนเองมากเกินไป หรือเกิดการเคลื่อนไหวบางอย่างที่ไม่สามารถควบคุมได้ เกิดการผิดเพี้ยนของทักษะการแสดงความสามารถ เป็นต้น อย่างไรก็ตามการเกิดความเครียดทางกายแม้ในระยะเวลาสั้น ก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงความสามารถได้มากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้เกิดการนำไปสู่ความวิตกกังวลทางจิตใจต่อมา

2. ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) คือความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย ความเครียดประเภทนี้มักมีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาเป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกาย ความคิดในแง่ลบนี้จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถลดลง เนื่องจากนักกีฬาคิดในแง่ลบจนไม่มีสมาธิ ลืมรายละเอียด ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และขาดความมั่นใจในการแสดงความสามารถที่ดีที่สุดของนักกีฬา นอกจากนั้น ความคิดในแง่ลบหรือความเครียดทางด้านจิตใจนี้ ยังนำไปสู่ความตึงเครียดทางกายที่เพิ่มมากขึ้น และมีผลร้ายต่อการแสดงความสามารถขึ้นไปอีกได้เช่นกัน



ภาพประกอบ 4 แสดงแผนภูมิโซนของความเหมาะสม

สาเหตุของความวิตกกังวล

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542: 83) ได้สรุปไว้ ดังนี้

การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองจะปิดเบือนความเป็นจริงที่กำลังเผชิญอยู่

การเชื่อมั่นในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าคุณเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขันกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจ

ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเองมีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดพลาดหรือพ่ายแพ้เกิดขึ้นครั้งที่แล้วจะรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกแล้วก็จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น

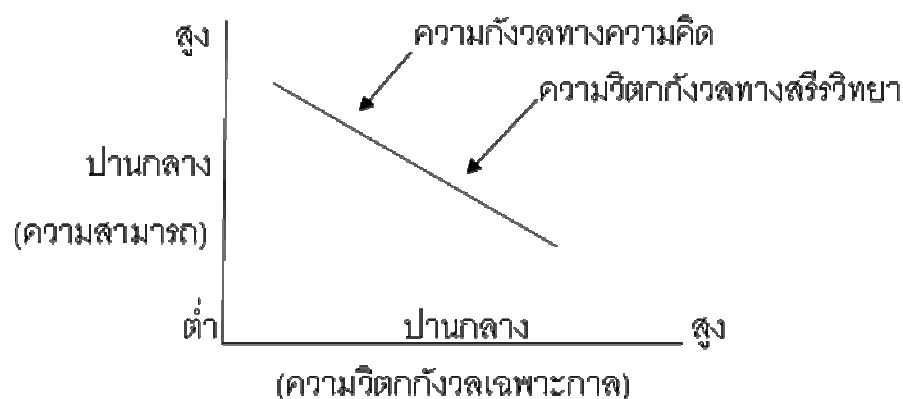
การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นๆ ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำไม่สมบูรณ์ อ่อนแอมีอาการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬาสาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวลสภาพแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น ผู้ชมในสนาม สภาพของสนามดีเกินไปหรืออุปกรณ์การแข่งขันไม่คุ้นเคยในการแข่งขันดังนั้นในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

ดังนั้นจะเห็นว่าทุกคนไม่สามารถจัดการความวิตกกังวลได้โดยสิ้นเชิงทั้งนี้เพราะเกิดความกดดันขึ้นมากมายในการแข่งขันกีฬาอย่างไรก็ดีนักกีฬาก็จะสามารถที่จะตัดความรุนแรงของความวิตกกังวลลงได้โดยเรียนรู้ทักษะทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อควบคุมความวิตกกังวลนี้ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมซึ่งเป็นผลให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้เต็มที่และประสบความสำเร็จ

ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดการแข่งขันทั้งก่อน ขณะและหลังการแข่งขัน จากการศึกษานี้ของคลาโวรา (สปีซาย บัญชีรูป 2541: 81; อ้างอิงจาก Kalavora. 1978) พบว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลเฉพาะกาลสูงก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาทีก่อนลงแข่งขันนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงก็จะมีวิตกกังวลเฉพาะการสูงตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามผลการเล่นและการประเมินจากการเผชิญสถานการณ์นั้นๆ โดยปกติความวิตกกังวลเฉพาะกาลก่อนลงแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อม นอกจากนี้ความวิตกกังวลที่เกิดจากความคิดหรือทางปัญญาสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นไปได้ทั้งแบบเป็นสัดส่วนที่เป็นเส้นตรงกล่าวคือเมื่อมีแรงกระตุ้นเพิ่มมากขึ้น ความสามารถในการเล่นก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นเพราะนักกีฬาจะเล่นอย่างระมัดระวัง แต่หากมีความกดดันมากจนเปลี่ยนแรงกระตุ้นเป็นความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง



ภาพประกอบ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างชนิดของความวิตกกังวลและความสามารถ

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (Anxiety and Sport Competiton) มาร์เตนส์ (ปราณี อยู่ศิริ. 2542: 12; อ้างอิงจาก Martens. 1987: 29-55) ได้แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วย

1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Pre Competition Anxiety) สาเหตุดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลงเป็นความรู้สึก กลัวแพ้หรือแพ้ไม่ได้ เพราะเกรงว่าต้องยอมรับว่าตัวเองไม่เก่งกลัวอาย หากแพ้ หรือกลัวโค้ชต่อว่า ตีเตือน รวมทั้งเกรงว่าสังคมรอบข้างและสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดีหากเล่นแพ้ และที่สำคัญคือกลัวสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถที่มี

1.2 ความหวังผลเป็นลบ (Negative outcome certainly) การหวังผลว่าต้องชนะแน่นอนก่อนการแข่งขันจะทำให้เกิดความวิตกกังวล การหวังผลเลิศจึงเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองหรือถูกคาดหวังผลเลิศจึงจากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครองและสื่อมวลชนจะทำให้เกิดความกดดันต่อเนื่องไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามความคาดหวังทั้งของตนเองและคนรอบข้าง

1.3 กลัวผลที่เป็นลบ (Negative outcome certainly) เมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดีก็เท่ากับว่าต้องยอมรับผลนั้นเป็นตัวชี้ชัดถึงความพ่ายแพ้เป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลวซึ่งเท่ากับถูกบังคับให้ยอมรับว่าตนด้อยความสามารถ

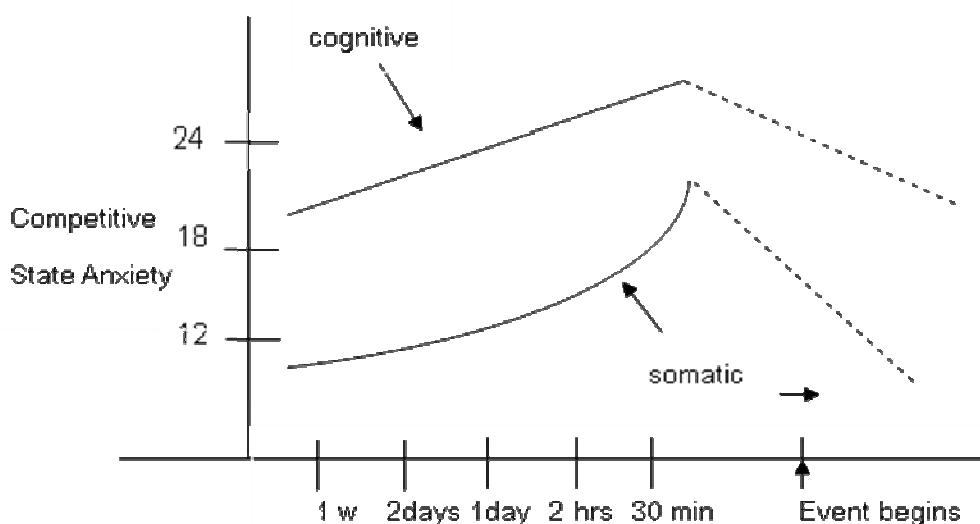
อาการที่แสดงถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬานั้นอาจสังเกตเห็นได้ หรือถูกเก็บกดไว้ไม่แสดงอาการ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีความเครียดกับการแข่งขันมักแสดงอาการได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น ท้องปั่นป่วน ปวดปัสสาวะ เหงื่อออกมาก สั่นตัวร่างกาย หาวหายใจผิดจังหวะ และการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น จุกแฉิว หงุดหงิดง่าย รวมทั้งพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง เช่น การเดินไป – มา ไร้ความหมาย พุดมากผิดปกติ เป็นต้น

1. ความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน (Competition Anxiety) นักกีฬามีความวิตกกังวลในการแข่งขันต่างกัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในขณะแข่งขันสูงมักจะประเมิณการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัว มีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า บ่อยกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในการแข่งขันต่ำ

2. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post Competition Anxiety) จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้ เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้างนักกีฬาบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้ แม้ไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย เช่น จากการสัมภาษณ์ จอย ซีลิก (Joy Selig) แชมป์เทนนิสพิกัสมาติกส์ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่าเธอไม่มีความวิตกกังวลหรือแสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิดความเครียดและนอนไม่หลับประมาณ 2 – 3 คืน เพราะยังเห็นภาพ ได้ยินเสียงการแข่งขันรับรู้ความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อ รับรู้ถึงความกังวลในขณะแข่งขันในแต่ละอุปกรณ์ซึ่งอาการนี้ เรียกว่า Delayed Anxiety โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรู้ว่าตนล้มเหลวมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ

ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันจะเริ่มมีระดับสูงขึ้น และจะยังคงสูงขึ้นเรื่อยๆ และจะมีความคงที่เมื่อเข้าสู่การแข่งขัน ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลทางร่างกายก่อนการแข่งขันจะยังคงต่ำ จนกระทั่งก่อนการแข่งขันประมาณ 24 ชั่วโมง ความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนถึงช่วงเข้าสู่การแข่งขัน และเมื่อมีการแข่งขันเริ่มขึ้นความวิตกกังวลทางการจะลดลงอย่างรวดเร็วในขณะที่ความวิตกกังวลทางจิตจะผันแปรอยู่ตลอดการแข่งขัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความน่าจะเป็นของผลการแข่งขันว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันและช่วงเวลาการแข่งขัน แสดงได้ดังนี้



ภาพประกอบ 6 แสดงกราฟการเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. 2548: 16)

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

มาร์เตน (สืบสาย บุญวีริบุตร. 2541: 77) ได้กล่าวถึงกระบวนการแข่งขันกีฬากับการเกิดความวิตกกังวลไว้ดังนี้

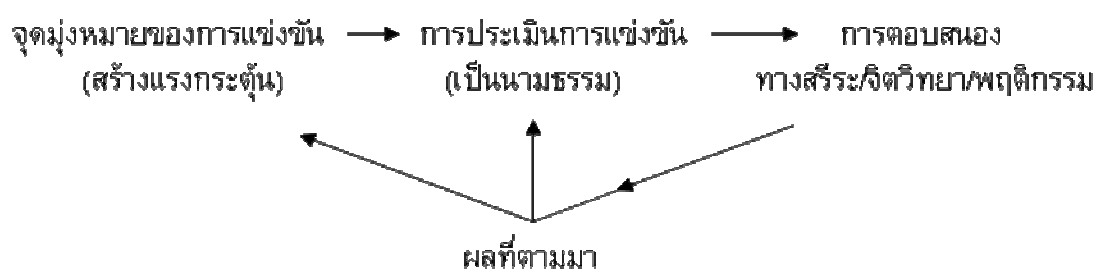
1. จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีต่อการเล่นของนักกีฬาหากการแข่งขันนั้นๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้นที่เป็นแรงกดดันต่อการเล่นเกิดความเครียดทางร่างกาย เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา เช่น การแข่งขันรอบตัดเชือกหากแพ้จะตกรอบ ชนะเท่านั้นจึงจะเข้ารอบหรือการแข่งขันชิงชนะเลิศต้องชนะเท่านั้นจึงจะเป็นแชมป์นอกจากนี้ยังรวมถึงจุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการแข่งขันแบบเชื่อมสามัคคี แบบเหยา – เยือน เป็นการแข่งขันที่เน้นความสนุกสนาน ระดับการเกิดความวิตกกังวลจะแตกต่างกัน

2. การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (Subjective Competition Situation) เป็นนามธรรมเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้นๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์แข่งขันโดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ เช่น ความสำคัญของการแข่งขัน การประเมินความสามารถของตนกับความสามารถของคู่ต่อสู้กับความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด

อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง

3. การตอบสนอง (Response) ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อมๆ กับการรับรู้และการประเมิน การตอบสนองต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีระวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือเท้า หรือปวดปัสสาวะ การตอบสนองทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว และรวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่น เดินไปมาไร้ความหมาย พุดมากกว่าปกติก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่น อาจทำได้อย่างดีเป็นไปตาม ศักยภาพที่มี หรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่น และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมา แตกต่างกันไป

4. ผลที่ตามมา (Consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้นๆ ทั้งที่เป็นผลทันที และผลที่ตามมาหลังจบการแข่งขัน ผลที่ตามมามีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การประเมิน อารมณ์ และจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นขณะนั้น เช่น นักกีฬาบอลเลย์บอลเมื่อ ตัดสินใจตอบสนองโดยการตบลูกฝ่าการสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้ามผลที่ตามมาคือ ฝ่ายตรงข้ามรับได้ และได้กลับมาอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ทำให้ต้องทบทวนใหม่ว่าการตบลูกครั้งต่อไปควรหัก ข้อมือหลบการบล็อกหรือใช้การหยอดลูกแทนเป็นต้น นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขัน แล้วไม่ว่าแพ้หรือชนะมีผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความรู้สึกนี้แม้บางส่วนจะเกิดเอง แต่ที่สำคัญคือการได้ผลย้อนกลับจากคนอื่นหรือสังคมรอบข้าง รวมทั้งการกำหนดและการบรรลุ เป้าหมายในการแข่งขันแม้จะแพ้ก็อาจรู้สึกว่าการแข่งขันประสบความสำเร็จได้เพราะผลการแข่งขันบรรลุ จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ในทางตรงกันข้ามการชนะอาจรู้สึกว่าการ ล้มเหลวได้หากผู้เล่นประเมินว่าความสามารถของคู่ต่อสู้ต่ำกว่าและการแข่งขันนั้นไม่มีความหมาย สำคัญ แม้ชนะก็ไม่สร้างความรู้สึกที่ดีได้



ภาพประกอบ 7 แสดงกระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล

ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสีย ซึ่งจะขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลว่าจะอยู่ในระดับใด ศิริพร จิรวรรณกุล (2530: 20-29) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งที่คุกคามนั้นอาจมีจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะคงอยู่ตลอดเวลาและยังกล่าวถึงระดับของความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับไว้ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild Anxiety +1) บุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้นสามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็น ความเกี่ยวเนื่องจากเหตุการณ์ และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety +2) บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง สนใจตื่นตัวมีสมาธิต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์และการแปลความหมายต่าง ๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้อแท้ ต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้ เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

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

4. ระดับรุนแรง (Severe Anxiety +4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุดบุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อย ไม่สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาที่พื้ เสร้าหดหู่ หมดอาลัย ตายอยากในชีวิต แยกตัวเอง พูดเสียงดัง เร็ว ไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงวอดบุคคลในภาวะปกติมีความวิตกกังวลในระดับ 1 ถึง 2 ถ้าระดับความวิตกกังวลถึงระดับ 3 และ 4 ถือว่าบุคคลนั้นตกอยู่ในสภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช ต้องได้รับการช่วยเหลือ

การวัดความวิตกกังวล

ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2547: 122-123) ได้กล่าวว่า การวัดความวิตกกังวลมีวิธีวัดได้หลายอย่าง อาจใช้การวัดทางกายภาพ ซึ่งต้องใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) การวัดความดันโลหิต (Blood Pressure) การวัดกระแสไฟฟ้าบนผิวหนังและกล้ามเนื้อ (Electromyography) และการวัดทางเคมีชีวภาพ (Biochemical) เช่น การวัดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น อย่างไรก็ตามการวัดโดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ได้เป็นวิธีสะดวกและไม่สามารถนำมาใช้ได้ในขณะที่แข่งขันจริง นอกจากนั้นขบวนการต่าง ๆ ในการวัดอาจทำให้นักกีฬาเกิด

ความเครียดหรือความวิตกกังวลมากกว่าเดิม ดังนั้นจึงมีอีกวิธีหนึ่งที่สามารถวัดได้ และค่อนข้างจะเหมาะสมกว่า คือการสังเกตลักษณะอาการของนักกีฬาแต่การสังเกตลักษณะอาการต่างๆนี้ สามารถวัดความวิตกกังวลได้อย่างคร่าวๆ เท่านั้นไม่สามารถเจาะลึกลงไปรายละเอียดได้ การสังเกตลักษณะอาการต่างๆ สามารถสังเกตได้จากอาการทางกาย ทางจิตใจ และลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออก

1. อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล
 - ระดับอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น
 - ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
 - เหงื่อออกมากกว่าปกติ
 - ความถี่ของคลื่นสมองเพิ่มขึ้น
 - อัตราการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น
 - จำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังลดลง
 - เกิดการตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ
 - อัตราการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น
 - ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น
 - ปากแห้ง
 - ปัสสาวะบ่อย
 - หลั่งสารอะดรีนาลิน (Adrenalin)
2. อาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล
 - คิดมาก
 - รู้สึกไม่สบายใจ
 - ไม่สามารถตัดสินใจได้ดังปกติ
 - สับสนวุ่นวาย
 - ขาดสมาธิ
 - ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย หรือขาดความสนใจ
 - ความสนใจลดลง
3. ลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวล
 - พุดเร็วกว่าเดิม
 - กัดเล็บ
 - บิดกล้ามเนื้อ
 - หาวบ่อย
 - เคาะเท้า
 - กระพริบตาบ่อย
 - มีอาการสั่น

- เสี่ยงไม่เหมือนเดิม

ลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการสังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวล และการจัดการความเครียดได้

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2542: 388-389) ได้กล่าวไว้ว่า การวัดความวิตกกังวลนั้นมีวิธีการวัดหลายอย่างหลายประเภทด้วยกัน ดังนี้

1. การวัดทางกายภาพ การวัดแบบนี้ต้องใช้เครื่องมือเครื่องมือต่างๆ มาช่วยด้วย เช่น เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Electrocardiogram) เครื่องวัดอัตราการหายใจ (Respiration Pneumogram) ความตึงของกล้ามเนื้อ (Electromyogram) เป็นต้น โดยดูที่การเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต การขยายของรูม่านตา การมีเหงื่อออก การตึงของกล้ามเนื้อ การหลั่งของน้ำลาย การเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง การวัดต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญทางการตรวจและการแปลผล

2. การสังเกตอาการต่างๆ ของนักกีฬา เป็นวิธีที่ค่อนข้างจะเหมาะสมสำหรับการวัดความวิตกกังวลในนักกีฬา การสังเกตนี้จะสามารถบอกได้ว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลมากน้อยอย่างไรได้อย่างคร่าวๆ ไม่สามารถเจาะลึกลงไปอย่างละเอียดได้มาก ซึ่งการสังเกตสามารถที่จะสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางใจ และแสดงออกทางพฤติกรรม

3. การวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่เป็นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายทั่วโลก ซึ่งวัดโดยการให้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลนี้ แบบทดสอบที่ใช้โดยตรงกับนักกีฬามี 2 ชนิด คือ

3.1 แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test: SCAT)

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

โดยแบบทดสอบทั้งสองแบบนี้ถูกสร้างขึ้นโดย DR.Martens Rainers นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่ง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 55) กล่าวว่า การวัดความวิตกกังวล โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล ซึ่งมีใช้หลายแบบ เช่น

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย

1.1 Spielberger's Trait Anxiety Inventory

1.2. The Cognitive Somatic Anxiety Questionnaire

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

2.1 Spielberger's State Anxiety Inventory

2.2 The Activation – Deactivation Checklist

ในด้านทางกีฬานั้นมีอยู่ 2 ประเภทด้วยกัน

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test: SCAT)

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

การวัดความวิตกกังวลนั้นมีวิธีการวัดหลายประเภทด้วยกัน ดังนี้

1. การวัดทางกายภาพ การวัดแบบนี้ต้องใช้เครื่องมือต่างๆมาช่วยด้วย เช่น เครื่องมือวัดการเต้นของหัวใจ (Eletrocardiogram) เครื่องวัดอัตราการหายใจ (Reapiration Pneumogram) การตึงของกล้ามเนื้อ (Electromyogram) เป็นต้น โดยดูการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางร่างกาย เช่นอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต การขยายของรูม่านตา การมีเหงื่อออก การตึงของกล้ามเนื้อ การหลั่งของน้ำลาย การเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง การวัดต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญทางการตรวจและแปลผล

2. การสังเกตอาการต่างๆของนักกีฬา เป็นวิธีที่ค่อนข้างจะเหมาะสมสำหรับการวัดความวิตกกังวลในนักกีฬา การสังเกตนี้สามารถบอกได้ว่านักกีฬามีความวิตกกังวลมากน้อยอย่างไรได้อย่างคร่าวๆ ไม่สามารถเจาะลึกลงไปอย่างละเอียดได้มาก ซึ่งการสังเกตสามารถที่จะสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางใจ และการแสดงออกทางพฤติกรรม

3. การวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่เป็นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายทั่วโลก ซึ่งวัดโดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลนี้ แบบทดสอบที่ใช้โดยตรงกับนักกีฬาปัจจุบันมี 2 ชนิด คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test : SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition Sport Anxiety Inventory-2 : CSAI-2) โดยแบบทดสอบนี้ถูกสร้างโดย Dr.Martens Rainers นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่ง

ในการทำการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competition Sport Anxiety inventory – 2 : CSAI – 2R) กับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬากรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 26

ในปี 2003 (Cox, Martens,& Russell) ได้นำเสนอแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competition Sport Anxiety inventory – 2 : CSAI – 2R) ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางการกีฬานักกีฬา โดยได้พัฒนามาจากแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม แบบทดสอบพัฒนาใหม่นี้

สามารถวัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) แบบทดสอบนี้ประกอบไปด้วยคำถาม 17 ข้อ โดยแบ่งเป็น

ความวิตกกังวลทางกาย	ประกอบด้วย ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17
ความวิตกกังวลทางจิต	ประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14
ความเชื่อมั่นในตนเอง	ประกอบด้วย ข้อ 3, 7, 10, 13, 16

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับ 1 ถึง 4 โดยให้คะแนนตามหมายเลขที่เลือก การคิดให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้หารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

- คะแนน 10 – 19 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ
- คะแนน 20 – 30 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง
- คะแนน 31 – 40 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

ประวัติการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของเยาวชนซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ และเป็นกำลังใจสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ เยาวชนจึงควรได้รับการศึกษา อบรม และฝึกฝนให้เจริญงอกงามทั้งในร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคมและจิตใจ รัฐบาลจึงได้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับเยาวชนไว้อย่างชัดเจนในแผนพัฒนาเยาวชนแห่งชาติ อันเป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ.2525-2529) ซึ่งจะเป็นหนทางในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนไทยให้มีความเพียบพร้อมทุกด้าน (Fluke Club: Online)

จากการที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบายในเรื่องนี้อย่างแน่ชัด คณะรัฐมนตรีจึงได้มีมติเมื่อวันที่ 25 กันยายน 2527 เห็นชอบและอนุมัติให้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติเป็นประจำทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริม การกีฬาของชาติไทยให้ขยายไปทั่วประเทศและเน้นถึงสุขภาพพลามย์ปลูกฝังให้เยาวชนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัย และที่สำคัญยิ่งเพื่อเป็นแผนรองรับการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ทำให้เกิดนักกีฬาทีมชาติต่อไป

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 1

จังหวัดนครราชสีมา ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 1 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 26 เมษายน 2528 ถึงวันที่ 2 พฤษภาคม 2528 โดยมีนายสมบุรณ์ ไทยวัชรามาศ ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 7 ประเภท คือ กรีฑา บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เซปักคตะกร้อ วา้ยน้ำ และวอลเลย์บอล มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,542 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 1,542 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 2

จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 2 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 18-24 มิถุนายน 2529 โดยมีนายเอนก สิทธิประศาสน์ ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน และในการแข่งขันครั้งนี้ได้ใช้ข้อบังคับว่าด้วยการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ที่การกีฬาแห่งประเทศไทยได้แก้ไขปรับปรุงมาใช้เป็นครั้งแรก มีการแข่งขันกีฬารวม 10 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักคตะกร้อ วา้ยน้ำ เทเบิลเทนนิส และ วอลเลย์บอล มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,548 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 1,832 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 3

จังหวัดสุรินทร์ ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 3 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19-25 มีนาคม 2530 โดยมีนายเสนอ มูลศาสตร์ ผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์ เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันรวม 10 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักคตะกร้อ วา้ยน้ำ เทเบิลเทนนิส

และวอลเลย์บอล มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,575 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 1,862 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 4

จังหวัดเชียงราย ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 4 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 6-12 พฤษภาคม 2531 โดยมีนายอร่าม เอี่ยมอรุณ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 10 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วាយน้ำ เทเบิลเทนนิส และวอลเลย์บอล มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,574 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 1,870 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 5

จังหวัดราชบุรี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 5 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 4-10 พฤษภาคม 2532 โดยมีนายพีระ บุญจริง ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 11 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล และยิมนาสติก มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,632 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 1,944 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 6

จังหวัดภูเก็ต ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 6 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 25-31 มีนาคม 2533 โดยมีนายเฉลิม พรหมเลิศ ผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 13 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยิมนาสติก จักรยานและยกน้ำหนัก มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,755 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,089 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 7

จังหวัดตรัง ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 7 ซึ่งกำหนดการให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 18-27 มกราคม 2534 โดยมีนายภิญโญ เฉลิมนนท์ ผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง เป็นประธานการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 13 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยิมนาสติก จักรยานและยกน้ำหนัก มีนักกีฬาเข้าร่วม 10 เขตจำนวน 1,880 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,241 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 8

จังหวัดศรีสะเกษ ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 8 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 26 มีนาคม-1 เมษายน 2535 โดยมีร้อยตรีสมจิตต์ จุลพงษ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 13 ประเภท

คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยิมนาสติก จักรยานและยกน้ำหนัก มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,964 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,333 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 9

จังหวัดจันทบุรี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 9 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 22-29 มีนาคม 2536 โดยมีนายวิมล พวงทอง ผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 13 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยิมนาสติก จักรยานและยกน้ำหนัก มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,992 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,376 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 10

จังหวัดพิษณุโลก ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 10 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 21-28 มีนาคม 2537 โดยมีนายสวัสดิ์ ส่งเสริมพันธ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 13 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยิมนาสติก จักรยานและยกน้ำหนัก มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 1,957 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,341 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 11

จังหวัดสงขลา ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 11 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 21-28 มีนาคม 2538 โดยมีนายยุวัฒน์ วุฒิเมธี ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 14 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล ยูโด เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยิมนาสติก จักรยานและยกน้ำหนัก มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 2,163 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,623 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 12

จังหวัดกำแพงเพชร ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 12 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19-26 พฤษภาคม 2539 โดยมีนายศิวัช แสงมณี ผู้ว่าราชการจังหวัดกำแพงเพชร เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 14 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล ยูโด เทนนิส เซปักตะกร้อ วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยิมนาสติก จักรยานและยกน้ำหนัก มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 2,216 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,691 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 13

จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 13 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 8-15 มิถุนายน 2540 โดยมีนายนิเวศน์ สมสกุล ผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 15 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น ฟุตบอล ยูโด เทนนิส เซปักตะกร้อ วาเลย์บอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยิมนาสติก จักรยาน ยกน้ำหนัก และรักบี้ฟุตบอล (กีฬาสาริต วอลเลย์บอลชายหาด) มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 2,359 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 2,848 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 14

จังหวัดอุดรธานี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 14 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19-26 มีนาคม 2541 โดยมีนายวิชัย ทัศนเศรษฐ ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรธานี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 17 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น มวยไทยสมัครเล่น ฟุตบอล ยูโด เทนนิส เซปักตะกร้อ วาเลย์บอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เปตอง ยิมนาสติก จักรยาน ยกน้ำหนัก และรักบี้ฟุตบอล มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 2,546 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 3,083 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 15

จังหวัดยะลา ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 15 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19-25 มิถุนายน 2542 โดยมีนายสวัสดิ์ แก้วทอง ผู้ว่าราชการจังหวัดยะลา เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 17 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น มวยไทยสมัครเล่น ฟุตบอล ยูโด เทนนิส เซปักตะกร้อ วาเลย์บอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เปตอง ยิมนาสติก จักรยาน ยกน้ำหนัก และรักบี้ฟุตบอล มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 2,564 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 3,120 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 16

จังหวัดสุรินทร์ ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 16 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19-26 มีนาคม 2543 โดยมีนายเกษมศักดิ์ แสนโกชน์ ผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์ เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 18 ประเภท คือ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล เซปักตะกร้อ เทนนิส วอลเลย์บอล แบดมินตัน ยูโด ยิมนาสติกสากล-ลีลา เทเบิลเทนนิส มวยสากลสมัครเล่น มวยไทยสมัครเล่น ยกน้ำหนัก รักบี้ฟุตบอล จักรยาน วาเลย์บอล เปตอง และลีลา มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 2,979 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 3,568 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17

จังหวัดแพร่ ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 24-31 มีนาคม 2543 โดยมีนายอนุกุล คุณาวงศ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดแพร่ เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 18 ประเภท คือ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล เซปักตะกร้อ เทนนิส วอลเลย์บอล แบดมินตัน ยูโด ยิมนาสติกสากล-ลีลา เทเบิลเทนนิส มวยสากลสมัครเล่น มวยไทยสมัครเล่น ยกน้ำหนัก รักบี้ฟุตบอล จักรยาน วายน้ำ เปตอง ลีลาศ และกีฬาสาธิต 3 ชนิด คือ กาบดตี้ แฮนด์บอลและเทควันโด มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 3,076 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 3,716 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 18

จังหวัดพังงา ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 18 ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 24-31 มีนาคม 2545 โดยมีนายวรสิทธิ์ โรจนพานิช ผู้ว่าราชการจังหวัดพังงา เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 19 ประเภท คือ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล เซปักตะกร้อ เทนนิส วอลเลย์บอล แบดมินตัน ยูโด ยิมนาสติกสากล-ลีลา เทเบิลเทนนิส มวยสากลสมัครเล่น มวยไทยสมัครเล่น ยกน้ำหนัก รักบี้ฟุตบอล จักรยาน วายน้ำ เปตอง ลีลาศ เทควันโด และกีฬาสาธิต 3 ชนิด คือ กอล์ฟ มวยปล้ำและยิงปืน มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 10 เขต จำนวน 3,371 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 4,084 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 19

จังหวัดเพชรบุรี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 19 รูปแบบใหม่ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2546 โดยมีนายนิรันดร์ชัย เพชรสิงห์ ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบุรี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 24 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น จักรยาน ลีลาศ ฟุตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก แฮนด์บอล ยูโด เทนนิส รักบี้ฟุตบอล มวยไทยสมัครเล่น เปตอง วายน้ำ เทเบิลเทนนิส เทควันโด เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ ยิงปืน และสนุกเกอร์ มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 4,433 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 5,576 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 20

จังหวัดสุโขทัย ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 20 รูปแบบใหม่ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 20-31 มีนาคม 2547 โดยมีนายสุกิจ เจริญรัตนกุล ผู้ว่าราชการจังหวัดสุโขทัย เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน มีการแข่งขันกีฬารวม 24 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น จักรยาน ลีลาศ ฟุตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก แฮนด์บอล ยูโด เทนนิส รักบี้ฟุตบอล มวยไทยสมัครเล่น เปตอง วายน้ำ เทเบิลเทนนิส เทควันโด เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ ยิงปืน และสนุกเกอร์ มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 5,478 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 7,000 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 21

จังหวัดชัยภูมิ ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 21 รูปแบบใหม่ ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 20-31 มีนาคม 2548 โดยมีนายประภากร สมิติ ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน ใช้ชื่อในการจัดแข่งขันว่า “พญาแลเกมส์” มีการแข่งขันกีฬารวม 27 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น จักรยาน ลีลาศ ฟุตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก แอนด์บอล ยูโด เทนนิส รักบี้ฟุตบอล มวยไทยสมัครเล่น เปตอง วាយน้ำ เทเบิลเทนนิส เทควันโด เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ ยิงปืน และสนุกเกอร์ มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 6,169 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 7,810 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22

จังหวัดลำปาง ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 รูปแบบใหม่ซึ่งกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19-27 มีนาคม 2549 โดยมีนายอมรทัต นิรัติศยกุล ผู้ว่าราชการจังหวัดลำปางเป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน ใช้ชื่อในการจัดแข่งขันว่า “นครลำปางเกมส์” มีการแข่งขันกีฬารวม 27 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น จักรยาน ลีลาศ ฟุตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก แอนด์บอล ยูโด เทนนิส รักบี้ฟุตบอล มวยไทยสมัครเล่น เปตอง วายน้ำ เทเบิลเทนนิส เทควันโด เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ ยิงปืน และสนุกเกอร์ มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 6870 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 23

จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 23 โดยกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 20-30 มีนาคม 2550 โดยมีนายนิวัติ สวัสดิ์แก้ว ผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน ใช้ชื่อในการจัดแข่งขันว่า “เมืองคนดีเกมส์” มีการแข่งขันกีฬารวม 28 ประเภท คือ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากลสมัครเล่น จักรยาน ลีลาศ ฟุตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก แอนด์บอล ยูโด เทนนิส รักบี้ฟุตบอล มวยไทยสมัครเล่น เปตอง วายน้ำ เทเบิลเทนนิส เทควันโด เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ ยิงปืน สนุกเกอร์ และกบัตตี มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 8,115 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24

จังหวัดอุบลราชธานี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 โดยกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19-29 มีนาคม 2551 โดยมีนายชวน ศิรินันท์พร ผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน ใช้ชื่อในการจัดแข่งขันว่า “ดอกบัวเกมส์” มีการแข่งขันกีฬารวม 28 ประเภท คือ กรีฑา วายน้ำ ฟุตบอล (ชาย/หญิง/ฟุตซอล) วอลเลย์บอล (วอลเลย์บอล/วอลเลย์บอลชายหาด) ตะกร้อ (เซปักตะกร้อ/ตระกร้อลอดห่วง) บาสเกตบอล แอนด์บอล ยิมนาสติก(ลีลา/ศิลป์) ลีลาศ เทนนิส เทเบิลเทนนิส ยูโด ยกน้ำหนัก เทควันโด คาราเต้ แบดมินตัน รักบี้ฟุตบอล เปตอง มวยปล้ำ เรือพาย มวยสากลสมัครเล่น มวยไทยสมัครเล่น สนุก

เกอร์ หมากล่อม จักรยาน (ถนน/ลู่วิ่ง) ยิงปืน กอล์ฟ และกอล์ฟดี มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 9,500 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25

จังหวัดกาญจนบุรี ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 โดยกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 15-26 มีนาคม 2552 โดยมีนายเรณูศักดิ์ มหาวิจิตรชัยมนตรี ผู้ว่าราชการจังหวัดกาญจนบุรี เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน ใช้ชื่อในการจัดแข่งขันว่า “กาญจนบุรีเกมส์” มีการแข่งขันกีฬารวม 31 ประเภท คือ กรีฑา วายน้ำ กอล์ฟ กอล์ฟดี สีสาส เรือพาย จักรยาน ตะกร้อ เทวโนโด เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล แบดมินตัน เปตอง ยูโด รักบี้ ฟุตบอล โบว์ลิง วอลเลย์บอล สกุกเกอร์ หมากล่อม คาราเต้-โด วูซู เครื่องบินเล็กบังคับวิทยุ มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 8,246 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 10,357 คน

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26

จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 โดยกำหนดให้มีการแข่งขันระหว่างวันที่ 19-30 มีนาคม 2553 โดยมีนายรัชชัย เทิดเผ่าไทย ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นประธานกรรมการจัดการแข่งขัน ใช้ชื่อการแข่งขันว่า “มะขามหวานเกมส์” มีการแข่งขันกีฬา รวม 32 ประเภท คือ กรีฑา วายน้ำ กอล์ฟ กอล์ฟดี สีสาส เรือพาย จักรยาน ตะกร้อ เทวโนโด เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล แบดมินตัน เปตอง ยูโด รักบี้ฟุตบอล โบว์ลิง วอลเลย์บอล สกุกเกอร์ หมากล่อม คาราเต้-โด วูซู เครื่องบินเล็กบังคับวิทยุ สอกกี มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 5 ภาค จำนวน 10,864 คน รวมนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ทั้งสิ้น 12,142 คน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ทัทโก (Tutko. 1971 : 932 - 933) ได้ศึกษาผลความวิตกกังวลค้นพบข้อสนับสนุนสมมุติฐานแบบยูคว่ำ (Inverted – U Hypothesis) ในการวิจัยซึ่งเป็นการวัดผลของความวิตกกังวลในการปฏิบัติงาน ของนักกีฬาประเภททีมผลแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกว่ามี ความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วย ตัวอย่างเช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลได้และผลเสียของการแข่งขันมากนักมักจะมีความเอาใจใส่และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดีในทางตรงข้ามถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ผลเสียการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและสิ่งนี้จะไปรบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย ทัทโกได้แนะนำว่านักกีฬาควรระวังระดับของความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คอนเนล (Connell.1976 : 66 - 68) ได้ทำการศึกษาเรื่องอิทธิพลของการแข่งขันที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาสเกตบอลหญิงของสถาบันคอนเนล ได้ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลคือแบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคล (Stat Trait Inventory-STAI) ซึ่งคิดขึ้นโดยสปีลเบอร์เกอร์ คอรัชชและลูชิน (Spielberger,Gorhuch and

Lushene) ไปทดสอบนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของวิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Springfield College) จำนวน 11 คน อายุระหว่าง 17 – 21 ปี ผลการศึกษาพบว่า

1. ตัวกลาง (Mean) ของความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล (Trait Anxiety) มีความแตกต่างกันในสถานการณ์ระหว่างก่อนฤดูกาลแข่งขันและหลังฤดูกาลแข่งขัน
2. ในสภาพการแข่งขัน ตัวแปรที่ทำให้ระดับความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมีนัยสำคัญเพราะการแพ้ของทีม
3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความวิตกกังวลของการแข่งขัน 3 ครั้งที่มีลักษณะความวิตกกังวลสูงกับอีก 3 ครั้งที่มีลักษณะความวิตกกังวลต่ำ สาเหตุที่สำคัญคือ องค์ประกอบ 2 ประการ ได้แก่ ระดับความซับซ้อนของการแข่งขันกับปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ตอบสนองต่อการแพ้ของทีม

โนวาซีล (Novazyl. 1977: 83) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลเฉพาะตัวกับเฉพาะสถานการณ์ของบุคคลในการแข่งขันฮ็อกกี้น้ำแข็ง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและนักกีฬา จำนวน 103 คน ให้ผู้เข้าทดสอบทำแบบทดสอบความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา (Sport Competition Inventory) ได้ทำการทดสอบก่อน (Pre-test) และหลัง (Post-Test) ใน 3 สถานการณ์ คือ การฝึกหัด การแข่งขันและหลังการแข่งขัน ผลปรากฏว่าทั้งสถานการณ์การฝึกหัดการแข่งขันและหลังการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและในการทดสอบก่อน (Pre-Test) และการทดสอบภายหลัง (Post-Test) ทั้ง 3 สถานการณ์ คือ การฝึกหัด การแข่งขันและหลังการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

เพาเวอร์ และซีล (Power;&Sean. 1982: 335 - 357) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทลู่วิ่งและลานที่มีอายุและความสามารถแตกต่างกัน จากการทดสอบภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาประเภทลู่วิ่งและลาน โดยใช้ตัวแปร อายุ ระดับ การแข่งขัน ประสบการณ์การแข่งขันนานาชาติและการจำแนกเหตุการณ์การแข่งขัน โดยให้กลุ่มทดลอง 19 คน ทำแบบทดสอบเรื่องภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาโดยใช้รูปแบบมาร์เตน (Martens's Sport Competition Anxiety Test) ผลการวิจัยพบว่าอายุเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์ความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญและสรุปได้ว่าคะแนนที่ได้จาก CTV ที่มีค่าคะแนนสูงมีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่กล่าวถึงในแบบทดสอบซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ปัญหาที่เกิดขึ้น จำเป็นต้องเร่งแก้ไขด่วน

แบล็คเวล (Blackwell. 1994: 96) ได้ทำการศึกษาถึงผลของความเครียดของนักกีฬาบาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความไม่สามารถในการรับรู้ที่มีต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงระดับอาชีพร่วม 15 คน ทำการตอบแบบสอบถาม 5 ด้าน เพื่อที่จะวัดความเครียดแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และความสามารถในการรับรู้ ผลของการศึกษาที่ได้ บ่งชี้ว่าความวิตกกังวลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละตำแหน่ง และจะมีผลต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล

เพอเรียลท์ (Perreault. 1994: 1511) ได้ทดสอบทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอล การศึกษาครั้งนี้แบ่งแยกการศึกษาออกเป็น 2 ประเภท เพื่อทำการทดสอบคำทำนายทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอล จุดประสงค์อันดับที่ 2 เพื่อศึกษาการทดสอบผลการกระทำของการแบ่งแยกหน้าที่ออกเป็นแต่ละประเภทในความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาวิลแชร์บาสเกตบอลในการทดลองที่ 1 นักกีฬาบาสเกตบอล 20 คน เตรียมพร้อมในการทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของการแข่งขันระหว่าง 9 ลีกของเกมสกีการเล่น การทดลองที่ 2 นักกีฬาวิลแชร์ทีมชาติ 31 คน ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬาใน 3 ทัวร์นาเมนต์ของการแข่งขัน ผลที่ได้นำมาวิเคราะห์ซึ่งใช้วิธีพิจารณาผลผลิตระหว่างบุคคลโดยชอนสตรอม เบอร์นาโดและโพลีมินอล ทัส อนาไลซิส มีการวิเคราะห์ที่จะแยกออกไปที่ละหลายแบบ ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เพื่อเป็นทฤษฎีเพื่อชี้ขอบเขตที่เหมาะสมที่สุดของการกระทำ ไม่มีแนวโน้มระหว่างความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองของศักยภาพของนักกีฬาบาสเกตบอลใน 2 กลุ่มที่ทำการทดลอง ผลชี้ว่าไม่มีค่าทางนัยสำคัญทางสถิติที่แตกต่างกัน ระหว่างความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นบทสรุปของการกระทำของการจัดลำดับชั้นของนักกีฬาวิลแชร์บาสเกตบอล

ซีเลย์ และคณะ (ศักตรินทร์ ธรรมวงศ์. 2548: 30; อ้างจาก Seeley;et al. 2002: Online) ได้ทำการศึกษาระดับความวิตกกังวลและความแตกต่างของเพศในกีฬาวอลเลย์บอลก่อนและขณะแข่งขันในลีกออสเตเลีย การศึกษานี้เป็นการสำรวจความรู้สึกกังวลก่อนและขณะแข่งขันของนักกีฬาวอลเลย์บอล โดยทำการวัด 3 ด้าน คือ วัดความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง 20 คน และชาย 22 คนอายุระหว่าง 19 – 45 ปี ใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2) ในการวัด ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ระหว่างเพศไม่มีความแตกต่างกัน และไม่เปลี่ยนแปลงตลอดการแข่งขัน การศึกษานี้จะช่วยให้การสำรวจถึงองค์ประกอบของความวิตกกังวลและความวิตกกังวลเท่าไรจึงจะแสดงให้เห็นความสามารถของนักกีฬา

งานวิจัยในประเทศ

นันทนา คำมูล (2545: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงรุ่นไม่เกิน 20 ปี โดยการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบผลของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันกีฬบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปีของสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 96 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบ ซี เอส ไอ – 2 (CSAI-2) ซึ่งประกอบด้วยความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง ของมาเตนส์ (Martens) ที่แปลโดย ดร. พิชิตเมืองนาโพธิ์ มีความเที่ยงตรง .76 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวม

ข้อมูล แล้วนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบค่าที (T-test) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson) ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 20.39 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.95 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 17.38 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.87

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 24.45 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.60

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนระดับความวิตกกังวล และคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จไม่แตกต่างกัน

ทินกร ชอัมพงษ์ (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของนักกีฬาฟุตบอลในการแข่งขันฟุตบอลอาชีพ ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลที่เข้าร่วมแข่งขันฟุตบอลอาชีพ ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16 ระหว่างวันที่ 24 กันยายน – 11 ตุลาคม พ.ศ. 2544 จำนวน 16 ทีม ทีมละ 18 คน รวม 288 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตู กองหลัง กองกลาง กองหน้า และรายทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตู กองหลัง กองกลาง กองหน้าและรายทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตู กองหลัง กองกลางกองหน้า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

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

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

2. ทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะของเพศชายและหญิง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

3. ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของเพศชายและหญิง พบว่าทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย

และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เชวงพจน์ ครองธนารินทร์ (2549 : บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันของนักกีฬาหญิงป็น และความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและหญิงในแต่ละรอบในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาหญิงป็นที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 305 คน แยกเป็น ชาย 151 คน หญิง 154 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2R) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (T-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหญิงป็นชาย และนักกีฬาหญิงป็นหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
2. ระดับเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อยู่ในระดับสูง
3. ระดับเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อยู่ระดับต่ำ
4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
5. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
6. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง เจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
7. รูปแบบของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีทั้งหมด 8 รูปแบบ ซึ่งส่วนใหญ่มีรูปแบบเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานสูง แต่มีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองต่ำที่มีต่อการเล่นกีฬา

สน ปัญญา (2549: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความวิตกกังวลของการเป็นผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6 2005 ของสหพันธ์กีฬาเนตบอลนานาชาติ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 10 คน ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามแบบสถานการณ์แบบ CSAI-2 ของมาร์เตนส์ ซึ่งประกอบไปด้วย ความวิตกกังวล (Congnitive Anxiety) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง การเก็บรวบรวมข้อมูลและนำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการตัดสินใจในระดับสูง แต่หลังการตัดสินใจอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการตัดสินใจ พบว่า ความวิตกกังวลทางจิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบว่าในความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินใจไม่มีความแตกต่าง

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินใจที่มีประสบการณ์ในการตัดสินใจระดับนานาชาติมากกว่า 3 ปี และผู้ตัดสินใจที่มีประสบการณ์ในการตัดสินใจระดับนานาชาติน้อยกว่า 3 ปี ก่อนและหลังการตัดสินใจ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ไม่มีความแตกต่างกัน แต่พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการตัดสินใจมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ภายหลังการตัดสินใจไม่มีความแตกต่าง

นักกีฬามักเกิดความวิตกกังวล และในการแข่งขันกีฬาจำเป็นต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง เนื่องจากกีฬากีฬาเป็นกีฬาที่มีความกดดันในการแข่งขันตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการออกตัววิ่ง การเข้าเส้นชัย เสียขี้นแข้งรอบข้าง ซึ่งล้วนแต่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เพราะการผิดพลาดครั้งเดียวอาจมีผลต่อการแพ้หรือชนะ ยิ่งเมื่อมีการแข่งขันที่มีความสามารถทางทักษะและสมรรถภาพทางด้านร่างกายใกล้เคียงกัน นักกีฬาคนใดสามารถลดความวิตกกังวลและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่า ย่อมเป็นฝ่ายที่ได้เปรียบกว่า ผู้วิจัยจึงตระหนักถึงความสำคัญของอิทธิพลของความวิตกกังวลที่ต่อประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาของเยาวชน จึงต้องการศึกษาถึงความวิตกกังวลของนักกีฬากีฬา ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาให้นักกีฬาเยาวชนได้แสดงศักยภาพออกมาได้อย่างเต็มที่ เมื่อได้รับการจัดการกับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมแล้ว ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) ซึ่งแปลเรียบเรียงโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .70-.80 และมีความเชื่อมั่น .75 เพื่อวัดความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬากีฬา ที่เข้าร่วมการแข่งขันเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ระหว่างวันที่ 19-30 มีนาคม พ.ศ. 2553

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬากีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ระหว่างวันที่ 19 - 30 มีนาคม พ.ศ. 2553 จำนวน 400 คน แยกเป็นชาย 200 คน หญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการเจาะจงเลือก (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ และรอบการแข่งขัน
 - 1.1 เพศ ได้แก่
 - 1.1.1 เพศชาย
 - 1.1.2 เพศหญิง
 - 1.2 รอบการแข่งขัน
 - 1.2.1 รอบคัดเลือก
 - 1.2.2 รอบชิงชนะเลิศ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬากีฬา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) 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 ความตกกังวลจิต (Cognitive Anxiety) 2, 5, 8, 11, 14 = 5 ข้อ
 - 2.3 ความเชื่อมั่นตนเอง (Self - Confidence) 3, 7, 10, 13, 16 = 5 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแบบสอบถาม และรายละเอียดเพื่อความเข้าใจ
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ถึงผู้ฝึกสอนกรีฑาและนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ พ.ศ. 2553 เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการแจกแบบสอบถามด้วยตนเอง เก็บก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง
4. ทำการรวบรวมแบบสอบถามที่ได้มาด้วยตนเอง
5. ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเพื่อนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยดำเนินการดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑา ในการแข่งขันกรีฑาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิง ในแต่ละรอบของการแข่งขัน โดยใช้สถิติที่ (t – Test Independent) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิง โดยจำแนกตามรอบของการแข่งขัน โดยใช้สถิติที่ (t – Test Independent) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	สถิติที
N	แทน	กลุ่มตัวอย่าง
*	แทน	นัยสำคัญที่ระดับ 0.05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS (Statistical Package for the Social Science for Windows) โดยดำเนินการดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑา ในการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิง ในแต่ละรอบของการแข่งขัน โดยใช้สถิติที (t – Test Independent) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิง โดยจำแนกตามรอบของการแข่งขัน โดยใช้สถิติที (t – Test Independent) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชาย ในรอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับของคะแนน
<u>รอบ:คัดเลือก (N = 200)</u>			
ความวิตกกังวลทางกาย	20.50	6.59	ปานกลาง
ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ	21.02	7.13	ปานกลาง
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	22.54	7.50	ปานกลาง
<u>รอบ:ชิงชนะเลิศ (N = 200)</u>			
ความวิตกกังวลทางกาย	21.84	6.85	ปานกลาง
ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ	22.10	6.97	ปานกลาง
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	25.46	7.31	ปานกลาง

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า

ในรอบคัดเลือก ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.50 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.02 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 22.54 ตามลำดับ

ในรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.84 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 22.10 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 25.46 ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาหญิง ในรอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับของคะแนน
รอบ:คัดเลือก (N = 200)			
ความวิตกกังวลทางกาย	20.50	6.45	ปานกลาง
ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ	21.06	6.31	ปานกลาง
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	23.28	7.68	ปานกลาง
รอบ:ชิงชนะเลิศ (N = 200)			
ความวิตกกังวลทางกาย	23.11	5.44	ปานกลาง
ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ	23.20	5.55	ปานกลาง
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	25.76	5.32	ปานกลาง

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า

ในรอบคัดเลือก ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.50 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.06 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.28 ตามลำดับ

ในรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.11 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.20 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 25.76 ตามลำดับ

2.เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิงในรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยใช้สถิติที่ (t – Test Independent)

ตาราง 3 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบคัดเลือก

ความวิตกกังวลทางกาย	$\bar{X}$	S.D.	t
นักกรีฑาชาย รอบคัดเลือก (N = 100)	20.50	6.59	-0.38
นักกรีฑาหญิง รอบคัดเลือก (N = 100)	20.86	6.57	

*P > 0.05

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า

ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบคัดเลือก ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 4 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบคัดเลือก

ความวิตกกังวลทางจิตใจ	$\bar{X}$	S.D.	t
นักกรีฑาชาย รอบคัดเลือก (N = 100)	21.02	7.13	-0.42
นักกรีฑาหญิง รอบคัดเลือก (N = 100)	21.42	6.42	

*P > 0.05

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า

ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบคัดเลือก ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

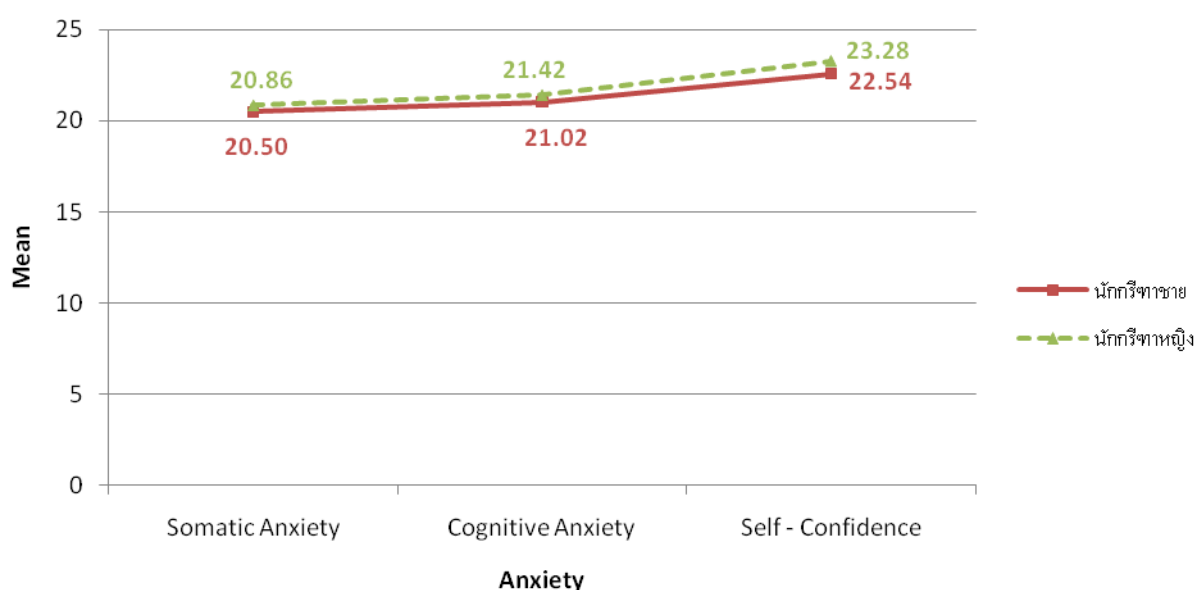
ตาราง 5 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบคัดเลือก

ความเชื่อมั่นในตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	t
นักกรีฑาชาย รอบคัดเลือก (N = 100)	22.54	7.50	-0.70
นักกรีฑาหญิง รอบคัดเลือก (N = 100)	23.28	7.52	

*P > 0.05

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า

ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบคัดเลือก ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ



ภาพประกอบ 8 แผนภูมิกราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบคัดเลือก

ตาราง 6 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบชิงชนะเลิศ

ความวิตกกังวลทางกาย	$\bar{X}$	S.D.	t
นักกรีฑาชาย รอบชิงชนะเลิศ (N = 100)	21.84	6.85	-1.45
นักกรีฑาหญิง รอบชิงชนะเลิศ (N = 100)	23.11	5.45	

*P > 0.05

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า

ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบชิงชนะเลิศ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 7 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบชิงชนะเลิศ

ความวิตกกังวลทางจิตใจ	$\bar{X}$	S.D.	t
นักกรีฑาชาย รอบชิงชนะเลิศ (N = 100)	22.10	6.97	-1.24
นักกรีฑาหญิง รอบชิงชนะเลิศ (N = 100)	23.20	5.55	

*P > 0.05

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า

ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบชิงชนะเลิศ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

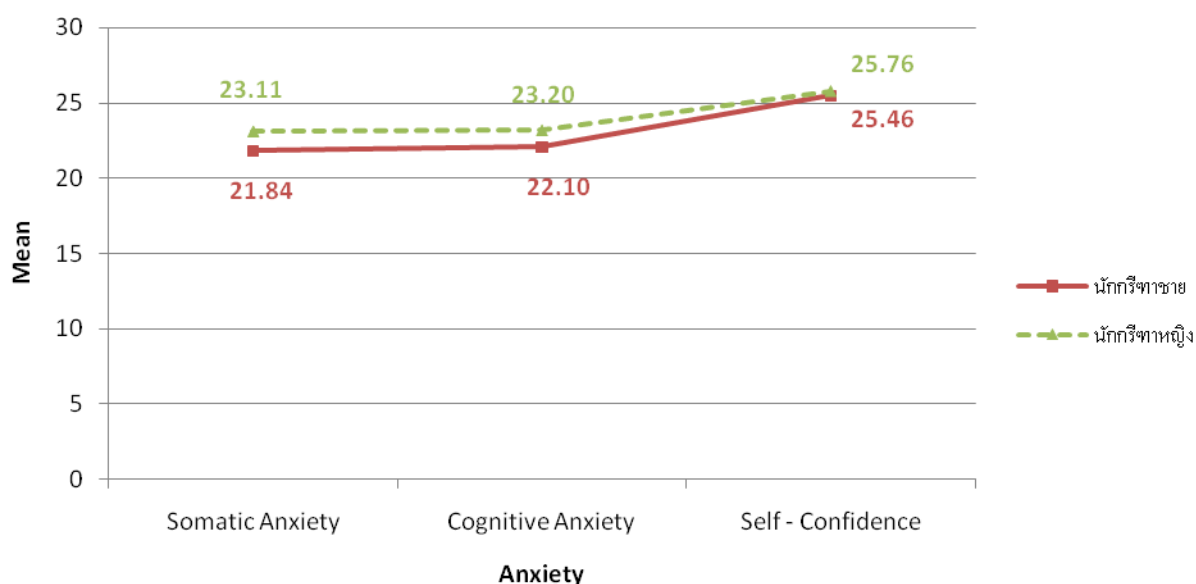
ตาราง 8 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบชิงชนะเลิศ

ความเชื่อมั่นในตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	t
นักกรีฑาชาย รอบชิงชนะเลิศ (N = 100)	25.46	7.32	-0.33
นักกรีฑาหญิง รอบชิงชนะเลิศ (N = 100)	25.76	5.32	

*P > 0.05

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า

ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบชิงชนะเลิศ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ



ภาพประกอบ 9 แผนภูมิกราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบชิงชนะเลิศ

ตาราง 9 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกรีฑาชาย ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบการแข่งขัน

รอบการแข่งขัน	$\bar{X}$	S.D.	t
รอบคัดเลือก (N = 100)	20.50	6.59	-1.41
รอบชิงชนะเลิศ (N = 100)	21.84	6.85	

*P > 0.05

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า

ค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบการแข่งขันด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 10 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกรีฑาชาย ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบการแข่งขัน

รอบการแข่งขัน	$\bar{X}$	S.D.	T
รอบคัดเลือก (N = 100)	21.02	7.13	-1.08
รอบชิงชนะเลิศ (N = 100)	22.10	6.97	

*P > 0.05

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า

ค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบการแข่งขันด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

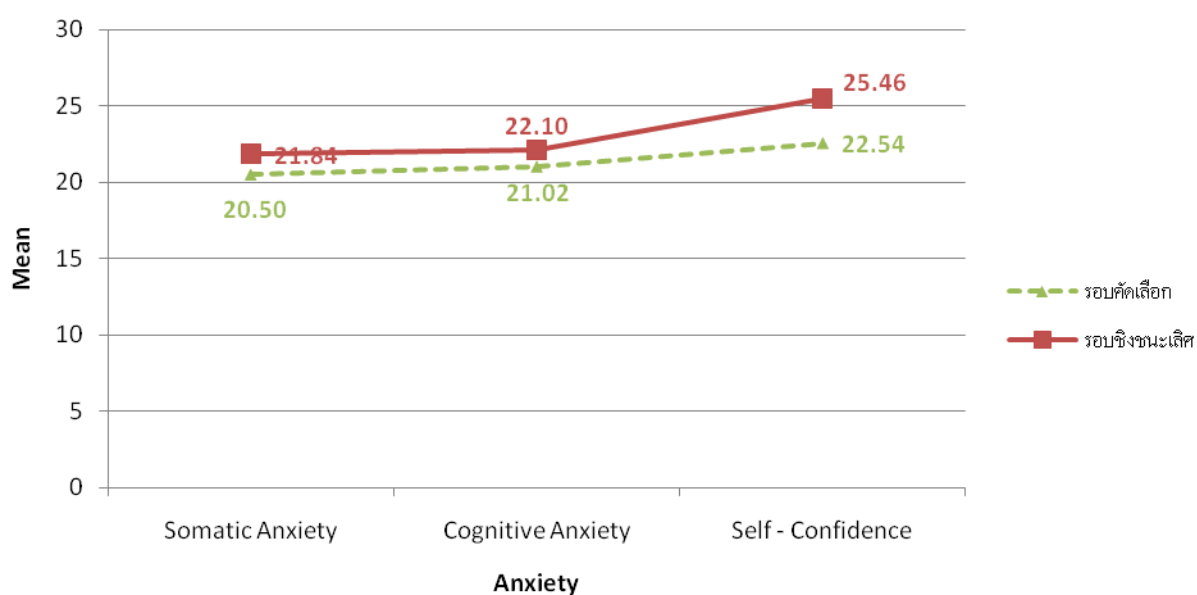
ตาราง 11 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกรีฑาชาย ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบการแข่งขัน

รอบการแข่งขัน	$\bar{X}$	S.D.	T
รอบคัดเลือก (N = 100)	22.54	7.50	-2.77
รอบชิงชนะเลิศ (N = 100)	25.46	7.32	

*P > 0.05

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่า

ค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบการแข่งขันด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ



ภาพประกอบ 10 แผนภูมิกราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกรีฑาชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ

ตาราง 12 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบการแข่งขัน

รอบการแข่งขัน	$\bar{X}$	S.D.	t
รอบคัดเลือก (N = 100)	20.86	6.57	-2.65
รอบชิงชนะเลิศ (N = 100)	23.11	5.44	

*P > 0.05

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่า

ค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ของนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบการแข่งขันด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 13 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบการแข่งขัน

รอบการแข่งขัน	$\bar{X}$	S.D.	T
รอบคัดเลือก (N = 100)	21.42	6.42	-2.10
รอบชิงชนะเลิศ (N = 100)	23.20	5.55	

*P > 0.05

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่า

ค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ของนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบการแข่งขันด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

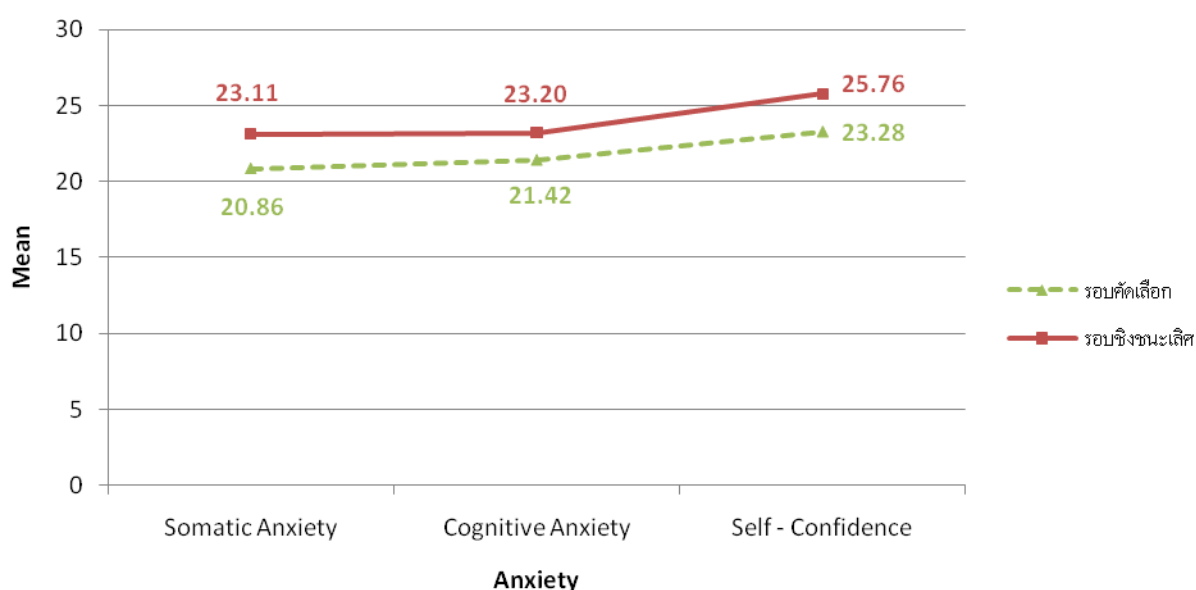
ตาราง 14 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกรีฑาหญิง ที่เข้าแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบการแข่งขัน

รอบการแข่งขัน	$\bar{X}$	S.D.	T
รอบคัดเลือก (N = 100)	23.28	7.52	-2.69
รอบชิงชนะเลิศ (N = 100)	25.76	5.32	

*P > 0.05

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่า

ค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ของนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบการแข่งขันด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ



ภาพประกอบ 11 แผนภูมิกราฟแสดงคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกรีฑาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ

บทที่ 5

บทย่อ สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬากรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 400 คน แยกเป็นชาย 200 คน หญิง 200 คน โดยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้มาจากการเจาะจงเลือก (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox, Martens, Russell. 2003) 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 ความตกกังวลจิต (Cognitive Anxiety) 2, 5, 8, 11, 14 = 5 ข้อ
 - 2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) 3, 7, 10, 13, 16 = 5 ข้อ

การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ดังนี้ การวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS (Statistical Package for the Social Sciences for Windows) โดยดำเนินการดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิง ในแต่ละรอบการแข่งขัน
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิง ในแต่ละรอบของการแข่งขัน โดยใช้สถิติที่ (t - Test Independent) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงโดยจำแนกตามรอบการแข่งขัน โดยใช้สถิติที่ (t - Test Independent) ซึ่งกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบคัดเลือกของนักกรีฑาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.50 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.02 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 22.54 ตามลำดับ
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบชิงชนะเลิศของนักกรีฑาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.84 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 22.10 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 25.46 ตามลำดับ
3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบคัดเลือกของนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 20.50 ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 21.06 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.28 ตามลำดับ
4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบชิงชนะเลิศของนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้านความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.11 ด้านความ

วิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 23.20 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 25.76 ตามลำดับ

5. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบคัดเลือก ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

6. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาชายกับนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ในรอบชิงชนะเลิศ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

7. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบของการแข่งขัน พบว่าความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

8. ผลของการทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามรอบของการแข่งขัน พบว่าความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

อภิปรายผล

จากการศึกษาแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลดังนี้

1. จากผลการวิจัยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า นักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงต่างมีระดับความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งถือได้ว่า ทั้งนักกรีฑาชาย และนักกรีฑาหญิงมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในช่วงที่พอเหมาะกับการแข่งขัน ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (In verted – U Theory) โดยหลักทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬา

เกือบทุกประเภท ดังนั้นก่อนการแข่งขันกีฬาระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จึงจะทำให้แสดงความสามารถออกมาได้สูง นักจิตวิทยาชาวรัสเซีย ชื่อฮานิน (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. 2542: 78; อ้างอิงจาก Hanin. 1970) ได้อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎีอักษรรูคว่ำ (Inverted – U Theory) โดยใช้ทฤษฎีโซนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Functioning) เขาอธิบายว่านักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอยู่นอกโซนเขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ โดยฮานิน เห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรรูคว่ำ (Inverted – U Theory) อยู่ 2 ประการคือ ประการแรก ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไป แต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่ากีฬาบางคนอาจมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในช่วงต่ำ บางคนอาจมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซนของพลังงานที่มีความเหมาะสม ประการที่สอง ระดับความวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซนของพลังงานที่เหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่พึงกระทำได้ การจะหาโซนของพลังงานที่เหมาะสมได้นั้น ก่อนอื่นต้องรู้ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาคนนั้นๆเสียก่อน ลักษณะของความวิตกกังวลสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ด้าน ซึ่งจะสอดคล้องกับที่ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 2-3) ได้ให้ความหมายของลักษณะความวิตกกังวลทั้ง 2 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกาย และแสดงออกมาทางร่างกาย อย่างไรก็ดี การเกิดความเครียดทางกายแม้ในระยะเวลาสั้น ก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงความสามารถได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้เกิดการนำไปสู่ความกังวลทางจิตใจต่อมา ด้านที่สองความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) คือความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย ความเครียดประเภทนี้มักมีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาเป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกาย นอกจากนั้นความคิดในแง่ลบหรือความเครียดทางด้านจิตใจนี้ยังนำไปสู่ความตึงเครียดทางกายเพิ่มขึ้น และมีผลร้ายต่อการแสดงความสามารถขึ้นไปอีกได้เช่นกัน จะเห็นได้ว่าทั้งความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตใจมีความสัมพันธ์กัน

2. จากผลการศึกษาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง 2 รอบคือรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ พบว่าความตึง

เครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ซีเลย์ และคณะ (ศักดรินทร์ ธรรมวงศ์. 2548: 30; อ้างอิงจาก Seeley; et al. 2002: Online) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ระหว่างเพศไม่มีความแตกต่างกัน และไม่เปลี่ยนแปลงตลอดการแข่งขัน พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้งความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกรีฑาหญิงจะสูงกว่านักกรีฑาชาย ซึ่งสอดคล้องกับ คิว และคณะ (ศักดรินทร์ ธรรมวงศ์. 2548: 30; อ้างอิงจาก Kou; et al. 2003: Abstract) ผลการศึกษาพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความตึงเครียดทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน โดยที่เพศชายจะมีความคงที่ของความตึงเครียดทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน โดยที่เพศชายจะมีความคงที่ของความตึงเครียดทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

3. จากผลการศึกษาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ ของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่าความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ทั้งนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ พบว่าความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ในรอบชิงชนะเลิศสูงขึ้นกว่าในรอบคัดเลือก ซึ่งสอดคล้องกับ มาร์เตนส์ (สปีซาย บัญวีรบุตร. 2541; อ้างอิงจาก Martens. 1977) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีต่อการเล่นของนักกีฬาหากการแข่งขันนั้นๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้นที่เป็นแรงกดดันต่อการเล่น เกิดความเครียดทางร่างกาย เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา และการประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (Subjective Competition Situation) เป็นนามธรรมเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้น ๆ รับรู้ คิด หรือประเมิน ความสำคัญของการแข่งขันโดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ เช่นความสำคัญของการแข่งขัน การประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้กับความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมในการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สิ่งหนึ่งที่ผู้วิจัยพบคือ การตอบแบบสอบถามของนักกีฬา ซึ่งส่วนใหญ่นักกีฬาจะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี แต่มีบางส่วนที่ให้ความร่วมมือน้อย อาจเนื่องมาจากความวิตกกังวลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้นการเก็บข้อมูลน่าจะเป็นการพูดคุยสอบถามนักกีฬา มากกว่าให้นักกีฬารอกแบบสอบถามเอง เพื่อจะได้อธิบายให้นักกีฬาเข้าใจคำถามอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1.ควรนำแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ CSAI-2R นี้ไปทดสอบกับกีฬานิตอื่นต่อไป
- 2.ควรมีการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้งก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ในทุกรอบการแข่งขัน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กัลยา วรณคำลือ. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยความวิตกกังวลตามสถานการณ์และคะแนนในการแข่งขันยิงธนู. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย เชียงใหม่ ถ่ายเอกสาร.
- เขมศรี จิรารัตน์. (2552). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเบสบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จันทิมา จันทะบุตร. (2547). ความวิตกกังวลของนักกีฬา 유도ในการแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เชวงพจน์ ครองธนาพันธ์. (2549). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูเกียรติ ปานปรีชา. (2541). วิตกกังวล คิดกังวลจะท้อไหมหรือ : วารสารชีวิตจิต. ปีที่ 3 (ฉบับที่ 60): 32-34
- ทินกร ชอัมพงษ์. (2545). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของนักฟุตบอลในการแข่งขันฟุตบอลอาชีวะไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. ถ่ายเอกสาร. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีระ มลคณเจริญลาภ. (2541). ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2547). เอกสารคำสอนวิชา พล 412 หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพมหานคร. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นพพร เล้าเรืองศิลป์ชัย. (2534). การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฟิสิกส์ที่เข้าแข่งขันกีฬาคณพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี 2533. วิทยานิพนธ์ (ค.ม.). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นันทนา คำมูล. (2545). ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเบสบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- นัยนา บุพวงศ์. (2538). ความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขัน กีฬา นักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกกีฬาทัวแทนเขต 7. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณี อยู่ศิริ. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่ เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณินพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- (2536). การประชุมสัมมนาการ เรื่องโปรแกรมจิตวิทยาประยุกต์. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- (2553, 27 เมษายน). สัมภาษณ์โดย ภาพัชร คำเนิ่ง ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (2540). ความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วชิรา วิสุกัน (2547). ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย. ปรินญาณินพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิมลมาศ ประชากุล. (2547). ผลของการฝึกพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศักตรินทร์ ธรรมวงศ์. (2548). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R ของ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สน ปัญญา. (2549). ความวิตกกังวลของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6. สารนิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุปรานี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- สุพิตร สมหาหิโต. (2538). จิตวิทยาการกีฬา : ความวิตกกังวล. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการกีฬา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Bird, A. M; & Horn, M.A. (1990). Cognitive Anxiety and Mental Errors in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, pp. 216
- Blackwell, A.J. (1994). *Effect of Hassles, Stressful Situations in Basketball, State Anxiety, Trait Anxiety and Distractions on Performance in Basketball*. Queen's University at Kingston Canada.
- Bridges, A., Knight, A. (2005). *The Role of Cognitive and Somantic Anxiety in Athletic Performance*.
- Burton, D. (1998). Do Anxious Swimmers Swim Slower? Reexamining the Exclusive Anxiety Performance Relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 10: 45 – 61.
- Caruso, C.M., Dziewaltowski, D.A., Gill, D.L; & McElroy, M.A. (1990). Psychological and Physiological Changes in Competitive State Anxiety During Noncompetition and Competitive Success and Failure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 6-20.
- Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology, concepts and applications* (6th ed.). New York: McGrawHill.
- Endler, N. S. (1977). The Interaction Model of Anxiety: Some Possible Implications. In D.M. Landers & R.W. Christina (Eds.), *Psychology of Motor Behavior and Sport* (pp. 332-351). Champaign, IL: Human Kinetics.
- English, Harace B. (1958). *A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms*. New York. Green and Co.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, H. & Vevera, M. (1987). The Relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 Subscale Scores and Pistol Shooting Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 33-42.
- Han, Doug H., Kim, Joo H., Lee, Young S., Bae, Soo Joeng., Kim, Hyung J., et al. (2006). Influence of Temperament and anxiety on Athletic Performance. *Journal of Sports and Medicine*. (5): 381-389.
- Jones, J. G., Swain, A., & Cale, A. (1990). Antecedents of Multidimensional Competitive State Anxiety and Self-Confidence in Elite Middle-Distance Runners. *The Sport Psychologist*, 4, 107-118.

- Klavora, P. (1977). An Attempt to Derive Inverted U Curves Based on the Relationship between Anxiety and Athletic Performance. D.M. Landers & R. W. Christina (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport*, (pp. 369-377). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lipkin, Gladys B; & Cohen, Roberta G (1973). *Effective Approaches to Patients' Behavior*. New York: Springer Pub. Co, Inc.
- Martens, R. (1983). *Sport Competition Anxiety Test*. 2nd ed. Illinois : Human Kinetics Publishers.
- Monica. G.; T. Jago; L. Lea & E. Parish. (n.d.) *Difference in Level of Anxiety during Practice and Competition*. (Online). Available: [Http: //www.geocities.com/CollegePark/5686/su99p16htm](http://www.geocities.com/CollegePark/5686/su99p16htm). Retrieved October 28, 2003.
- Perreault, S; & Marisi, D. Q. (1997). A test of Multi-Dimensional Anxiety Theory with Male Wheel-Chair Basketball Players. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14, 108-118.
- Novazyk, Todd. (1977). *A Comparison of Trait and State Anxiety Levels between Three Division of Youth Ice Hockey Participants and Trait Anxiety Levels between Athletes and Non – Athletes*. Master 's Thesis , Mankoto State University.
- Power & Sean, L.D. (1982). An Analysis of Anxiety Level in Track and Field Athletes of varying Ages and Abilities. *Proceeding Sport and Science*. 4 : 355-357.
- Rainey, D. W., & Cunningham, H. (1988). Competitive Trait Anxiety in Male and Female College Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 244-247.
- Rycroft. (1978). *Anxiety and Neurosis*. Harmonds Worth: Penguin Books.
- Sade S, Bar-Eli M, Bresler S, Tenenbaum G. (1990) Anxiety, self-control and shooting performance. *Percept Motor Skills*. 71 (1): 3-6.
- Sanderson, F. H; & Ashton M. K. (1981). Analysis of Anxiety Levels Before and After Badminton Competition. *International Journal of Sports Psychology*, 12, 83
- Sonstroem, R. J., & Bernardo, P. (1982). Intraindividuel Pregame State Anxiety and Basketball Performance: A Re-Examination of the Inverted U-Curve. *Journal of Sport Psychology*, 4, 235-245.
- Spielberger, C.D. (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: Ravon Press.

- Taylor . J.A. (1953). A Personnality *Scale of Manifest Anxiety*. Journal of Abnormal and Social Psychology. 48 , 285-290
- Thomas, E., Kring, Jason P. (1996). Anxiety and Self-Confidence in Relation to Individual and Term Sports: A Reeevaluation. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*. (1): 33-35.
- Whitehead, Jean Edwards, Sara. (1984). The Effect Of Achievement Motivation and Game Outcome on a – A state. *Journal of Sport Science*. 1-8
- Wiggin, M.S. (1998). Anxiety Intensity and Direction: Preperformance Temporal Patterns and Expectation in Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. (10): 201 – 211.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุงใหม่
(Revised Competition Sport Anxiety inventory – 2 : CSAI – 2R)

แบบทดสอบ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬากรีฑาในการแข่งขันกรีฑากีฬาเยาวชนแห่งชาติ
ครั้งที่ 26

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

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หรือตารางหรือเติมช่องว่างลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง

1. ชื่อ-สกุล.....จังหวัด.....
2. เพศ __ ชาย __ หญิง อายุ.....ปี
3. ประเภทการแข่งขัน.....
4. รอบในการแข่งขัน ☐ คัดเลือก
 ☐ ชิงชนะเลิศ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬากรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26

คำชี้แจง ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำถามที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขา ก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย / ลงในตัวเลขขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีถูกผิด อย่าใช้เวลาานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

ความรู้สึกในขณะนี้	ระดับของความรู้สึก			
	ไม่ เลย	เป็น บ้าง	ปาน กลาง	มาก
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาวัวุ่น	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะทำไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะแพ้	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้ารู้สึกจะลงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด	1	2	3	4
9. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการแข่งขันของข้าพเจ้า	1	2	3	4
15. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4
17. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด ตึงเครียด	1	2	3	4

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox,Martens,Russell,2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ มีทั้งหมด 17 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ความวิตกกังวลทางกาย	(Somatic Anxiety)	1,4,6,9,12,15,17	= 7 ข้อ
ความตกกังวลจิต	(Cognitive Anxiety)	2,5,8,11,14	= 5 ข้อ
ความเชื่อมั่นตนเอง	(Self - Confidence)	3,7,10,13,16	= 5 ข้อ

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบสนองความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่

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

การคิดคะแนน : (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) X 10

จำนวนข้อทั้งหมด

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับ 1 ถึง 4 โดยให้คะแนนตามหมายเลขที่เลือก การคิดให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้หารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่

10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

แปลคะแนนดังนี้

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย



ที่ ศธ 0519.12/05๖8

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๑ มกราคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้จัดการและผู้ฝึกสอนกีฬากรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26

เนื่องด้วย นายภาพัชร คำนึ่ง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26” โดยมี รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และ อาจารย์ ดร.พิชิต เมื่อนาโพธิ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักกีฬากรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 ทำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2R) ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน 2553

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายภาพัชร คำนึ่ง ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลยา ธนพงศ์ธรรม)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087-544-6755

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายภาพัชร คำนึ่ง
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2528
สถานที่เกิด	เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	153 ห้อง 117 ถนนสุขุขทัย แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูสอนวิชาพลศึกษา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนจิตรลดา เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2544	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2547	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2551	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2553	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ