

ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์  
การแข่งขันกีฬาของนักกีฬายกน้ำหนักมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปริญญานิพนธ์  
ของ  
น้องนุช เพ็ชรสุรสีห์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา  
พฤษภาคม 2542

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์  
การแข่งขันกีฬาของนักกีฬาสก๊อตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ  
ของ  
น้องนุช เพ็ชรสุรสีห์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา  
พฤษภาคม 2542

น้องนุช เพ็ชรสุรสีห์. (2542) ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตาม  
สถานการณ์ การแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฮอกกี้อ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

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

ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์,  
ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อ  
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฮอกกี้อ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
ปีการศึกษา 2541 จำนวน 32 คน เป็นชาย 16 คน เป็นหญิง 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย  
ครั้งนี้ คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ของมาร์เตนส์ และโปรแกรม  
การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ของกรมสุขภาพจิต โดยให้นักกีฬาทำแบบทดสอบความวิตกกังวล  
ตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬา แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
(Pre-test) หลังจากให้โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะมีการทดสอบในระยะเวลา 4 สัปดาห์  
ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน 1 วัน ก่อนการแข่งขัน และ  
หลังการแข่งขัน เก็บไว้เป็นคะแนนหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Post-test) นำมาวิเคราะห์ข้อมูล  
โดยใช้สถิติ ที (t-test)

### ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬา ด้านจิตใจ และ  
ด้านร่างกายลดลงหลังจากฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. นักกีฬามีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. นักกีฬาชายและหญิงมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน
4. นักกีฬาที่มีระดับอายุต่างกัน มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬา  
ไม่แตกต่างกัน
5. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬา ด้านจิตใจ ร่างกายและ  
ความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น ( r ) เท่ากับ 0.89, 0.91 และ 0.77 ตามลำดับ

**EFFECT OF MUSCLE RELAXATION TRAINING ON STATE ANXIETY  
AMONG KASETSART UNIVERSITY HOCKEY ATHLETES**

**AN ABSTRACT  
BY  
NONGNUCH PHETSURASEE**

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

**May 1999**

Nongnuch Phetsurasee. (1999). *Effect of muscle relaxation training on state anxiety among Kasetsart University hockey athletes*. Master thesis. M. Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Dr. Supranee Kuanboonchan, Dr. Pichit Muangnapoe.

The purpose of this experimental research was to study the effect of muscle relaxation training on state anxiety among Kasetsart University hockey athletes in the academic year 1998. Subjects were sixteen men and sixteen women athletes. Martens (1990)'s Competition State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) and progressive muscle relaxation training program's Department of Mental Health were used to treat and evaluate athletes in this study. CSAI-2 were employed to the athletes 6 times. Before treatment, 4 weeks, 2 weeks, 1 week, 1 day before competition and finally another time immediately after competition. t-test were used to analyze data.

The results were as follow :

1. Cognitive state anxiety and somatic state anxiety level were reduced after the muscle relaxation training.
2. Self-confidence level were increased after the muscle relaxation training.
3. There were no difference in state anxiety between male and female athletes.
4. There were no difference in state anxiety between two groups of age athletes.
5. The test was cognitive state anxiety reliable ( $r = 0.89$ ) somatic state anxiety reliable ( $r = 0.91$ ) and self-confidence reliable ( $r = 0.77$ ) by Cronbach's alpha coefficient and significantly at .05 level.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อที่มีผลต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์  
การแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฮอกกี้อาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ของ

นางสาวน้องนุช เพ็ชรสุรสีห์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์)

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

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ดร.พิมพ์วิไล สุภาวิบูลย์)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากคณาจารย์ และผู้มีพระคุณหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง คือ รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ปรึกษา รวมทั้งตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ มาโดยตลอด

ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี และ ดร.พิมพ์วิไล ศุภวิบูลย์ ที่กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม เพื่อแก้ไขและปรับปรุงปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.จิรกรณ ศิริประเสริฐ และ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณ คุณธนเนตร ฉันทลักษณ์วงศ์ ผู้ช่วยเลขานุการกรมสุขภาพจิต ที่กรุณาเอื้อเฟื้อแถบเสียงตลับ ในการทำวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานิติโต คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และผู้ช่วยศาสตราจารย์ระลึก สัทธาพงศ์ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์กับผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลตลอดการทดลอง

ขอขอบคุณนักกีฬาฮอกกี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย

ขอขอบคุณ คุณสิริรัตน์ กุศล ที่กรุณาเอื้อเฟื้ออุปกรณ์ในการทำวิจัย ตลอดการทดลอง

ขอขอบคุณ คุณจิระภรณ์ พุ่มนิมิตร ผู้ช่วยวิจัยที่กรุณาเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดการทดลอง ขอขอบคุณพี่ ๆ และเพื่อน ๆ ปริญญาโทพลศึกษา ปีการศึกษา 2540 ทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจและจริงใจเสมอมา

นอกจากนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และญาติพี่น้องทุกคนที่คอยเป็นกำลังใจ และมีส่วนช่วยเหลือให้การทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณทุก ๆ ท่านที่ผู้วิจัยไม่ได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ ที่ได้มีส่วนช่วยเหลือให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

น้องนุช เพ็ชรสุรสิทธิ์

## สารบัญ

| บทที่                                       | หน้า |
|---------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ.....                                 | 1    |
| ภูมิหลัง.....                               | 1    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                | 2    |
| ความสำคัญของการวิจัย.....                   | 2    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                      | 3    |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                | 3    |
| ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....                 | 3    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                        | 3    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                   | 3    |
| สมมติฐานในการวิจัย.....                     | 4    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....       | 5    |
| จิตวิทยาการกีฬา.....                        | 5    |
| ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา.....             | 5    |
| ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา .....           | 6    |
| เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา.....               | 6    |
| เทคนิคการผ่อนคลาย.....                      | 7    |
| ประโยชน์ของจิตวิทยาการกีฬา.....             | 8    |
| ความวิตกกังวล.....                          | 8    |
| ความหมายของความวิตกกังวล.....               | 8    |
| สาเหตุของความวิตกกังวล.....                 | 10   |
| ระดับความวิตกกังวล.....                     | 11   |
| ผลของความวิตกกังวล .....                    | 12   |
| การวัดระดับความวิตกกังวล.....               | 13   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....  | 14   |
| งานวิจัยในต่างประเทศ.....                   | 14   |
| งานวิจัยในประเทศ.....                       | 15   |
| ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา.....          | 15   |
| ความหมายและความสำคัญ.....                   | 15   |
| ความวิตกกังวลต่อการแข่งขัน.....             | 15   |
| ทฤษฎีความวิตกกังวล.....                     | 17   |
| ประเภทของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา..... | 18   |



## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่   |                                                            | หน้า |
|---------|------------------------------------------------------------|------|
| 2 (ต่อ) | สาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา.....                | 19   |
|         | ระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา.....                    | 20   |
|         | การวัดระดับความวิตกกังวลในการแข่งขัน.....                  | 20   |
|         | การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา.....              | 21   |
|         | งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา..... | 22   |
|         | งานวิจัยในต่างประเทศ.....                                  | 22   |
|         | งานวิจัยในประเทศ.....                                      | 24   |
|         | การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....                              | 25   |
|         | ความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....                   | 26   |
|         | หลักของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....                       | 27   |
|         | ข้อควรคำนึงถึงในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....              | 27   |
|         | วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....                          | 28   |
|         | ข้อเสนอแนะในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....                  | 29   |
|         | ประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....                   | 30   |
|         | งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....      | 30   |
|         | งานวิจัยในต่างประเทศ.....                                  | 30   |
|         | งานวิจัยในประเทศ.....                                      | 31   |
|         | ความเป็นมาของกีฬาฮอกกี้.....                               | 32   |
|         | งานวิจัยในต่างประเทศ.....                                  | 34   |
|         | งานวิจัยในประเทศ.....                                      | 35   |
| 3       | วิธีดำเนินการวิจัย.....                                    | 37   |
|         | การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                       | 37   |
|         | เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                            | 37   |
|         | การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                                   | 37   |
|         | การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....                      | 38   |
| 4       | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                                  | 39   |
|         | สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....                   | 39   |
|         | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                                  | 39   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                                  | หน้า |
|--------------------------------------------------------|------|
| 5                                                      |      |
| สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....                    | 58   |
| สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย..... | 58   |
| สรุปผลการวิจัย.....                                    | 59   |
| อภิปรายผล.....                                         | 60   |
| ข้อเสนอแนะ.....                                        | 63   |
| บรรณานุกรม.....                                        | 66   |
| ภาคผนวก.....                                           | 71   |
| ประวัติย่อผู้วิจัย.....                                | 90   |

## บัญชีตาราง

| ตาราง |                                                                                                                                                                          | หน้า |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการฝึก<br>ผ่านคลายกล้ามเนื้อแต่ละด้านในช่วงเวลาต่าง ๆ กัน.....                                                        | 40   |
| 2     | ผลการเปรียบเทียบ คะแนนความวิตกกังวลด้านจิตใจระหว่าง 8 สัปดาห์ก่อนการ<br>แข่งขันกับระยะเวลา 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการ<br>แข่งขัน.....                | 43   |
| 3     | ผลการเปรียบเทียบ คะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกายระหว่าง 8 สัปดาห์ก่อนการ<br>แข่งขันกับระยะเวลา 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการ<br>แข่งขัน.....              | 44   |
| 4     | ผลการเปรียบเทียบ คะแนนความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่าง<br>8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันกับระยะเวลา 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน<br>และหลังการแข่งขัน..... | 45   |
| 5     | ผลการเปรียบเทียบ คะแนนความวิตกกังวลด้านจิตใจ โดยจำแนกตามเพศในระยะ<br>เวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน.....                                  | 46   |
| 6     | ผลการเปรียบเทียบ คะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกาย โดยจำแนกตามเพศ<br>ในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน.....                                | 47   |
| 7     | ผลการเปรียบเทียบ คะแนนความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจำแนก<br>ตามเพศ ในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการ<br>แข่งขัน.....              | 49   |
| 8     | ผลการเปรียบเทียบ คะแนนความวิตกกังวลด้านจิตใจ โดยจำแนกตามอายุในระยะ<br>เวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน.....                                 | 51   |
| 9     | ผลการเปรียบเทียบ คะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกาย โดยจำแนกตามอายุใน<br>ระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน.....                               | 53   |
| 10    | ผลการเปรียบเทียบ คะแนนความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจำแนก<br>ตามอายุในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการ<br>แข่งขัน.....              | 55   |

## บัญชีภาพประกอบ

| ภาพประกอบ                                                                                                                                                       | หน้า |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                                                                                                                                     | 3    |
| 2 ทฤษฎีแรงขับ.....                                                                                                                                              | 17   |
| 3 ทฤษฎีอักษรยู่คว่ำ.....                                                                                                                                        | 17   |
| 4 ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัว.....                                                                                                               | 18   |
| 5 แผนภูมิเปรียบเทียบอัตราการเพิ่มของค่าเฉลี่ยก่อนและหลัง<br>การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน<br>ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน..... | 42   |
| 6 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ย โดยจำแนกตามเพศ ก่อนและหลังการฝึก<br>ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน<br>และหลังการแข่งขัน.....       | 50   |
| 7 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยโดยจำแนกตามอายุ ก่อนและหลังการฝึก<br>ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน<br>และหลังการแข่งขัน.....       | 57   |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบัน รวมทั้งวิถีชีวิตที่เร่งรีบส่งผลให้คนเกิดความเครียดเป็นสิ่งที่ใกล้ตัวที่ทุกคนต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก (กรมสุขภาพจิต, 2541:3) ความเครียดนี้เองจะส่งผลให้บุคคลมีความวิตกกังวลและมีปัญหาด้านพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม

ความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือสรีระ เช่น การเครียดเกร็งของกล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ใจเต้นเร็วและแรง ความดันเลือดสูง ขนลุก ปวดปัสสาวะหรือมือสั่น เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น ฉุนเฉียว หงุดหงิดง่าย รวมทั้งพฤติกรรมเปลี่ยน เช่น การเดินไปมา กัดเล็บ พุดมากผิดปกติ เป็นต้น นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางความคิด การรับรู้ และการประเมินสถานการณ์กับความสามารถของตนเองอีกด้วย

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่หยุดหรือบังคับไม่ให้เกิดไม่ได้ แต่ควบคุมระดับความวิตกกังวลไม่ให้มากเกินไปได้ หรือควบคุมไม่ให้มีผลเสียต่อความสามารถในการเล่นกีฬาได้ แม้แต่ทำให้ความวิตกกังวลเป็นผลดีต่อการเล่นกีฬาหรือทำงานอื่นๆ ได้ เพราะถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำและสูงเกินไป จะมีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลในระดับที่เหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง

นักกีฬาก็เป็นบุคคลหนึ่งที่มีมักจะเกิดความวิตกกังวลดังเช่นกับบุคคลอื่นๆ การที่นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลที่มากหรือน้อยเกินไปนั้น ย่อมก่อให้เกิดผลเสียต่อการเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก เพราะถ้าหากนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลต่ำ ก็จะทำให้ขาดความกระตือรือร้น แต่ถ้าหากมีระดับความวิตกกังวลสูงมากเกินไป ก็จะทำให้ให้นักกีฬาเกิดอาการเกร็ง จนไม่สามารถแสดงทักษะที่มีอยู่ออกมาได้อย่างเต็มที่ การที่จะให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาอย่างเต็มที่ได้นั้น ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาต้องรู้จักควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

การที่จะทำให้นักกีฬาทราบถึงระดับความวิตกกังวลของตนเองและสามารถควบคุมได้นั้น เป็นเรื่องที่สำคัญมาก ซึ่งส่วนใหญ่แล้วผู้ฝึกสอนกีฬา มักจะมองไม่เห็นถึงความสำคัญในเรื่องนี้เท่าใดนัก เนื่องจากไม่เห็นถึงประโยชน์ของการทราบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาส่วนใหญ่ มักคำนึงถึงผลแพ้ ชนะ มากกว่าการที่จะทำให้นักกีฬาของตนแสดงความสามารถออกมาอย่างเต็มที่ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว หากผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถที่จะทำให้นักกีฬาควบคุมระดับความวิตกกังวลและแสดงความสามารถทางกีฬาย่างเต็มที่แล้วนั้น ผลการแข่งขันย่อมดีที่ สุดอย่างแน่นอน

การควบคุมหรือลดระดับความวิตกกังวลนั้น นักกีฬาสามารถฝึกปฏิบัติได้หลายวิธี เช่น การควบคุมการหายใจ การทำสมาธิ และการสะกดจิต เป็นต้น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อก็เป็นวิธีหนึ่ง นักจิตวิทยาการกีฬา นิยมนำไปฝึกให้แก่นักกีฬา ดังเช่น พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2541 : 10) กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อนอกจากจะเป็นการแก้ไขความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬาแล้ว ยังสามารถช่วยให้การแสดงความสามารถของนักกีฬาดีขึ้นกว่าเดิมได้ เพราะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อน้อยลง และทำให้การเคลื่อนไหวหรือการแสดงทักษะทางกีฬาดีขึ้น

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นจะได้ผลหากขาดความสม่ำเสมอในการฝึก ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาจึงควรให้นักกีฬาฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกวัน อาจเป็นช่วงก่อนการฝึกซ้อมหรือหลังการฝึกซ้อมก็ได้ ถ้ามีการฝึกทุกวันแล้วจะใช้เวลาไม่เกิน 2 เดือน ในการสร้างทักษะเพื่อนำไปใช้อย่างได้ผล สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 66) กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาควรให้นักกีฬาฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนเริ่มฤดูกาลแข่งขัน ไม่ควรฝึกหลังฤดูกาลแข่งขัน เพราะถ้านักกีฬาฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วงก่อนเริ่มฤดูกาลแข่งขันให้ชำนาญแล้ว นักกีฬาจะสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์การแข่งขันจริง อีกทั้งจะทำให้ให้นักกีฬาเห็นประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออีกด้วย

ในประเทศไทยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นยังไม่นิยมแพร่หลายมากนักสำหรับนักกีฬา ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าจะสามารถทำให้ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาลดลง และอยู่ในระดับที่เหมาะสมได้อย่างไร เพื่อจะเป็นการชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์แก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา เพื่อนำไปสู่การพัฒนากีฬาได้ต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในระยะเวลา 4 สัปดาห์ 2 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยจำแนกตามเพศ
4. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยจำแนกตามอายุ

### ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษานี้เป็นแนวทางให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ที่เกี่ยวข้อง นำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปลดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันครั้งต่อไปได้อย่างเหมาะสม

### ขอบเขตของการวิจัย

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

เป็นนักกีฬาออกกีของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 32 คน  
เป็นชาย 16 คน และเป็นหญิง 16 คน

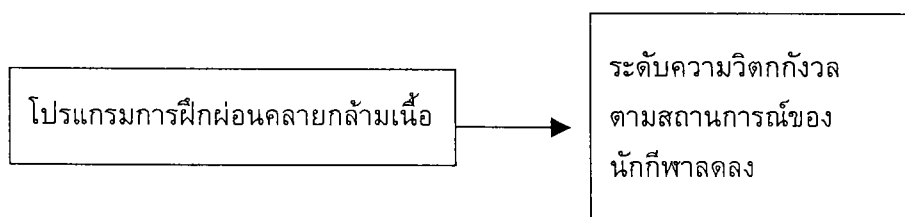
#### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
  - 1.1 เพศ
  - 1.2 อายุ
  - 1.3 โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกีฬา

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การฝึกโดยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา หมายถึง ความรู้สึกของนักกีฬาที่เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาซึ่งเป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรมแสดงออกของนักกีฬา
3. ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางกาย หมายถึง ความรู้สึกของนักกีฬาที่มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ระดับอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น เหงื่อออกมากกว่าปกติ อัตราการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย เป็นต้น
4. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ หมายถึง ความรู้สึกของนักกีฬาที่เกิดขึ้นในเวลาช่วงนั้น จากสถานการณ์การแข่งขันกีฬา
5. นักกีฬาออกกี หมายถึง นักกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่เข้าร่วมการแข่งขันออกกีในกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 26

#### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### สมมติฐานในการวิจัย

1. ก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในระยะเวลา 4 สัปดาห์ 2 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาแตกต่างกัน
2. นักกีฬาชายและหญิง มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแตกต่างกัน
3. นักกีฬาที่มีระดับอายุต่างกัน มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแตกต่างกัน



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
  - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
  - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา
  - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา
  - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ
  - 4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ
  - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้
  - 5.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้
  - 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้

#### 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา

##### **1.1 จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology)**

จิตวิทยาการกีฬาเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษาถึงพฤติกรรมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการกีฬาที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการแสดงออกสูงสุดของการเล่นกีฬา โดยการนำหลักการทฤษฎีจิตวิทยาต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬา มาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541 : 3)

นอกจากนี้ พระพงศ์ บุญศิริ (2536 : 3) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่สำคัญและจำเป็นต่อวงการกีฬา กิจกรรมการฝึกนักกีฬา นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา ครูพลศึกษา โค้ชกีฬา หั้ว ๆ ไป และนักการพลศึกษา ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยเทคนิควิธีจากจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการฝึกทักษะกีฬา ทักษะก้าวหน้าเทคนิคต่าง ๆ หลักวิธีการฝึก การสอน ตลอดจนการฝึกสภาพจิตใจ โดยการประยุกต์ใช้อย่างผสมผสานเพื่อให้เกิด ประสิทธิภาพต่อวงการกีฬามากที่สุด โดยการนำมาประกอบเป็นแนวทางในการฝึกซ้อมกีฬา ใช้กระตุ้นเพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะความสามารถพัฒนาเทคนิค และใช้วิธีการเสริมแรงเพื่อให้นักกีฬาได้แสดงออกอย่างเต็มขีดความสามารถ

แต่เดิมนั้นการฝึกกีฬาจะเน้นเฉพาะในการฝึกเพื่อเพิ่มทักษะความชำนาญเฉพาะด้าน โดยเฉพาะในเรื่องของสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเป็นหลักสำคัญ เพื่อการแข่งขันซึ่งจะวัดกันที่ขีดความสามารถของนักกีฬา พลังกับความสามารถเฉพาะในด้านทักษะจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการชิงผลแพ้ชนะของนักกีฬา

ต่อมาเมื่อความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเพิ่มขึ้น การนำเอาเทคโนโลยีใหม่ ๆ เข้ามาใช้ในการกีฬาจึงเริ่มพัฒนาไปสู่เทคนิควิธีการฝึกแบบต่าง ๆ เพื่อหาแนวทางเพิ่มทักษะความสามารถของนักกีฬาทำให้นักกีฬามีสถิติสูงขึ้นดีขึ้น นับว่าเป็นความก้าวหน้าทางวงการกีฬาและหลังจากมีการสรุปประเมินผลหรือจากการประลองความสามารถของนักกีฬาโดยวิธีการต่าง ๆ แล้วก็เริ่มมีการปรับปรุงรูปแบบเทคนิควิธีการต่าง ๆ ให้ทันสมัยขึ้น จากแต่เดิมซึ่งมีเพียงการพิจารณาถึงสมรรถภาพร่างกายและทักษะ ก็มีการนำเอาองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬามาพิจารณาประกอบด้วย เช่น การกำหนดคุณลักษณะความสามารถเฉพาะในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ได้นักกีฬาที่มีความพร้อมสูงสุดและเหมาะสมที่สุดในทุก ๆ ด้าน

## 1.2 ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

จากเป้าหมายเดิมของการเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกายและส่งเสริมสุขภาพและเปลี่ยนไปสู่การแข่งขันเนื่องจากสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคม ความต้องการยอมรับเกียรติยศชื่อเสียงซึ่งเป็นแรงผลักดันสำคัญให้นักกีฬามุ่งหวังชัยชนะ จึงมีการนำเอาเทคนิควิธีการต่าง ๆ มาเสริมเพื่อผลักดันให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ ดังนั้น นักกีฬาที่มีเพียงความแข็งแรงสมบูรณ์ทางกายเพียงประการเดียวนั้นไม่เพียงพอต่อการแข่งขันเพื่อชัยชนะ ผู้ฝึกนักกีฬาและตัวนักกีฬา จึงจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการใหม่ ๆ รู้จักการนำหลักทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา และเทคนิควิธีการฝึก มาใช้เพื่อปรับปรุง ยกระดับขีดความสามารถของนักกีฬา ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งนอกจากจะเป็นการเพิ่มระดับความสามารถของนักกีฬาแล้ว ยังมีผลต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมของนักกีฬาและผู้ฝึกนักกีฬาด้วย (พระพงศ์ บุญศิริ.2536:3)

## 1.3 เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

สืบสาย บุญวิบุต (2541 : 87-89) ได้กล่าวว่า การพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้ได้สูงสุด (Peak Performance) ขึ้นอยู่กับ 3 องค์ประกอบที่มีความสำคัญและสัมพันธ์กันดังต่อไปนี้

1.3.1 องค์ประกอบทางกาย (Physical) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญ และจำเป็นที่สุดในการพัฒนาความสามารถในการเล่นให้ได้ดีที่สุด ประกอบด้วย

1.3.1.1 สัดส่วนและรูปร่างที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาหรือตำแหน่งการเล่น

1.3.1.2 สมรรถภาพทางกาย ที่รวมทั้งสมรรถภาพทางกายทั่วไปและเฉพาะกีฬา หรือแม้แต่ตำแหน่งการเล่น นอกจากนั้นชนิดและลักษณะของสมรรถภาพของกล้ามเนื้อและของร่างกายเฉพาะกีฬาด้วย

1.3.1.3 ทักษะกีฬาเป็นความสามารถและประสบการณ์ที่รวมไว้ทั้งทฤษฎี (Techniques) กลยุทธ์ (Tactic) ในการเล่นกีฬา

1.3.2 องค์ประกอบทางจิตใจ (Mental) ซึ่งหมายถึงแรงจูงใจระยะยาว ความเชื่อมั่น ความคิดความพยายาม อารมณ์ ซึ่งรวมเรียกว่า การมีสมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่ง หรือที่เรียกว่าใจสู้ (Mental Toughness) ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกรู้ตัว (Self-awareness) และความสามารถในการควบคุมตัวเองหรือเรียกอีกอย่างว่า การมีวินัยทางใจ (Mental Discipline) ทั้งในการฝึกซ้อม และแข่งขันที่มีความกดดันสูง ตลอดชีวิตการเป็นนักกีฬา

ความสามารถทางกาย ทั้งสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬา พัฒนาได้จากการฝึกซ้อมจนเกิดเป็นการเรียนรู้เกิน (Overlearning) จนเป็นอัตโนมัติ ความต่อเนื่อง และมีระบบการฝึกซ้อมเป็นสิ่งจำเป็นที่สุด รวมทั้งการเรียนรู้จากประสบการณ์ การเลียนแบบจากแม่แบบ แล้วจัดปรับ พัฒนาจากการปฏิบัติจริงจนเป็นความสามารถของนักกีฬา ความสามารถทางกายเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับนักกีฬาระดับเริ่มต้น แต่เมื่อความสามารถได้รับการพัฒนาสูงขึ้น มีประสบการณ์จากการเข้าร่วมการแข่งขันที่มีความกดดันมากขึ้น ความสามารถในการควบคุมจิตใจ ความคิด และอารมณ์ที่เรียกว่าสมรรถภาพหรือทักษะทางจิต ต้องได้รับการฝึกและพัฒนาเพิ่มขึ้นเป็นส่วนสำคัญกับการฝึกทางกาย

1.3.3 องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (Environment) ที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬา ประกอบด้วย

1.3.3.1 องค์ประกอบทางสังคมและสิ่งเอื้อในการพัฒนาความสามารถเล่นกีฬา คือ การให้ความช่วยเหลือในการฝึกซ้อม เช่น อุปกรณ์ สนาม เครื่องแต่งกาย เงินสนับสนุน และเครื่องมืออำนวยความสะดวกอื่น ๆ

1.3.3.2 องค์ประกอบทางบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเล่นกีฬาของนักกีฬา เช่นบุคคลใกล้ชิดกับนักกีฬา คู่ครอง หากเป็นนักกีฬาเด็กรวมถึงพ่อ แม่ และในองค์กรกีฬา คือ ผู้จัดการทีม เพื่อนร่วมทีม และที่สำคัญที่สุดคือ โค้ชผู้ที่มีผลโดยตรงทั้งความสามารถในการเล่นกีฬานักกีฬาและทัศนคติต่อการกีฬา

สิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบสุดท้ายที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเพราะเมื่อร่างกายและจิตใจพร้อมแต่สิ่งแวดล้อมภายนอกอื่น ๆ ไม่พร้อมอาจทำให้ผลการเล่นออกมาไม่แน่นอนหรือไม่คงที่ได้

## 1.4 เทคนิคการผ่อนคลาย มีหลายวิธีทั้งทางกายและทางจิต ดังนี้

1.4.1 เทคนิคการผ่อนคลายทางกายภาพ คือ การลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำเป็นต้องฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ นักกีฬาต้องมีทักษะที่ดีและถูกต้องเทคนิคที่นิยมฝึก มีดังต่อไปนี้

- การฝึกการคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง (Progressive Muscle Relaxation) และแบบประยุกต์ (Applied Relaxation)
- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการควบคุมการหายใจ (Breathing Technique)
- การทำสมาธิ (Meditation)
- การสะกดจิต (Hypnosis)

1.4.2 เทคนิคการผ่อนคลายทางจิตใจ การผ่อนคลายวิธีนี้มักจะเกี่ยวข้องกับความคิดเป็นส่วนมาก การหยุดความคิดและการคิดให้มีเหตุผล จะเป็นหัวใจของการผ่อนคลายจิตใจ เช่นเดียวกับการผ่อนคลายทางกายภาพ การผ่อนคลายทางจิตใจต้องมีการฝึกฝนเป็นประจำสม่ำเสมอในการที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์จริงให้ได้ผล เทคนิคต่าง ๆ ที่เป็นที่นิยมใช้ในการผ่อนคลายจิตใจ

- การหยุดความคิด (Thought Stopping)
- การคิดอย่างมีเหตุผล (Rationalization)
- การเปลี่ยนแปลงความคิดเดิม (Cognitive Restructuring)

- การสะกดจิต (Hypnosis)
- การทำสมาธิ (Meditation)

### 1.5 ประโยชน์ของจิตวิทยาการศึกษา

- 1.5.1 ช่วยในการเตรียมความพร้อมของนักกีฬาทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
- 1.5.2 ช่วยในการพัฒนาทักษะและขีดความสามารถ ของนักกีฬาให้สูงขึ้นและเกิดประสิทธิภาพสูงขึ้น
- 1.5.3 ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด
- 1.5.4 ช่วยให้นักกีฬาได้ศึกษาเรียนรู้และเกิดการพัฒนาตนเอง ทั้งทางด้านทักษะ และประสบการณ์
- 1.5.5 ช่วยให้เกิดความยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างนักกีฬากับผู้ฝึกสอนกีฬา
- 1.5.6 ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทีมและผู้ฝึกกับนักกีฬาให้ดีขึ้น
- 1.5.7 ช่วยให้ผู้ฝึกสอนกีฬามีความเข้าใจในตัวนักกีฬามากขึ้น และสามารถกำหนดแผนแบบอย่างการฝึกได้อย่างเหมาะสม
- 1.5.8 ช่วยให้ผู้ฝึกสอนรู้จักใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ มาช่วยในการฝึกนักกีฬา อย่างเหมาะสมและประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ
- 1.5.9 ช่วยให้ผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถตัดสินใจในการประเมินความสามารถ ของนักกีฬาและคัดเลือกตัวนักกีฬาได้อย่างเที่ยงตรงและเหมาะสม
- 1.5.10 ช่วยให้การจัดระบบข้อมูลต่าง ๆ เป็นประโยชน์ทั้งทางทฤษฎีและหลักการ ตลอดจนผลงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การใช้ในการฝึกกีฬาต่อไป (พีระพงศ์ บุญศิริ. 2536. 11)

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

### 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

#### 2.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ไรครอฟท์ (Rycroft. 1978 : 45) ได้อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อม เพื่อเผชิญกับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นหรือเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคยซึ่งภาวะเช่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่าจะมีอะไรบางอย่างมาคุกคามต่อตน แต่ตนเองยังไม่สามารถจะจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากสิ่งนั้นยังไม่ได้เกิดขึ้นกับตนจริง ๆ ซึ่งถ้าหากสิ่งที่คาดไว้นั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รู้อย่างแจ่มชัดในสิ่งที่คาดหวังแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา และสภาวะอารมณ์ชนิดอื่นก็จะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล ไรครอฟท์ เชื่อว่าประสบการณ์ทั้งหลายที่บุคคลยังไม่เคยผ่านหรือพบมาก่อน สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์จะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

บลัคเกอร์ (Blucker. 1982 : 77-79 ; อ้างอิงมาจาก ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์, 2537) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นลักษณะของอารมณ์ที่ยากจะอธิบายและยากมากขึ้นในการที่กล่าวถึงลักษณะอาการที่แน่นอน เช่น

2.1.1.1 อาการทางประสาท มักใช้คู่กับคำว่า “วิตกกังวล” เกือบทุกคนมีอาการทางประสาทในเวลาใดเวลาหนึ่ง อาการประสาทสามารถรับรู้ได้ในความรุนแรงที่มีหลายระดับ

2.1.1.2 ความตึงเครียด เป็นอีกคำหนึ่งที่ใช้อธิบายอาการซึ่งตามปกติมักจะเป็นความวิตกกังวลในระดับต่ำ ซึ่งจะเห็นได้ในรูปของความรับรู้

2.1.1.3 ความกลัว เป็นระดับของความวิตกกังวลที่สูงขึ้น และจะมีผลอย่างรุนแรงต่อความสามารถในการเล่นกีฬา ความวิตกกังวลนั้นอาจเกิดจาก

- ความวิตกกังวลจากจิตใจสำนึก ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่บุคคลไม่ตระหนักรู้
- ความวิตกกังวลที่เกิดได้อย่างอิสระ ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่รุนแรงอันอาจสังเกตเห็นได้ และความวิตกกังวลนี้อาจย้อนกลับมาใหม่ได้อีก

2.1.1.4 การเสียขวัญ มักเป็นความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด ซึ่งไม่ควรให้เกิดการเสียขวัญขึ้นในหมู่นักกีฬาและการเสียขวัญเป็นเงื่อนไขซึ่ง “...ความวิตกกังวลมีความรุนแรงซึ่งทำให้บุคคลไม่สามารถควบคุมตัวเองได้อย่างสมบูรณ์และไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้...” วิธีที่จะจัดการกับบุคคลที่ได้รับความกระทบกระเทือนจากการเสียขวัญนั้น จะต้องใช้ความอ่อนโยนและความอดทน

วอลเกอร์ (Walker. 1983 : 132 ; อ้างอิงมาจาก Cox. 1985) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นภาวะที่บุคคลหวาดหวั่น กลัวโดยไม่สามารถบอกถึงสาเหตุที่แท้จริงของความไม่สบายใจได้ ขาดสมาธิ รู้สึกว่าตนเองขาดความช่วยเหลือ มีอาการแสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ เป็นต้น

คอกซ์ (Cox. 1985 : 121 ; อ้างอิงมาจาก Levitt. 1980) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นความรู้สึกของความไม่มีความสุขเกี่ยวกับอนาคต มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่าความกลัว (Fear)

พีระพงศ์ บุญศิริ (2536 : 83) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวังล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ซึ่งเป็นตัวสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ยิ่งมีความวิตกกังวลมาก ความมั่นใจก็จะยิ่งลดน้อยลง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจ ลังเล ซึ่งเป็นตัวทำให้ความสามารถทางด้านการวินิจฉัยและขีดความสามารถของการแสดงออกทางทักษะลดลง

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 76 ; อ้างอิงมาจาก Spielberg. 1977) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 52) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น จากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย

ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย

จากความหมายของความวิตกกังวลข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะของความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ และความกลัวที่เกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้า ถึงผลที่จะได้รับในเชิงลบ ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมของบุคคล

#### 2.1.2 สาเหตุของความวิตกกังวล

ลินน์ (Linn. 1980 : 1022-1023) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความวิตกกังวลไว้โดยสรุปคือ

2.1.2.1 เกิดจากสาเหตุทางร่างกายและพันธุกรรม ความเชื่อในด้านนี้ยังไม่แน่นอน เช่น บางคนเชื่อว่าพวกที่มีรูปร่างผอม สูง มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้

2.1.2.2 บัจจัยทางจิตใจ ส่วนมากมีความเชื่อว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากกว่าอย่างอื่น ความกังวลเป็นสัญญาณบอกให้มนุษย์รับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดจากสภาวะการณ์ต่าง ๆ ในแต่ละวัยของชีวิต เช่น ความกลัวจะสูญเสียความรักจากพ่อแม่ หรือของที่รัก การพลัดพราก

2.1.2.3 บัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ด้านขนบธรรมเนียมประเพณี เศรษฐกิจ ลัทธิการเมืองกฎหมาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะสังคมและวัฒนธรรมจะถูกถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดู เมื่อสภาพเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ล้วนคุกคามต่อภาวะทางจิตใจอันเป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

#### 2.1.2.4 การเรียนรู้ มีทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมนี้ 3 แนวคิด คือ

- การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เช่น ในการที่บุคคลมีความวิตกกังวลอยู่เดิมแล้วต้องไปพบกับนายจ้างซึ่งเคยดูเขาหลายครั้ง การดูเป็นการสร้างเงื่อนไขในทางที่ไม่พึงพอใจจนเกิดความกังวล เมื่อสิ่งเร้า 2 อย่าง คือ การถูกดู และนายจ้าง เกิดรวมกันบ่อย ๆ ทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกวิตกกังวลเมื่อพบนายจ้าง ไม่ว่าจะถูกดูหรือไม่ก็ตาม

- การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ถ้าได้รับการเสริมแรง (Reinforcement) ซึ่งหมายถึงการให้ในสิ่งที่พึงพอใจและเกิดการเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมความวิตกกังวลนั้น เช่น พ่อแม่หรือคนใกล้ชิดเสริมแรงด้วยการเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือ เมื่อบุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล ถ้าเขาได้รับการเสริมแรงบ่อย ๆ และจะเกิดการเรียนรู้ว่าเมื่อเกิดความวิตกกังวลแล้ว ทุกคนจะให้ความสนใจทำให้ความวิตกกังวลนั้นฝังแน่นกลายเป็นนิสัยไป

- วิธีลอกเลียนแบบ (Modeling Imitation) โดยบุคคลได้พบเห็นจากการที่พ่อแม่มีความวิตกกังวลเสมอ ๆ และได้เรียนรู้พฤติกรรมของพ่อแม่เป็นประจำก็ลอกเลียนมาเป็นบุคลิกลักษณะของตนได้

2.1.2.4 อายุ พัฒนาการในแต่ละวัยจะส่งเสริมให้เกิดความวิตกกังวลได้ต่าง ๆ กัน เช่น ในวัยเด็กความวิตกกังวลเรื้อรังก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น การกัดเล็บ การปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น ในวัยรุ่นจะวิตกกังวลเรื่องความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเลือกอาชีพ การเรียน เป็นต้น

### 2.1.3 ระดับความวิตกกังวล

ศิริพร จิรวรรณกุล (2530 : 20-29) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจมีจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุและไม่คงอยู่ตลอดเวลา ส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติ มีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะคงอยู่ตลอดเวลาและยังได้แบ่งระดับของความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

2.1.3.1 ระดับต่ำ (Mid Anxiety + 1) บุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2.1.3.2 ระดับกลาง (Moderate Anxiety + 2) บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลงสนใจตื่นตัวมีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์และการแปลความหมายต่าง ๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้อแท้ต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

2.1.3.3 ระดับสูง (Severe Anxiety + 3) เป็นภาวะวิตกกังวลในระดับรุนแรงทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกสนใจสิ่งกระตุ้น มีพลังมากขึ้น กระสับกระส่าย ลุกลุกกลนแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูงขึ้น ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว

2.1.3.4 ระดับรุนแรง (Panic Anxiety + 4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้ จะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อย ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดเป็นเหตุเป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เคราะห์หามุตตายอยากในชีวิตแยกตัวเอง พุดเสียงดังเร็วไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน

บุคคลในภาวะปกติมีความวิตกกังวลในระดับ 1 ถึง 2 ถ้าระดับความวิตกกังวลถึงระดับ 3 และ 4 ถือว่าบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช ต้องได้รับการช่วยเหลือ

นอกจากนี้ จิมเมอร์สัน (Jimerson. 1982 : 440-442 ; อ้างอิงมาจาก ศติลักษณ์ เจริญสมประสงค์. 2537) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับคือ

1. ความวิตกกังวลในระดับต่ำ (Mild Anxiety) ทำให้เกิดแรงจูงใจและเป็นการเตรียมบุคคลที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ บุคคลจะตื่นตัวเต็มที่ การรับรู้กว้าง การเห็น การได้ยิน เกิดความเข้าใจต่อสิ่งที่มากระตุ้นมาก ทำให้เกิดการเรียนรู้และการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate Anxiety) การรับรู้ของบุคคลจะแคบลงและจำกัดอยู่เฉพาะกับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ความสามารถในการคิดมีน้อยลง
3. ความวิตกกังวลในระดับสูง (Severe Anxiety) การรับรู้จะน้อยลงมากเหลือเพียงจุดที่บุคคลสนใจเป็นพิเศษเท่านั้น

4. ความวิตกกังวลในระดับสูงสุด (Panic) การรับรู้แคบลงมากจนไม่สามารถรับรู้ต่อสิ่งกระตุ้นภายนอก

จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับนี้มีผลทำให้ความทรงจำระยะสั้นลดลง การตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมและการใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาที่ลดลงด้วย

#### 2.1.4 ผลของความวิตกกังวล

สืบสาย บัญญัติบุต (2541 : 79) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีผลใน 2 ลักษณะ คือ

2.1.4.1 ความวิตกกังวลทางความคิด (Cognitive Anxiety) เป็นความวิตกกังวลทางจิตปัญญา เป็นการรับรู้ หรือถูกให้รับรู้เป็นอารมณ์ที่จะประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ กับความสามารถของตนเองมีอยู่ หากคิดหรือประเมินความสามารถของตนเองมีอยู่ ไม่มีความสมดุลกับข้อเรียกร้องจากสถานการณ์ จะเกิดความวิตกกังวลมากขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล บุคลิกภาพมีผลต่อการประเมินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญไปในทางลบหรือยาก จนเป็นกังวล

2.1.4.2 ความวิตกกังวลทางสรีระ (Somatic Anxiety) เป็นปฏิกิริยาการเกิดความวิตกกังวลทางกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เมื่อนักกีฬาคิดหรือประเมินว่าความสามารถที่ไม่สมดุลกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ที่เผชิญ จะเกิดความกังวล มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามมา เช่น การเครียดเกร็งของกล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ใจเต้นเร็ว แรง ความดันเลือดสูง ขนลุก ปวดปัสสาวะ หรือมีอัสตัน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับมาร์เตนส์ (Martens) กล่าวไว้ว่า อาการบางอย่างของความวิตกกังวล ระดับสูง เช่น การเกร็ง คลื่นไส้ ปวดท้อง เกิดขึ้นกับนักกีฬาก่อนแข่งขันทั้ง ๆ ที่นักกีฬามีระดับความกังวลในระดับไม่มากนัก

นอกจากนี้ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 54-55) กล่าวว่า การสังเกตลักษณะอาการต่าง ๆ ของความวิตกกังวลสามารถสังเกตได้จากอาการทางกาย ทางจิตใจ และลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออก

อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล

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



### อาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล

1. คิดมาก
2. รู้สึกไม่สบายใจ
3. ไม่สามารถตัดสินใจได้อย่างปกติ
4. สับสนวุ่นวาย
5. ขาดสมาธิ
6. ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมายหรือการขาดความสนใจ
7. ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ
8. ความสนใจลดลง

### ลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวล

1. พูดเร็วกว่าเดิม
2. กัดเล็บ
3. เคาะเท้า
4. ปิดก้ามเนื้อ
5. หาวบ่อย
6. กระพริบตาบ่อย
7. มีอาการสั่น
8. เสียงไม่เหมือนเดิม

#### 2.1.5 การวัดระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่มีการแสดงออกแตกต่างกันไปหลายประการ การวัดความวิตกกังวลจึงสรุปได้ 3 วิธี ดังนี้

2.1.5.1 การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา (Physiological Measure of Anxiety) โดยดูจากการเปลี่ยนแปลง ที่แสดงออกทางร่างกาย (Mitchell และ Loustau, 1981 : 249 ; อ้างอิงมาจาก ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. 2537) เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต การขยายของรูม่านตา การมีเหงื่อออก การวัดต้องมีเครื่องมือเฉพาะ เช่น เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Electrocardiogram) เครื่องมือวัดชีพจร การวัดวิธีนี้ค่อนข้างลำบาก เนื่องจากระดับของความวิตกกังวล จะไม่สัมพันธ์กับอาการที่แสดงออกของบุคคลที่มีความวิตกกังวล นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของแต่ละบุคคลก็มีแบบแผนที่แตกต่างกัน (ศิริกาญจน์ เฝือกเทศ. 2527 : 49 ; อ้างอิงมาจาก ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. 2537)

2.1.5.2 การวัดโดยให้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ โดยให้ตอบความรู้สึกของตนเองแล้วนำมาประเมินระดับความวิตกกังวลที่นิยมใช้มาก ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberg (1972 : 489-191) สำหรับประเทศไทยได้มีผู้นำมาใช้หลายท่าน เช่น ชมชื่น สมประเสริฐ (2526 : 64) นำไปใช้วัดความวิตกกังวลในนักศึกษาปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ศิริกาญจน์ เขื่อนเทศ (2527 : 49) ได้นำไปวัดความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดไส้เลื่อนและหลอดเลือดขอตนในอัมพา และกาญจน์ พัทธยะ (2530 : 58) นำไปใช้วัดความวิตกกังวลในผู้ป่วยหลังคลอด

1. การสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล เป็นการสังเกตถึงความผันแปรในด้านต่าง ๆ เช่น การเคลื่อนไหว การพูด การรับรู้ ความสอดคล้องกันของการทำงานของร่างกายกับการรับรู้ ความจำ อาการกระสับกระส่าย ร้องไห้ ถอนหายใจ ลุกสั่นลุกลง และพูดเร็ว เป็นต้น จากความเชื่อที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมานั้นเป็นปฏิกิริยาที่สะท้อนออกมาจากอารมณ์ภายใน เช่น การขาดสมาธิ หงุดหงิด นอนไม่หลับ การวัดจะใช้เครื่องมือที่สร้างขึ้นให้เหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง เช่น แบบบันทึกเพื่อสังเกตพฤติกรรมที่สร้างโดย เกรแฮม และคอนเลย์ ซึ่งได้นำมาประเมินในผู้ป่วยศัลยกรรม (Graham & Conley. 1971 : 113-122)

2. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ซึ่งการวัดโดยวิธีนี้มีความยากลำบากในการแปลผล ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญ

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกลัวต่อเหตุการณ์ข้างหน้าว่าจะเกิดอุปสรรค และความล้มเหลว ซึ่งประกอบด้วย ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของบุคคลเองและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์หนึ่ง ๆ เป็นผลให้บุคคลเกิดอาการทางกาย เช่น เหงื่อออก ปัสสาวะบ่อย เกิดอาการทางจิตใจ เช่น ขาดสมาธิ ไม่สบายใจ และแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น สั่น บิดกลัมนื้อ เป็นต้น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการแสดงออกและความสามารถของบุคคลนั้น ๆ

## 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

### 2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แรช (Rash. 1991 : 154) ได้ศึกษาผลของการแนะนำการใช้จินตนาการที่มีต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคมะเร็ง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็ง จำนวน 45 คน ใช้การบำบัดโดยใช้จินตนาการ ผลการศึกษาพบว่า การแนะนำการใช้จินตนาการสามารถช่วยลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคมะเร็งได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บรูคส์ (Brooks. 1997 : 113) ศึกษาการออกกำลังกายด้วยตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลของผู้ที่สูบบุหรี่จัดในระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างคือผู้ที่สูบบุหรี่จัดและอยู่ในระหว่างการงดสูบบุหรี่ จำนวน 40 คน ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยตนเอง ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายด้วยตนเอง สามารถลดความวิตกกังวลของกลุ่มดังกล่าวได้ แต่พบว่าการออกกำลังกายไม่สามารถลดจำนวนการสูบบุหรี่ลงได้

## 2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ผ่องศรี ศรีมรกต, วนิตา เสนะสุทธิพันธุ์ และชมชื่น สมประเสริฐ (2532 : ข) ศึกษาการติดตามระดับความวิตกกังวลและภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3-4 มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 160 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีระดับความวิตกกังวลสูงกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 และภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 4 ดีกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3

นียดา พงษ์พาชำนาญเวช (2535 : 90-94) ได้ศึกษา ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี จำนวน 444 คน เป็นหญิง 218 คน และเป็นชาย 226 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการศึกษาต่ออยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงกับนักเรียนชายมีความกังวลในการศึกษาต่อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลสูงกว่านักเรียนชาย

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกบุคคลและทุกสถานการณ์ ความวิตกกังวลนี้มีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้และความสามารถ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องหาวิธีการในการลดความวิตกกังวลหรือควบคุมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะใช้วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวล ในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

### 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับ ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

#### 3.1.1 ความหมายและความสำคัญ

ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาเกิดจากการคาดการณ์สถานการณ์กับการเล่นหรือแข่งขันกีฬากับความสามารถของนักกีฬาไม่สมดุลกัน กล่าวคือ คาดคิดว่าความสามารถมีไม่เพียงพอกับสิ่งที่เผชิญ หรือสิ่งที่คาดหวังไว้ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 76) ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานหรือที่คาดหวังไว้ เพื่อให้แสดงความสามารถได้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องเรียนรู้กลไกของ ความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

#### 3.1.2 ความวิตกกังวลต่อการแข่งขัน (Anxiety of Competition)

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 53 ; อ้างอิงมาจาก Cox. 1994 : 105-107) ได้แบ่งความวิตกกังวลต่อการแข่งขันกีฬาออกเป็น 2 ช่วง คือ ก่อนการแข่งขัน (Pre-Competition) และหลังการแข่งขัน (Post-Competition)

3.1.2.1 ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน นักจิตวิทยาหลายคน เช่น มาร์เตนส์ (Martens) เบอร์ตัน (Burton) และโจนส์ (Jones) พบว่าก่อนการแข่งขันนักกีฬาจะเกิดความวิตกกังวล กลัวว่าจะถูกลดศักดิ์ศรีถ้าเป็นฝ่ายแพ้การแข่งขัน กลัวความพ่ายแพ้ อายที่จะถูกต่อว่าจากผู้ชม และ ผู้ฝึกสอนหวังผลการแข่งขันสูงเกินไป คาดหวังมากกลัวว่าผลการแข่งขันจะออกมาไม่ดี

3.1.2.2 ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน นักกีฬาทีมที่จะชนะจะมีความวิตกกังวล หลังการแข่งขันน้อยกว่านักกีฬาทีมที่แพ้ เพราะนักกีฬาที่แพ้ต้องกังวลถึงเกมการแข่งขันในครั้งต่อไป ถ้าผลการแข่งขันแพ้อีกอะไรจะเกิดขึ้นกับทีม

นอกจากนี้ สิบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 80-81) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (Anxiety and Sport Competition) และแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Precompetition Anxiety) เกิดจากสาเหตุ ดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลง เป็นความรู้สึกกลัวแพ้หรือแพ้ ไม่ได้เพราะเกรงว่าต้องยอมรับว่าตัวเองไม่เก่ง กลัวอาย หากแพ้ หรือกลัวโค้ชต่อว่า ดีเจียน รวมทั้ง เกรงว่าสังคมคนรอบข้างและสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดีหากเล่นแพ้และที่สำคัญที่สุดคือ กลัว สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง และความสามารถที่มี

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

1.3 กลัวผลที่เป็นลบ (Negative Outcome) เมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดี ก็เท่ากับว่าต้องยอมรับผลนั้นเป็นตัวชี้ชัดถึงความพ่ายแพ้ เป็นความจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลว ซึ่งเท่ากับถูกบังคับให้ยอมรับว่าตนด้อยความสามารถ

2. ความวิตกกังวลในขณะแข่งขัน (Competition Anxiety) นักกีฬาที่มีความ วิตกกังวลในการแข่งขันสูงมักจะประหม่อนการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัว มีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า บ่อยกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในการแข่งขันต่ำ

3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post Competition Anxiety) จากการศึกษา พบว่านักกีฬาทั้งหญิงและชาย มีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความ วิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้ เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนองหรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจาก คนรอบข้าง นักกีฬาบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้ แม้ว่าไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย เช่น จากการสัมภาษณ์ จอย ซีลิก (Joy Selig) แชมป์เบสบอลอาชีพ นักจิตวิทยา มหาวิทยาลัยแห่งสหรัฐอเมริกา ปี 2532 ประเภท ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ และ ราวทรวงตัวของมหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอเรกอน ประเทศอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่าเธอไม่มี

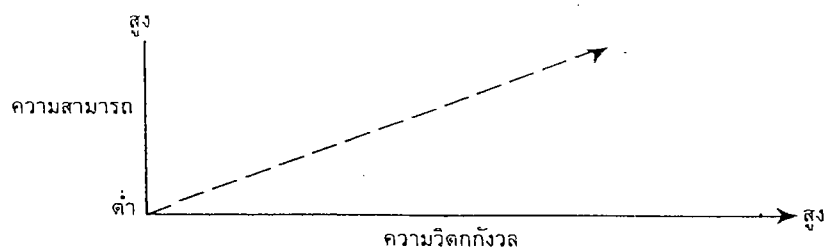
ความวิตกกังวลหรือแสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิดความเครียดและนอนไม่หลับประมาณ 2-3 คืน เพราะยังคงเห็นภาพ ได้ยินเสียงการแข่งขัน รับรู้ถึงความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อรับรู้ถึงความกังวลในขณะแข่งขันในแต่ละอุปกรณ์ ซึ่งอาการนี้เรียกว่า Delayed Anxiety โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรู้ว่าตนล้มเหลวมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ

จากเอกสารข้างต้น ผู้วิจัยสรุปว่า ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา คือ สภาวะที่นักกีฬาประเมินความสามารถของตนเองในเชิงลบ ก่อให้เกิดความสับสนและขาดสมาธิ จนถึงควบคุมตนเองไม่ได้ ซึ่งความวิตกกังวลนี้เกิดขึ้นได้ทั้งก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

### 3.1.3 ทฤษฎีความวิตกกังวล (Theory Of Anxiety)

มีทฤษฎีว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความสามารถในการเล่นกีฬาที่แสดงถึงผลของความวิตกกังวล คือ

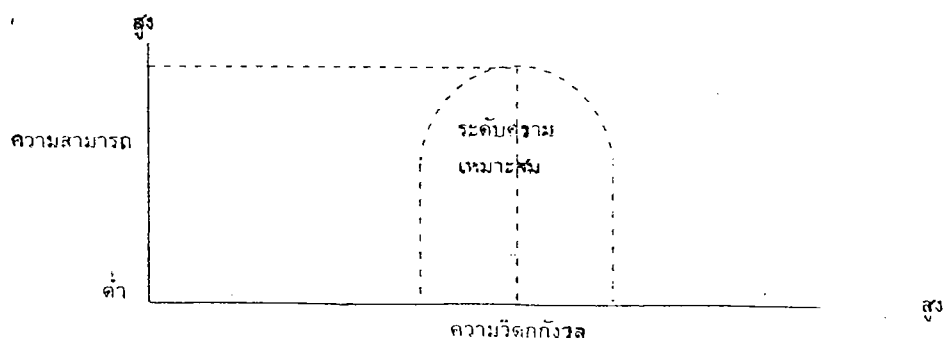
#### 3.1.3.1 ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) ของ ฮัลล์ (Hull. 1943 : 44)



ภาพประกอบ 2 ทฤษฎีแรงขับ

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับของความวิตกกังวลจะเป็นสัดส่วนกับระดับความสามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำ จะมีความสามารถต่ำ ถ้ามีความวิตกกังวลสูง ก็จะสามารถสูง หลักทฤษฎีนี้ใช้ในกรณีนักกีฬาที่ต้องการความแข็งแรง และมีพลังงานมาก ๆ เช่น กีฬายกน้ำหนัก หรือกีฬาอื่น ๆ ที่มีลักษณะเดียวกัน

#### 3.1.3.2 ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted-U Theory) มาร์เตนส์ (Martens. 1977 : 100)



ภาพประกอบ 3 ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ

หลักทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำและสูง จะมีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง

ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป และใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้นก่อนการแข่งขันกีฬาหรือระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีภาวะความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับเหมาะสม จึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูง

#### 3.1.4 ประเภทของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

สปีลเบอเกอร์ (Spielberger, 1972 : 487-489) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

##### 3.1.4.1 ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety หรือ A-State)

เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทันที (Right-now) เมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นความคิด อารมณ์ หรือ ประเมินว่าข้อเรียกร้องของเหตุการณ์เฉพาะหน้านั้นเกินความสามารถที่มีอยู่จริง ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์เป็นความวิตกกังวลที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามความตึงเครียดนั้น โดยปกติความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์นี้สัมพันธ์กับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

##### 3.1.4.2 ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety หรือ A-Trait)

เป็นความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะทางจิตวิทยาที่ค่อนข้างคงที่ เกิดบ่อย และคาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอน ถึงแนวความคิด การสนองตอบหรือการแสดงอารมณ์และแนวการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทางลบว่ามีข้อเรียกร้องเกินความสามารถของตน จึงประเมินสถานการณ์ว่ายาก เกิดความกดดัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่คับขัน หรือมีความกดดันสูง เช่น การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศหรือการพูดในที่สาธารณะ ว่าทุกครั้งที่มีเหตุการณ์คับขันเช่นนี้มักกังวลว่าจะพลาดแน่ ผู้ชมต้องไม่ชอบและตนเองมักเล่นได้ไม่ดีทุกครั้ง ซึ่งเป็นความคิดในทางลบทั้งสิ้น

ซึ่งสอดคล้องกับ มาเดนส์ (อดัม พิมพ์. 2526 : 6 ; อ้างอิงมาจาก Martens, 1975)

ที่ออกแบบโครงสร้างของความวิตกกังวลไว้อธิบายว่า ความวิตกกังวลมีรากฐานมาจากแรงกระตุ้นที่มีสาเหตุและก่อให้เกิดการแปลความหมาย หรือรับรู้ว่าจะมีการข่มขู่และอันตรายแก่ตัวเอง ทำให้ร่างกายตอบสนองโดยความกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (A-State)

|                |                            |                         |
|----------------|----------------------------|-------------------------|
|                | "A-Trait"<br>ของการแข่งขัน |                         |
| สภาพการแข่งขัน | การรับรู้                  | การตอบสนอง<br>"A-Trait" |

ภาพประกอบ 4 ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัว

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger. 1970 : 3-8, 35) กล่าวถึงความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล ลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) และความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (A-State) คือ ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวสูง เมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ที่มีอยู่จะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ให้มีความรุนแรง และมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าในบุคคลที่มีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวระดับต่ำกว่า นอกจากนั้นในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลลักษณะ สถานการณ์บ่อยครั้ง โดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตามอาจจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวในระดับสูงขึ้น

### 3.1.5 สาเหตุของความวิตกกังวล

พีระพงศ์ บุญศิริ (2536 : 93) กล่าวว่า ในการแข่งขันกีฬา ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกที่ตัวเราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเองด้วยการรับรู้ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ และการรับรู้สถานการณ์นี้จะเป็นตัวการที่สร้างปัญหาให้กับตนเองเสมอ ๆ นั่นคือ ความรู้สึกวิตกกังวล ซึ่งอาจจะเกิดมาจากสาเหตุต่าง ๆ หลายอย่าง ดังต่อไปนี้

3.1.5.1 การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองโดยปกติการแข่งขันกีฬาไม่ใช่เป็นตัวการทำให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถที่ได้รับ ความพ่ายแพ้ หรือประสบความล้มเหลว จึงทำให้เกิดเป็นความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองก็จะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

3.1.5.2 การเชื่อในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวล นักกีฬบางคนจะรู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้น หรือพร้อมที่จะแข่งขัน จนกว่าจะรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3.1.5.3 ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐาน จากความรู้สึกคาดหวังสถานการณ์ลักษณะทำนองนี้จะเกิดขึ้น ในการแข่งขันครั้งต่อไปถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความพ่ายแพ้ที่ผ่านมา แล้วเกิดความวิตกกังวลถึงเหตุการณ์นั้นอยู่ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น

นอกจากนี้ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2541 : 59-60) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเอง ด้วยการรับรู้ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ การรับรู้ถึงสถานการณ์นี้สร้างปัญหาให้กับตัวเองเสมอ ๆ สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านการกีฬา มีหลายประการดังต่อไปนี้

1. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจจะบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง
2. ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬาเช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬา สาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

3. สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามดีเกินไป หรือไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปกรณ์การแข่งขัน ไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน ดังนั้นในสภาพแบบนี้นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

### 3.1.6 ระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

ไบรอันท์ (Bryant. 1983 : 130) ได้แบ่งลำดับของวัตถุ บุคคลและสถานการณ์ที่จะทำให้บุคคลรู้สึกวิตกกังวลได้ โดยจัดลำดับของระดับความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

#### ความวิตกกังวลในระดับสูง

1. การได้เริ่มเล่นในเกมที่มีความสำคัญ
2. การปรากฏของคู่แข่งที่มีความเป็นคู่แข่ง
3. การแยกห่างจากพ่อแม่
4. การแยกห่างจากผู้ฝึกสอน

#### ความวิตกกังวลในระดับกลาง

5. การสังเกตเห็นคู่ต่อสู้อบอุ่นร่างกาย
6. การเดินเข้าไปในโรงยิมที่แปลกตาออกไป
7. การปรากฏของผู้เล่นที่มีความสำคัญ
8. การหายใจช่วงสั้น ๆ

#### ความวิตกกังวลในระดับต่ำ

9. การจับมือเบา ๆ

### 3.1.7 การวัดระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

การวัดความวิตกกังวลมีวิธีวัดได้หลายอย่าง อาจใช้การวัดทางกายภาพ ซึ่งต้องใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) การวัดความดันโลหิต (Blood Pressure) การวัดกระแสไฟฟ้าบนผิวหนังและกล้ามเนื้อ (Electromyography) และการวัดทางเคมีชีวภาพ (Biochemical) เช่น การวัดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น อย่างไรก็ตามการวัดโดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ อาจทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลมากกว่าเดิม ดังนั้นวิธีหนึ่งที่เหมาะสม คือ การสำรวจลักษณะอาการของนักกีฬา แต่วิธีนี้สามารถวัดได้อย่างคร่าว ๆ เท่านั้น ไม่สามารถเจาะลึกลงไปรายละเอียดได้ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541 : 54)

การวัดความวิตกกังวล โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล ซึ่งมีใช้หลายแบบ เช่น

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย
  - Spielberger's Triat Anxiety Inventory
  - The Cognitive Somatic Anxiety Questionnaire
2. แบบทดสอบความวิตกกังวล ตามสถานการณ์
  - Spielberger's State Anxiety Inventory
  - The Activation – Deactivation Checklist



ในปัจจุบันมีแบบทดสอบที่ใช้ความวิตกกังวล โดยตรงกับการกีฬาอยู่ 2 แบบทดสอบ คือ แบบทดสอบความวิตกกังวล ที่เป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test : SCAT) และ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory-2 : CSAI-2) ซึ่งแบบทดสอบทั้ง 2 นี้ สร้างขึ้นโดย มาร์เตนส์ (Martens. 1977 : 121-136) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ แบบทดสอบ วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์นี้ ในการวัดความวิตกกังวลของนักกีฬาในการแข่งขัน กีฬา

แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ตอนที่วัด เป็นการวัดแบบ เฉพาะเจาะจง และแบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่น ในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) โดยการนำคะแนนที่ได้มาแยกวิเคราะห์ที่ละส่วน แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ ข้อ 1,4,7,10,13,16,19,22 และ 25 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ข้อที่ 2,5,11,17,20,23 และ 26 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางร่างกาย (Somatic Anxiety) และข้อที่ 3,6,9,12,15,18,21,24 และ 27 จะเป็นข้อที่ใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเอง คำตอบของแบบทดสอบนี้จะ เป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนจะออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนก็จะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อที่ 14 เท่านั้น ที่คะแนนจะกลับกันนั่นคือ ถ้า เลือกข้อ 1 จะได้ 4 คะแนน เลือกข้อ 2 ได้ 3 คะแนน เลือกข้อ 3 ได้ 2 คะแนน และเลือกข้อ 4 ได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้วระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 ในแต่ละหัวข้อชนิดของ ความกังวลถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูง ถ้าคะแนนน้อยก็หมายถึง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ คะแนนของ CSAI-2 จะเป็นดังนี้

คะแนน 9-17 ระดับความวิตกกังวล ความตื่นเต้นต่ำ

คะแนน 18-26 ระดับความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 27-36 ระดับความวิตกกังวล ความตื่นเต้นสูง

(บัญชา ไตรรส. 2539 : 23-24)

### 3.1.8 การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา

ผู้ฝึกกีฬาสามารถใช้เทคนิคต่อไปนี้ที่จะช่วยลดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

(Blucker. 1982 : 84 ; อ้างอิงมาจาก ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์. 2537)

3.1.8.1 ให้ทีมฝึกซ้อมในสถานการณ์ที่มีความกดดัน เช่น ในกีฬาบาสเกตบอลอาจ ฝึกหัดยิงลูกโทษในวินาทีสุดท้ายของการแข่งขัน เป็นต้น

3.1.8.2 ใช้คำพูดและท่าทางโดยการให้กำลังใจทางบวก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ นักกีฬาและเกิดอึดมั่นในทัศนคติในทุกขั้นตอนของการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

3.1.8.3 ให้การฝึกซ้อมอย่างเพียงพอ เพื่อให้ให้นักกีฬามีประสบการณ์และทักษะหลาย ประการซึ่งจำเป็นต่อความสำเร็จในการเล่นกีฬา

3.1.8.4 จูงใจนักกีฬาให้มีความพยายามใช้ความสามารถสูงสุด ผู้ฝึกกีฬาควร หลีกเลี่ยงการจูงใจแบบสูงส่งเกินไป เพราะสามารถบั่นทอนความสามารถโดยจะก่อให้เกิด

ความตึงเครียดที่กล้ำกลืนเนื่องระดับการจิตใจที่เหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคนจะแตกต่างกันไป

3.1.8.5 สร้างความคิดที่ว่า การแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งมีความสำคัญเท่ากัน เช่น จอห์น วูดเดน (John Wooden) โค้ชบาสเกตบอลที่ประสบความสำเร็จของ ยูซีแอลเอ กล่าวว่า ควรรับรู้แต่ละเกมด้วยอารมณ์แบบเดียวกัน

3.1.8.6 ช่วยให้นักกีฬาดึงเป้าหมายสำหรับความสำเร็จของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถเป็นไปได้สำหรับฤดูกาลแข่งขันนั้น ๆ

3.1.8.7 โค้ชควรซ่อนเร้นความกลัวและความวิตกกังวลของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์การแข่งขันและการเล่นกีฬา ถ้าโค้ชแสดงความวิตกกังวลให้นักกีฬาเห็นนักกีฬาจะได้รับผลจากความวิตกกังวลนั้น

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นธรรมชาติที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อมีการกระตุ้น ดังนั้นความวิตกกังวลจึงเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นคน ไม่สามารถหยุดหรือระงับได้โดยสิ้นเชิง แต่สามารถควบคุมไม่ให้มีผลเสียต่อความสามารถได้ในการเล่นกีฬาก็เช่นเดียวกัน แม้ว่าการแข่งขันกีฬาเป็นสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง ความวิตกกังวลย่อมเกิดได้ แต่สามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนให้มีผลดีต่อในการเล่นกีฬาได้ ความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ การรับรู้หรือทำให้เกิดรับรู้จากภายนอก ทำให้รับรู้ถึงความสามารถทางการกีฬา และการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไปในทางที่ดีได้ แต่อย่างไรก็ตาม การปรับนี้ต้องได้รับการฝึกและต้องใช้ความร่วมมือจากหลายฝ่ายในการที่จะปรับความวิตกกังวลเป็นแรงกระตุ้นบวกจึงทำได้โดยปรับการควบคุมมุ่งหมายในการเล่นและการแข่งขัน

## 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

### 3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ไวน์เบิร์ก และจีนูชี (Weinberg & Genuchi. 1980 : 148-154) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักกอล์ฟระดับวิทยาลัยใน 63 ทัวร์นาเมนต์ แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ พวกที่มีความวิตกกังวลสูงพวกที่มีความวิตกกังวลระดับปานกลาง และพวกที่มีความวิตกกังวลต่ำ วัดความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัว ก่อนการแข่งขัน และความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ในแต่ละวันก่อนการแข่งขันผู้เข้าร่วมทดลองที่ทำคะแนนความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวต่ำ จะทำคะแนนความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ต่ำด้วยเช่นกัน และจะปฏิบัติได้ดีกว่าผู้เข้าแข่งขันที่ทำคะแนนความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวกับความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ได้ในระดับกลางและระดับสูงผู้เข้าแข่งขันทั้งหมดจะมีความวิตกกังวลในตอนเริ่มทัวร์นาเมนต์มากกว่าตอนจบทัวร์นาเมนต์

ซันสตรอม และเบอร์นาโด (Sonstrome & Bernado. 1982 : 235-245) ได้ศึกษาผู้เริ่มเล่นบาสเกตบอล เป็นหญิง 30 คน ระดับมหาวิทยาลัยแล้วแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ พวกที่มีความวิตกกังวลต่ำ พวกที่มีความวิตกกังวลปานกลาง และพวกที่มีความวิตกกังวลสูง วัดความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวและความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน จำนวน 3 ครั้ง ของทัวร์นาเมนต์ พบว่า ความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวของการแข่งขันทำนายความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ได้อย่างดีที่สุด แต่ความล้มเหลวในความสัมฤทธิ์ผลมี

ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการปฏิบัติ คือ พบว่า พวกที่ทำคะแนนความวิตกกังวล ลักษณะเฉพาะสถานการณ์ได้สูง จะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติการได้ต่ำที่สุด

พาสเซอร์ (Passer. 1983 : 33) ได้ศึกษาความวิตกกังวลของเด็กชายอายุต่างกัน พบว่าเด็กชายที่เป็นนักฟุตบอลอายุ 14-15 ปี มีความวิตกกังวลต่อการแข่งขัน (Competitive Trait Anxiety) ( $M = 19.70$ ) มากกว่าเด็กชายอายุ 10-13 ปี ( $M = 17.08$ )

คูก์ และคนอื่น ๆ (Cook & Others. 1983 : 460-465) ได้ติดตามผลนักกอล์ฟชาย 103 คน ในการแข่งขัน 3 วัน ซึ่งเป็นนักกอล์ฟที่มีชื่อเสียงมากของทัวร์นาเมนต์หนึ่ง ได้แบ่งความสามารถของนักกอล์ฟออกเป็น 3 ระดับ คือ นักกอล์ฟระดับสูง นักกอล์ฟระดับกลาง และนักกอล์ฟระดับต่ำ ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) มีความสัมพันธ์กับความสามารถ (Ability) อย่างเช่น นักกอล์ฟที่มีความสามารถเล่นได้ดีในวันแรกของการแข่งขัน วันต่อมาจะมีความวิตกกังวลมากกว่านักกอล์ฟที่เล่นได้ไม่ค่อยดีในวันแรก ตลอด 3 วัน ความวิตกกังวลที่ต่ำนั้นจะทำให้ความสามารถในการปฏิบัติของนักกอล์ฟสูงขึ้น แต่บางส่วนนั้นเป็นส่วนที่เกิดจากนักกอล์ฟนั้นมีความสามารถต่ำ ในการปฏิบัติการณ์นั้นอยู่แล้ว

เพทลิชคอฟ และ วินเบอร์ก (Petlienkoff & Weinberg. 1984 : 121 ; อ้างอิงมาจาก บัญชา ไตรสร. 2539) กล่าวว่า รูปแบบของยูคว่านั้นเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของความวิตกกังวลทางกายซึ่งจะตรงกันข้ามกับความวิตกกังวลทางความคิด ผลจากการศึกษาของรูปแบบยูคว่าของความวิตกกังวลในช่วงก่อนการแข่งขันพบว่า ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันอาจจะเลวร้ายกว่าประสบการณ์ที่มีในช่วงระหว่างการแข่งขัน อย่างไรก็ตามผู้ฝึกสอนควรระมัดระวังเกี่ยวกับการสร้างความพร้อมในช่วงก่อนการแข่งขันเพราะอาจทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น จากการศึกษาของรูปแบบยูคว่าสามารถสรุปได้ว่า ยิ่งนักกีฬาเข้าใกล้ช่วงของการแข่งขันมากเท่าไร ก็จะทำให้ความวิตกกังวลในการแข่งขันลดลง

กูลด์ และ เพทลิชคอฟ (Gould & Petlienkoff. 1987 : 318) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างซี เอส เอ ไอ-2 (CSAI-2) กับการยิงปืนโดยใช้ครูฝึกตำรวจของมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ จำนวน 39 คน ให้ปฏิบัติการณ์ยิงปืนในท่าที่กำหนดถึง 5 ระยะ หลังจากเสร็จการยิงแต่ละตอนให้ทำแบบทดสอบความวิตกกังวล ซี เอส เอ ไอ -2 (CSAI-2) (Matens. 1982 : 167) เป็นการทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางกาย (Somatic State Anxiety) ผลแสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทางปัญญา (Cognitive Anxiety) ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติงานส่วน ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติงานในลักษณะเป็นเส้นโค้งของอักษรยู-คว่ำ (Inverted-U) และเชื่อมั่นในความสัมพันธ์ทางกายกับการปฏิบัติ

เวกแมน (Wagman 1994 : 184 ; อ้างอิงมาจาก Cox. 1985) ได้ทำการศึกษถึงผลของการฝึกมากเกินไป และระดับของการรับรู้ที่มีต่อความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกรีฑาจำนวน 10 คน โดยนักกีฬาจะตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากการฝึกมากเกินไปทุก ๆ 50 วัน ผลของการศึกษาที่ได้ทำให้ทราบว่านักกรีฑาที่ฝึกมากเกินไปจะทำให้ระดับของการรับรู้ต่าง ๆ ลดลง และ ทำให้ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์เพิ่มขึ้น

แบล็คเวล (Blackwell 1994 : 96) ได้ทำการศึกษาถึงผลของความเครียดของนักกีฬาบาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความไม่สามารถในการรับรู้ที่มีต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาสเกตบอลหญิงระดับอาชีพรุ่น 15 คน ทำการตอบแบบสอบถาม 5 ด้านเพื่อที่จะวัดความเครียดในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความไม่สามารถในการรับรู้ ผลของการศึกษาที่ได้บ่งชี้ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ จะมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละตำแหน่ง และจะมีผลต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล

### 3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ธงชัย สุขดี (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬา ประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันในนัดแรก และรอบชิงชนะเลิศ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวโดยใช้แบบทดสอบ ความวิตกกังวลลักษณะโดยทั่วไปของบุคคล (General Trait Scale) ของ ซี.เอฟ.สปิลเบอร์เกอร์ (C.F. Spielberger) อาร์.แอล.กอร์ซุช (R.L. Gorsuch) และ อาร์.ลูชัน (R. Lushene) แบบทดสอบความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา (Sport Competition Anxiety Test) ของ อี.จี.มาร์เตนส์ (E.G. Martens) พบว่าความวิตกกังวลทั่วไปของนักกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีมก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันก็ไม่แตกต่าง ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬานักกรีฑาและนักกีฬามวยสากลระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรก กับรอบชิงชนะเลิศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล และยูโด ไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันระหว่างนักกีฬาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาว่ายน้ำกับนักกรีฑา มีความวิตกกังวลเมื่อแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรก และรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกันระหว่างนักกีฬาสเกตบอล กับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากล กับนักกีฬายูโดมีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันในนัดแรก ไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลเมื่อแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

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

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ไม่มีความสัมพันธ์กัน ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกัน ระหว่าง 1-5 ปี กันมากกว่า 5 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกัน

บัญชา ไตรรส (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอล ทีมสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบังในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอล เยาวชนอายุ 19 ปี ลีคชิงแชมป์ประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาซอฟท์ชาย จำนวน 20 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลและเฉพาะสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ และ 30 นาทีก่อนการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬา ไม่มีความแตกต่างกันเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนระดับความวิตกกังวลด้าน สถานการณ์ความคิด พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามาแต่เมื่อวิเคราะห์โดยละเอียด โดยการสังเกตพบได้ว่า ระดับความวิตกกังวลทางด้านความคิดมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเล็กน้อยเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนของระดับความวิตกกังวลทางด้านสถานการณ์ด้านร่างกายนั้น มีความเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น และระดับความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมีความเปลี่ยนแปลงลดลง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของมาร์เดนส์ ตามสมมติฐาน

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬาและการเรียนรู้ทักษะ ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลายประการ เมื่อมีความวิตกกังวลจึงเป็นหน้าที่ของ ผู้ฝึกกีฬาและนักกีฬาเองต้องหาสาเหตุและพยายามหาวิธีควบคุมให้ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา อยู่ในระดับที่เหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

#### 4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

##### 4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางกีฬาค่อนข้างมาก ดังนั้นโค้ชและนักกีฬาควรให้ความสนใจและหาแนวทางในการลดความวิตกกังวลหรือควบคุมให้อยู่ในช่วงที่เหมาะสมจึงจะมีผลดีต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ซึ่งวิธีการควบคุมความวิตกกังวลมีวิธีการดังต่อไปนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. 2541 : 61-62)

##### 1. วิธีการแบบง่าย (Simple Method)

วิธีที่จะลดความวิตกกังวล หรือความเครียดแบบง่าย นั้นสามารถกระทำได้โดยการควบคุมร่างกายและการควบคุมทางจิตใจ ซึ่งผู้ฝึกสอนสามารถฝึกให้นักกีฬาปฏิบัติในขณะที่ก่อนการฝึกซ้อมหรือก่อนการแข่งขัน โดยกระทำเป็นรายบุคคลหรือกลุ่มก็ได้

##### 1.1 วิธีการทางร่างกาย

- การออกกำลังกายเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ วิธีนี้เหมาะสำหรับนักกีฬาประเภททีม ทั้งนี้เพราะนักกีฬาจะมีความรู้สึกว่าได้มีการเตรียมความพร้อมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ก่อน

ลงแข่งขัน เมื่อทีมได้มีกิจกรรมการอบอุ่นร่างกายเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ จะทำให้นักกีฬารู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ รวมทั้งมีขวัญกำลังใจ มีความพร้อมที่จะแข่งขัน

- การออกกำลังกายเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ วิธีนี้ก็เช่นเดียวกัน เพื่อเตรียมความพร้อมอบอุ่นร่างกาย และข้อต่อแต่ก็เป็นการผ่อนคลาย และลดความวิตกกังวลได้เช่นกัน กระทำได้ทั้งกีฬาทีมและกีฬาบุคคล
- การหายใจลึก ๆ การหายใจลึกเป็นวิธีที่นักกีฬาบุคคลสามารถผ่อนคลายโดยสูดอากาศเข้าปอดลึก เพิ่มพุนออกซิเจนและนำคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาจะช่วยทำให้สดชื่น และผ่อนคลายแบบง่ายได้ดี

#### 1.2 วิธีการทางจิตใจ

- การยอมรับ คือ การทำจิตใจยอมรับสภาพการณ์ สถานการณ์ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ก็ช่วยลดความเครียด วิตกกังวลได้
- การเบี่ยงเบนความคิด คือ การฝึกให้คิดในเรื่องอื่นโดยเปลี่ยนความสนใจไปที่อื่น ช่วยลดความเครียดลงได้
- การคิดในทางที่ดี คือ ฝึกความคิดว่าสถานการณ์ คู่แข่งขันหรืออุปกรณ์ สิ่งแวดล้อม ทำให้เราได้โอกาสที่ดี
- การหัวเราะ เป็นการผ่อนคลายเครียดและทำให้เตรียมจิตใจพร้อมได้

2. วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Method) เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจะมีผลทำให้จิตใจรู้สึกผ่อนคลายด้วย วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเริ่มมานานเกือบ 60 ปีแล้ว โดย นายแพทย์เจคอบสัน (E. Jacobson, 1990 : 134 - 197) ได้เริ่มนำเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เรียกว่า Progressive Muscle Relaxation มาใช้กับคนไข้เพื่อลดความเจ็บปวด ต่อมาได้แพร่หลายกับนักธุรกิจนักศึกษา และได้นำมาใช้กับนักกีฬาในที่สุด วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลาชัย สุวรรณธาดา ได้นำมาใช้ครั้งแรกในการอบรมเชิงปฏิบัติการจิตวิทยาการกีฬาในปี พ.ศ.2533

##### 4.1.1 ความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

คอกซ์ (Cox. 1985 : 149) กล่าวว่า ความประหม่า และความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ จะสามารถลดลงได้ หากกล้ามเนื้อและกระดูกได้มีการผ่อนคลาย ดังนั้นการใช้วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จึงเป็นการเรียนรู้เพื่อที่จะให้กล้ามเนื้อได้รับการผ่อนคลาย และเป็นทักษะพื้นฐานในการจัดการความตึงเครียด

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 82) กล่าวว่า เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคที่สามารถกำจัดความเครียดทางจิตใจที่ปรากฏออกมาอยู่ตามกล้ามเนื้อภายในส่วนต่าง ๆ เช่น อาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยต้นคอ จุกแน่นหน้าอก หรือเครียดตามบริเวณใบหน้า ตลอดจนนอนไม่หลับ เป็นต้น

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 100) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการสร้างความสมดุลย์ทางสรีรวิทยา เมื่อมีแรงกระตุ้นสูงจนเกิดเป็นความกดดัน และความวิตกกังวล มักเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเครียดเกร็ง สมาธิและความตั้งใจเสียไป ดังนั้น

วิธีการฝึกควบคุมแรงกระตุ้น ให้มีระดับที่เหมาะสม จะทำให้การเล่นกีฬามีประสิทธิภาพซึ่งทำได้ โดยการฝึกฝนเพื่อรับรู้ได้ถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

จากเอกสารดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อคือ เทคนิคในการลด ความวิตกกังวลวิธีหนึ่งที่ใช้หลักของการให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายในทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้ นักกีฬาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แสดงความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่

#### 4.1.2 หลักของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2541 : 11) กล่าวว่า หลักการเบื้องต้นอยู่ที่การลดความตึงตัวของ กล้ามเนื้อนั่นเอง การฝึกฝนเทคนิคเหล่านี้ อาจจะทำให้ยากและใช้เวลานานกว่าจะได้ผลในเบื้องต้น แต่เมื่อนักกีฬามีทักษะและได้ทำการปฏิบัติและฝึกซ้อมมาระยะหนึ่ง เวลาในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ก็จะสั้นลงทุกที โดยปกติในการใช้งานจริง นักกีฬาจะใช้เวลาสองหรือสามวินาทีในการทำเทคนิคต่าง ๆ จนประสบผลสำเร็จในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ในครั้งแรก ๆ แล้วอาจจะต้องฝึกกันวันละยี่สิบถึง สามสิบนาที เป็นอย่างน้อย เทคนิคการผ่อนคลายนี้จึงมักเป็นที่นิยมฝึกควบคู่ไปกับการ Warm Up หรือ Cool Down ในการฝึกซ้อมประจำวัน เพราะจะทำให้สามารถฝึกเทคนิคการผ่อนคลายอย่าง สม่ำเสมอได้

นอกจากนี้สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 100) ได้กล่าวถึง หลักเบื้องต้นของการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ โดยการให้เกร็งค้างไว้ แล้วจึงปล่อยออกเพื่อให้เกิดการคลายตัว
2. ในขณะที่ฝึกให้มุ่งความคิด ความสนใจไปตามความรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่าง กล้ามเนื้อที่เกร็งและกล้ามเนื้อที่คลาย มีสมาธิและมุ่งความสนใจไปที่กล้ามเนื้อมากกว่าสิ่งรบกวนสมาธิ อื่น ๆ นอกจากนี้ยังทำให้กล้ามเนื้อที่คลายตัวนั้น ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและหากทำก่อน นอนช่วยให้นอนหลับได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งคืนก่อนการแข่งขันที่มีความคิดฟุ้งซ่าน มีความวิตกกังวล สูง
3. เมื่อกล้ามเนื้อมัดที่ต้องการยังไม่ผ่อนคลายอย่าพยายามย้ายไปกล้ามเนื้อมัดอื่น จนกว่าจะรู้สึกว่าการคลายตัวนั้นได้ทำให้ผ่อนคลายแล้ว
4. ห้ามพูดขณะทำการฝึก ให้มุ่งความสนใจที่การเกร็ง และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะรู้สึกและรับรู้ถึงการเกร็งและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อแต่ละมัด
5. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป้าหมาย 16 มัด (แบบเต็ม) หรือแบบสั้นเพียง 7 มัด

#### 4.1.3 ข้อควรคำนึงถึงในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 491) ได้กล่าวถึง ข้อควรคำนึงถึงในการฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อไว้ ดังนี้

1. ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรฝึกขณะอิ่มหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลังจาก รับประทานอาหารอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรฝึกเมื่อท้องว่างแต่ไม่ใช่หิวและไม่ควรฝึกในขณะที่ ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยจากการทำงาน เหนื่อยล่าจากการออกกำลังกายหรือดื่มสุรกายใน หนึ่งชั่วโมงที่ผ่านมา

2. เสื้อผ้าที่ใส่ขณะฝึก ควรจะหลวมและควรถอดรองเท้าขณะฝึก
3. ควรเริ่มฝึกกับผู้มีประสบการณ์ก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง
4. ภายหลังที่ฝึกกับผู้มีประสบการณ์แล้ว เมื่อไปฝึกด้วยตนเอง ควรฝึกปฏิบัติตาม

ขั้นตอน

5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อ ต้องค่อย ๆ เกร็ง โดยเพิ่มความเครียดทีละน้อย อย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันที

6. เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ต้องค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ
7. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้ง ต้องหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลาย
8. การฝึกแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา 10-30 นาที ไม่ควรใช้เวลามากกว่า 45 นาที
9. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ซึ่งมีความสอดคล้องกับ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2541 : อัดสำเนา) ที่กล่าวว่า สถานที่และสิ่งแวดล้อมในระหว่างการเริ่มฝึกควรจะเงียบสงบ ไม่มีสิ่งรบกวนจากเสียง แสงสว่างจ้าหรืออื่น ๆ สถานที่ควรมีการถ่ายเทอากาศได้ดี ไม่หนาวหรือร้อนจนเกินไป ควรมีที่นั่งสบาย ๆ เสื้อผ้าและรองเท้าที่รัดและทำให้ข้อต่อควรปลดเสียก่อนการฝึก

#### 4.1.4 วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

นคร ศรีสุข. (การฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ. แถบเสียงตลับ. 2540) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไว้ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. มือขวา
2. มือซ้าย
3. มือขวาและมือซ้ายพร้อมกัน
4. กล้ามเนื้อด้านหลังแขน
5. หน้าผาก
6. ตา
7. ขากรรไกร
8. ลิ้น
9. ริมฝีปาก
10. ต้นคอ
11. ไหล่
12. ท้อง
13. หลัง
14. ขาและปลายเท้า

โดยการเกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ประมาณ 5-7 วินาที แล้วคลายออก ให้สังเกตความแตกต่างของความรู้สึกเกร็งและคลายของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย



การฝึกปฏิบัติให้ฝึกที่ละส่วนของร่างกายตามลำดับขั้นจนครบทุกส่วนของร่างกาย

#### 4.1.5 ข้อเสนอแนะในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. เพื่อให้ได้ผลดีควรให้ผู้เรียนอ่านคำสั่งให้ฟังหรือบันทึกคำสั่งลงในเทป
2. ในการอ่านคำสั่งให้รักษาระดับเสียงและจังหวะ กำหนดช่วงหยุดพักให้พอเหมาะให้แน่ใจว่ามีเวลาเพียงพอ ในการฝึกความตึงและความผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดใหญ่ฝึกให้รู้สึกตึงมากกว่ากล้ามเนื้อมัดเล็ก
3. จำไว้ว่าการทำให้เกิดความตึง เป็นเพียงการเรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายเมื่อสามารถจำแนกความตึงระดับต่าง ๆ ได้แล้ว ให้เข้าสู่สภาวะความผ่อนคลายได้เลย
4. การปฏิบัติตามคำสั่งอย่างเคร่งครัดเป็นสิ่งจำเป็น พยายามฝึกหัดเมื่อมีโอกาส โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องการพักผ่อนหรือกำลังนอน
5. ถ้ารู้สึกกระวนกระวายใจไม่สบาย แสดงว่าร่างกายมีความเครียดมาก พยายามอยู่ในท่าที่รู้สึกสบาย ไม่ให้ข้อต่อหรือข้อเท้าบิด หาสันรองรับให้อยู่ในท่าที่สบายขึ้น
6. เมื่อรู้สึกผ่อนคลายการหายใจจะช้าและสม่ำเสมอ อัตราการเต้นของชีพจรจะช้า จะไม่ได้ยินคำสั่งชัดเจนชั่วขณะหนึ่ง ครูฝึกจะบอกให้ท่านให้สัญญาณ เช่น การยกนิ้วเมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดหนึ่ง ๆ เสร็จแล้ว ไม่ต้องกังวลใจถ้าพลาดคำสั่ง อาการเหล่านี้เป็นการตอบสนองเมื่อเริ่มมีความสุขกับการผ่อนคลาย
7. ท่านอาจจะไม่มีอาการแสดงทางสีหน้าต่าง ๆ เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาวะผ่อนคลายที่สุด ใบหน้าจะแสดงความว่างเปล่าไม่มีการคิดใด ๆ เกิดขึ้น
8. ท่านอาจจะไม่รู้สึกเกี่ยวกับเวลาที่ผ่านไป ไม่รู้ว่าเวลาผ่านไป 10 นาที 15 นาที ท่านกำลังเข้าสู่สภาวะการผ่อนคลายที่สุด ไม่มีกระบวนการความคิดใด ๆ เกิดขึ้น เช่นนี้ เป็นสภาวะการผ่อนคลาย
9. การฝึกหัดซ้ำ ๆ เป็นหัวใจของการเรียนรู้ ฝึกหัดจนกระทั่งสามารถผ่อนคลายได้รวดเร็ว โดยไม่ต้องสร้างความตึงเพิ่มขึ้น
10. บางคนรู้สึกกังวลว่าการผ่อนคลายจะทำให้ขาดการควบคุมตนเอง ตรงกันข้ามเมื่อฝึกการผ่อนคลายท่านกำลังฝึกการควบคุมตนเอง ท่านจะขาดการควบคุมตนเองเมื่อไม่สามารถจัดความเครียดออกไปได้
11. อย่าพยายามเกร็งส่วนของร่างกายที่ไม่เกี่ยวข้อง ให้ใช้เบาะหรือเก้าอี้รองรับร่างกายส่วนนั้น จงอดทนในการฝึกหัด แม้ว่าในตอนแรก ๆ จะรู้สึกว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้นให้นึกถึงการเรียนรู้ทักษะกีฬา ซึ่งจะต้องใช้เวลาอันกว่าจะเล่นกีฬานั้นได้ดี การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก็เช่นเดียวกัน
12. เมื่อสิ้นสุดการผ่อนคลายทุกครั้ง ให้สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แต่ละครั้งให้รู้สึกว่า มีพลังงานไหลเข้าสู่ร่างกายไปกระตุ้นระบบต่าง ๆ ของร่างกายจนรู้สึกตื่นตัว และรู้สึกได้พักผ่อน

#### 4.1.6 ประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

พีระพงศ์ บุญศิริ (2536 : 83) กล่าวว่า นักกีฬามีความวิตกกังวลสูง ก่อนการแข่งขัน จะมีความสับสน นอนไม่หลับ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะช่วยควบคุมไม่ให้เกิดความวิตกกังวลกับความเครียดซึ่งจะทำให้เกิดความกดดัน ที่มีผลต่อการแสดงออกของนักกีฬา เช่นเดียวกับ สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย (2541 : 65) กล่าวถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไว้ดังนี้

1. ช่วยลดความวิตกกังวล
2. ช่วยให้การฟื้นตัวได้เร็ว
3. ช่วยประหยัดพลังงาน
4. ช่วยให้นอนหลับ
5. ช่วยขจัดความเครียดจากกล้ามเนื้อ

นอกจากนี้ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2541 : 10) กล่าวว่า นอกจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะเป็นพื้นฐานทางเทคนิควิธีการแก้ไขความเครียด ความวิตกกังวล ที่เกิดขึ้นในการกีฬาแล้ว การผ่อนคลายกล้ามเนื้อยังสามารถช่วยให้การแสดงความสามารถของนักกีฬาดีขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย เนื่องจากว่า ขณะที่มีการแข่งขัน หรือตกอยู่ในสถานการณ์เคร่งเครียดแล้วนั้น มนุษย์ทุกคนจะมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ส่วนใดส่วนหนึ่งเสมอ รวมทั้งอาการเกร็งหรืออาการกดดันทางจิตใจ ด้วยอาการเหล่านี้เป็นอุปสรรคของการแสดงความสามารถ เพราะว่าขณะที่เรามีอาการเกร็งอยู่นั้น การเคลื่อนไหวที่ราบรื่น คล่องแคล่วว่องไว ย่อมเป็นไปไม่ได้ ความผิดพลาดจะเกิดขึ้นเสมอภายใต้อาการดังกล่าวนี้ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะมีส่วนช่วยให้เกิดการลดอาการเกร็ง และมีผลให้การเคลื่อนไหวและทักษะทางการกีฬาประสมกับอุปสรรคน้อยที่สุด

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการที่จะลดความวิตกกังวลโดยมีหลักการในการเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนของร่างกาย เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดของกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน เพื่อรับรู้ถึงการผ่อนคลายเช่นกัน ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ นักกีฬามีการเคลื่อนไหวและแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

##### 4.2.1 การวิจัยในต่างประเทศ

คิเซลิกา (Kiselica. 1988 : 137) ได้ศึกษาผลของการลดความวิตกกังวลโดยใช้โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่า การใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาสามารถลดความวิตกกังวลในเด็กวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เบอเกอร์ และ ไพรด์แมน และ เอตัน (Berger & Friedman & Eaton. 1988 : 250-254) ศึกษา นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 387 คน เครื่องมือที่ใช้วัดคือ Profile of Mood State หรือ GMS สมาชิกที่เข้าร่วมกับการวิจัยต้องตอบเครื่องมือทั้งก่อนและหลังจากกลุ่มได้พบกันในช่วงแต่ละเดือนและมีการฝึกฝนกิจกรรมลดความวิตกกังวล 3 วิธี คือ การเดินเล่น (Jogging) การ

ตอบสนองการผ่อนคลาย (The Relaxation Response) และการมีปฏิสัมพันธ์กลุ่ม เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ผลรวมของการศึกษาพบว่า การเดินเล่นและการตอบสนองการผ่อนคลาย ช่วยได้กลุ่มทดลองสามารถลดความตึงเครียดได้ มากกว่าการลดความตึงเครียดโดยใช้การปฏิสัมพันธ์กลุ่ม

เมย์นาร์ด, เฮมมิง และ วาร์วิช-อีเวนส์ (Maynard, Hemming. & Warwich-Evens. 1995 ; อ้างอิงมาจาก Muangnapoe. 1977) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสมมติฐานการจับคู่ (Matching Hypothesis) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักฟุตบอลชาย จำนวน 17 คน ซึ่งอยู่ในช่วงของการแข่งขันนัดสำคัญ เครื่องมือที่ใช้คือ CSAI-2 กลุ่มทดลองจำนวน 9 คน ซึ่งใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบประยุกต์ (AR) เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมมีนักกีฬา 8 คน ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ แต่มีการกำหนดเป้าหมายและการฝึกฝนทักษะทางกายหรือความสมบูรณ์ของร่างกายอย่างเต็มที่ หลังจากฝึก 1 สัปดาห์ ทำแบบทดสอบ CSAI-2 ก่อนช่วงของการแข่งขันอีกครั้ง จากการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลทั้งทางจิตใจและทางกายลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนั้น ยังพบว่า ความวิตกกังวลทางกายลดลงอย่างมากเป็น 2 เท่าของความวิตกกังวลทางจิตใจ คือมีค่า 32.9% และ 15.9% ในขณะที่กลุ่มควบคุมพบว่า ความวิตกกังวลลดลงเพียงเล็กน้อย

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (Muangnapoe. 1977 : Abstract) ได้ศึกษานักกีฬา 48 คน ซึ่งเป็นนักยกน้ำหนัก ที่มีอายุระหว่าง 18-30 ปี แบ่งเป็นกลุ่มแรกได้รับการฝึกแบบอานาปานสติ กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบ Progressive Relaxation (PR) และกลุ่มควบคุมให้ฝึกการยืดกล้ามเนื้อ แต่ละกลุ่มทำการฝึกครั้งละ 30 นาที เป็นเวลา 10 สัปดาห์ โดยมีผู้แนะนำและให้นักกีฬาฝึกเองทุกวัน โดยใช้แบบบันทึกการฝึก ทดสอบ Pre-Test และ Post-Test โดยใช้แบบทดสอบ SCAT และ CSAI-2 ซึ่งทำการทดสอบทุกสัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความวิตกกังวลทางกายได้ หลังจากสัปดาห์ที่ 5 เท่านั้น

#### 4.2.2 งานวิจัยในประเทศ

เนื่องจากงานวิจัยในประเทศยังไม่มีการใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในนักกีฬาโดยตรง ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลในสถานการณ์ใกล้เคียงกัน ดังนี้

ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 49-52) ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับสารสนเทศเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีคะแนนความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 37-43 และมีความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์การฝึกปฏิบัติงาน สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป

จำนวน 16 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความวิตกกังวล ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่านิสิตที่ได้รับข้อเสนอแนะ

นิตินัย นัมคณิสสรณ์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์ ที่มีคะแนนความวิตกกังวลก่อนการแสดงสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มควบคุมได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง พบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลอง แต่กลุ่มทดลองลดลงมากกว่า

## 5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้

### 5.1 ความเป็นมาของกีฬาฮอกกี้

ฮอกกี้ เป็นกีฬาเก่าแก่ที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน และคนนิยมเล่นกันมากประเภทหนึ่ง แต่ไม่ปรากฏหลักฐานที่แน่ชัดว่ากีฬาประเภทนี้เริ่มมาจากประเทศใดก่อน แต่ประมาณ 474 ปี ก่อนคริสตกาล พบหลักฐานโดยชาวกรีก โรมัน สมัยโบราณได้เล่นกีฬานี้กันอยู่แล้ว อุปกรณ์การเล่นและวิธีเล่นคล้ายคลึงคลึงกับการเล่นฮอกกี้ในสมัยนี้ ผิดกันตรงที่ไม่ตีฮอกกี้สมัยกรีกและโรมันสั้นกว่าสมัยปัจจุบัน ลูกบอลสมัยนั้นทำด้วยหนัง ภายในอัดด้วยขนสัตว์ เชื่อกันว่าการเล่นฮอกกี้สมัยปัจจุบันได้พัฒนามาจากการเล่นฮอกกี้ของกรีกและโรมันสมัยโบราณนั่นเอง ต่อมาก็กีฬาฮอกกี้ได้แพร่หลายเข้าไปในประเทศอังกฤษ มีประชาชนสนใจอย่างจริงจังในศตวรรษที่ 16 จนถึงศตวรรษที่ 18 และได้จัดการแข่งขันระหว่างมหาวิทยาลัยหรือระหว่างเมืองขึ้นในศตวรรษที่ 19

การเล่นฮอกกี้สมัยปัจจุบันนี้มีอยู่ 2 ชนิด คือ ฮอกกี้ที่เล่นกันบนสนามหญ้าอย่างหนึ่งและฮอกกี้ที่เล่นกันบนลานน้ำแข็งอีกอย่างหนึ่ง

อย่างไรก็ตามในประเทศอังกฤษ ประมาณ ปี ค.ศ. 1885 ได้จัดให้มีการแข่งขันประเภทหญิงขึ้นระหว่างมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ดกับเคมบริดจ์ ในปี ค.ศ. 1901 กีฬาฮอกกี้ได้แพร่เข้าไปยังประเทศสหรัฐอเมริกา โดยสุภาพสตรีชาวอังกฤษผู้หนึ่ง คือ คอนสแตนซ์ แอปเปิลบีซี (Constance Applebee) ได้ไปให้คำแนะนำในระหว่างปิดภาคฤดูร้อนที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และหลังจากนั้นมาฮอกกี้จึงเป็นที่นิยมในหมู่มหาวิทยาลัยเป็นอย่างมาก

ต่อมาในปี ค.ศ. 1922 ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ก่อตั้งสมาคมขึ้น โดยใช้ชื่อว่าสมาคมฮอกกี้แห่งสหรัฐอเมริกา ได้มีการปรับปรุงพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าขึ้นถึงระดับชาติ แต่นิยมเล่นเฉพาะในหมู่มหาวิทยาลัยเท่านั้น ในเวลาต่อมาก็กีฬาประเภทนี้จึงได้บรรจุไว้ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกด้วย แต่มีการแข่งขันเฉพาะชายเท่านั้น

ใน ปี ค.ศ. 1932 ได้มีการก่อตั้งสมาพันธ์กีฬาฮอกกี้หญิงระหว่างประเทศขึ้น และได้จัดให้มีการแข่งขันทุกๆ 3 ปี สหรัฐอเมริกาได้ส่งทีมเข้าร่วมการแข่งขันตั้งแต่ ปี 1933 เป็นต้นมา และสหรัฐอเมริกา ได้จัดตั้งสมาคมฮอกกี้ชายขึ้นในเวลาต่อมา

## กีฬาฮอกกี้ในประเทศไทย

อาจกล่าวได้ว่าการเล่นฮอกกี้เป็นกีฬาพื้นเมืองที่ได้เล่นมา ตั้งแต่สมัยโบราณเหมือนกีฬาประเภทอื่น ๆ โดยมีอุปกรณ์การเล่น วิธีเล่นคล้ายการเล่นฮอกกี้มาก ซึ่งเรียกการเล่นชนิดนี้ว่า “คลี” เป็นกีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ การเล่นกีฬาประเภทนี้มีอุปกรณ์ คือ ไม้ตีทำด้วยโคนไม้ไผ่ หรือไม้ง่อๆ คล้ายกับไม้ตีฮอกกี้ในสมัยปัจจุบัน แต่ลูกคลีของไทยมีสองชนิด คือ ทำด้วยไม้กลึงให้กลมคล้ายลูกฮอกกี้อย่างหนึ่ง และทำด้วยกิ่งไม้ทองหลางแห้ง ยาวประมาณ 10 เซนติเมตร อีกอย่างหนึ่งลูกคลีชนิดนี้ทำด้วยไม้กลึงให้กลมมีไว้เพื่อใช้เล่นในเวลากลางวัน ส่วนชนิดที่ทำด้วยกิ่งไม้ทองหลางแห้งมีไว้เพื่อเล่นในเวลากลางคืนเรียกว่า “คลีไฟ” เพราะที่หัวของไม้ทองหลางทั้งสองข้างจุดไฟได้ เพื่อให้มองเห็นได้ถนัดว่าลูกคลีอยู่ที่ใด การเล่น เล่นกันตามคันทนา หลังจากเก็บเกี่ยวเสร็จแล้วตามคำบอกเล่าของชาวบ้านในจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ บอกว่าการเล่นคลีนั้นสนุกสนานและตื่นเต้นมาก

กีฬาฮอกกี้จัดให้มีการสอนครั้งแรกในประเทศไทย ที่วิทยาลัยพลศึกษาในปี พ.ศ. 2507 โดยสาออง พ่วงบุตร เป็นผู้นำเข้ามาและจัดไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนในวิทยาลัยศึกษา จนกระทั่งปัจจุบันสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทย ได้จดทะเบียนก่อตั้งเป็นสมาคม เมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2507 ในระยะแรก ๆ กีฬาประเภทนี้ยังไม่เป็นที่แพร่หลายมากนัก จนกระทั่งการแข่งขันเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 5 ที่ประเทศไทย เป็นเจ้าภาพในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2509 และสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทย ได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกสหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ ในปีเดียวกันนี้เองกีฬาฮอกกี้จึงเริ่มเป็นที่รู้จักกันในหมู่ประชาชนกันบ้าง แต่ยังไม่มีคนสนใจมากมายนัก ในปี พ.ศ. 2516 สมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทยได้เข้าเป็นสมาชิกของสหพันธ์ฮอกกี้แห่งเอเชีย (Asia Hockey Federation) ต่อมาประเทศไทยได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 6 ในปี พ.ศ. 2513 และครั้งที่ 8 ในปี พ.ศ. 2521 กีฬาฮอกกี้จึงได้ตื่นตัวมากขึ้น และสมาคมจัดให้มีการแข่งขันขึ้นด้วย

ถึงแม้ว่าปัจจุบันนี้กีฬาประเภทนี้จะแพร่หลาย จัดการสอนตามสถาบันต่างๆ รวมทั้งกีฬาของทหารยังจัดให้มีการแข่งขันด้วยก็ตาม กีฬาประเภทนี้ยังไม่เป็นที่นิยมแพร่หลาย จะเห็นว่าตั้งแต่สมาคมได้ก่อตั้งขึ้นและส่งทีมเข้าร่วมแข่งขันการแข่งขันระหว่างชาติแล้ว กีฬาประเภทนี้ยังไม่ปรากฏว่าเคยได้รับเหรียญรางวัล ชนะเลิศหรือรองชนะเลิศแต่ประการใดเลย ชัยชนะในการแข่งขันกีฬาแหลมทอง (ซีเกมส์) หรือเอเชียนเกมส์ สำหรับกีฬาฮอกกี้นั้นจะผลัดเปลี่ยนเวียนกันเป็นผู้ชนะเลิศระหว่างอินเดีย ปากีสถานและมาเลเซีย เท่านั้น

การแข่งขันที่สมาคมจัดขึ้นประจำปี มีดังนี้

1. การแข่งขันประเภทอุดมศึกษา
2. การแข่งขันประเภท 6 คน
3. การแข่งขันประเภทประชาชน

นอกจากนี้สมาคมยังได้ส่งนักกีฬาไปแข่งขันเชื่อมสัมพันธ์ไมตรี กับประเทศเพื่อนบ้านเป็นประจำทุกปี และยังเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแหลมทอง (ซีเกมส์ในปัจจุบัน) เอเชียนเกมส์ เป็นประจำตลอดมา (จรรยาพร ธรณินทร์ และเจริญ แสนภักดี. 2526 : 61-62)

## 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้

### 5.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ชมิตทอลส์ และเฟรนช์ (Schmithals & French ; อ้างอิงมาจาก สุริยนต์ ชติยวรา. 2539) ได้ทำการวิจัยหัวข้อเรื่อง Schmithals-French Achievement Test in Field Hockey แบบทดสอบประกอบด้วย 4 รายการคือ การเลี้ยงบอล การจับบอลลอย การยิงประตูในเขตยิงประตู และการตบบอล โดยใช้นักศึกษาหญิง 310 คน จากวิทยาลัย 56 แห่ง ผลจากการทดสอบปรากฏว่าแบบทดสอบมีความแม่นยำเท่ากับ .44 และมีความเชื่อมั่น เท่ากับ .92

เมย์นาร์ด และ คอตตัน (Maynard & Cotton. 1993 ; อ้างอิงมาจาก Muangnapoe. 1977) ได้ทดสอบนักกีฬาฮอกกี้ในระดับวิทยาลัย โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มที่มีความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) สูง ใช้การควบคุมความคิดเชิงบวก (Positive Thinking Cognitive : PTC)
2. กลุ่มที่มีความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) สูง ใช้รูปแบบการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบประยุกต์ (Applied Relaxation : AR)
3. กลุ่มที่ไม่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูง เป็นกลุ่มควบคุม และไม่ได้รับการฝึกแบบใด ๆ

ผลการศึกษาพบว่า PTC และ AR มีความสัมพันธ์กับการลดระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งสนับสนุนทฤษฎีการจับคู่ได้เป็นอย่างดี

### 5.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สุริยนต์ ชติยวรา (2519 : บทคัดย่อ) ได้สร้างแบบสอบทักษะกีฬาฮอกกี้สำหรับนักเรียนในระดับอุดมศึกษา แบบสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 4 รายการ คือ แบบสอบการควบคุมลูก แบบสอบการพুষ (puch) ลูก แบบสอบการจัดลูก และแบบสอบการยิงประตู

กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนิสิตระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา จำนวน 69 คน โดยเข้ารับการสอบ 2 ครั้ง ซึ่งเว้นระยะห่างของการสอบ 3 สัปดาห์ และทำการแข่งขันเป็นทีมแบบพบกันหมด ทั้งนี้ใช้เวลาในการสอบทั้งสิ้น 2 เดือน และการสอบทักษะทำการสอบในช่วงที่มีการเรียนการสอนวิชาฮอกกี้

ผลการวิจัยปรากฏว่า การหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีสอบซ้ำ และการหาค่าสัมประสิทธิ์ความแม่นยำโดยวิธีสอบทักษะและทำการแข่งขันแบบพบกันหมด ได้ผลดังนี้คือ แบบสอบการควบคุมลูกมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97 และความแม่นยำเท่ากับ 0.24 แบบสอบการพুষลูกมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 และความแม่นยำเท่ากับ 0.32 แบบสอบการจัดลูกมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76 และความแม่นยำเท่ากับ 0.59 แบบสอบการยิงประตูมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.58 และค่าสัมประสิทธิ์ความแม่นยำเท่ากับ 0.59 และแบบสอบรวมมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 และความแม่นยำเท่ากับ 0.48 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นและสัมประสิทธิ์ความแม่นยำของแบบสอบทุกรายการมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ 0.5 ตามลำดับ

แบบสอบทักษะชอกกี้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 มีนัยสำคัญที่ระดับ .01 สัมประสิทธิ์ความแม่นยำเท่ากับ 0.48 มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตำรวจ ดาราศักดิ์, กาญจนา ดาราศักดิ์ และศุภชัย แสงสุทธิ (2533 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการ สร้างแบบทดสอบทักษะมาตรฐานทางกีฬาชอกกี้ และสร้างเกณฑ์มาตรฐานในการแบ่งระดับความสามารถของทักษะทางกีฬาชอกกี้ สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

กลุ่มตัวอย่างประชากรที่นำมาใช้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมศึกษา (ชอกกี้) จำนวน 60 คน เป็นชาย 30 คน และหญิง 30 คน เข้ารับการทดสอบตามแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย 6 รายการคือ การดันบอล การตีบอล การเลี้ยงบอล การจับบอลลอย การส่งบอลและการยิงประตู ทำการทดสอบ 2 ครั้ง เว้นระยะห่างกัน 1 สัปดาห์ หลังจากนั้นทำการแบ่งทีมและทำการแข่งขันโดยให้ผู้เชี่ยวชาญทางกีฬาชอกกี้ 3 คน ให้คะแนนผู้เล่นทุกคน

กลุ่มตัวอย่างประชากรที่นำมาใช้ในการสร้างเกณฑ์ปกติ (Norm) เป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จำนวน 10 สถาบัน โดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจากนักศึกษาที่เคยลงทะเบียนเรียนวิชานี้มาแล้ว แห่งละ 40 คน เป็นชาย 20 คน และหญิง 20 คน รวมประชากรทั้งสิ้น 400 คน เข้ารับการทดสอบตามแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยปรากฏว่า ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นและค่าสัมประสิทธิ์ของความแม่นยำ ของแบบทดสอบทักษะชอกกี้ระดับอุดมศึกษารวมทุกรายการ สำหรับนักศึกษาชายมีค่าเท่ากับ .76 และ .67 ตามลำดับ สำหรับนักศึกษาหญิงมีค่าเท่ากับ .80 และ .68 ตามลำดับ โดยทุกรายการมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 เกณฑ์ปกติ (Norm) ในการแบ่งระดับความสามารถทักษะทางกีฬาชอกกี้ ตามแบบทดสอบที่สร้างขึ้น ปรากฏผลดังนี้คือ

| นักศึกษาชาย     |           |              | นักศึกษาหญิง    |           |              |
|-----------------|-----------|--------------|-----------------|-----------|--------------|
| คะแนน “ที” ปกติ | คะแนนดิบ  | ระดับ        | คะแนน “ที” ปกติ | คะแนนดิบ  | ระดับ        |
| 57 ขึ้นไป       | 49 ขึ้นไป | ดีมาก        | 60 ขึ้นไป       | 37 ขึ้นไป | ดีมาก        |
| 46-56           | 40-48.5   | ดี           | 49-58           | 29.5-36.5 | ดี           |
| 36-45           | 34-39.5   | พอใช้        | 39-48           | 22-29     | พอใช้        |
| 35 ลงมา         | 33.5 ลงมา | ต้องปรับปรุง | 38 ลงมา         | 21.5 ลงมา | ต้องปรับปรุง |

ยุทธนา โฉมงาม (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะในกีฬาชอกกี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน คือกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกทักษะในกีฬาชอกกี้อย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกทักษะในกีฬาชอกกี้ควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว ใช้เวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ผลการศึกษาพบว่า การฝึกทั้งสองวิธีคือกลุ่มฝึกทักษะกีฬาชอกกี้อย่างเดียวกับกลุ่มฝึกทักษะกีฬาชอกกี้ควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว มีผลต่อทักษะกีฬาชอกกี้ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ไม่แตกต่างกัน ช่วงเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ทั้ง 2 กลุ่ม มีทักษะแตกต่างจากก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ 0.5 อัตราการเพิ่มคิดเป็นร้อยละในทักษะกีฬาชอกกี กลุ่ม 1 มีอัตราการเพิ่มมากกว่ากลุ่ม 2 อัตราการเพิ่มคิดเป็นร้อยละของความอ่อนตัว กลุ่ม 2 มีอัตราการเพิ่มมากกว่า กลุ่ม 1

นิพนธ์ ดิลกโชติพงศ์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะในการยิงประตูชอกกี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาชายของวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 30 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน คือกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกทักษะในการยิงประตูชอกกีอย่างเดียว โดยฝึกทักษะ 1 ชั่วโมง แล้วฝึกกล้ามเนื้อโดยใช้น้ำหนักอีก 30 นาที ทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน แล้วทำการทดสอบทักษะในการยิงประตูชอกกีก่อนการฝึกและหลังสิ้นสุดการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ผลการศึกษาพบว่า การฝึกทักษะในการยิงประตูชอกกีอย่างเดียวกักับการฝึกทักษะควบคู่กับการฝึกกล้ามเนื้อให้ผลต่อทักษะในการยิงประตูชอกกีไม่แตกต่างกัน หลังจากสิ้นสุดการฝึก ทั้งสองกลุ่มมีทักษะในการยิงประตูชอกกีเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัตนภรณ์ ทรงพระนาม (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการส่งเสริมกีฬาชอกกีของประเทศไทย ตามการรับรู้ของผู้บริหารสมาคมชอกกี ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาชอกกี โดยส่งแบบสอบถามไปยัง ผู้บริหารสมาคมชอกกี จำนวน 19 ชุด ผู้ฝึกสอน จำนวน 30 ชุด นักกีฬาชอกกี จำนวน 301 ชุดรวมทั้งสิ้น 350 ชุด และนำแบบสัมภาษณ์ไปสัมภาษณ์ผู้บริหารสมาคมชอกกี ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาชอกกี จำนวน 18 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารสมาคมชอกกี ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาชอกกี มีความคิดเห็นเกี่ยวกับ ปัญหาการส่งเสริมกีฬาชอกกีของประเทศไทย ว่าเป็นปัญหาอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับดังนี้ คือ งบประมาณที่ใช้ในการส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันในต่างประเทศไม่เพียงพอ การส่งเสริม และสนับสนุนจากรัฐบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ไม่มากเท่าที่ควร สถานที่ ที่ใช้ในการฝึกซ้อมไม่ได้มาตรฐาน ขาดการจัดดำเนินการฝึกอบรมเกี่ยวกับผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน ผู้บริหารไม่กระจายงาน ทำงานอยู่ในวงจำกัด นักกีฬามีประสบการณ์ด้านการแข่งขันในประเทศ และต่างประเทศไม่เพียงพอ ยกเว้นด้านบุคลากรที่เป็นผู้ฝึกสอนที่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ผู้บริหารสมาคมชอกกี ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาชอกกี มีความคิดเห็นเกี่ยวกับ ปัญหาการส่งเสริมกีฬาชอกกี ของประเทศไทย ทุกด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการที่สามารถลดความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งในสถานการณ์การแข่งขันกีฬา หากได้รับการฝึกที่สม่ำเสมอจะช่วยให้นักกีฬาควบคุมความวิตกกังวลและแสดงทักษะได้อย่างเต็มความสามารถ

จากงานวิจัยที่ได้ศึกษาค้นคว้า สรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่ซับซ้อนต่าง ๆ เช่น การเรียน อาการเจ็บป่วยและการแข่งขันกีฬา และเนื่องจากงานวิจัยในประเทศยังไม่มียานวิจัยที่ใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในสถานการณ์การแข่งขันกีฬาโดยตรง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อในการลดความวิตกกังวลของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬา เพื่อจะชี้ให้ผู้ฝึกสอนกีฬาและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาเห็นถึงความสำคัญของการควบคุมระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา เพื่อนำไปสู่การพัฒนากีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากร
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำ และการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่เป็นนักกีฬาฮอกกี้ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 32 คน เป็นชาย 16 คน และเป็นหญิง 16 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความวิตกกังวล ซี เอส เอ ไอ-2 (The Competition State Anxiety Inventory-2 : CSAI-2) ของมาร์เตนส์ ซึ่งแปลโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์ แบบทดสอบสามารถวัดได้ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.73 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83 และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.73 เมื่อผู้วิจัยนำแบบทดสอบมาใช้ได้ทดสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการหาค่าความเชื่อมั่นจากวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค มีค่าความเชื่อมั่นด้านจิตใจ ร่างกายและความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 0.89, 0.91, 0.77 ตามลำดับ โดยแบบทดสอบทั้งหมด มี 27 ข้อ แบ่งออกเป็นด้าน ๆ ละ 9 ข้อ
2. วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยใช้แถบเสียงตลับเรื่อง การฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ของกรมสุขภาพจิต ผลิตเมื่อปี พ.ศ.2540 เพื่อเผยแพร่และเป็นเทคโนโลยีฝึกอบรมให้กับทุกกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งมีความยาว 20 นาที
3. โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ได้รับการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬา 3 ท่าน (ภาคผนวก ง)

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ขอความร่วมมือในการทำวิจัย ไปติดต่อขอความอนุเคราะห์จากคณบดี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อทำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามโปรแกรมการฝึก

2. ผู้วิจัยให้นักกีฬาทำการทดสอบระดับความวิตกกังวลครั้งที่ 1 ก่อนเริ่มการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน โดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งให้นักกีฬาทดสอบแบบทดสอบโดยพร้อมเพรียงกัน และอธิบายให้นักกีฬาทราบว่าการตอบแบบทดสอบในแต่ละข้อนั้น เมื่ออ่านแล้วให้ตอบในทันทีอย่าใช้เวลาในการตอบแต่ละข้อนานเกินไป แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Pre-test)

3. ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามโปรแกรมการฝึกในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 32 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที โดยใช้เวลาในการเตรียมความพร้อมของนักกีฬา 10 นาที และดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากแถบเสียงตลับของกรมสุขภาพจิต 20 นาที ในวันจันทร์ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ เวลา 16.00-16.30 น.

4. ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Post-test) โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามระยะเวลาดังนี้

ครั้งที่ 2 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน

ครั้งที่ 3 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน

ครั้งที่ 4 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน

ครั้งที่ 5 1 วันก่อนการแข่งขัน

ครั้งที่ 6 หลังการแข่งขัน

ซึ่งใช้แบบทดสอบและวิธีการทำแบบทดสอบเช่นเดียวกับฉบับที่สอบก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

### การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬานักกีฬาออกกัมพลวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยสถิติ t-test Dependent

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬานักกีฬาออกกัมพลวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำแนกตามอายุ และเพศโดยสถิติ t-test Independent

4. นำแบบทดสอบมาวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ โดยการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปรผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

|           |                                                  |
|-----------|--------------------------------------------------|
| N         | แทน จำนวนนักกีฬาในกลุ่มตัวอย่าง                  |
| $\bar{X}$ | แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนน                            |
| S.D.      | แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน                      |
| df        | แทน ค่าชั้นแห่งความเป็นอิสระ (degree of freedom) |
| t         | แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบ                     |

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

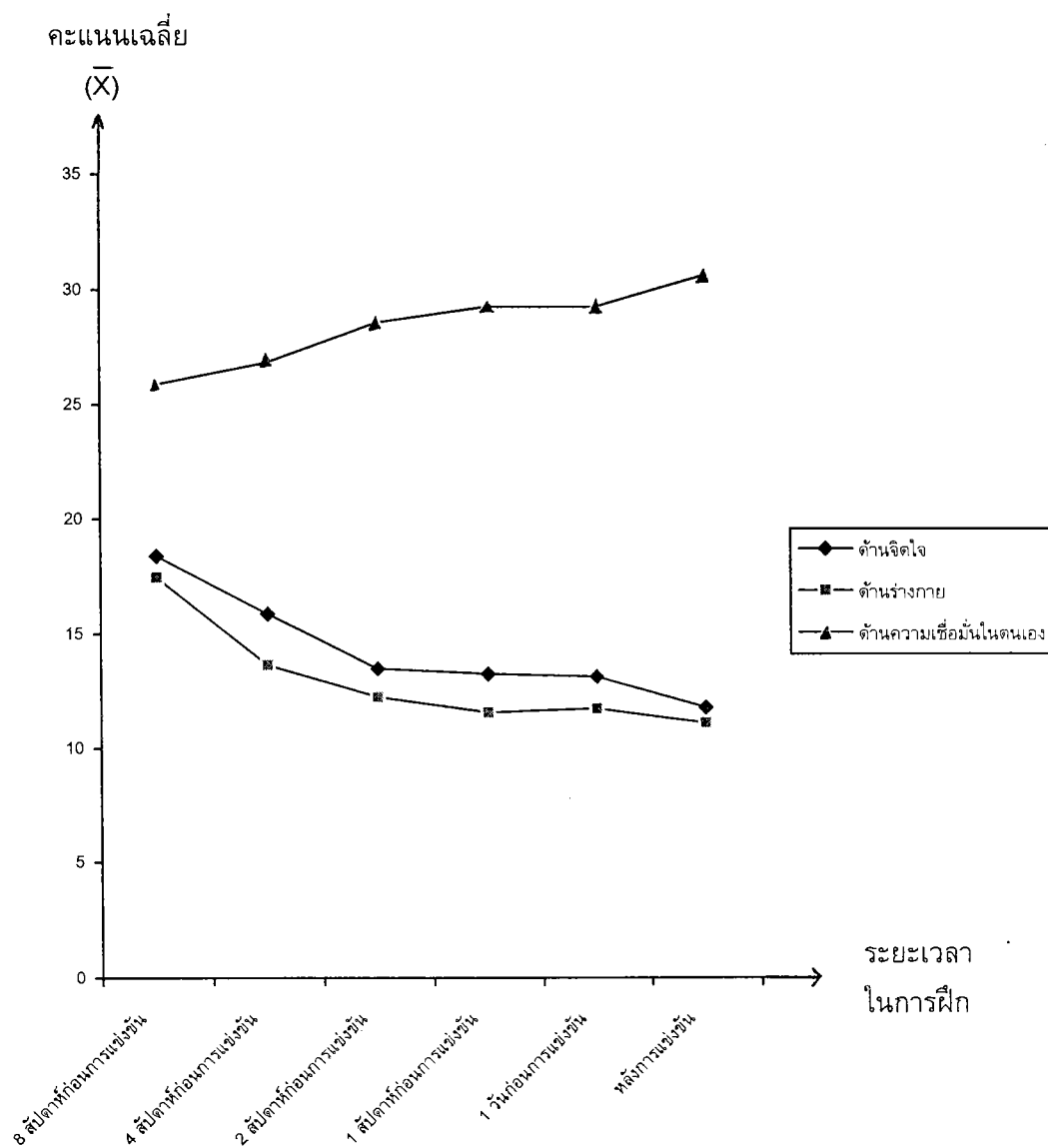
1. ค่าคะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละด้านในช่วงเวลาต่าง ๆ กัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 1

ตาราง 1 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
แต่ละด้านในช่วงเวลาต่าง ๆ กัน

| รายการ                  | N  | $\bar{X}$ | S.D. |
|-------------------------|----|-----------|------|
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน |    |           |      |
| ด้านจิตใจ               | 32 | 18.38     | 4.10 |
| ด้านร่างกาย             | 32 | 17.47     | 5.26 |
| ความเชื่อมั่นในตนเอง    | 32 | 25.88     | 3.42 |
| 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน |    |           |      |
| ด้านจิตใจ               | 32 | 15.88     | 4.39 |
| ด้านร่างกาย             | 32 | 13.66     | 4.05 |
| ความเชื่อมั่นในตนเอง    | 32 | 26.84     | 3.64 |
| 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน |    |           |      |
| ด้านจิตใจ               | 32 | 13.50     | 3.40 |
| ด้านร่างกาย             | 32 | 12.25     | 3.72 |
| ความเชื่อมั่นในตนเอง    | 32 | 28.59     | 4.20 |
| 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน |    |           |      |
| ด้านจิตใจ               | 32 | 13.28     | 3.52 |
| ด้านร่างกาย             | 32 | 11.59     | 3.75 |
| ความเชื่อมั่นในตนเอง    | 32 | 29.28     | 3.41 |
| 1 วันก่อนการแข่งขัน     |    |           |      |
| ด้านจิตใจ               | 32 | 13.16     | 4.39 |
| ด้านร่างกาย             | 32 | 11.75     | 4.37 |
| ความเชื่อมั่นในตนเอง    | 32 | 29.28     | 3.27 |
| หลังการแข่งขัน          |    |           |      |
| ด้านจิตใจ               | 32 | 11.81     | 3.87 |
| ด้านร่างกาย             | 32 | 11.13     | 3.25 |
| ความเชื่อมั่นในตนเอง    | 32 | 30.66     | 3.53 |

จากตาราง 1 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลด้านจิตใจ ในระยะเวลา 8 ,4 ,2, 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันก็พาสอกกี เป็น 18.38, 15.88, 13.50, 13.28, 13.16 และ 11.81 ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกาย เป็น 17.47, 13.66, 12.25, 11.59, 11.75 และ 11.13 ค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองเป็น 25.88, 26.84, 28.59, 29.28, 29.28 และ 30.66 ตามลำดับ

ค่าเฉลี่ยและระดับความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ด้านร่างกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน เป็น 18.38 อยู่ในระดับปานกลาง 17.47 อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ และ 25.88 อยู่ในระดับปานกลางและ 1 วันก่อนการแข่งขัน เป็น 13.16 อยู่ในระดับต่ำ 11.75 อยู่ในระดับต่ำ และ 29.28 อยู่ในระดับสูง



ภาพประกอบ 5 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการฝึกฟ่อนคล้ายกล้ำเนื้อในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

2. เปรียบเทียบ ความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านจิตใจในระยะเวลาต่าง ๆ กัน  
ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านจิตใจ ระหว่าง 8 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน  
กับระยะเวลา 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

|                         | N  | $\bar{X}$ | S.D.   | t        |
|-------------------------|----|-----------|--------|----------|
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.1484    | 0.2563 | 5.238**  |
| 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 0.9922    | 0.2744 |          |
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.1484    | 0.2563 | 10.005** |
| 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 0.8438    | 0.2124 |          |
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.1484    | 0.2563 | 7.426**  |
| 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 0.8301    | 0.2201 |          |
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.1484    | 0.2563 | 6.691**  |
| 1 วันก่อนการแข่งขัน     | 32 | 0.8223    | 0.2741 |          |
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.1484    | 0.2563 | 7.869**  |
| หลังการแข่งขัน          | 32 | 0.7383    | 0.2420 |          |

$$t_{(.01; df 31)} = 2.750$$

จากตาราง 2 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลด้านจิตใจในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาออกกี ระหว่าง 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน กับระยะเวลา 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. เปรียบเทียบ คะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกายในระยะเวลาต่าง ๆ กัน  
 ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกาย ระหว่าง 8 สัปดาห์ ก่อนการ  
 แข่งขันกับระยะเวลา 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

|                         | N  | $\bar{X}$ | S.D.   | t        |
|-------------------------|----|-----------|--------|----------|
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.0918    | 0.3288 | 5.088**  |
| 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 0.8535    | 0.2533 |          |
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.0918    | 0.3288 | 6.460**  |
| 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 0.7656    | 0.2322 |          |
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.0918    | 0.3288 | -8.279** |
| 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 0.7246    | 0.2343 |          |
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.0918    | 0.3288 | -8.722** |
| 1 วันก่อนการแข่งขัน     | 32 | 0.7344    | 0.2731 |          |
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.0918    | 0.3288 | -7.158** |
| หลังการแข่งขัน          | 32 | 0.6953    | 0.2031 |          |

$$t_{(.01; df 31)} = 2.750$$

จากตาราง 3 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกายในการแข่งขันกีฬาของ  
 นักกีฬาออกกี ระหว่าง 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน กับระยะเวลา 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการ  
 แข่งขัน และหลังการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



4. เปรียบเทียบ คะแนนด้านความเชื่อมั่นในตนเองในระยะเวลาต่าง ๆ กัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่าง 8 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขันกับระยะเวลา 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

|                         | N  | $\bar{X}$ | S.D.   | t         |
|-------------------------|----|-----------|--------|-----------|
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.6172    | 0.2140 | -1.415    |
| 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.6777    | 0.2274 |           |
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.6172    | 0.2140 | -3.790 ** |
| 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.7871    | 0.2622 |           |
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.6172    | 0.2140 | 4.303 **  |
| 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.8301    | 0.2131 |           |
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.6172    | 0.2140 | 4.289 **  |
| 1 วันก่อนการแข่งขัน     | 32 | 1.8301    | 0.2047 |           |
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 32 | 1.6172    | 0.2140 | 5.974 **  |
| หลังการแข่งขัน          | 32 | 1.9160    | 0.2203 |           |

$$t_{(.01 ; df 31)} = 2.750$$

จากตาราง 4 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาออกกี ระหว่าง 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน กับระยะเวลา 4 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน สำหรับ 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันกับระยะเวลา 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. เปรียบเทียบ คะแนนความวิตกกังวลด้านจิตใจ โดยจำแนกตามเพศ ในระยะเวลาต่าง ๆ กัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 5

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านจิตใจ โดยจำแนกตามเพศ ในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

|                         | เพศ  | N  | $\bar{X}$ | S.D. | t      |
|-------------------------|------|----|-----------|------|--------|
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | ชาย  | 16 | 18.56     | 5.23 | 0.255  |
|                         | หญิง | 16 | 18.19     | 2.71 |        |
|                         | รวม  | 32 | 36.75     | 7.94 |        |
| 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | ชาย  | 16 | 15.88     | 5.34 | 0.00   |
|                         | หญิง | 16 | 15.88     | 3.36 |        |
|                         | รวม  | 32 | 31.76     | 8.70 |        |
| 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | ชาย  | 16 | 12.81     | 3.89 | -1.150 |
|                         | หญิง | 16 | 14.19     | 2.79 |        |
|                         | รวม  | 32 | 27.00     | 6.68 |        |
| 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | ชาย  | 16 | 13.63     | 4.08 | 0.546  |
|                         | หญิง | 16 | 12.94     | 2.95 |        |
|                         | รวม  | 32 | 26.57     | 7.03 |        |
| 1 วันก่อนการแข่งขัน     | ชาย  | 16 | 13.75     | 5.57 | 0.761  |
|                         | หญิง | 16 | 12.56     | 2.83 |        |
|                         | รวม  | 32 | 26.31     | 8.40 |        |
| หลังการแข่งขัน          | ชาย  | 16 | 12.25     | 5.01 | 0.633  |
|                         | หญิง | 16 | 11.38     | 2.33 |        |
|                         | รวม  | 32 | 23.63     | 7.34 |        |

จากตาราง 5 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลด้านจิตใจ โดยจำแนกตามเพศ ในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาสือกี้ ตามระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน

6. เปรียบเทียบ คะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกาย โดยจำแนกตามเพศ ในระยะเวลาต่าง ๆ กัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 6

ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกาย โดยจำแนกตามเพศ ในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

|                         | เพศ  | N  | $\bar{X}$ | S.D. | t                  |
|-------------------------|------|----|-----------|------|--------------------|
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | ชาย  | 16 | 19.44     | 6.30 | 2.252 <sup>*</sup> |
|                         | หญิง | 16 | 15.50     | 3.03 |                    |
|                         | รวม  | 32 | 34.94     | 9.33 |                    |
| 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | ชาย  | 16 | 14.69     | 5.02 | 1.466              |
|                         | หญิง | 16 | 12.63     | 2.55 |                    |
|                         | รวม  | 32 | 27.32     | 7.57 |                    |
| 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | ชาย  | 16 | 13.00     | 4.49 | 1.148              |
|                         | หญิง | 16 | 11.50     | 2.68 |                    |
|                         | รวม  | 32 | 24.50     | 7.17 |                    |
| 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | ชาย  | 16 | 12.38     | 4.81 | 1.187              |
|                         | หญิง | 16 | 10.81     | 2.14 |                    |
|                         | รวม  | 32 | 23.19     | 6.95 |                    |
| 1 วันก่อนการแข่งขัน     | ชาย  | 16 | 12.69     | 5.65 | 1.223              |
|                         | หญิง | 16 | 10.81     | 2.37 |                    |
|                         | รวม  | 32 | 23.50     | 8.02 |                    |
| หลังการแข่งขัน          | ชาย  | 16 | 11.38     | 3.79 | 0.429              |
|                         | หญิง | 16 | 10.88     | 2.70 |                    |
|                         | รวม  | 32 | 22.26     | 6.49 |                    |

$$t_{(.05; df 15)} = 2.131$$

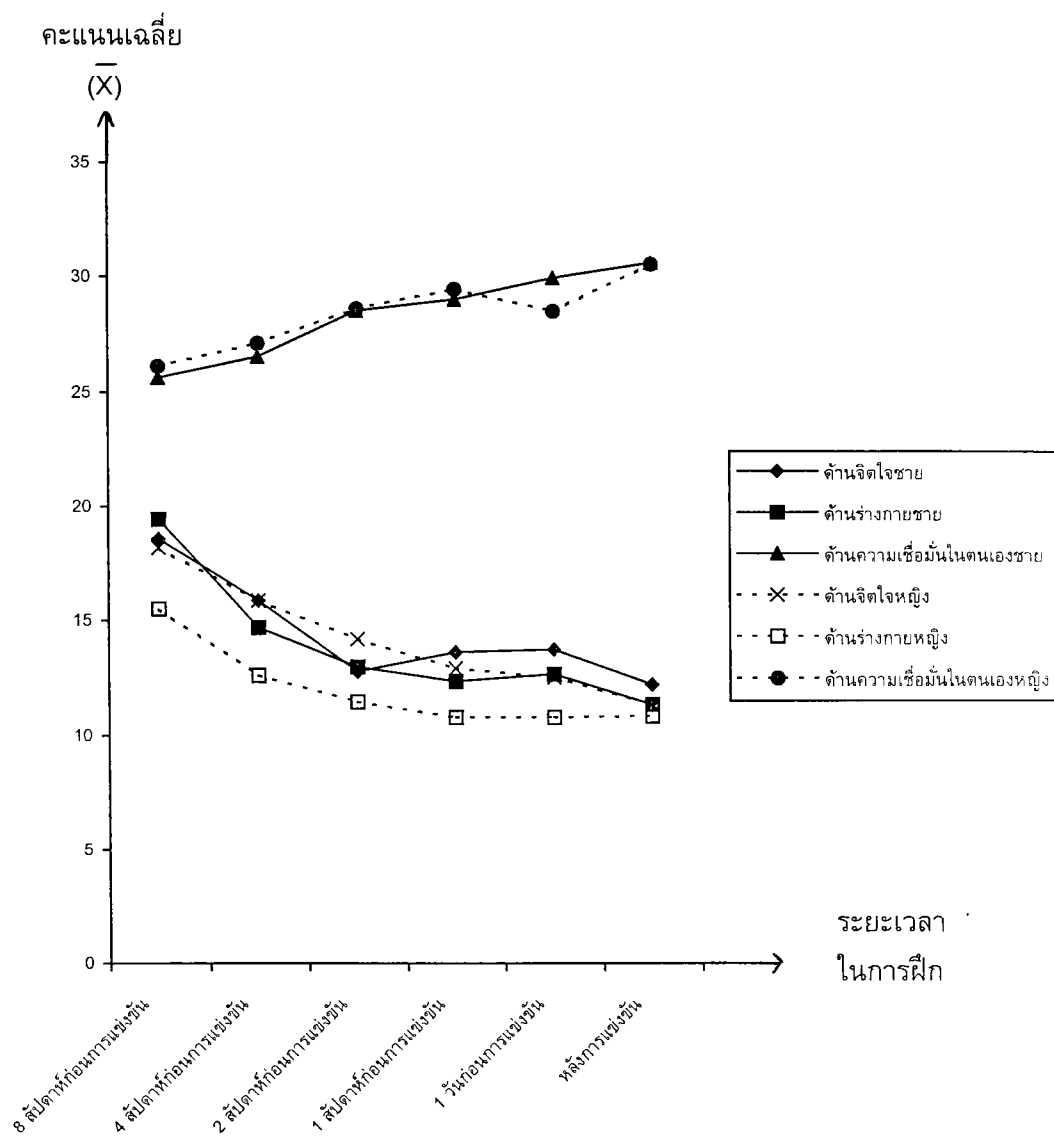
จากตาราง 6 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกาย โดยจำแนกตามเพศ ในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาออกกีฬาระยะเวลา 8 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขันแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับระยะเวลา 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

7. เปรียบเทียบ คะแนนด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจำแนกตามเพศ ในระยะเวลาต่าง ๆ กัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 7

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจำแนกตามเพศ ในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

|                         | เพศ  | N  | $\bar{X}$ | S.D. | t      |
|-------------------------|------|----|-----------|------|--------|
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | ชาย  | 16 | 25.63     | 3.24 | -0.407 |
|                         | หญิง | 16 | 26.13     | 3.69 |        |
|                         | รวม  | 32 | 51.76     | 6.93 |        |
| 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | ชาย  | 16 | 26.56     | 3.81 | -0.432 |
|                         | หญิง | 16 | 27.13     | 3.56 |        |
|                         | รวม  | 32 | 53.69     | 7.37 |        |
| 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | ชาย  | 16 | 28.56     | 4.62 | -0.041 |
|                         | หญิง | 16 | 28.63     | 3.88 |        |
|                         | รวม  | 32 | 57.19     | 8.50 |        |
| 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | ชาย  | 16 | 29.06     | 3.68 | -0.358 |
|                         | หญิง | 16 | 29.50     | 3.22 |        |
|                         | รวม  | 32 | 58.56     | 6.90 |        |
| 1 วันก่อนการแข่งขัน     | ชาย  | 16 | 30.00     | 2.76 | 1.253  |
|                         | หญิง | 16 | 28.56     | 3.67 |        |
|                         | รวม  | 32 | 58.56     | 6.43 |        |
| หลังการแข่งขัน          | ชาย  | 16 | 30.69     | 3.42 | 0.049  |
|                         | หญิง | 16 | 30.63     | 3.74 |        |
|                         | รวม  | 32 | 61.32     | 7.16 |        |

จากตาราง 7 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจำแนกตามเพศในการแข่งขันกีฬานักกีฬาฮอกกี้น้ำแข็งตามระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน



ภาพประกอบ 6 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ย โดยจำแนกตามเพศ ก่อนและหลังการฝึก  
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขัน  
และหลังการแข่งขัน

8. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านจิตใจ โดยจำแนกตามอายุในระยะเวลาต่าง ๆ กัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 8

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านจิตใจ โดยจำแนกตามอายุในระยะเวลา เวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

|                         | ระดับอายุ | N  | $\bar{X}$ | S.D. | t      |
|-------------------------|-----------|----|-----------|------|--------|
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 17-19 ปี  | 8  | 18.00     | 2.27 | -0.294 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 18.50     | 4.59 |        |
|                         | รวม       | 32 | 36.50     | 6.86 |        |
| 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 17-19 ปี  | 8  | 15.13     | 3.31 | -0.552 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 16.13     | 4.73 |        |
|                         | รวม       | 32 | 31.26     | 8.04 |        |
| 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 17-19 ปี  | 8  | 13.25     | 3.01 | -0.237 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 13.58     | 3.57 |        |
|                         | รวม       | 32 | 26.83     | 6.58 |        |
| 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 17-19 ปี  | 8  | 13.13     | 3.27 | -0.143 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 13.33     | 3.67 |        |
|                         | รวม       | 32 | 26.46     | 6.94 |        |
| 1 วันก่อนการแข่งขัน     | 17-19 ปี  | 8  | 13.00     | 3.12 | -0.114 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 13.21     | 4.79 |        |
|                         | รวม       | 32 | 26.21     | 7.91 |        |
| หลังการแข่งขัน          | 17-19 ปี  | 8  | 11.38     | 2.20 | -0.364 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 11.96     | 4.32 |        |
|                         | รวม       | 32 | 23.34     | 6.52 |        |

จากตาราง 8 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลด้านจิตใจ โดยจำแนกตามอายุในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาออกกรีฑาตามระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน



9. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกาย โดยจำแนกตามอายุ ในระยะเวลาต่าง ๆ กัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 9

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกาย โดยจำแนกตามอายุในระยะเวลา เวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

|                         | ระดับอายุ | N  | $\bar{X}$ | S.D.  | t      |
|-------------------------|-----------|----|-----------|-------|--------|
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 17-19 ปี  | 8  | 17.38     | 4.41  | -0.057 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 17.50     | 5.60  |        |
|                         | รวม       | 32 | 34.88     | 10.01 |        |
| 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 17-19 ปี  | 8  | 12.75     | 2.87  | -0.725 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 13.96     | 4.39  |        |
|                         | รวม       | 32 | 26.71     | 7.26  |        |
| 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 17-19 ปี  | 8  | 11.25     | 2.43  | -0.876 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 12.58     | 4.04  |        |
|                         | รวม       | 32 | 23.83     | 6.47  |        |
| 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 17-19 ปี  | 8  | 10.63     | 1.51  | -0.840 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 11.92     | 4.22  |        |
|                         | รวม       | 32 | 22.55     | 5.73  |        |
| 1 วันก่อนการแข่งขัน     | 17-19 ปี  | 8  | 11.38     | 2.45  | -0.276 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 11.88     | 4.88  |        |
|                         | รวม       | 32 | 23.26     | 7.33  |        |
| หลังการแข่งขัน          | 17-19 ปี  | 8  | 10.13     | 1.64  | -1.005 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 11.46     | 3.60  |        |
|                         | รวม       | 32 | 21.59     | 5.24  |        |

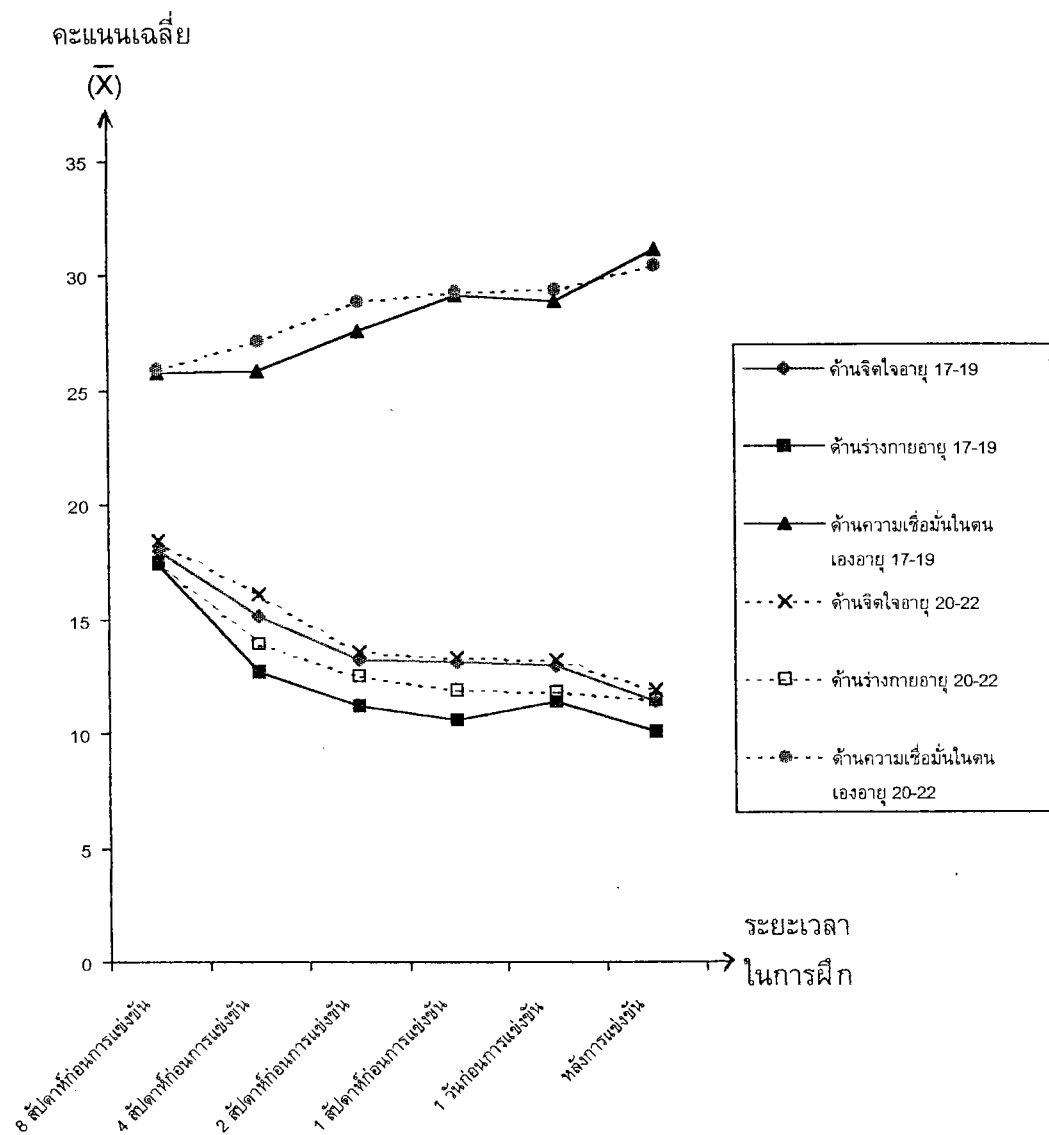
จากตาราง 9 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลด้านร่างกาย โดยจำแนกตามอายุในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฮอกกี้ ตามระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน

10. เปรียบเทียบคะแนนด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจำแนกตามอายุในระยะเวลาต่าง ๆ กัน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 10

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบคะแนนด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจำแนกตามอายุ  
ในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

|                         | ระดับอายุ | N  | $\bar{X}$ | S.D. | t      |
|-------------------------|-----------|----|-----------|------|--------|
| 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 17-19 ปี  | 8  | 25.75     | 3.33 | -0.117 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 25.92     | 3.53 |        |
|                         | รวม       | 32 | 51.67     | 6.86 |        |
| 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 17-19 ปี  | 8  | 25.88     | 2.95 | -0.866 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 27.17     | 3.84 |        |
|                         | รวม       | 32 | 53.05     | 6.79 |        |
| 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 17-19 ปี  | 8  | 27.63     | 3.62 | -0.749 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 28.92     | 4.39 |        |
|                         | รวม       | 32 | 56.55     | 8.01 |        |
| 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน | 17-19 ปี  | 8  | 29.13     | 3.00 | -0.147 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 29.33     | 3.60 |        |
|                         | รวม       | 32 | 58.46     | 6.60 |        |
| 1 วันก่อนการแข่งขัน     | 17-19 ปี  | 8  | 28.88     | 2.75 | -0.400 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 29.42     | 3.48 |        |
|                         | รวม       | 32 | 58.30     | 6.23 |        |
| หลังการแข่งขัน          | 17-19 ปี  | 8  | 31.13     | 3.00 | -0.429 |
|                         | 20-22 ปี  | 24 | 30.50     | 3.73 |        |
|                         | รวม       | 32 | 61.63     | 6.73 |        |

จากตาราง 10 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจำแนกตามอายุในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฮอกกี้ ตามระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน



ภาพประกอบ 7 แผนภูมิเปรียบเทียบอัตราค่าเฉลี่ย โดยจำแนกตามอายุ ก่อนและหลังการฝึก  
ผอมคล้ายกล้ามเนื้อในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขัน  
และหลังการแข่งขัน

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

##### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาก่อนและหลังการฝึกผ່อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาก่อนการฝึกผ່อนคลายกล้ามเนื้อและหลังการฝึกผ່อนคลายกล้ามเนื้อในระยะเวลา 4 สัปดาห์ 2 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาก่อนและหลังการฝึกผ່อนคลายกล้ามเนื้อโดยจำแนกตามเพศ
4. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาก่อนและหลังการฝึกผ່อนคลายกล้ามเนื้อโดยจำแนกตามอายุ

##### สมมติฐานในการวิจัย

1. ก่อนการฝึกผ່อนคลายกล้ามเนื้อและหลังการฝึกผ່อนคลายกล้ามเนื้อในระยะเวลา 4 สัปดาห์ 2 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาแตกต่างกัน
2. เพศชายและเพศหญิง มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน
3. นักกีฬามีระดับอายุต่างกัน มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน

##### ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬาฮอกกีของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 32 คน เป็นชาย 16 คน และเป็นหญิง 16 คน

##### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซี เอส เอ ไอ-2 (The Competition State Anxiety Inventory - 2 : CSAI-2) ของมาร์เดนส์ แปลโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์
2. แถบเสียงตลับ การฝึกผ່อนคลายกล้ามเนื้อจากกรมสุขภาพจิต
3. โปรแกรมการฝึกผ່อนคลายกล้ามเนื้อ

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

### 1. การทดสอบก่อนการทดลอง

ให้นักกีฬาทำการทดสอบ ครั้งที่ 1 ก่อนการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

### 2. การทดลอง

ดำเนินการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อตามโปรแกรมการฝึกในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 32 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ในวันจันทร์ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ เวลา 16.00-16.30 น. ตั้งแต่วันที่ 7 ธันวาคม พ.ศ.2541 ถึงวันที่ 29 มกราคม พ.ศ.2542

### 3. การทดสอบหลังการทดลอง

ให้นักกีฬาทำแบบทดสอบตามระยะเวลา ดังนี้

- ครั้งที่ 2 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน
- ครั้งที่ 3 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน
- ครั้งที่ 4 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน
- ครั้งที่ 5 1 วันก่อนการแข่งขัน
- ครั้งที่ 6 หลังการแข่งขัน

โดยใช้แบบทดสอบชุดเดิม นำผลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติต่อไป

## การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้จัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยการ

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาสกกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนและหลังการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยสถิติ t-test Dependent
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬานักกีฬาสกกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำแนกตามอายุ และเพศ โดยสถิติ t-test Independent
4. นำแบบทดสอบมาวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ โดยการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach)

## สรุปผลการวิจัย

1. ก่อนการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักกีฬาชอกกีมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬา ดังนี้

- 1.1 ด้านจิตใจ มีระดับคะแนนเท่ากับ 18.38 อยู่ในระดับปานกลาง
- 1.2 ด้านร่างกาย มีระดับคะแนนเท่ากับ 17.47 อยู่ในระดับปานกลาง
- 1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง มีระดับคะแนนเท่ากับ 25.88 อยู่ในระดับปานกลาง

2. หลังการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์ นักกีฬาชอกกีมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ การแข่งขันกีฬา ดังนี้

- 2.1 ด้านจิตใจ มีระดับคะแนนเท่ากับ 13.16 อยู่ในระดับต่ำ
- 2.2 ด้านร่างกาย มีระดับคะแนนเท่ากับ 11.75 อยู่ในระดับต่ำ
- 2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง มีระดับคะแนนเท่ากับ 29.28 อยู่ในระดับสูง

3. หลังการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักกีฬามีระดับความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ การแข่งขันกีฬาชอกกีลดลง ดังนี้

3.1 ด้านจิตใจ หลังการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์ นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาน้อยกว่าก่อนการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระยะเวลา 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

3.2 ด้านร่างกาย หลังการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์ นักกีฬา มีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาน้อยกว่าก่อนการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระยะเวลา 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

3.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง หลังการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์ นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน ระหว่าง 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน กับในระยะเวลา 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันและระหว่างระยะเวลา 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน กับ 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

4. ก่อนและหลังการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาชอกกี โดยจำแนกตามเพศ ดังนี้

4.1 ด้านจิตใจ ก่อนและหลังการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาชอกกี โดยจำแนกตามเพศ ไม่แตกต่างกัน ในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

4.2 ด้านร่างกาย ก่อนการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อในระยะเวลา 8 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาชอกกี โดยจำแนกตามเพศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนหลังการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อในระยะเวลา 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันไม่แตกต่างกัน



4.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนักกีฬา มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจำแนกตามเพศ ไม่แตกต่างกันในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

5. ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาออกก๊ โดยจำแนกตามอายุ ดังนี้

5.1 ด้านจิตใจ ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาออกก๊ โดยจำแนกตามอายุ ไม่แตกต่างกัน ในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

5.2 ด้านร่างกาย ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาออกก๊ โดยจำแนกตามอายุ ไม่แตกต่างกัน ในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

5.3 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนักกีฬามี ความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจำแนกตามอายุ ไม่แตกต่างกันในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

## อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬานักกีฬาออกก๊มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า

1. หลังจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์ นักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจต่ำกว่าก่อนได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน กับ 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย คือ ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนักกีฬาออกก๊ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความวิตกกังวลทางจิตใจได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เมย์นาร์ด, เฮมมิง และวาร์วิช-อีเวนส์ (Maynard, Hemming & Warwich-Evens. 1995) ที่ได้ศึกษาพบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบประยุกต์ (AR) สามารถลดความวิตกกังวลทั้งทางจิตใจและทางร่างกายได้ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม

นักกีฬาออกก๊มีระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ เนื่องจากนักกีฬามีความกลัวว่าศักดิ์ศรี (Ego) ของตนเองจะลดลง กลัวแพ้หรือแพ้ไม่ได้เพราะทีมของตนเองอยู่ในระดับที่มีความสามารถสูง กลัวการติเตียนจากผู้ฝึกสอนและแรงกดดันจากผู้ชมในสนาม กลัวการสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง และคาดหวังผลการแข่งขันสูงว่าตนเองต้องชนะได้อย่างแน่นอน อาการเหล่านี้เมื่อเกิดก่อนการแข่งขัน จะทำให้เกิดความวิตกกังวลเป็นอย่างมาก ส่งผลให้เกิดความกดดันและประเมินสถานการณ์เลวร้ายมากยิ่งขึ้นก่อให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ตามมาเมื่อนักกีฬาได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่ทำให้นักกีฬาได้รับรู้ถึงการเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่ในทุกส่วนของร่างกายแล้วจะช่วย

ให้ร่างกายของนักกีฬาเกิดการผ่อนคลาย นักกีฬามีสมาธิกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้สามารถขจัดสิ่งรบกวนจากภายนอกและภายในจิตใจได้ นักกีฬาจึงเกิดความสบายทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้นทำให้ความวิตกกังวลทางจิตใจสามารถลดลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับมาร์เตนส์ (Martens. et.al. 1990) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาโดยใช้แบบทดสอบ SCAT และ CSAI-2 พบว่า ความวิตกกังวลด้านร่างกายและด้านจิตใจมีความสัมพันธ์กันทางบวก กล่าวคือ เมื่อนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านร่างกายเพิ่มมากขึ้น จะส่งผลให้ความวิตกกังวลด้านจิตใจเพิ่มมากขึ้นด้วย และในทางตรงกันข้าม หากนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลด้านร่างกายลดลงก็จะส่งผลให้ความวิตกกังวลด้านจิตใจลดลงด้วยเช่นกัน นอกจากนี้พบว่า ความวิตกกังวลด้านจิตใจกับระดับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันทางลบ กล่าวคือ หากนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลทางจิตใจสูง จะทำให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ และเมื่อนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลทางจิตใจต่ำก็จะส่งผลให้มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูง

พุทธทาสภิกขุ (2541 : 12-15) กล่าวว่า การทำสมาธิ หรือการทำอานาปานสติ ภาวนานั้น จะช่วยให้ใจสงบ อ่อนโยนและนุ่มนวล นอกจากนี้จะทำให้มีสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตดี คือมีความสุขทั้งทางกายและทางจิต เพราะสมาธิจะทำให้จิตมีความสามารถและตัดสินใจได้ดี ดังนั้นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ จึงสามารถทำให้จิตเกิดสมาธิ ขจัดสิ่งรบกวนภายนอกได้ ก่อให้เกิดความสงบ ความสบาย และความมั่นคงทางจิตใจให้กับนักกีฬาส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองตามมา

2. หลังจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์ นักกีฬาออกกีฬาก็มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ การแข่งขันกีฬาด้านร่างกายต่ำกว่าก่อนที่จะได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระหว่างระยะเวลา 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน กับ 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย คือ ก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาก็แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านร่างกายของนักกีฬาได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เมย์นาร์ด และคอตตัน (Maynard & Cotton. 1993) ที่ได้ศึกษานักกีฬาออกกีฬ พบว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กับการลดระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับกลุ่มที่มีความวิตกกังวลทางกาย ซึ่งสนับสนุนทฤษฎีการจับคู่ได้เป็นอย่างดี และพิชิต เมืองนาโพธิ์ (1997. บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษานักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความวิตกกังวลทางกายได้ หลังจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในสัปดาห์ที่ 5 เท่านั้น

เนื่องจากนักกีฬาออกกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูง โดยเฉพาะทีมหญิงที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ และได้เข้ารอบชิงชนะเลิศทุกครั้งของการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลกลัวว่าจะเสียศักดิ์ศรี ถ้าเป็นฝ่ายแพ้การแข่งขัน อีกทั้งผู้ฝึกสอนและผู้ชม โดยเฉพาะนิสิตร่วมสถาบันคาดหวังผลการแข่งขันสูงมากไปทำให้ยิ่งเพิ่มความ

วิตกกังวลให้กับนักกีฬา ซึ่งจะนำไปสู่การเครียดเกร็งของกล้ามเนื้อ และการกดดันทางจิตใจ อาการเหล่านี้เป็นอุปสรรคของการแสดงความสามารถ เพราะว่าขณะที่นักกีฬามีอาการเกร็งอยู่นั้น การเคลื่อนไหวที่ราบรื่น คล่องแคล่วว่องไว ย่อมเป็นไปไม่ได้ ความผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นอยู่เสมอ ภายใต้อาการเหล่านี้ เมื่อนักกีฬาได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้สามารถลดอาการเกร็ง ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและมีผลให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาดีขึ้นและประสพชัยชนะได้ในที่สุด

นักกีฬาสอກก็ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีระดับความวิตกกังวลทางกายต่ำกว่า ก่อนได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระยะเวลา 4 สัปดาห์ 2 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ 1 วัน ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขันแม้ว่าในช่วงใกล้การแข่งขัน คือ 1 สัปดาห์ และ 1 วัน ก่อนการแข่งขันนั้น นักกีฬาจะมีระดับความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากเป็นช่วงเวลาสำคัญที่จะเตรียมความพร้อมและลงแข่งขัน แต่การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬาได้ ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อคือการฝึกควบคุมแรงกระตุ้นให้อยู่ในสภาวะสมดุลได้โดยการฝึกฝนให้ได้รับรู้ถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬาสามารถลดอาการเครียดเกร็งของกล้ามเนื้อ และแสดงศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่นั่นเอง

3. หลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่าง 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน กับ 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน และหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขันแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์โดยรวมพบว่าระดับความเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มขึ้น จากระดับปานกลางเป็นระดับสูง (25.88, 29.28) ซึ่งค่านกับการศึกษาของ บัญชา ไตรรส (2539 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอล โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลและเฉพาะสถานการณ์ การแข่งขัน 3 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ และ 30 นาทีก่อนการแข่งขัน พบว่าเมื่อใกล้การแข่งขันระดับความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมีการเปลี่ยนแปลงลดลงตามทฤษฎีของมาร์เตนส์ ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อมีผลในการลดระดับความวิตกกังวลทางจิตใจและทางกายได้ก็จะมีผลทำให้ระดับความเชื่อมั่นเพิ่มมากขึ้นด้วย เพราะเมื่อนักกีฬาได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้อาการเครียดเกร็งของกล้ามเนื้อหมดไป ลดความกดดันทางจิตใจลงได้ ทำให้นักกีฬาเกิดการผ่อนคลาย มีสมาธิและสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลของตนเอง ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ ทำให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มขึ้นได้มากที่สุดและส่งผลดีต่อการแสดงทักษะทางกีฬาของนักกีฬาได้เช่นเดียวกัน

ในระยะเวลา 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างจากก่อนได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เนื่องจากนักกีฬาได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วเป็นเวลา 1 เดือน ความเชื่อมั่นในตนเองยังไม่เพิ่มมากนัก เพราะยังคงมีความวิตกกังวลอยู่มาก ซึ่งสอดคล้องกับ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (Muangnapoe. 1997) ที่ศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา 3 ครั้ง คือ 3 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน และ 15-20 นาทีก่อนการแข่งขัน พบว่า ความวิตกกังวลทางกายและทางจิตใจยังคงอยู่ในระดับสูง เมื่อวัดครั้งแรก

คือระยะเวลา 3 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน ทั้งนี้เนื่องจากนักกีฬายังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อน้อยเกินไป นักกีฬายังไม่มีสมาธิ และยังเกิดความสบายในร่างกายไม่มากนักทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำตามไปด้วย แต่เมื่อนักกีฬาได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นอย่างสม่ำเสมอและเป็นระบบ จะช่วยให้นักกีฬาเกิดการผ่อนคลายและมีสมาธิมากขึ้น ส่งผลให้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นด้วยเช่นกัน

4. นักกีฬาชายและหญิง มีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกันในระยะเวลา 8, 4, 2, 1 สัปดาห์ 1 วันก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน และพบว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาด้านร่างกายของนักกีฬาชายและหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ในระยะเวลาก่อนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งนี้เนื่องจากนักกีฬาชายนั้นมีสถิติในการแข่งขันที่ไม่ดีนักเมื่อเทียบกับนักกีฬาหญิง ที่สามารถชนะเลิศได้อย่างต่อเนื่อง และจากการฝึกซ้อมกีฬาอย่างหนักเพื่อพยายามให้ดีขึ้น ทำให้นักกีฬาชายเกิดความวิตกกังวลทางกายเพิ่มมากขึ้น เมื่อนักกีฬาชายและหญิงได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยวิธีการและระยะเวลาเดียวกัน ทำให้สามารถลดความวิตกกังวลลงได้ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังสามารถเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองให้มากขึ้นได้ จนไม่พบความแตกต่างทางสถิติในนักกีฬาชายและหญิง หลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ในที่สุด

5. นักกีฬาที่มีระดับอายุต่างกัน มีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน ในระยะเวลาก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ ถึงแม้ว่าระดับอายุจะแบ่งตามช่วงยังไม่บรรลุนิติภาวะ (17-19 ปี) และบรรลุนิติภาวะแล้ว (20-22 ปี) ก็ตาม แต่การจัดการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ทำให้นักกีฬาทุกชั้นปี และทุกกลุ่มอายุได้รับผิดชอบตนเองและการเรียนอย่างเสมอภาคกัน ทำให้ไม่เกิดความแตกต่างทางด้านวุฒิภาวะมากนัก และเมื่อนักกีฬาที่มีระดับอายุต่างกัน ได้เล่นกีฬาที่มีระบบการฝึกซ้อมลักษณะเดียวกัน มีสภาพความกดดันใกล้เคียงกัน และได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามขั้นตอนเดียวกันนั้น สามารถทำให้ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาทั้งก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่แตกต่างกัน

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการที่สามารถลดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาออกก็ได้ ทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย อีกทั้งยังสามารถเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองได้อีกด้วย ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อเกิดความวิตกกังวลกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะเกิดการเกร็งเกร็ง เกิดความกดดันในจิตใจและเสียสมดุลในการควบคุมตนเอง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ มุ่งความคิดและความสนใจไปตามความรู้สึกของความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่เกร็งและคลาย ช่วยให้เกิดสมาธิ ขจัดสิ่งรบกวนต่าง ๆ ออกไปจากความคิด ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายรู้สึกสบายและแสดงความสามารถของตนได้อย่างเต็มที่ มีผลทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ซึ่งแตกต่างกับก่อนที่นักกีฬาจะได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยที่นักกีฬาไม่มีโอกาสได้ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบทำให้ความวิตกกังวลยังคงมีอยู่และส่งผลต่อทักษะทางการกีฬา ด้วยเหตุนี้ผลการวิจัยครั้งนี้จึงพบว่า หลังจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักกีฬาออกก็มีความวิตกกังวลลดลงกว่าก่อนที่จะได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

- 1.1 ผู้ที่จะนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้จะต้องมีความรู้ในเรื่องของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นอย่างดี
- 1.2 ควรจัดการสิ่งแวดล้อมที่อาจส่งผลกระทบต่อการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เช่น เสียง แสง ฯลฯ ให้เอื้ออำนวยต่อการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 1.3 ควรกระตุ้นให้ผู้ที่ได้รับฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากยิ่งขึ้น
- 1.4 ควรระวังในเรื่องความวิตกกังวล หากมีอยู่ในระดับที่ต่ำอยู่แล้ว เมื่อไปลดความวิตกกังวลอีก อาจทำให้เกิดความเฉื่อยชาเพิ่มมากขึ้น

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

- 2.1 ควรมีกกลุ่มควบคุม หรือกลุ่มเปรียบเทียบเพื่อให้ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น
- 2.2 ควรมีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในนักกีฬาประเภทอื่น ๆ
- 2.3 ควรมีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในนักกีฬาที่มีระดับอายุแตกต่างกันอย่างมาก

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). *คู่มือคลายเครียด*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สยามเอ็นแอนด์บี พับลิชชิง.
- กัญจน์ พัลลิตะ. (2530). *ผลของการสอนอย่างมีแบบแผนต่อระดับความวิตกกังวลและการปรับตัวต่อการเป็นมารดาในผู้ป่วยครรภ์แรกเกิดคลอดทางหน้าท้อง*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จรวพร ธนรินทร์ และ เจริญ แสนภักดี. (2526). *คู่มือครูพลานามัย รายวิชา พ 0014 ออกก๊ สนาม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- ชนะชัย วัฒนไชย. (2536). *ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกีฬาที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. (2526). *ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. (2537). *ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง ดาราศักดิ์, กาญจนา ดาราศักดิ์ และ ศุภชัย แสงสุทธิ. (2533). *การสร้างแบบทดสอบทักษะออกก๊สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา*. รายงานการวิจัย. ขอนแก่น. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ธงชัย สุขดี. (2537). *ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทของการต่อสู้ป้องกันตัว*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นคร ศรีสุโข. (2540). *การฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ*. แถบเสียงตลับ. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- นิติไทย นัมคณิสร์. (2537). *การเปรียบเทียบของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นิพนธ์ ดิลกโชติพงศ์. (2537). *ผลการฝึกกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะในการยิงประตูออกก๊*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นิตดา พงษ์พาชำนาญเวช. (2535). *ความวิตกกังวลในการศึกษาและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- บัญชา ไตรรส. (2539). ความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอลทีมสโมสรมหาวิทยาลัย  
พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลเยาวชนอายุ 19 ปี  
ลีก ชิงแชมป์ประเทศไทย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). "ทักษะการให้บริการปรึกษา : การผ่อนคลายและการลดความ  
วิตกกังวลอย่างเป็นระบบ," เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัย  
ธรรมาธิราช.
- ผ่องศรี ศรีมรกต. วณิดา เสนะสุทธิพันธ์ และ ชมชื่น สมประเสริฐ. (2537). การศึกษาติดตาม  
ระดับความวิตกกังวลและภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3-4 และภาวะ  
สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3-4. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย  
มหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2541). "การจัดการกับความเครียด" เอกสารประกอบการประชุมจิตวิทยาการ  
กีฬา. ม.ป.ท.
- พีระพงษ์ บุญศิริ. (2536). จิตวิทยาการกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2541). คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ :  
สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- ยุทธนา โฉมงาม. (2535). ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะในกีฬาฮอกกี้. ปรินญานิพนธ์  
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร.
- รัตนภรณ์ ทรงพระนาม. (2537). ปัญหาการส่งเสริมกีฬาฮอกกี้ของประเทศไทย ตามการรับรู้ของ  
ผู้บริหารสมาคมฮอกกี้ ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาฮอกกี้. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2536). เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 4.  
กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์.
- ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์. (2537). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้สถานการณ์  
จำลองที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการฝึกการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนิสิตพยาบาลชั้น  
ปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ศิริพร จิรวัดนกุล. (2530, เมษายน-พฤษภาคม). "ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะ  
ฉุกเฉินทางจิตเวช," วารสาร แฉแนว. 2 : 20-29.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุริยนต์ ขัติยะวรา. (2519). การสร้างแบบทดสอบทักษะฮอกกี้ ระดับอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม.  
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย. (2541) จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.  
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- อุดม พิมพ์. (2526). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขต  
พลศึกษา. อัดสำเนา.
- Berger B.G., Friedman E. & Eaton M. (1988) "Comparison of Jogging : The Relaxation  
Response, and Social support for Stress Reduction," *International Journal of Sport  
Psychology*. 18 : 250-254.
- Blackwell, Andrea Jill. (1994). *Effect of Hassles, Stressful situation in Basketball, State  
Anxiety, Trait Anxiety and Distraction on Performance in Basketball*. Canada :  
Pueen's Unniversity at King ston. Photocopied.
- Brooks, Joseph Gains. (1991, July). "Reduction of State Anxiety in Hearily Addicted  
Cigarette Smokers by Self – Paced Reduction Training Puring withdrawal,"  
*Dissertation Abstracts International*. 52(1) : 511B.
- Bryant J., Cratty. (1983) *Psychological in Contemporary Sport*. Englewood Cliffs N.J. :  
Prentice-Hall, Inc.
- Cook, D. & others. (1985). "Relationship among Competition State Anxiety, Ability and Golf  
Performance," *Journal of Sport Psy chology*. 5 : 460 - 465.
- Cox, H. Richard. (1985). *Sport Psychology Concepts and Applications*. Se.Ed. Wm.C.  
Brown Publishers.
- Gould, D., L. Petliehoff & M. Vermas. (1987). "The Relationship between Competition State  
Anxiety Inventory – 2 Subscale Scores and Pistol Shooting Performance,"  
*International Journal of Sport Psychology*. 2 : 318.
- Graham, Louis E. & Elizabeth M. Conley. (1971, March-April). "Evaluation of Anxiety and  
Fear in Adult Surgical Patients," *Nursing Research*. 20 : 114-120.
- Hull, C.L. (1943). *Principles of Behavior*. New York : Appleton Century.
- Jacobson, E. (1990). *Progressive relaxation*. Chicago : Univerity of Chicago Press.
- Kiselica, Mark Smyth. (1988, April). "An Anxiety Management Primary Prevention Program  
for Adoloscents," *Dissertation Abstracts Intranational*. 49(10) : 2971A.
- Levitt, Eugene E. (1980) *The Psychology of Anxiety*. New York : Bobbs Marrill  
Company, Inc.
- Linn, Louis. (1980). "Clinical Manifestations of Psychiatric Disorder," *Comprehensive  
Textbook of Psychiatry*. Vol. 3<sup>rd</sup> ed. Baltimone : William & Wilkin Co.
- Martens, R. (1977). *Sport Competitive Anxiety test*. Champaign, Ill : Human Kinetics.
- Muangnapoe, P. (1997). *Meditation and Anxiety in Sport*. Doctoral Dessertation. Australia :  
Victoria University of Technology. Photocopied.
- Passer Michael M. (1983). "Fear of failure, Fear of Evaluation, perceve Competence, and  
Self-esteem in Competitive-trait-Anxiety Children," *Journal of Sport Psychology*.  
5 : 33.

- Rash, Jennifer Louise. (1991, September). "The Uses of Guided Mental Imagery in Its Effect on Anxiety and Depression in The Cancer Patient," *Dissertation Abstracts International*. 52 (3) : 1785B.
- Rycroft. (1978). *Anxiety and Neurosis*. Harmonds Worth : Penguin Books.
- Sonstrome R.J. & Bernerdo P. (1982). Intraind Vidual Program State Anxiety and Basketball Performance : A re-examination of the Inverted-U Curve. *Journal of Sport Psychology*. 4 : 235-245.
- Spielberger, C.D., R.L. Gursuch & R.E. Lushene. (1970). *STAT Manual*. California : Consulting Psychologist Press.
- Spielberger, C.D. (1977). "The Measurement of State and Trait Anxiety : Conceptual and Methodological Issues," *In Emotion : Their Parameters and Measurement*. New York : Raven Press.
- Weinberg R.S. & Genuchi M. (1980). "Relationship between Competitive Trait Anxiety, State Anxiety and Golf Performance : A field study," *Journal Sport Psychology*. 2 : 148-154.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

## แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory-2 : CSAI-2)

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจง และยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ได้ แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) โดยการนำคะแนนที่ได้จากการตอบมาวิเคราะห์ที่ละส่วน แบบทดสอบมีคำถามทั้งหมด 27 ข้อ ดังนี้ วัดความวิตกกังวลทางจิตใจ ประกอบด้วย ข้อ 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 และ 25 วัดความวิตกกังวลทางกาย ประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 และ 26 และวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย ข้อ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 และ 27

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนจะออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนเป็นไปตามหมายเลขที่เลือก เช่น ข้อ 1 ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขันสมมติ นักกีฬาเลือกหมายเลข 2 หมายความว่าได้ 2 คะแนน ยกเว้นข้อ 14 เพียงข้อเดียวเท่านั้น ที่ให้คะแนนกลับกัน คือ เลือกหมายเลข 1 ได้ 4 คะแนน หมายเลข 2 ได้ 3 คะแนน หมายเลข 3 ได้ 2 คะแนน และหมายเลข 4 ได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนแล้ว ระดับคะแนนทั้งหมดอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 ในแต่ละหัวข้อ ชนิดของความวิตกกังวล ความหมายของระดับคะแนนมีดังต่อไปนี้

### ระดับคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2)

|            |       |                           |
|------------|-------|---------------------------|
| ระดับคะแนน | 9-17  | ระดับความวิตกกังวลต่ำ     |
| ระดับคะแนน | 17-26 | ระดับความวิตกกังวลปานกลาง |
| ระดับคะแนน | 26-36 | ระดับความวิตกกังวลสูง     |

**แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์**  
**(The Competition State Anxiety Inventory-2 : CSAI-2)**

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

**(The Competition State Anxiety Inventory-2 : CSAI-2)**

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจ ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด อย่าใช้เวลาเกินไปในแต่ละข้อความแต่ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

การทดสอบครั้งที่ ( )

ชื่อ.....นามสกุล.....

เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ประเภทกีฬาที่ท่านเล่น.....

- ( ) 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน
- ( ) 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน
- ( ) 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน
- ( ) 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน
- ( ) 1 วันก่อนการแข่งขัน
- ( ) หลังการแข่งขัน

|                                                                            | ไม่เลย | บ้าง | ปานกลาง | มาก |
|----------------------------------------------------------------------------|--------|------|---------|-----|
| 1. ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขัน                                   | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 2. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย                                               | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 3. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง                                            | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจตนเอง                                             | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 5. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น                                            | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 6. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย ๑ (ร่างกาย)                                          | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 7. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน                       | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายจะตึงเครียด                                     | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 9. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง                                    | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 10. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้                                                   | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 11. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง                                           | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 12. ข้าพเจ้ารู้สึกหวั่นเกรง                                                | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 13. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้                                     | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลาย                                       | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 15. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย          | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 16. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี                                          | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 17. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น                                      | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 18. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี                                           | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 19. ข้าพเจ้าวิตกกังวลเรื่องการจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้                 | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 20. ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ                                                 | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 21. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจผ่อนคลาย                                            | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 22. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า        | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 23. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น                                                | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 24. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 25. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะไม่มีสมาธิ                                            | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 26. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัด และตึงเครียด                            | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 27. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี                         | 1      | 2    | 3       | 4   |

ภาคผนวก ข  
โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ





| ครั้งที่ | กิจกรรม                                      | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|----------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | ขั้นตอนต่าง ๆ ในการฝึก<br>ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ |              | <p>5.ผู้วิจัยอธิบายถึงประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในการลดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาดังนี้ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการกำจัดความเครียดตามกล้ามเนื้อข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายจากเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายหรือมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น กล้ามเนื้อต่าง ๆ จะเกิดการเกร็งหดตัวเข้าไป และเมื่อพ้นภัยจากการถูกคุกคามแล้วกล้ามเนื้อก็จะผ่อนคลายความเครียด ออกมาคืนสู่สภาพปกติการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการซึ่งช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะฝึกกล้ามเนื้อเกร็งหด และเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งเป็นการทำให้กระบวนการเกร็งเองอย่างไม่รู้สึกตัว เป็นการเกร็งที่รู้ตัวหรืออยู่ในระดับจิตสำนึก</p> <p>ดังนั้น แม้ว่าบุคคลจะต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่มีความกดดันทางจิตใจสูงมีความวิตกกังวลสูง กล้ามเนื้อต่าง ๆ จะเกิดการเกร็งหดบ่อย ๆ เมื่อบุคคลได้เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ แล้วก็จะช่วยให้ความวิตกกังวลนั้นหายไป นักกีฬาที่ต้องทำการแข่งขันกีฬาก็ต้องเผชิญกับสภาพความกดดันทางจิตใจจนทำให้เกิดปัญหา คือมีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาสภาพที่ จะนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ในการลดความวิตกกังวลได้ เพราะในขณะที่มีความวิตกกังวลทำให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อ มือ ทำให้มีสั่น กล้ามเนื้อบริเวณศีรษะทำให้เกิดการปวดมีศีรษะนอนไม่หลับ เมื่อนักกีฬาได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อเหล่านี้ ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก็จะเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะช่วยให้ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาลดไปมากที่สุด</p> |

| ครั้งที่             | กิจกรรม                                                  | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                       | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>เวลา<br>30 นาที | การลดความ<br>วิตกกังวลใน<br>การแข่งขันกีฬา<br>ของนักกีฬา | <b>วัตถุประสงค์</b><br>1. เพื่อให้ให้นักกีฬาฝึกวิธีการ<br>เกร็งและคลายกล้ามเนื้อ<br>ที่ละส่วนโดยเริ่มต้นที่มี<br>แขน ศีรษะ ใบหน้า ลำคอ<br>หน้าอก ท้อง สะโพก น่อง<br>ขา และปลายเท้า<br>อย่างถูกต้อง | <p>6. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการหายใจเข้า และออกโดยการนั่ง ในท่าที่สบาย สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม เพื่อจะได้ไม่ติดขัด<br/>ถอดรองเท้าค่อย ๆ หลับตาจากนั้นเริ่มการหายใจเข้าโดยสูดลมหายใจอย่างลึก ๆ ช้า ๆ จนสุดการ<br/>หายใจเข้ากลืนลมหายใจชั่วคราว จากนั้นเริ่มหายใจออกโดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อยอย่างช้า ๆ<br/>พร้อม ๆ กับหายใจออกทางจมูก จนกระทั่งสุดการหายใจออก นับ 5,4,3,2,1 แล้วค่อย ๆ สัมผัส ช้า ๆ<br/>7. ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยให้นักกีฬาปฏิบัติตามคำบรรยายของผู้วิจัย ดังนี้ ให้นักกีฬาในท่าที่สบาย<br/>สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม เพื่อจะได้ไม่ติดขัด ถอดรองเท้าและหลับตาตลอดระยะเวลาการฝึกเพื่อให้ความคิด<br/>ความรู้สึกมาอยู่ที่การหายใจเข้าออก และจะได้ไม่วอกแวก ดำเนินการฝึกโดยเริ่มจากการหายใจเข้า<br/>โดยสูดลม หายใจเข้าอย่างลึก ๆ ช้า ๆ จนสุดการหายใจกลืนลมหายใจไว้ชั่วคราว จากนั้นเริ่มหายใจออก<br/>โดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อยอย่างช้า ๆ พร้อม ๆ กับการหายใจออกทางจมูกปกติ ฝึกซ้ำอีก 3 ครั้ง<br/>แล้วนับ 5,4,3,2,1 จึงค่อย ๆ สัมผัสช้า ๆ</p> |
|                      |                                                          |                                                                                                                                                                                                    | <p><b>วิธีดำเนินการ</b><br/>1. ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ<br/>2. ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยให้นักกีฬาปฏิบัติตามคำแนะนำ จากแถบเสียงตลับ ที่ผู้วิจัยถอดความมาตั้งแต่<br/>การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นี้ให้สบายที่สุด ทั้งน้ำหนักตัวลงบนเก้าอี้ ปลดปล่อยอย่างสบาย ๆ<br/>เหยียดขาออกไปสบาย ๆ โดยไม่ไขว่กันและให้ขาห่างจากกันเล็กน้อยสำรวจร่างกายทุกส่วนว่าสบายดี<br/>หรือยัง เริ่มตบตบมือ แขน ศีรษะ ใบหน้า ลำคอ หน้าอก ท้อง สะโพก น่อง ขา และปลายเท้า ถ้ายังไม่สบาย<br/>ก็ขยับให้สบายยิ่งขึ้นหลับตาและฟังสิ่งที่จะพูดต่อไปนี้ ปลดปล่อยให้กล้ามเนื้อคลายทุกส่วน ผ่อนคลาย<br/>อย่างเต็มที่ ปลดปล่อยให้ความตึงเครียดออกไป กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลายมากที่สุด ปลดปล่อยให้ความตึงเครียด<br/>คลายหายไป ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนคุณจะได้สังเกตว่า แขน ขา กำลังหนักขึ้น ๆ ไม่คิดถึงสิ่งอื่นใด</p>                                                                                                                                          |

| ครั้งที่ | กิจกรรม                                                                                | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>2. เพื่อให้เด็กพหุวัฒนธรรมมีความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อขณะเกร็งกล้ามเนื้อ</p> |              | <p>นอกจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฟังสิ่งที่พูดต่อไปนี้ ถ้าใจคุณเต็มไปด้วยความรู้สึกที่มีสมาธิกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ขณะนี้ให้รู้สึกว่าร่างกายทุกส่วนจมอยู่ในน้ำรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และสงบฟังให้ดี และทำตามคำแนะนำต่อไปนี้ เริ่มที่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) มือขวา กำมือขวาให้แน่น ทำให้แน่นยิ่งขึ้นแล้วสังเกตความตึงเครียดที่เกิดขึ้นที่มือและปลายแขนข้างขวา ผ่อนคลายได้ ค่อย ๆ คลายมือออก ปล่อนิ้วมือตามสบาย มือขวาจะรู้สึกสบาย ให้สังเกตความแตกต่างของความรู้สึก ปล่อนิ้วตามสบายแล้วให้ผ่อนคลายเป็นไปทั่วร่างกาย จากนั้นเริ่มทำเช่นเดิมอีกครั้งหนึ่ง</li> <li>(2) มือซ้าย กำมือซ้ายให้แน่นในขณะที่ยังรักษาร่างกายส่วนอื่น ๆ ผ่อนคลาย ให้รู้สึกตึงเครียดที่มือซ้ายและปลายแขนข้างซ้าย เกร็งค้างไว้ ค่อย ๆ คลายมือออกให้สังเกตความแตกต่างที่เกิดขึ้น จากนั้นเริ่มทำเช่นเดิมอีกครั้งหนึ่ง</li> <li>(3) มือขวาและมือซ้าย กำมือทั้งสองพร้อมกันให้แน่น จนมือทั้งสองรู้สึกตึงเครียด เกร็งค้างไว้ สังเกตความรู้สึกที่กล้ามเนื้อและแขนทั้งสอง จากนั้นค่อย ๆ คลายมือออก ปล่อนิ้วมือตามสบาย ผ่อนคลายมือ นิ้ว และปลายแขนทั้งสองข้างให้มากที่สุด</li> <li>(4) กล้ามเนื้อด้านหลังแขน ให้ออกดอกทั้งสองข้าง กำมือและเกร็งกล้ามเนื้อเหมือนกับไขว่กล่อมความตึงเครียดไว้และสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น เกร็งค้างไว้ แล้วปล่อยแขนลงให้เกิดความผ่อนคลายให้มากที่สุด ให้สังเกตความรู้สึกขณะเกร็งกล้ามเนื้อและขณะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</li> <li>(5) กล้ามเนื้อด้านหลังแขน เหยียดแขนทั้งสองข้างออกไปด้านหน้า เหยียดให้เต็มที่จนรู้สึกตึงเครียดบริเวณกล้ามเนื้อด้านหลังของแขนเกร็งค้างไว้ ค่อย ๆ เอามือลงแล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้านหลังแขน โดยปล่อยแขนทั้งสองให้อยู่ในท่าที่สบาย</li> </ol> |

| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|---------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |         |              | <p>(6) ใบหน้า หน้าผาก เกร็งหน้าผากด้วยการ ขมวดนิ้วเข้าหากันให้มากที่สุด เกร็งค้างไว้ ค่อย ๆ คลายออก ปล่อยหน้าผากตามสบาย ให้รู้สึกว่หน้าผากเรียบ ตา หลับตาให้แน่นที่สุดจนรู้สึกตึงเครียด เกร็งค้างไว้ ค่อย ๆ คลายออก หลับตาอย่างสบาย ๆ แล้ว สังเกตการผ่อนคลาย</p> <p>ขากรรไกร กัดฟันให้แน่น จนรู้สึก ตึงเครียดในบริเวณขากรรไกรเกร็งค้างไว้ ค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บริเวณขากรรไกร ปล่อยให้ริมฝีปากห่างกันเล็กน้อย</p> <p>ลิ้น กดลิ้นที่เพดานปากให้แน่นสังเกตความตึงเครียด เกร็งค้างไว้ ค่อย ๆ ปล่อยลิ้นให้กลับไปสู่สภาพที่ผ่อนคลาย</p> <p>ริมฝีปาก เม้มปากเข้าหากันให้มากยิ่งขึ้น เกร็งค้างไว้ ค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บริเวณริมฝีปาก สังเกตความแตกต่างของความตึงเครียดและความผ่อนคลายให้รู้สึกผ่อนคลายทั่วใบหน้า</p> <p>(7) ต้นคอ เอ็นศีรษะไปทางด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จะรู้สึกกล้ามเนื้อตึงเครียดค้างไว้ แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายโดยปล่อยศีรษะให้อยู่ในท่าที่สบาย เอ็นศีรษะมาทางด้านหน้าให้ คางชิดกับหน้าอกจะรู้สึกตึงเครียด เกร็งค้างไว้ แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายโดยให้ศีรษะอยู่ใน ท่าเดิมจนรู้สึกสบาย</p> <p>(8) ไหล่ ยกไหล่ให้สูงขึ้นไปจรดกับศีรษะ กล้ามเนื้อจะตึงเครียดเกร็งค้างไว้ แล้วค่อย ๆ ปล่อย ไหล่ลงให้อยู่ในท่าที่สบายที่สุด</p> |

| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|---------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |         |              | <p>(9) ห้อง เข้มงวดห้องให้มากที่สุดสังเกตความตั้งใจเครียดที่เกิดขึ้น เกร็งค้างไว้ แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายปล่อยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและสังเกตความแตกต่างที่เกิดขึ้นทำห้องให้ผ่อนคลายจนรู้สึกถึงเครียดเกร็งค้างไว้ แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย ปล่อยให้ความตึงเครียดคลายหายไป ในขณะที่การผ่อนคลายเข้ามาแทนที่แต่ละครั้งที่หายใจออกให้สังเกตความสบายที่เกิดขึ้นไม่ปวดและไหมท้อง</p> <p>(10) หลัง แอนหลังให้มากที่สุดจนรู้สึกตึงเครียดบริเวณหลังเกร็งค้างไว้ แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายจนหลังเกิดความรู้สึกสบาย</p> <p>(11) ขาและปลายเท้า เขยียดขาทั้งสองพร้อมกับกดปลายเท้าทั้งสองด้านลงให้มากที่สุด กล้ามเนื้อท้องจะรู้สึกตึงเครียด เกร็งค้างไว้ แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายปลายเท้าและท้องเหยียดขาทั้งสองและยกปลายเท้าให้ชันมาด้านบนให้มากที่สุด จนรู้สึกตึงเครียดบริเวณหน้าแข้ง เกร็งค้างไว้ แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย อยู่กับความรู้สึกที่ ผ่อนคลายนี้สักครู่ และถ้าต้องการจะลุกขึ้น ให้นับเลขย้อนหลังจาก 5,4,3,2,1 แล้วค่อย ๆ ล้มตัวขึ้นอย่างช้า ๆ จะรู้สึกตึงขึ้น กระปรี้กระเปร่าและสงบ</p> |

| ครั้งที่                | กิจกรรม                               | วัตถุประสงค์                           | วิธีดำเนินการ        |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|
| 3-32<br>เวลา<br>30 นาที | กิจกรรม<br>เช่นเดียวกับ<br>ครั้งที่ 2 | วัตถุประสงค์<br>เช่นเดียวกับครั้งที่ 2 | การฝึกฝนคล้ายคลึงกัน |

ภาคผนวก ค

จดหมายติดต่อขอความร่วมมือในการวิจัย



ที่ ทม 1007/๒๕๔๑



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๐ ธันวาคม 2541

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวน้องนุช เพ็ชรสุรสีห์ นิสิตปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาของนักกีฬาสกกี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์" โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักกีฬาสกกี โดยขออนุญาตให้นักกีฬาสกกี ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระลึก สัทธาพงศ์ จำนวน 32 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวล ในระหว่างเดือนมกราคม 2542

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวน้องนุช เพ็ชรสุรสีห์ ได้เก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทร/โทรสาร. 258-4119

ภาคผนวก ง  
ประวัติผู้เชี่ยวชาญ

**รศ.ดร.จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วุฒิการศึกษา      | กศ.บ. (พลศึกษา), ค.ม. (พลศึกษา) , Ph. D. (Physical Education)                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| สถานที่ทำงาน      | ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ประสบการณ์ทำงาน   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บรรณาธิการวารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา<br/>ของภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ มหาวิทยาลัยบูรพา</li> <li>2. วิทยากรอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาระดับต่าง ๆ ของการกีฬาแห่งประเทศไทย</li> <li>3. ที่ปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย</li> <li>4. วิทยากรบรรยายของหน่วยงานต่าง ๆ</li> </ol> |
| ปัจจุบันทำหน้าที่ | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยบูรพา                                                                                                                                                                                                                                                                |

**ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร**

|                    |                                                                                                                                            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วุฒิการศึกษา       | กศ.บ. (พลศึกษา), M. Ed (Physical Educations,<br>Ph. D. (Sport Psychology)                                                                  |
| สถานที่ทำงาน       | ภาควิชาพลศึกษา และสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยบูรพา จ.ชลบุรี                                                                    |
| ประสบการณ์การทำงาน | 1. ที่ปรึกษาทางจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาทีมชาติไทย<br>2. เลขานุการสมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย<br>3. อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| ปัจจุบันทำหน้าที่  | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยบูรพา                                                                  |

**ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์**

|                   |                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วุฒิการศึกษา      | กศ.บ. (พลศึกษา), M. Ed. (Physical Education),<br>Ph.D. (Sport Psychology)                                                |
| สถานที่ทำงาน      | ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                                                                     |
| ประสบการณ์ทำงาน   | 1. ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา<br>2. ที่ปรึกษานักกีฬาทีมชาติไทย<br>3. นักจิตวิทยาการกีฬา ประจำทีมตะกร้อทีมชาติไทย |
| ปัจจุบันทำหน้าที่ | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                                                      |

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                      |                                                                       |                                               |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| ชื่อ                 | นางสาว น้อยนุช เพ็ชรสุรสิทธิ์                                         |                                               |
| วันเดือนปีเกิด       | 23 พฤษภาคม 2516                                                       |                                               |
| สถานที่เกิด          | อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา                                          |                                               |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน  | 119-121 ถนนสกลิตสุข ตำบลท่าใหม่ อำเภอท่าใหม่<br>จังหวัดจันทบุรี 22120 |                                               |
| ตำแหน่งหน้าที่การงาน | -                                                                     |                                               |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน | -                                                                     |                                               |
| ประวัติการศึกษา      | พ.ศ.2536 มัธยมศึกษาปีที่ 6                                            | จากโรงเรียนท่าใหม่<br>“พูลสวัสดิ์ราษฎร์นุกูล” |
|                      | พ.ศ.2540 ศศ.บ. (พลศึกษา)                                              | จาก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์                    |
|                      | พ.ศ.2542 กศ.ม. (พลศึกษา)                                              | จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ<br>ประสานมิตร   |