

แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปราศัย สาลีเขต

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2546
ลิขสิทธิ์ เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

บทคัดย่อ
ของ
ปราศัย สาลีเขต

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2546

ปราศัย สาสีเขต. (2546). แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวลตาม
สถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี.
ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ ,
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี.

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อจำแนกและศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดต่อผลสำเร็จใน
การแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 199 คน แบ่งเป็น เพศชาย 117
คน เพศหญิง 82 คน เป็นนักกีฬาประเภททีม 106 คน ประเภทบุคคล 98 คน ได้มาโดยการ
เลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้แบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการ
แข่งขันกีฬาของ กิลล์และดีเตอร์ (Gill and Deeter, 1988) และแบบทดสอบวัดความวิตกกังวล
ตามสถานการณ์ของมาร์เตนและคณะ (Martens , Burton . Vealey , Bump , 1990)
แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

ผลการศึกษาพบว่า

1. แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านมุ่งการแข่งขัน ด้านมุ่งชัยชนะ และด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย
อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียน
กีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มีแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย เป็นอันดับ
แรก ด้านมุ่งแข่งขัน เป็นอันดับที่สอง และด้านมุ่งชัยชนะเป็นอันดับสาม
2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียน
กีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับ
ปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ
3. ความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล
ตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
จำแนกตามเพศ และประเภทกีฬา มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

SPORT COMPETITIVE ACHIEVEMENT ORIENTATION AND STATE ANXIETY
OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN SUPANBURI SPORTS SCHOOL

AN ABSTRACT
BY
PRASAI SALEEKEAT

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

October 2003

Prasai Saleekeat. (2003). *Sport Competitive Orientation And State Anxiety of Senior High School Students In Supanburi Sports School*. Master Thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School. Srinakharinwirot University.
Advisor Committee : Assist.Prof. Thawut Pluemsamran.
Assist.Prof.Thongchai Chareonsupmanee.

The Purposes of this study were : To discriminate and study relationship of the Competitive Achievement Orientation (Competitiveness , Goal and Win) and State Anxiety (Cognitive Anxiety , Somatic Anxiety and Self – Confidence) of senior high school students in Supanburi Sports School. The sample, divided by random, were senior high school in Supanburi Sports School of approximately 199 persons. Obtained by Purposive Sampling, this study was based upon the Sport Orientation Questionnaire (SOQ) (Gill and Deeter. 1988) and the Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2) (Martens , Burton , Vealey , Bump , 1990). The analysis of information used means , standard deviations and Pearson's product – moment correlations

The results revealed that

1. Sport Competitive Achievement Orientation of senior high school students Supanburi Sports School in Goal Orientation , Competitiveness Orientation and Win Orientation are in high level. The result showed the highest score for Goal Orientation, followed by Competitiveness and Win Orientations.

2. State Anxiety of senior high school students in Supanburi Sports School rendered moderate for Somatic Anxiety and Self – Confidence. The result was low for Cognitive Anxiety.

3. Relationship between Competitive Achievement Orientation and State Anxiety of senior high school students in Supanburi Sports School by sex and type of sports, is verifiable. Its statistically significant is level .05

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ของ

นางสาวปราศัย สาสีเขต

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่ 10 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และรองศาสตราจารย์वासนา
คุณากิสิทธิ์ ที่กรุณาเป็นกรรมการเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ และ
คุณชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี นักวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ที่ให้คำปรึกษาและ
ข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์เล่มนี้ และคุณเสาวลักษณ์ โปษะนันท์ สถาปนิก 6 กรม
ศิลปากร ในการเรียบเรียงภาษาอังกฤษ

ขอขอบคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่ให้ความอนุเคราะห์ใน
การเก็บข้อมูล และคณะครูอาจารย์ ,ผู้ฝึกสอนกีฬา, อาจารย์ปรียาณี เหล่ากาวิ รวมไปถึง
นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีที่ให้ข้อมูลในการทำวิจัยครั้ง

ขอขอบคุณ อาจารย์ใหญ่ธีระศักดิ์ เจริญศรี อาจารย์ใหญ่โรงเรียนวัดศาลาครืน รวมไปถึง
ถึงคณะอาจารย์โรงเรียนวัดศาลาครืน พี่ ,เพื่อน และน้อง ๆ ปริญญาโท ปี 2543 รวมถึงเพื่อน ๆ
ทุกท่าน ที่ได้สนับสนุนให้กำลังใจและช่วยเหลือผู้วิจัยเสมอมา

อนึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่
ข้าพเจ้าด้วยดีเสมอมา

ท้ายสุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พ่อ แม่ พี่ น้องและหลานๆ ที่ได้ให้ความรัก ความห่วงใย
และสนับสนุนให้กำลังใจโดยตลอด จนงานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ปราศรัย สาลีเขต

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
	ความหมายของความวิตกกังวล.....	6
	ประเภทของความวิตกกังวล.....	8
	สาเหตุของความวิตกกังวล.....	9
	ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล.....	10
	ทฤษฎีความวิตกกังวล.....	11
	ระดับความวิตกกังวล.....	14
	ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา.....	15
	ลักษณะอาการของความวิตกกังวล.....	19
	การวัดความวิตกกังวล.....	21
	แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์.....	23
	ประเมินความวิตกกังวล.....	24
	ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา.....	25
	องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ.....	26
	จุดมุ่งหมายของความสำเร็จ.....	27
	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดต่อเป้าหมายของความสำเร็จ.....	29
	แนวคิดเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬา.....	36
	แบบทดสอบแนวคิดเกี่ยวกับผลสำเร็จในการกีฬา.....	38
	โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี.....	40

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
2(ต่อ) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	47
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	47
งานวิจัยในประเทศ.....	51
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	60
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	60
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	60
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	61
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	75
สังเขป ความมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	75
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	75
กลุ่มตัวอย่าง.....	75
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	75
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	76
อภิปรายผล.....	77
ข้อเสนอแนะ.....	78
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	78
บรรณานุกรม.....	79
ภาคผนวก.....	82

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	86

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ตารางแสดงกลุ่มตัวอย่าง.....	60
2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการ แข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี.....	64
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการ แข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนชายระดับ มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี	66
4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการ แข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนหญิงระดับ มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี	67
5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการ แข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภททีม นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี.....	68
6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการ แข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภทบุคคล นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี.....	69
7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอน ปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี..	70
8 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษา ตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี..	71
9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษา ตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี..	72

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง

หน้า

- 10 คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภททีมนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี..... 73
- 11 คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภทบุคคลนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี..... 74

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงทฤษฎีแรงขับ.....	12
2 แสดงทฤษฎีอักษรยู่คว่า.....	12
3 แสดงทฤษฎีอักษรยู่คว่าและโซนพลังงานที่เหมาะสม.....	14
4 แสดงกระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล.....	17
5 แสดงรูปแบบการเกิดความมั่นใจในสถานการณ์การแข่งขันกีฬา.....	35
6 กระบวนการพัฒนาขนาดร่างกายและความสามารถทางการกีฬา.....	45
7 แผนภูมิการจัดหลักสูตรพัฒนาทางกีฬา.....	46

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การกีฬาเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ส่งเสริมให้มนุษย์ได้แสดงออกทางร่างกาย ทำให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีจิตใจแจ่มใส มีน้ำใจนักกีฬารวมไปถึงด้านสังคมที่ได้มีการพบปะสังสรรค์และได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งการกีฬานั้นมิได้มุ่งหวังเพียงจะพัฒนาด้านร่างกายและกลไก โดยใช้กิจกรรมทางการกีฬาเป็นสื่อเท่านั้นแต่ยังมุ่งพัฒนาด้านจิตใจ โดยให้นักกีฬาเกิดความภาคภูมิใจในตนเองขณะเล่นกีฬานั้น ๆ เช่น การได้รับการยกย่องชมเชย การเอาชนะคู่แข่งได้ การยอมรับในความพ่ายแพ้ได้ จากเหตุผลดังกล่าวจึงได้มีการนำเอาจิตวิทยาการกีฬาเข้ามาใช้เพื่อให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ ยอมรับ เข้าใจ ทั้งตนเองและผู้อื่นในเชิงกีฬา และสร้างความสัมพันธ์อันดีให้กับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา เช่น นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม เป็นต้น ในการอยู่ร่วมกันและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน (ครบรอบ 36 ปี ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. 2545 : 26) นอกจากนี้จิตวิทยาการกีฬายังเป็นการศึกษาเพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมและช่วยให้ทราบถึงความสัมพันธ์และอิทธิพลของการประสบผลสำเร็จและล้มเหลวจากการเล่นกีฬาว่ามีผลอย่างไรต่อจิตใจ ทักษะคิด แรงจูงใจ และแนวความคิดที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นกีฬา (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 9) เพราะพฤติกรรมเหล่านี้เป็นส่วนส่งเสริมให้เกิดทัศนคติและแนวคิดที่มีต่อตนเองในการแข่งขันกีฬา ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการมุ่งไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ช่วยให้นักกีฬามีทัศนคติต่อการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ดังที่เวียเลย์ (Suebsai Boonveerabut. 22 : 1993 ; citing Vealey. 1986) ได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า แนวคิดเกี่ยวกับผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาเป็นแรงจูงใจที่นักกีฬาปรารถนาจะนำตนเองไปสู่เป้าหมายในการแข่งขันกีฬาของแต่ละชนิด ซึ่งนักกีฬาแต่ละคนก็มีแนวคิดต่างกันไป บางคนอาจจะมุ่งหวังต่อความสำเร็จ ซึ่งความสำเร็จในการกีฬานี้อาจได้จากการได้รับชัยชนะในการแข่งขัน (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2534 : 61) หรือนักกีฬาสามารถทำได้ตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ แต่สิ่งหนึ่งที่สำคัญคือนักกีฬาต้องรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่าและได้แสดงความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่ในการแข่งขัน การพยายามทำให้ได้ตามมาตรฐานที่ตนตั้งไว้รวมถึงการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 9) ซึ่งกิลล์และดีเธอร์ (Gill and Deeter , 1988) ได้แบ่งแนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จของการแข่งขันกีฬาไว้เป็น 3 ด้าน คือความต้องการมุ่งเพื่อการแข่งขัน (Competitiveness) ความต้องการมุ่งต่อชัยชนะ (Win) และความต้องการมุ่งสู่เป้าหมาย (Goal) จะเห็นได้ว่าแนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จของการแข่งขันกีฬามีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการเล่นกีฬาเพราะเป็นแรงผลักดันให้นักกีฬาไปสู่จุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาของตัวนักกีฬาเอง เช่น เล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน เพื่อให้มี

สมรรถภาพที่ดี เพื่อประเมินความสำเร็จที่ผลสุดท้ายของการแข่งขัน คือ การแพ้ – ชนะ หรือ การทำได้ – ไม่ได้ หรือเพื่อพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา จากการเปรียบเทียบกับการเล่นเดิม มาตรฐานเดิมของนักกีฬาเอง (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 98) และถึงแม้ว่าแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาจะเป็นแรงจูงใจให้นักกีฬามีความมุ่งมั่นมากขึ้นแต่ไม่ได้หมายความว่า นักกีฬาเหล่านี้จะประสบผลสำเร็จเสมอไป เพราะมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มาเกี่ยวข้องอีกมากมายที่ทำให้นักกีฬาไม่อาจจะแสดงความสามารถที่สูงสุดของตนเองออกมาได้และหนึ่งในหลายปัจจัยนั้นก็คือ ความวิตกกังวล ซึ่งจะมีผลต่อด้านร่างกายและจิตใจดังเช่นที่ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543 : 3) กล่าวไว้ว่า การเกิดความเครียดทางกายแม้ในระยะสั้น ก็อาจจะทำให้ผลเสียต่อการแสดงความสามารถในเชิงกีฬาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะนำไปสู่ความวิตกกังวลทางด้านจิตใจต่อมา และความวิตกกังวลทางด้านจิตใจยังอาจนำไปสู่ความเครียดทางกายที่เพิ่มมากขึ้นและส่งผลเสียต่อการแสดงความสามารถในเชิงกีฬามากขึ้นอีกด้วยและยังส่งผลกระทบต่อการแข่งขันกีฬา เพราะในการแข่งขันกีฬานักกีฬาแต่ละคนจะมีความสามารถสูงสุดในระดับที่แตกต่างกันทั้ง ก่อน ขณะ และหลังการแข่งขัน บางคนแสดงอาการหวั่นวิตก บางคนจะสามารถควบคุมตัวเองได้ (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทฤทธิ์. 2542 : 70) ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งก่อนแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ควรจะมีอยู่ในระดับพอดี ความวิตกกังวลตามสถานการณ์นั้นมีอิทธิพลต่อระดับการแสดงความสามารถของนักกีฬาโดยตรง คือถ้าระดับความวิตกกังวลหรือระดับการตื่นตัวอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้อย่างสูงสุด แต่ถ้าความวิตกกังวลหรือระดับการตื่นตัวอยู่ในระดับที่มากหรือน้อยเกินความเหมาะสมก็จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถต่ำได้เช่นเดียวกัน (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2543 : 4 ; อ้างอิงจาก Martens. 1977) ซึ่งความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นความกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมาก ก็จะมี ความวิตกกังวลมาก แต่หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อยจะมีความวิตกกังวลน้อยตามไปด้วยซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และความเชื่อมั่นของนักกีฬา (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541 : 53)

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลส่งผลโดยตรงกับการแสดงความสามารถในการแสดงออกทางกีฬาเพราะนักกีฬาต้องการแสดงความสามารถสูงสุดออกมาในขณะที่แข่งขันเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้สู่ความสำเร็จตามความเชื่อของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาที่ได้รับการคาดหวังไว้อย่างสูงเช่นนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีซึ่งได้รับการคัดเลือกเข้าเรียนเพราะความถนัดและความสามารถพิเศษทางการกีฬาเพื่อสร้างให้เป็นนักกีฬาระดับชาติและเข้าร่วมแข่งขันในระดับนานาชาติต่อไป จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์เพื่อนำผลของการวิจัยที่ได้ไปเป็นแนวทางในการแก้ไขความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรีและทราบถึงแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของ

นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีเพื่อนำไปพัฒนานักกีฬาโรงเรียนกีฬาอื่น ๆ และนักกีฬาระดับเยาวชนต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อจำแนกแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
2. เพื่อจำแนกระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ทราบแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขัน และทราบความวิตกกังวลตามสถานการณ์รวมไปถึงทราบความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่มีต่อตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีและเพื่อผู้ฝึกสอนจะได้ทราบถึงแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันและตระหนักถึงระดับของความวิตกกังวลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีซึ่งจะได้เป็นแนวทางและแก้ไขความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 281 คน ชาย 188 คน หญิง 93 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 199 คน ชาย 117 คน หญิง 82 คน โดยจำแนกตามเพศและประเภทกีฬา ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตาม

1.1 เพศ

1.2 ประเภทกีฬา ได้แก่ ประเภททีม และประเภทบุคคล

2. ตัวแปรตาม

แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (SOQ) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กับ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2) ที่มีต่อตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

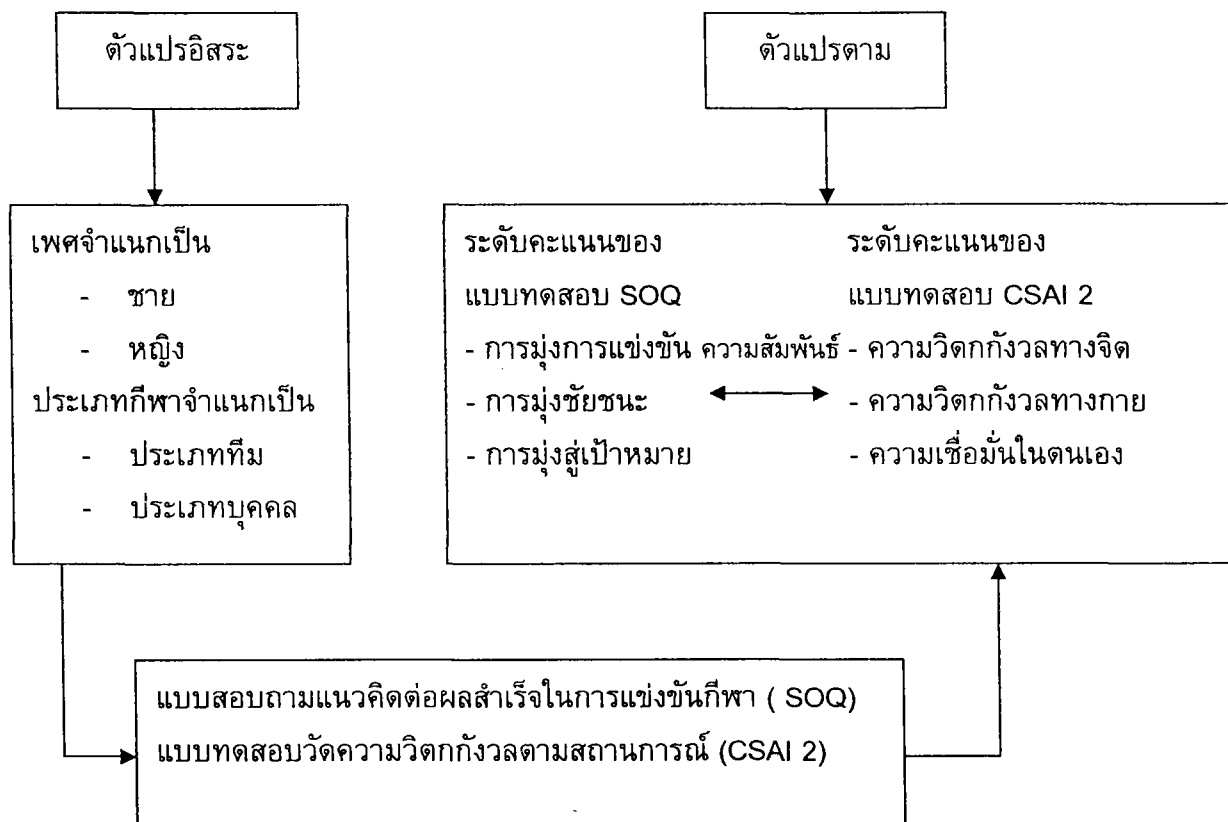
นิยามศัพท์เฉพาะ

แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (Sport Competitive Achievement Orientations) หมายถึง ความเชื่อที่นักกีฬามีต่อการมุ่งแข่งขัน ต่อการมุ่งชัยชนะ และต่อการมุ่งไปสู่เป้าหมาย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้คิดคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (Sport Orientation Questionnaire ; SOQ) ของกิลและดีเธอร์ (Gill and Deeter. 1988) ซึ่งแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย เพื่อให้มีความเหมาะสมต่อการนำมาใช้กับนักกีฬาไทยโดยสืบสาย บุญวีรบุตร

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเฉพาะเวลาหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือเกิดอันตรายมากระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวายระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่ได้รับการคัดเลือกเข้าเป็นนักเรียนและนักกีฬาของโรงเรียนซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ปีการศึกษา 2545 ของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬานักกีฬาชายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กับความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กัน
2. แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬานักกีฬาหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กับความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กัน
3. แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬานักกีฬาประเภททีมของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กับความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กัน
4. แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬานักกีฬาประเภทบุคคลของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กับความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กัน

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำเสนอเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ความวิตกกังวล
2. แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
3. โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
4. การวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 การวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 การวิจัยในประเทศ

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยที่ไม่รู้ คาดการณ์ไม่ได้ ไม่แน่ใจ ในสถานการณ์และเกรงว่าจะมีอันตรายกลัวความผิดหวังล้มเหลวไม่มั่นใจในตนเอง ซึ่งมี นักวิชาการได้ให้ความหมายของคำว่า ความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

ฮอลล์และลินเซย์ (Hall and Lindzey. 1970 : 44) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลตาม ทฤษฎีของ ฟรอยด์ (Freud) ไว้ว่าความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะของความตึงเครียดเป็น แรงขับ (Drive) คล้ายความหิวหรือความรู้สึกทางเพศแตกต่างกันที่สภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดตาม สภาพร่างกายภายใน หากแต่มีสาเหตุดั้งเดิมมาจากภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเร้าให้ เกิดขึ้นจะ สร้างแรงจูงใจบุคคลต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อทดสอบสภาวะดังกล่าว

ลิปกินและโคเฮน (Lipkin and Cohen. 1973 : 10) ได้ให้ความหมายของความวิตก กังวลไว้ว่าความวิตกกังวลหมายถึง ความรู้สึกเครียด ความไม่สบาย ความกระวนกระวาย และความกลัวซึ่งเกิดขึ้นจากความกดดันซึ่งอาจทราบหรือไม่ทราบสาเหตุก็ได้

ฟรอยด์ (ปราณี อยู่ศิริ. 2542 : 6 ; อ้างอิงจาก Freud. 1978 : 96) ได้ให้ความหมาย ของความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวลเป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ (Emotion) ที่เกิดจาก กระบวนการของจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นผู้รู้สึกรัดแย้งภายในจิตใจ ระหว่างการตอบสนอง ความต้องการของตนเองหรือมโนคติที่มีต่อตนเอง (Ego) กับสภาพความต้องการโดยธรรมชาติ (Id)

ไรครอฟท์ (ปราณี อยู่ศิริ. 2542 : 6 ; อ้างอิงจาก Rycroft. 1978 : 45) อธิบายว่า ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและ ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนแต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ

หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รับรู้มันอย่างแจ่มชัดแล้วความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้วเหลือก็แต่การลงมือปฏิบัติจริง

อิงลิช (ปราณี อยู่ศิริ. 2542 : 6 ; อ้างอิงจาก English. 1985 : 35) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลสรุปเป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาวะ ของความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้
2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกังวลอันว่าวุ่นสับสนว่าอาจมีสิ่งที่ไม่เลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต
3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวต่อเรื่องซึ่งอาจสังเกตเห็นได้อยู่ในระดับต่ำ
4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ตัวเองถูกข่มขู่ ซึ่งเป็นการขู่เข็ญที่น่ากลัวโดยบุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขา รู้สึกว่ามาขู่เข็ญนั้นคืออะไร

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1989 : 3 – 17) ให้นิยามคำว่า ความวิตกกังวล หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ที่มาจาก

1. ความตึงเครียด ความหวาดหวั่น และความกระวนกระวายใจ
2. ความไม่สบายใจ
3. การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรจิต

สปีลเบอร์เกอร์ กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางชีววิทยา ที่เกิดขึ้นแบบพลวัต (Dynamic) มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความกดดัน การรับรู้ต่อความกดดันและการตอบสนองทางอารมณ์

พีระพงศ์ บุญศิริ (2536 : 82) กล่าวว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกกลัวที่เกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้า ว่าจะต้องผิดหวัง ล้มเหลวหรืออันตราย ซึ่งเป็นตัวสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ยิ่งเป็นความวิตกกังวลมาก ความมั่นใจยิ่งลดน้อยลง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจ ลังเล ซึ่งเป็นตัวทำให้ความสามารถทางด้านการวินิจฉัย และขีดความสามารถของการแสดงออกทางทักษะลดลง

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543 : 3) กล่าวว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) คือความรู้สึก สภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของนักกีฬาในสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจมีผลต่อประสิทธิภาพเดิมหรือในอดีตและสภาพแห่งอารมณ์หรือจิตใจในขณะนั้น

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 76) ได้ให้คำจำกัดความว่า ความวิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรม

จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลเป็นความรู้สึก เป็นอารมณ์ที่อยู่ในความกลัวว่าสิ่งที่หวังไว้จะผิดหวังทำให้ความมั่นใจลดลงและจะส่งผลถึงการแสดงความสามารถในด้านต่าง ๆ ลดลง

ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบอร์กเกอร์ (ทินกร ชอัมพงษ์. 2545 : 11 ; อ้างอิงจาก Spielberger. 1972 : 487 – 489) ได้แบ่งลักษณะของความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) หรือ (A - Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A – Trait)
2. ความวิตกกังวลที่มีลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) หรือ (A – State) คือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ สปีลเบอร์กเกอร์ชี้ให้เห็นว่า ระดับของความวิตกกังวลแบบสเทต (State) นั้นจะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลแบบเทรต (Trait) ด้วย กล่าวคือบุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบเทรตสูงย่อมมีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวลแบบสเทตได้สูง

เลวิต (ทินกร ชอัมพงษ์. 2545 : 11 ; อ้างอิงจาก Levitt. 1967 : 13 – 15) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ (Trait Anxiety)

1. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety) เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้น
2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล (Trait Anxiety) มักเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป

ฟรอยด์ (ฮอลล์ และลินเชย์. 1970 : 44 ; citing Freud. 1933) ได้แบ่ง ความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality Anxiety) คือ ความวิตกกังวลต่อความเป็นจริงหรือความวิตกกังวลที่มีต่ออันตรายอันแท้จริงในโลกภายนอกเป็นความวิตกกังวลขั้นพื้นฐาน
2. ความวิตกกังวลแบบโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นความกลัวต่อความรู้สึกผิดชอบ (Conscience) คือ ความกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่างจะขัดกับหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะเด็กเคยถูกพ่อแม่หรือผู้มีอำนาจลงโทษซึ่งเด็กทำไปตามแรงกระตุ้น
3. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับหลักศีลธรรม (Moral Anxiety) เป็นความกลัวต่อความผิดชอบ (Conscience) คือความกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่างจะขัดกับหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐาน

มาจากความเป็นจริงด้วยเหมือนกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลเคยถูกลงโทษเนื่องจากฝ่าฝืนศีลธรรม ดังนั้นจึงเกิดความกลัวว่าจะถูกลงโทษอีก ถ้าสิ่งที่ทำหรือคิดนั้นฝ่าฝืนกฎเกณฑ์หรือหลักศีลธรรม

ซิลปชัย สุวรรณธาดา (2533 : 59) ได้แบ่งชนิดของความวิตกกังวลออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait Anxiety) ความวิตกกังวล ชนิดนี้มีลักษณะค่อนข้างถาวร ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใด ๆ ก็เกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอผู้ที่มีความวิตกกังวลชนิดนี้มักจะเป็นบุคคลที่มีความหวังสูงและรู้สึกกลัวที่จะผิดหวัง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์มีความสำคัญมาก เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติก็จะมี ความวิตกกังวลสูง แต่ถ้าสถานการณ์ไม่สำคัญหรือมีโอกาสนะมากก็จะเกิดความวิตกกังวลต่ำใน สถานการณ์แข่งขันกีฬา ความวิตกกังวลทั้งสองชนิดนี้จะเป็นตัวเสริมกัน ถ้าการแข่งขันที่มีความสำคัญนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวสูงก็จะเสริมให้นักกีฬานั้นมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงมากขึ้นอีก

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543 : 4) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้คือ

ความวิตกกังวลทางกาย (Trait Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย ประจำตัวของแต่ละบุคคลมีลักษณะค่อนข้างคงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงระดับมากมายนักหากจะ เปลี่ยนแปลงก็จะใช้เวลานาน จำเป็นต้องมีการศึกษา สังเกตพฤติกรรมเพื่อหาข้อมูลและวิเคราะห์ ให้ได้ ความวิตกกังวลประเภทนี้เป็นบ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวลเฉพาะกาล ในระดับสูง ต่ำเพิ่มขึ้นได้และเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลหรือนักกีฬาเมื่อเผชิญหน้ากับ สถานการณ์

ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะกาล (State Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เฉพาะกาลหรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมออกมาสังเกตเห็นได้ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยรวมกับ ความเข้มของสิ่งเร้าที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยว่ามีมากหรือน้อย แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่ในช่วง ระยะหนึ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาเผชิญ

สาเหตุของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล ทางด้านการกีฬานั้น อาจมีสาเหตุได้หลายประการซึ่ง ซิลปชัย สุวรรณธาดา (2533 : 61) ได้สรุปไว้ ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์ การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำ ได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับ ความสามารถของตนเองจะบิดเบือนความเป็นจริงที่กำลังเผชิญอยู่

2. การเชื่อมั่นในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวล เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าจะตนเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขันกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้เกิดขึ้นครั้งที่แล้วและรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกแล้วก็จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ๆ ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬาเช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำไม่สมบูรณ์อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬาสาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

6. สภาพแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนามสภาพของสนามดีเกินไป หรือไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปกรณ์การแข่งขันไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน ดังนั้นในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

ลาซารัส (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541 : 53 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1976 : 112) กล่าวว่าความวิตกกังวลเกิดเพราะความผิดพลาดในการคิดของบุคคล มีแนวโน้มในการคิด ดังนี้

1. บุคคลจะต้องตัดสินใจความเป็นไปได้ที่สถานการณ์ที่กำลังจะเผชิญอยู่จะทำให้เขาเกิดอันตรายได้มากเกินความเป็นจริงและประเมินระดับอันตรายสูงเกินไป
2. บุคคลจะประเมินความสามารถของตนเองในการควบคุมปัญหามากเกินไป
3. บุคคลมักจะมีลักษณะแนวโน้มในการติดต่อสถานการณ์ไปในทางลบ โดยไม่สนใจหาผลบวกที่มีอยู่
4. บุคคลมักคิดว่ามีสถานการณ์ที่ไม่น่าจะมีอันตรายอาจนำไปสู่อันตรายได้

ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล

สแกนเนียน (Scanian. 1978 : 144) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลประกอบด้วย

1. การรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Perceived Ability) การรับรู้ตนเองว่า

ประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขันหรือเล่นกีฬาที่มีผลต่อความเชื่อมั่น สร้างพื้นฐานที่ดีทางอารมณ์ และความภูมิใจในตนเอง ซึ่งมีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน การรับรู้ถึงความสามารถตนเองเกิดได้ทั้งจากการประเมินจากคนอื่นรอบข้างและการรับรู้ถึงความสามารถจริงทั้งก่อน ขณะ และหลังการแข่งขัน (ปราณี อยู่ศิริ. 2542 : 11 ; อ้างอิงจาก Spielberger. 1966 : 22)

2. การคาดหวังความสำเร็จสูง (Expectancy of Success) และการกลัวที่จะเล่นได้ไม่ดี การเป็นผู้ที่ตั้งหวังการเล่นและการแข่งขันสูง หวังความเป็นเลิศจากการแข่งขันกีฬาและกลัวแพ้หรือเกรงที่จะเล่นได้ไม่ดีเท่าที่คาดหวัง หรือไม่สำเร็จดังที่ตนเองตั้งใจไว้หรือคนรอบข้างตั้งใจไว้ ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

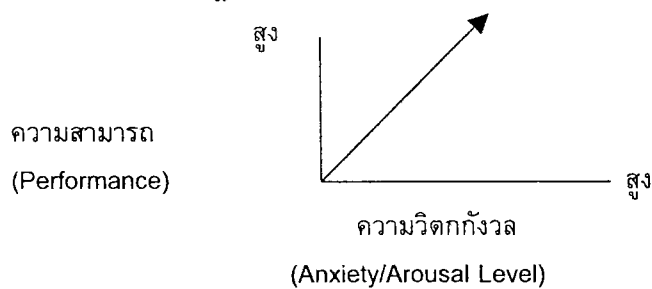
3. การคาดว่าจะได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง (Expectancy of Negative Evaluation) เช่น จากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครอง คู่ครอง และสื่อมวลชนซึ่งมีความหมายมากกว่าคน หรือกลุ่มคนอื่นจะติเตียนหรือวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี และหากเป็นเด็กมักกลัวผู้ใหญ่จะลงโทษ หรือผู้ใหญ่ไม่รักหากเล่นได้ไม่ดี)

ในการวัดความวิตกกังวลในการแข่งขัน มาร์เตน (Martens) ได้สร้างเครื่องมือในการที่จะวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันทั้งที่เป็นความวิตกกังวลในการแข่งขัน (Sport Competition Anxiety test, SCAT) ที่สอบถามถึงลักษณะการตอบสนองต่อการแข่งขันกีฬาซึ่งจากการศึกษาพบว่าผู้หญิงมีความวิตกกังวลมากกว่านักกีฬาชาย ดังนั้นนักกีฬาหญิงมีแนวโน้มที่จะประเมินสถานการณ์การแข่งขันว่าน่ากลัว มีแรงกดดันและน่าวิตกมากกว่านักกีฬาชายและนักกีฬาที่ประสบผลสำเร็จ และที่พอใจกับความสามารถในการเล่นของตนเองมีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยต่ำกว่านักกีฬาที่ไม่ประสบผลสำเร็จและมีต่ำกว่า ที่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงกว่านักกีฬาที่ชนะหรือนักกีฬาที่ประสบผลสำเร็จ

ทฤษฎีความวิตกกังวล

ได้มีทฤษฎีอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล และความสามารถในการเล่นกีฬาไว้ 3 ทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

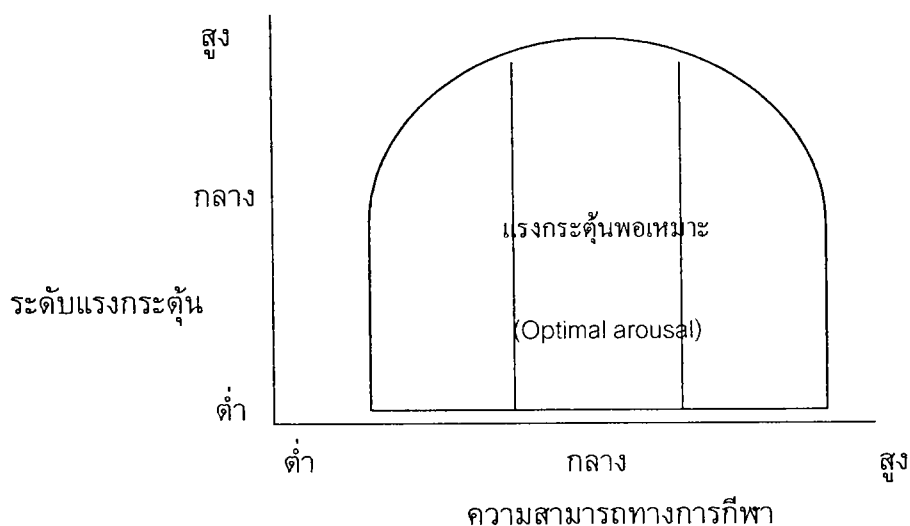


ภาพประกอบ 1 แสดงทฤษฎีแรงขับ

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลเป็นสัดส่วนโดยตรงกับระดับความสามารถถ้า นักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำ และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงก็จะมีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมากๆ เช่น กีฬายกน้ำหนัก และอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน

2. ทฤษฎีอักษร ยูคว่ำ (Inverted – U Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่าความสามารถในการเล่นกีฬา เป็นผลมาจากมีแรงกระตุ้นสูงพอเหมาะ (Optimal arousal) ถ้าหากมีแรงกระตุ้นสูงเกินไป หรือต่ำเกินไป จะทำให้ความสามารถลดลง ระดับของแรงกระตุ้นที่มีต่อความสามารถในการเล่นกีฬาแบ่งได้ 3 ชั้น ตามลำดับความยากของงานคือ งานในระดับ ย่าง ปานกลาง ยากมาก จากทฤษฎีชี้ให้เห็นว่า ทักษะที่ยากต้องการต้องแรงกระตุ้นต่ำ เพื่อให้ได้ความสามารถสูง งานยากปานกลางต้องการแรงกระตุ้นระดับปานกลางและงานยากน้อยสุดต้องการแรงกระตุ้นสูงสุดเพื่อให้ได้งานสูงสุด (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541 : 39)



ภาพประกอบ 2 แสดงทฤษฎีอักษรยูคว่ำ

เมื่อทฤษฎีอักษรยุคว่าเป็นที่นิยม ฮาร์ดี (สมบัติ กาญจนกิจ. 2540 : 55 ; อ้างอิงจาก Hardy. 1990) ได้วิพากษ์วิจารณ์ทฤษฎีนี้ว่า การสร้างความวิตกกังวล หรือแรงเร้าใจในระดับพอดี (Optimal Anxiety) จะต้องตกอยู่ที่จุดกลางหรือโซนกลางตลอดเวลา ซึ่งไม่น่าจะเป็นเช่นนั้นเสมอไป

อย่างไรก็ดี ทฤษฎีอักษรยุคว่า (Inverted – U Theory) ได้รับความนิยมในการอธิบายพฤติกรรมการแสดงความสามารถ (Performance) กับระดับของความวิตกกังวลของนักกีฬาอยู่จนถึงปัจจุบัน และได้มีการพัฒนาแนวความคิดนี้ต่อไปจนเกิด เรียกว่า โซนของความเหมาะสม

3. ทฤษฎีโซนพลังงานที่เหมาะสมของฮานิน (Hanin 's Zone of Optimal Functioning; ;ZOF) ฮานิน (ปราณี อยู่ศิริ. 2542 : 17 ; อ้างอิงจาก Hanin. 1970 : 81 – 106) นักจิตวิทยาการกีฬาของชาวรัสเซียได้อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎีอักษรยุคว่าโดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา (Performance) กับระดับของความวิตกกังวล หรือแรงเร้าใจ (Anxiety or Arousal Level) โดยเขาเรียกสิ่งนี้ว่า “โซนของความเหมาะสม ” (Zone of Optimal Functioning) เขาอธิบายว่านักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลออกนอกโซน เขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ ฮานิน (Hanin) เห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยุคว่าอยู่ 2 ประการ คือ

ประการแรก ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไปแต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม อยู่ในโซนช่วงล่างบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้น โค้ช ผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

ประการที่สอง ระดับความวิตกกังวล ไม่ได้เป็นจุด แต่เป็นทางยาว ดังนั้นผู้ฝึกสอน ครูอาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซนของพลังงานที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้

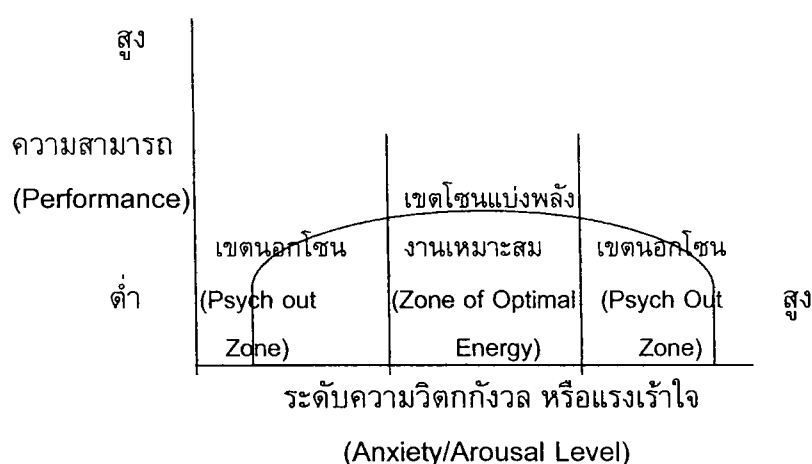
หลังจากที่ฮานิน(Hanin) ได้เสนอทฤษฎีโซนของความเหมาะสมแล้ว มีนักจิตวิทยาการกีฬา อีกหลายท่านให้การสนับสนุนและได้ขยายการพัฒนาทฤษฎีนี้

ซิกเซนและมิฮาลยี (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. 2540 : 57 อ้างอิงจาก Czikzent and Mihalyi. 1975) ได้อธิบายว่า การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถได้ดีเยี่ยมสูงสุด น่าจะมีระดับความวิตกกังวลหรือมีแรงเร้าใจในเขตแสดงความสามารถสูงสุด

(Peak Performance for High Achievers) หรือ การแสดงความสามารถและการเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งนักกีฬาหรือผู้แสดงความสามารถจะต้องมีสภาพการไหลลื่นอย่างมีคุณภาพ (Flow State) ซึ่งทฤษฎีการอธิบายเช่นนี้สองคล้องกับขั้นแสดงความสามารถสูงสุด ซึ่งเป็นขั้น

ความต้องการสูงของมนุษย์ ดังที่ ปรีเวตต์ (สมบัติ กาญจกิจ และสมหญิง จันทุไทย. 2540 : 57 ; อ้างอิงจาก Privette. 1983) กล่าวใน Peak Performance และ Self – Actualization ได้อธิบายและเรียกเขตนี้ว่า “Optimal Arousal States (OAS) หรือสภาพแรงเร้าใจที่เหมาะสมนั่นเอง

มาร์เตน (ปราณี อยู่ศิริ. 2542 : 18 ; อ้างอิงจาก Martans. 1987 : 29) ได้อธิบายถึงสภาพการลื่นไหล่นี จะสำเร็จได้เมื่อขาดความเครียด ความวิตกกังวล ความเหนื่อยหน่าย และเพิ่มความรู้สึกในทางบวก ความรู้สึกดี ๆ ซึ่ง มาร์เตนได้เรียกว่า โซนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Energy)



ภาพประกอบ 3 แสดงทฤษฎีอักษรยุคว่า และโซนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Energy)

ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสีย ขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวลว่าจะอยู่ในระดับใด ศิริพร จิรวรรณกุล (2530 : 20 – 29) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล ที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจมีจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุและไม่คงอยู่ตลอดเวลา ส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติ มีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะคงอยู่ตลอดเวลาและยังได้แบ่งระดับของความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild Anxiety + 1) เป็นระดับที่บุคคลมีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety + 2) เป็นระดับที่บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง สนใจตื่นตัวมีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์และการแปลความหมายต่าง ๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้อแท้ ต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

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

4. ระดับรุนแรง (Panic Anxiety + 4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อย ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ หรือถ้ารับรู้ก็ผิดพลาด ความคิดเป็นเหตุเป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เคราะห์หิวนำพาตายอยากในชีวิต แยกตัวเอง พูดเสียงดังเร็วไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน (ปราณี อยู่ศิริ, 2542 : 17 ; อ้างอิงจาก Martens and Landers. 1970 : 29 – 37)

บุคคลในภาวะปกติมีความวิตกกังวลในระดับ 1 ถึง 2 ถ้าระดับความวิตกกังวลถึงระดับ 3 และ 4 ถือว่าบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช ต้องได้รับการช่วยเหลือ

ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

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

1. จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีผลต่อการเล่นของนักกีฬาหากการแข่งขันนั้น ๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้น ที่เป็นแรงกดดันต่อการเล่น เกิดความเครียดทางร่างกาย เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา เช่น การแข่งขันรอบตัดเชือก หากแพ้จะตกรอบ ชนะเท่านั้นจึงจะเข้ารอบ หรือการแข่งขันชิงชนะเลิศ ต้องชนะเท่านั้นจึงจะเป็นแชมป์ นอกจากนี้ยังรวมถึง จุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการแข่งขันแบบเชื่อมความสัมพันธ์แบบทีมเหย้า – เยือน เป็นการแข่งขันที่เน้นความสนุกสนาน ระดับการเกิดความวิตกกังวลก็จะแตกต่างกัน

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

3. การตอบสนอง (Response) ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อม ๆ กับการรับรู้ และการประเมินการสนองตอบต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือ เท้า หรือปวดปัสสาวะ การตอบสนองทางจิตวิทยาและอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว รวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่น เดินไปมา ไร้ความหมาย พุดมากกว่าปกติ ก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่น อาจทำได้ อย่างดีเป็นไปตามศักยภาพที่มี หรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่น และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาแตกต่างกัน

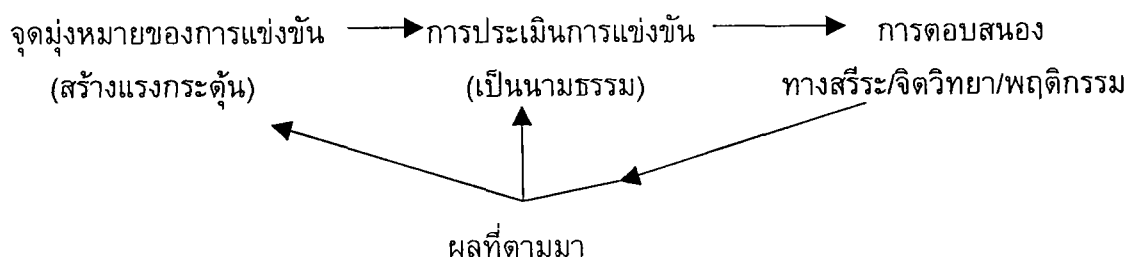
4. ผลที่ตามมา (Consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้น ๆ ทั้งที่เป็นผลทันที และผลที่ตามมาเมื่อการแข่งขันจบ ผลที่ตามมานี้มีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การประเมินอารมณ์ และจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นขณะนั้น เช่น นักกีฬาวอลเลย์บอล เมื่อตัดสินใจตอบสนองโดยการตบลูกฝ่าการสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้ามผลที่ตามมาคือฝ่ายตรงข้าม รับผิดชอบและได้กลับมาอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ทำให้ต้องทบทวนใหม่ว่าการตบลูกครั้งต่อไปควรหักข้อมือหลบการบล็อกหรือใช้การหยอดลูกแทน เป็นต้น นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้ว ไม่ว่าแพ้หรือชนะ มีผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลวซึ่งความรู้สึกนี้แม้บางส่วนจะเกิดเองแต่ที่สำคัญคือการได้รับผลย้อนกลับจากคนหรือสังคมรอบข้าง รวมทั้งการกำหนด และการบรรลุเป้าหมายในการแข่งขัน แม้จะแพ้อาจจะรู้สึกว่าตนเองประสบผลสำเร็จได้เพราะผลการแข่งขันบรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ในทางตรงกันข้ามการชนะอาจรู้สึกว้าเหว่ได้ หากผู้เล่นประเมินว่าความสามารถของคู่ต่อสู้ต่ำกว่าและการแข่งขันนั้นไม่มีความหมายหรือความสำคัญ แม้ชนะก็ไม่สร้างความรู้สึกที่ดีได้

กระบวนการแข่งขันกับความวิตกกังวลเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์ต่อเนื่องและมี การจัดปรับตลอดเวลา นับตั้งแต่การสร้างแรงกระตุ้น การประเมินการแข่งขันกับความรู้ถึงความสามารถของตนเอง การตอบสนองและผลที่เกิดขึ้นตามมาทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่น ก่อนการแข่งขันชิงแชมป์แห่งประเทศไทยที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เราประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้ว่าเป็นทีมที่มีความสามารถมากกว่าเมื่อเทียบกับความสามารถของทีมของเรา ดังนั้นการเล่นต้องใช้ความระมัดระวังอย่างยิ่ง ดังนั้นความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันย่อมมีมาก การแข่งขันจึงเป็นไปด้วยความตั้งใจและระมัดระวัง แต่เมื่อผลที่เกิดขึ้นหลังการแข่งขันผ่านไป

ความสามารถของคู่ต่อสู้มีไม่มากเท่าที่เราประเมินหรือความสามารถของตนไม่น้อยกว่าคู่ต่อสู้ ความวิตกกังวลก็ลดลง การตอบสนองก็จะเปลี่ยนไปหรือมีการเลือกการตอบสนองใหม่ได้ แต่อย่างไรก็ตามก็ไม่ได้หมายความว่า การประเมินนี้จะคงที่ตลอดการแข่งขัน หากเกมส์การเล่นเปลี่ยนไป การประเมินสถานการณ์ตามผลที่เกิดขึ้นจะปรับเปลี่ยนไป

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยเป็น องค์ประกอบความสำคัญที่ทำให้เกิดแบบการตอบสนองทางความคิด การประเมิน และอารมณ์ แต่การให้ผลย้อนกลับและการประเมินของบุคคลใกล้ชิดรอบข้างนักกีฬาก็มีความสำคัญเช่นกันในการสร้างเจตคติต่อการกีฬาและการแข่งขัน ตลอดจนการประเมินความสามารถของตนเองและการประเมินสถานการณ์จนเกิดเป็นความวิตกกังวล ในระดับที่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา พบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยสูงมักจะมีบุคลิกภาพในการประเมินสถานการณ์ไปในทางลบหรือยากเกินความสามารถ มักมีแนวโน้มที่จะประเมินความสามารถตนเองต่ำกว่าความเป็นจริงหรือต่ำกว่าคู่ต่อสู้รวมทั้งนักกีฬาที่มีบุคลิกภาพประเภทสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) มักกังวลว่าทุกอย่างจะไม่สมบูรณ์แบบและมีมาตรฐานกิจกรรมต่าง ๆ ที่ค่อนข้างสูงมักกังวลกับทุกสถานการณ์ บุคคลประเภทนี้มักมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงด้วย แต่ในทางตรงกันข้ามหากนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยต่ำก็มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำด้วย (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 77 – 78)



ภาพประกอบ 4 แสดงกระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล

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

1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Pre competition Anxiety) สาเหตุดังนี้
 - 1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลง กลัวเสียหน้าจึงต้องรักษา

1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลง กลัวเสียหน้าจึงต้องรักษาหน้าตัวเอง ดังนั้นความรู้สึกกลัวแพ้ กลัวเสียหน้า หรือกลัวว่าความเชื่อมั่นในตนเองจะถูกทำให้ลดลง กลัวอาย หากแพ้ หรือกลัวโค้ชต่อว่า ตีตีสอน หากแพ้ รวมทั้งกลัวว่าสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี หากเล่นแพ้ และที่สำคัญที่สุดคือกลัวสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองหรือความสามารถที่มี

1.2 ความหวังผลเลิศ (Positive Anticipation) หากมีการหวังผลเลิศก่อนการแข่งขันจะทำให้เกิดการคาดหวังซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวล การหวังผลเลิศเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง หรือการถูกคาดหวังผลเลิศจากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครอง จะทำให้เกิดความกดดันและต่อเนื่องไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน เพราะกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามคาดหวังทั้งของตนเองและคนรอบข้าง

1.3 กลัวผลที่เป็นลบ (Negative Outcome Certainly) กลัวว่าผลการแข่งขันจะออกมาไม่ดี ซึ่งเท่ากับเป็นการรับรู้ผลที่แน่ชัดจากการแข่งขันนั้นคือความพ่ายแพ้ที่เป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลว ซึ่งเท่ากับเป็นการยอมรับว่าตนด้วยความสามารถ

อาการที่แสดงถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันก็พานั้น อาจสังเกตได้ หรือถูกเก็บกดไว้ไม่แสดงอาการ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีความเครียดกับการแข่งขันมักแสดงอาการได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น ท้องปิ่นป่วน ปวดบัสสาวะ เหงื่อออกมาก ส้นเท้าว่างกาย หาวหายใจผิดจังหวะและการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น ฉุนเฉียวหงุดหงิดง่าย รวมทั้งพฤติกรรมเปลี่ยน เช่น การเดินไปมาไร้ความหมาย พุดมากผิดปกติ เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน (Competition Anxiety) นักกีฬามีความวิตกกังวลในขณะที่แข่งขันแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในการแข่งขันสูงมักจะประเมิณการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัว มีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่าน้อยกว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในการแข่งขันดามาร์เดนและกิลล์ (ปราณี อยู่ศิริ. 2542 : 12 ; อ้างอิงจาก Matens and Gill. 1972 : 698) พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ มีผลต่อความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ผลการแพ้ – ชนะ มีผลต่อความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน

3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post Competition Anxiety) จากการศึกษาพบว่านักกีฬาทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้ เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง นักกีฬาบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้ แม้ว่าไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย เช่น จากการสัมภาษณ์ จอย ซีลิก (Joy Seligi) แชมป์เทนนิสอาชีพอันดับที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่าเขาไม่มีความวิตกกังวลหรือแสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิดความเครียด และนอนไม่หลับประมาณ 2 – 3 คืน เพราะ

ยังคงเห็นภาพได้ยินเสียงการแข่งขันรับรู้ถึงความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อรับรู้ถึงความกังวล ในขณะที่แข่งขันในแต่ละอุปกรณ์ ซึ่งอาการนี้เรียกว่า (Delayed Anxiety) โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรับรู้ว่าตนล้มเหลวมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ

นอกจากนี้ยังมีนักกีฬาเด็ก หรือเยาวชน จำนวนไม่น้อยที่เลิกเล่นกีฬาเพราะไม่ชอบและไม่สามารถทนต่อสภาวะที่มีความกดดันสูงจากการแข่งขันได้จึงตัดสินใจเลิกเล่นกีฬาจนมีคำถามที่ว่า การแข่งขันกีฬาส่งเสริมการกดดันมากเกินไปหรือสร้างความวิตกกังวลสูงเกินไปหรือไม่ ดังนั้นจึงมีการวิจัยเกี่ยวกับแรงกดดันกับการแข่งขันกีฬาโดยเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่น ๆ ที่จัดให้เด็กในโรงเรียน พบว่าไม่เฉพาะการแข่งขันเท่านั้นที่สร้างความวิตกกังวล แต่การแสดงเดี่ยวในวงดนตรีก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้เช่นเดียวกัน (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 131 – 132)

ลักษณะอาการของความวิตกกังวล

เทเลอร์ (Taylor. 1953 : 285 – 290) ได้กล่าวถึงลักษณะอาการทางกายและจิตใจของความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

1. ลักษณะอาการทางกาย (Somatic Symptoms)

1.1 อาการทางระบบกล้ามเนื้อกระดูก (Muscular Skeletal) ได้แก่ เจ็บปวด กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อกระดูก ขบเขี้ยวฟัน เสียงสั่นเคลือ กล้ามเนื้อเกร็ง (Spasm) ขาขวิด เดินเฉไปเฉมา รุ่มร่าม ขมตาไม่ลง

1.2 อาการทางระบบประสาทรับรู้ (Sensory) ได้แก่ หูอื้อ ตาพล่า หนาว ๆ ร้อน ๆ อ่อนเพลีย ระคายเคืองตามตัว หน้าแดง หน้าซีด ค้นตามเนื้อตัว

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

1.4 อาการทางระบบหายใจ (Respiratory) ได้แก่ รู้สึกจุกแน่นหน้าอก รู้สึกเหมือนจะสำลัก ถอนหายใจ หายใจขัด

1.5 อาการทางระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal) ได้แก่ ผิดคอ กลืนอาหารลำบาก ท้องอืด เจ็บในท้อง แสบท้อง ปั่นป่วนในกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน น้ำหนักลด เบื่ออาหาร ท้องผูก

1.6 อาการทางระบบสืบพันธุ์และระบบขับถ่าย (Genitourinary) ได้แก่ ปัสสาวะกระปริดกระปรอย ปวดปัสสาวะบ่อยไม่อาจกลั้นไว้ได้ ประจำเดือนไม่ปกติ ปวดประจำเดือน ผื่นเปื่อยก สูญเสียความรู้สึกทางเพศ

1.7 อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic) ได้แก่ ปากแห้ง คอแห้ง หนาว ๆ ร้อน ๆ หน้าซีดเผือด เหงื่อไหล มึนงง ปวดศีรษะ ขนหัวลุก

2. ลักษณะอาการทางจิต (Cognitive Symptoms)

2.1 อาการผิดปกติทางการรับรู้และการสัมผัส ได้แก่ ดาพล้ำมัว เกิดภาพซ้อนหาจุดชัดของสายตาไม่ได้ เกิดภาพไม่จริงหรือภาพหลอน รู้สึกว่าไม่ใช่ของจริง ขาดสติระมัดระวังมากเกินไป

2.2 อาการผิดปกติทางการคิด (Thinking Difficulty) ได้แก่ เกิดอาการสับสนไม่อาจระลึกถึงสิ่งสำคัญได้ ไม่สามารถควบคุมกระบวนการคิด ไม่มีสมาธิ คั่งค้าง ยากต่อการเข้าใจ เหตุผล สูญเสียเป้าหมายและการคิดในมุมกว้าง

2.3 อาการผิดปกติทางมโนทัศน์ (Conceptual) ได้แก่ อาการเพี้ยนทางจิต (Cognitive Distortion) กลัวจะสูญเสียการควบคุม กลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุหรือความตาย กลัวจิตฟั่นเฟือน มีความหลงใหลใฝ่ฝัน

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543 : 2 – 3) ได้ให้ความหมายของลักษณะของความวิตกกังวลทั้ง 2 ด้านไว้ดังนี้คือ

1. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic) คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกาย มีลักษณะเฉพาะและแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อาการสั่น ความรู้สึกปั่นป่วน เป็นต้น อาการที่เกิดขึ้นอาจจะทำให้การแสดงความสามารถลดลง เพราะนักกีฬากังวลกับความรู้สึกของตนเองมากเกินไป หรือเกิดการเคลื่อนไหวบางอย่างที่ไม่สามารถควบคุมได้ เกิดการผิดเพี้ยนของทักษะการแสดงความสามารถ เป็นต้น ความวิตกกังวล หรือความเครียดทางกายนี้ มักจะเกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อม และจากสภาพอารมณ์ของนักกีฬานั้นเอง ความวิตกกังวลลักษณะนี้จะเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาสั้นและหายไปอย่างไรก็ดี การเกิดความเครียดทางกายแม้ในระยะสั้น ก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงความสามารถได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้เกิดการนำไปสู่ความวิตกกังวลทางจิตใจต่อมา

2. ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) คือความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย ความเครียดประเภทนี้มักมีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาเป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกาย ความคิดในแง่ลบนี้จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถลดลง เนื่องจากนักกีฬาคิดในแง่ลบจนไม่มีสมาธิ สัมผัสละเอียดขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และขาดความตั้งใจในการแสดงความสามารถให้ดีที่สุดของนักกีฬา นอกจากนั้น ความคิดในแง่ลบ หรือความเครียดทางด้านจิตใจนี้ ยังอาจจำไปสู่ความตึงเครียดทางกายที่เพิ่มมากขึ้นและมีผลร้ายต่อการแสดงความสามารถมากขึ้นไปอีกได้เช่นกัน

ลักษณะอาการพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการสังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

สุวณีย์ ตันติพัฒนานันต์ (2522 : 22) ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่าเมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ

1. พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคือง ไม่เป็นมิตร เป็นต้นและอาจแสดงออกในรูปอื่น เช่น พฤติกรรมโรคจิต โรคประสาททั้งหลาย
2. พฤติกรรมที่เบนความสนใจ จากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกายได้แก่ ผู้ป่วยไซโคโซมาติกทั้งหลาย ซึ่งทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลง และเกิดพฤติกรรมหลีกหนีแบบต่าง ๆ ตามมาเพื่อนำตนเองออกจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจนี้
3. การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกภายในและเป็นการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้น ๆ
4. พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวล ซึ่งทำให้ตนยึดอัดไม่สบายนั้นเสีย

การวัดความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีความสำคัญต่อการแสดงออกทางกายของนักกีฬา ดังนั้นในการที่จะทราบว่าคุณวิตกกังวลของแต่ละบุคคลควรอยู่ในระดับใด สามารถวัดระดับความวิตกกังวลได้ดังนี้ (Levitt. 1967 : 80 – 82)

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การดึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยอาศัยผู้เชี่ยวชาญทางการตรวจและการแปล
2. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของโรชาร์ท ซึ่งการวัดโดยวิธีนี้มีความยากลำบากในการแปลผล ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญ
3. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล การสังเกตนี้จะสังเกตถึงความผันแปรในด้านการเคลื่อนไหว คำพูด การติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด การรับรู้ ความสอดคล้องของการทำงานของร่างกาย การรับรู้ ความจำ การเรียนรู้ที่ง่าย ๆ และซับซ้อน อาการกระสับกระส่าย ลูกลี้ลูลุน ร้องไห้ ถอนหายใจและพูดเร็ว เป็นต้น
4. การวัดโดยตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นการวัดความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเองตามความรู้สึกของตนแล้ว จึงนำมาประเมินความวิตกกังวลนั้น ๆ ซึ่งแบบสอบถามหรือแบบวัดความวิตกกังวลได้มีผู้สร้างขึ้นให้หลายชนิด การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้สะดวกและได้ผลดีถ้าแบบวัด

ที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงและความแม่นยำสูง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 54 – 55) กล่าวว่า การวัดความวิตกกังวลมีวิธีวัดได้หลายอย่าง อาจใช้การวัดทางกายภาพ ซึ่งต้องใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) การวัดความดันโลหิต (Blood Pressure) การวัดกระแสไฟฟ้าบนผิวหนังและกล้ามเนื้อ (Electromyography) และการวัดทางเคมีชีวภาพ (Biochemical) เช่น การวัดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การวัดโดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ได้เป็นวิธีที่สะดวกและไม่สามารถนำมาใช้ได้ในช่วงเวลาจริง นอกจากนั้น กระบวนการต่าง ๆ ในการวัดอาจทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลมากกว่าเดิม ดังนั้น จึงมีอีกวิธีหนึ่งที่สามารถวัดได้และค่อนข้างจะเหมาะสมกว่า คือ การสังเกตลักษณะอาการของนักกีฬา แต่การสังเกตลักษณะอาการต่าง ๆ นี้ สามารถวัดความวิตกกังวลได้อย่างคร่าว ๆ เท่านั้น ไม่สามารถเจาะลึกลงไปรายละเอียดได้ การสังเกตลักษณะอาการต่าง ๆ สามารถสังเกตได้จากอาการทางกาย ทางจิตใจ และลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออก

1. อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล
 - 1.1 ระดับอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น
 - 1.2 ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
 - 1.3 เหงื่อออกมากกว่าปกติ
 - 1.4 ความถี่ของคลื่นสมองเพิ่มขึ้น
 - 1.5 อัตราการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น
 - 1.6 จำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังลดลง
 - 1.7 เกิดการตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ
 - 1.8 อัตราการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น
 - 1.9 ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น
 - 1.10 ปากแห้ง
 - 1.11 ปัสสาวะบ่อย
 - 1.12 หลั่งสารอะดรีนาลิน (Adrenalin)
2. อาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล
 - 2.1 คิดมาก
 - 2.2 รู้สึกไม่สบายใจ
 - 2.3 ไม่สามารถตัดสินใจได้ตามปกติ
 - 2.4 สับสนวุ่นวาย
 - 2.5 ขาดสมาธิ
 - 2.6 ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย หรือการขาดความสนใจ
 - 2.7 ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ

2.8 ความสนใจลดลง

3. ลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวล

3.1 พุดเร็วกว่าเดิม

3.2 กัดเล็บ

3.3 เคาะเท้า

3.4 บิดกล้ามเนื้อ

3.5 หาวบ่อย

3.6 กระพริบตาบ่อย

3.7 มีอาการสั่น

3.8 เสียงไม่เหมือนเดิม

ลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการสังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา นอกจากการวัดโดยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ และการสังเกตอาการต่าง ๆ แล้ว ยังมีการวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล ซึ่งในปัจจุบันมีแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลโดยตรงกับกีฬาอยู่ 2 แบบทดสอบ คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test : SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2) ซึ่งแบบทดสอบทั้ง 2 แบบทดสอบนี้สร้างขึ้นโดยมาร์เตน (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2542 : 52 ; อ้างอิงจาก Martens. 1977 : 121 - 136)

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

มาร์เตน (Martens. 1982 : 89 – 99) ได้อธิบายถึงแบบทดสอบนี้ว่าจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตอนไหนที่วัด เป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจง แบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้จะมี ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence) ซึ่งประกอบด้วยความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) .79 - .83 ($r = .79 - .83$) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) .82 - .83 ($r = .82 - .83$) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) .87 - .90 ($r = .87 - .90$) (Martens, 1982 : 89 – 99) โดยนำคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมาวิเคราะห์ทีละส่วน แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ ข้อที่ 1 , 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 และ 25 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ข้อที่ 2, 5, 8, 11, 17, 20, 23 และ 26 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และข้อ 3,

6, 9, 12, 15, 18 , 21, 24 และ 27 จะเป็นข้อที่ใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนก็จะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อ 14 เท่านั้นที่คะแนนจะกลับกัน นั่นคือถ้าเลือกข้อ 1 จะได้ 4 เลือกข้อ 2 จะได้ 3 คะแนนเลือกข้อ 3 จะได้ 2 คะแนน เลือกข้อ 4 จะได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้วระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 ในแต่ละหัวข้อชนิดของความวิตกกังวล ถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูงถ้าคะแนนน้อยก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์น้อยนั่นเอง สำหรับในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) เกณฑ์การคิดคะแนนจะกลับกันระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตามคะแนนของ ซีเอสเอไอทู (CSAI – 2) จะเป็นดังนี้

คะแนน 9 – 17	ระดับความวิตกกังวล	ความตื่นเต้นต่ำ
คะแนน 18 – 26	ระดับความวิตกกังวล	ความตื่นเต้นปานกลาง
คะแนน 27 – 36	ระดับความวิตกกังวล	ความตื่นเต้นสูง

การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลสามารถประเมินได้ 3 วิธีคือ

1. ประเมินโดยการให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเองซึ่งจะเป็นด้วยวาจารายงานด้วยการเขียนหรือตอบแบบสอบถาม เช่น แบบวัดความวิตกกังวลแบบเอสทีเอไอ (STAI) (Spielberger, 1970 ; 72) แบบวัดความวิตกกังวล แบบดีเอสทีเอ (DESTA) (Izard, 1972 : 72) หรือแบบวัดความวิตกกังวลแบบซีเอสเอไอ – 2 (CSAI – 2) (Martens. 1982 : 57) หรือแบบวัดความวิตกกังวลแบบ ซีเอสเอคิว (CSAQ) เดวิสสันและโกลแมน (เกษม มีสง่า. 2532 : 21 อ้างอิงมาจาก Davidson and Goleman. 1978) หรือแบบวัดความวิตกกังวลแบบ เอสซีเอที (SCAT) (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2542 : 56 ; อ้างอิงจาก Martens. 1977 : 78) ซึ่งปัจจุบันมีมากมายหลายแบบ การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้สะดวกและได้ผลดี

2. ประเมินผลจากสภาพทางสรีรวิทยาโดยการประเมินผล การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นจากการตรวจหาความเกร็งของผิวหนัง ระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อัตราการหายใจ อุณหภูมิในร่างกายและการตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญการทางการแพทย์ และการแปลผลที่ได้จากการตรวจทางสรีรวิทยา

3. ประเมินจากลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคล โดยการสังเกตพฤติกรรมโดยตรงและโดยอ้อม การสังเกตโดยตรง เช่น การสังเกตการหายใจแรง มือสั่น เหงื่อออก กัดริมฝีปาก ถอนหายใจ ลักษณะการพูดเปลี่ยนไป เช่นพูดเร็วขึ้นหรือพูดช้าลง

เป็นต้น ส่วนการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อมเพื่อประเมินความวิตกกังวล โดยการให้บุคคลแสดง
บทบาทสมมติแล้วสังเกตพฤติกรรมทางวิตกกังวล (BAT : Behavior Avoidance Test) เป็นต้น
(Nietzel and Bernstein, 1981 : 215 – 241)

แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขัน (Competitive Achievement Orientation)
หมายความว่า เป็นแนวโน้มที่บุคคลจะพยายามมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ประสงค์ในกีฬา เวียเลย์
(Suebsai Boonveerabut. 1993 : 22 ; citing Vealey. 1986) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามปกตินั้น
ได้รับการยอมรับกันว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการรู้สึกรับรู้ความสำเร็จและความพยายาม หรือแนวโน้มที่จะ
พยายามทำให้บรรลุเป้าหมายหรือความสำเร็จในสถานการณ์ต่าง ๆ นานา ในการศึกษา
พฤติกรรมความสำเร็จในการแข่งขันเป็นเรื่องที่สำคัญ อย่างไรก็ตาม การแข่งขันกีฬานั้นเน้นในเรื่อง
ของการสาธิต การเปรียบเทียบ และการประเมินความสามารถของบุคคล การแข่งขันนั้นทำให้เกิด
เกิดแรงจูงใจในการที่จะพยายามกระทำการใดๆ ให้รู้สึกพึงพอใจขณะที่ได้รับการเปรียบเทียบกับ
มาตรฐานหรือความเป็นเลิศ มาตรฐานดังกล่าวนี้อาจจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล หรือในแต่ละ
สถานการณ์ (Suebsai Boonveerabut. 1993 : 22 – 23)

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534 : 60) กล่าวถึงความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาว่า ในการเล่น
กีฬา บุคคลที่เข้าร่วมในกิจกรรมย่อมต้องการที่จะได้รับความสำเร็จ ซึ่งความสำเร็จในการกีฬา
นี้ ถ้ามองอย่างผิวเผินแล้วก็คือชัยชนะ (รู้สึกสำเร็จ) ส่วนความล้มเหลวก็จะเป็นความพ่ายแพ้
(ล้มเหลว) ซึ่งเป็นสิ่งที่ตัวบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม ไม่สามารถควบคุมได้ว่าจะประสบผลสำเร็จ
(ชัยชนะ) เพราะการที่จะได้รับชัยชนะในการกีฬาขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่
นอกเหนือการควบคุมของผู้เล่นเสมอ เช่น เพื่อนร่วมทีม คู่แข่ง สภาพแวดล้อม โชค เป็นต้น
ความสำเร็จนั้นไม่ได้เกิดจากชัยชนะเพียงอย่างเดียว เพราะความสำเร็จในการกีฬาเป็นความรู้สึก
ของบุคคลนั้น (รู้สึกประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลว) เพียงแต่สภาพสังคมภายนอกทำให้บุคคลนั้น
เกิดความรู้สึกว่า ถ้าได้รับชัยชนะจึงประสบผลสำเร็จ ถ้าพ่ายแพ้จะประสบกับความล้มเหลว ซึ่ง
บุคคลอาจจะรู้สึกประสบผลสำเร็จโดยที่ไม่เกี่ยวข้องกับผลการแข่งขัน (ชนะ, แพ้) เลยก็ได้ การ
แสดงความสามารถได้เต็มที่ การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น การรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าก็อาจ
ถือได้ว่าเป็นความสำเร็จในการกีฬาเช่นกัน โดยที่การประสบผลสำเร็จเช่นนี้จะประสบหรือไม่
ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลนั้นเป็นผู้ควบคุม

คนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องของกีฬาและการออกกำลังกายมักจะให้ความสนใจเกี่ยวกับ
ความสำเร็จโดยการตั้งคำถามว่าทำไมบางคนชอบการทำกายบริหาร บางคนชอบการแข่งขัน บางคน
ชอบเปรียบเทียบความสามารถกับผู้อื่น แต่บางคนก็หลีกเลี่ยงที่จะทำเช่นนั้น พฤติกรรมที่นำไปสู่
ความสำเร็จ เป็นจุดรวมของความพยายามในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย แต่การที่จะ
เรียนรู้และเข้าใจเรื่องพฤติกรรมสู่ความสำเร็จ ต้องทำความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

เพราะคนแต่ละคนที่แตกต่างกัน แรงจูงใจไปสู่ความสำเร็จก็ย่อมแตกต่างกันด้วย (Gill. 2002 : 103)

ดังนั้น ในการเล่นกีฬานั้น ถ้าบุคคลที่เล่นรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จอยู่เสมอก็จะมีแรงจูงใจในการที่จะเล่นกีฬาต่อไป แรงจูงใจสู่ความสำเร็จนั้นมีเกี่ยวพันโดยตรงกับสถานการณ์การแสดงความสามารถซึ่งบุคคลนั้นรู้ตัวว่าเขาจะถูกประเมิน (โดยตนเองหรือผู้อื่น) ในสถานการณ์การแข่งขัน สถานการณ์ที่มีการเสี่ยงต่อผลที่จะออกมา และผลที่จะออกมานั้นอาจเป็นผลที่เขาพึงใจหรือไม่พึงใจก็ได้ สถานการณ์ที่ความสามารถของเขาจะถูกตัดสินว่าดีหรือไม่

การที่บุคคลจะมีแรงจูงใจสู่ความสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่า ตัวบุคคลนั้นเชื่อว่าเขามีโอกาสประสบความสำเร็จมาก เขาก็จะมีแนวโน้มที่จะริเริ่มเข้าสู่สถานการณ์โดยมีความมุ่งหวังสู่ความสำเร็จ หรือมีแรงจูงใจสูงนั่นเอง ซึ่งในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลนั้นเชื่อว่าเขามีโอกาสประสบความสำเร็จน้อยแล้ว เขาก็จะมีแรงจูงใจในการเข้าสู่สถานการณ์น้อยลง

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ

การที่จะเข้าใจเรื่องพฤติกรรมสู่ความสำเร็จ ต้องทำความเข้าใจเรื่องความแตกต่างของบุคคลแต่ละคนว่าแตกต่างกัน ก็จะมีแรงจูงใจที่ต่างกัน ได้มีผู้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับความแตกต่างของคนในเรื่องพฤติกรรมสู่ความสำเร็จไว้มากมาย บางคนเน้นถึงบุคลิกลักษณะบุคคล บางคนเน้นเรื่องการรับรู้ รวมไปถึงความต้องการเอาชนะ แต่ทั้งหมดนี้มีแนวคิดที่เริ่มมาจากทฤษฎีคลาสสิกของแอคินสัน (Atkinson's. 1964, 1974) เกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ว่าเป็นรูปแบบของการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบส่วนบุคคลและองค์ประกอบทางสถานการณ์ของพฤติกรรมสู่ความสำเร็จ

องค์ประกอบส่วนบุคคล มัวร์ (Gill. 2002 : 103 ; citing Murray. 1938) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ว่าเป็นเหมือนกับองค์ประกอบของบุคคลที่ต้องการความสำเร็จว่าเสมือนเป็นความปรารถนาที่ต้องการทำในสิ่งที่ยาก เพื่อให้อยู่เหนือผู้อื่น เพื่อการปฏิบัติหรือจัดการกับทุกส่วนของร่างกาย ในความเป็นมนุษย์ หรือความคิดและจัดการสิ่งเหล่านี้ด้วยความรวดเร็วอิสระเท่าที่จะสามารถทำได้เพื่อเอาชนะอุปสรรคและพยายามทำให้สูงกว่ามาตรฐานที่ตั้งไว้เพื่อยกระดับตัวเอง ทำให้ดีกว่าคู่แข่งอื่นเป็นการเพิ่มความนับถือตัวเองโดยการประสบความสำเร็จในการแสดงความเป็นเลิศในการกีฬาหรือออกกำลังกาย แอทคินสัน (Atkinson) กล่าวว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีองค์ประกอบของบุคลิกลักษณะ 2 ส่วนร่วมกัน คือ สิ่งจูงใจสู่ความสำเร็จ (Motive to Achieve) และสิ่งจูงใจหลบหนีความล้มเหลว (Motive to Failure) (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์. 2542 : 105) ซึ่งทุกคนมีองค์ประกอบทั้งสองอย่าง จะเห็นได้จากเราจะรู้สึกดีเมื่อเราทำสิ่งหวังไว้สำเร็จและรู้สึกแย่เมื่อล้มเหลว แต่ทุกคนจะมีองค์ประกอบทั้งสองอย่างนี้ไม่เท่ากัน บุคลิกลักษณะจะเป็นตัวกำหนดองค์ประกอบทั้งสองนี้ว่ามีแตกต่างกันหรือเท่ากัน ซึ่ง

หมายถึงการที่คนนั้น ๆ มีความพยายามสูงหรือต่ำ ในคนที่มีแรงจูงใจที่จะไปสู่ความสำเร็จและมีสิ่งจูงใจหลบหนีความล้มเหลวต่ำ จะเป็นคนที่มีความพยายามสูงและเป็นคนที่แสวงหาความท้าทายเพื่อไปสู่สถานการณ์ของความสำเร็จโดยปราศจากความคิดที่ว่าล้มเหลว ส่วนคนที่มีความพยายามต่ำก็จะกังวลเรื่องความล้มเหลวและหลีกเลี่ยงที่จะเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่นำไปสู่ความสำเร็จ

องค์ประกอบของสถานการณ์ ส่วนสำคัญขององค์ประกอบทางสถานการณ์ คือ การทำงานที่ยาก หรือ ความน่าจะเป็นของความสำเร็จ โดยเริ่มจากโอกาสที่เป็นศูนย์ คือ ไม่มีโอกาสสำเร็จเลย ถึง 1.00 คือ สำเร็จแน่นอน และองค์ประกอบของสถานการณ์อีกอย่างหนึ่ง คือ ค่าของความเข้าใจในความสำเร็จ (Incentive Value of Success) ถ้าโอกาสสำเร็จต่ำก็มีค่าความเข้าใจมาก เช่น อันดับของนักเทนนิสมืออาชีพที่ไปแข่งขันกับนักเทนนิสระดับโลก เช่น มาร์ติน่า ฮิงกิส ได้น้อยแต่ถ้าได้แข่งขันจนชนะได้ก็จะมีชื่อเสียงแสดงถึงว่ามีค่าความเข้าใจสูง (Gill, 2000 : 104 – 105)

ระดับความยากง่ายของงานและความสำเร็จ บุคคลเมื่อเผชิญหน้ากับงานที่มีระดับความยากง่ายแตกต่างกันไป จะเลือกงานที่มีความยากง่ายปานกลาง ถ้ามีแรงขับสู่ความสำเร็จรุนแรงเพราะว่าบุคคลที่มีแรงขับสู่ความสำเร็จรุนแรงนั้น จะมีความต้องการที่แสดงความสามารถให้ประสบผลสำเร็จในทุก ๆ งานที่ผ่านมา เพราะเหตุนี้เขาจึงไม่เลือกงานที่มีแนวโน้มว่าจะล้มเหลว ในขณะที่เดียวกันก็จะไม่เลือกงานที่ง่ายเกินไป เพราะมันจะไม่ท้าทายความสามารถจึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อที่จะรักษาแรงขับสู่ความสำเร็จให้แก่บุคคลนั้น โดยทั่วไปเรารู้กันอยู่ว่าถ้าบุคคลล้มเหลวเป็นประจำในงานใดงานหนึ่งเขาจะค่อย ๆ ลดความสนใจทำงานนั้นไป (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2534 : 61)

จุดมุ่งหมายของความสำเร็จ

การที่จะให้บุคคลที่เข้าร่วมในการกีฬาเริ่มเข้าสู่สถานการณ์โดยมีความมุ่งหมายสู่ความสำเร็จนั้น ต้องมีการตั้งจุดมุ่งหมายที่เหมาะสมแก่บุคคลนั้น ๆ การตั้งจุดมุ่งหมายต้องเฉพาะเจาะจงในเรื่องของการแสดงความสามารถเพราะตัวบุคคลนั้นจะสามารถควบคุมให้ไปสู่จุดมุ่งหมายได้ เมื่อบุคคลรู้สึกว่าเขาได้รับการประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายอยู่เสมอๆ ก็จะเกิดแรงจูงใจสู่ความสำเร็จได้มากขึ้นเป็นเงาตามตัว (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2534 : 61) ในการตั้งจุดมุ่งหมายสู่ความสำเร็จก็ควรต้องศึกษาความต้องการของบุคคลนั้นว่ามีความต้องการที่จะเข้าร่วมเล่นกีฬาในลักษณะใดซึ่ง พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534 : 73) ได้แบ่งลักษณะของความ ต้องการของนักกีฬาออกเป็น 3 แบบ คือ

1. ความต้องการกระตุ้นหรือต้องการความสนุกสนาน นักกีฬาทุกคนจะมีความต้องการที่จะได้รับการกระตุ้นในจำนวนหนึ่ง ซึ่งไม่มากและไม่บ่อยเกินไปสำหรับนักกีฬาคนนั้น บางคน

ต้องการการกระตุ้นมาก ในขณะที่บางคนต้องการน้อยลงกว่ามากถ้านักกีฬาได้รับการกระตุ้นจำนวนพอดี

2. ความต้องการมีส่วนร่วมในสังคม นักกีฬาประเภทนี้เล่นกีฬาเพียงเพื่อมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของชัยชนะต้องการมีส่วนร่วมในสังคม การยกระดับกีฬาของตน เป็นเรื่องไม่สำคัญยกเว้นว่าจะเป็นจุดมุ่งหมายของทีม

3. ความต้องการที่จะรู้สึกว่ามีคุณค่า จะทำให้เกิดความสำเร็จในการแสดงออกว่ามีความสามารถที่แข่งขันให้สังคมได้รับรู้ นักกีฬาจะรับรู้ว่าคุณค่าของคนอยู่ที่ความสามารถที่จะประสบความสำเร็จ และสังคมได้สอนพวกเขาว่า ชัยชนะ คือ การประสบความสำเร็จ และความพ่ายแพ้คือความล้มเหลว

จะเห็นได้ว่าการตั้งจุดมุ่งหมายเป็นแรงจูงใจ การตั้งจุดมุ่งหมายนอกจากจะเป็นการฝึกปฏิบัติทางจิตแล้วยังเป็นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้วย ความหมายของจุดมุ่งหมาย คือ การบรรลุถึงมาตรฐานเฉพาะงานภายในเวลาที่กำหนด วอร์นีย์ เจมส์วอร์นีย์ (2543 : 4) ได้กล่าวว่า ในการเล่นกีฬานั้นทุกคนย่อมมีจุดมุ่งหมายของการเล่นที่แตกต่างกันไปตามปัจจัยที่เป็นแรงจูงใจให้เริ่มต้นในการเข้าร่วมกิจกรรม ตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของนิโคล (Nicoll's Theory of Goal Perspective) ซึ่งเป็นทฤษฎีหนึ่งในหลายทฤษฎีแรงจูงใจ ที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายหรือความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จทางกีฬาของตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การมีจุดมุ่งหมายของความสำเร็จที่ความสามารถ ความเชี่ยวชาญหรือพัฒนาการของตนเอง

2. การมีจุดมุ่งหมายของความสำเร็จที่ชัยชนะ ผลการแข่งขันหรือการมีความสามารถเหนือผู้อื่น

ลักษณะของจุดมุ่งหมายทั้ง 2 แบบนี้ เป็นผลต่อแรงจูงใจในการเล่นกีฬาที่แตกต่างกันไป ซึ่ง โรเบิร์ต และ ดูด้า (Robert and Duda) ได้พยายามที่จะศึกษาพฤติกรรมเพื่อความสำเร็จ ความคิดและ สถานการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมและการออกกำลังกาย กิลล์ (Gill, 2000 : 105) กล่าวว่าคือ ผู้ที่มีจุดมุ่งหมายของความสำเร็จที่ความสามารถจะมีความมุ่งมั่นและความพยายามในการฝึกซ้อม เพื่อพัฒนาความสามารถ หรือความเชี่ยวชาญในทักษะต่าง ๆ ของตนเอง ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีจุดมุ่งหมายของความสำเร็จที่ชัยชนะ มักมีทิศทางของแรงจูงใจที่จะพยายามที่จะได้รับชัยชนะหรือมีความสามารถเหนือผู้อื่น เหนือเกณฑ์ และพยายามที่จะหลีกเลี่ยงความล้มเหลวชนิดของจุดมุ่งหมาย

แมคลีเมนต์ (สปีสาย บุญวีรบุตร, 2541. 2541 : ; อ้างอิงจาก McClement, 1982) ได้แบ่งจุดมุ่งหมายออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายเชิงนามธรรม เป็นการตั้งจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน เพื่อให้มีสมรรถภาพที่ดี เพื่อเล่นหรือแข่งขันให้ดีที่สุด

2. จุดมุ่งหมายเชิงรูปธรรม เป็นการตั้งจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาที่มองเห็นได้ แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

2.1 จุดมุ่งหมายโดยทั่วไปเป็นจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาแบบทั่วไปเป็นแบบกว้าง ๆ

2.2 เป็นการตั้งจุดมุ่งหมายเฉพาะอย่างเป็นจุดมุ่งหมายที่มีการระบุชัดเจนในการเล่นกีฬา

มาร์เตน และ เบอร์ตัน (สืบสาย บุญวิบุตร. 2541 : 97 ; อ้างอิงจาก Martens. 1987 Burton. 1982,1984) ได้แบ่งจุดมุ่งหมายเชิงรูปธรรมออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. จุดมุ่งหมายแบบผลสุดท้าย เป็นการประเมินความสำเร็จที่ผลสุดท้ายของการกระทำของกิจกรรม หรือการแข่งขันนั้น ๆ คือ การแพ้ – ชนะ หรือ การทำได้ – ไม่ได้ เท่านั้น

2. จุดมุ่งหมายแบบมุ่งที่ผลการเล่น เป็นการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา จากการเปรียบเทียบกับผลการเล่นเดิม หรือมาตรฐานเดิมของตนเอง ความสำเร็จอยู่ที่พัฒนาการและความพยายาม

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดต่อเป้าหมายของความสำเร็จ

ค็อก (cox. 2002 : 37) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของความสำเร็จ (Achievement Behaviors) ว่ามีความสัมพันธ์กับคำจำกัดความของความสามารถในแต่ละบุคคล เป้าหมายของความสำเร็จนี้ได้พัฒนาและขยายความมาจากทฤษฎีของแรงจูงใจต่าง ๆ เช่น ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์ (Harter's Competence Motivation Theory) ทฤษฎีของแบนดูรา (Bandura's Self – Efficacy Model) ฯลฯ

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์ (Harter's Competence Motivation Theory)

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความสำเร็จมีนักทฤษฎีร่วมสมัยเดียวกันจำนวนมากได้พื้นฐานมาจากงานของแอทกินสัน (Akinson) โดยพัฒนามาให้แบบหลายมิติ คือ เป็นผลโดยรวมหลายๆ ด้านพิจารณาจาก บุคลิกลักษณะ การพัฒนาการ และสภาพแวดล้อม กว่า 25 ปีมาแล้ว การวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจเชิงปัญญา (Cognitive Approaches) มีขอบเขตรวมถึงความสำเร็จเข้าด้วย ไวนเนอร์ (Gill. 2000 : 103 ; citing Weiner. 1974) ได้จัดประเภทของการเปลี่ยนแปลงในการศึกษาเรื่องแรงจูงใจเมื่อเขาพบว่า คนที่มีความพยายามสูงและต่ำคิดไม่เหมือนกันทำให้แสดงออกไม่เหมือนกัน ตั้งแต่นั้นมาก็มีเรื่องของผลโดยรวมหลายๆ ด้านเกี่ยวกับการมุ่งสู่เป้าหมาย มากมายหลายด้าน ทั้งที่มีออกมาเพื่ออธิบายพฤติกรรมของความสำเร็จ เช่น การเลือกงาน ความเข้มของพฤติกรรมและความมุ่งมั่น ถึงแม้ว่านักทฤษฎีเหล่านี้จะมีความเห็นต่างกันเรื่องจุดมุ่งหมายแต่ทุกคนยืนยันว่าแต่ละคนใช้ประสบการณ์เป็นเป้าหมายเพื่อประเมินว่าสำเร็จหรือล้มเหลว ในการตั้งเป้าหมายของความพยายาม ประสบการณ์ของคนที่มีรู้ดีกว่าสำเร็จคือ

เมื่อเขาได้แสดงถึงความสามารถสูงๆ ออกมา ตามเป้าหมายและล้มเหลวเมื่อทำไม่ได้ ดังนั้นความสำเร็จเป็นหัวข้อสำคัญที่ขึ้นอยู่กับความสามารถของคนคนหนึ่งและขึ้นอยู่กับบุคลิกลักษณะการพัฒนาการและองค์ประกอบของสถานการณ์ (Gill. 2000 : 105)

มีผู้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับความแตกต่างของบุคคลในเรื่องพฤติกรรมสู่ความสำเร็จไว้มากมาย บางคนได้เน้นถึงบุคลิกภาพส่วนตัว บางคนเน้นเรื่องการรับรู้ และความต้องการเอาชนะ แต่ทั้งหมดมีแนวคิดจากทฤษฎีคลาสสิกของแอตคินสัน (Atkinson's Theory of Achievement)

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง แรงขับหรือสิ่งเร้าใจที่ทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นพยายามที่จะไปถึงเป้าหมาย หรือลักษณะนิสัยในการที่เผชิญหน้าหรือถอยหนีในการแข่งขัน รวมทั้งความมุ่งเพื่อความเป็นเลิศ หรือสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งแมคเคลแลนด์และแอตคินสัน (McClelland and Atkinson) กล่าวว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของคนคือ แรงจูงใจที่ต้องการสู่สู่ความสำเร็จหรือถอยหนีความล้มเหลวและได้เสนอเป็นทฤษฎีที่ได้รับการสนใจมากที่สุดในเรื่องของจิตวิทยา และทฤษฎีนี้ถือว่าเป็นทฤษฎีคลาสสิก โดยได้ใช้การคำนวณทางคณิตศาสตร์มาอธิบายความต้องการที่ประสบความสำเร็จ ได้เสนอปัจจัย 2 ประการ ที่จะบ่งชี้ความต้องการความสำเร็จของนักกีฬา ปัจจัยนั้นได้แก่ 1. สิ่งจูงใจสู่ความสำเร็จ (Motive to Achieve Success) 2. สิ่งจูงใจหลบหนีความล้มเหลว (Motive to Avoid Failure) และได้พยายามอธิบายถึงความต้องการที่จะทำงานมุ่งสู่ความสำเร็จหรือเพื่อความเป็นเลิศในสภาพการณ์ที่มีการแข่งขัน (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. 2542 : 104 – 105) และเสนอเป็นรูปสมการด้วยดังนี้คือ

$$N \text{ Ach} = (Ms - Maf) (Ps \times Is) + Mext$$

$N \text{ Ach}$ = แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หรือแรงจูงใจที่จะเป็นเลิศ (Need to Achieve)

Ms = แรงจูงใจที่จะสู่สู่ความสำเร็จ (Motive to Success)

Maf = แรงจูงใจหนีจากความล้มเหลว (Motive to Avoid Failure)

Ps = ความเป็นไปได้ที่จะประสบผลสำเร็จ (Probability to Success)

Is = ค่าของสิ่งเร้าของความสัมฤทธิ์ (Incentive Value of Success) ได้จากค่า

ความเป็นไปได้มีค่า = 1 ลบด้วยความเป็นไปได้ที่จะประสบผลสำเร็จ ($Is = 1 - Ps$)

$Mext$ = สิ่งเร้าภายนอกจากผลสัมฤทธิ์หรือความสำเร็จ (External Motivation) จากสูตรหรือทฤษฎีนี้เชื่อว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นองค์ประกอบที่จะทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ หรือจะกระทำจนประสบผลสำเร็จและต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความล้มเหลว เมื่อเพิ่มได้ด้วยแรงจูงใจภายนอกและความเป็นไปได้ที่จะประสบผลสำเร็จ ดังนั้นหาความเป็นไปได้ที่จะเกิดผลสัมฤทธิ์ของนักกีฬา ในสถานการณ์การแข่งขันหากนักกีฬามีความต้องการที่จะประสบผลสำเร็จต่ำเห็นว่าเป็นกิจกรรมไม่ท้าทายความสามารถ แรงจูงใจที่เล่นจนเต็มความสามารถก็จะลดลง แต่ในทางตรงข้ามถ้านักกีฬาที่ต้องการที่จะประสบผลสำเร็จเห็นว่าการกิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถก็จะเกิดความสุขที่จะแข่ง ที่จะพยายามจนเต็ม

ความสามารถ เกิดพฤติกรรมกล้าเสี่ยง และเกิดการกระทำที่คาดหวังว่าผลจากการกระทำนั้นนำไปสู่ความสำเร็จ นักกีฬาที่มีพฤติกรรมกล้าเสี่ยงนับว่าเป็นนักกีฬาที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจึงกล้าเสี่ยงที่กระทำ มีการประเมินสถานการณ์นั้น ๆ ว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถและมุ่งมั่นที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จ แต่ในทางตรงกันข้ามหากนักกีฬามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำมักมีพฤติกรรมเสี่ยงต่ำ และพฤติกรรมคาดหวังสู่ความสำเร็จต่ำอีกด้วย ในการกีฬา แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นับว่ามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นกีฬาและการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา เพราะว่าในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา ทั้งที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนาน เพื่อสุขภาพ หรือแม้แต่เพื่อความเป็นเลิศ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 59 – 60)

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์ (Harter's Competence Motivation Theory)

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง แรงจูงใจที่ได้จากความรู้สึกว่าตนมีความสามารถและทำอะไรได้ยากขึ้นต้องการที่จะทำหรือฝึกอะไรที่ยากกว่าเมื่อรับรู้ว่าคุณประสบความสำเร็จ เป็นแรงจูงใจเมื่อรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (Perceive Competence Motivation) ในทางกีฬาเชื่อว่าอิทธิพลการประเมินความสามารถนักกีฬาจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อนักกีฬามีผลต่อแรงจูงใจที่กระทำในสิ่งที่ยากขึ้น หรือเล่น หรือฝึกทักษะที่ยากกว่า ดังนั้นในการฝึกหรือแข่งขันกีฬา ถ้านักกีฬามีการรับรู้หรือถูกทำให้รับรู้ว่าคุณมีความสามารถ หรือทำได้ ก็จะทำให้เกิดความมั่นใจในการเล่นหรือแข่งขันกีฬาย่อมต้องการที่จะทำการฝึกทักษะที่ยากยิ่งขึ้น มีแรงจูงใจที่จะทำมากขึ้น ดังนั้นโค้ช / ครู / เพื่อนร่วมทีม/ มีอิทธิพลในการสร้างเสริมในการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถของนักกีฬา จากการที่นักกีฬารับรู้ว่าคุณมีความสามารถจึงเกิดความภูมิใจในตนเอง หรือความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Self – Esteem) เป็นลักษณะที่สำคัญในการรับรู้ตนเอง (Self – Perception) หมายถึงความคิดหรือความรู้สึกที่มีต่อตนเองโดยทั่วไปเฉพาะด้านทั้งความสามารถด้านกีฬา ด้านร่างกาย ทางสังคมและวิชาการ และยังเกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตัวเอง (Self – Concept) หมายถึงคำอธิบายหรือความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองทั้งโดยรวมและเฉพาะด้าน แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ

1. การรับรู้ตนเองโดยรวม หรือโดยทั่วไป (General - Self – Perception)
2. การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (Perceive Competence)

ความภูมิใจในตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจภายในที่เชื่อว่าคุณมีความสัมพันธ์กับรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่มีผลต่ออารมณ์ ความคิด และมีผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความภูมิใจในตัวเองมีลักษณะเฉพาะในการสร้างและพัฒนาจากสิ่งต่อไปนี้

1. การวัดความมีคุณค่าตนเอง (Assesment of Self – Worth) ความภูมิใจในตัวเองเป็นการวัดความมีคุณค่าของตนเอง เป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
2. เป็นคุณลักษณะอิสระ (Context Free) หมายถึงปัจจัยหรือองค์ประกอบใด ๆ ของความเป็นตัวตนสามารถเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดความภูมิใจในตนเอง

3. เป็นหลายมิติ (Multidimensional) เป็นผลโดยรวมหลาย ๆ ด้านในการสร้างจากการรับรู้ว่ามีหลายความสามารถหลาย ๆ ปัจจัยนั้นแต่ละคนจะพัฒนาว่าอะไรเป็นปัจจัยหลักที่จะทำให้เกิดความภูมิใจในตนเอง

วิธีที่ทำให้เกิดความภูมิใจในตนเอง คือ

1. ปัจจัยหลักเฉพาะในการเกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง (Domain Specific Self – Conception) แต่ละคนสร้างปัจจัยของความภูมิใจในตัวเองหรือตั้งค่าความสำคัญของปัจจัยหลักในการสร้างความคิดรวบยอดเกี่ยวกับความสำเร็จในชีวิตของตนเองแตกต่างกัน และแต่ละปัจจัยหลักมีระดับความสำคัญที่ต่างกันด้วย เมื่อปัจจัยหลักที่ตนเองให้ความสำคัญนั้นประสบผลสำเร็จย่อมมีผลต่อการรับรู้ที่ดีต่อตนเองหรือรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มากกว่าปัจจัยรองหรือสิ่งที่ตนไม่ได้ให้ความสำคัญเท่า

2. รับรู้ถึงการยอมรับจากสังคม เพราะว่าคนสำคัญรอบตัวเป็นกระจกเงาในการประเมินคุณค่าของตนเอง ดังนั้นการประเมินจากคนรอบข้างที่มีความหมายย่อมมีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นการรับรู้ตนเองว่ามีความสามารถ และความภูมิใจในตนเองของนักกีฬาทั้งสิ้น

3. สิ่งดังกล่าวย่อมมีผลต่อความคิด มีผลต่ออารมณ์ การสร้างอารมณ์ที่ดีมีผลต่อการเกิดความคิดในการสร้างสรรค์ เกิดความภูมิใจในตัวเองและแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ที่ทำให้มีความตั้งใจมุ่งมั่นหมายในการเล่น มีความพยายามในการเล่นกีฬาเพื่อให้บรรลุตามจุดหมาย และย่อมมีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา

ทฤษฎีความมั่นใจเฉพาะอย่างของแบนดูรา (Bandura's Self – Efficacy Model. 1977 , 1982)

ได้พัฒนาทฤษฎีความมั่นใจเฉพาะอย่าง ซึ่งนับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจเชิงปัญญา (Cognitive Motivation) ความมั่นใจเฉพาะอย่าง หมายถึงความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างได้สำเร็จ หากนักกีฬาใดมีความมั่นใจเฉพาะอย่างทางกีฬาสูง มักจะเข้าร่วมการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาอย่างกระตือรือร้น ด้วยความเชื่อมั่นและคาดหวังผลสำเร็จ ความมั่นใจเฉพาะอย่าง เป็นส่วนหนึ่งของความมั่นใจในตนเอง (Self – Confidence) ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างมีความเหมือนและความแตกต่างกับความเชื่อมั่นที่เรียกว่า Self – Confidence ที่ความเชื่อมั่นของมนุษย์ มีทั้งโดยรวมและเฉพาะอย่างในบางด้านมาก หรือน้อย ในบางกรณีและเฉพาะอย่างในบางด้านมาก หรือน้อย

ทฤษฎีการอ้างสาเหตุ (Attribution Theory)

การอ้างสาเหตุเป็นแรงจูงใจเชิงปัญญา (Cognitive Approach to Motivation) ความเข้าใจพื้นฐานคือการอ้างสาเหตุเป็นแรงจูงใจเชิงปัญญาของแต่ละบุคคลในการที่อาศัยการรับรู้ตนเองในการหาข้ออธิบายเพื่อสร้างความเข้าใจการกระทำของตนเอง รวมทั้งการคาดหวังผลหรือเดาเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ไฮเดอร์ (Heider. 1944) ได้อธิบายการอ้างสาเหตุไว้ว่า เป็นการพยายามของมนุษย์ในการที่จะเข้าใจและทำนายพฤติกรรม เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคง และคาดหวังได้ การอ้างสาเหตุต่อการกระทำใด ๆ มักมีการ

อ้างสาเหตุถึงบุคคล หรือแรงผลักดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกแรงผลักดันส่วนบุคคล มักอ้างสาเหตุถึงความสามารถ (Ability) และความพยายาม เป็นทั้งความตั้งใจที่จะกระทำและความมุ่งมั่น ความตั้งใจถือได้ว่าเป็นคุณภาพของความพยายามและความมุ่งมั่นนับได้ว่าเป็นปริมาณของความพยายามแรงผลักดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอก มักมีการอ้างสาเหตุว่างานยาก (Task Difficulty) หรือ โชคดีและแรงผลักดันภายนอก หรือทั้งสองอย่าง ในการที่จะอธิบายความสามารถ หรือความพยายามเพื่อที่จะอธิบายถึงความตั้งใจหรือความมุ่งมั่น องค์ประกอบภายนอก ซึ่งก็คือ ความยากของงาน และโชค ซึ่งการอ้างสาเหตุว่าเป็นความยากของงานมีความสำคัญเพื่อที่จะคาดหวังว่าตนเองจะทำได้หรือไม่ได้ ไวเนอร์ (Weiner, 1985) และ โรเบิร์ต (Robert, 1982) อธิบายการอ้างสาเหตุว่าเป็นแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการกระทำ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของคน ๆ นั้น โดยได้แบ่งการอ้างสาเหตุออกเป็น 2 มิติ คือ ความคงที่ (Stability) ประกอบด้วยความคงที่และความไม่คงที่ของสาเหตุของผลสัมฤทธิ์ของการเล่นกีฬา อีกมิติหนึ่งคือ แหล่งควบคุม (Locus of control) ประกอบด้วย แหล่งควบคุมภายในและแหล่งควบคุมภายนอก ไวเนอร์ได้สรุปไว้ว่า การอ้างสาเหตุของมนุษย์ได้แบ่งตามมิติและการควบคุม ดังนี้

1. ความยากของงาน (Task – Difficulty)
2. ความสามารถ (Ability)
3. ความพยายาม (Effort)
4. โชค (Luck) (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541: 60 - 68)

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถทางการกีฬาของนิโคล (Nicoll's Theory of Goal Perspective)

ในการวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกายเกี่ยวกับเรื่องของการรับรู้ความสามารถทางกีฬาจะมีพื้นฐานความเชื่อมาจากทฤษฎีของนิโคล ซึ่งเป็นการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมของความสำเร็จ จิตพิสัย และการปฏิบัติในการตั้งจุดมุ่งหมายเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย โดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์ (Harter's Competence Motivation Theory) และทฤษฎีของแบนดูรา คำจำกัดความของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในทัศนะของเด็กก็คือการรับรู้ความสามารถของตนเอง แต่ในทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของนิโคลหมายถึง ธรรมชาติของการรับรู้ความสามารถในขั้นต้นคล้ายกับเป็นการพัฒนาระดับความคิดของเด็กจนถึงขั้นสร้างการรับรู้ด้วยปัญญา ได้แบ่งการรับรู้ออกเป็น 4 ระดับคือ

ระดับที่ 1 (อายุ 2 ถึง 7 ปี) เด็กมองเห็นว่า ความพยายาม ความสามารถ ผลการแพ้หรือชนะ เป็นเรื่องเดียวกัน เด็ก ๆ คิดว่าไม่มีความแตกต่างกัน ในเรื่องของการรับรู้เป้าหมาย สำหรับเด็กในอายุระดับนี้ ความพยายามอย่างหนัก เป็นเรื่องเดียวกันกับความสามารถที่ทำให้ได้รับผลสำเร็จ ยิ่งกว่านั้นเด็กไม่มีความคิดรวบยอดว่าโชคต่างจากความสามารถหรือเรื่องเกี่ยวกับความแตกต่างในความยากของงานหนัก

ระดับที่ 2 (อายุ 6 – 7 ปี) เด็กเริ่มตระหนักถึงความแตกต่าง ระหว่าง ความพยายามและความสามารถ แต่เด็กยังเชื่อว่าความพยายามเป็นสิ่งแรกของความสำเร็จถ้าทำงานหนักและใช้ความพยายามอย่างมากก็จะพบความสำเร็จ

ระดับที่ 3 (อายุ 7 – 11ปี) มีการเปลี่ยนแปลงจากสิ่งหนึ่งเป็นอีกสิ่งหนึ่ง ในความรู้สึกของเด็ก เด็กเริ่มรับรู้ความแตกต่างระหว่าง ความสามารถและความพยายามบางครั้งก็จะเข้าใจว่าความพยายามไม่ใช่สิ่งเดียวกับความสามารถและบางครั้งก็กลับไปคิดว่าเป็นเรื่องเดียวกัน

ระดับที่ 4 (อายุ 12 ปี ขึ้นไป) แต่ละคนจะมีความแตกต่างกันในเรื่องการรับรู้ความสามารถ เด็กสามารถจำแนกความเห็นเกี่ยวกับความสามารถ ความพยายาม โชค และผลที่ได้จากแพ้หรือชนะ และเข้าใจอย่างชัดเจน ในการขยายความของงานที่ยากและตระหนักได้ถึงความยากของงานที่แตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น เด็กสามารถเข้าใจว่าการพยายามเป็นการเพิ่มความสามารถในการแสดงออกของทักษะที่ยาก ซึ่งไม่ได้อาศัยแต่โชค ยิ่งกว่านั้น เด็กเข้าใจถึงว่าถ้ามีการแสดงออกในทักษะที่ยาก ๆ แต่ใช้ความพยายามน้อยแสดงถึงว่ามีความสามารถสูง ได้มีการวิจัยเพื่อสนับสนุนทฤษฎีนี้โดย ฟราย และ ดูด้า (Cox. 2002 : 38 ; citing Fly and Duda. 1997) ในการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในด้านร่างกายหรือกีฬาและการออกกำลังกาย เด็กจะต้องผ่านการพัฒนาความสามารถทั้ง 4 ระดับ จะเห็นว่าเด็กในระดับ 1 แสดงถึงแนวคิดเกี่ยวกับงาน แต่ไม่ได้เป็นการเลือก เด็กไม่เข้าใจความแตกต่างระหว่าง ความพยายามและความสามารถเขาคิดเพียงว่าเป็นภาระงานที่ต้องพยายามอย่างหนักแต่เด็กและผู้ใหญ่ระดับที่ 4 มีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะแยกแยะความพยายามและความสามารถหรือเรียนรู้ที่แสดงออกว่าเป็นภาระงาน หรือสถานการณ์ในการแข่งขัน ค็อค (Cox. 2002 : 36 –38) ความมั่นใจในตนเองที่มีรูปแบบเฉพาะในเรื่องกีฬาของวีลเลย์ (Vealey 's Sport Specific Model of Sport Confidence)

โดยมีจุดมุ่งหมายที่ต้องการจะชี้เฉพาะให้เห็นถึงสถานการณ์การแข่งขันและอธิบายถึงความมั่นใจที่เกิดขึ้นในสถานการณ์การแข่งขันกีฬา



ภาพประกอบ 5 แสดงรูปแบบการเกิดความมั่นใจในสถานการณ์การแข่งขันกีฬา

ซึ่งวีอัลเลย์ (Vealey) ให้คำนิยามว่า เป็นความเชื่อหรือระดับความแน่นอนของกระบวนการเกี่ยวกับความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬาของแต่ละคน โดยที่นักกีฬานำเอาจุดมุ่งหมายของการแข่งขันที่มาจากความมั่นใจที่เป็นนิสัยเกี่ยวกับกีฬา และแนวคิดเกี่ยวกับการแข่งขัน ซึ่งองค์ประกอบทั้งสองอย่างนี้นอกจากจะทำนายระดับของความมั่นใจในขณะแข่งขันของนักกีฬาได้แล้วก็ยังสามารถทำนายถึงความสามารถที่แสดงออก และพฤติกรรมที่แสดงออกในการตอบสนอง การตอบสนองของพฤติกรรมจะเพิ่มการประเมินการรับรู้ ตัวอย่างเช่น การประเมินผลที่แสดงออกมา ประกอบด้วย ความพึงพอใจกับการได้รับความสำเร็จ(อาจจะแพ้หรือชนะก็ได้) ผลที่แสดงออกมาจะกลับมามีอิทธิพลต่อแนวคิดที่มีต่อการแข่งขันของนักกีฬารวมไปถึงความมั่นใจที่เป็นนิสัยในการแข่งกีฬา แบบทดสอบนี้ใช้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นใจที่มีต่อกีฬาทั่วไปกับความมั่นใจในสถานการณ์ของการแข่งขัน นักกีฬาแต่ละคนอาจประสบผลสำเร็จในกีฬาประเภทหนึ่งความมั่นใจเหล่านี้ก็ส่งผลถึงกีฬาในประเภทอื่น ๆ ด้วย (Cox. 1985 : 225 – 226)

แนวคิดเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬา

กิลล์และคณะ (Gill. 1988 : Gill and Deeter. 1988 ; Gill and Dzewaltowski. 1988) ได้ศึกษาพฤติกรรมสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยใช้ทฤษฎีของสเปนซ์ และ แฮมริช (Spence and Helmreich. 1978) เป็นโครงสร้างในงานนี้ โดยสเปนซ์และแฮมริช มีแนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นหลายมิติคือมีผลรวมจากหลายด้าน คือมิติของการทำอะไรยาก ๆ มิติของงาน และมิติของการชอบการแข่งขัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงบางคนที่พยายามเข้าให้ถึงสถานการณ์ของความสำเร็จ บนความปรารถนาที่ต้องการจะแสดงความสามารถที่เหนือคนอื่นออกมาให้เห็น กิลล์ ได้ให้ข้อสังเกตว่าแนวคิดของความสำเร็จที่มุ่งไปที่การกีฬา ในแต่ละคนจะแตกต่างกับแนวคิดที่จะประสบผลสำเร็จที่ตั้งไว้ด้านอื่น ๆ ของตัวเอง ดังตัวอย่างเช่น เราประเมินค่าตัวเองในการมีแรงจูงใจที่จะไปสู่ความสำเร็จหรือแรงจูงใจที่จะหนีความล้มเหลวในการแข่งขันกีฬาหรือการเรียน ขึ้นแรกต้องพิจารณาตัวเองว่ามีแรงจูงใจสูงหรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียนทั่ว ๆ ไป อย่างไรที่จะไปสู่ความสำเร็จในการกีฬา ถ้ากีฬาสำคัญต่อเรา เราเป็นคนที่ค้นหาความท้าทายหรือไม่ กระตือรือร้นที่จะแข่งขันเพื่อจะได้แสดงออกถึงความสามารถหรือไม่ ต่อไปต้องพิจารณาตัวเองว่ามีแรงจูงใจสูงหรือต่ำที่จะหลบเลี่ยงความล้มเหลวในการแข่งขันกีฬา ตัวอย่างเช่น เราจะรู้สึกกระวนกระวายเมื่อใกล้แข่งขัน เราวิตกกังวลเกี่ยวกับการแสดงความสามารถของตัวเอง เราทำผิดพลาดอย่างมากในการแข่งขันหรือไม่ และตั้งคำถามอย่างเดียวกันแต่เป็นคำถามที่เกี่ยวกับความสำเร็จในการเรียน ว่าเราเป็นคนพยายามสูงหรือต่ำกว่ามาตรฐานของระดับนักเรียนทั่วไปในการมีแรงจูงใจเกี่ยวกับความสำเร็จในการเรียน ตัวอย่างเช่น การประสบผลสำเร็จในการเรียนสำคัญกับเรา การเรียนเป็นการท้าทายและสามารถนำเอาส่วนที่ดีที่สุดของเราออกมา ในที่สุดเราก็จะพิจารณาตัวเองได้ว่ามีแรงจูงใจสูงหรือต่ำที่จะหลบหนีความล้มเหลวในการเรียน เราพยายามอย่างมากก่อนการสอบครั้งสำคัญหรือการออกไปรายงานหน้าชั้นและเรากังวลเกี่ยวกับการได้คะแนนในการเรียนต่ำหรือไม่ และเราจะสามารถเปรียบเทียบแรงจูงใจระหว่างการแข่งขันและการเรียนได้อย่างไร โดยปกตินักเรียนทั้งห้องสามารถพบว่าตัวเองอยู่ในประเภทใดระหว่าง 2 ประเภทนี้ ถ้าพบว่าตัวเองมีแนวคิดแบบเดียวกันทั้งสองอย่าง เราจะพบว่ามีความกระตือรือร้นหรือการแสดงที่แตกต่างจากสิ่งที่ตั้งใจไว้อีกอย่างหนึ่ง ประเด็นของแบบและการวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่ใช่ถูกพัฒนาเพื่อการแข่งขันและการออกกำลังกาย การประเมินค่าของการวัดอธิบายถึงพฤติกรรมชอบการแข่งขันในขอบเขตจำกัด ดังนั้นในการวิจัยของกิลล์ จึงมีแนวคิดเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างโครงงานของสเปนซ์และแฮมริช (Spence and Hlemreich) กับงานของมาร์เตนส์ (Martens's) ในเรื่องของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (Martens , Vealey , Burton. 1990) ซึ่งสอดคล้องกับมาร์เตนส์ (Martens's) ได้ให้คำจำกัดความไว้ดังนี้ การแข่งขันเป็นขบวนการทางสังคมที่ใช้ในการเปรียบเทียบความสามารถในการแสดงออกของแต่ละคนตามมาตรฐานที่มีมาก

น้อยของแต่ละคนผู้ที่รับรู้ได้ถึงมาตรฐานของตนเองเพื่อใช้ในการเปรียบเทียบและประเมิน
ขบวนการเปรียบเทียบนั้น

ขบวนการแข่งขันในรูปแบบของมาร์เตนส์ (Martens's) เริ่มด้วยการตั้งจุดมุ่งหมายของ
สถานการณ์ในการแข่งขัน โดยสถานการณ์การแข่งขันนั้นเป็นการรวมปฏิภพปฏิบัติต่อกันและ
กันระหว่างความแตกต่างของบุคคลกับวัตถุประสงค์ของสถานการณ์นั้นๆ คนที่มีการแข่งขันสูงจะ
อธิบายถึงความหมายของสถานการณ์การแข่งขันก็แตกต่างกันจากคนที่ไม่ชอบการแข่งขันและ
การรับรู้สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในสถานการณ์ของการแข่งขัน ในการศึกษาสิ่งที่เกิดขึ้น
ก่อนการแข่งขัน สแกนแลน (Scanlan) ได้นำเอาแบบขบวนการแข่งขันของมาร์เตนส์
(Martens's) เข้าร่วมกับทฤษฎีของไวท์และวีรอฟ (White and Veroff) เพื่อพัฒนาให้เป็นแบบ
ของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

คนทุกคนมีแรงจูงใจเกี่ยวกับความสามารถ ซึ่งในวัยเด็กนั้น เด็กพยายามที่จะสำรวจ
พยายามที่จะทำงานหนัก เพราะต้องการผลที่ได้รับจากการพยายามนั้น และมีเจตจำนงที่จะทำให้
บางสิ่งบางอย่างสำเร็จ แรงจูงใจเกี่ยวกับความสามารถได้พัฒนาจนกลายเป็นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
เมื่อเด็กเริ่มตั้งเป้าหมายและรักษาความพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ก็จะ
เริ่มพัฒนาขึ้นซึ่งสอดคล้องกับวีรอฟ (Veroff) ว่าการพัฒนาจะแบ่งเป็น 3 ระดับ ระดับที่ 1 เป็น
การรับรู้ความสามารถโดยอัตโนมัติ ระดับที่ 2 การเปรียบเทียบทางสังคม ระดับที่ 3 เป็นแรงจูงใจ
ใฝ่สัมฤทธิ์สมบูรณ์แบบ ในระดับแรกนั้น การรับรู้ความสามารถโดยอัตโนมัติเป็นการตั้งมาตรฐาน
ภายในตนเอง เช่น เด็กเริ่มตัดสินใจที่ต่อรูปบล็อกและเมื่อต่อเสร็จก็จะทำให้ล้มลงโดยการโยน
ลูกบอลใส่ เด็กได้ตั้งเป้าหมายไว้แต่ไม่ได้รวมการประเมินความสำเร็จและการแข่งขันเข้าไว้
ด้วยกัน ขั้นตอนนี้สามารถเชื่อมกันเพื่อเกิดความรู้สึกว่ามีความสามารถในการตนเอง เด็กที่ผ่าน
ระดับการเรียนรู้ความสามารถโดยอัตโนมัติก็จะพัฒนาไปถึงระดับที่ 2 คือการเปรียบเทียบทาง
สังคม ซึ่งมักจะเกิดขึ้นก่อนวัยเรียน การเปรียบเทียบทางสังคม คือ การทำตามมาตรฐานสังคม
หรือการแข่งขันในคนที่ผ่านระดับเปรียบเทียบทางสังคมก็จะพัฒนาไปถึงระดับสุดท้าย คือ
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สมบูรณ์แบบ ระดับสมบูรณ์แบบนี้มีความเกี่ยวข้องระหว่าง 2 ระดับ คือ ระดับ
การรับรู้ความสามารถโดยอัตโนมัติ และการเปรียบเทียบทางสังคม แต่ละคนจะใช้มาตรฐานที่
กำหนดขึ้นโดยภายในของตนเอง หรือมาตรฐานทางสังคม ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของ
สถานการณ์ แต่ไม่ใช่ทุกคนที่ก้าวหน้าจนถึงระดับที่ 3 บางคนไม่เคยผ่านไปจากระดับแรกเพราะ
คนเหล่านั้นมักมีความพยายามต่ำและไม่พยายามทำงานจนสำเร็จ ซึ่งเกิดทั้งในผู้ที่ชอบ
การแข่งขันและไม่ชอบการแข่งขัน สำหรับคนที่พัฒนาครบผ่านระดับที่ 1 แต่ไม่ผ่านระดับที่ 2 ก็
จะไม่ชอบการแข่งขันแต่จะมีความพยายามสูงเมื่อต้องการไปให้ถึงเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้แต่คน
เหล่านั้นจะหลีกเลี่ยงการแข่งขัน คนที่ผ่านระดับที่ 2 และพัฒนาไปถึงระดับสุดท้ายจะเป็นคนที่
เหมาะสมกับสถานการณ์ในการแข่งขัน แต่ขณะเดียวกันก็จะพยายามทำงานหนักเพื่อไปให้ถึง
เป้าหมายที่ตั้งไว้ถึงแม้จะไม่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันก็ตาม ซึ่งสอดคล้องกับ วีรอฟ (Veroff) ว่าคน

ที่ใช้การเปรียบเทียบทางสังคมมีจุดประสงค์จะประเมินความสามารถและทักษะของตัวเองเพื่อจะพัฒนาไปสู่ระดับสมบูรณ์แบบ ดังนั้นคนที่ชอบการแข่งขันสูงก็จะเปลี่ยนทุกอย่างให้เป็นสถานการณ์การแข่งขัน สแกนแลน (Scanlan) ได้ให้คำจำกัดความว่าการเปรียบเทียบสังคมหรือระดับสมบูรณ์แบบว่า การแข่งขัน ระดับการเปรียบเทียบสังคมเป็นความพยายามไปสู่ความสำเร็จในการตั้งจุดมุ่งหมายของการแข่งขันและไปสู่การได้ชัยชนะ และขณะเดียวกันก็เพื่อเป้าหมายที่ยากขึ้น งานของสแกนแลน (Scanlan) ในขั้นต้นได้ศึกษาโครงงานอย่างกว้างๆ เกี่ยวกับการแข่งขันและโครงสร้างของความสำเร็จเพื่อวัตถุประสงค์กีฬา (Gill. 2000 : 111 – 113)

แบบทดสอบคิดเกี่ยวกับผลสำเร็จในการเล่นกีฬา

การวัดแนวคิดเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาได้ถูกสร้างมาเพื่อจะบ่งชี้บุคคลแนวโน้มที่จะความพยายามสู่เป้าหมายเฉพาะอย่างใด ในทางทฤษฎี นักกีฬาแต่ละคนจะแสดงให้เห็นถึงแนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาที่แตกต่างกัน นักกีฬาบางคนอาจจะเน้นชัยชนะขณะที่อีกคนอาจจะสนใจเรื่องความเชี่ยวชาญ ความแตกต่างเหล่านี้ในด้านเป้าหมาย การเข้าร่วมและการดำรงอยู่ในการเข้าร่วมถูกพบว่ามีอยู่ในการศึกษานักกีฬาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในการศึกษาครั้งที่สองก็ยิ่งพบความแตกต่างระหว่างเพศของนักกีฬาอีกด้วย ในเรื่องเป้าหมายและการรับรู้จุดประสงค์ในการกีฬา นอกจากนั้น งานวิจัยอื่น ๆ ยังพบว่ามี ความแตกต่างระหว่างนักกีฬากับคนที่ไม่เป็นนักกีฬา ชายและหญิง รวมทั้งความแตกต่างระหว่างคนที่เข้าแข่งขันกับคนที่ไม่เข้าแข่งขันด้วย นอกเหนือไปจากนั้น พื้นฐานทางศาสนาก็เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างในการรับรู้ความสำเร็จในการกีฬา

ในการศึกษาในวัฒนธรรมที่หลากหลาย พบว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้นถูกกระทบโดยบริบททางสังคมและปัจจัยด้านสถานการณ์ แนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลวถูกเชื่อว่าเป็นจุดเน้นของรูปแบบพฤติกรรมแนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการกีฬา รูปแบบแนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จนั้นได้ถูกพัฒนาในการทดสอบมาเป็นเวลาเกือบสามสิบปี เช่นทฤษฎีอ้างอิงสาเหตุ (Attribution Theory) ของไวเนอร์ (Weiner. 1985) ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation Theory) ของเดวค (Dweck. 1986) จากพื้นฐานรูปแบบดังกล่าว ได้มีการพัฒนาแบบวัดเพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการกีฬาขึ้นมา เช่น แนวคิดเกี่ยวกับการแข่งขัน วัดความสำคัญของความสามารถและผลการแข่ง (The Competitive Orientation Inventory - COI) โดย เวียเลย์ (Vealey. 1986) วัดแนวคิดเกี่ยวกับความสำเร็จ เจตคติด้านการงานกับการนับถือตนเอง (The Task – Ego Orientation Scale Questionnaire – TEOSQ) โดย ดูด้า และ นิโคลล์ (Duda and Nicholls) การวัดแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (The Sport Orientation Questionnaire – SOQ) โดยกิล และ ดีเตอร์ (Gill and Deeter. 1988) แบบวัดนี้เป็นแบบวัดหลายมิติ เน้นทางด้านการศึกษาเพื่อจะวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านแนวคิดเกี่ยวกับการแข่งขัน แบบวัดนี้ได้รับการทดสอบหาความเชื่อมั่นและ

ความเที่ยงตรง ซึ่งพบว่ามีมาตรฐานในระดับสูง (Suebsai Boonveerabut. 1993 : 23 – 25) โดยที่ กิลและดีเตอร์ (Gill and Deeter. 1988 : 139 – 150) ได้ทำการหาความสัมพันธ์ของแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับแบบทดสอบวัดจุดมุ่งหมายกับความสำเร็จแบบอื่น ๆ ระหว่างผู้ที่เป็นนักกีฬาและไม่เป็นนักกีฬา ปรากฏว่าเครื่องมือนี้มีความสัมพันธ์ระดับสูงกับแบบวัดจุดมุ่งหมายกับความสำเร็จแบบอื่น ๆ และ มีความสัมพันธ์ระดับกลางกับแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทั่ว ๆ ไป ยังสามารถแยกคะแนนเกี่ยวผู้ที่เป็นนักกีฬาและไม่เป็นนักกีฬาในระดับมัธยมปลายและนักศึกษามหาวิทยาลัย แต่แบบทดสอบนี้มีจุดอ่อนต่อผู้ที่ไม่มีความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาซึ่งแบบทดสอบนี้เป็นการวัดผลกีฬาเฉพาะอย่างจากความแตกต่างระหว่างบุคคลในการบรรลุความสำเร็จในการเล่นกีฬา

มีตัวอย่างหลายตัวอย่างเกี่ยวกับแบบทดสอบนี้ว่านักกีฬามีแนวคิดต่อการแข่งขันสูงกว่าผู้ที่ไม่ใช่กีฬา โดยคะแนนในด้านมุ่งการแข่งขันจะมีสูงและสามารถแยกความแตกต่างได้อย่างชัดเจน ดังนั้นในการสำรวจด้านมุ่งการแข่งขันกับแบบวัดด้านอื่น ๆ ซึ่งมีตัวเลือกระหว่างชัยชนะและเป้าหมาย (ผลที่แสดงออกมากับการแสดงความสามารถ) พบว่านักกีฬาชอบจะมุ่งแสดงความสามารถมากกว่าที่จะเน้นย้ำเรื่องผลแพ้ชนะ มากกว่าคนที่ไม่ใช่กีฬาและที่มีความพิเศษกว่านั้นก็คือการที่ได้รับการยืนยันจากการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นการเน้นย้ำแนวคิดเรื่องของความยากของงานกับการแสดงความสามารถตามเป้าหมาย ในขั้นต้นนี้ การศึกษาโดยกิลล์และคณะที่มีต่อนักศึกษาระดับอุดมศึกษากับนักเรียนมัธยมปลาย คะแนนของผู้ชายมีคะแนนด้านมุ่งการแข่งขันและด้านมุ่งชัยชนะสูงกว่าผู้หญิงส่วนผู้หญิงคะแนนด้านมุ่งสู่เป้าหมายสูงกว่าผู้ชาย อย่างไรก็ตามการศึกษาอย่างใกล้ชิดพบว่าความแตกต่างทางเพศในด้านการแข่งขันมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์มากกว่าการสนใจในกีฬาหรือแรงจูงใจทั่ว ๆ ไป งานวิจัยที่สำรวจเกี่ยวกับแนวคิดด้านการแข่งขันในโปรแกรมการแข่งขันในกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัย และกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นผู้ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาพลศึกษาในชั้นเรียนจากมหาวิทยาลัยเดียวกัน จากการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าทั้งเพศและกีฬาประเภทที่มีความแตกต่างกันโดยคะแนนของเพศชายสูงกว่าเพศหญิงในด้านมุ่งการแข่งขันและด้านมุ่งชัยชนะและต่ำในด้านมุ่งสู่เป้าหมายอย่างไรก็ตามที่เห็นได้ชัดที่สุดคือ ความแตกต่างระหว่างคนที่เป็นักกีฬาและไม่เป็นนักกีฬา ซึ่งคนที่เป็นักกีฬาจะมีคะแนนของแบบทดสอบแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาสูงทั้งสามด้าน และจากการเก็บข้อมูลของนักกีฬาจากมหาวิทยาลัยของไต้หวันโดยคังและคณะ (Kang, et al. 1990) พบว่านักกีฬาเหล่านี้มีคะแนนสูงทั้งสามด้านทั้งสองเพศโดยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และมีการศึกษาโดย อชีวีโดและคณะ (Acevedo, et al) ได้ใช้แบบทดสอบนี้กับนักกีฬาทางภาคตะวันตก โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 100 คน ที่เป็นักวิ่งมาราธอนที่วิ่งเข้าเส้นชัยและไม่ได้เข้าเส้นชัย โดยที่นักวิ่งจะต้องพบกับสภาพภูมิประเทศที่ไม่ราบเรียบและ

อุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลง และจะพบว่านักกีฬาเริ่มเปลี่ยนทัศนคติเมื่อวิ่งผ่านไปแล้ว 100 ไมล์ ในแคลิฟอร์เนีย โดยไม่มีความแตกต่างในเรื่องเพศหรือการเข้าเส้นชัยหรือไม่ที่น่าสนใจคือด้านหนึ่งของผลการแข่งขันที่มีการเปรียบเทียบกับการศึกษาอื่นๆ คะแนนด้านมุ่งการแข่งขันของนักวิ่งมาราธอนสูงและคล้ายกับนักกีฬาอื่น ๆ และถึงแม้ว่านักวิ่งมาราธอนจะมีคะแนนเป้าหมายสูง แต่คะแนนชัยชนะกลับต่ำมากกว่าทั้งคนที่เป็นักกีฬาและไม่ใช่ นักกีฬา โดยกิลล์ได้สรุปว่า นักกีฬาโดยทั่วไปมีคะแนนของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงทั้งในเรื่องทั่วไปและการเน้นเฉพาะกีฬา แต่แนวคิดนี้สามารถจำแนกระหว่างนักกีฬาและผู้ที่ไม่เป็นนักกีฬาได้ดีที่สุดในการมุ่งการแข่งขันที่เน้นเฉพาะกีฬาและที่น่าสนใจคือนักกีฬาไม่มุ่งเน้นเฉพาะแนวคิดที่มีต่อชัยชนะแต่ได้เน้นเรื่องของผลการแสดงออกถึงความสามารถ นักกีฬาคือผู้แข่งขันแต่ชัยชนะไม่ใช่สิ่งเดียวที่ต้องการ (Gill. 2000 : 113 – 114) เครื่องมือที่ใช้วัดแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (SOQ) นี้ประกอบด้วย 3 ส่วน แบ่งเป็น

1. ด้านมุ่งการแข่งขัน (Competitiveness) มาตรฐานด้านนี้เป็นการวัดความต้องการต่อสู้แข่งขันกับนักกีฬาฝ่ายตรงข้าม หรือความต้องการที่จะเปรียบเทียบกับนักกีฬาที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันมี 13 ข้อ ได้แก่ 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25
 2. ด้านการมุ่งชัยชนะ (Win) มาตรฐานด้านนี้เป็นการวัดความต้องการของนักกีฬาที่มุ่งเน้นผลที่ตนได้รับ และความต้องการอยู่เหนือนักกีฬาคนอื่น ๆ มี 6 ข้อ ได้แก่ข้อ 2, 6, 10, 14, 18, 22
 3. ด้านการมุ่งไปสู่เป้าหมาย (Goal) มาตรฐานด้านนี้เป็นการวัดความต้องการของนักกีฬาในด้านการมุ่งเน้นที่มาตรฐานส่วนบุคคล มี 6 ข้อ ได้แก่ข้อ 4, 8, 12, 16, 20, 24 โดยการให้คะแนนจะได้ตามลำดับคือ มากที่สุด จะได้ 5 คะแนน มาก จะได้ 4 คะแนน ปานกลาง จะได้ 3 คะแนน น้อย จะได้ 2 คะแนน น้อยที่สุด จะได้ 1 คะแนน
- การคิดคะแนน ด้านมุ่งการแข่งขัน คิดเฉพาะ 13 ข้อ คะแนนจะอยู่ระหว่าง 13 – 65 คะแนน
 ด้านมุ่งชัยชนะ คิดเฉพาะ 6 ข้อ คะแนนจะอยู่ระหว่าง 6 – 30 คะแนน
 ด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย คิดเฉพาะ 6 ข้อ คะแนนจะอยู่ระหว่าง 6 – 30 คะแนน
 (ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี. 2542 : 4)

โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

รัฐบาลไทยมีนโยบายส่งเสริมพัฒนากีฬาของชาติตั้งแต่อดีต โดยตั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบต่อการกีฬาคือกรมพลศึกษาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2467 และรัฐบาลได้ประกาศใช้แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531 – 2539) ขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการกีฬาให้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาเด็ก เยาวชน และประชาชนให้มีสุขภาพแข็งแรง มีระเบียบวินัย ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีจริยธรรม สามัคคีธรรม ความเป็นผู้นำใจนักกีฬา รู้จักการเสียสละ

มุ่งผลประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนบุคคล ตลอดจนมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างเกียรติภูมิของชาติ ในด้านการศึกษาให้สูงขึ้น เพื่อเป็นการสนองนโยบายของรัฐบาลกรมพลศึกษาจึงได้เสนอ รูปแบบและวิธีดำเนินการของโรงเรียนกีฬาเพื่อนำเสนอต่อคณะรัฐมนตรีมีมติเมื่อ วันที่ 17 เมษายน 2533 ให้กระทรวงศึกษาธิการประกาศตั้งโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2533 โดยให้เปิดดำเนินการจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ปีการศึกษา 2534 เป็นต้นไปโดยจัดการเรียนการสอนทั้งหลักสูตรประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษา ตอนปลายและหลักสูตรการกีฬาเป็นโรงเรียนกีฬาแบบเต็มรูปแบบ สำหรับนักเรียนที่มีความถนัด และความสามารถพิเศษ ให้มีความเป็นเลิศทางวิชาการและการกีฬา เตรียมและผลิตนักกีฬา ระดับชาติที่มีคุณภาพและเป็นพลเมืองที่ดี ศึกษาค้นคว้าวิเคราะห์และวิจัยเพื่อพัฒนานักกีฬาและ การกีฬาของชาติให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น (บรรพตพลย์ บุญชู. 2539 : 1 – 2) และเพื่อเป็นการแบ่ง เบาภาระการจัดการศึกษาของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กรมพลศึกษาได้เสนอโครงการ จัดตั้งโรงเรียนกีฬารูปแบบประหยัดขึ้น และคณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบโครงการจัดตั้งโรงเรียน กีฬารูปแบบประหยัด เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2536 กระทรวงศึกษาธิการจึงประกาศตั้งโรงเรียนกีฬา จังหวัดขอนแก่น โรงเรียนกีฬาจังหวัดอุบลราชธานี และโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2537 โดยให้ดำเนินการจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ปีการศึกษา 2538 เป็น ต้นไป ดังนั้นโรงเรียนกีฬาสังกัดกรมพลศึกษาจึงมีการจัดการศึกษา 2 รูปแบบคือ โรงเรียนกีฬาเต็มรูปแบบ และโรงเรียนกีฬารูปแบบประหยัด การจัดการเรียนการสอนจึงมี ความแตกต่างกันดังนี้

โรงเรียนกีฬาเต็มรูปแบบ (โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี) เป็นโรงเรียนกีฬาเต็มรูปแบบ จัดสอนทั้งวิชาสามัญและวิชาการกีฬานำเทคนิคหลักวิชาการมาบูรณาการใช้ในการเรียนการสอน และการฝึกกีฬาสู่ความเป็นเลิศโดยใช้หลักการทั้งหมด 4 ด้านคือ

1. หลักการวิทยาศาสตร์การแพทย์ โรงเรียนกีฬามีแพทย์และพยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านคอยตรวจรักษาส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ ตลอดจนการเจริญเติบโต อย่างสม่ำเสมอ
2. หลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา โรงเรียนนำหลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา มาใช้ในการเสริมสร้างสมรรถภาพ การทดสอบสมรรถภาพ การฟื้นฟูสุขภาพการบำบัด การป้องกันการบาดเจ็บ และการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา โดยมีเครื่องมือและ เทคโนโลยีที่ทันสมัย มีบุคลากรที่มีความสามารถประจำอยู่ที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา
3. หลักการพลศึกษาและการกีฬา โรงเรียนนำหลักการพลศึกษา และการกีฬามาใช้ การฝึกสอนกีฬามี ครู – อาจารย์ ที่มีความสามารถ มีความเชี่ยวชาญและมีผลงานในการฝึกกีฬา ในแต่ละชนิดกีฬา ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ รับผิดชอบในการฝึกซ้อม
4. จัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ เหมือน โรงเรียนทั่วไปทุกประการ มีการสอนซ่อมเสริม ใช้อุปกรณ์และเทคโนโลยีใหม่ ๆ ในการสอน

มุ่งเน้นให้นักเรียนมีการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อม ๆ กัน ตามปรัชญา และวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษาของชาติ

โรงเรียนกีฬารูปแบบประหยัด ได้แก่ โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น โรงเรียนกีฬาจังหวัดอุบลราชธานี โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครราชสีมา โรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง โรงเรียนกีฬาจังหวัดยะลา

โดยได้จัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ เช่นเดียวกับโรงเรียนมัธยมศึกษาทั่วไป โดยมีโครงการความร่วมมือระหว่างกรมพลศึกษา และกรมสามัญศึกษา ให้โรงเรียนมัธยมศึกษาโครงการร่วมรับผิดชอบในการจัดการเรียนการสอนวิชาสามัญตามหลักสูตรมัธยมศึกษาต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนโรงเรียนกีฬารับผิดชอบในการฝึกสอนกีฬา ตลอดทั้งการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรให้กับนักเรียนโรงเรียนกีฬา (วีรพล วิเศษศิลป์. 2544 : 99 – 100)

การจัดระบบการศึกษาและการจัดการศึกษาของโรงเรียนกีฬาการจัดการเรียนการสอน โดยใช้หลักสูตรมัธยมศึกษาของกรมวิชาการ และหลักสูตรวิชาการกีฬา เพิ่มเติมสำหรับโรงเรียนกีฬา ด้านกระบวนการเรียนการสอน และฝึกกีฬาสู่ความเป็นเลิศโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ การแพทย์ หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา หลักการพลศึกษาและการกีฬา

ในด้านการพัฒนาทักษะและความสามารถทางการกีฬา เพื่อคุณภาพและประสิทธิภาพ ในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ มีองค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ คือ

1. ปัจจัยนำเข้า (Input) คือกระบวนการสอบคัดเลือกนักเรียนที่มีความสามารถทางด้าน การกีฬา มีกระบวนการและขั้นตอนรวมทั้งการจัดทักษะทางการกีฬา มีลำดับขั้นตอนดังนี้

กระบวนการในการสอบคัดเลือกนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬา โดยมี การวัดเป็นรายด้านดังนี้

- 1.1 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)
- 1.2 การทดสอบทักษะเคลื่อนไหว (Motor Learning)
- 1.3 การทดสอบทักษะทางการกีฬาและความสามารถทางกีฬา (Sports Skill and Sport Capacity)
- 1.4 การศึกษาประวัติภูมิหลังของนักเรียน (Background)
- 1.5 การตรวจสุขภาพร่างกาย (Medical Examination)
- 1.6 การวัดทักษะเชาว์ปัญญา (I.Q Test)

2. กระบวนการผลิต (Process) คือ หลักการพัฒนาขนาดร่างกายสมรรถภาพ ความสามารถทางการกีฬา ตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์การกีฬา การพลศึกษาและการกีฬา ควบคู่ไปกับการศึกษาตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ โดยมีกระบวนการหลัก วิทยาศาสตร์การแพทย์และการกีฬา หลักการพลศึกษาและการกีฬาซึ่งมีกระบวนการดังนี้

การสำรวจความถนัด ความสามารถทางการกีฬา (Sports Talent Scouting)

กระบวนการหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์และการกีฬา มีกระบวนการดังนี้

2.1 กระบวนการสรีรวิทยาการกีฬา เป็นการพัฒนาเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (Sport Physiology)

2.2 กระบวนการโครงสร้างของร่างกาย (Body Construction Genetics)

2.3 กระบวนการสมรรถภาพทางกายเป็นการพัฒนาเกี่ยวกับการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย (Physical Fitness)

2.4 กระบวนการทางการปรับอุณหภูมิความชื้นสภาพแวดล้อมมีผลต่อการฝึกและการแข่งขันกีฬา (Bio – Climatology)

2.5 กระบวนการชีวกลศาสตร์ทางการกีฬาและการเคลื่อนไหว เป็นการพัฒนาเกี่ยวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวในเชิงกีฬาซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องของ ตำแหน่ง ระยะทาง มุม ความเร็ว ความเร่งและความแรง อันเป็นปัจจัยทางชีวกลศาสตร์ที่จะบ่งชี้ถึงความสำเร็จความสามารถในเชิงกีฬา (Sports Biomechanics)

2.6 กระบวนการโภชนาการสำหรับการกีฬามุ่งเน้นอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เพื่อพัฒนาขนาดรูปร่างสมรรถภาพทางกายและความสามารถทางการกีฬา (Sport Nutrition)

2.7 กระบวนการจิตวิทยาการกีฬา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและความสามารถในการกีฬา (Sports Psychology)

2.8 กระบวนการเวชศาสตร์การกีฬา การใช้ความสัมพันธ์ทางการกีฬาและการแพทย์มาประยุกต์ใช้เพื่อดูแลสุขภาพและส่งเสริมให้นักกีฬามีความสมบูรณ์ทางกายมากที่สุด นำหลักของการฝึกฝนร่างกายไปใช้ในการป้องกันโรค บำบัดรักษาและฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วย (Sport Medicine)

2.9 กระบวนการทางวิศวกรรมทางการกีฬาและเทคโนโลยี การจัดการการฝึกซ้อม อุปกรณ์ที่ทำให้เกิดความปลอดภัย (Sports Engineering and Technology)

2.10 คือกระบวนการในการใช้อุปกรณ์การกีฬาและเครื่องอำนวยความสะดวกทางการกีฬา (Sport Equipment and Facility)

2.11 คือกระบวนการนำเทคโนโลยีทางคอมพิวเตอร์มาประยุกต์ใช้ในการวิเคราะห์การเคลื่อนไหว (Sport Computer)

2.12 คือกระบวนการวิทยาศาสตร์สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและการจัดการทางการกีฬา (Sciences for Coaching and Management)

หลักการพลศึกษาและการกีฬา มีกระบวนการดังนี้

ขั้นที่ 1 เตรียมความพร้อมด้านร่างกาย

ขั้นที่ 2 สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 3 พัฒนาทักษะกลไกในการเคลื่อนไหว

ขั้นที่ 4 วางพื้นฐานทักษะทางการกีฬา

ขั้นที่ 5 พัฒนาทักษะทางการกีฬาระดับพื้นฐานให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น

ขั้นที่ 6 วางพื้นฐานและทักษะเพื่อการแข่งขัน

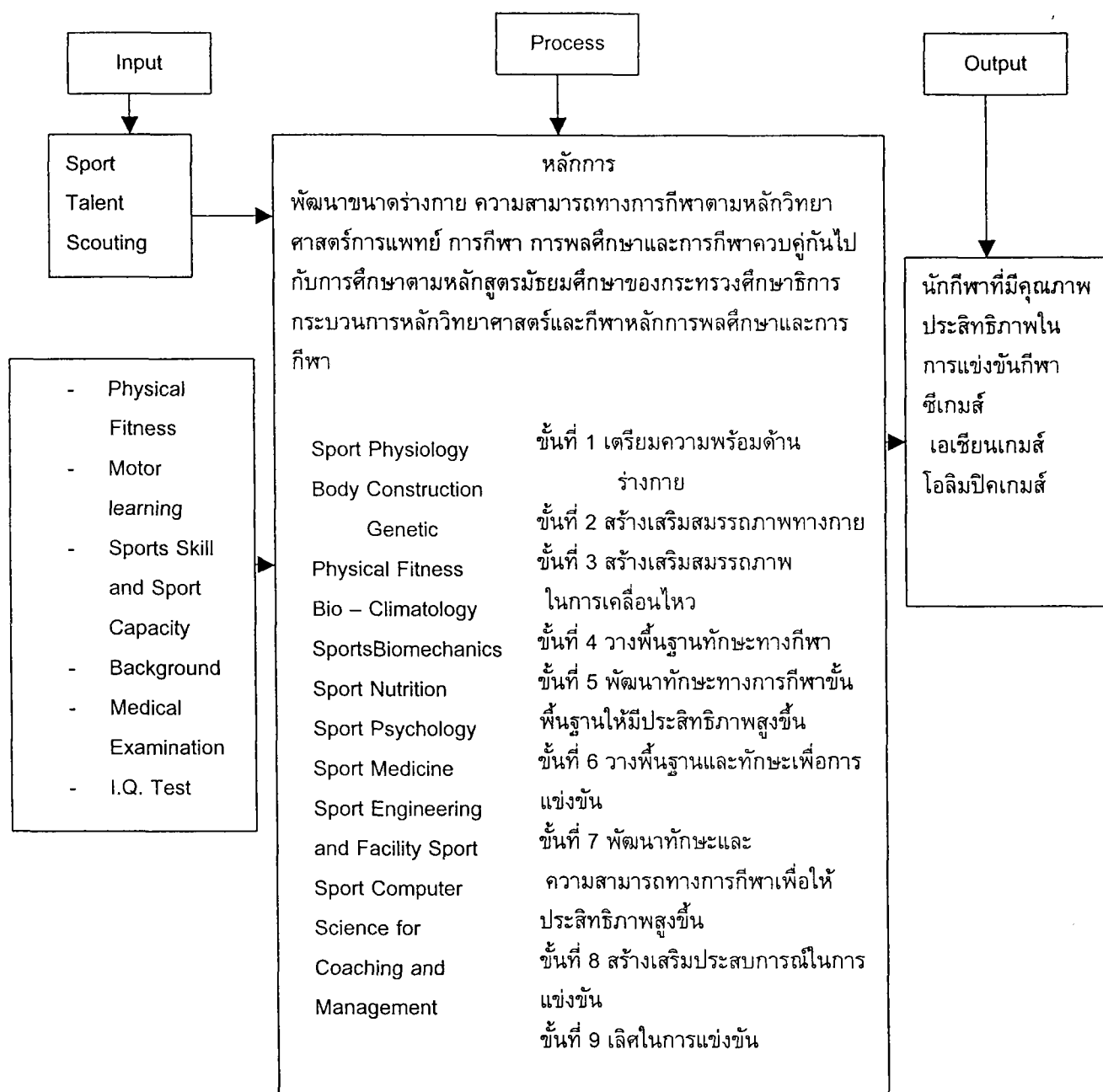
ขั้นที่ 7 พัฒนาทักษะและความสามารถทางการกีฬาเพื่อแข่งขันให้มี

ประสิทธิภาพสูงขึ้น

ขั้นที่ 8 สร้างเสริมประสบการณ์ในการแข่งขัน

ขั้นที่ 9 แข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ

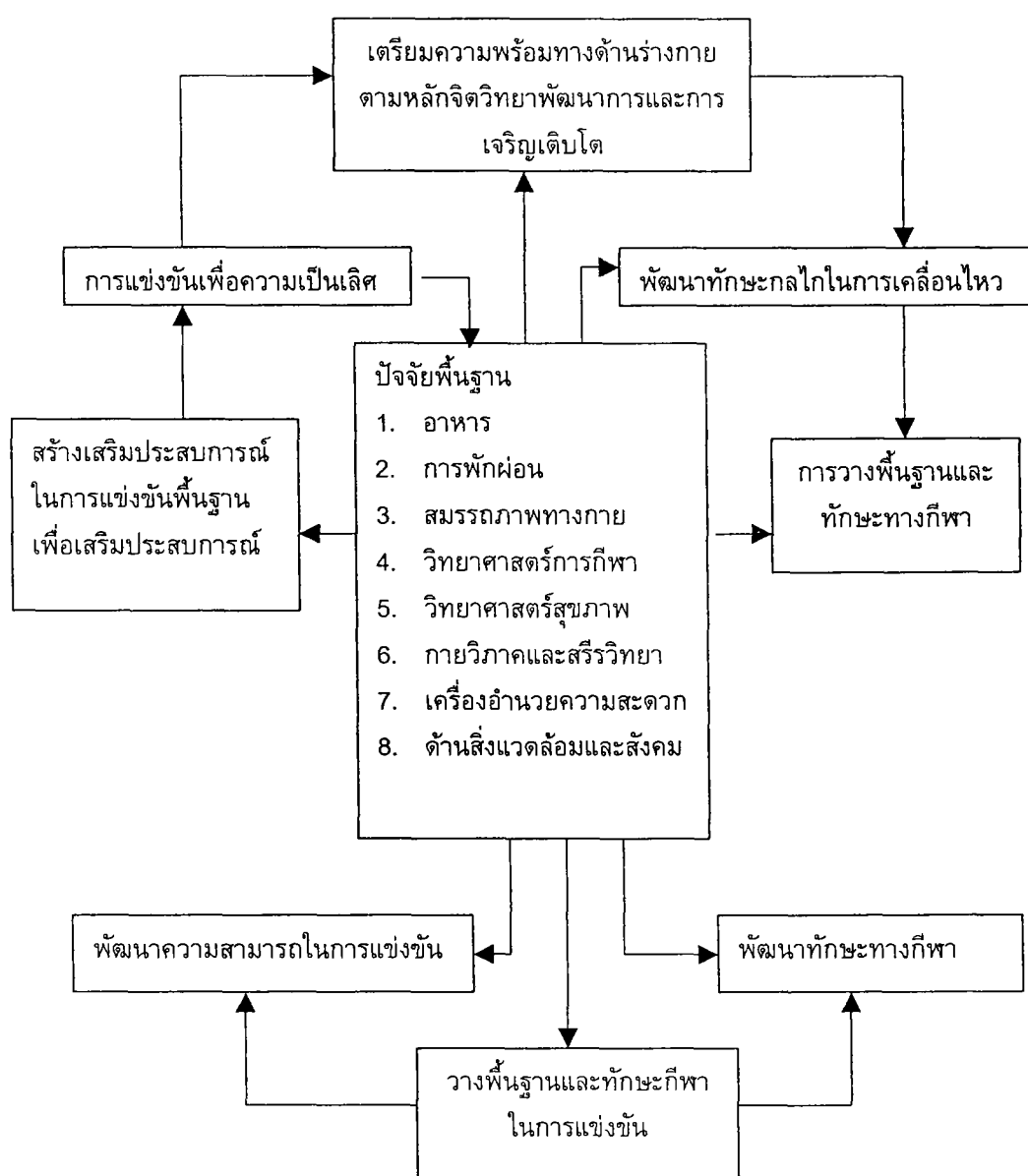
3. ผลผลิต (Out Put or Product) เมื่อผ่านกระบวนการขั้นตอนที่ 1 คือปัจจัยนำเข้า (Input) นักเรียนที่ผ่านการสอบคัดเลือกตามกระบวนการแล้ว โรงเรียนกีฬาจะดำเนินการตามกระบวนการขั้นที่ 2 คือ กระบวนการหลักทางวิทยาศาสตร์การแพทย์และการกีฬา กระบวนการหลักสูตรพลศึกษาและการกีฬา โรงเรียนกีฬาก็จะได้นักกีฬาที่มีคุณภาพ ประสิทธิภาพใน การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ (วีรพล วิเศษศิลป์. 2544 : 94 – 98)



ภาพประกอบ 6 กระบวนการพัฒนาขนาดร่างกายและความสามารถทางการกีฬา

ที่มา : วีระพล วิเศษศิลป์. (2544). แนวโน้มโรงเรียนกีฬาในทศวรรษหน้า. ปรินญาณานิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จะเห็นได้ว่าการจัดหลักสูตรพัฒนาทักษะทางการกีฬา โรงเรียนกีฬาต้องเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายตามหลักจิตวิทยาพัฒนาการและการเจริญเติบโตซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐาน คือ อาหาร การพักผ่อน สมรรถภาพทางกาย วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ กายวิภาค สรีรวิทยา เครื่องอำนวยความสะดวก ด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม มีการพัฒนาทักษะกลไกในการเคลื่อนไหว การวางพื้นฐานและทักษะทางการกีฬาพื้นฐาน เป็นเบื้องต้น และในขั้นต่อไปจะมีการพัฒนาทักษะทางการกีฬา วางพื้นฐานและทักษะกีฬาในการแข่งขัน พัฒนาความสามารถในการแข่งขัน สร้างเสริมประสบการณ์ในการแข่งขันหรือการแข่งขันเพื่อเสริมประสบการณ์ เพื่อก้าวไปสู่การแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ (วิระพล วิเศษศิลป์. 2544 : 93) ดังแผนภูมิในภาพประกอบที่ 7



ภาพประกอบ 7 แผนภูมิการจัดหลักสูตรพัฒนาทางกีฬา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ทัทโก (Tutko. 1971 : 932 – 933) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลค้นพบข้อสนับสนุนสมมติฐานแบบยูคว่ำ (Inverted-U Hypothesis) ในงานวิจัยซึ่งเป็นการวัดผลของความวิตกกังวลในการปฏิบัติงาน ของนักกีฬาประเภททีมผลแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกว่าจะมีความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วยตัวอย่าง เช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลได้ และผลเสีย ของการแข่งขันมากนัก จะมีความเอาใจใส่และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดีในทางตรงข้าม ถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ผลเสีย ของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและสิ่งนี้จะไปรบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย ทัทโก (Tutko) ได้แนะนำว่านักกีฬาควรจรรักษาระดับของความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

โนวาซึล (Novazyl. 1977 : 83) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลเฉพาะตัวกับเฉพาะสถานการณ์ของบุคคลในการเข้าร่วมการแข่งขันอีกกีฬาน้ำแข็ง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและเป็นนักกีฬา จำนวน 103 คน ให้ผู้เข้าร่วมทดสอบทำแบบทดสอบความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา (Sport Competition Anxiety Test) และทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety Inventory) ได้ทำการทดสอบก่อน (Pre-Test) และหลัง (Post-Test) ใน 3 สถานการณ์ คือ การฝึกหัด การแข่งขันและหลังการแข่งขัน ผลปรากฏว่าทั้งสถานการณ์การฝึกหัดการแข่งขันและหลังการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและในการทดสอบก่อน (Pre-Test) และทดสอบภายหลัง (Post-Test) ทั้ง 3 สถานการณ์ คือ การฝึกหัด การแข่งขันและหลังการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

ไฮเลนและเบนเน็ตต์ (Highlen and Bennett. 1979 : 201-203) ได้ศึกษาลักษณะทางจิตวิทยาของนักมวยปล้ำที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักมวยปล้ำชั้นเยี่ยมของแคนาดา จำนวน 39 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามโดยเน้นองค์ประกอบทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการฝึกและการแข่งขันของนักกีฬามวยปล้ำ เช่น ความเชื่อมั่นในตนเองความคิดในสภาพการแข่งขันลักษณะต่าง ๆ องค์ประกอบที่มีผลต่อการแสดงออก ความฝันหรือระลึกถึงบทบาทการแสดงออก การพูดกับตนเอง การสร้างจินตภาพ ความวิตกกังวลการควบคุม ความเครียดและการผ่อนคลาย เป็นต้น ผลการศึกษาพบว่า ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล นักมวยปล้ำที่มีความสามารถดีกว่า (Qualifier) มีความเชื่อมั่นในตนเองและวิธีการหลีกเลี่ยงจากความวิตกกังวลแตกต่างจากนักกีฬาที่มีความสามารถต่ำกว่า (Nonqualifier) ระดับความวิตกกังวลโดยทั่วไป นักมวยปล้ำที่มีความสามารถดี จะมีความวิตกกังวลต่ำกว่านักมวยปล้ำที่มีความสามารถต่ำกว่าทั้งก่อนและ

หลังการแข่งขัน ที่เป็นเช่นนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายว่าเกิดขึ้นเนื่องจากนักมวยปล้ำที่มีความสามารถดี มีการหลีกเลี่ยงความเครียดและควบคุมความวิตกกังวลด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้มากกว่านักกีฬาที่มีความสามารถต่ำกว่า ซึ่งมีผลให้นักกีฬามีความสามารถดี มีสมาธิดีกว่าและใช้ประโยชน์จากการสร้างจินตภาพได้ดีสิ่งเหล่านี้จะช่วยเสริมความสามารถในการแสดงออก

กูลด์และคณะ (Gould, et al. 1987 : 33 – 42) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกับการแสดงออกในการยิงปืนสั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาสถาบันฝึกตำรวจ จำนวน 39 คน ที่อาสาเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเพศชาย 35 คน และเพศหญิง 4 คน อายุเฉลี่ย 27 ปี มีประสบการณ์การยิงปืนมาแล้วโดยเฉลี่ย 7.8 ปี และสถานการณ์การยิงปืนสั้น 2 – 3 ปี แบบวัดความวิตกกังวล ซีเอสเอไอ – 2 (CSAI – 2) โดยนำมาให้ตัวอย่างกรอกก่อนยิงปืนทุกรอบ จำนวน 5 รอบ การยิงปืนสั้นใช้ระยะการยิง 15 หลา โดยให้ยิงรอบละ 6 นัด แต่ละนัดเว้นระยะ 12 วินาที จัดสถานการณ์การแข่งขันแบบรายบุคคลของแต่ละทีมผลการศึกษาพบว่า

1. ไม่สามารถใช้คะแนนความวิตกกังวลทางจิตทำนายความสามารถในการแสดงออกได้

2. คะแนนความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออก

3. ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออก

กิลล์ และ ดีเตอร์ (Gill and Deeter. 1988 : 191 – 202) ได้ศึกษาและพัฒนาแบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของแต่ละบุคคลโดยเฉพาะ ซึ่งได้ทำการวิเคราะห์และยืนยันว่าองค์ประกอบของแบบสอบถามมีความคงที่ โครงสร้างของแบบสอบถามมีองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ การมุ่งการแข่งขัน การมุ่งสู่เป้าหมาย การมุ่งสู่ชัยชนะ สามารถแยกแนวคิดของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมปลายและนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยออกได้อย่างชัดเจน และองค์ประกอบของโครงสร้างของแบบทดสอบยังแยกกันออกเป็นสามส่วนอย่างชัดเจนแต่มาตรวัดในแบบสอบถามมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งได้แสดงถึงความมั่นคงและความคงที่ภายในของแบบสอบถาม คะแนนของแบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (SOQ) แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของนักเรียนที่เล่นกีฬากับนักเรียนที่ไม่เล่นกีฬาอย่างชัดเจน เป็นหลักฐานแสดงให้เห็นถึงความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง, ความมั่นคง , ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ซึ่งแบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันมีประโยชน์ต่อการศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและการตั้งจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย

เบอร์ตัน (Burton. 1988 : 45 – 61) ได้ศึกษาเพื่อหาข้อยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการแสดงออก กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาประกอบด้วยนักว่ายน้ำ 98 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นนักกีฬาวัยรุ่นชั้นนำของวิทยาลัย เพศชาย 15 คน เพศหญิง 13 คน อายุ 18 – 23 ปี กลุ่มนี้จะติดตามให้กรอกแบบวัด ซีเอสเอไอ (CSAI)

ก่อนการแข่งขัน 3 รายการก่อนการแข่งขัน กลุ่ม 2 เป็นนักกีฬาว่ายน้ำที่มีอายุเฉลี่ย 17.4 ปี เพศชาย 31 คน และเพศหญิง 39 คน นักกีฬากลุ่มนี้ได้รับเลือกให้เข้าแข่งขันในงานมหกรรมกีฬาแห่งชาติของอินเดียนาโพลิส กลุ่มตัวอย่างจะกรอกแบบวัด เอสซีเอไอ (SCAI) 2 ครั้ง คือ ช่วง 2 วันก่อนแข่งขันและช่วง 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันรอบสำคัญ นำคะแนนจากแบบวัดมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับเวลาในการว่ายน้ำซึ่งแปลงค่าให้อยู่ในการว่ายน้ำระยะเดียวกันแล้ว ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกสูงกว่าความวิตกกังวลทางกาย
2. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงออก
3. ความวิตกกังวลทางจิตสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นตรงทางลบ
4. ความวิตกกังวลทางกายสัมพันธ์กับการแสดงออกเป็นเส้นโค้ง
5. ความเชื่อมั่นในตนเองสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นตรงทางบวก
6. ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกทักษะว่ายน้ำ ในระยะสั้นสูงกว่าระยะไกลอีกนัยหนึ่งก็คือความวิตกกังวลทางกายจะสัมพันธ์เชิงบวกกับระยะเวลาของงานที่ทำ
7. ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับความซับซ้อนของงาน (Task Complexity)

การูโซและคณะ (Caruso, et al. 1990 : 6 – 20) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาและสรีรวิทยาของความวิตกกังวล ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลวในรายการที่มีการแข่งขันและไม่มีการแข่งขัน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชาย อายุระหว่าง 18 - 25 ปี จำนวน 24 คน กลุ่มตัวอย่างลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและเคยเป็นนักกีฬามาแล้ว ในช่วงที่เรียนอยู่มัธยม การทดลองประกอบด้วยการถีบจักรยานวัดงาน 3 สถานการณ์ คือไม่มีการแข่งขัน ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน และล้มเหลวในการแข่งขัน แต่ละสถานการณ์ต้องจับฉลากจัดวันสำหรับการทดลองสถานการณ์แต่ละวันให้สมดุลย์กัน (Counter Balanced) เครื่องมือในการเก็บข้อมูลประกอบด้วยแบบวัดความวิตกกังวล ซีเอสเอไอ – 2 (CSAI – 2) เครื่องมือวัดกระแสไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ (EMG) ความสามารถในการแสดงออก พิจารณาคะแนนจากการถีบจักรยานในแต่ละสถานการณ์ให้เร็วที่สุดภายใน 45 วินาที ทดลองครั้งละ 2 เทียว ผู้วิจัยจะเป็นผู้ป้อนข้อมูลว่าเขาประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เมื่อถีบหมดเทียวแรกและเมื่อสิ้นสุดเวลาการทดลองผู้วิจัยก็จะบอกอีกครั้งว่ากลุ่มตัวอย่างแพ้หรือชนะการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างต้องทำแบบวัด ซีเอสเอไอ – 2 (CSAI – 2) ก่อนการแข่งขันช่วงพักระหว่างเทียวของการทดลองและหลังสิ้นสุดการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางกายกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง เฉพาะในแมตซ์ที่ไม่มีการแข่งขัน
3. สถานการณ์ที่ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันและล้มเหลวในการแข่งขันเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเอง กล่าวคือ ความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขันจะต่ำกว่าในสถานการณ์ที่ล้มเหลวในการแข่งขัน ในขณะที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะสูงในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขันและประสบความสำเร็จในการแข่งขัน แต่จะต่ำเมื่อล้มเหลวจากการแข่งขัน ส่วนความวิตกกังวลทางกายและสรีรวิทยาไม่ได้รับอิทธิพลจากสถานการณ์ดังกล่าวแต่อย่างใด
4. ความวิตกกังวลทางจิต จะเพิ่มขึ้นจากก่อนการแข่งขันไปจนถึงหลังการแข่งขันหากนักกีฬานั้นล้มเหลวในการแข่งขัน แต่จะตรงกันข้ามในกรณีที่นักกีฬานั้นประสบความสำเร็จในการแข่งขัน
5. ความเชื่อมั่นในตนเองจะลดลงจากก่อนการแข่งขันไปจนกระทั่งสิ้นสุดการแข่งขันกรณีที่นักกีฬานั้นล้มเหลวจากการแข่งขัน
6. ความวิตกกังวลทางกายจะแตกต่างกันตามช่วงเวลาของการแข่งขันกล่าวคือต่ำในช่วงการแข่งขัน แล้วจะสูงขึ้นในช่วงระหว่างการแข่งขันและหลังแข่งขันเช่นเดียวกับความเชื่อมั่นในตนเองก็จะแตกต่างกัน ตามช่วงเวลาของการแข่งขันแต่เป็นไปในทางกลับกัน ความเชื่อมั่นในตนเองจะสูงในช่วงก่อนการแข่งขัน แล้วลดลงในช่วงระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน แต่ช่วงเวลาของการแข่งขันจะต่ำแล้วลดลงในช่วงระหว่างแข่งขันและหลังแข่งขัน แต่ช่วงเวลาของการแข่งขันไม่มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิตและสรีรวิทยา

สืบสาย บุญวีรบุตร (Suebsai Boonveerabut. 1993 : Abstract) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ของแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีต่อนักกีฬาเยาวชนชายในประเทศไทยได้ศึกษาโดยอ้างอิงจากทฤษฎีการเป็นผู้นำการกีฬาของเซลลาตูรี ซึ่งได้ใช้แบบสอบถามการเป็นผู้นำทางการกีฬา (LSS) และแบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (SOQ) โดย กิลล์ และ ดีเตอร์ (Gill and Deeter. 1988)

จุดประสงค์ของการศึกษาค้างนี้คือ

1. ศึกษาแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (มุ่งชัยชนะ,มุ่งแข่งขัน,มุ่งเป้าหมาย) และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬา (แบบฝึกและสอน,แบบประชาธิปไตย,แบบอัตตาธิปไตย,แบบสังคมสงเคราะห์,แบบให้แรงเสริมทางบวก) ของนักกีฬาเยาวชนชายไทย
2. เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดที่มีต่อการแข่งขันกีฬากับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬาของนักกีฬาเยาวชนชายไทยโดยศึกษาความแตกต่างระหว่างระดับการแข่งขันสูงและต่ำ ,ความแตกต่างระหว่างกลุ่มอายุ 2 กลุ่ม จากอายุ 13 – 15 และ 16 – 18 ,

ความแตกต่างระหว่างประเภทกีฬา คือประเภททีมและบุคคล ผลการวิจัยในเบื้องต้นโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายทาง (MANOVA) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (ANOVA) แสดงนัยสำคัญทางสถิติระหว่างอายุและประเภทกีฬามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬาไทยมีระดับคะแนนสูงที่การมุ่งสู่เป้าหมาย (Goal Orientation) ตามด้วย การมุ่งการแข่งขัน (Competitiveness Orientation) การมุ่งชัยชนะ (Win Orientation) และ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬา คะแนนสูง คือ แบบฝึกและสอน ,แบบสังคมสงเคราะห์, แบบประชาธิปไตยและแบบให้แรงเสริมทางบวก ตามลำดับโดยมีแบบอัตตาธิปไตยมีคะแนนน้อยที่สุด ผลการวิเคราะห์โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (ANOVAs) แสดงนัยสำคัญทางสถิติถึงความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวแปรของแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและตัวแปรของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬา โดยตัวแปรหลายตัวแสดงนัยสำคัญทางสถิติถึงความสัมพันธ์ของแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬา ซึ่งได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มทั้ง 4 กลุ่ม คือ อายุและประเภทกีฬา มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและได้ใช้เป็นตัวชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์สองทางระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาทั้ง 3 ด้าน และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬาทั้ง 5 แบบ สำหรับของนักกีฬาที่มีระดับอายุมากที่สุดทั้งกีฬาประเภททีมและบุคคล นักกีฬาที่อายุน้อยที่สุดในประเภทบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬา แบบฝึกและสอน, แบบประชาธิปไตยและแบบสังคมสงเคราะห์ และแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไม่มีความสัมพันธ์กับนักกีฬาที่อายุน้อยในกีฬาประเภททีม และพบว่าพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ฝึกสอนกีฬามีอิทธิพลในการเพิ่มแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาสำหรับนักกีฬาประเภทบุคคลที่มีอายุน้อย

งานวิจัยในประเทศ

พริยวาท เรืองวราหะ (2533 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 17 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล กับความสามารถในการแข่งขันกีฬายิงปืนกลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักกีฬาชายและหญิง ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 17 มหาวิทยาลัยของแก่น จำนวน 120 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา SCAT (Sport Competition Anxiety Test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬายิงปืน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง คือมีค่าเท่ากับ 21.03
2. ระดับความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการยิงปืน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ธงชัย สุขดี (2533 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคลประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคลจำนวน 158 คน ประเภททีม จำนวน 422 คน และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวจำนวน 178 คน รวมทั้งสิ้น 758 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลลักษณะโดยทั่วไปของบุคคล (General Trait Scale) ของสปีลเบิร์กเกอร์ กอร์ซุชและลูชิน (Spielberger , Gorsuch and Lushine) และแบบทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (SCAT) ของมาร์เตนส์ (Martens) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทั่วไป ของนักกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ก่อนการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวมีความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลลักษณะทั่วไประหว่างนักกีฬาประเภทบุคคลประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกรีฑา นักกีฬามวยสากล ระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรกกับรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล วัยน้ำ และยูโด มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันกีฬา ไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอลและระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาวัยน้ำกับนักกรีฑา มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโดมีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรก ไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวแล้ว ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา และเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่าย จำนวน 341 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (SCAT) ของมาร์เตนส์ (Martens) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชายทุกประเภทไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาเพศหญิงประเภทบุคคล ไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ เพศหญิงสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประเภทบุคคลปะทะ ทีมไม่ปะทะและทีมปะทะ ระหว่างเพศชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน ปัจจัยด้านประเภทบุคคลและทีมประเภทปะทะและไม่ปะทะ ไม่มีผลทำให้ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาแตกต่างกัน

ชนะชัย วัฒนไชย (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยความสัมพันธ์และเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติจำนวน 32 คน คือกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1 – 5 ปี จำนวน 15 คน และกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมากกว่า 5 ปี ขึ้นไป จำนวน 17 คน ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ เอส ซี เอ ที (SCAT) ของ มาร์เตนส์ (Martens) และแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย เอส ที เอ ไอ (STAI) ของ ซี.เอฟ.สปิลเบอร์เกอร์ (C.F. Spielberger) ปรากฏว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ อยู่ในระดับปานกลางและความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติอยู่ในระดับต่ำ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์และอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกรีฑา ตัวแทนทีมชาติ ไม่มีความสัมพันธ์กัน ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกันระหว่าง 1 – 5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกัน

นัยนา บุพวงษ์ (บทคัดย่อ : 2538) ได้วิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬา นักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 เพื่อศึกษา เปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างประชากรจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 105 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวล ซีเอสเอไอ – 2 (CSAI – 2) ซึ่งประกอบด้วยความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของมาร์เตน วิลเลย์ และเบอร์ตัน (Martens ,Vealey and Burton) ซึ่งแปลโดย นภพร ทัศนัยนา มีความเที่ยง .75 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t – test) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson 's Product Moment Correlation) การวิจัยพบว่า

1. ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา นักกีฬามีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับสูง (21.55 และสูงกว่า) 17 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (11.98 – 21.54) 73.30 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (11.97 และต่ำกว่า) 9.50 เปอร์เซนต์ ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง

(19.34 และสูงกว่า) 15.20 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (11.29 – 19.33) 66.70 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (11.28 และต่ำกว่า) 18.10 เปอร์เซนต์ ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง (30.23 และสูงกว่า) 18.10 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (14.88 – 30.22) 66.60 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำกว่า (14.87 และต่ำกว่า) 14.30 เปอร์เซนต์ ในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 นักกีฬามีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับสูง (20.63 และสูงกว่า) 13.30 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (11.54 – 20.62) 72.40 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (11.53 และต่ำกว่า) 14.30 เปอร์เซนต์ ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง (17.30 และสูงกว่า) 9.50 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (10.71 – 17.29) 82.90 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำกว่า (10.70 และต่ำกว่า) 10.60 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (15.19 และต่ำกว่า) 21.90 เปอร์เซนต์

2. ความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา สูงกว่าความวิตกกังวลทางกายในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ความวิตกกังวลทางจิตและความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกระดับกลาง ($r = .70$) ความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบ ระดับกลาง ($r = -.33$) ความวิตกกังวลทางกายภาพและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบ ระดับกลาง ($r = -.52$) ในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 ความวิตกกังวลทางจิตกับความวิตกกังวลทางกาย มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก ระดับกลาง ($r = .50$) ความวิตกกังวลทางจิตความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบ ระดับกลาง ($r = -.31$) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

บัญชา ไตรรส (2539: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอล ทีมสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบังในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลเยาวชนอายุ 19 ปี ศึกษาเชิงพรรณนาประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาซอฟท์บอลชายจำนวน 20 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ และ 30 นาทีก่อนการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬา ไม่มีความแตกต่างกันเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนระดับความวิตกกังวลทางด้านความคิดมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเล็กน้อยเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามาส่วนระดับของความวิตกกังวลทางด้านสถานการณ์ด้านร่างกายนั้น มีความเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นและระดับความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมีความเปลี่ยนแปลงลดลงซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของมาร์เตนส์ ตามสมมุติฐาน

นลินี ธรรมอานวยสุข (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนจำแนกตามตัวแปรดังนี้ คือ ตัวแปรด้านส่วนตัว ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวนครั้งของการแข่งขัน แผนการเรียน ช่วงระยะเวลาของการฝึกซ้อมกีฬา ระดับเซาว์ปัญญา และบุคลิกภาพ ตัวแปรด้านครอบครัว ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สถานภาพการสมรสของบิดามารดา สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง และคาดหวังของบิดามารดา ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน ได้แก่ ตัวครู สถานที่สื่อและอุปกรณ์การเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู และการปรับตัวในหอพัก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2540 จำนวน 461 คน เป็นนักเรียนชาย 338 คน นักเรียนหญิง 123 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามที่ถามเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบ Stepwise ใช้การทดสอบแบบ ที (t – test) และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ผลการศึกษาปรากฏดังนี้

1. ความเครียดของนักเรียน มีระดับความเครียดในการเรียนที่ก่อให้เกิดอาการด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และอาการโดยรวมทุกด้าน ในทุกระดับชั้น และทุกประเภทกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง

2. ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา (กลุ่มไม่มีแผนการเรียนและกลุ่มมีแผนการเรียน)

2.1 กลุ่มไม่มีแผนการเรียน ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองด้านตัวครู สถานที่ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู การปรับตัวในหอพัก และสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนโดยรวมทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 กลุ่มที่มีแผนการเรียน ได้แก่ แผนการเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง ตัวครู สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน การปรับตัวในหอพัก และสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนโดยรวมทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความเครียดในการเรียนของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกเป็นกลุ่มที่ไม่มีแผนการเรียน และกลุ่มที่มีแผนการเรียน) มีดังนี้คือ

3.1 กลุ่มที่ไม่มีแผนการเรียนในด้านร่างกาย ได้แก่ ตัวครู สื่อและอุปกรณ์การเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ช่วงระยะเวลาของการฝึกซ้อมกีฬา และสัมพันธภาพ

ระหว่างนักเรียนกับเพื่อนและด้านตัวครู ส่วนในด้านอาการโดยรวมทุกด้าน ได้แก่ ด้านตัวครู สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน สื่อและอุปกรณ์การเรียนและการปรับตัวในหอพัก ซึ่งสามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดในการเรียนแต่ละด้านได้ ร้อยละ 12.70 , 11.30 , 6.20 และ 11.90 ตามลำดับ

3.2 กลุ่มที่มีแผนการเรียนในด้านร่างกาย ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และช่วงเวลาของการฝึกซ้อมกีฬา ด้านจิตใจ ได้แก่ ตัวครู ด้านพฤติกรรม ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง แผนการเรียน การปรับตัวในหอพัก และสถานที่เรียน ส่วนด้านอาการโดยรวมทุกด้าน ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน การปรับตัวในหอพัก และแผนการเรียน ซึ่งสามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดในการเรียนแต่ละด้านได้ ร้อยละ 9.00, 5.80 , 12.80 และ 9.50 ตามลำดับ

4. ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียน ที่ก่อให้เกิดอาการด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และอาการโดยรวมทุกด้านของนักเรียน จำแนกตามตัวแปรด้านส่วนตัว ด้านครอบครัว และด้านสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน โดยใช้ประเภทกีฬาเป็นเกณฑ์

4.1 นักเรียนที่มีตัวแปรเพศ อายุ ระดับชั้น ความคาดหวังของบิดามารดา บุคลิกภาพ สื่อและอุปกรณ์การเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวนครั้งของการแข่งขันกีฬา ช่วงระยะเวลาของการฝึกซ้อมกีฬา และระดับเชาว์ปัญญาที่ต่างกัน ทั้งในกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลมีความเครียดในการเรียนที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และอาการโดยรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.2 นักเรียนที่มีตัวแปรแผนการเรียนต่างกัน ในกีฬาประเภททีมและนักเรียนมีความเครียดในการเรียนที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และอาการโดยรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนในกีฬาประเภทบุคคลพบความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรมและอาการโดยรวมทุกด้าน

4.3 นักเรียนที่มีตัวแปรสถานภาพการสมรสต่างกัน ในกีฬาประเภททีมไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของความเครียดในการเรียนด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรมและอาการโดยรวมทุกด้าน

4.4 นักเรียนที่ตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองต่างกัน ในกีฬาประเภทบุคคล ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ของความเครียดในการเรียนทุกด้านส่วนในกีฬาประเภททีม นักเรียนมีความเครียดในการเรียนด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรม และอาการโดยรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของความเครียดในการเรียนด้านจิตใจ

4.5 นักเรียนที่มีตัวแปรด้านตัวครูต่างกัน ในกีฬาประเภททีม นักเรียนมีความเครียดในการเรียนทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนในกีฬา

ประเภทบุคคลนักเรียนมีความเครียดในการเรียนด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และอาการโดยรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของความเครียดในการเรียนด้านพฤติกรรม

4.6 นักเรียนที่มีตัวแปรสถานที่เรียนต่างกัน ในกีฬาประเภทหนึ่ง มีความเครียดในการเรียนทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในกีฬาประเภทบุคคล นักเรียนมีความเครียดในการเรียนจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนมีความเครียดในการเรียนทางด้านร่างกาย และอาการโดยรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของความเครียดในการเรียนด้านพฤติกรรม

4.7 นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนต่างกัน ในกีฬาประเภททีม นักเรียนมีความเครียดในการเรียนที่ก่อให้เกิดอาการด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และอาการโดยรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของความเครียดด้านพฤติกรรม ส่วนในกีฬาประเภทบุคคล พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปราณี อยู่ศิริ (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่จะเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 26 จำนวน 181 คน แบ่งเป็น ประเภทบุคคลชาย 43 คน ประเภทบุคคลหญิง 32 คน ประเภททีมชาย 75 คน ประเภททีมหญิง 31 คน โดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของ มาเตนส์ (Martens) และแบบทดสอบวัดเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของดูดา (Duda) แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อยู่ในระดับปานกลาง
2. ระดับเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอยู่ในระดับสูง
3. ระดับเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อยู่ในระดับต่ำ
4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

7. รูปแบบของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีทั้งหมด 8 รูปแบบ ซึ่งส่วนใหญ่มีรูปแบบเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานสูง แต่มีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองต่ำที่มีต่อการเล่นกีฬา

ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี และสืบสาย บุญวีรบุตร (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาระหว่างนักมวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทยกับนักกีฬามวยไทยอาชีพการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เปรียบเทียบแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทยกับนักกีฬามวยอาชีพ 2. เพื่อจะได้ทราบถึงแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักมวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทยและนักกีฬามวยไทยอาชีพ โดยมีสมมุติฐานงานวิจัยคือ “นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทยกับนักกีฬามวยไทยอาชีพมีแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน” การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบในการวิจัยโดยการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่ม กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬามวยเพศชายโดยแบ่งเป็นนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทยที่เก็บตัวฝึกซ้อมอยู่ที่อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาระหว่างเดือนมกราคม – พฤษภาคม 2543 จำนวน 13 คน และนักกีฬามวยไทยอาชีพที่ชมมวยไทยอาชีพมาไม่ต่ำกว่า 50 ครั้ง และเก็บตัวฝึกซ้อมอยู่ที่ค่ายมวยภายในจังหวัดชลบุรีระหว่างเดือนมิถุนายน – สิงหาคม 2543 จำนวน 13 คน โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (Sport Orientation Questionnaire ; SOQ) ของกิลและดีเตอร์ (Gill and Deeter . 1988) ซึ่งแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย โดยสืบสาย บุญวีรบุตร (2536) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่าที (t – test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬามวยสากลทีมชาติไทยและนักมวยไทยอาชีพมีแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาด้านมุ่งการแข่งขันไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักกีฬาสากลทีมชาติไทยและนักมวยไทยอาชีพมีแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาด้านการมุ่งชัยชนะไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักกีฬามวยสากลทีมชาติไทยและนักมวยอาชีพมีแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาด้านมุ่งไปสู่เป้าหมายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิชิต เมืองนาโพธิ์ และเชิดศักดิ์ แก้วแกมดา (2543 : 34 – 35) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับระดับการแสดงความสามารถในการแข่งขัน ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีจากการศึกษาสมรรถภาพที่จะสรุปผลการศึกษาวิจัยได้ดังนี้

ความวิตกกังวลจากการสังเกตและสัมภาษณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี นักกีฬาส่วนมากมีปัญหาทางด้านจิตใจ เกิดอาการกลัวในลักษณะต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการที่นักกีฬาเล่นในระบบที่การแข่งขัน การเข้าใจในการเล่นยังไม่เข้าใจดีพอ ประกอบกับความสามารถที่แสดงออกในแต่ละคนในบางครั้งเล่นผิดพลาดบ่อยครั้ง จึงเป็นผลให้นักกีฬาเกิดอาการกลัวเมื่อเล่นผิดพลาดและไม่สามารถควบคุมสมาธิให้อยู่กับการเล่นได้

ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีพบว่าระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง เนื่องมาจากการที่นักกีฬามีพื้นฐานในการฝึกซ้อม สภาพสังคมความเป็นอยู่ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่อาศัยเป็นผลให้นักกีฬามีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน ซึ่งมีผลต่อการควบคุมระดับความตื่นตัวในการแข่งขันได้ไม่ดี

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีพบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องมาจากการฝึกซ้อม นักกีฬาได้มีการฝึกในรูปแบบต่าง ๆ จนเกิดความพร้อมสามารถควบคุมความวิตกกังวลหรือความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ ตามที่ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted – U Theory) (สมบัติ กาญจนกิจ และคณะ) กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลที่เหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง โดยทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท

การตอบสนองต่อการแข่งขัน พบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงเนื่องมาจากนักกีฬาไม่สามารถที่จะควบคุมความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการแข่งขันได้เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่กดดันนักกีฬาจะแสดงลักษณะอาการต่าง ๆ ออกมาโดยการแสดงออกทางด้านอารมณ์ น้ำเสียง สีหน้าและลักษณะท่าทาง ซึ่งลักษณะอาการที่แสดงออกมานั้นนักกีฬาไม่สามารถควบคุมได้

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง เช่นเดียวกับการตอบสนองต่อการแข่งขันที่มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงเช่นกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4 – 6 โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 281 คน ชาย 188 คน หญิง 93 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 202 คน เป็นชาย 127 คน หญิง 75 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ดังตาราง 1

ตาราง 1 กลุ่มตัวอย่าง

ชนิดกีฬา	ประเภทกีฬา	เพศ		รวม
		ชาย	หญิง	
ฟุตบอล	ทีม	24	-	24
วอลเลย์บอล	ทีม	12	12	24
ตะกร้อ	ทีม	20	17	37
แฮนด์บอล	ทีม	-	15	15
กรีฑา(ลู่)	บุคคล	24	16	40
กรีฑา(ลาน)	บุคคล	10	7	17
ว่ายน้ำ	บุคคล	27	15	42
รวม		117	82	199

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2) ซึ่งประกอบความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในด้าน ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) .79 - .83 ($r = .79 - .83$) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)

.82 - .83 ($r = .82 - .83$) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) .82 - .83 ($r = .82 - .83$) มาร์เตนและคณะ (Martens,Burton,Vealey,bump. 1990) แปลและเรียบเรียงโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีทั้งหมด 27 ข้อ แบบทดสอบวัดได้ 3 ด้าน คือวัดความวิตกกังวลทางจิต 9 ข้อ วัดความวิตกกังวลทางกาย 9 ข้อ วัดความเชื่อมั่นในตนเอง 9 ข้อ แบ่งให้คะแนนตามระดับคะแนน คือ 9 – 18 ระดับความวิตกกังวลต่ำ ระดับ 18 – 27 ระดับความวิตกกังวลปานกลาง ระดับ 27 – 26 ระดับความวิตกกังวลสูง

2. แบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (Sport Orientation Questionnaire : SOQ) ของกิลล์และดีเตอร์ (Gill and Deeter. 1988) แปลและเรียบเรียง โดย สืบสาย บุญวิรุบุตร (2536) สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (SOQ) ค่าของความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์ความคงที่ภายใน (Internal Consistency Reliability) ของแต่ละมาตรวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient) ซึ่งได้ค่า ความเชื่อมั่นดังนี้

1. ด้านมุ่งการแข่งขัน (Competitiveness) = 0.84
2. ด้านมุ่งชัยชนะ (Win) = 0.74
3. ด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย (Goal) = 0.71

ลักษณะเป็นแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย ข้อความที่แสดงถึงแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา มีทั้งหมด 25 ข้อ แบบทดสอบวัดได้ 3 ด้าน คือแนวคิดต่อผลสำเร็จในด้านมุ่งการแข่งขัน 13 ข้อ แนวคิดต่อผลสำเร็จในด้านมุ่งชัยชนะ 6 ข้อ แนวคิดต่อผลสำเร็จในด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย 6 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการขอให้นักกีฬาของโรงเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบ

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการแข่งขันกีฬานักเรียนของโรงเรียนกีฬาสังกัดกรมพลศึกษา ที่ทำการแข่งขันในเดือนพฤศจิกายน 2545 โดยทำการเก็บข้อมูล 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันทุกรายการการแข่งขัน การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งการทดสอบออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (Sport Orientation Questionnaire : SOQ) ของกิลล์และดีเตอร์ (Gill and Deeter. 1988) แปลและเรียบเรียงโดย สืบสาย บุญวิรุบุตร ทั้งหมด 25 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory 2 : CSAI – 2) แปลและเรียบเรียงโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์ ทั้งหมด 27 ข้อ

3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีผู้ช่วยในการแนะนำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์และแบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาให้แก่นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีในการตอบแบบสอบถาม

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
2. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีด้วยวิธีการของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)
3. จัดกระทำข้อมูลโดยแยกตามเพศและประเภทกีฬาตามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีโดยนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{x}$	แทนค่าเฉลี่ย
S.D.	แทนค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทนจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
r	แทนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
Com	แทนคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาต้านมุ่งการแข่งขัน
W	แทนคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาด้านมุ่งชัยชนะ
G	แทนคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาด้านมุ่งสู่เป้าหมาย
Co	แทนคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิต
So	แทนคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกาย
Se	แทนคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
SumSOQ	แทนคะแนนรวมของแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
SumCSAI2	แทนคะแนนรวมของความวิตกกังวลตามสถานการณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามเพศและประเภทกีฬา
2. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามเพศและประเภทกีฬาโดยวิธีการของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีโดยจำแนกตามเพศและประเภทกีฬา

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี (N = 199)

รายการ	$\bar{x}$		S.D.	
	คะแนนเฉลี่ยรายด้าน	สัดส่วนของคะแนนเฉลี่ยรายด้าน	คะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	สัดส่วนของคะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา				
ด้านมุ่งการแข่งขัน	54.63	4.20	6.77	0.52
ด้านมุ่งชัยชนะ	23.46	3.91	3.63	0.61
ด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย	25.74	4.29	3.31	0.55
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์				
ความวิตกกังวลทางจิต	19.08		4.75	
ความวิตกกังวลทางกาย	16.53		5.14	
ความเชื่อมั่นในตนเอง	25.67		5.01	

จากตาราง 2 แสดงว่าคะแนนของแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านมุ่งการแข่งขัน , ด้านมุ่งชัยชนะและด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย อยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 54.63 , 23.46 และ 25.74 ตามลำดับและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.77 , 3.63 และ 3.31 ตามลำดับ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 19.08 และ 25.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.75 , 5.01 ตามลำดับ และมีความวิตกกังวลทางกายในระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ย 16.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.14

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัด
 สุพรรณบุรี มีผลต่อแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันด้านมุ่งไปสู่เป้าหมายเป็นอันดับแรก
 $(\bar{x} = 4.29, S.D. = 0.55)$ ด้านมุ่งการแข่งขัน $(\bar{x} = 4.20, S.D. = 0.52)$ และด้านมุ่งชัยชนะ
 $(\bar{x} = 3.91, S.D. = 0.61)$ ตามลำดับ

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี (N = 117)

รายการ	ชาย (N = 117)			
	$\bar{x}$		S.D.	
	คะแนนเฉลี่ยรายด้าน	สัดส่วนของคะแนนเฉลี่ยรายด้าน	คะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	สัดส่วนของคะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา				
ด้านมุ่งการแข่งขัน	55.38	4.26	6.33	0.49
ด้านมุ่งชัยชนะ	23.72	3.95	3.38	0.56
ด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย	25.70	4.28	3.31	0.55
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์				
ความวิตกกังวลทางจิต	18.67		4.33	
ความวิตกกังวลทางกาย	15.56		4.55	
ความเชื่อมั่นในตนเอง	26.18		5.19	

จากตาราง 3 แสดงว่าคะแนนของแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านมุ่งการแข่งขัน และด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย อยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 55.38 , 25.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.33 , 3.31 ตามลำดับ และ ด้านมุ่งชัยชนะอยู่ในระดับ ปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 23.72 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.38

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 18.67 และ 26.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.33 , 5.19 ตามลำดับ และมีความวิตกกังวลทางกายในระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ย 15.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.55

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า เพศชายมีผลต่อแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันด้านมุ่งไปสู่เป้าหมายเป็นอันดับแรก ($\bar{x} = 4.28$, S.D. = 0.55) ด้านมุ่งการแข่งขัน ($\bar{x} = 4.26$, S.D. = 0.49) และด้านมุ่งชัยชนะ ($\bar{x} = 3.95$, S.D. = 0.56) ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียน
กีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี (N = 82)

รายการ	หญิง (N = 82)			
	$\bar{X}$		S.D.	
	คะแนน เฉลี่ยราย ด้าน	สัดส่วนของ คะแนนเฉลี่ย รายด้าน	คะแนนเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	สัดส่วนของ คะแนนเฉลี่ยส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน
แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา				
ด้านมุ่งการแข่งขัน	54.55	4.17	7.30	0.56
ด้านมุ่งชัยชนะ	23.38	3.90	3.95	0.66
ด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย	26.13	4.36	3.28	0.55
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์				
ความวิตกกังวลทางกาย	20.07		5.27	
ความวิตกกังวลทางจิต	18.21		5.71	
ความเชื่อมั่นในตนเอง	25.11		4.79	

จากตาราง 4 แสดงว่าคะแนนของแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านมุ่งการแข่งขัน และด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย อยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 54.55 , 26.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.30 , 3.28 ตามลำดับ และ ด้านมุ่งชัยชนะอยู่ในระดับ ปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 23.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.90

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต , ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 20.07 , 18.21 และ 25.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.23 , 2.02 และ 2.79 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า เพศหญิง มีผลต่อแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันด้านมุ่งไปสู่เป้าหมายเป็นอันดับแรก ($\bar{X}$ = 4.36 , S.D. = 0.55) ด้านมุ่งการแข่งขัน ($\bar{X}$ = 4.17 , S.D. = 0.56) และด้านมุ่งชัยชนะ ($\bar{X}$ = 3.90 , S.D. = 0.66) ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกีฬาระเภทที่ม่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี (N = 106)

รายการ	ประเภททีม (N = 106)			
	$\bar{X}$		S.D.	
	คะแนนเฉลี่ยรายด้าน	สัดส่วนของคะแนนเฉลี่ยรายด้าน	คะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	สัดส่วนของคะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา				
ด้านมุ่งการแข่งขัน	54.72	4.21	6.84	0.53
ด้านมุ่งชัยชนะ	23.37	3.89	3.37	0.62
ด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย	26.27	4.38	3.14	0.52
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์				
ความวิตกกังวลทางกาย	18.26		4.44	
ความวิตกกังวลทางจิต	16.42		4.67	
ความเชื่อมั่นในตนเอง	26.39		4.68	

จากตาราง 5 แสดงว่าคะแนนของแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภททีมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านมุ่งการแข่งขัน และด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย อยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 54.72 , 26.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.84 , 3.14 ตามลำดับ และ ด้านมุ่งชัยชนะ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 23.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.37

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 18.26 และ 26.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.44 , 4.68 ตามลำดับ และมีความวิตกกังวลทางกายในระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ย 16.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.67

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักกีฬาประเภททีม มีผลต่อแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันด้านมุ่งไปสู่เป้าหมายเป็นอันดับแรก ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.52) ด้านมุ่งการแข่งขัน ($\bar{X} = 4.21$, S.D. = 0.53) และด้านมุ่งชัยชนะ ($\bar{X} = 3.37$, S.D. = 0.62) ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภทบุคคลนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี (N=94)

รายการ	ประเภทบุคคล (N = 94)			
	$\bar{x}$		S.D.	
	คะแนนเฉลี่ยรายด้าน	สัดส่วนของคะแนนเฉลี่ยรายด้าน	คะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	สัดส่วนของคะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา				
ด้านมุ่งการแข่งขัน	54.46	4.19	6.69	0.51
ด้านมุ่งชัยชนะ	23.56	3.93	3.49	0.58
ด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย	25.16	4.19	3.44	0.57
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์				
ความวิตกกังวลทางจิต	20.15		4.94	
ความวิตกกังวลทางกาย	16.73		5.67	
ความเชื่อมั่นในตนเอง	24.73		5.33	

จากตาราง 6 แสดงว่าคะแนนของแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภทบุคคลนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านมุ่งการแข่งขัน และด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย อยู่ในระดับมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 54.46 , 25.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.69 , 3.44 ตามลำดับ และ ด้านมุ่งชัยชนะอยู่ในระดับ ปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 23.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.49

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต , ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 20.15 , 16.73 และ 24.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.95 , 5.67 และ 5.33 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักกีฬาประเภทบุคคล มีผลต่อแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันด้านมุ่งการแข่งขัน ($\bar{x} = 4.19$, S.D. = 0.51) และมุ่งไปสู่เป้าหมาย ($\bar{x} = 4.19$, S.D. = 0.57) เป็นอันดับแรก ด้านมุ่งชัยชนะ ($\bar{x} = 3.93$, S.D.= 0.58) ตามลำดับ

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีโดยจำแนกตามเพศและประเภทกีฬา

ตาราง 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี (N = 199)

รายการ	r			
	Co	So	Se	Sum CSAI2
Com	-0.29*	-0.29*	0.18*	0.26*
W	-0.01	0.07*	0	-0.15*
G	-0.15*	-0.16*	0.28*	-0.01
SumSOQ	0.24*	0.04	-0.13*	0.11*

* $p < .05$

จากตาราง 7 แสดงว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านมุ่งการแข่งขันกับความวิตกกังวลทางจิตความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.29 , ด้านมุ่งการแข่งขันกับความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.29 , ด้านมุ่งการแข่งขันกับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.18 , ด้านมุ่งชัยชนะกับความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์ 0.07 ด้านมุ่งสู่เป้าหมายกับความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.15 , ด้านมุ่งสู่เป้าหมายกับความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.16 , ด้านมุ่งสู่เป้าหมายกับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.28 ความวิตกกังวลทางจิตกับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.21 , ความวิตกกังวลทางกายกับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.33 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ ด้านมุ่งชัยชนะกับความวิตกกังวลทางจิต,ด้านมุ่งชัยชนะกับความเชื่อมั่นในตนเองไม่มีความสัมพันธ์

เมื่อพิจารณาโดยรวมพบว่าแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เท่ากับ 0.11 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$

ตาราง 8 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี (N= 117)

รายการ	r			
	Co	So	Se	Sum CSAI2
Com	0.21*	0.39*	-0.22*	0.17*
W	0.02*	0.04*	0.02*	0.04*
G	0.19*	0.29*	-0.32*	0.05*
SumSOQ	-0.19*	-0.34*	-0.23*	-0.13*

*p < .05

จากตาราง 8 แสดงว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านมุ่งการแข่งขันกับความวิตกกังวลทางจิตความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.21 , ด้านมุ่งการแข่งขันกับความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.39 , ด้านมุ่งการแข่งขันกับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.22 , ด้านมุ่งชัยชนะกับความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.02 , ด้านมุ่งชัยชนะกับความวิตกกังวลด้านกายมีความสัมพันธ์ทาง เท่ากับ 0.04 , ด้านมุ่งชัยชนะกับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.02, ด้านมุ่งสู่เป้าหมายกับความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.19 , ด้านมุ่งสู่เป้าหมายกับความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.29 , ด้านมุ่งสู่เป้าหมายกับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.32, อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาโดยรวมพบว่าแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เท่ากับ -0.13 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี (N= 82)

รายการ	r			
	Co	So	Se	Sum CSAI2
Com	0.35*	0.16*	-0.10*	0.26*
W	-0.01	-0.21*	-0.02	-0.15*
G	0.14*	0.16*	-0.23*	-0.01
SumSOQ	0.24*	0.04*	-0.13*	0.11*

*p < .05

จากตาราง 9 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านมุ่งการแข่งขันกับความวิตกกังวลทางจิตความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.35 , ด้านมุ่งการแข่งขันกับความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.16 , ด้านมุ่งการแข่งขันกับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เท่ากับ -0.10 , ด้านมุ่งชัยชนะกับความวิตกกังวลด้านกายมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.21 , ด้านมุ่งสู่เป้าหมายกับความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.14 , ด้านมุ่งสู่เป้าหมายกับความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.16 , ด้านมุ่งสู่เป้าหมายกับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.23 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านมุ่งชัยชนะกับความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.01 ด้านมุ่งชัยชนะกับความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความสัมพันธ์กัน

เมื่อพิจารณาโดยรวมพบว่าแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เท่ากับ 0.11 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภททีมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี (N= 106)

รายการ	r			
	Co	So	Se	Sum CSAI2
Com	-0.32*	-0.35*	0.23*	-0.27*
W	-0.04*	0.13*	-0.07*	-0.01
G	-0.29*	-0.32*	0.33*	-0.17*
SumSOQ	-0.28*	-0.25*	0.20*	-0.20*

*p < .05

จากตาราง 10 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภททีมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านมุ่งการแข่งขันกับความวิตกกังวลทางจิตความสัมพันธ์เท่ากับ -0.32 , ด้านมุ่งการแข่งขันกับความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.35 , ด้านมุ่งการแข่งขันกับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.23 , ด้านมุ่งชัยชนะกับความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.04 , ด้านมุ่งชัยชนะกับความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.13 , ด้านมุ่งชัยชนะกับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ -0.07 ด้านมุ่งสู่เป้าหมายกับความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.29 , ด้านมุ่งสู่เป้าหมายกับความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.32 , ด้านมุ่งสู่เป้าหมายกับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เท่ากับ 0.3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ,

เมื่อพิจารณาโดยรวมพบว่าแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภททีมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เท่ากับ -0.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภทบุคคลนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี (N= 98)

รายการ	r			
	Co	So	Se	Sum CSAI2
Com	0.29*	0.23*	-0.13*	0.19*
W	0.01	-0.01	-0.10*	-0.05*
G	-0.02	0.02	-0.20*	-0.10*
SumSOQ	0.18*	0.15*	-0.18*	0.07*

*p < .05

จากตาราง 11 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภทบุคคลนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านมุ่งการแข่งขันกับความวิตกกังวลทางจิต ความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.29 , ด้านมุ่งการแข่งขันกับความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.23 , ด้านมุ่งการแข่งขันกับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.13 , ด้านมุ่งชัยชนะกับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.02 , , ด้านมุ่งสู่เป้าหมายกับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ เท่ากับ -0.20 , อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านมุ่งชัยชนะกับความวิตกกังวลทางจิต,ด้านมุ่งชัยชนะกับความวิตกกังวลทางกาย, ด้านมุ่งสู่เป้าหมายกับความวิตกกังวลทางจิต , ด้านมุ่งสู่เป้าหมายกับความวิตกกังวลทางกายไม่มีความสัมพันธ์กัน

เมื่อพิจารณาโดยรวมพบว่าแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภทบุคคลนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เท่ากับ 0.07 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อจำแนกแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
2. เพื่อจำแนกระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 199 คน เป็นชาย 117 คน หญิง 82 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตามตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2) ซึ่งประกอบความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในด้าน ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) .79 - .83 ความวิตกกังวลทางกาย ($r = .79 - .83$) (Somatic Anxiety) .82 - .83 ($r = .82 - .83$) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) .82 - .83 ($r = .82 - .83$) มาร์เตนและคณะ (Martens , Burton , Vealey , Bump. 1990) แปลและเรียบเรียงโดยพิชิต เมืองนาโพธิ์ มีทั้งหมด 27 ข้อ แบบทดสอบวัดได้ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางจิต 9 ข้อ วิตกกังวลทางกาย 9 ข้อ วิตกกังวลในตนเอง 9 ข้อ แบ่งให้คะแนนตามระดับคะแนน คือ 9 – 18 ระดับความวิตกกังวลต่ำ ระดับ 18 – 27 ระดับความวิตกกังวลปานกลาง ระดับ 27 – 30 ระดับความวิตกกังวลสูง
2. แบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (Sport Orientation Questionnaire : SOQ) ของกิลล์และดีเตอร์ (Gill and Deter. 1988) แปลและเรียบเรียงโดย สิบสาย บุญวีรบุตร (2536) สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (SOQ) วัดด้วยการวิเคราะห์ความคงที่

ภายใน (Internal Consistency Reliability) ของแต่ละมาตรวัด โดยใช้สูตร ครอนบาค อัลฟา (Cronbach's alpha Coefficient) ซึ่งได้ค่า ความเชื่อมั่นดังนี้

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| 1. ด้านมุ่งแข่งขัน (Competitiveness) | = 0.84 |
| 2. ด้านมุ่งชัยชนะ (Win) | = 0.74 |
| 3. ด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย (Goal) | = 0.71 |

ลักษณะของแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย ข้อความที่แสดงถึงแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา มีทั้งหมด 25 ข้อ แบบทดสอบวัดได้ 3 ด้าน คือ แนวคิดต่อผลสำเร็จในด้านมุ่งการแข่งขัน 13 ข้อ แนวคิดต่อผลสำเร็จในด้านมุ่งชัยชนะ 6 ข้อ แนวคิดต่อผลสำเร็จในด้านมุ่งไปสู่เป้าหมาย 6 ข้อ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามเพศและประเภทกีฬา นักเรียนมีแนวคิดต่อผลสำเร็จในด้านมุ่งการแข่งขัน ด้านมุ่งชัยชนะ และด้านมุ่งสู่เป้าหมาย อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่านักเรียนชาย นักเรียนหญิง และนักกีฬาประเภททีมมีแนวคิดในด้านมุ่งสู่เป้าหมายเป็นอันดับหนึ่ง ด้านมุ่งการแข่งขัน อันดับสองและ ด้านมุ่งชัยชนะเป็นอันดับสาม ส่วนนักกีฬาประเภทบุคคล มีแนวคิดด้านมุ่งการแข่งขัน และด้านมุ่งสู่เป้าหมาย เป็นอันดับหนึ่ง และด้านมุ่งสู่ชัยชนะ เป็นอันดับสอง

2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามเพศและประเภทกีฬา พบว่านักเรียนชาย นักเรียนหญิง และนักกีฬาประเภททีม มีระดับความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองระดับปานกลาง ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ ส่วนนักกีฬาประเภทบุคคล มีระดับความวิตกกังวลทางจิต ทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองในระดับปานกลาง

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า

3.1 แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาชายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กัน เท่ากับ -0.13 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กัน เท่ากับ 0.11 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬากีฬาประเภททีมโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กัน เท่ากับ -0.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4 แนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬากีฬาประเภทบุคคลโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กัน เท่ากับ 0.07 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาโดยรวมพบว่าแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งกีฬาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กัน เท่ากับ 0.11 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษาด้านความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ ซึ่งนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ได้รับคัดเลือกเข้ามาเรียนเพราะเป็นนักเรียนมีความถนัดและมีความสามารถพิเศษในด้านการกีฬาเพื่อส่งเสริมให้มีความเป็นเลิศและเป็นนักกีฬาเข้าแข่งขันในระดับชาติ จึงมีแนวคิดและความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในด้านกีฬาอยู่ในระดับสูงตามทฤษฎีความมั่นใจเฉพาะอย่างของแบนดูรา (Bandura's Self – Efficacy Model) ความมั่นใจเฉพาะอย่างหมายถึงความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างได้สำเร็จ หากนักกีฬาใดมีความมั่นใจเฉพาะอย่างทางกีฬาสูงก็จะเข้าร่วมการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาอย่างกระตือรือร้น ด้วยความเชื่อมั่นและคาดหวังผลสำเร็จ (สืบสาย บุญวีริบุตร. 2541 : 61) ดังจะเห็นได้จากแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ด้านมุ่งการแข่งขัน ด้านมุ่งชัยชนะ และด้านมุ่งไปสูเป้าหมายอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กิลล์และดีเตอร์ (Gill , D ,L and , T, E. 1988 : 191 - 202) ได้ศึกษาเพื่อพัฒนาทดสอบแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา โดยทำการทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมปลายและนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย แบบทดสอบแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬามีความสัมพันธ์กับแบบทดสอบทางการกีฬาในระดับสูงเกือบทุกแบบทดสอบแต่ไม่มีความสัมพันธ์กับแบบทดสอบเกี่ยวกับความวิตกกังวลเลย และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่านักเรียนระดับมัธยมปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มีแนวคิดที่ต้องการพัฒนาตัวเองตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้มากกว่า ความต้องการในการแข่งขัน และความต้องการที่จะเอาชนะต่อผู้อื่นดังนั้นในสถานการณ์การแข่งขันความวิตกกังวลตามสถานการณ์ว่าจะทำการแข่งขันได้ไม่ดีย่อมเกิดขึ้นน้อยหรือไม่เกิดเลย เป็นไปตามที่มาร์เทนส์ (Martens, 1972) ได้อธิบายถึงกระบวนการแข่งขันกีฬากับระดับการเกิดความวิตกกังวลลำดับแรกคือการตั้ง

จุดมุ่งหมายของการแข่งขันเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่มาตรฐานที่ตั้งไว้มิใช่เพื่อการเอาชนะทำให้การประเมินสถานการณ์การแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อตนเองมากกว่าการเอาชนะผู้อื่น การตอบสนองที่เกิดขึ้นจึงไม่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ผลที่ตามมาคือผลการแข่งขันนั้นบรรลุเป้าหมายตามที่ตนเองได้ตั้งไว้ถึงแม้ว่าจะแพ้แต่ถ้ารู้สึกว่าการแข่งขันได้เต็มที่ตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ก็จะรู้ว่าประสบความสำเร็จ

ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาครั้งนี้ได้ทราบถึงแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งจากจุดประสงค์หลักของโรงเรียนกีฬาคือต้องการสร้างนักเรียนให้เป็นนักกีฬาระดับชาติเพื่อให้เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ นั้น การศึกษานี้จึงเป็นแนวทางเพื่อนำไปเสริมสร้างแรงจูงใจในด้านต่าง ๆ ให้มากขึ้นและเพิ่มหรือลดระดับความวิตกกังวลสถานการณ์ให้กับนักเรียนเพื่อจะได้ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเยาวชนในระดับต่าง ๆ
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาทั้งเต็มรูปแบบและแบบประหยัด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- เกษม มีสง่า. (2532). ผลการใช้ตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวลให้แก่ผู้เริ่มเรียนว่ายน้ำต่อความสามารถในการว่ายน้ำ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ครบรอบ 36 ปี ศูนย์วิทยาลัยศาสตร์การกีฬา. (2545). กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ชนะชัย วัฒนไชย. (2536). ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี และสืบสาย บุญวีรบุตร. (2542). การศึกษาแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาระหว่างนักมวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทยกับนักกีฬามวยอาชีพ. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักนายกรัฐมนตรี. ถ่ายเอกสาร.
- ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง. (2534). ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทของการต่อสู้ป้องกันตัว. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธงชัย สุขดี. (2532). ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทของการต่อสู้ป้องกันตัว. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นลินี ธรรมอำนาจสุข. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นัยนา บุพวงษ์. (2538). ความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬา นักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- บรรพตพลย์ บุญชู. (2539). ภูมิหลังของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บัญญัติ ไตรรส. (2539). ความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอลทีมสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังในการแข่งขันซอฟท์บอลเยาวชนอายุ 19 ปี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ปราณี อยู่ศิริ. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). จิตวิทยาการศึกษา. (เอกสารประกอบคำสอน).
 กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา
- (2536). การประชุมสัมมนาวิชาการเรื่อง โปรแกรมจิตวิทยาการศึกษาประยุกต์.
 กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแสดงความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. กรุงเทพฯ: โครงการจัดตั้งภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์.
- พริยฤทธิ์ เรืองวราหะ. (2533). ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืนในการเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- พีระพงษ์ บุญศิริ. (2536). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์
- วรรณิ์ เจริญวงศ์. (2544, 12 ธันวาคม). "จุดหมายเกี่ยวกับความสำเร็จทางการกีฬา" สารจิตวิทยาการศึกษา 2(12) : 4-5.
- วีระพล วิเศษศิลป์. (2544). แนวโน้มโรงเรียนกีฬาในทศวรรษหน้า. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริพร จิรวินกุล. (2530, เมษายน – พฤษภาคม). "ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช". วารสารแนะแนว. 21:20-29.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทน์ไทย. (2541). จิตวิทยาการศึกษา. แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สืบสาย บุญวิบุต. (2541). จิตวิทยาการศึกษา.. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- สุนีย์ ดันติพัฒนานันท์. (2526). การพยาบาลจิตเวช.. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์.
- อุดม พิมพ์. (2526). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา.

- Burton, D. (1992). "Doanxious Swimmer Swim Slower Re-examining the Exclusive Anxiety Performance Relationship." *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 10 : 45 -61.
- Caruso, C.M., et al. (1990). "Psychology and Psychological Change in Competitive Success and Failure." *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 12 : 6 – 20
- Cox, H.R. (1985). *Sport Psychology : Concepts and applications*. 3rd ed. Iowa : Wm.C.Brown & Benchmark.
- . (2002). *Sport Psychology : Concepts and applications*. 2nd ed. Englewood Cliffs, NJ : Prentice – Hall.
- Elliott, E. S., and C. S. Dweck. (1983). "Goals : An Approach to Motivation and Achievement." *Journal of Personality and Social Psychology*. 54 : 5 – 12.
- English, Horace B. (1958). *A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalitical Tirms*. New York : Longmans, Green and Co : 394.
- Grill D. L. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. 2nd Champaign, IL : Human Kinetics.
- Grill D. L and Deeter, T.E. (1988). "The Relationship of Competitiveness and Achievement Orientation to Participation in Sport and Nonsport activities." *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 10(2). 139 – 150.
- . (1988). "Development of the Sport Orientation Questionnaire." *Research Quarterly for Exercise and Sport (RQES)*. 59(3) 191 – 202.
- Gould, D.R. Petlichkoff L.M. Verrnsa. (1987). "The Relationship Between Competitive State Anxiety Inventory – 2 Subscale Score and Pistol Shooting Performance." *International Journal of Sport and Psychology*. 2 : 318.
- Hall, Calvins Gardner and Lindzey. (1970). *Theories of Personality*. 2nd ed. New York : Johnwilley and Sons.
- Highlen, P.S., and B.B Bennett. (1979). "Psychological Characteritic ; of Successful and Nonsuccessful Elite Wrestiers : An Exploratory Study,". *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1 : 123 – 137.
- Izard, C.E. (1972). *Pattern of Emotional*. A new Analisis of : Anxiety and Depression. New York : Academic Press.
- Jersild, Arthur I. (1968). *Child Psychology*. 6th ed. New Jersey : Prentice – Hall.
- Lazarus. (1967). *Multimodal Behavior Theory*. New York : Bobs – Springer.
- Levitt, E.E. (1967). *The Psychology of Anxiety*. New York : Bobbs – Merill

- Lipkin, C.B. and R.G. Cohen. (1973). *Effective Approaches to Patients Behavior*.
New York : Springer.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- (1982). *Sport Competition Anxiety Test*. 2nd ed. Illinois : Human Kinetics.
- (1987). "Science, Knowledge and Sport Psychology." *Sport Psychologist*. 1 :
29 – 55.
- Martens, R. and D.L. Gill. (1977). "State Anxiety Among Successful Competitors Who
Differ in Competitive Trait Anxiety.". *Research Quarterly*, 47 : 698 – 708.
- Nicholls, J. and A. Miller. (1984). *Development and its Discontents :*
The Differentiation of Concept of Ability. Greenwich. CT : JAI Press.
- Nicholls, J.G. (1989). *The Competitive Ethics and Democratic Education*. Cambridge.
MA : Harvard University Press.
- Nicholls, J.G., M. Patashnick and S.B. Nolen. (1984). "Adolescents Theories of
Education." *Journal of Education Psychology*. 77 : 683 – 692
- Nivazyk, Todd D.A. (1977). *Comparison of Trait and State Anxiety Levies Between
Three Divisions of Youth Ice Hockey Patio Pants and Trait Anxiety Levels
Between Athletes and Non Athlete.* Master's thesis. Mandato. Mankato state
University. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 59(3). 191 – 202.
- Ryctoft, C (1978). *Anxiety and Neurosis*. Harmonds Worth : Penguin Book.
- Spielberger C.D . ,R.L. Gorsuch and Lushener. (1970). STAI Manual for the State –
Trait Inventory. Dato AHO,California : Cosulting Psycholigist Press.
- Spielberger C.D . (1966) *Theory and Research on Anxiety*. New York : Academic
Press.
- (1972). "Anxiety as an Emotional State,.". in *Anxiety and Behavior*. New York :
Academy.
- Suebsai Boonverabut. (1993). "Relationship Between Sport Competitive Achievement
Orientation and Coaching Behavior Preferences Among Yong Male Athletes in
Thailand,.". *Dissertation Thesis. PH.D* (Exercise and Sport Science : Sport
psychology). Oregon : Oregon State University.
- Taylor ,J.A. (1953). "A Personality Scale of Manifest Anxiety,.". *Journal of Abnormal
and Social Psychology*. 48 : 285-290.
- Tutko, Thomas. (1971). "A Anxiety,." In Leonard, A. Larson. *Encyclopedia of Sport
Sciences and Medicine*. New York : Macmilian.

ภาคผนวก

แบบสอบถามแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

ชื่อ.....อายุ.....เพศ..... ☐ ประเภททีม ☐ ประเภทบุคคล

โปรดอ่านข้อความข้างล่างนี้ แล้วกาเครื่องหมายถูกในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด

ข้อความเห็นที่มีต่อการแข่งขันกีฬา	ระดับความเห็น					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. ฉันเป็นผู้แข่งขันที่มีความตั้งใจจริง						
2. ชัยชนะเป็นสิ่งสำคัญ						
3. ฉันเป็นนักสู้						
4. ฉันตั้งเป้าหมายสำหรับตนเองเมื่อลงแข่งขัน						
5. ฉันพยายามจนสุดความสามารถเมื่อลงแข่งขัน						
6. การมีคะแนนนำคู่ต่อสู้เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับฉัน						
7. ฉันเฝ้าคอยการแข่งขันเสมอ						
8. ฉันอยากแข่งขันมากที่สุด						
9. ฉันชอบการแข่งขันกับคนอื่น						
10. ฉันเกลียดความพ่ายแพ้						
11. ฉันมีความกระตือรือร้นที่จะต่อสู้ในการแข่งขัน						
12. ฉันพยายามจนสุดความสามารถเมื่อฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจน						
13. เป้าหมายของฉันคือการเป็นนักกีฬาที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้						
14. เวลาเดียวเท่านั้นที่ทำให้ฉันพอใจก็คือเมื่อฉันชนะ						
15. ฉันต้องการประสบความสำเร็จทางการกีฬา						
16. การเล่นได้ดีที่สุดเท่าที่ฉันทำได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับฉัน						
17. ฉันฝึกหนักเพื่อผลสำเร็จทางการกีฬา						
18. ความพ่ายแพ้ทำให้ฉันลุ่มใจ						
19. วิธีทดสอบความสามารถที่ดีที่สุดของฉันคือการแข่งขันกับคนอื่น						
20. การเล่นได้ตามจุดหมายส่วนตัวที่ตั้งไว้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด						
21. ฉันเฝ้าคอยโอกาสที่จะพิสูจน์ทักษะความสามารถของฉันในการแข่งขัน						
22. ฉันสนุกมากที่สุดเมื่อฉันชนะ						
23. ฉันเล่นได้ดีที่สุดขณะที่ฉันแข่งขันกับคนอื่น						
24. วิธีที่ดีที่สุดที่จะพิสูจน์ความสามารถของฉันคือการตั้งเป้าหมายไว้และพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น						
25. ฉันต้องการเป็นที่หนึ่งทุกครั้งี่แข่งขัน						

โดยกิลและดีเธอร์ (Gill and Deeter, 1988)

แปลและเรียบเรียงโดย สิบสาย บุญวีรบุตร

แบบสอบถามแนวคิดผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา (SOQ) นี้ประกอบไปด้วยคำถาม 25 ข้อ ซึ่งเป็นคำตอบที่แสดงถึงแนวคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาในแต่ละด้าน คำตอบของแบบสอบถามนี้ให้เลือกข้อ 1,2,3,4 และ 5 สำหรับการวิเคราะห์ตีความแบบสอบถามนี้จะต้องนำคำตอบออกมารวมคะแนนก่อน แบบสอบถามนี้ประกอบไปด้วย 3 ส่วน แต่ละส่วนมีอิสระต่อกัน

ส่วนที่ 1 ด้านมุ่งการแข่งขันมี 13 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25

ส่วนที่ 2 ด้านมุ่งชัยชนะ 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 6, 10, 14, 18, 22

ส่วนที่ 3 ด้านมุ่งสู่เป้าหมาย 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 4, 8, 12, 16, 20, 24

การคิดคะแนน

ด้านมุ่งการแข่งขัน	คิดเฉพาะ 13 ข้อ คะแนนจะอยู่ระหว่าง 13 – 65 คะแนน
ด้านมุ่งชัยชนะ	คิดเฉพาะ 6 ข้อ คะแนนจะอยู่ระหว่าง 6 – 30 คะแนน
ด้านมุ่งสู่เป้าหมาย	คิดเฉพาะ 6 ข้อ คะแนนจะอยู่ระหว่าง 6 – 30 คะแนน

แบบทดสอบจิตใจในการแข่งขันกีฬา

ชื่อ.....เพศ.....กีฬา..... ☐ ประเภททีม ☐ ประเภทบุคคล

ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้ เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ

แล้ววงกลมตัวเลขทางขวามือเพื่อบ่งชี้ว่าโดยปกติท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันให้เหมาะสมคำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด

โปรดอย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ แต่ให้เลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

	ความรู้สึก			
	ไม่เลย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
1. ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขัน	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจตัวเอง	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว่ารุ่น	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย ๆ (ร่างกาย)	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีในการแข่งขัน	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายตึงเครียด	1	2	3	4
9. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่หวั่นเกรง	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะควบคุมตัวเองไม่ได้ภายใต้ความกดดัน	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลาย	1	2	3	4
15. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบผลสำเร็จในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
17. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
18. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
19. ข้าพเจ้ากลัวกลุ่มเรื่องการจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	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. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายยึดอัดตึงเครียด	1	2	3	4
27. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4

โดย มาร์เตนและคณะ (Martens , Burton , Vealey , Bump. 1990)

แปลและเรียบเรียงโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์

แบบทดสอบจิตใจในการแข่งขันกีฬา (CSAI – 2) นี้ประกอบไปด้วยคำถาม 27 ข้อ คำตอบคือความบ่งชี้ของการเกิดอาการเนื่องมาจากความวิตกกังวล คำตอบของแบบสอบถามนี้ จะเป็นการให้เลือกว่าเป็นตัวเลข 1,2,3,4 สำหรับการวิเคราะห์ตีความแบบสอบถามนี้ จะต้องนำคำตอบ ออกมารวมคะแนนก่อนโดยคะแนนออกมาเป็นระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนก็จะให้ตาม หมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อ 14 เท่านั้นที่คะแนนจะกลับกัน นั่นคือถ้าเลือกข้อ 1 จะได้ 4 เลือกข้อ 2 จะได้ 3 คะแนน เลือกข้อ 3 จะได้ 2 คะแนน เลือกข้อ 4 จะได้ 1 คะแนน เมื่อรวม คะแนนออกมาแล้วระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 คะแนน โดยแบบสอบถามจะมีการวัด ความวิตกกังวล 3 ด้าน คือ

ส่วนที่ 1 การวัดความวิตกกังวลทางจิต มี 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25
 ส่วนที่ 2 การวัดความวิตกกังวลทางกาย มี 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 5, 8, 11, 17, 20, 23, 26
 ส่วนที่ 3 การวัดความเชื่อมั่นในตนเอง มี 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตามคะแนนของ CSAI – 2 จะเป็นดังนี้

คะแนน 9 – 17 ระดับความวิตกกังวล ความตื่นเต้นต่ำ

คะแนน 18 – 26 ระดับความวิตกกังวลความตื่นเต้นปานกลาง

คะแนน 27 – 36 ระดับความวิตกกังวลความตื่นเต้นสูง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวปราศัย สาลีเขต	
วัน เดือน ปี เกิด	29 มกราคม 2503
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลค่ายสุรนารี อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	100/42 ถนนจรัสสินทวงศ์ 13 แขวงบางแกว เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160
ตำแหน่ง	อาจารย์ 2 ระดับ 7
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดศาลาครืน สำนักงานเขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2522	มัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนมารีย์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ. 2526	การศึกษาระดับบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา
พ.ศ. 2546	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ