

157.3

8148A

5.3

ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑา
ที่เข้าแข่งขันนานปรีชีเกมส์

ปริญญานิพนธ์

ของ

ชนะชัย วัฒนไชย

- 8 เม.ย. 2537

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

กันยายน 2536

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

188351

คณะกรรมการควบคุมและกรรมการสอบ ได้พิจารณาปัญหานี้นี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
พลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(ผศ.อดม พินพา)
..... กรรมการ
(รศ.เทเวศร์ พริยะพนธ์)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(ผศ.อดม พินพา)
..... กรรมการ
(รศ.เทเวศร์ พริยะพนธ์)
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปัญหานี้นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศ.ดร. สมพร บัวทอง)

วันที่ .. 17 .. เดือน .. กันยายน .. พ.ศ. ๒๕๖๒

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อุดม พิมพา และรองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพนธ์ ประธานและกรรมการผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ได้ให้คำปรึกษา และแนะนำตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เป็นอย่างดี จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอบคุณอาจารย์ ภาควุมิ รัตนโรจนากุล ที่กรุณาเป็นกรรมการเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ขอบคุณ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จิตรภัทร และอาจารย์ พิชิต เมืองนาโพธิ์ ที่ได้ช่วยให้คำปรึกษาในการทำปริญญานิพนธ์เล่มนี้

อนึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ข้าพเจ้าด้วยดีตลอดมา

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยของระลึกถึงพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้ความรัก ความห่วงใยและสนับสนุนให้กำลังใจโดยตลอด จนงานวิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ชนะชัย วัฒนไชย

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
ข้อตกลงเบื้องต้น	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	8
เอกสารที่เกี่ยวข้อง	8
ลักษณะของความวิตกกังวล	10
ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลแบบเฉพาะบุคคล (A-Trait) กับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State)	11
สาเหตุของความวิตกกังวลของนักกีฬา	11
ผลของความวิตกกังวล	12
ระดับความวิตกกังวล	15
การประเมินความวิตกกังวล	16
วิธีลดความวิตกกังวล	18
ทฤษฎีความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา	19
งานวิจัยในต่างประเทศ	21
งานวิจัยในประเทศไทย	26
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	31

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	32
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	32
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	32
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	33
การจัดกระทำข้อมูล	34
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	35
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	36
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	36
วิธีจัดกระทำข้อมูล	36
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	38
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	47
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	47
กลุ่มตัวอย่าง	47
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	48
การวิเคราะห์ข้อมูล	49
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
อภิปรายผล	50
ข้อเสนอแนะ	54
บรรณานุกรม	55
ภาคผนวก	62
ประวัติย่อของผู้วิจัย	75

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	คำร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ทางด้านเพศและอายุ	38
2	จำนวนนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีคะแนนความวิตกกังวล เฉพาะสถานการณ์อยู่ในระดับต่าง ๆ	39
3	จำนวนนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีคะแนนความวิตกกังวล เฉพาะบุคคลอยู่ในระดับต่าง ๆ	40
4	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และ เฉพาะบุคคล ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ	41
5	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะ สถานการณ์กับเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์	42
6	จำนวนนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีความวิตกกังวล เฉพาะสถานการณ์อยู่ในระดับต่าง ๆ จำแนกตาม ประสบการณ์	43
7	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑา ตัวแทนทีมชาติ ที่มีประสบการณ์ต่างกัน	44
8	จำนวนนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีความวิตกกังวลเฉพาะ บุคคลอยู่ในระดับต่าง ๆ จำแนกตามประสบการณ์	45
9	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีประสบการณ์ต่างกัน	46

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงทฤษฎีอักษรยูคว่า (Inverted-U-Theory)	20
2 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)	21

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ในสภาพการณ์แข่งขันและการฝึกซ้อมสำหรับกีฬาทั่ว ๆ ไปนั้น นักกีฬาจะต้องพบกับอุปสรรคต่าง ๆ หลายประการด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นอุปสรรคที่เกิดขึ้นในกระบวนการฝึกซ้อม เช่น การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การฝึกฝนเพื่อปรับปรุงทักษะในการกีฬา นักกีฬาจะต้องทุ่มเทเวลา ต้องอดทนต่อสภาพการฝึกซ้อมที่หนักและยาวนาน ทว่าให้บางครั้งเกิดความเครียด ท้อถอย หรือเบื่อหน่ายต่อการฝึกซ้อมได้ นอกจากนี้ยังมีอุปสรรคที่เกิดจากการแข่งขันและการเตรียมตัวเข้าสู่การแข่งขันที่สามารถสร้างความกดดันให้แก่ นักกีฬาได้ เช่น นักกีฬาที่เป็นตัวแทนของชาติ คือ ความหวังของรั้ว และคนในประเศ ในการนำชัยชนะและชื่อเสียง ให้แก่ตนเอง หมู่คณะ และประเทศชาติ จากตัวอย่างสถานการณ์นี้ย่อมทว่าให้เกิดความวิตกกังวลแก่นักกีฬาอย่างมาก และที่สำคัญอาจจะทว่าให้ระดับความสามารถของนักกีฬาลดลง ดังที่เราได้เคยเห็นตัวอย่างมากมายที่นักกีฬาบางคนซึ่งมีความสามารถสูงจนทว่าสถิติ หรือแสดงความสามารถได้เป็นที่ประทับใจในเวลาฝึกซ้อม พอถึงเวลาแข่งขันกลับไม่สามารถทว่าได้ดี เป็นต้น นอกเหนือจากดังที่กล่าวมาแล้วยังมีปัญหาวนชีวิตประจำวันของนักกีฬาที่จะเพิ่มความเครียดหรือความวิตกกังวลให้แก่ นักกีฬา เช่นกัน

การเตรียมตัวนักกีฬาเพื่อการแข่งขันของประเทศไทย ในปัจจุบันนี้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้ ซึ่งวิทยาศาสตร์การกีฬานี้ช่วยให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายดี และมีการพัฒนาทักษะการกีฬาเพิ่มขึ้น ถึงแม้จะมีการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและทักษะกีฬาให้กับนักกีฬาแล้วยังจะต้องคำนึงถึงการเตรียมพร้อมนักกีฬาทางด้านจิตใจด้วย เพราะนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกาย

สมบูรณ์ มิได้หมายความว่า จะมีสภาพทางจิตใจสมบูรณ์พร้อมไปด้วยจะเห็นได้จาก นักกีฬาบางคนเกิดความรู้สึกกังวลและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อลงแข่งขัน การเปลี่ยนแปลงของสภาพทางจิตใจในลักษณะดังกล่าวนี้ อาจส่งผลกระทบต่อถึงความสามารถในการปฏิบัติงานของร่างกาย ทำให้ประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวลดลง จึงทำให้นักกีฬาไม่อาจแสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้ ดังนั้นจึงจะต้องฝึกหรือเตรียมพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป (เจริญ กระบวนรัตน์. 2525 : 20)

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2532 : 19) กล่าวว่าในการแสดงความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันนั้นมียุทธศาสตร์ประกอบอยู่ 3 ประการด้วยกัน ได้แก่

1. สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสมบูรณ์ของนักกีฬาเอง เช่น ความแข็งแรง ความอดทน เป็นต้น นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายดีก็ย่อมแสดงความสามารถได้ดี สามารถใช้คุณสมบัติของสมรรถภาพทางกายที่เขาມีอยู่เป็นประโยชน์แก่การเล่นกีฬาได้ดีกว่านักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายด้อยกว่า

2. ทักษะในการเล่นกีฬา หมายถึง ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ ความคล่องแคล่วในการเล่นกีฬา

3. สภาพจิตใจของนักกีฬาขณะแสดงความสามารถ นักกีฬาที่เข้าสู่การแข่งขัน หรือแม้แต่ในการฝึกซ้อม ถ้าสภาพจิตใจของนักกีฬานั้นแจ่มใส ร่าเริง ไม่เคร่งเครียด ไม่กลัวแล้วจะแสดงความสามารถได้สูงเท่าที่บุคคลนั้นจะทำได้เสมอ แต่ในสภาพการณ์จริงของการแข่งขันมักจะมีสิ่งต่าง ๆ เข้ามารบกวนจิตใจของนักกีฬาน้อย ๆ นักกีฬาที่สามารถรักษาสภาพจิตใจของตนให้มั่นคงไม่วอกแวกขณะแข่งขันก็ย่อมได้เปรียบและแสดงความสามารถได้ดีกว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลเกินไป และไม่สามารถควบคุมตนเองได้

จิตวิทยาการกีฬาจึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง เพราะปัจจัยที่สำคัญ เช่น ทักษะและยุทธวิธีการกีฬา สมรรถภาพทางกายของนักกีฬานั้น นักกีฬามียอยู่แล้ว

ส่วนกรรมวิธีในการควบคุมอารมณ์และความวิตกกังวล เพื่อให้ นักกีฬาสามารถแสดงฝีมือสูงสุดเท่าที่เขาสามารถจะแสดงได้จะต้องฝึกหัด และอาศัยความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬามาใช้ โดยเฉพาะกลุ่มประเทศแถบยุโรปและอเมริกาจะมุ่งเน้นทางการฝึกจิตใจให้กับนักกีฬามากพอ ๆ กับการฝึกทางร่างกาย ในขณะที่ความสนใจที่มีต่อการเตรียมพร้อม ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาของกลุ่มประเทศในเอเชียยังมีน้อยมาก (เจริญ กระบวนรัตน์. 2525 : 20)

ในการแข่งขันกีฬารอบทั่วไปแล้วสิ่งที่ เป็นอุปสรรคทางจิตใจของนักกีฬามักจะเป็นเรื่องของความวิตกกังวล ซึ่งสปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1966 : 21) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท

1. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับเฉพาะสถานการณ์ (State-Anxiety หรือ A-State) เป็นความวิตกกังวล ซึ่งเกิดกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้น ความเข้มของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นย่อมขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าด้วย

2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล (Trait-Anxiety หรือ A-Trait) เป็นความวิตกกังวลที่มีลักษณะค่อนข้างคงที่ ความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมของความวิตกกังวลแบบเฉพาะสถานการณ์ ทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้โดยที่ไม่รู้ตัวถือเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกลักษณะ

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาไม่อาจจะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ จึงเป็นหน้าที่ของโค้ชหรือผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องจะต้องหาวิธีการในการควบคุมหรือลดระดับของความวิตกกังวลของนักกีฬาที่อยู่ในความดูแล ขณะเดียวกันก็ต้องศึกษาระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล เพื่อที่จะช่วยส่งเสริมให้เขาได้แสดงความสามารถขั้นสูงสุด

ผู้วิจัยได้เลือกเอากรีฑาเพื่อทำการวิจัย เพราะกรีฑาเป็นกิจกรรมที่มีผู้นิยมเล่นและมีการแข่งขันกันมาก ทั้งในระดับโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย ประชาชน จนถึงระดับกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์และโอลิมปิกเกมส์

จากเหตุผลดังกล่าวแล้ว จะเห็นว่าความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์โดย เฉพาะอย่างยิ่งน่าจะมีอิทธิพลต่อทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑานานาชาติด้วยจึงสนใจที่จะวิจัย เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวล เฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬา กับระดับความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะ เฉพาะบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป ของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันนานาชาติ ซึ่งเป็นการแข่งขันกรีฑานานาชาติ ระหว่างวันที่ 1-5 เมษายน 2536 ณ สนามกีฬาแห่งชาติ เพื่อเตรียมทีมกรีฑาชาติไทยเข้าร่วมการแข่งขันในกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 17 ณ ประเทศสิงคโปร์ ทั้งนี้ เพื่อนำผลของการวิจัยไปใช้ในการควบคุมหรือลดความวิตกกังวลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพื่อให้เห็นความสามารถในการแข่งขันได้เต็มที่

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบความวิตกกังวล เฉพาะสถานการณ์และ เฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่เข้าแข่งขันนานาชาติ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล เฉพาะสถานการณ์กับ เฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่เข้าแข่งขันนานาชาติ
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวล เฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่เข้าแข่งขันนานาชาติ ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกัน ระหว่าง 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไป

4. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่เข้าแข่งขันในปริซึเกมส์ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกันระหว่าง 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไป

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทราบระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่เข้าแข่งขันในปริซึเกมส์
2. ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์กับเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่เข้าแข่งขันในปริซึเกมส์
3. ทราบถึงความแตกต่างของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่เข้าแข่งขันในปริซึเกมส์ ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกันระหว่าง 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไป
4. ทราบถึงความแตกต่างของความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่เข้าแข่งขันในปริซึเกมส์ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกันระหว่าง 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไป
5. เป็นประโยชน์สำหรับผู้ฝึกสอนกรีฑาและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาที่จะได้ตระหนักถึงความสำคัญของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ได้จากนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่เข้าร่วมการแข่งขันในปริซึเกมส์ จำนวน 32 คน
2. ตัวแปรในการศึกษาค้นคว้า

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ

2.1.1 สถานการณ์ของการแข่งขันกรีฑาปรีซีเกมส์

2.1.2 ประสบการณ์ในการแข่งขันของนักกรีฑา ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีประสบการณ์ 1-5 ปี และกลุ่มประสบการณ์มากกว่า 5 ปีขึ้นไป ของการแข่งขันระดับนานาชาติ

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลของนักกีฬา

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ในการศึกษาครั้งนี้ไม่ควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจมีผลทำให้ผู้เข้ารับการทดสอบเกิดความวิตกกังวลมากกว่าหรือน้อยกว่าปกติ
2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ตอบแบบสอบถามด้วยความเต็มใจ ตามความรู้สึกของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาผู้นั้นเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกที่หวาดหวั่น หวาดกลัว ไม่สบายใจ เป็นทุกข์และตึงเครียด ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูง จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุทำให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐาน หรือที่คาดหวังไว้ (อาพล ร่องเคลือบ. 2515 : 15)
2. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State) หมายถึง ความรู้สึกที่อยู่บนสื่อนึกว่าตนเองรู้สึกกลัวและกังวลมักจะทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย (อุดม พิมพ์. 2526 : 4) เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดกับบุคคลแต่ละคนในสถานการณ์เท่านั้น และความเข้มของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

ย่อมขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าด้วย ความวิตกกังวลประเภทนี้将有ความเข้มสูง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่ในช่วงระยะเวลาอันสั้น (อาพล ร่องเคลือบ . 2515 : 15)

2515 : 15)

3. ความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล (A-Trait) หมายถึง สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะบ่งบอกพฤติกรรม เมื่อมีการรับรู้ต่อการชมเชยที่ไม่มีอันตราย การตอบสนองของบุคคลจะมากขึ้นอยู่กับระดับอันตรายนั้น ๆ (อุดม พิมพา . 2526 : 4) ความวิตกกังวลประเภทนี้จะเกิดขึ้นอยู่กับบุคคลในสถานการณ์ทั่วไปทุกสถานการณ์ จะมีความเข้มระดับต่ำแต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาอันยาวนาน จนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล คือถือว่า เป็นส่วนหนึ่งของบุคลลิกภาพ (อาพล ร่องเคลือบ . 2515 : 15)

4. บริธีเกมส์ หมายถึง การแข่งขันกรีฑาระดับนานาชาติที่ดำเนินการจัดการแข่งขันโดยสมาคมกรีฑาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ณ กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 1-5 เมษายน 2536 มีทีมเข้าร่วมแข่งขัน คือ ไทย จีน เกาหลี ไทยเปื้อน ออสเตรเลีย ศรีลังกา เมอร์เชียส มาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย เวียดนาม บรูไน ลาว ฟิลิปปินส์ อังกฤษ และฮ่องกง

5. นักกรีฑา หมายถึง นักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทยที่เข้าแข่งขันกรีฑาในบริธีเกมส์ และมีประสบการณ์ของการแข่งขันระดับนานาชาติตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป จนถึงมากกว่า 5 ปี

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ความวิตกกังวล (Anxiety หรือ Anxietas) เป็นคำที่มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า angere มีความหมายในภาษาอังกฤษว่า to Vex, trouble หมายถึงรบกวน ทำให้ยุ่งยาก ซึ่งมีความหมายไปในทางที่แสดงถึงความไม่เป็นสุขสบาย (Taber. 1970 : 30) ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของคำว่า "ความวิตกกังวล" ไว้ในทัศนะต่าง ๆ กัน ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดังต่อไปนี้

ฟรอยด์ (Freud. 1978 : 96) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ (Emotion) ที่เกิดจากกระบวนการของจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ ระหว่างการตอบสนอง ความต้องการของตนเองหรือมโนคติที่มีต่อตนเอง (Ego) กับสภาพความต้องการโดยธรรมชาติ (Id)

เมย์ (May. 1950 : 55) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า เป็นความรู้สึกหวาดหวั่นที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีสิ่งคุกคามต่อค่านิยม หรือคุณค่าที่บุคคลถือว่าสำคัญ และมีความจำเป็นในการดำเนินชีวิตจริงออกจากความจริงได้ บุคคลใดที่ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้就会有ความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลาโดยมีความรู้สึกว่าจะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่น่ากลัวเกิดขึ้นแต่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร และมีสาเหตุมาจากอะไร ถ้าไม่สามารถทำให้ความรู้สึกเช่นนี้หมดไป ความวิตกกังวลจะแผ่ขยายกว้างออกไปและจะรุนแรงขึ้นทุกที

ลิปกิน และโคเฮน (Lipkin and Cohen. 1973 : 10) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึก

เครียด ความไม่สบาย ความกระวนกระวายและความกลัวซึ่งเกิดขึ้นจากความกดดันซึ่งอาจทราบหรือไม่ทราบสาเหตุก็ได้

เฮอร์เนย์ (Herney. 1942 : 7) ได้อธิบายความวิตกกังวลมีลักษณะคล้าย ๆ กับความกลัวแต่ต่างกันตรงที่ว่าความวิตกกังวลเป็นความกลัวอย่างมวงายไร้เหตุผล เป็นความกลัวโดยไม่รู้สาเหตุว่าสิ่งที่เขากลัวนั้นคืออะไร ด้วยเหตุนี้เขาจึงไม่สามารถที่จะตัดต้นตอของความกลัวที่ไม่ทราบสาเหตุนั้นได้ ส่วนความกลัวโดยทั่ว ๆ ไปนั้นเป็นความรู้สึกทั่ว ๆ ไปที่ทุกคนมักประสบและรู้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ ตลอดจนมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างได้สัดส่วนกับสภาพอันตรายซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวเฉพาะเมื่อเผชิญกับสภาพอันตรายเท่านั้น

บาชวิทซ์ (Basowitz. 1955 : 20) ได้ให้ความเห็นว่าความวิตกกังวลเป็นสภาพอารมณ์ที่เกิดจากแรงขับภายใน (Inner Drive) เป็นความรู้สึกที่ไม่ชัดเจน ไม่แน่นอน เลื่อนลอย สับสน ปั่นป่วน ตึงเครียด ไม่สบายใจและเจ็บปวด บุคคลจะมีความรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคามข่มขู่ จากเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งซึ่งอาจเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นจริง ๆ ก็ได้ ความรู้สึกเช่นนี้ทำให้มีปฏิกิริยาอย่างไม่ได้สัดส่วนกับสภาพอันตราย เนื่องจากคิดสร้างมโนภาพเพิ่มเติมขึ้นเองโดยไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างตนเองกับสถานการณ์ไม่สามารถแยกอันตรายออกจากตนเอง ไม่สามารถแยกสิ่งที่เกี่ยวข้องออกจากสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง และไม่สามารถแยกความจริงออกจากความไม่จริงได้ บุคคลใดที่อยู่在这种状态เช่นนี้ จะมีความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา โดยมีความรู้สึกว่าจะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่น่ากลัวเกิดขึ้นแต่ไม่รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไรและมีสาเหตุมาจากอะไร ถ้าไม่สามารถทำให้ความรู้สึกเช่นนี้หมดไป ความวิตกกังวลจะแผ่ขยายกว้างออกไปและจะรุนแรงขึ้นทุกที

ไรครอฟท์ (Rycroft. 1978 : 45) ได้อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อม เพื่อเผชิญกับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้น หรือเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งภาวะเช่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่าจะมีอะไรบางอย่างมาคุกคามต่อตน แต่ตนเองยังไม่สามารถจะจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากสิ่งนั้นยังไม่ได้เกิดขึ้นกับตนจริง ๆ ซึ่งถ้าหากสิ่งที่คาดไว้นั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รู้อย่างแจ่มชัดในสิ่งที่คาดหวังแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา และสภาวะอารมณ์ชนิดอื่นก็จะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล ไรครอฟท์ เชื่อว่าประสบการณ์ทั้งหลายที่บุคคลยังไม่เคยผ่านหรือพบมาก่อน สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์จะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

สรุป ความวิตกกังวลคือ ความรู้สึกที่หวาดหวั่น หวาดกลัว ไม่สบายใจ เป็นทุกข์และตึงเครียด ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย

ลักษณะของความวิตกกังวล

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger. 1972 : 487-489) แบ่งลักษณะความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภท คือ (Trait-Anxiety หรือ A-Trait) และ (State-Anxiety หรือ A - State)

ความวิตกกังวลแบบเฉพาะบุคคล (A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลแบบเฉพาะสถานการณ์ (A-State)

ความวิตกกังวลแบบเฉพาะสถานการณ์ (A-State) คือ ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเมื่อมีสถานการณ์เฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิด

ความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้น และแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลแบบเฉพาะบุคคล (A-Trait) กับความวิตกกังวล เฉพาะสถานการณ์ (A-State)

ความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล กับเฉพาะสถานการณ์มีความสัมพันธ์กัน ในลักษณะต่อไปนี้ คือ ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลสูง เมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรืออาจทำให้เกิดอันตรายระดับความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลที่มีอยู่ จะเป็นตัวเสริมหรือประกอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ให้ความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าในบุคคลที่มีความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลระดับต่ำกว่า นอกจากนั้นในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์บ่อย ๆ ครั้งใดวันแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตาม อาจส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลในระดับสูงขึ้น (Spielberger. 1966 : 3-8 and Levitt. 1967 : 35)

สาเหตุของความวิตกกังวลของนักศึกษา

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำให้เกิดขึ้นด้วยตนเอง ด้วยการรับรู้ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งการรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นสร้าง

ปัญหาให้กับตนเองและทำให้เป็นสาเหตุของความวิตกกังวล ซึ่งมีอยู่หลายประการด้วยกัน คือ

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
2. การเชื่อในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองมีความวิตกกังวล
3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมามากกว่ามาตรฐานของตนเองทำให้มีความรู้สึกกังวลว่า เหตุการณ์เช่นนั้นจะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ซึ่งความคิดเช่นนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลสูง (ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2533 : 61)

จะเห็นว่า ทุกคนไม่สามารถจัดการความวิตกกังวลไปได้หมดโดยสิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะความกดดันเกิดขึ้นอย่างมากในสถานการณ์การแข่งขันกีฬา แต่อย่างไรก็ดีนักกีฬาสามารถที่จะลดความรุนแรงของความวิตกกังวลลงได้ โดยการเรียนรู้ทักษะทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับหนึ่งที่เหมาะสม ซึ่งจะ เป็นผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ และประสบความสำเร็จ

ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด ซึ่งพอสรุปผลของความวิตกกังวลของนักวิจัยและนักจิตวิทยาได้ดังต่อไปนี้

1. ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมี และสรีรวิทยาในขณะที่มีความวิตกกังวล ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมี ซึ่งผลของการเปลี่ยนแปลงนี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้แคทีโกลาไมนส์ (Catecholamines)

ถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น แคโรโรลลามี 2 ชนิด คือ อีพิเนพรีน (Epinephrine) และนอร์อีพิเนพรีน (Norepinephrine)

อีพิเนพรีน (Epinephrine) ทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ใจสั่น ขนลุก เหงื่อออก เพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย เร่งการย่อยของน้ำตาลไกลโคเจนในตับทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นนอกจากนี้ยังกระตุ้นต่อระบบประสาทส่วนกลางทำให้กระวนกระวาย ทำให้มีน้ำตาลขยายและหลอดเลือดขยายตัว

นอร์อีพิเนพรีน (Norepinephrine) ทำให้มีการหดตัวของหลอดเลือด ความกดดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นช้าลง แต่ผลที่เกี่ยวกับอัตราการเผาผลาญของร่างกายต่อระบบประสาทส่วนกลางและการขยายของหลอดเลือดมีน้อยกว่าอีพิเนพรีน

การเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีที่มีความสำคัญอีกประการหนึ่งเมื่อมีความวิตกกังวล คือ มีสารคอติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroid) ถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น คอติโคสเตียรอยด์มีผลต่อร่างกายดังนี้

- 1) ผลต่อการควบคุมความสมดุลของอิเลคโตรลัยต์ ทำให้เกิดการคั่งของโซเดียม
- 2) ผลต่อการเผาผลาญอาหารจำพวกโปรตีน ไขมันและน้ำ
- 3) ผลต่อไต ทำให้มีน้ำตาลในปัสสาวะ มีการขับกรดยูริก (Uric acid) ทางปัสสาวะเพิ่มขึ้น
- 4) ผลต่อเอนไซม์ โดยเฉพาะในกระเพาะอาหารทำให้น้ำย่อยเพิ่มขึ้นมีกรดมากขึ้น เป็นผลในกระเพาะอาหาร
- 5) ผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง เช่น ทำให้นอนไม่หลับ กระวนกระวายมีอาการทางจิตประสาทได้
- 6) ผลต่อระบบการทำงานของหัวใจ ทำให้ปริมาณเลือดที่ขับออกจากหัวใจ เพิ่มขึ้น

7) ผลต่อระบบภูมิคุ้มกันด้านทานของร่างกาย ระดับคอร์ติซอลที่สูง ทำให้ร่างกายขาดความต้านทานโรค

8) ผลต่อการเพิ่มหรือลดของการหลั่งฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโต แต่ส่วนใหญ่จะลดมากกว่า

2. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความวิตกกังวลทำให้บุคคลรู้สึกหวาดหวั่น ความตึงเครียดและความกลัว ซึ่งบุคคลอาจแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ตกใจง่าย หงุดหงิด โกรธ กระสับกระส่าย ไร้ศรัทธา เสียใจ ร้องไห้ง่าย เหนื่อยหน่าย เป็นต้น

3. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความจำ และการรับรู้ ได้แก่ สมองง่าย ประสิทธิภาพในการจำลดลง ระบบความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน หมกมุ่น ย้ำคิด ย้ำทำ การตัดสินใจได้ช้า ความคิดแคบและไม่มียืดหยุ่น ในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาด บุคคลที่มีความวิตกกังวลมีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลดคุณค่าของตนเอง (Izard, 1972 : 73)

สวณีย์ ดันติพัฒนานันต์ (2522 : 22) ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่าเมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ

1. พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมา ทั้งอย่างเปิดเผยและอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด ระบายง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปแบบอื่น เช่น พฤติกรรมโรคจิต โรคประสาททั้งหลาย

2. พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนความสนใจ จากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรυμαติคทั้งหลาย ซึ่งทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลง และเกิดพฤติกรรมหลักหนีสืบเนื่องต่าง ๆ ตามมาเพื่อนำตนเองออกจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจนี้

3. การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกภายใน และกลายเป็นอาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้น ๆ

4. พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวล และวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อจัดการภาวะวิตกกังวล ซึ่งทำให้ตนยึดอัดไม่สบายนั้นเสีย

ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสีย ซึ่งจะขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวลว่าจะอยู่ในระดับใด ศิริพร จิรวัดกุล (2530 : 20-29) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจจะจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะไม่คงอยู่ตลอดเวลา ส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะคงอยู่ตลอดเวลาและยังกล่าวถึงระดับของความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับไว้ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild Anxiety + 1) บุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดีเรียนรู้ได้ มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์ และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety + 2) บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง สนใจในตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความสามารถในการมองสถานการณ์และการแปล

ความหมายต่าง ๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้อแท้ ต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังไม่รับรู้ เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

3. ระดับสูง (Panic Anxiety +3) เป็นภาวะวิตกกังวลในระดับรุนแรงที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกสนใจสิ่งกระตุ้นมีพลังมากขึ้น กระสับกระส่ายลุกลี้ลุกลน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูงขึ้น ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว

4. ระดับรุนแรง (Severe Anxiety +4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้นมีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อย ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกเกรง ขาดที่พึ่ง เศร้าหดหู่ หมกมุ่นตายอยากในชีวิต แยกตัวเอง พุดเสียงดังเร็วไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน

บุคคลในภาวะปกติมีความวิตกกังวลในระดับ 1 ถึง 2 ถ้าระดับความวิตกกังวลถึงระดับ 3 และ 4 ถือว่าบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช ต้องได้รับการช่วยเหลือ

การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลสามารถประเมินได้ 3 วิธี คือ

1. ประเมินโดยการให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นตัววาจา รายงานด้วยการเขียนหรือตอบแบบสอบถาม เช่น แบบ

วัดความวิตกกังวลแบบเอส ที เอ ๖๐ (STAI) (Spielberger. 1970 : 63) แบบวัดความวิตกกังวลแบบ ดี อี เอส ที เอ (DESTA) (Izard. 1972 : 72) หรือแบบวัดความวิตกกังวล ซี เอส เอ ๖๐ - 2 (CSAI-2) (Martens. 1982 : 57) หรือแบบวัดความวิตกกังวล ซี เอส เอ คิว (CSAQ) เดวิดสันและโกลแมน (เกษม มีสง่า. 2532 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Davidson and Goleman. 1978) หรือ แบบวัดความวิตกกังวล เอส ซี เอ ที (SCAT) (Martens. 1977 : 78) ซึ่งปัจจุบันมีหลายแบบการประเมินความวิตกกังวลที่สามารถใช้ได้สะดวกและได้ผลดี

2. ประเมินจากสภาพทางสรีรวิทยา โดยการประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นจากการตรวจหาความตึงของผิวหนัง ระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อัตราการหายใจ อุณหภูมิในร่างกายและการตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น ทั้งนี้ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญการตรวจและการแปลผลที่ได้จากการตรวจนั้น ๆ

3. ประเมินจากลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคล โดยการสังเกตพฤติกรรมโดยตรงและโดยทางอ้อม การสังเกตโดยตรง เช่น การสังเกต การหายใจแรง มือสั่น เหงื่อออก กัดริมฝีปาก ถอนหายใจ ลักษณะการพูดเปลี่ยนไป เช่น พูดเร็วขึ้นหรือพูดช้าลง เป็นต้น ซึ่งการสังเกตพฤติกรรมเพื่อประเมินความวิตกกังวลนี้มีแบบการสังเกตไว้เช่น ที บี ซี แอล (TBCL : Timed Behavioral Check - List) ส่วนการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อมเพื่อประเมินความวิตกกังวลโดยการให้บุคคลแสดงบทบาทสมมุติ แล้วสังเกตพฤติกรรมความวิตกกังวลจาก บี เอ ที (BAT : Behavioral Avoidance Test) เป็นต้น (Nietzel and Berustein. 1981 : 215-241)

วิธีลดความวิตกกังวล

วิธีการทางจิตวิทยาที่สามารถใช้ลดความวิตกกังวลได้นั้นมีหลายวิธี เช่น

1. การฝึกการคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง (Progressive Muscle Relaxation)
2. การฝึกการคลายกล้ามเนื้อแบบประยุกต์ (Applied Relaxation)
3. การผ่อนคลายแบบจินตนาการ (Imagery Relaxation)
4. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการควบคุมการหายใจ (Breathing Technique)
5. การหยุดความคิด (Thought Stopping)
6. การคิดอย่างมีเหตุผล (Rationalization)
7. การเปลี่ยนแปลงความคิดเดิม (Cognitive Restructuring)
8. การจินตนาการ (Imagery)
9. การสะกดจิต (Hypnosis)
10. การทำสมาธิ (Meditation) (พิชิต เมืองนาโพธิ์.

2536 : 10)

ศิลาชัย สุวรรณธาดา (2533 : 50) ได้กล่าวถึงการควบคุมความวิตกกังวล เพื่อให้ให้นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม ซึ่งนักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนควรที่จะรู้วิธีการควบคุมความวิตกกังวลซึ่งมีอยู่หลายวิธี คือ

1. วิธีแบบง่าย (Simple Method) ประกอบด้วย

- 1.1 วิธีการทางร่างกาย

- 1.1.1 การออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ

1.1.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว
ของข้อต่อ

1.1.3 การหายใจลึก ๆ

1.2 วิธีการทางจิตใจ

1.2.1 การยอมรับ

1.2.2 การเบี่ยงเบนความคิด

1.2.3 การคิดในทางที่ดี

1.2.4 การหัวเราะ

2. วิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Method)

3. วิธีฝึกสมาธิ (Meditation Method)

จะเห็นว่าวิธีการในการควบคุมความวิตกกังวลมีหลายแบบ
ดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งการที่นักกีฬาจะเลือกใช้วิธีการใดนั้นขึ้นอยู่กับสภาพความ
เหมาะสมในด้านตัวนักกีฬาและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ

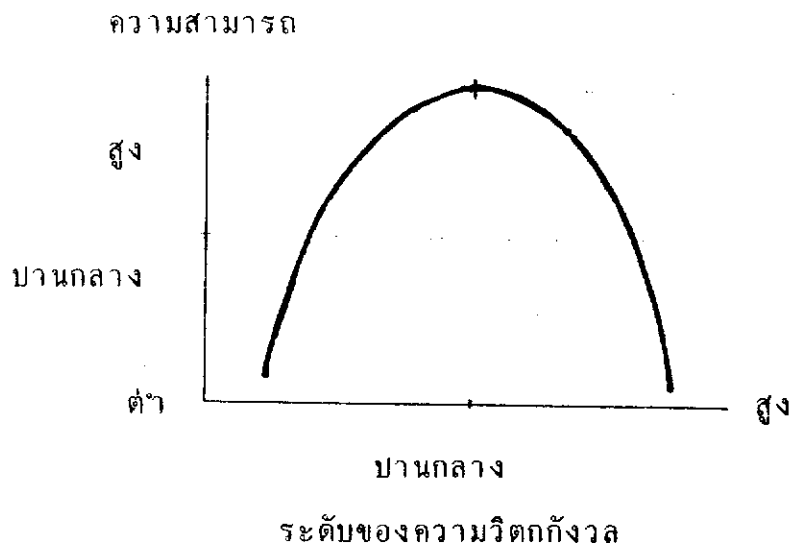
ทฤษฎีความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา

ทฤษฎีที่อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความ
สามารถในการเล่นกีฬามี 2 ทฤษฎีด้วยกัน (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2536 : 3)

1. ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted-U-Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำและสูงจะมีความ
สามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง
ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท

ดังนั้น ในขณะก่อนแข่งขัน หรือระหว่างแข่งขันกีฬาก็จะต้องควบคุม
ตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสมจึงจะทำให้ความสามารถ
ที่แสดงออกสูง

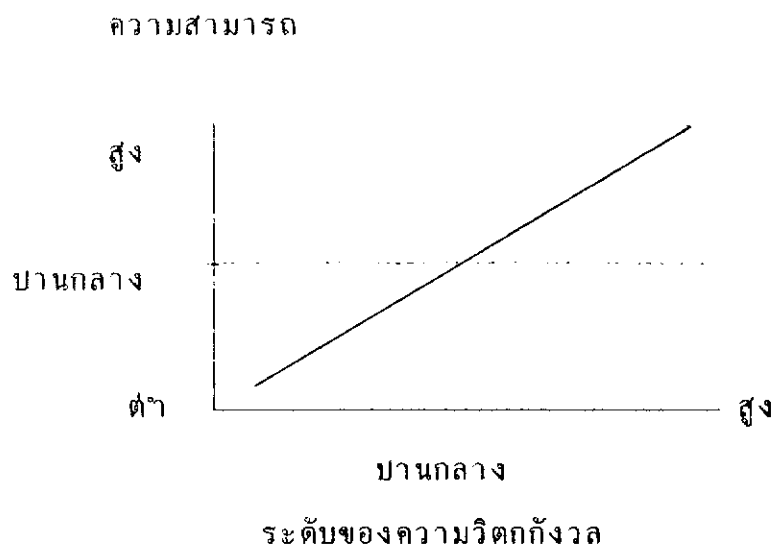


ภาพประกอบ 1 แสดงทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted-U-Theory)

2. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลเป็นสัดส่วนโดยตรงกับระดับความสามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำ จะมีความสามารถต่ำและถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงก็จะมีความสามารถสูง

ทฤษฎีนี้ ใช้อธิบายในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังมาก ๆ



ภาพประกอบ 2 ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮัทสัน (Hutson. 1966 : 29) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับของความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ทักษะในการเริ่มหัดการขี่ม้ารอยาซ์แบบทดสอบ (Parallel Anxiety Battery) ประเมินระดับของความวิตกกังวลในหญิงที่ลงทะเบียนเรียนการฝึกหัดขี่ม้า ข้อค้นพบแสดงให้เห็นว่านักกีฬาที่มีทักษะของการขี่ม้าดี จะมีความวิตกกังวลลดลง

สเลวิน (Slevin. 1970 : 82) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลกับการปฏิบัติทักษะทางกลไกที่ใหม่ของผู้เข้าร่วมทดลอง 80 คน เป็นนักเรียนระดับมัธยมปลายที่ไม่เคยเป็นนักกีฬาและปฏิบัติการภายใต้สถานการณ์การทดลองของการแข่งขัน ใช้เครื่องมือวัดความวิตกกังวล เอส ที เอ ไอ (STAI State-Trait Anxiety Inventory) ของสปิลเบอร์เกอร์ (Spielberger) ผล

จากการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล (Trait Anxiety) ต่ำสามารถปฏิบัติทักษะทางกลไกที่ใหม่ได้ดีกว่าบุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลสูง

ทัทโก (Tutko. 1971 : 932-933) ได้ค้นพบข้อสนับสนุนสมมุติฐานแบบยูคว่ำ (Inverted-U hypothesis) ในงานวิจัยซึ่งเป็นการวัดผลของความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานของนักกีฬาประเภททีมผลแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกรู้สึกว่ามีความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วยตัวอย่าง เช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลได้และผลเสียของการแข่งขันมากนัก จะมีความเอาใจใส่และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดี ในทางตรงข้ามถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ผลเสียของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูง และสิ่งนี้จะไปรบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย ทัทโก (Tutko) ได้แนะนำว่านักกีฬาควรจะรักษาระดับของความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อจะทำให้เป็นผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

โนวาซิค (Novazyk. 1977 : 83) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างของความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล และเฉพาะสถานการณ์ ของบุคคลในการเข้าร่วมการแข่งขันสอกกี้น้ำแข็ง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและเป็นนักกีฬาจำนวน 103 คน ให้นักกีฬาร่วมทดลองทุกคนทำแบบทดสอบ เอส ซี เอ ที (SCAT : Sport Competition Anxiety Test) และ เอส เอ ไอ (SAI : State Anxiety Inventory) ได้ทำการทดสอบก่อน (Pre-Test) และทดสอบหลัง (Post-Test) ในสถานการณ์ คือ การฝึก การแข่งขันและหลังการแข่งขัน ผลปรากฏว่าความวิตกกังวลของทั้งสถานการณ์การฝึก การแข่งขัน และหลังการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและในการทดสอบก่อน (Pre-Test) และทดสอบภายหลัง (Post-test) ทุกสถานการณ์ คือ การฝึก การแข่งขันและหลังการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

ไวน์เบิร์ก และ จินุชี (Weinberg and Genuchi. 1980 : 148 - 154) ได้นำการศึกษาความวิตกกังวลของนักกอล์ฟระดับวิทยาลัยใน 63 ทัวร์นาเมนต์แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ พวกมีความวิตกกังวลสูง พวกมีความวิตกกังวลระดับกลางและพวกมีความวิตกกังวลต่ำโดยวัดความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลก่อนการแข่งขันและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในวันก่อนการแข่งขัน ผู้เข้าร่วมทดลองที่ทำคะแนนเฉพาะบุคคลต่ำ จะทำคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ต่ำด้วยเช่นกัน และจะปฏิบัติได้ดีกว่าผู้เข้าแข่งขันที่ทำคะแนนตามความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (Trait-State Anxiety) ได้ในระดับกลางและระดับสูง ผู้เข้าแข่งขันทั้งหมดจะมีความวิตกกังวลในตอนเริ่มทัวร์นาเมนต์มากกว่าตอนจบทัวร์นาเมนต์

แมคแกรฟิแกน (อุดม พิมพ์า. 2526 : 17-19; อ้างอิงมาจาก Mcgraffican. 1982) ได้ทำการศึกษาในปี ค.ศ. 1982 เรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับระดับสมรรถภาพทางกายของผู้บริหารบริษัท" จุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อศึกษาว่าระดับของความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ของบุคคลจะสามารถแบ่งผลรวมของตัวแปรต่อไปนี้ได้ หรือไม่คือ คะแนนของความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล ระดับสมรรถภาพทางกายและอายุของบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารบริษัทโทรศัพท์ จำนวน 37 คน และเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ คือ เอส ที เอ ไอ (STAI : State - Trait Anxiety Inventory) เพื่อวัดระดับความวิตกกังวลกับ (Astrand Work Test) โดยใช้กับจักรยานวัดงาน เพื่อหาระดับสมรรถภาพทางกายด้วยวิธีของ (Aerobic Capacity) จากชีพจรเพื่อปฏิบัติงานก่อนถึงระดับสูงสุด (Submaximal Work) ผลการศึกษาพบว่า อายุ ความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล และระดับสมรรถภาพทางกายไม่เป็นตัวบ่งชี้ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญ ($P > .05$)

นอกจากนั้นความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของบุคคลกลุ่มนี้ไม่อาจกำหนดได้จาก ระดับความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลในแง่ระดับสมรรถภาพทางกาย หรืออายุของเขาเหล่านั้น

ซันสโตรอมและเบอร์เนต (Sonstroem and Bernade. 1982 : 235-245) ได้ศึกษาผู้เริ่มเล่นบาสเกตบอลเป็นหญิง ระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน แล้วแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ พวกที่มีความวิตกกังวลต่ำ พวกที่มีความวิตกกังวลปานกลางและพวกที่มีความวิตกกังวลสูง วัดความวิตกกังวลเฉพาะตัวและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ก่อนการแข่งขันจำนวน 3 ครั้ง ของทัวร์นาเมนต์ พบว่า ความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล ของการแข่งขันทำนายความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ได้ดีที่สุด แต่ความสัมพันธ์ในความสัมฤทธิ์ผลมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการปฏิบัติ คือ พบว่าพวกที่ทำคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ได้สูง จะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติการเล่นได้ดีที่สุด

คูก และคนอื่น ๆ (Cook and others. 1983 : 460-465) ได้ติดตามนักกอล์ฟชาย 103 คน ในการแข่งขัน 3 วัน ซึ่งเป็นนักกอล์ฟที่มีชื่อเสียงมากของทัวร์นาเมนต์หนึ่ง ได้แบ่งความสามารถของนักกอล์ฟออกเป็น 3 ระดับ คือ นักกอล์ฟระดับสูง นักกอล์ฟระดับกลางและนักกอล์ฟระดับต่ำ ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ มีความสัมพันธ์กับความสามารถ (Ability) ตัวอย่างเช่นนักกอล์ฟที่มีความสามารถสูงจะมีความวิตกกังวลต่ำ นักกอล์ฟที่มีความสามารถเล่นได้ดีในวันแรกของการแข่งขันวันต่อมาจะมีความวิตกกังวลมากกว่านักกอล์ฟที่เล่นได้ไม่ค่อยดีในวันแรกตลอด 3 วัน ความวิตกกังวลที่ต่ำนั้นจะทำให้ความสามารถในการปฏิบัติของนักกอล์ฟสูงขึ้น แต่บางกรณีนั้นเป็นส่วนที่เกิดจากการที่นักกอล์ฟนั้นมีความสามารถต่ำอยู่แล้ว

กูลด์ และเพทลิชคอฟ (Gould and Petlichkoff. 1987 : 318) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ซี เอส เอ ๒ - 2 (CSAT - 2) กับการยิงปืน

วัดโดยใช้เครื่องมือจากสถาบันฝึกตำรวจ ของมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ จำนวน 39 คน ให้ปฏิบัติภารกิจปีนเขาที่กำหนดถึง 5 ระยะ หลังจากเสร็จภารกิจแต่ละตอน ให้ทำแบบทดสอบความวิตกกังวล ซี เอส เอ ๒๐ - 2 (CSAI-2) (Martens. 1982) เป็นการทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) ซึ่งเป็นตัวทำนายว่าความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางปัญญา (Cognitive State Anxiety) มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติงานมากกว่าความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางกาย (Somatic State Anxiety) อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลทั้ง 2 ประเภทกับการปฏิบัติงานนั้น เป็นเครื่องหมายถึงการสนับสนุนทฤษฎีเส้นโค้งของอักษรยูคว่ำ (Inverted-U) หรือจะสนับสนุนทฤษฎีเส้นตรง (Linear) กันแน่โดยใช้การวิเคราะห์ ของชันสตรอมและเบอร์นาโด (Sonstroem and Bernado. 1982) ผลแสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลทางปัญญา (Cognitive Anxiety) ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติงาน ส่วนความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติงานในลักษณะเป็นเส้นโค้งของอักษรยูคว่ำ (Inverted-U) และเชื่อมั่นว่าความสัมพันธ์ทางกายกับการปฏิบัติ

กิม แท อัน (Kim Tae-Un. 1988 : 21) ได้ทำการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์ความแตกต่างทางด้านสรีรวิทยาและ จิตวิทยาของนักกรีฑาประเภทวิ่งระยะไกล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาด้านสรีรวิทยาและจิตวิทยา และตัวแปรทางด้านร่างกายของนักกรีฑาประเภทวิ่งระยะไกล ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มดีและกลุ่มปานกลางและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ กับการวิ่งระยะทาง 10 กิโลเมตร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักวิ่งระยะทางไกลชาย จำนวน 60 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกมีจำนวน 30 คน ระยะเวลาในการวิ่งช้าต่ำกว่า 34.0 นาที กลุ่มที่สองมีจำนวน 30 คน ระยะเวลาในการวิ่งช้าระหว่าง 35.0 - 40.0 นาที ซึ่งได้มาจากการแข่งขันวิ่งระยะไกลในแคนซัสตะวันออก ตัวแปรซึ่งใช้ศึกษา คือ บุคลิกภาพ ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ความสามารถทางแอโรบิก เบอร์เช็นต์ ไซมัน และอัตราเฉลี่ยของการวิ่งต่อสัปดาห์ โดยใช้ความสามารถทางแอโรบิก แบบวัดบุคลิกภาพของไอแซค (Iysek Personality Inventory) ความวิตกกังวลใช้แบบวัด เอส ซี เอ ที (Sport Competition Anxiety Test = SCAT) สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดใช้วัดโดยเครื่องเทรดมิล (Treadmill) เครื่องมือวัดคำนวณค่าเบอร์เช็นต์ไซมันและหาค่าความสามารถทางแอโรบิก โดยใช้ควินตันเทรดมิล (Quinton Treadmill) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้การคำนวณหาอำนาจจำแนกกลุ่มและสมการถดถอย ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่จำแนกกลุ่มและทำนายการวิ่งระยะทาง 10 กิโลเมตรได้ คือ สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ส่วนตัวแปรอื่น ๆ ไม่สามารถจำแนกและทำนายได้

งานวิจัยในประเทศไทย

จันทร์พิมพ์ พละพงศ์ (2528 : 52-62) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีม เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับ นักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ในรอบแรก รอบที่สอง รอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักบาสเกตบอลหญิง จำนวน 115 คน และนักวอลเลย์บอล จำนวน 96 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล (STAI) ของ ซี.เอฟ. สปีลเบิร์กเกอร์ (C.F. Spielberger) อาร์.แอล. กอร์ซัค (R.L. Gorsuch) และ อาร์. ลูชีน (R. Lushene) ซึ่งอุดม พิมพ์ ได้เรียบเรียงขึ้นเป็นภาษาไทย ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety)

ระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันในรอบแรก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรอบที่สอง รอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศ ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลเฉพาะตัว (Trait Anxiety) ของนักกีฬา

ประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลเฉพาะตัวของ เฉพาะกลุ่ม นักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ คู่ชิงชนะเลิศก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

ของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) ในรอบแรก รอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบอื่น ๆ นักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) มีความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน

ประเวศ ปิยะธำภูรณานต์ (2531 : 1) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกแอโรบิคต้านทานที่มีต่อสมรรถภาพทางกายคัดสรร และความวิตกกังวลแบบสเตรนนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธำมาสน์ กลุ่มตัวอย่างเป็น นิสิตอาสาสมัครที่พักอยู่ หอพักหญิง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 - 5 อายุ 18 - 23 ปี ซึ่งมีได้ออกกำลังกายประจำ จำนวน 29 คน ตัวแปรด้านสมรรถภาพทางกายคัดสรรประกอบด้วย น้ำหนักของร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัว และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายซึ่งใช้วิธีวัดไขมันใต้ผิวหนัง ส่วนความวิตกกังวลแบบสเตรนใช้แบบทดสอบของสปิลเบอร์กอร์

ฝึกแอโรบิคตามนี้เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ชั่วโมง หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการฝึกทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และวัดความวิตกกังวลแบบสเตทอีกครั้งผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยน้ำหนักของร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและ เบอร์ เชนต์ไขมันในร่างกายทั้งก่อนและหลังการฝึกแอโรบิคตามนี้ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 แต่พบว่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวทั้งก่อนและหลังการฝึกแอโรบิคตามนี้ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวล แบบสเตททั้งก่อนและหลังการฝึกแอโรบิคตามนี้ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

พิริยทุธ เรืองวรอาหะ (2532 : 44-47) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬาอิงปืน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 17 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลกับความสามารถในการแข่งขันกีฬายิงปืน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงปืนชายและหญิงที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่นจำนวน 120 คนใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (SCAT-Sport Competition Anxiety Test) ของมาร์เท็นส์ (Martens) ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาอิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง คือ มีค่าเท่ากับ 21.03

2. ระดับความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการยิงปืนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ธงชัย สุขดี (2532 : 99) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคลจำนวน 158 คน ประเภททีมจำนวน 422 คน และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวจำนวน 178 คน รวมทั้งสิ้น 758 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลลักษณะโดยทั่วไปของบุคคล (General Trait Scale) ของ ซี.เอฟ. สปีลเบิร์กเกอร์ (C.F. Spielberger) อาร์.แอล. กอร์ซัค (R.L. Gorsuch) และ อาร์. ลูชีน (R. Lushene) และแบบทดสอบความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา (Sport Competition Anxiety Test) ของ อี.จี.มาร์เทนส์ (E.G.Martens) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทั่วไปของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ก่อนการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวมีความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลลักษณะทั่วไประหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันไม่แตกต่าง

2. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา ของนักกรีฑาและนักกีฬามวยสากลระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรกกับรอบชิงชนะเลิศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล และยูโด มีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอลและระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬา วอลเลย์บอลกับนักกรีฑา มีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขัน นัดแรก และรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโด มีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรกไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา ระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

นพพร เล้าเรืองศิลป์ชัย (2533 : 1) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันของกีฬาพิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ. 2533 ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการเลือกโดยจงใจจำนวน 359 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เทนส์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาพิการ ทางด้านร่างกาย แตกต่างกับนักกีฬาพิการทางด้านการได้ยิน และนักกีฬาพิการทางด้านสายตา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. สำหรับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา นักกีฬาที่พิการทุกประเภทของชายน้อยกว่าหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางด้านการได้ยิน และนักกีฬาพิการทางสายตา ของชายน้อยกว่าหญิง ยกเว้นความวิตกกังวลของนักกีฬาพิการทางด้านร่างกาย ของชายมากกว่าหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาชายและหญิงที่พิการทางด้านร่างกายและพิการทางด้านการได้ยิน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการ กลุ่มอายุ 5-9 ปี แตกต่างกับนักกีฬาพิการกลุ่มอายุ 15-19 ปี และ 20 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมุติฐานในการศึกษาครั้งนี้ว่า

1. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์กับเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์มีความสัมพันธ์กัน
2. นักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์ที่มีประสบการณ์ต่างกัน จะมีความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์แตกต่างกัน
3. นักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์ที่มีประสบการณ์ต่างกัน จะมีความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีการในการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกรีฑาประเภทลู่และลาน ทีมชายและหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาวิธีเกมส์ ณ สนามกีฬาแห่งชาติระหว่างวันที่ 1-5 เมษายน 2536 จำนวน 32 คน โดยได้มาจากการเจาะจงหรือเลือกโดยจงใจ (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลเอส ที เอ 10 (STAI : State-Trait Anxiety Inventory) ของสปิลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1970 : 21) ฉบับเป็นภาษาไทยโดยผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพ์ แห่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

แบบทดสอบวัดความวิตกกังวล เอส ที เอ 10 (STAI : State - Trait Anxiety Inventory) นี้ได้มีการหาความเที่ยงตรง (Validity) แล้วโดยหาความสัมพันธ์กับแบบทดสอบความวิตกกังวลของแคทเทล (Cattell's IPAT) แบบทดสอบความวิตกกังวลของเทย์เลอร์ (Taylor's : MSA) ได้ค่าความเที่ยงตรง .75-.77, .78-.83 ตามลำดับ (Spielberger, 1970 : 8 ; Citing Connell, 1976 : 20)

ลักษณะของแบบทดสอบเป็นแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงลักษณะของความวิตกกังวล มีทั้งหมด 40 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ๆ ละ 20 ข้อ

ตอนที่ 1 เป็นการวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่ง หรือต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กำลังเป็นสิ่งที่เร้าให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น ณ ขณะนั้น

ตอนที่ 2 เป็นการวัดความวิตกกังวลที่มีเป็นประจำในบุคคล ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้เฉพาะตอนที่ 2 ในการวัดความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล

2. แบบทดสอบวัดความวิตกกังวล เอส ซี เอ ที (SCAT : Sport Competition Anxiety Test) ของ มาร์ทีเนส (Martens. 1977 : 698) ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐาน ที่มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .70-.80

ลักษณะของแบบทดสอบเป็นแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย ข้อความที่แสดงถึงลักษณะของความวิตกกังวล มีทั้งหมด 15 ข้อ ใช้วัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยถึงสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย

2. เก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยแบ่งการทดสอบออกเป็น 2 ตอน คือ
ตอนที่ 1 เป็นแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล เอส ซี เอ ที (STAI : State - Trait Anxiety Inventory) ของ สปีลเบอร์กเกอร์ (Spielberger. 1970 : 8) ฉบับภาษาไทยโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพ์ นามาชัยเฉพาะฉบับที่วัดความวิตกกังวลเฉพาะตัว (Trait Anxiety) จำนวน 20 ข้อ โดยใช้วัดก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์

ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ เอส ซี เอ ที (SCAT : Sport Competition Anxiety Test) ของ

มาร์เท็นส์ (Martens. 1977 : 689) ฉบับภาษาไทยโดยผู้ช่วยศาสตราจารย์
อุดม พิมพ์า เป็นแบบทดสอบมาตรฐานจำนวน 15 ข้อ โดยวัดก่อนการแข่งขัน
1 ชั่วโมง

3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีผู้ช่วยในการแนะนำแบบทดสอบ
ความวิตกกังวลให้กับนักกรีฑาในการตอบแบบสอบถาม

การจัดกระทำข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์
SPSS^X (Statistical Package for the Social Sciences Version-
X) โดยดำเนินการดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
(S.D.) ของคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และ เฉพาะบุคคล
2. นำข้อมูลที่ได้จากการวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์กับ
เฉพาะบุคคลมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้วยวิธีการของ เพียร์สัน
(Pearson's Product-Moment Correlation)
3. นำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)
ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาที่มีประสบการณ์ต่างกันก่อน
การแข่งขันโดยใช้ค่า ที (t-test)
4. นำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความ
วิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่มีประสบการณ์ต่างกัน ก่อนการแข่งขัน
โดยใช้ค่าที (t-test)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS^X (Statistical Package for the Social Sciences Version-X) โดยดำเนินการดังนี้

1. หาค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของนักกรีฑา
3. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคล ของนักกรีฑาก่อนการแข่งขัน
3. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ เพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation) ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์กับเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาก่อนการแข่งขัน
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาที่มีประสบการณ์ต่างกัน โดยใช้ค่าที (t-test)
5. เปรียบเทียบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑา ที่มีประสบการณ์ต่างกัน โดยใช้ค่าที (t-test)
6. กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
t	แทน	ค่าที่ (t-test)
N	แทน	จำนวนผู้รับการทดสอบ
*		มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วิธีจัดกระทำข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS^X (Statistical Package for the Social Sciences Version-X) โดยดำเนินการดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคล
2. นำข้อมูลที่ได้จากการวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์กับเฉพาะบุคคลมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้วยวิธีการของ เพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation)

3. นำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาที่มีประสบการณ์ต่างกัน ก่อนการแข่งขันรอยาซ์ค่าที (t-test)

4. นำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่มีประสบการณ์ต่างกัน ก่อนการแข่งขันรอยาซ์ค่าที (t-test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 ค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ
ทางด้านเพศและอายุ

รายการ สถานภาพของนักกรีฑา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	17	53
หญิง	15	47
อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	5	17
21-23	11	34
24-26	9	28
27-29	4	12
มากกว่า 29 ปี	3	9

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า ร้อยละเียดยส่วนใหญของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นชายและหญิงอย่างละใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 53 กับ 47 มีอายุระหว่าง 21-26 ปี คิดเป็นร้อยละ 68 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันมีอายุระหว่างนี้เป็นส่วนใหญ

ตาราง 2 จำนวนนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีคะแนนความวิตกกังวล
เฉพาะสถานการณ์อยู่ในระดับต่าง ๆ

ระดับคะแนนความวิตกกังวล เฉพาะสถานการณ์	จำนวนนักกรีฑา (คน)	ร้อยละ
0-10 ต่ำ	9	28
11-20 ปานกลาง	22	69
21-30 สูง	1	3

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่านักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ มีความ
วิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์อยู่ในระหว่าง 0-10 คิดเป็นร้อยละ 28
มีความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์อยู่ในระหว่าง 11-20 คิดเป็นร้อยละ 69
และมีความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์อยู่ในระหว่าง 21-30 คิดเป็นร้อยละ 3

ตาราง 3 จำนวนนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีคะแนนความวิตกกังวล
เฉพาะบุคคลอยู่ในระดับต่าง ๆ

ระดับคะแนนความวิตกกังวล เฉพาะบุคคล	จำนวนนักกรีฑา (คน)	ร้อยละ
20-40 ต่ำ	18	56
41-60 ปานกลาง	14	44
61-80 สูง	-	-

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่านักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ มีความ
วิตกกังวลเฉพาะบุคคลอยู่ในระหว่าง 20-40 คิดเป็นร้อยละ 56 มีความ
วิตกกังวลเฉพาะบุคคลอยู่ในระหว่าง 41-60 คิดเป็นร้อยละ 44 ไม่มีความ
วิตกกังวลเฉพาะบุคคลอยู่ในระหว่าง 61-80

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของ
คะแนนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคล ของ
นักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ

ประเภทความวิตกกังวล	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
	N	$\bar{X}$	S.D.
ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์	32	18.406	3.435
ความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล	32	38.250	8.223

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่านักกรีฑามีความวิตกกังวลเฉพาะ
สถานการณ์มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวล
เท่ากับ 18.406 และ 3.435 ตามลำดับ นักกรีฑามีความวิตกกังวลเฉพาะ
บุคคลมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ
38.250 และ 8.223 ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์
กับเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์

ประเภทความวิตกกังวล	N	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)
ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ กับ ความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล	32	.2167

$$p > .05, (r = .349)$$

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง
ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลมีค่า
เท่ากับ .2167 ซึ่งไม่สัมพันธ์กัน

ตาราง 6 จำนวนนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์
อยู่ในระดับต่าง ๆ จำแนกตามประสบการณ์

ประสบการณ์การแข่งขัน	ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์		
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง
1-5 ปี	4	10	1
มากกว่า 5 ปีขึ้นไป	5	12	-

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่านักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์
1-5 ปี มีความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลางและต่ำ และ
นักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์มากกว่า 5 ปีขึ้นไป มีความวิตกกังวล
เฉพาะสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลางและต่ำ ตามลำดับ

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวล
เฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีประสบการณ์ต่างกัน

ประสบการณ์การแข่งขัน	ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์			
	N	$\bar{X}$	S.D.	t
1 - 5 ปี	15	18.6667	4.030	.39
มากกว่า 5 ปีขึ้นไป	17	18.1765	2.921	

$$p > .05, (t = 2.042)$$

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์
ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์ 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไป
ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 8 จำนวนนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล
อยู่ในระดับต่าง ๆ จำแนกตามประสบการณ์

ประสบการณ์การแข่งขัน	ระดับความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล		
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง
1-5 ปี	8	7	-
มากกว่า 5 ปีขึ้นไป	10	7	-

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่านักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์
1-5 ปี มีความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลอยู่ในระดับต่ำและปานกลาง และ
นักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์มากกว่า 5 ปีขึ้นไป มีความวิตกกังวล
เฉพาะบุคคลอยู่ในระดับต่ำและปานกลาง ตามลำดับ

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวล
เฉพาะบุคคล ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีประสบการณ์ต่างกัน

ประสบการณ์การแข่งขัน	ความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล			
	N	$\bar{X}$	S.D.	t
1 - 5 ปี	15	39.5333	9.219	.81
มากกว่า 5 ปีขึ้นไป	17	37.1176	7.330	

$$p > .05, (t = 2.042)$$

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล
ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์ 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไป
ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้

1. เพื่อทราบความวิตกกังวล เฉพาะสถานการณ์และ เฉพาะบุคคลของ นักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล เฉพาะสถานการณ์ กับ เฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวล เฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์ ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกัน ระหว่าง 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไป
4. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวล เฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกันระหว่าง 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ จำนวน 32 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาปรีซีเกมส์ 2536 ณ สนามสุกขาสัยย สนามกีฬาแห่งชาติ ระหว่างวันที่ 1-5 เมษายน 2536 กลุ่มตัวอย่างที่ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลเอส ที เอ ไอ (STAI : State - Trait Anxiety Inventory) ของสปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger. 1970 : 21) ฉบับเป็นภาษาไทยโดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ อุดม พิมพ์า แห่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ลักษณะของแบบทดสอบเป็นแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย ข้อความที่แสดงถึงลักษณะของความวิตกกังวล มีทั้งหมด 40 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ๆ ละ 20 ข้อ

ตอนที่ 1 เป็นการวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่ง หรือต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กำลังเป็นสิ่งที่เรารู้สึกเกิดความวิตกกังวลขึ้นในขณะนั้น

ตอนที่ 2 เป็นการวัดความวิตกกังวลที่มีเป็นประจำในบุคคล ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้เฉพาะตอนที่ 2 ในการวัดความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล

2. แบบทดสอบวัดความวิตกกังวล เอส ซี เอ ที (SCAT : Sport Competition Anxiety Test) ของ มาร์ทีเทนส์ (Martens. 1977 : 698)

ลักษณะของแบบทดสอบเป็นแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย ข้อความที่แสดงถึงลักษณะของความวิตกกังวล มีทั้งหมด 15 ข้อ ใช้วัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS^X (Statistical Package for the Social Sciences Version-X) โดยดำเนินการดังนี้

1. หาค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของนักกรีฑา
3. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคล ของนักกรีฑาก่อนการแข่งขัน
3. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ เพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation) ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์กับเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาก่อนการแข่งขัน
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาที่มีประสบการณ์ต่างกัน โดยใช้ค่าที (t-test)
5. เปรียบเทียบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑา ที่มีประสบการณ์ต่างกัน โดยใช้ค่าที (t-test)
6. กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. พบว่าระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ โดยเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 18.406 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และระดับความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ โดยเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 38.250 ซึ่งอยู่ในระดับต่ำ

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์กับเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ พบว่ามีค่าเท่ากับ .2167 ซึ่งไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ

3. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันระหว่าง 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไป พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

4. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันระหว่าง 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไป พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

อภิปรายผล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ จำนวน 32 คน ที่มีความสามารถในระดับเดียวกัน และแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลที่นำมาใช้มี 2 ฉบับ คือ แบบวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ เอส ซี เอ ที (SCAT) (Martens, 1977 : 78) กับแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล เอส ที เอ ไอ (STAI) (Spielberger, 1970 : 21) ที่นำมาศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบทดสอบที่มีความเชื่อมั่นสูง จึงทำให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถเชื่อมั่นและได้ข้อมูลที่เหมาะสมสำหรับที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์ผลการศึกษาได้อย่างถูกต้อง ดังปรากฏผลต่อไปนี้

1. จากการศึกษาความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่เข้าแข่งขันกรีฑาปรีซีเกมส์ ครั้งที่ 1 พบว่านักกรีฑาตัวแทนทีมชาติมีความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 18.406 คะแนน) ถือว่ามีระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์อยู่ในระดับที่เหมาะสม ทั้งนี้เนื่องมาจากเป็นนักกีฬาระดับชาติส่วนใหญ่มักมีความพร้อม

มีประสบการณ์ในการแข่งขัน ทำให้นักกีฬาทราบระดับความสามารถของกลุ่มแข่งขัน จึงไม่ทำให้เกิดความเครียดกับนักกีฬามาก นอกจากนี้แล้วนักกรีฑายังเป็นผู้ที่มีระดับความสามารถและสมรรถภาพทางกายใกล้เคียงกัน ตลอดจนความแตกต่างระหว่างบุคคลนั้นก็ไม่ได้แตกต่างกัน จึงมีผลส่งให้ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งงานทางทฤษฎีแล้วความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับนี้จะทำให้นักกีฬามีความสามารถทางกีฬาสูงดังที่ เซจ (Sage, 1984 : 76) เชื่อว่า ความวิตกกังวลในระดับปานกลางจะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการทำงานได้ดีที่สุด และยังพบว่านักกรีฑาตัวแทนทีมชาติมีความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 38.250$ คะแนน) ถือว่ามีความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลอยู่ในระดับเหมาะสม ทั้งนี้เนื่องมาจากเป็นนักกีฬาระดับชาติที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันและมีการฝึกลดความวิตกกังวล มีความเชื่อมั่นในตนเอง จึงทำให้นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับ อุดม พิมพา (2526 : 4) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเฉพาะตัวคือสิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะบ่งบอกพฤติกรรม เมื่อมีการรับรู้ต่อการชมเชยที่ไม่มีอันตรายการตอบสนองของบุคคลจะมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับระดับอันตรายนั้น ๆ ด้วยเหตุนี้ นักกรีฑาตัวแทนทีมชาติจึงมีระดับความวิตกกังวลต่ำ ดังที่ อาพล ร่องเกลือบ (2515 : 15) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเฉพาะตัวนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่วไปทุกสถานการณ์ จะมีความเข้มระดับต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะเวลานานจนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกลักษณะ

2. จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์กับความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล พบว่า นักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง และมีความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลอยู่ในระดับต่ำ ตามลำดับ ซึ่งไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล

เฉพาะสถานการณ์กับเฉพาะบุคคลมีค่าเท่ากับ .2167 และเมื่อเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคล (จากตาราง 4) จะเห็นว่ามีความสัมพันธ์กัน คือค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลอยู่ในระดับต่ำ ดังที่ อาพล ร่องเคลือบ (2515 : 15) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเฉพาะตัวนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่วไปทุกสถานการณ์จะมีความเข้มข้นระดับต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาอันนานจนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล จะเห็นว่าความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลมีระดับต่ำเป็นปกติ อาจจะเป็นเพราะมีประสบการณ์ในการแข่งขัน มีการฝึกลดความวิตกกังวลและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งในทางทฤษฎีแล้วความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับนี้จะทำให้นักกีฬามีความสามารถในทางกีฬาสูง ดังที่ ทัททริก (Tutko. 1971 : 932-933) ได้แนะนำว่านักกีฬาควรจะรักษาระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อจะทำให้เป็นผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด จะเห็นว่าความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติมีระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted-U) ของมาร์เตนส์ (Martens. 1977 : 702) ที่ได้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงนักกีฬาจะมีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมหรือปานกลาง จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ สำหรับพวกที่มีระดับความวิตกกังวลปานกลางและต่ำก็อาจจะมีความสามารถใกล้เคียงกันได้ตามทฤษฎีความยากของงานและแรงกระตุ้นสูงสุด (Task - Complexity and Optimal Arousal) (Martens. 1977 : 702)

3. ผลการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกันระหว่าง 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไป พบว่าไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาดูตัวเลขตาราง 7 จะเห็นว่ามีความแตกต่างกัน 0.4902 ซึ่งต่ำมาก (ประสบการณ์ 1-5 ปี มีค่า

$\bar{X} = 18.6667$ มากกว่า 5 ปีขึ้นไปมีค่า $\bar{X} = 18.1765$) ซึ่งอาจจะเป็นเนื่องจากเป็นนักกีฬาระดับทีมชาติที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน มีวิธีการฝึกซ้อมที่ใกล้เคียงกัน ตลอดจนสิ่งแวดล้อมในสภาพของการแข่งขันที่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสภาพการแข่งขันและรู้พื้นฐานความสามารถของคู่ต่อสู้ ตลอดจนมีทักษะทางกีฬาใกล้เคียงกัน จึงมีผลให้ความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ คิม แท อัน (Kim Tae-Un. 1988 : 40) ที่พบว่าความวิตกกังวลไม่สามารถจำแนกและทำนายการวิ่งระยะทาง 10 กิโลเมตร ของนักกีฬารั้งระยะไกลได้นั้น คือความวิตกกังวลของนักวิ่งระยะไกลกลุ่มที่มีความสามารถดีและความสามารถปานกลาง ไม่แตกต่างกัน

4. ผลการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกันระหว่าง 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไป พบว่าไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาจุดตัวเลขจากตาราง 9 จะเห็นว่ามีค่าแตกต่างกัน 2.4156 ซึ่งน้อยมากเช่นกัน (ประสบการณ์ 1-5 ปี มีค่า $\bar{X} = 39.5333$ มากกว่า 5 ปีขึ้นไปมีค่า $\bar{X} = 37.1176$) ซึ่งอาจจะเป็นเนื่องจากเป็นนักกีฬาระดับชาติ ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน มีวิธีการฝึกซ้อมที่ใกล้เคียงกัน ตลอดจนสิ่งแวดล้อมในสภาพการเก็บตัวนักกีฬาที่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสภาพการแข่งขันและรู้พื้นฐานความสามารถของคู่ต่อสู้ ตลอดจนมีทักษะทางกีฬาใกล้เคียงกัน จึงมีผลให้ความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับรูบุช (Rubush. 1963 : 498) ได้สรุปผลการวิจัยว่า ความวิตกกังวลที่จะมีต่อการเรียนรู้ ย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น ความเข้มของสิ่งเร้า ความยากง่ายหรือสลับซับซ้อนของสิ่งที่เรียน ความสามารถในการปรับตัวของผู้เรียนให้เข้ากับสถานการณ์หรืองานที่เรียนรู้ เป็นผลทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะได้มีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา ทั้งก่อนแข่งขันและในขณะแข่งขัน เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ในการลดหรือเพิ่มความวิตกกังวล ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการรักษ การเก็บตัวฝึกซ้อม และการแข่งขันของนักกีฬา
2. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬากับอายุของนักกีฬา หรือเปรียบเทียบความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่าง ๆ กัน
3. ควรศึกษาเรื่องความวิตกกังวลทั้งสองลักษณะในกีฬาประเภทอื่น ๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- เกษม มีสง่า. ผลการใช้ตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวลให้แก่ผู้เริ่มเรียนว่ายน้ำต่อความสามารถในการว่ายน้ำ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- จันทร์พิมพ์ พลพงษ์. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528. อัดสำเนา.
- เจริญ กระบวนรัตน์. "การฝึกทางด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 8(4) : 20; 19-29 ตุลาคม 2525.
- ธงชัย สุขดี. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทของการต่อสู้ป้องกันตัว. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- นพพร เล้าเรื่องศิลป์ชัย. การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาพิการเข้าแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ. 2533. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.
- ประเวศ ปิยะฐาภูรگانต์. ผลของการฝึกแอโรบิคดำนซ์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายคัดสรรและวิตกกังวลแบบสเตรนนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. การประชุมสัมมนาวิชาการ เรื่องโปรแกรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 17 กุมภาพันธ์ 2536.

- พิรุณ เรืองวราหะ. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความ
สามารถของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
ครั้งที่ 17. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2533. อัดสำเนา.
- ศิริพร จิรวัดนกุล. "ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทาง
จิตเวช," วารสารแนะแนว. 21 : 20-29; เมษายน-พฤษภาคม
2530.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ :
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- _____. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ :
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- กรีฑาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย, สมาคม. กรีฑาปริซิเปเกมส์แอนด์ไทยแลนด์
โรเฟ่น 1993. กรุงเทพฯ : สมาคมกรีฑาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย,
2536.
- สุวนีย์ ดันติพัฒนานันท์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
อักษรสัมพันธ์, 2522.
- อุดม พิมพ์า. จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
วิทยาเขตพลศึกษา, 2526. อัดสำเนา.
- อาพล ร่องเคลือบ. ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่านและลักษณะอื่น
บางประการของบุคคลิกภาพ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2515. อัดสำเนา.

- Basowitz, H. and others. Anxiety and Stress. New York : McGraw-Hill Book Company, Inc., 1955.
- Cook, D. and other. "Relationship among Competition State Anxiety, Ability and Golf Performance," Journal of Sport Psychology. 5 : 460-465; 1983.
- Freud, S. A General Introduction to Psycho-Analysis. New York : Liveright-Publishing Corporation, 1978.
- Gould, D., L. Petlichkoff and M. Vermsa. "The Relationship between Competitive State Anxiety Inventory - 2 Subscale Scores and Pistol Shooting Performance," International Journal of Sport Psychology. 2 : 318; 1987.
- Herney, K. Self Analysis. New York : Northon, 1942.
- Hutson, Margaret. "The Relationship of Anxiety Level to Learning Skills in Beginning Horseback Riding," Master's Thesis, University of North Carolina at Greensboro, 1966 : Cited in Abstracts of Completed Research in Health, Physical Education and Recreation. Washington D.C. : AAHPER, 1966.
- Izard, C.E. Pattern of Emotions : A New Analysis of Anxiety and Depression. New York : Academic Press, 1972.
- Kim, Tae-Un. An Analysis of Physiological and Psychological Differences between Good and Moderate Performance Distance Runners. Kansas. University of Kansas, 1988.

- Levitt, E.E. The Psychology of Anxiety. New York : Bobbs-Merill Company, Inc., 1967.
- Lipkin, C.B. and R.G. Cohen. Effective Approaches to Patients' Behavior. New York : Springer Publishing Co., Inc., 1973.
- Martens, R. and D.L. Gill. "State Anxiety among Successful Competitors Who Differ in Competitive Trait Anxiety," Research Quarterly. 47 : 698-708; 1977.
- Martens, R. Sport Competition Anxiety Test. 2d ed. Illinois : Human Kinetics Publishers, 1982.
- May, R. The Meaning of Anxiety. New York : The Ronald Press Co., 1950.
- Nietzel, Michael T. and Douglas Berustein. "Assessment of Anxiety and Fear," In Behavioral Assessment. Edited by Michael Herson and Alan Bellack S. p. 215-241. New York: Pergamon Press, 1981.
- Novazyk, Todd D. A Comparison of Trait and State Anxiety Levels between Three Divisions of Youth Ice Hockey Participants and Trait Anxiety Levels between Athletes and Non-Athletes. Master's Thesis, Mankato Mankato State University, 1977.
- Rubush, Briton K. Anxiety in Child Psychology. Edited by Harold W. Stevenson, The National Society in the
- Rycroft, C. Anxiety and Neurosis. Harmonds Worth : Penguin Books, 1978.

Sage, George H. Motor Learning and Control. Wm. C. Brown Publishers, 1984.

Slevin, Robert L. The Influence of Trait and State Anxiety upon the Performance of Novel Gross Motor Tasks under Conditions of Competition and Audience. Doctor's Thesis. Lousiana, Lousiana State University, 1970.

Sonstroem, R.J. and B. Bernade. "Intraindividual Pregame State Anxiety and Basketball Performance, " Journal of Sport Psychology. 5 : 460-465; 1982.

Spielberger, C.D. Anxiety and Behavior. New York : Academic Press, 1966.

Spielberger, C.D., R.L. Gorsuch and R.E. Lushene. STAI Manual. California : Consulting Psychologist Press, 1970.

Spielberger, C.D. " The Measurement of State and Trait Anxiety : Conceptual and Methodological Issues," In Emotions: Their Parameters and Measurement. Edited by L. Levi, p. 487-489. New York : Raven Press, 1972.

Taber, C.W. Taber's Cyclopedia Medical Dictionary. 11th ed. Philadelphia : F.A. Davis Company, 1970.

Tutko, Thomas A. "Anxiety," in Leonard A. Larson ed. Encyclopedia of Sport Sciences and Medicine. New York : Macmillan Publishing Co., 1971.

Weinberg R.S. and M. Genuchi. " Relationship between Competitive Trait Anxiety, State Anxiety and Golf Performance : A Field Study," Journal of Sport Psychology. 2 : 148-154; 1980.

ภาคผนวก

trait
แบบทดสอบสำหรับประเมินผลตนเอง (A-State)
(Self-Evaluation Questionnaire)

ตอนที่ 1

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี เพศ.....
ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา ☐ 1-5 ปี ☐ มากกว่า 5 ปีขึ้นไป

คำแนะนำ ข้อความต่อไปนี้ขอรับยืมความรู้สึกของท่านในขณะนี้ (คือขณะที่ตอบแบบสอบถามชุดนี้) โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย x ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุด คำตอบของท่านไม่ถือว่าถูกหรือผิดแต่อย่างใด และโปรดอย่าใช้เวลามากนักกับข้อความใดข้อความหนึ่ง

รายการ	ไม่มีเลย	น้อย	ปานกลาง	มากที่สุด
1. ข้าพเจ้ารู้สึกสงบเยือกเย็น.....				
2. ข้าพเจ้ารู้สึกมึนงงมึนใจ.....				
3. ข้าพเจ้ารู้สึกเครียด.....				
4. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจ.....				
5. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ.....				
6. ข้าพเจ้ารู้สึกอารมณ์เสีย.....				
7. ขณะนี้ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับ สิ่งที่จะเรียน.....				
8. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายอารมณ์.....				
9. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด.....				
10. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายดี.....				

	รายการ	ไม่มีเลย	น้อย	ปานกลาง	มากที่สุด
—	11. ข้าพเจ้ารู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง.....				
—	12. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น.....				
—	13. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวกลัว.....				
—	14. ข้าพเจ้ารู้สึกเครียด.....				
—	15. ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย.....				
—	16. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่ทำอยู่.....				
—	17. ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจ.....				
—	18. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นมากเกินไป จนทำให้ง่วง.....				
—	19. ข้าพเจ้ารู้สึกเครียด.....				
—	20. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย.....				

แบบทดสอบสำหรับประเมินผลตนเอง (A-Trait)

(Self-Evaluation Questionnaire)

ตอนที่ 2

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี เพศ.....
ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา ☐ 1-5 ปี ☐ มากกว่า 5 ปีขึ้นไป

ข้อแนะนำ ข้อความต่อไปนี้ใช้อธิบายความรู้สึกของท่านโดยทั่วไป โปรดอ่าน
ข้อความและทำเครื่องหมาย x ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกโดยทั่วไปของท่านให้
มากที่สุด คำตอบของท่านไม่ถือว่าถูกหรือผิดแต่อย่างใด และโปรดอย่าใช้เวลา
มากนักกับข้อความใดข้อความหนึ่ง

รายการ	เกือบไม่มี	มีบ่อยครั้ง	มีบ่อย ๆ	เกือบทุกครั้ง
21. ข้าพเจ้ารู้สึกสุขใจ.....				
22. ข้าพเจ้าเหนื่อยเร็ว.....				
23. ข้าพเจ้าอยากร้องไห้....				
24. ข้าพเจ้าอยากมีความสุข เหมือนคนอื่น.....				
25. ข้าพเจ้าทำพลาดบ่อย ๆ เพราะตัดสินใจล่าช้า....				
26. ข้าพเจ้ารู้สึกคลายอารมณ์.....				
27. ข้าพเจ้าสงบ ใจเย็น และเป็นตัวของตัวเอง..				
28. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีปัญหา มากจนไม่อาจจะแก้ไขได้.....				

รายการ	เกือบไม่มี	มีบ่อยครั้ง	มีบ่อย ๆ	เกือบทุกครั้ง
29. ข้าพเจ้ากังวลกับบาง อย่างมากเกินไปทั้งที่ไม่มี สาระเลย.....				
30. ข้าพเจ้ามีความสุข.....				
31. ข้าพเจ้ามักคิดมากเกินไป เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ.....				
32. ข้าพเจ้าขาดความเชื่อมั่น ในตนเอง.....				
33. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจ.....				
34. ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาหรือความ ยุ่งยาก.....				
35. ข้าพเจ้าเป็นคนเศร้าซึม.....				
36. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจใน สิ่งที่เป็นอย่าง.....				
37. มีสิ่งไรสาระอยู่ในใจของ ข้าพเจ้าและทำให้รู้สึก กังวลใจ.....				

รายการ	เกือบไม่มี	มีบ่อยครั้ง	มีบ่อย ๆ	เกือบทุกครั้ง
38. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวล กับความไม่สมหวังมาก จนไม่สามารถลืมได้.....				
40. ข้าพเจ้ารู้สึกเคร่งเครียด และสับสนเมื่อข้าพเจ้า คิดถึงเรื่องที่เคยพลาด ในอดีต.....				

เกณฑ์การให้คะแนนของเอส ที เอ ไอ (STAI)

การตรวจให้คะแนนนั้นใช้เฉลย (Key) ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 สำหรับข้อ 1, 2, 5, 8, 10, 11, 14, 15,
16, 19, 20

- 1 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 4
- 2 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 3
- 3 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 2
- 4 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 1

สำหรับข้อ 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 17, 18

- 1 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 1
- 2 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 2
- 3 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 3
- 4 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 4

ตอนที่ 2 สำหรับข้อ 21, 26, 27, 30, 33, 36 และ 39

- 1 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 4
- 2 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 3
- 3 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 2
- 4 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 1

สำหรับข้อ 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32,
34, 35, 37, 38, 41

- 1 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 1
- 2 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 2

3 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 3

4 คะแนนเมื่อกาเครื่องหมาย x ในช่อง 4

จากนั้นให้รวมคะแนนซึ่งระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 20 ถึง 80 ยิ่งคะแนนมากเท่าไร ก็หมายถึงคนนั้นเป็นคนที่มีความวิตกกังวลสูงกว่าคนที่ได้คะแนนน้อย

แบบทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (SCAT)
(Sport Competition Anxiety Test)

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี เพศ.....
 ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา ☐ 1-5 ปี ☐ มากกว่า 5 ปีขึ้นไป

คำแนะนำ ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้ คือลักษณะที่บุคคลรู้สึกเมื่อเข้าแข่งขันกีฬา
 อ่านแต่ละข้อความแล้วตัดสินใจเลือกว่า คุณรู้สึกอย่างไร เช่น แทบจะไม่เคย
 บางทีหรือบ่อย ๆ ตามลักษณะเช่นนั้นเมื่อคุณเข้าแข่งขันกีฬา รดยวงกลมรอบ +
 ทางขวามือ ข้อความเหล่านี้ไม่มีถูกหรือผิด แต่จงเลือกลักษณะที่ตรงกับที่คุณรู้สึก
 เสมอ ๆ เมื่อคุณเข้าแข่งขัน

รายการ	แทบจะไม่เคย	บางที	บ่อย
1. การแข่งขันกีฬากับบุคคลอื่นรู้สึกสนุกสนานดี.	+	+	+
2. ก่อนจะแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ....	+	+	+
3. ก่อนเข้าแข่งขันข้าพเจ้ากลัวว่าจะเล่น ได้ไม่ดี.....	+	+	+
4. ข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาที่ดีเมื่อแข่งขัน.....	+	+	+
5. เมื่อแข่งขันกีฬาข้าพเจ้ากลัวว่าจะทำอะไรผิด	+	+	+
6. ก่อนแข่งขันข้าพเจ้าสงบใจ.....	+	+	+
7. การตั้งจุดมุ่งหมายมีความสำคัญ.....	+	+	+
8. ก่อนแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกพะอืดพะอมในท้อง.	+	+	+
9. พอจะลงแข่งขันข้าพเจ้าสังเกตว่าหัวใจของ ข้าพเจ้าเต้นเร็วผิดปกติ.....	+	+	+

รายการ	แทบจะไม่เคย	บางที	บ่อย
10. ข้าพเจ้าชอบแข่งขันในกีฬาที่ต้องใช้พลัง มากพอ.....	+	+	+
11. ก่อนแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย.....	+	+	+
12. ก่อนแข่งขันข้าพเจ้ากระวนกระวายใจ.....	+	+	+
13. กีฬาประเภทที่มจะตื่นเต้นกว่ากีฬาประเภท บุคคล.....	+	+	+
14. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นอยากเริ่มแข่งขันเสียที.	+	+	+
15. ก่อนแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกเกร็ง- เคร่งเครียด.....	+	+	+

เกณฑ์การให้คะแนนของ เอส ซี เอ ที (SCAT)

การตรวจให้คะแนนนั้นใช้เฉลย (Key) ดังต่อไปนี้

สำหรับข้อ 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, 15

ให้ค่าคะแนน	แทบจะไม่เคย	1
	บางที	2
	บ่อย ๆ	3

สำหรับข้อ 6 และ 11

ให้ค่าคะแนน	แทบจะไม่เคย	3
	บางที	2
	บ่อย ๆ	1

สำหรับข้อ 1, 4, 7, 10 และ 13 ไม่มีคะแนนให้

จากนั้นให้รวมคะแนนซึ่งระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 10 ถึง 30

ยิ่งคะแนนมากเท่าไร ก็หมายถึงคนนั้น เป็นคนที่มีความวิตกกังวลสูงกว่าคนที่ได้คะแนนน้อย

ที่ ทม .

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร

กรุงเทพฯ . 10110

เมษายน 2536

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน นายกสมาคมกีฬาสมัครเล่น

เนื่องด้วยนายชนะชัย วัฒนไชย นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต วิชาเอก
พลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาความวิตก
กังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคล ของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์"
โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพ์า เป็นประธานและรองศาสตราจารย์ เทเวศร์
พิริยะพจน์ท์ เป็นกรรมการ ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่
เกี่ยวข้องโดยแจกแบบสอบถามแก่นักกรีฑาที่เข้ามาคัดเลือกเป็นตัวแทนทีมชาติ
ในปรีซีเกมส์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณา
อนุเคราะห์ ให้นายชนะชัย วัฒนไชย ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว
เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศ.ดร.สมพร บัวทอง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ พิเศษ/

คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

เมษายน 2536

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้ควบคุมทีม

เนื่องด้วย นายชนะชัย วัฒนไชย นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
พลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาความ
วิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคล ของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขันใน
ปรีซีเกมส์" ในการนี้ นิสิตจะต้องทำการสำรวจเพื่อเก็บข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
โดยขอทำการทดสอบทางจิตวิทยาการกีฬาในเรื่องความวิตกกังวลของนักกรีฑา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาอนุญาต
ให้นิสิตได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

ในฐานะที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ หวังอย่างยิ่งในความกรุณาของท่าน และขอขอบคุณเป็น
อย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ. อุดม หิมพา)

อาจารย์ที่ปรึกษา

คณะพลศึกษา

โทร .

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นายชนะชัย ชื่อสกุล วัฒนไชย	
เกิดวันที่ 5 เดือนมกราคม	พุทธศักราช 2503
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยบูรพา บางแสน จังหวัดชลบุรี 20131
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยบูรพา บางแสน จังหวัดชลบุรี 20131
ตำแหน่ง	นักวิชาการศึกษา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2520	ประถมศึกษาและมัธยมศึกษา (ตอนต้น) จากโรงเรียนบุญพิทยาคาร อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2522	มัธยมศึกษา (ตอนปลาย) จากโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2526	การศึกษาระดับบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2536	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร

**ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักศึกษา
ที่เข้าแข่งขันงานปริทัศน์เกมส์**

**บทคัดย่อ
ของ
ธนัชชัย วัฒนไชย**

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

กันยายน 2536

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความสัมพันธ์และ เปรียบเทียบ ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขัน ในปรีซีเกมส์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ จำนวน 32 คน โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1-5 ปี จำนวน 15 คน และกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมากกว่า 5 ปี ขึ้นไป จำนวน 17 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ เอส ซี เอ ที (SCAT) ของ อี. จี. มาร์เตนส์ (E.G. Martens) และ แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล เอส ที เอ 10 (STAI) ของ ซี. เอฟ. สปีลเบอร์เกอร์ (C.F. Spielberger) แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยคอมพิวเตอร์ โปรแกรม SPSS^X ผลปรากฏว่า

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

THE STATE AND TRAIT ANXIETIES OF THE PRE-SEA GAMES ATHLETES

AN ABSTRACT

BY

CHANACHAI WATTANACHAI

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Physical Education

At Srinakharinwirot University

September 1993

This study was intended to investigate the state anxiety and trait anxiety of those athletes who participated in the Pre-SEA Games track and field events in Bangkok, 1993. The subjects of 32 were purposively sampled from the athletes of track and field national players with international competition experiences.

The subjects were tested for the trait anxiety by Spielberger's STAI Test and for the state anxiety by Martens' SCAT Test.

After the data were statistically treated, it was found that :

1. The state anxiety levels were medium, but the trait anxiety levels were low.
2. There was no relationship between the state and trait anxiety levels.
3. There were no significant differences of state anxiety levels between those with 1-5 years of experiences and those with more than five years of experiences.
4. There were no significant differences of trait anxiety levels between those with 1-5 years of experiences and those with more than five years of experiences.