

ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกวิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกกีฬา

ตุลาคม 2545

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๗๙๖.๓๒๓

๕๕๑๘๓

๖๓

ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี



๗๕๖๖๖

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกวิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกกีฬา
ตุลาคม 2545

h 152603

นันทนา คำมูล. (2545). ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง
รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี. ปรินญาณพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกกีฬา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์, ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบผลของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี ของสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 96 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบ ซีเอสไอไอ – 2 (CSAI-2) ซึ่งประกอบด้วยความวิตกกังวล ทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง ของมาเตนส์ (Martens) ที่แปลโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีความเที่ยง 0.75 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson) ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 20.39 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.95 ส่วนค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 17.38 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.87
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 24.45 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.60
3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนระดับความวิตกกังวลและคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จไม่แตกต่างกัน
5. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

THE ANXIETY AND SELF CONFIDENCE OF FEMALE BASKETBALL
PLAYERS UNDER 20 YEARS OLD



Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Science degree in Sport Science : Sport Coaching
at Srinakharinwirot University

October 2002

Nantana Koumoon. (2002). *The Anxiety And Self Confidence of Female Basketball Players Under 20 Years Old*. Master Thesis, M.Sc. (Sport Science : Sport Coaching). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee : Dr.Pichit Muangnapoe and Dr. Mayuree Suphawibul.

The purpose of this study was to find the relationship and to compare the effects of anxiety and self confidence levels upon the basketball competition of female Players under 20 years old as organized by the Basketball Association of Thailand in 2002.

The subjects of 96 female players were purposively sampled and they were tested for their state anxiety and self confidence levels by the Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2) . The test was invented by Martens and it was translated by Dr.Pichit Muangnapoe, with its validity of 0.75.

After the data were statistically treated, it was found as follows :

1. The cognitive anxiety mean is 20.39 and the standard deviation is 3.95. The somatic anxiety mean is 17.38 and its standard deviation is 3.87.
2. The self confidence mean is 24.45 and its standard deviation is 3.60.
3. The coefficient relationship between the anxiety and self confidence levels is significantly related, at the .01 level of confidence.
4. The anxiety and self confidence levels between the successful and Unsuccessful teams are not different.
5. The anxiety and self confidence levels of the successful team between the first round and the final round are not different.

ปริญญาานิพนธ์

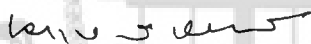
เรื่อง

ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี

ของ

นางสาวนันทนา คำมูล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกวิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกกีฬา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

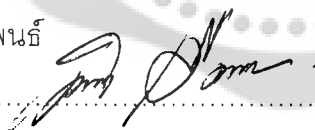


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์นภาพรณี หะวานนท์)

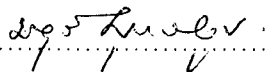
วันที่ 2 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2545

คณะกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์



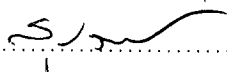
..... ประธาน

(อาจารย์ ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์)



..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร. มยุรี ศุภวิบูลย์)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุปราณี ขวัญบุญจันทร์)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ ดร. สาลี สุภาพรณี)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เนื่องด้วยความเมตตากรุณาอย่างดียิ่งจาก ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รวมทั้ง รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สาลิ สุภาภรณ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างดียิ่งตลอดมา จนทำให้ปริญญานิพนธ์เล่มนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ และมีคุณค่าทางด้านวิชาการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ สมาคมบาลเกตบอลแห่งประเทศไทย และผู้ฝึกสอนทุกท่าน รวมทั้งนักกีฬาบาลเกตบอลทุกท่าน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ และพี่ ๆ น้อง ๆ นักกีฬาบาลเกตบอลมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกคน ที่เป็นกำลังใจ และให้การสนับสนุนจนประสบผลสำเร็จ

คุณประโยชน์ที่พึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบให้กับพระคุณของคุณพ่อประชัน คำมูล ผู้ล่วงลับ คุณแม่ลาวัลย์ นวลปันยong ที่ให้กำเนิดชีวิต เลี้ยงดูอบรม สั่งสอน ให้เป็นคนดีมีคุณธรรม ตลอดจนพระคุณครูอาจารย์ทุกท่าน ที่อบรมสั่งสอน และ ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ จนกระทั่งปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

นันทนา คำมูล

สารบัญ

| บทที่ | | หน้า |
|-------|--|------|
| 1 | บทนำ | 1 |
| | ภูมิหลัง | 1 |
| | ความมุ่งหมายของการวิจัย | 3 |
| | ความสำคัญของการวิจัย | 4 |
| | ขอบเขตของการวิจัย | 4 |
| | ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย | 4 |
| | ตัวแปรที่ศึกษา | 4 |
| | นิยามศัพท์เฉพาะ | 4 |
| | กรอบแนวคิดในการวิจัย | 5 |
| | สมมติฐานในการวิจัย | 6 |
| 2 | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 6 |
| | ความวิตกกังวลกับการศึกษา | 7 |
| | ความหมายของความวิตกกังวล | 7 |
| | ทฤษฎีของความวิตกกังวล | 10 |
| | ลักษณะอาการของความวิตกกังวล | 11 |
| | ประเภทของความวิตกกังวล | 12 |
| | สาเหตุของความวิตกกังวล | 13 |
| | ผลของความวิตกกังวล | 15 |
| | การควบคุมความวิตกกังวล | 17 |
| | ความเชื่อมั่นในตนเองกับการศึกษา | 18 |
| | ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง | 18 |
| | ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง | 20 |
| | ทฤษฎีของการพัฒนาการความเชื่อมั่นในตนเอง | 22 |
| | ปัจจัยในการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง | 23 |
| | งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 24 |
| | งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล | 24 |
| | งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง | 28 |
| | งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาบาสเกตบอล | 31 |

สารบัญ (ต่อ)

| บทที่ | หน้า | |
|-------|---|----|
| 3 | วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า | 33 |
| | กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 33 |
| | ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย | 33 |
| | เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 33 |
| | การเก็บรวบรวมข้อมูล | 33 |
| | การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล | 34 |
| 4 | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 35 |
| 5 | สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ | 44 |
| | ความมุ่งหมายของการวิจัย | 44 |
| | แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง | 44 |
| | เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล | 44 |
| | วิธีจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล | 45 |
| | สรุปผลการวิจัย | 45 |
| | อภิปรายผล | 46 |
| | ข้อเสนอแนะ | 49 |
| | บรรณานุกรม | 50 |
| | ภาคผนวก | 55 |
| | ประวัติย่อของผู้วิจัย | 58 |

บัญชีตาราง

| ตาราง | หน้า |
|--|------|
| 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล | 36 |
| 2 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลกับคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง | 36 |
| 3 เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ | 38 |
| 4 เปรียบเทียบความวิตกกังวลทางกายระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ | 39 |
| 5 เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ | 40 |
| 6 เปรียบเทียบผลคะแนนระหว่างความวิตกกังวลทางจิตในทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่างการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ | 41 |
| 7 เปรียบเทียบผลคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่างการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ | 42 |
| 8 เปรียบเทียบผลคะแนนระดับความวิตกกังวลทางกายในทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่างการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ | 43 |

บัญชีภาพประกอบ

| ภาพประกอบ | หน้า |
|---|------|
| 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย | 5 |
| 2 ทฤษฎีแรงขับ | 10 |
| 3 ทฤษฎียูกว่า | 11 |
| 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การแสดงออก และ ผลการแข่งขัน | 17 |



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

บาสเกตบอลเป็นกีฬานิดหนึ่ง ที่มีผู้นิยมเล่นและมีการจัดการแข่งขันมากที่สุด ทั้งในระดับนักเรียน ระดับประชาชน ระดับประเทศ จนถึงระดับโลก คือ กีฬาโอลิมปิก เป็นกีฬาที่ส่งเสริมการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ นอกจากนี้กีฬาบาสเกตบอล ต้องใช้ทักษะในการเล่นระดับสูง นักกีฬาจึงต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี กล่าวคือ ต้องมีความแข็งแรงของร่างกาย และมีองค์ประกอบที่สำคัญในการเล่น คือ ความคล่องตัว ความว่องไว ความแม่นยำในทุกสถานการณ์ เช่น การกระโดดยิงประตู การแย่งบอล การหมุนตัว และการปะทะ นอกจากความแข็งแรงของนักกีฬาแล้ว อีกองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน คือ สภาพทางจิตใจของนักกีฬา ซึ่งประกอบด้วย ความเชื่อมั่นในตนเอง การมีสมาธิ การผ่อนคลาย ความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะ เป็นต้น

ความเชื่อมั่นในตนเองถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาที่ควรสร้างให้เกิดขึ้นในตัว of นักกีฬา เพราะความเชื่อมั่นในตนเองนั้นจะทำให้ นักกีฬากล้าตัดสินใจในการแสดงออกซึ่งความสามารถของตนอย่างแท้จริง นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมตนเองได้ในการแข่งขันภายใต้แรงกดดันของสภาพการณ์ สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้ นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเองได้แก่ การฝึกฝนและฝึกซ้อมเพิ่มเติมอยู่เสมอ จนมีทักษะและความสามารถสูง นอกจากนี้แล้วความเชื่อมั่นในตนเองยังขึ้นอยู่กับระดับของอายุ ระดับของการพัฒนาการ ประสบการณ์ในการแข่งขัน ตลอดจนสถานการณ์ต่าง ๆ กำลังเผชิญอยู่ และการที่นักกีฬาขาดความเชื่อมั่นในตนเองนั้น จะเป็นบุคคลที่ขาดความกล้าที่จะแสดงออกในความสามารถของตนเอง และจะไม่ยอมต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้การพัฒนาทางด้านประสิทธิภาพของความสามารถของนักกีฬาลดลง

อุดม คำอังกูล (2519 : 5 - 6) ได้กล่าวไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ความมั่นใจ ความเพียรพยายาม ความกล้าหาญและความสามารถที่จะตัดสินใจทำหรือกระทำสิ่งใดลงไปให้ประสบผลสัมฤทธิ์ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรคแต่อย่างใด สอดคล้องกับ ซูซีฟ อ่อนโคกสูง (2516 : 7) ซึ่งได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ว่า ความแน่ใจหรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจไว้ แม้จะมีเหตุการณ์ หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่เกิดความท้อถอยแต่อย่างใด ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้นต่อไป โดยมั่นใจว่าตนสามารถที่จะกระทำให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความถูกต้อง

ดังนั้นในด้านของการพัฒนาทางการกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ถือได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเล่นกีฬา เพราะจะทำให้นักกีฬานั้นเป็นผู้ที่มีความมั่นใจ มุ่งมั่นที่จะเอาชนะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความมั่นใจในตนเองในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน จะส่งผลให้เกิดการพัฒนา ทางด้านทักษะและความสามารถของนักกีฬา ตัวนักกีฬาเองจะต้องเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในทุกๆ ด้านของการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นการเชื่อมั่นในตัวของตัวเองร่วมทีม เชื่อมั่นในตัวของผู้ฝึกสอน และที่สำคัญ นักกีฬาจะต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง สิ่งเหล่านี้จะนำมาซึ่งความสำเร็จและชื่อเสียงของสถาบันและตัวนักกีฬาเอง

นอกจากจะมีความเชื่อมั่นในตนเองแล้ว ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่มีผลกระทบต่อ การแข่งขันกีฬา ก็คือ ความวิตกกังวล (Anxiety) ของนักกีฬา ซึ่งเป็นสถานภาพทางด้านจิตใจ ที่มีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถทางทักษะกีฬา ความวิตกกังวลอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อ ตัวนักกีฬาได้ทั้งผลดีและผลเสีย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล ธรรมชาติของนักกีฬา สถานการณ์การแข่งขัน สิ่งแวดล้อม และตัวของนักกีฬาเอง ที่จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากน้อย ต่างกัน (คิลปชัย สุวรรณธาดา. 2533) ซึ่งสอดคล้องกับ ข้อสรุปในงานวิจัยของ เพนเบอร์ตัน และ คอกซ์ (Penberton and Cox. 1981 : 131 - 139) พบว่า สถานการณ์ที่มีความสำคัญมาก นักกีฬา จะมีความวิตกกังวลสูง แต่ถ้าสถานการณ์มีความสำคัญต่อการแข่งขันน้อย นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลต่ำ นักกีฬาเพศหญิงมีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาส่งกว่าเพศชาย ทั้งนี้ เพราะเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะรับรู้สถานการณ์ในการแข่งขันกีฬา ด้วยความรู้สึกที่กลัวและหวาดหวั่นมากกว่า เพศชาย และนักกีฬาที่มีความสามารถและมีประสบการณ์สูงกว่า จะมีความวิตกกังวลต่ำกว่า นักกีฬาที่มีความสามารถต่ำ

ความวิตกกังวลนอกจากจะมีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางทักษะกีฬาแล้ว ยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจอีกด้วย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนั้น นักกีฬาจะรู้สึกกล้ามเนื้อตึงเครียด รู้สึกเหนื่อย กระสับกระส่าย ปากแห้ง รู้สึกหนาว มือและเท้าเย็น กล้ามเนื้อกระตุก อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นและความดันโลหิตสูงขึ้น ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ นักกีฬาจะรู้สึกสับสนตัวเอง ขาดสมาธิในการแข่งขัน มีความคิดในแง่ลบ ลังเลใจ จะไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ถ้าอาการเหล่านี้เกิดขึ้นรุนแรง จะเป็นสาเหตุทำให้นักกีฬาขาดการควบคุมในการเล่นของตนเอง การแสดงทักษะที่ผิดพลาด เหตุนี้การคิดและการตัดสินใจก็ผิดพลาดไปด้วย อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลที่มีระดับที่พอเหมาะก็จะก่อให้เกิดประโยชน์ในการเล่นกีฬา นักกีฬาที่มีระดับพอเหมาะนี้ จะมีความตื่นตัว มีความตั้งใจและมีสมาธิในการแข่งขันเป็นอย่างดี ซึ่งจะสอดคล้องกับ ทฤษฎียูคว่ำ (Inverted-u Theory) ของมาเตนส์ (Marten. 1976) กล่าวไว้ว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูง จำเป็นจะต้องได้รับความช่วยเหลือเพื่อลดระดับความวิตกกังวลลงสู่ระดับปานกลาง จึงจะได้ผลดีที่สุด ขณะเดียวกันนักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำ จะต้องได้รับ

การกระตุ้นให้มีความตื่นตัวขึ้นจนถึงระดับที่เหมาะสม จึงจะเป็นผลให้การแสดงความสามารถในการแข่งขันสูงสุดได้

อาจกล่าวได้ว่า ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ต่างก็มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง น่าจะมีอิทธิพลต่อทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และก็มีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่ได้กล่าวมาแล้ว การศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย ส่วนนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ทัทโก (Tutko. 1971 : 932 - 933) ทั้งนี้ อาจจะขึ้นอยู่กับระดับในการแข่งขัน และประสบการณ์ ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความแตกต่างระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอล ที่ประสบความสำเร็จกับไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน เพื่อที่จะเป็นแนวทางให้ครูพลศึกษา และผู้ฝึกสอนกีฬา หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เข้าใจและตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ความวิตกกังวลกับความเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนให้ความสนใจทางด้านจิตวิทยา เพื่อที่จะสร้างความมั่นใจในการแข่งขันให้กับนักกีฬาบาสเกตบอลให้มีประสิทธิภาพและสร้างนักกีฬาเพื่อเป็นตัวแทนทีมชาติไทย สร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศชาติ ในการเข้าร่วมการแข่งขันในกีฬา ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ กีฬาโอลิมปิกเกมส์ ในโอกาสต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อทราบผลความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิง
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลของการแข่งขันระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับที่ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิง
4. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของการแข่งขันระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิง
5. เพื่อเปรียบเทียบผลความวิตกกังวลของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ
6. เพื่อเปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเองของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อนำผลจากการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองในการกีฬา ซึ่งจะให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถได้สูงสุดทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี ของสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย ทำการแข่งขันระหว่างวันที่ 10 - 20 พฤษภาคม พ.ศ.2545 จำนวน 8 ทีม ทีมละ 12 คน รวมนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด 96 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variable)
 - 1.1 นักกีฬาประเภททีมบาสเกตบอลหญิง
 - 1.2 รอบของการแข่งขัน ก่อนการแข่งขันรอบแรก ก่อนการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ
2. ตัวแปรตาม (Dependent variable)
 - 2.1 ความวิตกกังวลทางจิต
 - 2.2 ความวิตกกังวลทางกาย
 - 2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความวิตกกังวล (Anxiety)

หมายถึง อารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ

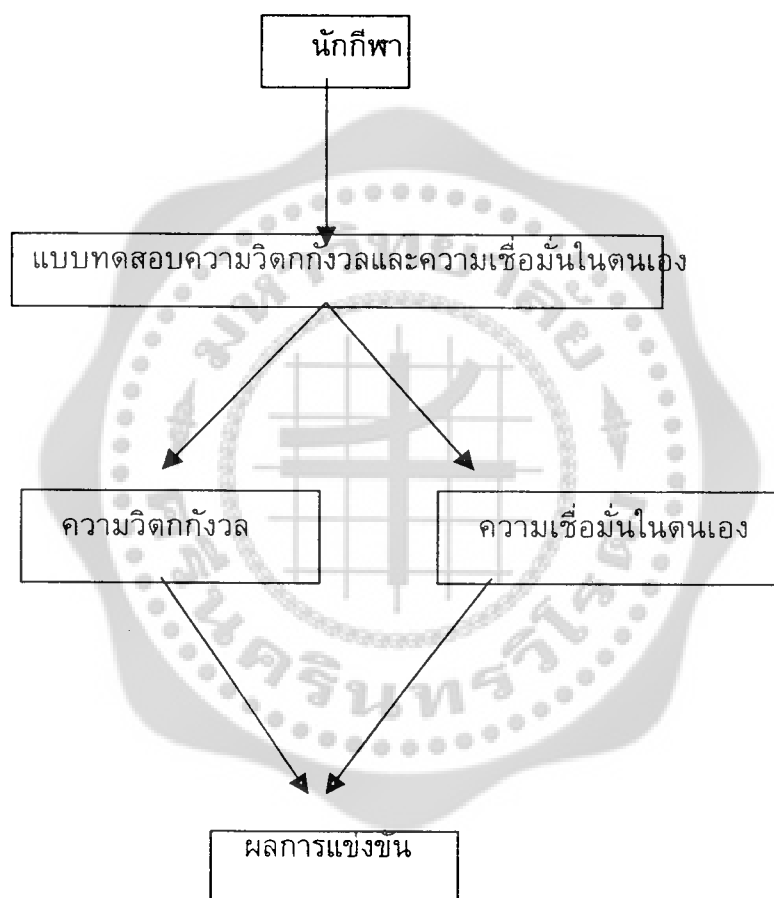
ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)

หมายถึง ความมั่นใจ ความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ และความสามารถในการตัดสินใจที่จะกระทำสิ่งใดลงไปให้ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่หวาดหวั่นอุปสรรคแต่อย่างใด

นักกีฬาบาสเกตบอล

หมายถึง นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี ของสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ความวิตกกังวลในทีมที่ประสบความสำเร็จแตกต่างจากทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ
2. ความเชื่อมั่นในตนเองในทีมที่ประสบความสำเร็จแตกต่างจากทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ

สำเร็จ



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความวิตกกังวลกับการกีฬา
 - ความหมายของความวิตกกังวล
 - ทฤษฎีของความวิตกกังวล
 - ลักษณะอาการของความวิตกกังวล
 - ประเภทของความวิตกกังวล
 - สาเหตุของความวิตกกังวล
 - ผลของความวิตกกังวล
 - การควบคุมความวิตกกังวล
2. ความเชื่อมั่นในตนเองกับการกีฬา
 - ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ทฤษฎีของการพัฒนาการความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ปัจจัยในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

1. ความวิตกกังวลกับการกีฬา

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ เป็นปัจจัยในการแสดงออกในการแข่งขันกีฬา ซึ่งมีผู้สนใจอย่างกว้างขวาง และได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “ความวิตกกังวล” ในทัศนะต่างๆ กัน ซึ่งผู้วิจัยขอนำเสนอเป็นแนวทางในการศึกษาดังต่อไปนี้

ไรครอฟท์ (Rycroft. 1978) ได้ให้ความหมายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้น และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างคุกคามต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว หรือบุคคลนั้นได้รู้อย่างแจ่มชัดความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหา และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล ไรครอฟท์ เชื่อว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่

บุคคลไม่เคยผ่านพบมาก่อนสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะประสบการณ์นั้น น่าจะพึงพอใจหรือไม่

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1989 : 3 - 7) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวล เป็นลักษณะควบคู่กับความกลัวในแง่อารมณ์แบบชีววิทยา กล่าวคือ ความกลัวเป็นการตอบสนองของสิ่งที่มีชีวิตต่ออันตรายที่มีอยู่จริงภายนอก แต่ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่ออันตรายที่มีอยู่ภายใน เช่น แรงกระตุ้นที่ไม่สบายอารมณ์ แรงกระตุ้นหรืออาการที่ก้าวร้าวเพื่อแก้ปัญหาความคับข้องใจภายใน ที่ทำท่าจะปรากฏในความรู้สึกสำนึกจนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้นภายในให้มีการโต้ตอบจริง ๆ

พฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวลของบุคคลโดยทั่วไปแล้ว อาจจำแนกออกเป็น ลักษณะต่าง ๆ ได้ ดังนี้

1. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by Felling) คือ ลักษณะที่โกรธง่าย เสียใจ ตีใจง่าย หวั่นไหวไปกับคำพูด หรือการกระทำของผู้อื่นง่าย มีอาการเมื่อยทางประสาท หงุดหงิด กังวลใจ
2. ขี้อาย (Shy) คือ ลักษณะที่หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเพศตรงข้าม ไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ขี้อลาด
3. ระแวง (Suspecting) คือ ลักษณะที่ไม่ไวใจใคร ถือความเห็นของตัวเองเป็นใหญ่ ข้างระแวง อิจฉาริษยา
4. หวาดกลัว (Apprehensive) คือ ลักษณะหวาดกลัว ตื่นเต้น ตกใจง่าย มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย เศร้าหมอง ชอบบิตตนเอง
5. ไม่มีวินัยในตนเอง (Undisciplined Self-Conflict) คือ ลักษณะที่ทำอะไรตามสบาย ไม่มีระเบียบ ไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม มีความขัดแย้งในตนเอง
6. เกร็งเครียด (Tense) คือ ลักษณะที่มีแรงกระตุ้นสูง ตื่นเต้น ตกใจ หงุดหงิด ใจร้อน

โกรเอน (Groen. 1975 : 724 - 746) ได้กล่าวถึง ความวิตกกังวลว่า “หากเหตุการณ์ในอนาคตเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจน อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะเรียกว่า ความกลัว แต่ถ้าหากเป็นสิ่งที่รับรู้สาเหตุไม่ชัดเจน ก็จะเรียกว่าความวิตกกังวล”

อิงลิช และอิงลิช (English and English. 1968) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้อย่างละเอียด ซึ่งสรุปได้ ดังนี้

1. ความวิตกกังวล คือ ความกังวลอันว่าวุ่นสับสนว่าอาจมีสิ่งที่ไม่เลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต
2. ความวิตกกังวล คือ ความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้

3. ความวิตกกังวล คือ ความกลัวต่อเนื้อซึ่งอาจสังเกตเห็นได้แต่อยู่ในระดับต่ำ

4. ความวิตกกังวล คือ ความรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคาม ซึ่งเป็นการคุกคามที่น่ากลัว โดยบุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่เขารู้สึกว่ามาคุกคามนั้นคืออะไร

ออซูเบล (Ausubel. 1968) กล่าวว่าไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง แนวโน้มของบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น จะทำให้เขาต้องเสียความภาคภูมิใจ (Self Esteem) ความวิตกกังวลต่างกับความกลัวธรรมดาในแง่ที่ว่า สิ่งที่มากระทำนั้นมักจะกระทำต่อความภาคภูมิใจของบุคคล มากกว่าที่จะกระทำต่อร่างกายของบุคคลนั้น เช่น บุคคลจะรู้สึกกลัวเมื่อสุนัขจะกัด แต่จะเกิดความวิตกกังวลเมื่อเขาต้องเสียความภาคภูมิใจในตนเอง

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย (2542 : 72) กล่าวว่า ความวิตกกังวล เป็นสภาพทางอารมณ์ อันไม่พึงปรารถนาของบุคคล ที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ ล้มเหลว หรือเป็นผลจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้า ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ถ้าบุคคลใดมีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไป จะทำให้เป็นผลต่อสภาพร่างกาย และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลของคนเราอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ศิลปชัย สุวรรณชาติ (2532) กล่าวว่าไว้ว่า ถ้านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมตนเองไม่ได้ และเป็นสาเหตุให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานหรือที่คาดไว้เพื่อให้เห็นความสามารถได้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องเรียนรู้ กุศโลบาย ควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬามาก และความวิตกกังวล แบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ

1. ความเครียดทางบวก (Eustress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับที่ไม่สูงมากไป จะช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถกีฬามากขึ้น

2. ความเครียดทางลบ (Distress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับสูงหรือต่ำมากเกินไป ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬาลดต่ำกว่ามาตรฐานเดิม

อำพล โฉงเคลือบ (2525) ได้สรุปความวิตกกังวลว่ามีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ซึ่งคนเรารู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย เนื่องจากตนถูกคุกคาม รู้สึกวุ่นวายสับสน เกิดความหวาดกลัว ซึ่งสภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยงหรือขจัดให้หมดไป

1. ความวิตกกังวล มีลักษณะกับความกลัว แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนลงไม่มีสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏให้เห็น หรือไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่ทำให้กลัวคืออะไร

2. ความวิตกกังวล อาจถือได้ว่าเป็นแรงขับซึ่งสัมพันธ์กับแรงจูงใจ

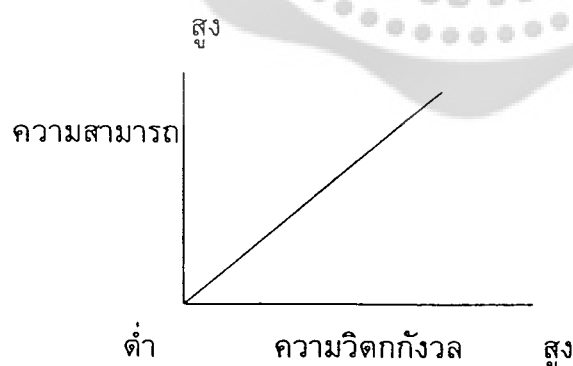
อดัม พิมพา (2526) ได้สรุปความวิตกกังวลไว้ว่า เป็นสภาพทางอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นภายในจนก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ และทำให้บุคคลนั้นมีความลำบากในการปรับตัว ต่อสภาพการณ์เฉพาะอย่าง ได้สอดคล้องกับ สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger. 1971 ; Trait-state anxiety and motor behavior) ที่เสนอไว้ว่า ความวิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบ และเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นทางสรีระวิทยา นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลก่อน ขณะและหลังการแข่งขันด้วยความรู้สึกที่เก็บกด ไม่สบายใจ ความรู้สึกกังวลใจในขณะที่ยังร่างกายได้รับแรงกดดันสูง

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคลที่รู้สึกหวั่นกลัวต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นล่วงหน้า ถ้าบุคคลมีระดับของความวิตกกังวลสูงหรือต่ำเกินไป จะทำให้เป็นอันตรายต่อสภาพของร่างกาย และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่พอเหมาะก็จะทำให้สมรรถภาพการทำงานของร่างกายสูง

ทฤษฎีของความวิตกกังวล

ในสถานการณ์การแข่งขันกีฬามีทฤษฎีที่มีบทบาทเกี่ยวกับผลกระทบของความวิตกกังวล ที่มีต่อการแสดงความสามารถในการเล่นกีฬามี 2 ทฤษฎีด้วยกัน (ศิลาชัย สุวรรณชาติ. 2533)

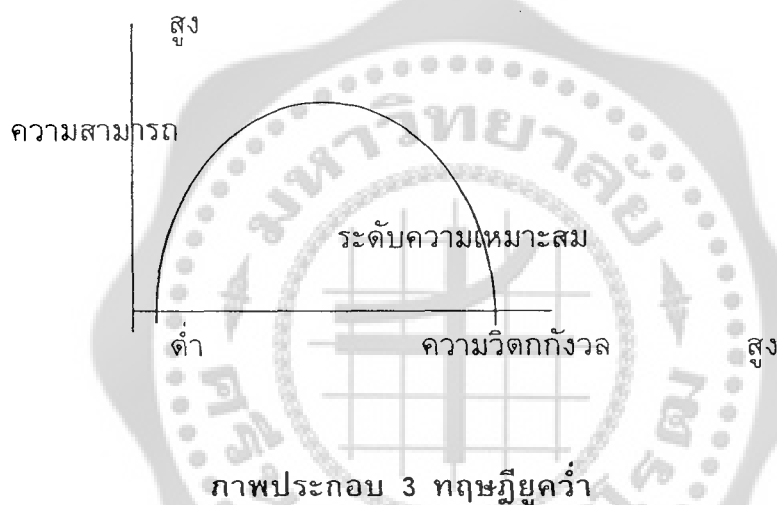
1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)



ภาพประกอบ 2 ทฤษฎีแรงขับ

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลเป็นสัดส่วนโดยตรงกับความสามารถ ถ้า นักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถต่ำ และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะมีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรง และพลังงานมาก ๆ เช่น นักกีฬา ยกน้ำหนัก และนักกีฬาอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้าย ๆ กัน

1. ทฤษฎียูคว่ำ (Inverted - U - Theory)



ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้าระดับความวิตกกังวลมีระดับต่ำมากหรือสูงมาก จะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ซึ่งทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วกันในการแข่งขันกีฬา ถ้าสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวล ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้สูงสุด การไม่สามารถควบคุมความวิตกกังวล เป็นผลต่อการทำให้ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาไม่ประสบความสำเร็จสูงสุด

ลักษณะอาการของความวิตกกังวล

แคลลี (Kell. 1980) กล่าวว่า ลักษณะของความวิตกกังวลจะต้องประกอบด้วยความรู้สึกดังนี้ คือ

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาพอารมณ์ (Emotional State) ที่เป็นประสบการณ์เชิงนามธรรมที่เกี่ยวกับความกลัว หรือมีอารมณ์ที่มีความสัมพันธ์กับความสยดสยอง ความกลัวอย่างสุดขีด ความตกใจหรือหวาดระวัง ตกตะลึง หวาดผวา เป็นห่วง

2. อารมณ์ที่เกิดความไม่พึงพอใจ (Unpleasant)

3. สภาพอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดนั้นต้องเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคต

4. มักจะมีอาการเชิงนามธรรมที่บอกถึงความไม่สบายทางกาย เช่น รู้สึกแน่นหน้าอก หายใจลำบาก อ่อนเพลีย

5. มีอาการที่ขัดขวางการทำงานของร่างกาย หรือมีการแสดงออกที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ร้องเสียงหลง ลุกสี่ลุกกลน เหลือออก ตัวสั่น ปวดท้อง

ศิลาปชัย สุวรรณชาติ (2533) กล่าวว่า อาการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจต่อความวิตกกังวลแม้ว่าจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน แต่คนเราจะมีอาการที่แสดงว่าเกิดความวิตกกังวลคล้ายกัน คือ

1. อาการทางร่างกาย คือ กล้ามเนื้อตึงเครียด เหนื่อย กระสับกระส่าย ปากแห้ง หนาว มือและเท้าเย็น ต้องการปัสสาวะ ตาพร่า กล้ามเนื้อสั่นกระตุก หน้าแดง เสียงสั่น กระสับกระส่ายและอาเจียน หายใจถี่และถี่ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

2. อาการทางจิต คือ รู้สึกสับสน วุ่นวายใจ ลึมรายละเอียดย ขาดสมาธิ ลังเลใจ

ประเภทของความวิตกกังวล

มาร์เตนส์ (Martens. 1976 : 698-708) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State) คือ ความรู้สึกที่อยู่ในสำนึกกว่าตนเองรู้สึกกลัวและกังวลใจและมักจะทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย

2. ความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) คือ สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะบ่งบอกพฤติกรรมเมื่อมีการรับรู้ต่อการข่มขู่ที่ไม่มีอันตราย

ความวิตกกังวลมีรากฐานมาจากแรงกระตุ้นที่มีสาเหตุ และก่อให้เกิดการแบ่งความหมายหรือรับรู้ว่าจะมีการข่มขู่ และรู้ว่าจะมีอันตรายแก่ตัวเอง ทำให้ร่างกายตอบสนองโดยความวิตกกังวลแบบ A-State ได้แสดงโครงสร้างของ "A-Trait Anxiety" ในสภาพการแข่งขัน ลักษณะของความวิตกกังวลนี้คือ การรับรู้สภาพการแข่งขันและความรู้สึกที่ถูกข่มขู่ จึงตอบสนองต่อสิ่งนั้น โดยรู้สึกกลัวและเครียดกังวล

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1971: 265 - 279) ได้แบ่งลักษณะความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) หรือ (A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ และไม่

ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์

2. ความวิตกกังวลที่มีลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (State – Anxiety) หรือ (A-State) คือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเฉพาะ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้น และแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึก ตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ สปีลเบอร์เกอร์ ชี้ให้เห็นว่า ระดับของความวิตกกังวลแบบเทรทสูง ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลแบบสเตทได้สูง

เลวิท (Levitt. 1967) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

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

สาเหตุของความวิตกกังวล

ก. สาเหตุของความวิตกกังวลทั่วไป

เจอร์ซิลด์ (Jersild. 1957) ได้กล่าวถึงสาเหตุใหญ่ ๆ ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลมีอยู่ 3 สาเหตุ คือ

1. ความบีบคั้นและความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต ความบีบคั้นเกิดจากการที่บุคคลจะต้องคล้อยตามสังคมโดยการยอมรับค่านิยม ยึดถือจารีตประเพณีและปฏิบัติตามระเบียบของสังคม โดยตนเองจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้ นอกจากนี้ความไม่แน่นอนของชีวิตอันเนื่องมาจากการตัดสินใจ โอกาสของการเลือก การปฏิบัติตนให้สมบทบาท และการรับผิดชอบในสภาพการณ์ต่าง ๆ อาจทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้

2. การเปลี่ยนแปลงสภาวะ เช่น จากวัยเด็กเป็นวัยรุ่น จากวัยรุ่นเป็นวัยผู้ใหญ่ โดยบุคคลจะต้องปรับตัวให้เข้ากับความคาดหวังของสังคม และจะต้องมีพฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับความเจริญเติบโตของร่างกาย การพบสถานการณ์ใหม่ ๆ และบทบาทที่ซ้ำซ้อนกัน อาจทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตนองได้ถูกต้อง ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

3. ความขัดแย้งและปัญหาอันเนื่องมาจากเจตคติ ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ความรู้สึกที่ตนเองมีความผิด หรือความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับตนเองในทางที่ผิดจากสภาพความเป็นจริง เช่น มีความมุ่งหวังที่สูงเกินไป ไม่สอดคล้องกับความสามารถของตนเอง

ข. สาเหตุของความวิตกกังวลทางการกีฬา

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเอง ด้วยการรับรู้ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ การรับรู้ถึงสถานการณ์นี้สร้างปัญหาให้กับตัวเองเสมอ ๆ ทางด้านกีฬานั้น ความวิตกกังวลอาจมีสาเหตุได้หลายประการ ซึ่ง สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย (2541 : 82 - 84) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำกว่าที่ได้รับความพ่ายแพ้มากกว่าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล
2. การเชื่อในความวิตกกังวล และคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้น และพร้อมที่จะแข่งขัน จนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ
3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว และรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น อีกก็จะทำให้ให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกกังวลมากขึ้น
4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจจะบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับจากบุคคลอื่น ดังนั้น ในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง
5. ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำ ไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬา
6. สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามดีเกินไป หรือ ไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปกรณ์การแข่งขัน ไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน ดังนั้นในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

ดังนั้น พอสรุปได้ว่านักกีฬาทุกคนไม่สามารถจัดความวิตกกังวลออกไปได้โดยสิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะ เกิดความกดดันขึ้นมากมายในการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม นักกีฬาก็สามารถที่จะตัดความรุนแรงของความวิตกกังวลได้ โดยการเรียนรู้ทักษะทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อที่จะควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมเวลาที่มีการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน

ซิงเกอร์ (Singer. 1986) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาว่าประกอบด้วย

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

เอนเดอร์ (Endler, 1978 : 332 - 340) ได้อธิบายถึงหลักการที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลดังต่อไปนี้

1. ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง เมื่อแข่งแพ้ กลัวจะเสียศักดิ์ศรี เสียหน้า
2. อันตรายทางกายภาพ กลัวการบาดเจ็บจากการแข่งขัน กลัวการถูกทำร้าย
3. ความรู้สึกไม่อาจวางใจในสถานการณ์ข้างหน้า ไม่รู้ว่าจะเกิดสถานการณ์อะไรบ้างใน

เกมการแข่งขัน

4. การชะงักของกิจกรรมที่เคยกระทำสม่ำเสมอ กลัวว่าเวลาแข่งขันจะเกิดการผิดพลาด เล่นได้ไม่ดีเหมือนเวลาฝึกซ้อม

5. การประเมินคุณค่าจากสังคม กลัวได้รับการประเมินคุณค่าไปในทางลบ เมื่อเป็นฝ่ายแพ้การแข่งขัน

ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดประโยชน์หรือเป็นโทษ ย่อมขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล ความเหมาะสมกับสถานการณ์ ความกังวลในระดับที่เหมาะสม จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเล่นกีฬา หรือต่อการประกอบกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าอยู่ในระดับต่ำหรือสูงเกินไปก็จะก่อให้เกิดโทษได้

ศิริพร จิรวินันกุล (2530 : 20 - 29) ได้อธิบายผลของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้ง แต่ละบุคคล จะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจจะมีจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะไม่คงอยู่ตลอดเวลา ส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะคงอยู่ตลอดเวลาและยังกล่าวถึงระดับของความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับไว้ ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild Anxiety) บุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดีเรียนรู้ได้ มีความริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้คนอื่นทราบได้ชัดเจน

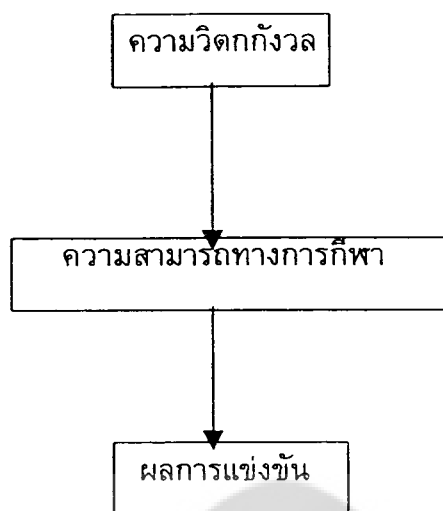
2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety) บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง สนใจตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์แปลความหมายต่าง ๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้อแท้ ต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้ เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

3. ระดับสูง (Severe Anxiety) เป็นภาวะวิตกกังวลในระดับรุนแรงที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกลงใจสิ่งกระตุ้น มีพลังมากขึ้น กระสับกระส่าย ลุกลิ่ลุกนอน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูงขึ้น ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า

4. ระดับรุนแรง (Panic Anxiety) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อย ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดเป็นเหตุเป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เศร้าหดหู่ หมดอาลัยตายอยาก แยกตัวเอง พุดเสียงดังเร็วไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค

บุคคลในภาวะปกติมีความวิตกกังวลในระดับ 1 ถึง 2 ถ้าระดับความวิตกกังวลถึงระดับ 3 และ 4 ถือว่าบุคคลนั้นตกอยู่ภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช ต้องได้รับการช่วยเหลือ ดังนั้นในขณะก่อนทำการแข่งขัน หรือ ระหว่างการแข่งขันนักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสมจึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูง

ความวิตกกังวลในการแข่งขันมีผลต่อภาวะการทำงานของร่างกายและจิตใจอย่างมาก ทำให้เกิดความไม่แน่ใจในความสามารถที่แสดงออก ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและทำให้ความสามารถในการแสดงออกลดลง ซึ่งมีผลต่อการแข่งขันด้วย ดังแผนภูมิต่อไปนี้



ภาพประกอบ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การแสดงออก และผลการแข่งขัน

การควบคุมความวิตกกังวล

ซิลปชัย สุวรรณชาติ (2533) กล่าวว่า การควบคุมความวิตกกังวลให้นักกีฬา มีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนควรที่จะรู้วิธีการควบคุมความวิตกกังวลซึ่งมีอยู่หลายวิธี คือ

1. วิธีแบบง่าย (Simple Method) ประกอบด้วย

1.1 วิธีการทางร่างกาย ปฏิบัติได้โดยการออกกำลังกายเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ การออกกำลังกายเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และการหายใจลึก ๆ

1.2 วิธีการทางจิตใจ ปฏิบัติได้โดยการยอมรับการเบี่ยงเบนความคิด การคิดในทางที่ดีและการหัวเราะ

2. วิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Method)

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่กระทำต่อเนื่องกัน เริ่มจากกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งไปยังกล้ามเนื้อกลุ่มอื่น ๆ ทั่วร่างกาย โดยการฝึกการรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความเครียด และความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นของกล้ามเนื้อเหล่านั้น ซึ่งประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ ช่วยลดความวิตกกังวล ช่วยให้การฟื้นตัวได้เร็ว ช่วยประหยัดพลังงาน ช่วยทำให้อ่อนหลับ และขจัดความเครียดออกจากกล้ามเนื้อ

3. วิธีฝึกสมาธิ (Meditation Method)

การฝึกสมาธิจะช่วยทำให้นักกีฬาลดความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่พอสมควร ซึ่งเป็นผลให้แสดงความสามารถได้สูงสุด นอกจากนี้ยังช่วยให้นักกีฬามีสมาธิในการแข่งขัน ทำให้ฟื้นตัวได้เร็วขึ้น และยังช่วยให้นอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่อีกด้วย วิธีผ่อนคลายเพื่อลดความวิตกกังวลประกอบด้วย

1. วิธีการกำหนดลมหายใจ เป็นการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ ซึ่งมีวิธีการดังนี้ คือ นั่งวางมือขวาทับมือซ้ายไว้บนหน้าตัก โดยให้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชนกัน ลำตัวตรงไม่เอียงไปมาและหลับตา พร้อมทั้งกำหนดลมหายใจเข้าออก สุดลมหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกลึก ๆ ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ โดยใช้ความรู้สึกที่ปลายจมูก หรือริมฝีปาก ทำเช่นนี้เป็นเวลา 5 นาที

2. วิธีการกำหนดเครื่องหมาย วิธีนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิตามแนวธรรมกาย ซึ่งมีวิธีการฝึก คือ นั่งใช้มือขวาทับมือซ้ายไว้บนหน้าตัก ให้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองชนกัน ลำตัวตรงไม่เอียงไปมาและหลับตาแล้วกำหนดเครื่องหมายเป็นลูกแก้วใสเท่าตาตำขึ้นในใจ สร้างภาพในใจตนเองถึงแค่สะดือ และสร้างภาพในใจช่องว่างกลางลำตัวตั้งแต่สะดือขึ้นมา กำหนดให้ลูกแก้วอยู่ในช่วงกลางลำตัวสูงกว่าสะดือ 2 นิ้ว และเพ่งสติอยู่ที่ลูกแก้วตรงจุดนั้น ทำเป็นเวลา 5 นาที

จะเห็นได้ว่าวิธีการในการควบคุมความวิตกกังวลที่นำมาใช้ในสถานการณ์กีฬาทั้ง 3 วิธีนี้ ต้องมีการฝึกหัดทำอยู่บ่อย ๆ จะช่วยทำให้ทำได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การที่นักกีฬาจะเลือกใช้วิธีการใดนั้นขึ้นอยู่กับสภาพความเหมาะสมในด้านตัวนักกีฬาและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ด้วย

2. ความเชื่อมั่นในตนเองกับการกีฬา

ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence) เป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในแง่ต่าง ๆ ของบุคคล มีนักจิตวิทยาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้แตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

สมาคมการศึกษาเกี่ยวกับเด็กแห่งสหรัฐอเมริกา (Child Study Association of America. 1952 : 185 - 186) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดขึ้นกับบุคคลที่สำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เสมอ ๆ เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง เขาจะรู้สึกว่าตัวเองไม่ถูกข่มขู่จากคนอื่น ทำให้ความยุ่งยากใจต่าง ๆ ลดลงไป อันเป็นผลทำให้มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

สมิธ (Smith 1961 : 185) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง การพึงพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเองหรือการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจะมีในบุคคลใด มากน้อยเพียงใดนั้นสามารถพิจารณาได้จากความขัดแย้งระหว่างตนตามอัตภาพ กับตนตามปณิธาน ถ้าความขัดแย้งเกิดขึ้นมากจะเป็นเหตุให้คนรู้สึกว่ามีค่า ไม่เหมาะสมและไม่พึงพอใจในตนเอง อันหมายถึง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่นใจ และชอบฟังผู้อื่น นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง บุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง คือ มองเห็นและแน่ใจว่าตนมีคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น ความสามารถ ความรับผิดชอบที่จะช่วยเหลือตนเองให้ประสบความสำเร็จได้

ความเชื่อมั่นในตนเองนี้อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ ดังที่ วีลีย์ (Vealey. 1986 : 221 – 246) กล่าวไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตัวเองนี้ทั้งที่เป็นนิสัย คือ ความเชื่อมั่นในตัวเองทั่วไปตามปกติ กับความเชื่อมั่นในตัวเองเฉพาะกาลหรือเฉพาะสถานการณ์ ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปได้ตามความเป็นไปของสถานการณ์ที่นักกีฬา กำลังเผชิญหน้าอยู่ในเวลานั้น

เบอร์เคนลิ่งค์ (Breckenridge. 1955 : 249) กล่าวไว้ว่า อิทธิพลของครอบครัวและสังคมมีผลต่อจิตใจของเด็ก การได้รับการยอมรับจากสังคมและครอบครัว จะเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลนั้นสามารถที่จะพัฒนาความคิดเรื่องการนับถือตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบ และสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมด้วย สาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเองได้แก่ การฝึกฝนเพิ่มเติมเป็นพิเศษอยู่เสมอ ๆ จนมีทักษะและความสามารถสูง ในที่สุดจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเองยังขึ้นอยู่กับระดับของอายุ ระดับพัฒนาการ และกลุ่มที่เด็กร่วมเล่นหรือร่วมทำงาน ตลอดจนสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ บุคคลที่ไม่บรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ ไม่กระปรี้กระเปร่าในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และไม่ยอมต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

สมพร พลอยงาม (2525 : 115) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ว่า หมายถึง ความแน่ใจ ความมั่นใจ หรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือเผชิญต่อความจริง ตลอดจนมีความตั้งใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จแม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่บังเกิดความท้อถอยแต่อย่างใด ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไปโดยมั่นใจว่าตนสามารถกระทำสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้ต้องไม่ยึดมั่นในความคิดเห็นของตนโดยไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเลย

มาสโลว์ (Maslow. 1954 : 411) ได้กล่าวว่า คนทุกคนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) และต้องการให้คนอื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอจะทำให้บุคคล

นั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถและมีประโยชน์ต่อสังคม แต่ ถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวางจะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีปมด้อยหรือเสียความภาคภูมิใจในตนเองได้

ซูซีฟ อ่อนโคกสูง (2516 : 7) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ว่า ความแน่ใจ หรือมั่นใจหรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุกล่วงได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจไว้ แม้จะมีเหตุการณ์ หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่บังเกิดความท้อถอยแต่อย่างไร ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไป โดยมั่นใจว่าตนสามารถกระทำสิ่งที่กระทำอยู่นั้นให้สำเร็จลุกล่วงไปได้ด้วยความถูกต้อง เหมาะสม

งานวิจัยที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าตัดสินใจด้วยตนเองเมื่อประสบปัญหา พอใจในความสามารถของตน กล้าคิด กล้าแสดงออก ยอมรับสถานการณ์ใหม่ ๆ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ส่วนบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมักจะมีพฤติกรรมไปในทางตรงข้ามเสมอ จะเห็นได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่ควรปลูกฝังให้เด็ก

ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ซูซีฟ อ่อนโคกสูง (2516 : 25 - 28) ได้สรุปพฤติกรรมสำคัญของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1. กล้าในการคิด การพูด และการกระทำ
2. ใจค่อมั่นคง ไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล
3. รอบคอบ มีแผนงาน
4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ
5. กล้าเสี่ยง (กล้าได้กล้าเสีย)
6. ชอบแสดงตัว
7. ไม่วิตกกังวลจนเกินไป
8. เป็นผู้นำ
9. รักความยุติธรรม
10. ชอบช่วยเหลือหมู่คณะ
11. ชอบอิสระ ไม่โอ้อวด
12. ตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูง และคิดว่าจะทำให้สำเร็จ
13. มีความเกรงใจและเห็นใจผู้อื่น

วินส์เบอร์ และโกลด์ (Weinberg and Gould. 1995 : 287 - 289) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง อาจก่อให้เกิดสภาวะที่พึงประสงค์ทางการกีฬาดังต่อไปนี้

1. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวก เช่น รู้สึกสงบและผ่อนคลาย ภายใต้ความกดดัน และทำให้นักกีฬาสามารถเลือกสภาวะจิตใจให้อีกเต็มหรือก้าวร้าวให้เหมาะสมตามสถานการณ์เพื่อเพิ่มระดับความสามารถ

2. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อให้เกิดสมาธิ หรือความสนใจที่เข้มข้น นักกีฬาจะรู้สึกเป็นอิสระในการที่จะมีใจจดจ่ออยู่กับงานที่จะต้องทำ เนื่องจากความเชื่อมั่นที่มีอยู่จะไปทำให้ความกังวลใจเรื่องอื่น ๆ ลดน้อยลงไป

3. ความเชื่อมั่นในตนเองจะก่อให้เกิดความต้องการ ที่จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและนำไปสู่ระดับความสามารถสูงขึ้นไป

4. ความเชื่อมั่นในตนเองจะก่อให้เกิดความพยายามที่เพิ่มขึ้นในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา

5. ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้มีผลต่อกลยุทธ์ในการเล่นกีฬา นักกีฬาจะกล้าเสี่ยง กล้าเล่นมากกว่านักกีฬาที่ไม่เชื่อมั่นในตนเอง

6. ความเชื่อมั่นในตนเองจะก่อให้เกิดความอดทนต่อปัญหาอุปสรรคและมีความพยายามที่จะพลิกสถานการณ์ที่เสียเปรียบให้กลับกลายมาเป็นได้เปรียบ

สมพงษ์ ดิรพัฒน์ (2517 :24-25) ได้สรุปพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1. กล้าพูดกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น
2. ไม่ขี้อาย ไม่ประหม่าไม่เคอะเขิน
3. ใจมั่นคง เปลี่ยนความเชื่อยาก มั่นใจในความคิดของตนเอง
4. กล้าตัดสินใจไม่ลังเล
5. ไม่วิตกกังวล
6. กล้าเผชิญต่อความจริง
7. มีจิตใจเด็ดเดี่ยวแน่วแน่

เลขา ปิยะอัจฉริยะ (2524 : 237 - 279) ได้กล่าวถึงความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบว่า เป็นความคิดพื้นฐานหรือความเชื่อเบื้องต้นที่จะทำให้บุคคลมีหรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองเชื่อว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า มีความสำคัญ ยอมรับและพอใจในความเป็นตัวของตัวเองแล้วย่อมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นได้และอยู่ในระดับที่สูงกว่าบุคคลที่ขาดความภาคภูมิใจ ไม่แน่ใจในความสามารถและความมีค่าของตน ดังนั้นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง

ทฤษฎีของการพัฒนาการความเชื่อมั่นในตนเอง

ทฤษฎีการพัฒนาการความเชื่อมั่นของอีริกสัน (พรณี ช.เจนจิต. 2528 ; อ้างอิงจาก Erickson. n.d.) กล่าวว่า การพัฒนาการทางบุคลิกภาพเกิดขึ้นได้เนื่องจากการที่คนมีการติดต่อสัมพันธ์กับสังคมและแต่ละชั้นจะมีช่วงวิกฤตสำหรับที่จะพัฒนาการเรื่องนั้นๆ โดยเฉพาะในชีวิต ถ้าในช่วงชีวิตใดพัฒนาการเป็นไปด้วยดีมีลักษณะทางบวกมากกว่าทางลบ การพัฒนาการทางบุคลิกภาพก็จะเป็นไปในทางที่ดี ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมสามารถเผชิญปัญหาหรือแก้ปัญหา และสามารถตัดสินใจได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าในช่วงชีวิตใดพัฒนาการเป็นไปในทางลบมากกว่าบุคคลนั้นจะมีการพัฒนาการทางบุคลิกภาพไม่สมบูรณ์ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นผู้ที่มีปัญหาในการปรับตัว และอีริกสันชี้ให้เห็นถึงอิทธิพลที่แต่ละชั้นมีต่อกันโดยที่พัฒนาการในชั้นหลังจะได้รับอิทธิพลจากชั้นก่อนนั้น สำหรับขั้นของการพัฒนาการจะอยู่ระหว่างขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 ชั้น ดังนี้

1. ความไว้วางใจ – ความไม่ไว้วางใจ (0 – 1 ปี)

วัยนี้เป็นวัยที่เด็กยังช่วยตัวเองไม่ได้ ยังต้องคอยพึ่งพาผู้อื่น โดยเฉพาะพ่อ แม่ ดังนั้นขั้นนี้เป็นขั้นพัฒนานาความไว้วางใจ ความไว้วางใจทั้งต่อตนเองและต่อบุคคลอื่น ประสบการณ์ในช่วงนี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนา “ความไว้วางใจ” ถ้าในช่วงนี้ความต้องการของเด็กได้รับการตอบสนองอย่างเหมาะสมประกอบกับความรักใคร่ผูกพันที่เป็นไปอย่างอบอุ่น ย่อมทำให้เด็กคิดว่าโลกนี้ปลอดภัย โลกนี้น่าอยู่ สามารถที่จะไว้วางใจผู้อื่นได้ในทางตรงข้ามถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างไม่เหมาะสม ไม่มีความคงเส้นคงวา เด็กจะคิดว่าโลกนี้เต็มไปด้วยอันตรายไม่น่าอยู่ มีความหวาดระแวง ซึ่งจะพัฒนาความไม่ไว้วางใจทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น

อีริกสัน กล่าวว่า “พัฒนาการของความไว้วางใจจะเป็นรากฐานของความเป็นตัวของตัวเอง

2. ความเป็นตัวของตัวเอง – ความไม่มั่นใจในตัวเอง (2 – 3 ปี)

เมื่อเด็กได้รับการกระตุ้นให้กำลังใจในสิ่งที่ปฏิบัติตามความสามารถและวิธีการของเด็กแต่ละคนแล้ว ก็จะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเองและนำตนเองได้ ตลอดจนการได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่นว่า เขาสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้เอง ถ้าพ่อแม่ไม่มีความอดทนไม่ให้โอกาสเด็กหรือทำสิ่งต่าง ๆ แทนเด็กเสียทุกอย่าง เด็กจะเกิดความเคลือบแคลงสงสัยในความสามารถของตนในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

3. ความคิดริเริ่ม – ความรู้สึกผิด (4 – 5 ปี)

เด็กมีความสามารถในการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการแข่งขันกีฬา ซึ่งจะส่งเสริมให้เป็นตัวของตัวเอง ในแง่ของการดำเนินการวางแผนและริเริ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ ถ้าเด็กได้รับอิสระในการที่จะคิดทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเองมากขึ้น เด็กก็จะสามารถมีความคิดริเริ่มมากขึ้น มีความคิดเป็นของตัวเองมากขึ้นด้วย

4. ความขยันหมั่นเพียร – ความรู้สึกต่ำต้อย (6 – 11 ปี)

เป็นวัยที่มีความต้องการเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น โดยการพยายามคิดทำ คิดผลิตสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะไปช่วยพัฒนาความขยันขันแข็ง ถ้าเด็กได้รับการกระตุ้นให้ทำสิ่งต่าง ๆ ให้กำลังใจในการทำจนสำเร็จ และให้คำชมเชยในความพยายามของเด็ก จะเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กเกิดความมานะพยายาม แต่ถ้าเด็กทำสิ่งใดขึ้นมาแล้ว ผู้ใหญ่ไม่ให้ความสนใจเห็นว่าน่าเบื่อ เด็กจะพัฒนาความรู้สึกต่ำต้อย อันตรายสำหรับการพัฒนาของเด็กในขั้นนี้คือความรู้สึกต่ำต้อยช่วยตนเองไม่ได้

ปัจจัยในการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

ในการสร้างและเสริมการเกิดความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถเป็นสิ่งที่เกิดได้ ทั้งจากการเรียนรู้สังคมรอบข้างจากประสบการณ์ตรงและอ้อม รวมทั้งเกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเอง (สืบสาย บุญวีระบุตร. 2541 : 63 - 65) ดังนั้น ในการจัดประสบการณ์การศึกษาเพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในตนเองทำได้ดังนี้

1. การจัดประสบการณ์ก้าวหน้า (Provide Mastery Experiences) ทั้งการฝึกซ้อมและแข่งขันให้มีความยากที่ท้าทายความสามารถ หากใช้ความพยายามเต็มที่จะสามารถทำได้ ทำได้ โดยการตั้งจุดมุ่งหมายและการพยายามเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมาย

2. ให้การสนับสนุนทางสังคมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (Maximize Social Support) ซึ่งสามารถทำได้โดยการให้เห็นตัวอย่าง การเลียนแบบ คุณภาพ และปริมาณการให้ผลย้อนกลับ และการให้แรงเสริมจากคนรอบข้าง รวมทั้งการสร้างบรรยากาศแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ในการใช้ความพยายามเต็มที่เพื่อให้ประสบผลสำเร็จ

3. การสร้างอารมณ์ที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ (Maximize Positive Affect) การสร้างอารมณ์ที่ดี หมายถึง การสร้างบรรยากาศที่ความสนุกสนาน ทำหายและความรู้สึกพึงพอใจ โดยพยายามลดความกดดันความเครียดที่เกิดขึ้น ทั้งการฝึกซ้อม และการแข่งขัน เพราะว่าการสร้างบรรยากาศที่ท้าทายทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีที่สุด

4. ควรจัดวิธีการเรียนรู้โดยใช้วิธีการตรวจสอบตนเอง ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การจัดการเกี่ยวกับตนเองได้โดย

4.1 การสังเกตความก้าวหน้าของตนเอง

4.2 การประเมินผลตนเอง

4.3 การใช้แรงเสริมเพื่อให้กำลังใจตนเอง

การสร้างสิ่งเหล่านี้ทำได้โดย

1. การตั้งจุดมุ่งหมายและความพยายามให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

2. การบันทึกผลการติดตามผลตนเอง ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

3. การทดสอบและตรวจสอบความก้าวหน้าด้วยตนเอง
4. การสังเกตการมีต้นแบบและการเลียนแบบ
5. การให้ผลย้อนกลับการเล่นของตนเอง
6. การให้รางวัลตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

งานวิจัยในต่างประเทศ

เพ็มเบอร์ตันและค็อกซ์ (Pemberton and Cox. 1981) ได้ศึกษาทฤษฎีคอนโซลิเดชัน (Consolidation Theory) เกี่ยวกับผลของความเครียดและความวิตกกังวล ที่มีต่อพฤติกรรมทางกลไก ตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักศึกษาหญิง อายุเฉลี่ย 19.9 ปี โดยพิจารณาคะแนนจากการทดสอบด้วยทีเอไอ (TAI) นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดสอบขั้นต้น 65 คน นักศึกษาที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย 38.25 จะจัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง ส่วนนักศึกษามีคะแนนต่ำกว่า 38.25 จะจัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ หลังจากนั้นจึงสุ่มให้เหลือกลุ่มละ 20 คน รวม 40 คน แล้วจึงสุ่มเลือกให้เข้ากลุ่มสถานการณ์ที่มีความเครียดสูงกับกลุ่มสถานการณ์ที่มีความเครียดต่ำ กลุ่มละ 20 คน ตัวอย่างจะต้องใช้ปากกา (Stylus) จับงานหมุน (Pursuit Rotor) ช่วงละ 30 วินาที 15 ยก พักระหว่างยก 30 วินาที ในกลุ่มที่จัดให้อยู่สถานการณ์ที่มีความเครียดสูง หลังจากยกที่ 3 จะได้รับคำบอกกล่าว “ผมไม่คิดว่าคุณสามารถทำดีที่สุดแล้ว ขอให้คุณพยายามให้มากกว่านี้อีก” และหลังจากยกที่ 9 จะได้รับคำบอกกล่าวว่า “ผมเฝ้าดูคุณทดลองแล้ว คุณไม่ได้ทำให้ดีขึ้นเลย คะแนนคุณต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยมาก กรุณาตั้งใจทดลองและพยายามให้มากขึ้น” ส่วนกลุ่มที่จัดให้อยู่ให้สถานการณ์ที่มีความเครียดต่ำ จะไม่ได้รับการบอกกล่าวอะไรเลยตลอดการทดลอง 15 ยก หลังจากการทดลองครบ 15 ยกแล้ว ตัวอย่างในการทดลองจะกรอกแบบทดสอบ เอสเอไอ (SAI) ต่อจากนั้น 24 ชั่วโมง ตัวอย่างทุกคนจะกลับมาทำการทดลองอีกครั้งด้วยวิธีการเดิม 10 ยก แต่ทุกคนจะไม่ได้รับการบอกกล่าวอะไรเลย เพียงแต่เมื่อครบ 10 ยกแล้ว จะถูกขอร้องไม่ให้พูดคุยกับตัวอย่างอื่น ๆ เกี่ยวกับผลการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานการณ์ที่มีความเครียด มีผลต่อระดับความวิตกกังวลหลังทดลอง
2. ทฤษฎีคอนโซลิเดชัน ไม่สามารถประยุกต์ใช้กับการทดลองครั้งนี้ได้เพราะทั้งความเครียดและความวิตกกังวล ไม่ได้มีผลเสียต่อการแสดงออกในการจับงานหมุนช่วงเรียนรู้ทักษะ (Acquisition Performance)
3. สถานการณ์ที่มีความเครียด มีผลต่อบุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลสูง

เพาเวอร์และซีน (Power and Sean. 1982) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทลู่วิ่งและลาน ที่มีอายุและความสามารถแตกต่างกัน จากการทดสอบภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกรีฑาประเภทลู่วิ่งและลาน โดยใช้ตัวแปรด้านอายุระดับการแข่งขัน ประสบการณ์การแข่งขันกับนานาชาติ และการจำแนกเหตุการณ์การแข่งขัน โดยให้กลุ่มทดลองจำนวน 19 คน ทำแบบทดสอบเรื่องภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาโดยใช้รูปแบบมาร์เทน (Marten's Sport Competition Anxiety Test) ผลการวิจัยพบว่า อายุเท่ากันที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ และสรุปได้ว่าคะแนนที่ได้ CTA ที่มีค่าคะแนนสูง มีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่กล่าวถึงในแบบทดสอบซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ปัญหาที่เกิดขึ้น จำเป็นต้องเร่งแก้ไขโดยด่วน

แครทตีและคณะ (Cratty and others. 1984) ได้ศึกษาถึงสภาวะทางจิตของนักกีฬาประเภทบุคคลเดี่ยว จากการศึกษาสภาวะทางจิตของนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 25 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาประเภทเดี่ยว โดยการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ สังเกตความหลากหลายของรูปแบบทางความคิด และแนวคิดด้านการฝึกจิตใจในการเล่นกีฬา ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาใช้เวลาค่อนข้างมากในการคิดเกี่ยวกับกีฬาที่กำลังเล่นแต่ขาดการจัดระบบกับแนวคิดเหล่านั้น และยังพบอีกว่า นักกีฬาที่มีความสามารถสูงมีรูปแบบการคิดที่จัดระบบ (Meta - Cognitive) ได้ดี และคิดเช่นนั้นบ่อยครั้ง ดังนั้น จึงควรสร้างเสริมให้มีการใช้โปรแกรมการฝึกจิตและการลดความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา

ลิวเวทท์ (Lewthwaithe. 1990) ได้ศึกษาเรื่องการรับรู้ต่อการคุกคามด้วยความวิตกกังวลที่เป็นอันตรายในการยิงประตู การศึกษาครั้งนี้ต้องการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการยิงประตูกับความวิตกกังวลในการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักฟุตบอลชายอายุ 9 - 15 ปี จำนวน 102 คน เครื่องมือวัดได้แก่ แบบสอบถามที่ประเมินสิ่งเหล่านี้

1. ความถี่และความรุนแรงของความวิตกกังวลในการแข่งขันที่มีต่อการรับรู้และร่างกาย
2. ความสำคัญของการยิงประตูในกีฬาเยาวชนตามความคิดเห็นส่วนตัว
3. การรับรู้ของเด็กว่าการยิงประตูแบบใดถือเป็นลูกอันตราย
4. ความไว้วางใจในตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า การคุกคามเพื่อให้ยิงประตูได้สำเร็จ มีความสัมพันธ์ค่อนข้างน้อยกับอาการความวิตกกังวลที่เกิดกับการรับรู้และร่างกาย พบความสัมพันธ์ระดับมากระหว่างการคุกคามก่อนการแข่งขัน กับความรุนแรงของความวิตกกังวลในการแข่งขันเด็กที่มีความวิตกกังวลระดับสูง มีการรับรู้ว่าจะต้องพยายามเพื่อให้ได้รับชัยชนะ ได้ดีกว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลระดับต่ำ

เบิร์ตและฮอร์น (Bird and Horn. 1990) ได้ศึกษาความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางจิต กับความผิดพลาดทางจิตในการกีฬา ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักกีฬาซอฟท์บอล ระดับมัธยมจำนวน 161 คน อายุระหว่าง 14 - 17 ปี โดยใช้ ซีเอสเอไอ-2 ในการเก็บข้อมูลด้านความวิตกกังวล แบบสอบถามความผิดพลาดทางจิต (Mental Error Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการวิจัย ซีเอสเอไอ - 2 จะแจกให้ตัวอย่างกรอกก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ส่วนแบบสอบถามความผิดพลาดทางจิต จะแจกให้ผู้ฝึกสอนกรอกตามที่เขาสังเกตจากผู้เล่น แต่ละคนภายหลังการแข่งขันเริ่มขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ความผิดพลาดทางจิตมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางจิต แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง

งานวิจัยในประเทศไทย

เป็นการค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ดังนี้ ธงชัย สุขดี (2533 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคล จำนวน 158 คน ประเภททีมจำนวน 422 คน และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวจำนวน 178 คน รวมทั้งสิ้น 758 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลลักษณะโดยทั่วไปของบุคคล (General Trait Scale) ของสปิลเบอร์เกอร์ คอรัชชและลูชาย (Spielberger Gorsuch and Lushine) และทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (SCAT) ของมาร์เทนส์ (Martens) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทั่วไป ของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมก่อนการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวมีความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลลักษณะทั่วไประหว่างนักกีฬาประเภทบุคคลประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬากรีฑา มวยสากลระหว่างก่อนการแข่งขันรอบแรกกับรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล วายน้ำ และยูโด มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอลและระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักยูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาว่ายน้ำกับนักกรีฑา มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ก่อนการแข่งขันในนักแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน และระหว่าง

นักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโดที่ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนักแรก ไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันในนักแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่าย จำนวน 341 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา เอสซีเอที (SCAT) ของมาร์เทนส์ (Martens) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาเพศชายทุกประเภทไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาเพศหญิงประเภทบุคคลไม่ปะทะ สูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะเพศหญิง สูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประเภทบุคคลปะทะ ทีมไม่ปะทะ และทีมปะทะ ระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกประเภท เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาประเภท บุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะและนักกีฬาประเภททีมปะทะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกภูมิภาคไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นภพร ทศนัยนา (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ ปัจจัยคัดสรรที่มีต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ปัจจัยคัดสรรที่นำมาศึกษาประกอบด้วยอายุ ระดับความสามารถ ประสบการณ์ในการแข่งขัน หน้าที่ที่มีต่อผู้ฝึกสอน ความสำคัญของการแข่งขัน เป้าหมายของการแข่งขัน ความพร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ผลการแข่งขัน และการทดสอบที่ผ่านมากลัวบรรยากาศของการจัดการแข่งขัน ความยากของความสำเร็จ ความคาดหวังในความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลทางกายและความวิตก

กังวลทางจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาจำนวน 296 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างเอง และแบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ซีเอสเอไอ (CSAI - 2) ซึ่งผู้วิจัยแปลมาจากมาร์เทนส์ วิลเลย์ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลรวมต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามากที่สุด เป้าหมายของการแข่งขัน .356 ความวิตกกังวลทางจิต -.250 ผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา .181 ระดับความสามารถ .181 ประสบการณ์การแข่งขัน .169 และความคาดหวังในความสำเร็จ .155

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เบอร์ตัน (Burton. 1988) ได้ศึกษาเพื่อหาข้อยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการแสดงออก ตัวอย่างในการศึกษาประกอบด้วยนักว่ายน้ำ 98 คน โดยแบ่งตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นนักกีฬาว่ายน้ำชั้นนำของวิทยาลัย เพศชาย 15 คน โดยเพศหญิง 13 คน อายุ 18 - 23 ปี กลุ่มนี้จะติดตามให้กรอกแบบวัด ซีเอสเอไอ (CSAI) ก่อนการแข่งขัน 3 รายการแข่งขัน กลุ่มที่ 2 เป็นนักว่ายน้ำที่มีอายุเฉลี่ย 17.4 ปี เพศชาย 31 คน และเพศหญิง 39 คน นักกีฬากลุ่มนี้ได้รับเลือกให้เข้าแข่งขันในงานมหกรรมกีฬาแห่งชาติของอินเดียนาโปลิส กลุ่มตัวอย่างจะกรอกแบบวัด เอสซีเอไอ (SCAI) 2 ครั้ง คือช่วง 2 วันก่อนการแข่งขัน และช่วง 1 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขันรอบสำคัญ นำคะแนนจากแบบวัดมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับเวลาในการว่ายน้ำ ซึ่งแปลงค่าให้อยู่ในการว่ายน้ำระยะเดียวกันแล้ว ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับการแสดงออก สูงกว่าความวิตกกังวลทางกาย
2. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงออก
3. ความวิตกกังวลทางจิตสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นตรงทางลบ
4. ความวิตกกังวลทางกายสัมพันธ์กับการแสดงออกเป็นเส้นโค้ง
5. ความเชื่อมั่นในตนเองสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นตรงทางบวก

โจนส์ สเวนและเคล (Jones Swain and Cale. 1990) ได้ศึกษาผลของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาระยะกลางชั้นเยี่ยม ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักกีฬาระยะกลางชั้นเยี่ยมของการแข่งขันกีฬาระหว่างวิทยาลัย จำนวน 125 คน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยซีเอสเอไอ-2 (CSAI-2) และ พรีอาร์คิว (Pre - Race - Questionnaire) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยเฉพาะเพื่อทดสอบ

สภาพการณ์ในการแข่งขันเครื่องมืองัดกล้าวแจกให้ตัวอย่างกรอกก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิต มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกาย ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางจิต มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเชื่อมั่นในตนเอง ในระดับปานกลาง
3. ความวิตกกังวลทางกาย มีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง ในระดับต่ำ
4. สภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายความวิตกกังวลทางจิตได้ดีที่สุดก็คือ สภาพความพร้อมก่อนการแข่งขันซึ่งหมายถึงความพร้อมของร่างกายและจิตใจ ประสิทธิภาพการฝึกซ้อม ระดับความกลัวจากการฝึก สถานการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายได้รองลงมา คือ เจตคติที่มีต่อความสามารถของตนเองที่ผ่านมา อันได้แก่ผลการแข่งขันที่ผ่านมาในระยะใกล้ ๆ กับการแข่งขันครั้งนี้ สภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายได้รองลงมา คือ เป้าหมายที่วางไว้ (Goal Setting)
5. ไม่มีสภาพการณ์ใด ๆ ที่สามารถทำนายความวิตกกังวลได้

พราพาเวสซิส และคณะ (Prapavessis and others. 1994) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพเดิมกับภาวะอารมณ์ ก่อนการแข่งขันกีฬาการใช้รูปแบบกระบวนการแข่งขันของมาร์เทน (Marten 's Competitive Process Model. 1977) เพื่อเป็นโครงร่างในการทดสอบว่าบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับภาวะอารมณ์ก่อนการแข่งขันหรือไม่ โดยเก็บข้อมูลจากนักยิงปืนจำนวน 121 คนที่กำลังจะเข้าสู่การแข่งขันยิงปืนในฤดูกาลที่จะมาถึงให้กรอกข้อมูลในแบบสอบถาม การใช้ตารางมิติ การทดสอบความเชื่อมั่นในการเล่นกีฬา การใช้ตารางแสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่าง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และการหลีกเลี่ยงความล้มเหลวของการแข่งขัน และการใช้แบบทดสอบเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬารูปแบบการเก็บข้อมูลทั้ง 5 วิธีการนี้ ให้นักกีฬายิงปืนแต่ละคนกรอกข้อมูลที่เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ด้านภาวะอารมณ์ก่อนการแข่งขันยิงปืนนั้ดสำคัญ 15 นาที เมื่อทำการเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนและการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (MANOVA s and ANOVAs) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านบุคลิกภาพต่าง ๆ ว่ามีอิทธิพลต่อภาวะอารมณ์ของนักกีฬา ก่อนการแข่งขันหรือไม่ ผลปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นั่นคือ ตัวแปรด้านบุคลิกภาพได้แก่ความเชื่อมั่นในตนเองด้านกีฬา ความมุ่งมั่นในการเอาชนะเพื่อประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและรูปการเล่นกีฬาเฉพาะบุคคลมีผลต่ออารมณ์ของผู้แข่งขัน

งานวิจัยในประเทศไทย

ชูชีพ อ่อนโคกสูง (2516 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงแสดงตัว ความสามารถในการแสดงออก ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และ

คุณธรรมแห่งความเป็นพลเมืองดี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ แสดงตัวกับความสามารถในการแสดงออก

สุรเกียรติ์ ลิ้มเจริญ (2523 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลกับระเบียบวินัยในชั้นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเขตกรุงเทพฯ ผลการวิจัยพบว่า ระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ถ้านักเรียนอยู่ในชั้นเรียนที่มีระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตยมาก จะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และถ้าอยู่ในชั้นเรียนที่มีระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตยน้อย จะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

นัยนา บุพวงษ์ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำงานวิจัยเรื่อง ความวิตกกังวลของนักเรียนกีฬาสโมสรสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬา นักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทน เขต 7 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่าง ประชากร ได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 105 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบ ซีเอสไอไอ-2 (CSAI-2) ของมาร์เทินส์ วิลเลย์ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาสโมสรสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬา นักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา สูงกว่าความวิตกกังวลทางกายในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

2. ความวิตกกังวลทางจิต และความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาสโมสรสุพรรณบุรีในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกระดับปานกลาง $r = .07$ ความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบระดับกลาง $r = .33$ ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบ ระดับกลาง $r = .52$ ในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 ความวิตกกังวลทางจิตกับความวิตกกังวลทางกาย มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกระดับกลาง $r = .50$ ความวิตกกังวลทางจิตความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบระดับกลาง $r = .31$ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .50

ดวงพร ศุภพิชน์ (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปลูกดอก มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปลูกดอก

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดสามัญศึกษาจังหวัดระนอง ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา จำนวน 90 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างปลุกดอก คนละ 10 ครั้ง บันทึกคะแนนทุกครั้ง ตามหมายเลขที่ปรากฏบนแผ่นกระดาษปาเป้า ผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้คะแนนสูงที่สุด 5.9267 กลุ่มทดลองที่ 2 ได้คะแนนต่ำสุด 4.4800 ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีคะแนนระหว่างกลาง 5.210 ผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า การชกจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความสามารถในการปลุกดอก โดยการชกจูงด้วยคำพูดทางบวกทำให้ความสามารถในการปลุกดอกเพิ่มขึ้น ในขณะที่การชกจูงด้วยคำพูดทางลบ ทำให้ความสามารถในการปลุกดอกลดต่ำลง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาบาสเกตบอล

คอนเนล (Connell. 1976) ได้ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของการแข่งขันที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของสถาบัน คอลเนลได้ใช้แบบทดสอบ แบบวัดความวิตกกังวล เอสทีเอไอ (STAI-State Trait Anxiety Inventory) ซึ่งคิดขึ้นโดยสปีลเบอร์เกอร์ คอร์ชชและลูชิน (Speilberger Gorsush and Lushene) ไปทดสอบนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของวิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Springfield College) จำนวน 11 คน อายุระหว่าง 17-21 ปี ผลการศึกษพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลแบบลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกันในสถานการณ์ระหว่างก่อนฤดูกาลแข่งขันและหลังฤดูกาลแข่งขัน
2. มีความแตกต่างในระดับความวิตกกังวล เมื่ออยู่ในสภาพหลังการแข่งขัน ตัวแปรที่ทำให้ระดับความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมีนัยสำคัญ เพราะการแพ้ของทีม
3. มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่าง ระดับความวิตกกังวลของการแข่งขัน 3 ครั้งที่มีลักษณะความวิตกกังวลสูง กับอีก 3 ครั้งที่มีลักษณะความวิตกกังวลต่ำ สาเหตุที่สำคัญคือ องค์กรประกอบ 2 ประการได้แก่ ระดับความซับซ้อนของการแข่งขันกับปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ตอบสนองต่อการแพ้ของทีม

โจนส์ และคณะ (Jones and others. 1992) ได้ศึกษาความรุนแรงและผลของภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขัน และความสัมพันธ์กับการแข่งขัน งานวิจัยชิ้นนี้ทดสอบความแตกต่างด้านความรุนแรงและผลของอาการความวิตกกังวลในการแข่งขันของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จากนักกีฬา รักบี้ บาสเกตบอล ฟุตบอล และฮอกกี้นาม เพศชาย จำนวน 69 คน การจำแนกกลุ่มตัวอย่างพิจารณาคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามเกี่ยวกับกีฬา (Sport Orientation Questionnaire) หลังจากนั้น ให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนกรอกข้อมูลในแบบสำรวจวัดความวิตกกังวลในการแข่งขัน รูปแบบที่สอง 30 นาที ก่อนการแข่งขัน แบบสำรวจนี้กำหนดระดับคะแนนความ

รุนแรง และผลของความวิตกกังวลไว้ด้วย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างให้คะแนนตามลักษณะของอาการ ความวิตกกังวลว่า มีผลทำให้ความสามารถด้านกีฬาของตนเองดีขึ้นหรือเลวลง ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลพบว่า มีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างความวิตกกังวลที่มาจาก การรับรู้ ความวิตกกังวลที่เกิดกับร่างกาย อย่างไรก็ตามก็ตีกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ด้านการแข่งขัน กีฬาสูง (34 คน) ให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะความวิตกกังวล ในแง่การเพิ่มหรือลดประสิทธิภาพใน การแข่งขันได้ดีกว่ากลุ่มที่มีประสบการณ์ด้านกีฬาดำ (35 คน) ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนหลัก การที่ว่า การรับรู้อาการความวิตกกังวลของนักกีฬาช่วยให้มีความเข้าใจในการตอบสนองต่อ ความวิตกกังวลในการแข่งขันได้ดีขึ้น

แบล็คเวล (Blackwell, 1994 : 96) ได้ทำการศึกษาถึงผลของความเครียดของนักกีฬา บาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และความไม่สามารถในการรับรู้ที่มีต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ เป็นนักกีฬาสเกตบอลหญิงระดับอาชีพ จำนวน 15 คน ทำการตอบแบบสอบถาม 5 ด้าน เพื่อ ที่จะวัดความเครียดในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะ สถานการณ์ และความไม่สามารถในการรับรู้ ผลของการศึกษาที่ได้ บ่งชี้ว่า ความวิตกกังวลอัน เป็นนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ จะมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับ ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละตำแหน่ง และจะมีผลต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล

จันทร์พิมพ์ พลพงษ์ (2528 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบความวิตกกังวล ระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ บาสเกตบอล กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ วอลเลย์บอล ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ในรอบแรก รอบที่สอง รอบรองชนะเลิศ และ รอบชิงชนะเลิศกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาสเกตบอลหญิง และนักกีฬาวอลเลย์บอล พบว่า ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) ระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ บาสเกตบอล กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ วอลเลย์บอล ก่อนการแข่งขันและหลังการ แข่งขันในรอบแรกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรอบที่สองรอบ รองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน ความวิตก กังวลเฉพาะสถานการณ์ คู่ชิงชนะเลิศ ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของนักกีฬาประเภท ทีมที่มีการปะทะ บาสเกตบอล ในรอบแรก รอบรองชนะเลิศ และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการ ปะทะ วอลเลย์บอล ในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบอื่น ๆ มีความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลเฉพาะตัว (Trait Anxiety) ของนักกีฬาทั้ง 2 ประเภท ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันมีความแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลเฉพาะตัวของเฉพาะกลุ่มนักกีฬา ทั้ง 2 ประเภท ก่อนการแข่งขันมีความวิตกกังวลเฉพาะตัวไม่แตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนชนรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี ของสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย ทำการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 10-20 พฤษภาคม พ.ศ. 2545 จำนวน 8 ทีม ทีมละ 12 คน รวมนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด 96 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory-2 CSAI-2) ของ มาร์เตนส์ ซึ่งแปลโดย อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ โดยได้ทำการปรับปรุง ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามมีค่าความเที่ยงระหว่าง 0.70 - .80 และมีค่าความเชื่อมั่น .75 ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนชนรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี ของสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย แข่งขันระหว่างวันที่ 10-20 พฤษภาคม พ.ศ. 2545 ซึ่งแบบทดสอบแบ่งออกได้ดังนี้

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมดมี 27 ข้อ แบ่งออกเป็นด้าน ๆ ละ 9 ข้อ ซึ่งประกอบด้วยการวัดความวิตกกังวล 3 ประเภท ดังนี้
 - 1.1 ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ประกอบด้วยข้อคำถามที่ 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25
 - 1.2 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ประกอบด้วยข้อคำถามที่ 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26
 - 1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) ประกอบด้วยข้อคำถามที่ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

(1) ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยถึงนายกสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย และผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนชนรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี ของสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย แข่งขันระหว่างวันที่ 10-20 พฤษภาคม พ.ศ. 2545 เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

(2) การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล คือ ผู้ฝึกสอนกีฬาทั้ง 8 ทีม แจกแบบสอบถามและแบบประเมินความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ซีเอสเอไอ-2 (CSAI-2) ให้แก่นักกีฬาบาสเกตบอลหญิง ดอบแบบสอบถามที่สนามก่อนลงทำการแข่งขัน 1 ชั่วโมง และเก็บรวบรวมก่อนนักกีฬาลงทำการแข่งขัน โดยการแข่งขันทัวร์นาเมนต์เยาวชนหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี เก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อวันที่ 10 - 20 พฤษภาคม พ.ศ. 2545

(3) การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็นการเก็บในรอบแรกสำหรับ 8 ทีม และการเก็บข้อมูลในรอบรองชนะเลิศสำหรับ 4 ทีมสุดท้าย

2. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามและแบบวัดความวิตกกังวล มาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Window ดังนี้

2.1 คำนวณหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนระดับความวิตกกังวลและคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันกีฬาสเกตบอลหญิง

2.2 คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Co-efficient) ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลกับคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง

2.3 เปรียบเทียบผลความวิตกกังวลในนักกีฬาทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาสเกตบอลหญิง โดยใช้สถิติ t-test Independent

2.4 เปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาในทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาสเกตบอลหญิง โดยใช้สถิติ t-test Independent

2.5 เปรียบเทียบผลความวิตกกังวลในทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่างการแข่งขันทัวร์นาเมนต์และรอบรองชนะเลิศ โดยใช้สถิติ t-test dependent

2.6 เปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเองของทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่างการแข่งขันทัวร์นาเมนต์และรอบรองชนะเลิศ โดยใช้สถิติ t-test dependent

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิง
2. ค่าความสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลกับคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง
3. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ
4. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ
5. เปรียบเทียบผลคะแนนความวิตกกังวลในทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่างการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ
6. เปรียบเทียบผลคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองในทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่างการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล

| คะแนน | N | \bar{X} | S.D. |
|----------------------------------|----|-----------|------|
| 1. คะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต | 96 | 20.39 | 3.95 |
| ทีมที่ประสบความสำเร็จ | 48 | 19.85 | 3.14 |
| ทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ | 48 | 20.91 | 4.60 |
| 2. คะแนนระดับความวิตกกังวลทางกาย | 96 | 17.38 | 3.87 |
| ทีมที่ประสบความสำเร็จ | 48 | 17.37 | 3.89 |
| ทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ | 48 | 17.39 | 3.90 |
| 3. คะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง | 96 | 24.45 | 3.60 |
| ทีมที่ประสบความสำเร็จ | 48 | 24.83 | 2.72 |
| ทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ | 48 | 24.10 | 4.30 |

จากตาราง 1 แสดงว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเท่ากับ 20.39 โดยมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.95 สำหรับทีมที่ประสบความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.85 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.14 และในทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.91 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.60

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายมีค่าเท่ากับ 17.38 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.87 สำหรับทีมที่ประสบความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.37 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.89 และในทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.39 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.90

3. ค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเท่ากับ 24.45 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.60 ในทีมที่ประสบความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.83 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.72 สำหรับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.10 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.30



ตาราง 2 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง

| คะแนน | ความวิตกกังวล | ความวิตกกังวล | ความเชื่อมั่น |
|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | ทางจิต | ทางกาย | ในตนเอง |
| การแข่งขันในรอบแรก | | | |
| ความวิตกกังวลทางจิต | - | | |
| ความวิตกกังวลทางกาย | 0.67** | - | |
| ความเชื่อมั่นในตนเอง | -0.35** | -0.25* | - |
| การแข่งขันในรอบรองชนะเลิศ | | | |
| ความวิตกกังวลทางจิต | - | | |
| ความวิตกกังวลทางกาย | 0.49** | - | |
| ความเชื่อมั่นในตนเอง | -0.61 | -0.28 | - |

* P < .05

** P < .01

ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลทางจิตกับคะแนนความวิตกกังวลทางกายในการแข่งขันรอบแรกมีค่าเท่ากับ 0.67 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองกับความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเท่ากับ -0.35 และความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองกับความวิตกกังวลทางกายในการแข่งขันรอบแรก มีค่าเท่ากับ -0.25

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลทางกายกับคะแนนความวิตกกังวลทางจิตในการแข่งขันในรอบรองชนะเลิศมีค่าเท่ากับ 0.49 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองกับความวิตกกังวลทางจิตในการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ มีค่าเท่ากับ -0.61 และความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองกับความวิตกกังวลทางการในการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ มีค่าเท่ากับ -0.28 แสดงว่าความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 3 เปรียบเทียบความวิตกกังวลทางจิตระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ

| กลุ่มตัวอย่าง | N | \bar{X} | S.D. | t | P |
|--------------------------|----|-----------|------|------|------|
| ทีมที่ประสบความสำเร็จ | 48 | 19.85 | 3.14 | 1.32 | 0.19 |
| ทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ | 48 | 20.91 | 4.60 | | |

จากตาราง 3 การเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลทางจิตระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จ กับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จแสดงว่านักกีฬาทั้งสองทีม มีค่าความวิตกกังวลทางจิตไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ตาราง 4 เปรียบเทียบความวิตกกังวลทางกายระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ

| กลุ่มตัวอย่าง | N | \bar{X} | S.D. | t | p |
|--------------------------|----|-----------|------|------|------|
| ทีมที่ประสบความสำเร็จ | 48 | 17.37 | 3.89 | 0.02 | 0.97 |
| ทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ | 48 | 17.39 | 3.90 | | |

จากตาราง 4 การเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลทางกายระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จแสดงว่านักกีฬาทั้งสองทีม มีค่าความวิตกกังวลทางจิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ตาราง 5 เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ

| กลุ่มตัวอย่าง | N | \bar{X} | S.D. | t | p |
|--------------------------|----|-----------|------|------|------|
| ทีมที่ประสบความสำเร็จ | 48 | 24.83 | 2.72 | 0.99 | 0.32 |
| ทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ | 48 | 24.10 | 4.30 | | |

จากตาราง 5 การเปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จ กับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จแสดงว่านักกีฬาทั้งสองทีม มีค่าความวิตกกังวลทางจิตใจไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ตาราง 6 เปรียบเทียบผลคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิตในทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่าง
การแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ

| การแข่งขัน | N | \bar{X} | S.D. | X_D | SD_D | t | p |
|---------------|----|-----------|------|-------|--------|------|------|
| รอบแรก | 48 | 19.85 | 3.15 | 0.75 | 4.08 | 1.27 | 0.20 |
| รอบรองชนะเลิศ | 48 | 20.60 | 4.37 | | | | |

จากตาราง 6 การเปรียบเทียบผลคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิตในทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่างการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ แสดงว่า คะแนนความวิตกกังวลทางจิต ในการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ตาราง 7 เปรียบเทียบผลคะแนนระดับความวิตกกังวลทางกายในทีมที่ประสบความสำเร็จ
ระหว่างการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ

| การแข่งขัน | N | \bar{X} | S.D. | X_0 | SD_0 | t | p |
|---------------|----|-----------|------|-------|--------|------|------|
| รอบแรก | 48 | 17.37 | 3.89 | 1.04 | 3.62 | 1.99 | 0.08 |
| รอบรองชนะเลิศ | 48 | 18.41 | 3.50 | | | | |

จากตาราง 7 การเปรียบเทียบผลคะแนนระดับความวิตกกังวลทางกายในทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่างการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ แสดงว่า คะแนนความวิตกกังวลทางกาย ในการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ ไม่แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ



ตาราง 8 เปรียบเทียบผลคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่าง
การแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ

| การแข่งขัน | N | \bar{X} | S.D. | X_0 | SD_0 | t | p |
|---------------|----|-----------|------|-------|--------|------|------|
| รอบแรก | 48 | 24.83 | 2.72 | 0.77 | 3.19 | 1.67 | 0.10 |
| รอบรองชนะเลิศ | 48 | 24.06 | 3.44 | | | | |

จากตาราง 8 การเปรียบเทียบผลคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่างการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ แสดงว่า คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ ไม่แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อทราบผลความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิง
3. เพื่อเปรียบเทียบผลความวิตกกังวลของการแข่งขันระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิง
4. เพื่อเปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเองของการแข่งขันระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิง
5. เพื่อเปรียบเทียบผลความวิตกกังวลของทีมที่ประสบความสำเร็จ ระหว่างการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ
6. เพื่อเปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเองของทีมที่ประสบความสำเร็จ ระหว่างการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี ของสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย จำนวน 96 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory-2) ของ มาร์เตนส์ (Martens, 1977) ฉบับภาษาไทยแปลโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2536) มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .70-.80 และมีค่าความเชื่อมั่น .75 ใช้ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา บาสเกตบอล หญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี ของสมาคมบาสเกตบอล แห่งประเทศไทย ซึ่งแบบทดสอบแบ่งออกได้ดังนี้

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมดมี 27 ข้อ แบ่งออกเป็นด้าน ๑ ละ 9 ข้อ ซึ่งประกอบด้วยการวัดความวิตกกังวล 3 ประเภท ดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ประกอบด้วยข้อคำถามที่ 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25

1.2 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ประกอบด้วยข้อคำถามที่ 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26

1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27

วิธีจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนระดับความวิตกกังวลและคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิง

2. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิง ด้วยวิธีของเพียร์สัน (Pearson'Product Moment Correlation)

3. เปรียบเทียบผลความวิตกกังวลของนักกีฬาในทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ โดยใช้สถิติ t-test independent

4. เปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาในทีมที่ประสบความสำเร็จกับ ทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ โดยใช้สถิติ t-test independent

5. เปรียบเทียบผลความวิตกกังวลในทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่างการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ โดยใช้สถิติ t-test dependent

6. เปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเองในทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่างการแข่งขัน ใน รอบแรกและรอบรองชนะเลิศ โดยใช้สถิติ t-test dependent

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเท่ากับ 20.39 โดยมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.95 สำหรับทีมที่ประสบความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.85 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.14 และในทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.91 มีค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 4.60

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายมีค่าเท่ากับ 17.38 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.87 สำหรับทีมที่ประสบความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.37 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.89 และในทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.39 มีค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 3.90

ค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเท่ากับ 24.45 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.60 ในทีมที่ประสบความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.83 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.72 สำหรับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.10 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.30

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลทางจิตกับคะแนนความวิตกกังวลทางกายในการแข่งขันรอบแรกมีค่าเท่ากับ 0.67 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองกับความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเท่ากับ -0.35 และความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง กับความวิตกกังวลทางกายในการแข่งขันรอบแรก มีค่าเท่ากับ -0.25

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลทางกายกับคะแนนความวิตกกังวล ทางจิตในการแข่งขันในรอบรองชนะเลิศมีค่าเท่ากับ 0.49 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นใน ตนเองกับความวิตกกังวลทางจิตในการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ มีค่าเท่ากับ -0.61 และ ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองกับความวิตกกังวลทางการในการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ มีค่าเท่ากับ -0.28 แสดงว่าความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ความวิตกกังวลระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่แตกต่างกัน

4. ความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่แตกต่างกัน

5. ความวิตกกังวลของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

6. ความเชื่อมั่นในตนเองของทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสม ถือว่ามีระดับความวิตกกังวล อยู่ในระดับที่นักกีฬาควรจะมี ตามทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted-U Theory) (คิลป์ชัย สุวรรณธาดา. 2533 : 76) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้ มีความสามารถสูง โดยทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบ ทุกประเภท ดังนั้น ก่อนการแข่งขันหรือระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะ ความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จึงจะทำให้มีความสามารถในทางกีฬาสูง

การที่นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสมนั้น เนื่องจากนักกีฬา ส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมการแข่งขันในระดับต่าง ๆ และเป็นนักกีฬาที่มีเกมส์การแข่งขันตลอดทั้งปี ไม่ว่าจะเป็นในระดับโรงเรียน ระดับเขตการศึกษา และระดับเยาวชนด้วยกัน และที่สำคัญนักกีฬา ส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาที่อยู่ในสังกัดสโมสรชั้นนำต่าง ๆ ของประเทศไทย จึงทำให้มีความพร้อมและมีประสบการณ์ในการแข่งขันในระดับเดียวกันมาก่อน

2. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับที่ปานกลาง ทั้งนี้ ความเชื่อมั่นในตนเอง อาจจะ มีการเปลี่ยนแปลงไปได้ตามความเป็นไปของสถานการณ์ที่นักกีฬากำลังเผชิญหน้าอยู่ใน เวลานั้น และการที่นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับที่ปานกลางนั้นอาจเป็นเพราะว่า เป็นการแข่งขันใน ระดับเยาวชน ซึ่งจะเห็นได้ว่าเยาวชน มีความสนใจ และมีความพยายามที่จะเล่น ในการแข่งขันให้ดีที่สุดจึงมีความมุ่งมั่นและทำให้มีความมั่นใจในตัวเองสูง แต่อาจจะเป็นเพราะว่า เป็นการแข่งขันในระดับเยาวชน นักกีฬาจะไม่ค่อยมีความสามารถในการควบคุมสมรรถภาพทางจิตใจได้ดีเท่าที่ควรจึงทำให้ผลของความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับที่ปานกลาง”

3. จากผลการวิจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิตกับความวิตกกังวลทางกาย ในการแข่งขันรอบแรก มีค่าเท่ากับ 0.67 ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทั้งสองด้านอยู่ในระดับที่ค่อนข้างสูง ซึ่งแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าความวิตกกังวลทางจิตกับความวิตกกังวลทางกาย มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งแสดงออกทั้งภายในและภายนอก การแสดงออกภายในคือ ความวิตกกังวลทางจิตใจ เมื่อมีความวิตกกังวลทางจิตเกิดขึ้นก็แสดงออกมาให้เห็นภายนอก คือ ทางวิตกกังวลทางกาย ที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนไม่ว่าจะเป็น มือสั่น เหงื่อออก หน้าซีด กล้ามเนื้อเกร็ง เป็นต้น

ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลทางจิต กับความวิตกกังวลทางกายในกา แข่งขันรอบรองชนะเลิศเท่ากับ 0.49 จะเห็นได้ว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลทางจิตกับความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันรอบรองชนะเลิศมีค่าเท่ากับ 0.61 ซึ่งมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง เพราะว่า การแข่งขันในรอบรองชนะเลิศนักกีฬาในแต่ละทีมจะให้ความสำคัญกับผลในการแข่งขันมากขึ้น จึงทำให้ค่าความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับระดับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง

4. การเปรียบเทียบคะแนนระดับความวิตกกังวลระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่านักกีฬาทั้งสองกลุ่มมีค่าความวิตกกังวลไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นเพราะว่า การแข่งขันไม่มีความสำคัญมากจนทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับ เดวี และอาร์มสตรอง (Davies and Armstrong, 1989) ที่กล่าวว่า ความสำคัญของการแข่งขันเป็นสื่อกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัว และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล นักกีฬาบางคนจะแสดงความวิตกกังวลในด้านใดด้านหนึ่ง ออกมามากกว่าอีกด้านหนึ่ง นักกีฬาที่แสดงความวิตกกังวลอย่างรุนแรง แต่สามารถควบคุมจิตใจได้ ตรงข้ามกับนักกีฬาบางคนที่มีมองดูสามารถที่จะควบคุมความวิตกกังวลทางกายได้แต่ไม่สามารถควบคุมสมาธิได้ ทั้งนี้ นักกีฬามีความคุ้นเคยกับสภาพของการแข่งขัน เป็นนักกีฬาที่มี

ประสบการณ์ในการแข่งขัน และมีทักษะในการเล่นอยู่ในระดับเดียวกัน จึงทำให้ความวิตกกังวลของนักกีฬาทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

5. การเปรียบเทียบคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จ พบว่า นักกีฬาทั้งสองกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งได้สอดคล้องตามทฤษฎีของ ทัทโก (Tutko, 1971) ที่กล่าวว่า ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย ส่วนนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และยังตรงกับคำกล่าวของ เพินเบอร์ตัน และค็อกซ์ (Penberton and cox, 1981) ได้กล่าวว่า สถานการณ์ที่มีความสำคัญมากนักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูง แต่ถ้าสถานการณ์มีความสำคัญต่อการแข่งขันน้อย นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลต่ำ ดังนั้น เมื่อนักกีฬาทั้งสองกลุ่มมีค่าความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะว่า นักกีฬามีความวิตกกังวลในการแข่งขันอยู่ในระดับปานกลาง จึงทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับเดียวกันด้วย

6. การเปรียบเทียบคะแนนระดับความวิตกกังวลของทีมที่ประสบความสำเร็จระหว่างการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ พบว่า คะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของคอนเนล (Connell, 1976) ได้ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของการแข่งขันที่มีผลต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของสถาบัน พบว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลแบบลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกันในสภาพการณ์ระหว่างก่อนฤดูกาลแข่งขันและหลังฤดูกาลแข่งขัน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ จันท์พิมพ์ พละพงศ์ (2528 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบความวิตกกังวลระหว่างนักกีฬาประเภททีม พบว่า ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันในรอบแรก รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ มีความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลเฉพาะตัวไม่แตกต่างกัน เพราะจันท์พิมพ์ พละพงศ์ (2528 : 57) ได้กล่าวว่า สิ่งที่มีอิทธิพลในการแข่งขันต่อนักกีฬาที่ทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล ได้แก่ กระบวนการผู้ตัดสิน เสียงเชียร์ของผู้ดู มีผลทำให้ผู้เล่นเกิดความวิตกกังวลได้ แต่ทางกลับกัน ในการแข่งขันในครั้งนี้ นักกีฬาไม่มีความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ นี้เลยเนื่องจาก การแข่งขัน ผู้ตัดสินเป็นกลาง และก็ไม่มีการเชียร์จากผู้ดูมาก จึงทำให้ความวิตกกังวลในรอบแรกกับรอบรองชนะเลิศไม่แตกต่างกัน ยังตรงกับคำกล่าวของ (อุดมพิมพา, 2526 : 5 ; อ้างอิงมาจาก Martens, 1970) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีรากฐานมาจากแรงกระตุ้นที่มีสาเหตุ และก่อให้เกิดการรับรู้ ทำให้ร่างกายตอบสนองความวิตกกังวลแบบ A - State ส่วนในรอบที่สอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ซึ่งไม่แตกต่างกันนั้น ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะว่า นักกีฬาเริ่มคุ้นเคยกับสภาพการในการแข่งขัน ทำให้เกิดความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

7. การเปรียบเทียบคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองของทีมที่ประสบความสำเร็จ ระหว่างการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ พบว่า คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันในรอบแรกและรอบรองชนะเลิศ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ เพราะว่ามีนักกีฬามีระดับของอายุที่ใกล้เคียงกัน มีความคุ้นเคยกันและต่างก็รู้ถึงความสามารถของนักกีฬาด้วยกัน ทำให้สภาพแวดล้อมของการแข่งขันไม่สร้างความกดดันให้กับนักกีฬา จึงทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขัน (Martens, 1983)

ข้อเสนอแนะ

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษากับนักกีฬาบาสเกตบอลชาย หรือเปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงกับนักกีฬาบาสเกตบอลชายในอายุระดับเดียวกัน
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษากับนักกีฬาประเภทอื่น ๆ
3. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษากับนักกีฬาบาสเกตบอลที่มีระดับอายุที่สูงขึ้น





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- ชูชีพ อ่อนโคงสูง. (2516). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง กับคุณธรรมพลเมืองดี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ดวงพร ศุภพิชน์. (2544). ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วย คำพูดที่มีต่อความสามารถในการปลูกดอก. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง. (2533). ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วม การแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- นภพร ทศนัยนา. (2536). ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- นัยนา บุพวงษ์. (2538). ความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชน ตัวแทนเขต 7. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- พรรณี ช.เจนจิต. (2528). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์การพิมพ์.
- พิเชษฐ์ พิทยาภินันท์. (2530). ผลการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- พีรยุทธ เรื่องวราหะ. (2532). ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถ ของนักกีฬายิงปืน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อัดสำเนา.
- ยศวิน ปราชญ์นคร. (2537). การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพ ที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษกีฬาบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- เลขา ปิยะอัจฉริยะ. (2536) "การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง," เอกสารสอนชุดวิชาการ พัฒนาพฤติกรรมเด็ก. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- วริยะ เกตุมาโร. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬากับความ
 รับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
 แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (วิชาเอกพลศึกษา). กรุงเทพฯ :
 บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- ศรีสุดา คัมภีร์ภัทร์. (2534). ทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์และความเชื่อมั่นในตนเองของ
 เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นองค์ประกอบ
 พื้นฐาน. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ศิริพร จิรวัดนนกุล. (2530). "ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทาง
 จิตเวช," วารสารแนะแนว. กรุงเทพฯ.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2532). ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ :
 ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ :
 ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี
 สู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2532). เอกสารวิชาการชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย บทบาท
 และแนวโน้มจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.
- _____. (2532). การศึกษาเทคนิคและกลยุทธ์โยบายทางจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ :
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพงษ์ ดิรพัฒน์. (2517). ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการอบรมเลี้ยงดูความเชื่อมั่นในตนเอง
 และความรู้อีกี่รับผิดชอบ. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ :
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สมพร พลอยงาม. (2525). การทดลองสอนความเชื่อมั่นในตนเองแก่เด็กที่มีระดับพัฒนาการ
 ทางสติปัญญาต่างกันโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย).
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สีบสาย บุญวีร์บุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี. ชลบุรีการพิมพ์.
- สุรเกียรติ ลิ้มเจริญ. (2532). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล
 กับระเบียบวินัยในโรงเรียน. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.

- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- อุดม พิมพ์. (2526). *จิตวิทยาการกีฬา*. เอกสารประกอบการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- Ausubel, David P. (1968). *Educational Psychology : A Cognitive View*. New York : Holt Rinehart and Winston.
- Bird and Horn. (1990). "Cognitive Anxiety and Mental Errors in Sport," *Journal of Sport And Exercise Psychology*. 12 : 217 – 222.
- Breckenridge, Marian Edgar. (1955). *Child Development*. Philadelphia London W.B. Saunders Company. 497.
- Child Study Assoc. of Amercia. (1952). *Our Children Today*. New York : The Viking Press.
- Cratty, B.J. (1984). *Psychological Preparation and Athlete Excellence*. New York : Movement Publication.
- Endler, N.S. (1978). *Psychology of Motor Behavior and Sport Minois : Human Kinetics Publishers*.
- English, H.B. and English, A.C. (1968). *A Comprehensive Dictionary of Psychological And Psycho-analytical Term*. New York : Longmans Green.
- Gregour, J.H. and Raglin J.S. (n.d.) "Correspondence Between Actual and Recalled Precompetition Anxiety in Collegiate Track and Field Athletes," *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 6 : 206 – 211.
- Groen, J.J. (1975). *The Measurement of Emotion and Arousal in the Clinical Psychological Laboratory and in Medical Practice*. In Emotions Their Parameters and Measurement. New York : 724 – 746.
- Jerauld, A.T. (1957). *The Psychology of Adolescence*. New York : Macmillan Company.
- Jones, Swain, and Cale, A. (1991). "Gender Differences in Precompetition of Anxiety And Self – Confidence," *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 13 : 1–15.
- Kelly, D. (1980). *Anxiety and Emotions Springfield : Charles C. Thomas Publisher*.
- Levitt, E.E. (1967). *The Psychology of Anxiety*. New York : Bobbs – Merill Company.
- Lewthwaithe, R., (1990). "Threat Perception in Competitive Trait Anxiety the Endangerment of Important Golds," *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 73 : 280 – 300.

- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York : Harper.
- Martens, R. and Gill, D.L. (1976). "State Anxiety among Successful Competitors who Differ in Competitive Trait Anxiety," *Research Quarterly*. 47 : 698 – 708.
- Pemberton, C.L. and Cox, R.H. (1981). "Consolidation Theory and the Effects of Stress and Anxiety on Motor Behavior." *International Journal of Sport Psychology*. 12 : 131 – 139.
- Power and Sean, L.D. (1982). "An analysis of Anxiety level in track and field athletes Of varying ages and abilities," *Proceeding Sport and Science*. 4 : 355 – 357.
- Prapavessis, H., Grove, J.R. (1994). Personality Variables as Antecedents of Precompetitive Mood States. *International Journal of Sport Psychology*. 25 : 81 – 99.
- Ryckoff, C. (1978). *Anxiety and Neurosis*. Harmondsworth : Penguin Books.
- Singer, R.N. (1986). *Peak Performance and more*. McNaughton and Gunn Co. Inc.,
- Spicberger, Hackfort D. (1989). *Stress and Anxiety in Sport*. Anxiety in Sports : An International Perspective. 3 – 17.
- _____. (1971). "Trait – State Anxiety and Motor Behavior," *Journal of Motor Behavior*. 3 : 265 – 279.
- Swift, W.P. (1969). *General Psychology*. New York : McGraw-Hill Book Company.
- Tutko, Thomas A. (1971). "Anxiety," in *Leonard a Larson ed. Encyclopedia of Sport Sciences and Medicine*. New York : Macmillan Publishing Co.
- Vealey, R. (1986). "Conceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation : Preliminary Investigation and Instrument Development," *Journal of Sport Psychology*. 8 : 221 – 246.



แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์
(The Competition State Anxiety Inventor – 2 : CSAI-2)

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

(The Competition State Anxiety Inventor – 2 : CSAI-2)

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขา ก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจ ทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับ ความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่า ขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด อย่างไรก็ตามการใช้เกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด อย่าใช้เวลาเกินไปในแต่ละข้อความ แต่ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบาย ความรู้สึกของท่านในขณะนี้

วันที่ เดือน พ.ศ.
 ชื่อ นามสกุล
 เกิดวันที่ เดือน พ.ศ.
 สังกัดทีมหรือสโมสร



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



ประวัติย่อผู้วิจัย

| | |
|---------------------|---|
| ชื่อ ชื่อสกุล | นางสาวนันทนา เค้ามูล |
| วันเดือนปีเกิด | 26 พฤศจิกายน 2520 |
| สถานที่เกิด | อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | 22/1 หมู่ 1 ต. ป่าบ่อ อ.ป่าซาง จ.ลำพูน 51120 |
| ประวัติการศึกษา | |
| พ.ศ. 2537 | มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนป่าซาง จ.ลำพูน |
| พ.ศ. 2541 | มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนพณิชยการราชดำเนิน |
| พ.ศ. 2543 | วท.บ. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| พ.ศ. 2545 | วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกกีฬา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

