

152.46

๕.๖๖๖

๕.๕

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R
ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32

บทคัดย่อ

ของ

ศักดิ์รินทร์ ชรรวมวงศ์

- 7 ก.ย. 2548

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา
พฤษภาคม 2548

ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. (2548). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32.

ปริญญาณพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :

รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, ดร. พิเชิด เมืองนาโพธิ์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำนวน 400 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลแบบ ซีเอสเอไอ – 2อาร์ (CSAI – 2R) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย นักกีฬาประเภทบุคคล และนักกีฬาประเภททีม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาระดับต้น นักกีฬาระดับกลาง และนักกีฬาระดับสูง ด้านความวิตกกังวลทางกาย นักกีฬาระดับต้นและนักกีฬาระดับสูงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน

4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย กับความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬา มีความสัมพันธ์ทางบวก เท่ากับ 0.601 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความวิตกกังวลทางกาย กับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.162 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความวิตกกังวลทางจิต กับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.245 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

STATE ANXIETY USING THE REVISED COMPETITIVE STATE ANXIETY
INVENTORY – 2 (CSAI – 2R) OF THE 32nd UNIVERSITY GAMES'S ATHLETES.

AN ABSTRACT
BY
SAKDARIN THAMMAWONG

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Science in Sport Science : Sport Psychology
at Srinakharinwirot University
May 2005

Sakdarin Thammawong. (2005). State Anxiety using The Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) of the 32nd University Games's Athletes. Master thesis, M.S. (Sport science : Sport psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc.Prof.Dr.Supranee Kwanboonchan, Dr.Pichit Muangnapoe.

The purposes of this study were to study the state anxiety of the 32nd University Games's Athletes. Subjects for this studied were 400 athletes who were participated in the 32nd University Games. The subjects were investigated by using CSAI – 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2). Means, Standard Deviation, t-test, One-way ANOVA and Pearson Product Moment Correlation Coefficient were used to analyzed data.

The results found that:

1. There were significant different ($p < .05$) in somatic anxiety between men and women athletes while there were no significant different in cognitive anxiety and self – confidence.
2. There were significant different ($p < .05$) in somatic anxiety between individual sports and team sports athletes while there were no significant different in cognitive anxiety and self – confidence.
3. There were significant different ($p < .05$) in somatic anxiety between beginner and advance athletes while there were no significant different in cognitive anxiety and self – confidence among beginner, intermediate and advance athletes.
4. The somatic anxiety and cognitive anxiety were positive significantly correlation at .01 level ($r=0.601$) while the somatic anxiety and self – confidence were negative significantly correlation at .01 level ($r= -0.162$) and cognitive anxiety and self – confidence were negative significantly correlation at .01 ($r= -0.245$).

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R
ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32

ปริญญานิพนธ์
ของ
ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา

พฤษภาคม 2548

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R ของนักกีฬา
ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32

ของ
นายศักตรินทร์ ธรรมวงศ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จิระเดชากุล)

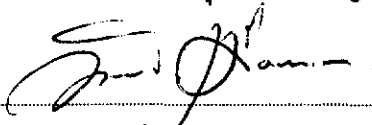
วันที่ ... เดือน ... พ.ศ.2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



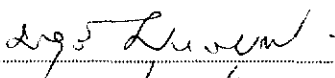
ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์)



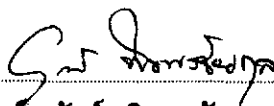
กรรมการ

(อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์คุณไต้ว์ พิษพรชัยกุล)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมทั้ง 2 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ และ อาจารย์คุณัดร์ พิธพรชัยกุล และผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ซึ่งท่านได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษา คำแนะนำ ตรวจสอบไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการจัดทำ ปริญญานิพนธ์นี้ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์และมีคุณค่าทางวิชาการ อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ ในการทำวิจัยและรู้ถึงคุณค่าของงานวิจัยที่จะช่วยให้การทำงานในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นไป อย่างมีคุณค่ามากขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ คณะครู อาจารย์ ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ คอยอบรม สั่งสอน และให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ตลอดระยะเวลาในการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตร์การกีฬา และขอขอบคุณน้อง ๆ นิสิตวิทยาศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ที่ให้ความร่วมมือเป็นผู้ช่วยในการดำเนินการเก็บ รวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณทุกท่านที่ไม่สามารถเอ่ยนามได้ในที่นี้ ที่มีส่วนทำให้ ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ท้ายที่สุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อประกอบ ธรรมวงศ์ คุณแม่เบญจพร ธรรมวงศ์ ผู้ให้กำเนิด เลี้ยงดู และอบรมสั่งสอนให้เป็นคนดีตลอดมา ครอบครัว พี่ น้อง และเพื่อน ๆ ทุกคน ที่ให้ทั้งกำลังใจและกำลังใจที่ดีเยี่ยมตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษา คุณค่า ประโยชน์ และคุณงาม ความดีใด ๆ ที่เกิดขึ้นจากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอบมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้ว ทั้งหมด

ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
ตัวแปรที่ศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมติฐานในการวิจัย	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความวิตกกังวลกับการกีฬา	7
ความหมายของความวิตกกังวล	7
ประเภทของความวิตกกังวล	10
สาเหตุของความวิตกกังวล	11
ลักษณะของความวิตกกังวล	13
ทฤษฎีความวิตกกังวลทางการกีฬา	17
การวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา	19
การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา	21
วิธีการควบคุมความวิตกกังวล	22
ประวัติความเป็นมากีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
งานวิจัยในต่างประเทศ	27
งานวิจัยในประเทศ	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	37
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	37
ประชากร	37
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง	37
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	38
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	38
การหาคุณภาพเครื่องมือ	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล	39
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	39
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	41
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	58
สังเขปความมุ่งหมาย ขอบเขต เครื่องมือ และวิธีการวิจัย	59
สรุปผลการวิจัย	60
อภิปรายผลการวิจัย	62
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้	67
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	67
บรรณานุกรม	68
ภาคผนวก	73
ภาคผนวก ก.	74
ภาคผนวก ข.	77
ภาคผนวก ค.	82
ภาคผนวก ง.	84

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	กลุ่มตัวอย่างในแต่ละชนิดกีฬา	37
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32	42
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 และนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์	43
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามเพศ	44
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามเพศ และนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวล ตามสถานการณ์	45
6	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามประเภทกีฬา	46
7	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามประเภทกีฬา และนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	47
8	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน	48

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

9	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน และนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	49
10	การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามเพศ	51
11	การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามประเภทกีฬา	52
12	การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน	53
13	การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ Scheffe ของค่าเฉลี่ยระดับ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน	54
14	การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน	55
15	การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน	56

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- 16 การทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 57

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงกราฟการเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน	16
2 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)	17
3 แสดงทฤษฎีอักษร ยู คั่ว (Inverted – U Theory)	17
4 แสดงแผนภูมิโชนของความเหมาะสม	18

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จิตวิทยาการศึกษาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่กำลังได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในวงการกีฬา โดยมุ่งการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมทางการกีฬาและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่สัมพันธ์กับการกีฬา ทั้งนี้เพื่อทำนาย ทำความเข้าใจ และควบคุมพฤติกรรมทางการกีฬา และเพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นกีฬาได้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านพฤติกรรมและจิตวิทยา โดยการนำเอาหลักการทฤษฎีจิตวิทยาต่างๆ และสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬามาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา

ในปัจจุบันผู้ฝึกสอนส่วนหนึ่งมักจะมองข้ามปัจจัยทางด้านจิตวิทยาหรือสมรรถภาพทางจิตไป คือมุ่งฝึกหรือเตรียมนักกีฬาเฉพาะทางด้านสมรรถภาพทางกายและระดับทักษะของนักกีฬาเท่านั้น ผลสูงสุดที่ได้รับจึงไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเท่าที่ควร ในความสำคัญของจิตใจที่มีต่อการเล่นและการแสดงออกทางการกีฬานั้น ดูได้จากว่านักกีฬาคณะนั้นมีความแข็งแกร่งและมั่นคงทางจิตมากน้อยแค่ไหน นานแค่ไหน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่มีความกดดัน มีนักกีฬาหลายคนไม่แน่ใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับตนเองเลยในการแข่งขันแต่ละครั้ง กล่าวคือหาความแน่นอนไม่ค่อยได้ ความไม่แน่นอนดังกล่าวส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจ รู้สึกโกรธ มองตัวเองในทางลบ หรือเกิดความคับข้องใจที่จะส่งผลเสียต่อการเล่นหรือแสดงออกสูงสุดต่อไป (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2543 : 4) ดังนั้นการเตรียมสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้นักกีฬามีความสามารถสูงสุดทางการกีฬา

การที่นักกีฬาจำเป็นต้องมีการฝึกทางด้านจิตวิทยานั้น สาเหตุหนึ่งเนื่องมาจากผลของการฝึกซ้อมและการแข่งขันทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลขึ้น ซึ่งความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อนักกีฬารับรู้ คิด หรือประเมินว่าข้อเรียกร้องจากเหตุการณ์นั้นมีมากกว่าความสามารถที่ตนเองมีหรือเกินที่จะทำได้ หรือเกินความสามารถที่มีอยู่จะควบคุมได้ (สิบลาย บุญวิบุตร, 2541 : 75) และจากการศึกษาของนักจิตวิทยาการศึกษาหลายท่าน พบว่า ความวิตกกังวลของนักกีฬาจะส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาโดยทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง ซึ่งก็จะส่งผลเสียต่อตัวนักกีฬาและผลการแข่งขันได้ ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกอันเกิดจากความกลัวและความตึงเครียดเพราะความตื่นตัวมากเกินไป ความวิตกกังวลยังสามารถเกิดขึ้นมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมา และสภาพอารมณ์ในขณะนั้นได้ด้วยเช่นกัน ความวิตกกังวลนี้เป็นผลลบต่อความสามารถทางการกีฬาเสมอ ถ้าความวิตกกังวลน้อยก็มีผลลบน้อยถ้าวิตกกังวลมากก็จะมีผลมากขึ้นเช่นกัน ดังนั้นบุคคลแต่ละคน นักกีฬาแต่ละคน มีความแตกต่างกันไปในด้านความสามารถ ทั้งทางร่างกาย ทักษะ และสภาพจิตใจ นักกีฬาบางคนสามารถรับมือกับความวิตกกังวลได้อย่างง่ายดายขณะที่นักกีฬาบางคนทำไม่ได้ ทั้งนี้ทั้งนั้นเราจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างนักกีฬา ทั้งเพศ วัย

ชนิดกีฬา ระดับความสามารถ และประสบการณ์ในการแข่งขันของนักกีฬา ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมสภาวะทางจิตใจ ระดับความวิตกกังวล และความสามารถสูงสุดของนักกีฬา

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นความวิตกกังวลทางการกีฬาประเภทหนึ่งที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬาเป็นอย่างมาก เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือเกิดอันตรายมากระตุ้น และจะแสดงพฤติกรรมได้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้จักตั้งเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งมีความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล (Spielberger. 1972 : 488 – 489)

การวัดความวิตกกังวลนั้นมีวิธีการวัดหลายอย่างหลายประเภทด้วยกัน อาจใช้การวัดทางกายภาพซึ่งต้องใช้เครื่องมือเครื่องมือต่างๆ มาช่วยด้วย แต่ในการวัดโดยใช้เครื่องมือเหล่านี้บางครั้งอาจทำให้ผู้ถูกวัดเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้มากกว่าเดิมด้วย อีกวิธีการหนึ่งที่น่าจะเหมาะสมก็คือการสังเกตอาการต่างๆ ของนักกีฬา การสังเกตนี้จะสามารถบอกได้ว่านักกีฬามีความวิตกกังวลมากน้อยอย่างไรได้อย่างคร่าวๆ ไม่สามารถเจาะลึกลงไปอย่างละเอียดได้มาก ซึ่งการสังเกตสามารถที่จะสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางใจ และการแสดงออกทางพฤติกรรม

อีกวิธีหนึ่งที่เป็นที่นิยมใช้กันแพร่หลายทั่วโลกในการวัดความวิตกกังวลก็คือ การวัดโดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวล ซึ่งแบบทดสอบที่ใช้โดยตรงกับภารกิจปัจจุบันมีอยู่ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test : SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2) โดยแบบทดสอบทั้งสองแบบนี้ถูกสร้างโดยมาร์เตนส์ นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่ง

ในส่วนของการวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์นั้น นิยมใช้วิธีการใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2) ซึ่งสร้างขึ้นโดย มาร์เตนส์ ฉบับภาษาไทยโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์ แบบทดสอบนี้จะเป็นการวัดความวิตกกังวลโดยเฉพาะเจาะจงในแต่ละสถานการณ์ที่วัด และแบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2542 : 389 – 390)

จะเห็นได้ว่า การวัดความวิตกกังวลสามารถทำได้หลายวิธีแต่วิธีการที่ได้รับความนิยมกันมากที่สุดก็คือการใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลซึ่งเป็นวิธีการที่นักจิตวิทยาการกีฬา ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถนำมาใช้ในการทดสอบความวิตกกังวลทางการกีฬาของนักกีฬา

ทั้งนี้เพื่อเป็นการประเมิน และวิเคราะห์สภาพจิตใจของนักกีฬาในด้านของความวิตกกังวลทางการกีฬา โดยเฉพาะในส่วนของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา ซึ่งจะเกิดขึ้นทั้งในช่วงก่อนการแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ซึ่งแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันมีเพียงแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2) ที่สร้างขึ้นโดย มาร์เตนส์ และฉบับภาษาไทยโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่ใช้กันมาเป็นระยะเวลานาน ในปัจจุบันแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ได้รับการปรับปรุง และพัฒนาให้มีความถูกต้องและเหมาะสมมากขึ้น โดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (Cox; Martens; & Russell. 2003) ทำให้ได้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) ซึ่งในปัจจุบันในประเทศไทยยังไม่ได้มีการนำแบบทดสอบนี้มาใช้ในการวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามากนัก

จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่ได้จากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI-2R) ของนักกีฬามหาวิทยาลัย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ซึ่งในการศึกษานี้จะเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบของแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่มีใช้กันอยู่ในประเทศไทยให้มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการศึกษาถึงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาถึงสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนจะส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านสภาพจิตใจของนักกีฬา ให้นักกีฬามีความพร้อมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะทำให้นักกีฬามีศักยภาพ และแสดงความสามารถทางด้านการกีฬาได้อย่างสูงสุดต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI-2R) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 โดยจำแนกตามเพศ ประเภทกีฬา และระดับการแข่งขัน
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 โดยจำแนกตามเพศ ประเภทกีฬา และระดับการแข่งขัน

4. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 โดยจำแนกตามเพศ ประเภทกีฬา และระดับการแข่งขัน

5. เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32

ความสำคัญของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้ศึกษาถึงรูปแบบของแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) ซึ่งในส่วนของประเทศไทยยังไม่มีนำมาใช้มากนักในการวัดความวิตกกังวลของนักกีฬา รวมถึงทำให้ทราบถึงระดับความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ซึ่งผู้วิจัยหวังว่าการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นแนวทางเลือกอีกทางหนึ่งให้แก่นักจิตวิทยาการกีฬา ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้องในการใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา ทั้งนี้เพื่อเป็นการศึกษาสภาพจิตใจของนักกีฬา และเป็นแนวทางในการพัฒนานักกีฬาต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬามหาวิทยาลัยทุกสถาบัน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำนวนทั้งสิ้น 7,735 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬามหาวิทยาลัย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Robert Krejcie และ Daryle Morgan

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 นักกีฬามหาวิทยาลัย แยกตาม เพศ ประเภทกีฬา และระดับการแข่งขัน

2. ตัวแปรตาม

- ระดับคะแนนของความวิตกกังวลตามสถานการณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ซึ่งเป็นตัวสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ยิ่งเป็นความวิตกกังวลมากความมั่นใจก็ย่อมจะลดน้อยลง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจ ลังเล ซึ่งเป็นสิ่งทำให้ความสามารถทางด้านการวินิจฉัยและขีดความสามารถของการแสดงออกทางทักษะลดลง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเฉพาะกาล หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมออกมา สังเกตเห็นได้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยรวมกับความเข้มของสิ่งเร้าที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยว่ามีน้อยหรือมีมาก แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงที่อยู่ในช่วงระยะหนึ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาเผชิญอยู่

3. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety – 2 : CSAI – 2R) หมายถึง แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่ถูกปรับปรุงและพัฒนาขึ้น โดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (Cox; Martens; & Russell, 2003) ซึ่งผู้วิจัยนำมาแปลในรูปแบบของฉบับภาษาไทย และทำการหาค่าความเที่ยงตรง ค่าความเชื่อมั่น

4. นักกีฬามหาวิทยาลัย หมายถึง นักกีฬาของมหาวิทยาลัยทุกสถาบัน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32

5. นักกีฬาประเภทบุคคล หมายถึง นักกีฬาที่เล่นกีฬาเฉพาะบุคคลซึ่งยึดถือเอาความสามารถเฉพาะรายบุคคล

6. นักกีฬาประเภททีม หมายถึง นักกีฬาที่เล่นกีฬาประเภทชุดสัมพันธ์ในการเล่นของทีมเป็นหลัก

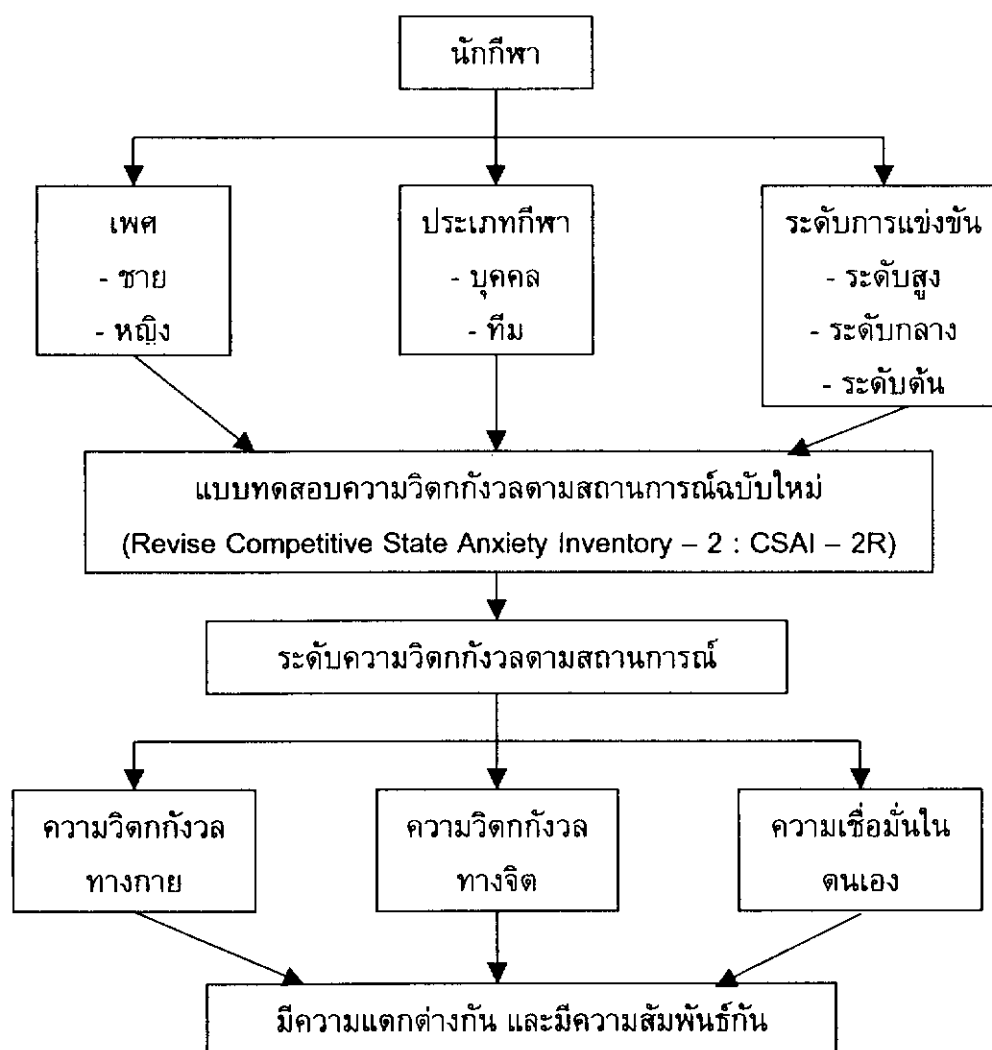
7. ระดับการแข่งขัน หมายถึง ระดับการแข่งขันรายการต่าง ๆ ที่นักกีฬาเคยเข้าร่วมการแข่งขัน โดยแบ่งเป็น

7.1 ระดับสูง หมายถึง การแข่งขันในระดับกีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ กีฬาโอลิมปิก การแข่งขันชิงแชมป์โลก และการแข่งขันในระดับนานาชาติหรือเป็นตัวแทนทีมชาติที่นักกีฬาเคยเข้าร่วมการแข่งขัน

7.2 ระดับกลาง หมายถึง การแข่งขันในระดับกีฬาแห่งชาติ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ การแข่งขันชิงแชมป์ประเทศไทย การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ที่นักกีฬาเคยเข้าร่วมการแข่งขัน

7.3 ระดับต้น หมายถึง การแข่งขันในระดับกีฬานักเรียน การแข่งขันกีฬาประจำจังหวัด การแข่งขันกีฬาภายในท้องถิ่น ที่นักกีฬาเคยเข้าร่วมการแข่งขัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามเพศ ประเภทกีฬา และระดับการแข่งขัน มีความแตกต่างกัน
2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 มีความสัมพันธ์กัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลกับการกีฬา
 - 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
 - 1.2 ประเภทของความวิตกกังวล
 - 1.3 สาเหตุของความวิตกกังวล
 - 1.4 ลักษณะของความวิตกกังวล
 - 1.5 ทฤษฎีความวิตกกังวลทางการกีฬา
 - 1.6 การวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา
 - 1.7 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์
 - 1.8 การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา
 - 1.9 วิธีการควบคุมความวิตกกังวล
2. ประวัติความเป็นมาการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

1. ความวิตกกังวลกับการกีฬา

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นความรู้สึกอันเกิดจากความกลัวและความตึงเครียดเพราะความตื่นตัวมากเกินไป ความวิตกกังวลยังสามารถเกิดขึ้นมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมา และสภาพอารมณ์ในขณะนั้นได้ด้วยเช่นกัน และได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “ความวิตกกังวล” ไว้ในแง่มุมที่แตกต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอเป็นแนวทาง ดังนี้

ศิริพร จิรวรรณกุล (2530 : 5) อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งของแต่ละบุคคลมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าอันตรายมากน้อยเพียงใด ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงที่สัมพันธ์กับสาเหตุและไม่คงอยู่ตลอดเวลา

โทนี มอริส (2535 : 80) ได้กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวล คือ ความรู้สึกถึงความตึงเครียดอันเกี่ยวพันกับความรู้สึกที่ได้รับกระทบกระเทือนเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะเข้าใจว่าความวิตกกังวลเกิดจากความรู้สึกของบุคคลเท่านั้น ถึงแม้ว่าจะมีเหตุการณ์ที่มีอันตราย หรือนักกีฬาได้รับสิ่งกระทบทางจิตใจ

แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่รู้ก็จะไม่เกิดความวิตกกังวลขึ้น ในทางกลับกัน ความวิตกกังวลอาจจะสูงเมื่อนักกีฬารับรู้ว่าจะเกิดสถานการณ์ที่กระทำต่อเขาหรือเป็นอันตราย ถึงแม้ว่าสถานการณ์นั้นอาจจะไม่เกิดขึ้นหรือไม่เป็นจริงก็ตาม

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้ให้ความหมายของคำว่าความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬามาก และความวิตกกังวลแบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ

1. ความเครียดทางบวก (Eustress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับที่ไม่สูงมากเกินไป จะช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬาได้ดีมากขึ้น

2. ความเครียดทางลบ (Distress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับสูงหรือต่ำมากเกินไป ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬาลดต่ำกว่ามาตรฐานเดิม

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542 : 72) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคลที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ ล้มเหลว หรือเป็นผลมาจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ถ้าบุคคลใดมีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไป จะทำให้เป็นผลต่อสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายจะลดลง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลของคนเราอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้

ประยูรศรี มณีสร (นพวัน สุขสำราญ, 2547 : 14 ; อ้างอิงจาก ประยูรศรี มณีสร, 2542 : 117) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นสภาพความกลัวที่หาสาเหตุไม่ได้ เป็นลักษณะความกลัวทั่ว ๆ ไป ที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดเฉพาะ ความวิตกกังวลมักจะพัฒนามาจากความกังวลใจหลาย ๆ เรื่องที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ความรู้สึกเช่นนี้จะติดอยู่ในใจโดยไม่รู้ตัว ความกังวลใจต่าง ๆ เหล่านั้นถ้าหากมีขึ้นบ่อย ๆ และขยายขอบเขตกว้างขวาง มักจะกลายเป็นความวิตกกังวล

ฟรอยด์ (ปราณี อยู่ศิริ, 2542 : 6 ; อ้างอิงจาก Freud, 1978 : 96) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ (Emotion) ที่เกิดจากกระบวนการของจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจระหว่างการตอบสนองความต้องการของตนเอง หรือ มโนคติที่มีต่อตนเองกับสภาพความต้องการโดยธรรมชาติ

ไรครอฟท์ (ปราณี อยู่ศิริ, 2542 : 6 ; อ้างอิงจาก Rycroft, 1978 : 45) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รับรู้มันอย่างแจ่มชัดแล้วความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่เผชิญปัญหาแล้วเหลือก็แต่การลงมือปฏิบัติจริง

แวนเดอร์ฮอร์ส (ธีรภา ประสิทธิ์เวช. 2544 :15 ; อ้างอิงจาก Vanderhorst. 1980 : 403) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาจิตสรีระวิทยาของบุคคลต่อสิ่งคุกคามภายใน ที่ไม่สามารถแยกสิ่งคุกคามนั้นออกด้วยตัวของมันเอง เป็นความรู้สึกยุ่งยากใจ เลื่อนราง ไม่สบาย บุคคลที่ประสบความวิตกกังวลจะรู้สึกถึงความรู้สึกนั้นเอง

อเล็กซานเดอร์ และพาร์สัน (ธีรภา ประสิทธิ์เวช. 2544 :15 ; อ้างอิงจาก Alexander and Parson. 1987 : 68) กล่าวว่า ความวิตกกังวล คือ สภาวะของการประหวั่นใจ ความตึงเครียด ความเป็นห่วง หรือความกระวนกระวายใจ การตอบสนองต่ออันตรายที่เป็นจริง หรือคิดนึกซึ่งไม่เฉพาะเจาะจง เป็นความรู้สึกของค่านิยมของความหวั่นกลัว ความหมดทางช่วยเหลือ การถูกแยกให้อยู่ลำพัง และความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ภาพพจน์ของตนถูกคุกคาม

สปีลเบอร์เกอร์ (นันทนา คำมูล.2545 : 8 ; อ้างอิงจาก Spielberger. 1989 : 3 – 7) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวล เป็นลักษณะควบคู่กับความกลัวในแง่อารมณ์แบบชีววิทยา กล่าวคือ ความกลัวเป็นการตอบสนองของสิ่งที่มีชีวิตต่ออันตรายที่มีอยู่จริงภายนอก แต่ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่ออันตรายที่มีอยู่ภายใน เช่น แรงกระตุ้นที่ไม่สมอารมณ์แรงกระตุ้นหรืออาการที่กำเริบเพื่อแก้ปัญหาความคับข้องใจภายใน ที่ทำท่าจะปรากฏในความรู้สึกสำนึกจนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้นภายในให้มีการตอบโต้จริง ๆ

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวลของบุคคลทั่วไปแล้ว อาจจำแนกออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ได้ดังนี้

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

ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบอร์เกอร์ (ธีระ มงคลเจริญลาภ. 2540 : 7 ; อ้างอิงจาก Spielberger. 1972 : 487 – 489)

ได้แบ่งลักษณะของความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) หรือ (A – Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A – State)

2. ความวิตกกังวลที่มีลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) หรือ (A – State) คือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล นอกจากนี้ สปีลเบอร์เกอร์ชี้ให้เห็นว่า ระดับความวิตกกังวลที่มีลักษณะเฉพาะสถานการณ์นั้นจะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัวด้วย กล่าวคือ บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัวสูงย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลที่มีลักษณะเฉพาะสถานการณ์สูงด้วย

มาร์เตนส์ (นันทนา แก้วมูล. 2545 : 12 ; อ้างอิงจาก Martens. 1976 : 698 – 708) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A – State) คือ ความรู้สึกที่อยู่ในสำนึกว่าตนเองรู้สึกกลัวและกังวลใจและมักจะทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย

2. ความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A – Trait) คือ สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะบ่งบอกพฤติกรรมเมื่อมีการรับรู้ต่อการข่มขู่ที่ไม่มีอันตราย

ความวิตกกังวลมีรากฐานมาจากแรงกระตุ้นที่มีสาเหตุ และก่อให้เกิดการแบ่งความหมายหรือรับรู้ว่าจะมีการข่มขู่ และรู้ว่าจะมีอันตรายต่อตนเอง ทำให้ร่างกายตอบสนองโดยความวิตกกังวลแบบ A – State ได้แสดงโครงสร้างของ “A – Trait Anxiety” ในสภาพการแข่งขันลักษณะของความวิตกกังวลนี้คือ การรับรู้สภาพการแข่งขันและความรู้สึกที่ถูกข่มขู่ จึงตอบสนองต่อสิ่งนั้น โดยรู้สึกกลัวและเครียดกังวล

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2536 : 4) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัวของแต่ละบุคคล มีลักษณะค่อนข้างคงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมากนัก หากจะเปลี่ยนแปลงก็ต้องใช้เวลานาน จำเป็นต้องมีการศึกษา สังเกต พฤติกรรมเพื่อหาข้อมูลและวิเคราะห์ให้ได้ ความวิตกกังวลประเภทนี้บ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวลเฉพาะกาลในระดับสูง และเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลหรือนักกีฬาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเฉพาะกาลหรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมออกมา สังเกตเห็นได้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยรวมกับความเข้มของสิ่งเร้าที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยว่ามีน้อยหรือมีมาก แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงที่อยู่ในช่วงระยะหนึ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาเผชิญอยู่

สาเหตุของความวิตกกังวล

นาพร ทศนัยนา (2534 : 28) ได้กล่าวไว้ว่า มูลเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางกลไกของมนุษย์ที่สำคัญก็คือ การกระตุ้นให้หลังฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองอารมณ์ของความวิตกกังวลอันเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการคาดคะเนว่าตนเองหรือผู้เกี่ยวข้องจะประสบกับสภาพการที่ไม่พึงปรารถนา เช่น ผิดหวัง เป็นทุกข์ ได้รับอันตราย เป็นต้น ความรู้สึกดังกล่าวจะส่งผลให้ต่อมหมวกไต (Adrenal gland) หลังฮอร์โมนที่เป็นสเตอรอยด์ออกมาอันได้แก่

1. ฮอร์โมนมิเนอรัลคอร์ติคอยด์ (Mineralcorticoids) อันประกอบด้วยอัลโดสเตอโรน (aldosterone) และดีออกซีคอร์ติโคสเตอโรน (Deoxycorticosterone) ซึ่งมีผลต่อการดูดซึมน้ำ และโซเดียม เพิ่มการขับโปตัสเซียมออกจากเซลล์ เป็นผลให้เกิดการกระจายน้ำ คอแห้ง กล้ามเนื้อขาดโปตัสเซียม ทำให้อ่อนเพลียอาจจะทำให้ช็อคเนื่องจากร่างกายขาดเกลือได้

2. ฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์ (Glucocorticoids) อันประกอบด้วย คอร์ติซอล (Cortisol) คอร์ติโซน (Cortisone) และคอร์ติโคสเตอโรน (Corticosterone) มีผลต่อการเผาผลาญสารอาหารซึ่งทำให้น้ำตาลในเลือดสูง กระตุ้นการปล่อยไขมันอิสระ (Free fatty acid) กระตุ้นการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด กระตุ้นระบบส่วนกลาง กระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร อាកการทางกายที่ปรากฏจากผลการหลั่งฮอร์โมนเหล่านี้คือ เกิดแผลในกระเพาะอาหาร นอนไม่หลับ กระวนกระวาย ความดันเลือดสูง มีอาการทางจิตประสาท

3. ฮอร์โมนแคทีโคลามีน (Catecholamine) อันได้แก่ อีพิเนฟริน (Epinephrine) และ นอร์อีพิเนฟริน (Norepinephrine) ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก ผลของฮอร์โมนอีพิเนฟรินที่มีต่อร่างกายคือ เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและปริมาณเลือดจากหัวใจ เลือดไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้น เพิ่มน้ำตาลในเลือด เพิ่มไขมันในเลือด ก่อให้เกิดกรดแลคติกในกล้ามเนื้อ ทำให้หลอดเลือดตีบ ส่วนฮอร์โมนนอร์อีพิเนฟริน มีผลทำให้ร่างกายเผาผลาญอาหารได้ลดลง ความคุมการเต้นของหัวใจช้าลง เพิ่มความดันเลือดและทำให้เกิดการสลายไขมัน กระตุ้นการทำงานของต่อมฮัยโปทาลามัส (Hypothalamus)

จะเห็นได้ว่าฮอร์โมนที่หลั่งจากต่อมหมวกไตอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลนั้นมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของร่างกายอย่างมาก เพราะฮอร์โมนเหล่านี้เป็นตัวกระตุ้นและยับยั้งการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการแสดงออก โดยเฉพาะการเคลื่อนไหว การรับรู้

การสัมผัสและการคิด ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าความวิตกกังวลเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการแสดงออก ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นไปในทางลบ (Negative)

ซิงเกอร์ (วชิรา วิสุกัน. 2547 : 9 ; อ้างอิงจาก Singer. 1986 : 20) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาประกอบด้วย

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

ดังนั้น จะเห็นว่าทุกคนไม่สามารถจัดการความวิตกกังวลได้โดยสิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะเกิดความกดดันขึ้นมากมายในการแข่งขันกีฬา อย่างไรก็ตามนักกีฬาก็จะสามารถที่จะตัดความรุนแรงของความวิตกกังวลลงได้โดยการเรียนรู้ทักษะทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อควบคุมความวิตกกังวลนี้ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้เต็มที่และประสบความสำเร็จ

สมบัติ กาญจนกิจ (2547 : 6 – 7) กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเองด้วยการรับรู้ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ การรับรู้ถึงสถานการณ์นี้สร้างปัญหาให้กับตัวเองเสมอ ๆ สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านกีฬามีหลายประการ ดังต่อไปนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำ ได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนี้จะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

2. การเชื่อในความวิตกกังวล และคิดว่าตนเองต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขัน จนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว และรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีก ก็จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์การแข่งขันอาจจะบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ดังนั้น ในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำ ไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นการบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬา สาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

6. สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามดีเกินไปหรือไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปกรณ์การแข่งขันไม่คุ้นเคย ดังนั้น ในสภาพแบบนี้นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

ลักษณะของความวิตกกังวล

แคลลี (นันทนา แก้วมูล.2545 : 11 ; อ้างอิงจาก Kelly. 1980) กล่าวว่า ลักษณะของความวิตกกังวลจะต้องประกอบด้วยความรู้สึก ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาพอารมณ์ (Emotion State) ที่เป็นประสบการณ์เชิงนามธรรม ที่เกี่ยวกับความกลัว หรือมีอารมณ์ที่มีความสัมพันธ์กับความสยดสยอง ความกลัวอย่างสุดขีด ความตกใจหรือหวาดระแวง ตกตะลึง หวาดผวา เป็นห่วง

2. อารมณ์ที่เกิดความไม่พึงพอใจ (Unpleasant)

3. สภาพอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดนั้นต้องเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคต

4. มักจะมีอาการเชิงนามธรรมที่บอกถึงความไม่สบายทางกาย เช่น รู้สึกแน่นหน้าอก หายใจลำบาก อ่อนเพลีย

5. มีอาการที่ขัดขวางการทำงานของร่างกาย หรือมีการแสดงออกที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ร้องเสียงหลง ลูกลิ้นลูกกลืน เหงื่อออก ตัวสั่น ปวดท้อง

คิลปชัย สุวรรณชาติ (2533) กล่าวว่า อาการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจต่อความวิตกกังวลแม้ว่าจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน แต่คนเราจะมีอาการที่แสดงว่าเกิดความวิตกกังวลคล้ายกัน คือ

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

2. อาการทางจิต คือ รู้สึกสับสน วุ่นวายใจ สัมผัสละเอียด ขาดสมาธิ ลังเลใจ

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2542 : 388) กล่าวว่าไว้ว่า ลักษณะของอาการที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวลสามารถสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางจิตใจ และการแสดงออกทางพฤติกรรม ดังนี้

1. อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล

- เพิ่มระดับการเต้นของหัวใจ
- เพิ่มความดันโลหิต
- เหงื่อออกมากกว่าปกติ

- เพิ่มความถี่ของคลื่นสมอง
- เพิ่มอัตราการไหลเวียนโลหิต
- ลดจำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนัง
- เกิดความตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ
- เพิ่มอัตราการใช้ออกซิเจน
- เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด
- ปากแห้ง
- ปัสสาวะบ่อย
- เพิ่มการหลั่งสารอะดรีนาลีน

2. อาการทางจิตของความวิตกกังวล

- คิดมาก
- รู้สึกไม่สบายใจ
- ไม่สามารถตัดสินใจได้ดังปกติ
- สับสนวุ่นวาย
- ขาดสมาธิ
- ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย ขาดความสนใจ
- ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ดังปกติ
- ความสนใจแคบลง

3. ลักษณะพฤติกรรมของความวิตกกังวล

- พุดเร็วกว่าเดิม
- กัดเล็บ
- เคาะเท้า
- บิดกล้ามเนื้อ
- หาวบ่อย
- กระพริบตาบ่อย
- มีอาการสั่น
- เสียงไม่เหมือนเดิม

นอกจากนี้ยังได้แบ่งลักษณะของความวิตกกังวลออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่

1. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกาย มีลักษณะเฉพาะและแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อาการสั่น ความรู้สึกปั่นป่วน เป็นต้น อาการที่เกิดขึ้นอาจทำให้การแสดงความสามารถลดลง เพราะนักกีฬากังวลกับความรู้สึกของตนเองมากเกินไป หรือเกิดการเคลื่อนไหวบางอย่างที่ไม่สามารถควบคุมได้ เกิดการผิดเพี้ยนของทักษะการแสดงความสามารถ เป็นต้น ความวิตกกังวลหรือความเครียดทางกายนี้มักจะเกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อม และจากสภาพอารมณ์ของนักกีฬา

นั่นเอง ความวิตกกังวลลักษณะนี้จะเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาสั้นและหายไป อย่างไรก็ตามก็เกิดการเกิดความเครียดทางกายแม้ในระยะสั้นก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงความสามารถได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้เกิดการนำไปสู่ความวิตกกังวลทางจิตใจต่อไปได้

2. ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) คือความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ามากกว่าความเครียดทางกายภาพ ความเครียดประเภทนี้มักมีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬา เป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกทางร่างกาย ความคิดในแง่ลบนี้จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถลดลง เนื่องจากนักกีฬาคิดในแง่ลบจนไม่มีสมาธิ ลืมรายละเอียด ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และขาดความมั่นใจในการแสดงความสามารถให้ดีที่สุดของนักกีฬานอกจากนั้นความคิดในแง่ลบหรือความเครียดทางด้านจิตใจนี้ยังอาจนำไปสู่ความตึงเครียดทางกายที่เพิ่มมากขึ้น และมีผลร้ายต่อการแสดงความสามารถมากขึ้นไปอีกได้เช่นกัน

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (Anxiety and Sport Competition) มาร์เต็นส์ (ปราณี อยู่ศิริ, 2542 : 12 ; อ้างอิงจาก Martens, 1987 : 29 : 55) ได้แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วย

1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Pre Competition Anxiety) สาเหตุดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลง กลัวเสียหน้าจึงต้องรักษาหน้าของตัวเอง ดังนั้นความรู้สึกกลัวแพ้ กลัวเสียหน้า หรือกลัวว่าความเชื่อมั่นในตนเองจะถูกทำให้ลดลง กลัวอายหากแพ้ หรือกลัวโค้ชต่อว่า ตีตีสอน หากแพ้ รวมทั้งกลัวว่าสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดีหากเล่นแพ้ และที่สำคัญที่สุดคือการสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองหรือความสามารถที่มี

1.2 ความหวังผลเป็นลบ (Positive Anticipation) หากมีการหวังผลเลิศเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง หรือการถูกคาดหวังผลเลิศจากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครอง จะทำให้เกิดความกดดัน และต่อเนื่องไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน เพราะกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามคาดหวังทั้งของตนเองและครอบครัว

1.3 กลัวผลที่เป็นลบ (Negative Outcome Certainly) กลัวว่าผลการแข่งขันจะออกมาไม่ดี ซึ่งเท่ากับเป็นการรับรู้ผลที่แน่ชัดจากการแข่งขันนั้นคือความพ่ายแพ้ที่เป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลว ซึ่งเท่ากับเป็นการยอมรับว่าตนด้อยความสามารถ

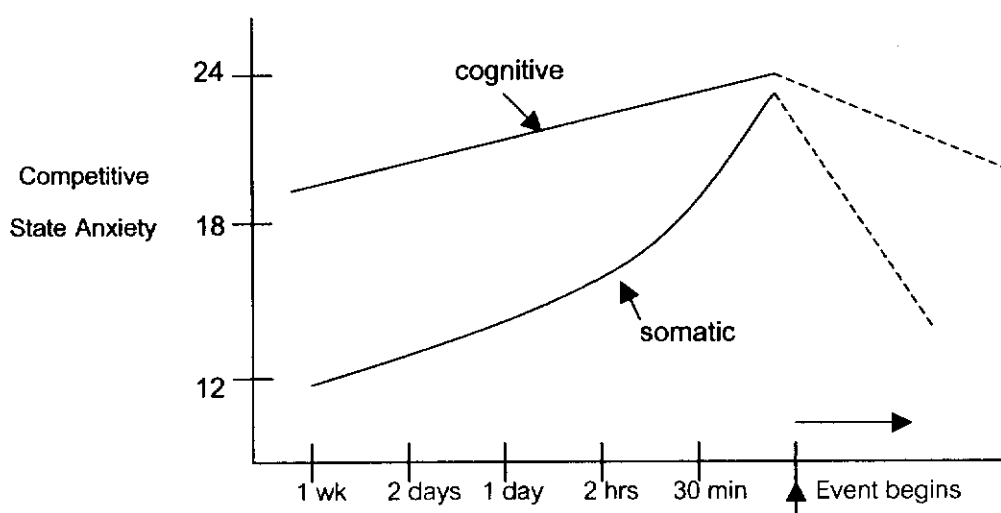
อาการที่แสดงถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬานั้น อาจสังเกตได้หรือถูกเก็บกตไว้ไม่แสดงอาการ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อมีความเครียดกับการแข่งขัน มักแสดงอาการได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น ท้องปั่นป่วน ปวดปัสสาวะ เหงื่อออกมาก สั่นตัวร่างกาย หายใจติดขัดหวัะ และการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น จุนเจียวหงุดหงิดง่าย รวมทั้งพฤติกรรมเปลี่ยน เช่น การเดินไปมาไร้ความหมาย พุดมากผิดปกติ เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน (Competition Anxiety) นักกีฬามีความวิตกกังวลในขณะแข่งขันแตกต่างกัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในขณะแข่งขันสูงมักจะประหม่นการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัว มีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า ปกติกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในการแข่งขันต่ำ

3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post Competition Anxiety) จากการศึกษพบว่า นักกีฬาทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้ เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง นักกีฬบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้ แม้ว่าไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย เช่น จากการสัมภาษณ์ จอย ซีลิก (Joy Selig) แชมป์เทนนิสอาชีพมาสเตอร์ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่า เธอไม่มีความวิตกกังวลหรือแสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิดความเครียดและนอนไม่หลับประมาณ 2 – 3 คืน เพราะยังเห็นภาพ ได้ยินเสียงการแข่งขัน รับรู้ถึงความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อ รับรู้ถึงความกังวลในขณะที่แข่งขันในแต่ละอุปกรณ์ ซึ่งอาการนี้เรียกว่า Delayed Anxiety โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรับรู้ว่าตนเองล้มเหลวมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ

ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันจะเริ่มมีระดับสูงขึ้น และจะยังคงสูงขึ้นเรื่อย ๆ และจะมีความคงที่เมื่อเข้าสู่ช่วงการแข่งขัน ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลทางร่างกายก่อนการแข่งขันจะยังคงต่ำ จนกระทั่งก่อนการแข่งขันประมาณ 24 ชั่วโมง ความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนถึงช่วงเข้าสู่การแข่งขัน และเมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้นความวิตกกังวลทางกายจะลดลงอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ความวิตกกังวลทางจิตจะผันแปรอยู่ตลอดการแข่งขัน ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับความน่าจะเป็นของผลการแข่งขันว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันและช่วงเวลาการแข่งขัน แสดงได้ดังนี้



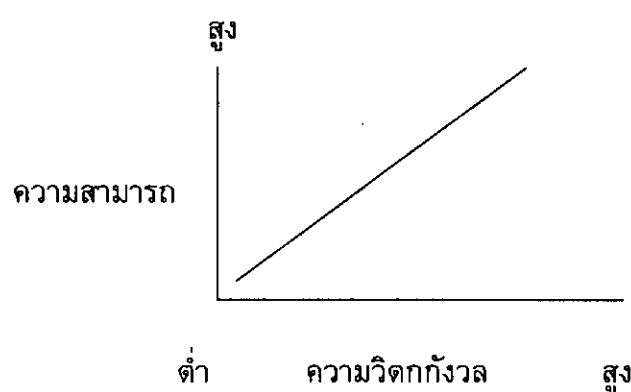
ภาพประกอบ 1 แสดงกราฟการเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน

ทฤษฎีความวิตกกังวลทางการกีฬา

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2536 : 3) ได้อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬา 2 ทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

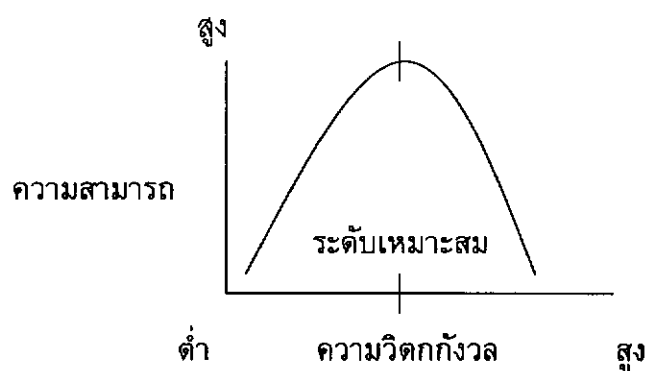
ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลเป็นสัดส่วนโดยตรงกับระดับความสามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถต่ำ และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงก็จะมีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมาก ๆ เช่น กีฬายกน้ำหนักและอื่น ๆ ที่มีลักษณะที่คล้ายกัน



ภาพประกอบ 2 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

2. ทฤษฎีอักษร ยู คว่ำ (Inverted – U Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำและสูงจะมีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท



ภาพประกอบ 3 แสดงทฤษฎีอักษร ยู คว่ำ (Inverted – U Theory)

3. ทฤษฎีฮานิน โซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone of Optimal Functioning : ZOF)

ยורי ฮานิน (วชิรา วิสุกัน.2547 : 16 – 17 ; อ้างอิงจาก Hanin. 1970 : 81 – 106)

นักจิตวิทยาการกีฬารัสเซีย ได้อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎีอักษรยุคว่า โดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา (Anxiety or Arousal Level) โดยเขาเรียกสิ่งนี้ว่า “โซนของความเหมาะสม” (Zone of Optimal Functioning) เขาอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสม ไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลออกนอกโซนเขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ ฮานินเห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยุคว่าอยู่ 2 ประการ คือ

1. ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไป แต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในโซนช่วงล่าง บางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในช่วงกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้น โค้ช ผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

2. ระดับความวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้น ผู้ฝึกสอน ครู อาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซน ZOF ที่มีความเหมาะสมได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้

หลังจากที่ ฮานิน ได้เสนอทฤษฎีโซนของความเหมาะสมแล้ว มีนักจิตวิทยาการกีฬามากมายท่านให้การสนับสนุนและได้ขยายการพัฒนาทฤษฎีนี้

นักกีฬา A
มีระดับความวิตกกังวล
(ในโซน ZOF ต่ำ)

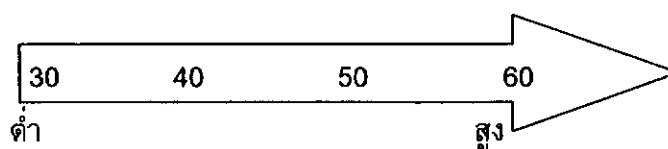
ในโซนZOF	นอกโซน
*แสดงความสามารถเยี่ยม	

นักกีฬา B
มีระดับความวิตกกังวล
(ในโซน ZOF ปานกลาง)

นอกโซน	ในโซน	
	*แสดงความสามารถเยี่ยม	

นักกีฬา C
มีระดับความวิตกกังวล
(ในโซน ZOF สูง)

นอกโซน	ในโซน
	*แสดงความสามารถเยี่ยม



ภาพประกอบ 4 แสดงแผนภูมิโซนของความเหมาะสม

การวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา

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

1. การวัดทางกายภาพ การวัดแบบนี้ต้องใช้เครื่องมือเครื่องมือนานาชนิด มาช่วยด้วย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การวัดความดันโลหิต การวัดกระแสไฟฟ้าบนผิวหนังและกล้ามเนื้อ หรือการวัดทางเคมีชีวภาพเช่นการวัดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การวัดโดยใช้เครื่องมือเครื่องมือนี้นั้นบางครั้งอาจทำให้ผู้ถูกวัดเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้มากกว่าเดิมอีกด้วย

2. การสังเกตอาการต่าง ๆ ของนักกีฬา เป็นวิธีการที่ค่อนข้างจะเหมาะสมสำหรับการวัดความวิตกกังวลในนักกีฬา การสังเกตนี้จะสามารถบอกได้ว่านักกีฬามีความวิตกกังวลมากน้อยอย่างไรได้อย่างคร่าวๆ ไม่สามารถเจาะลึกลงไปอย่างละเอียดได้มาก ซึ่งการสังเกตสามารถที่จะสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางใจ และการแสดงออกทางพฤติกรรม

3. การวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่เป็นที่นิยมใช้กันแพร่หลายทั่วโลก ซึ่งการวัดโดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลนี้ แบบทดสอบที่ใช้โดยตรงกับการกีฬาปัจจุบันมีอยู่ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test : SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2) โดยแบบทดสอบทั้งสองแบบนี้ถูกสร้างโดย Dr. Martens Rainers นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่ง

แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

(Sport Competition Anxiety Test : SCAT)

ปี 1977 มาร์เต็นส์ ได้สร้างแบบทดสอบ Sport Competition Anxiety Test : SCAT ขึ้นเพื่อวัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) หรือความวิตกกังวลที่นักกีฬารู้สึกปกติทุกเวลาเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬา เนื่องจากแบบทดสอบนี้ใช้วัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยสำหรับการกีฬา จึงได้เกิดแนวคิดขึ้นว่าแบบทดสอบนี้จะสามารถทำนายความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) ได้ดีกว่าแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

แบบทดสอบนี้ประกอบไปด้วยคำถาม 15 ข้อ คำตอบถึงความถี่ หรือความบ่อยของการเกิดอาการอันเนื่องมาจากความวิตกกังวล คำตอบของแบบทดสอบนี้จะต้องนำคำตอบออกมารวมคะแนนก่อนโดย

ข้อที่ 1, 4, 7, 10 และ 13 ไม่มีคะแนน

ข้อที่ 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 และ 15 A = 1, B = 2, C = 3

ข้อที่ 6 และ 11 A = 3, B = 2, C = 1

จากนั้นรวมคะแนนซึ่งคะแนนจะอยู่ระหว่าง 10 ถึง 30 ยิ่งคะแนนมากเท่าไรก็หมายถึงคนนั้นเป็นคนที่มีความวิตกกังวลหรือเป็นคนที่มีความตื่นเต้นง่ายกว่าคนที่ได้คะแนนน้อย ระดับของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยตามคะแนน จะเป็นดังนี้

คะแนน 10 – 15	ความวิตกกังวลน้อย
คะแนน 16 – 23	ความวิตกกังวลปานกลาง
คะแนน 24 – 30	ความวิตกกังวลสูง

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

(Competition Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2)

มาร์เตนส์ (ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. 2540 : 22 – 24 ; อ้างอิงจาก Martens. 1983 : 89 – 99) ได้อธิบายถึงแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory – 2) ว่าแบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตอนที่วัด เป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจง แบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) แบบทดสอบนี้จะประกอบไปด้วยคำถาม 27 ข้อ ข้อที่ 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 และ 25 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ข้อที่ 2, 5, 8, 11, 17, 20, 23 และ 26 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และข้อที่ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 และ 27 จะเป็นข้อที่วัดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับ 1 ถึง 4 ให้คะแนนตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อ 14 เท่านั้นที่คะแนนจะกลับกัน นั่นคือถ้าเลือกข้อ 1 จะได้ 4 คะแนน เลือกข้อ 2 ได้ 3 คะแนน เลือกข้อ 3 ได้ 2 คะแนน เลือกข้อ 4 ได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้วระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 ในแต่ละหัวข้อของชนิดของความวิตกกังวล ถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูง ถ้าคะแนนน้อยก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์น้อยนั่นเอง ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตามคะแนนของ CSAI – 2 จะเป็นดังนี้

คะแนน 9 – 17	ระดับความวิตกกังวลต่ำ
คะแนน 18 – 27	ระดับความวิตกกังวลปานกลาง
คะแนน 27 – 36	ระดับความวิตกกังวลสูง

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่

(Revised Competition Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R)

ในปี 2003 ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล ได้นำเสนอแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competition Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางการกีฬาของนักกีฬา โดยได้พัฒนามาจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม ซึ่งแบบทดสอบนี้สามารถวัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) แบบทดสอบนี้ประกอบไปด้วยคำถาม 17 ข้อ โดยแบ่งเป็น

ความวิตกกังวลทางกาย ประกอบด้วย ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17

ความวิตกกังวลทางจิต ประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14

ความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย ข้อ 3, 7, 10, 13, 16

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับ 1 ถึง 4 โดยให้คะแนนตามหมายเลขที่เลือก การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

คะแนน 10 – 19 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20 – 30 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน 31 – 40 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา

สมมติฐานการจับคู่ (Matching Hypothesis)

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2542 : 390 – 391) ได้อธิบายว่าสมมติฐานการจับคู่ คือ การพยายามหาวิธีการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และความตื่นตัว ที่มากหรือน้อยเกินไป สำหรับนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขัน เพื่อให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงสุดนั่นเอง การที่จะใช้วิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ เพื่อจัดการกับความเครียดนั้น จะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับลักษณะของความเครียดที่เกิดขึ้น สำหรับความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย การแก้ไขก็ย่อมที่จะต้องเลือกใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับความเครียดชนิดนี้ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่าง ๆ (Relaxation) การผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคการหายใจ การผ่อนคลายโดยใช้จินตภาพ หรือเทคนิคประยุกต์มาจากการสะกดจิต (Autogenic Training) เป็นต้น ส่วนความเครียดที่เกิดมาจากจิตใจหรือความวิตกกังวลนั้น ย่อมจำเป็นที่จะต้องเลือกใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับความเครียดชนิดนี้ เช่น การผ่อนคลายทางด้านจิต การหยุดความคิด การปรับจิต หรือการคิดอย่างมีเหตุผล เป็นต้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2547 : 7) อธิบายไว้ว่า โค้ชสามารถใช้เทคนิคต่อไปนี้ ที่จะช่วยลดความวิตกกังวลในระหว่างการแข่งขันกีฬา

1. ให้ทีมฝึกซ้อมในสถานการณ์ที่มีความกดดัน เช่น ในกีฬาบาสเกตบอลอาจฝึกหัดยิงลูกโทษในวินาทีสุดท้ายของการแข่งขัน เป็นต้น
2. ใช้คำพูดและท่าทางโดยการให้กำลังใจทางบวก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่นักกีฬา และเกิดอึดมั่นในทัศนคติในทุกขั้นตอนของการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
3. ให้การฝึกซ้อมอย่างเพียงพอ เพื่อให้ให้นักกีฬามีประสบการณ์และทักษะหลาย ๆ ประการ ซึ่งจำเป็นต่อความสำเร็จในการเล่นกีฬา
4. จูงใจนักกีฬาให้มีความพยายามใช้ความสามารถสูงสุด โค้ชควรหลีกเลี่ยงการจูงใจแบบสูงส่งเกินไป เพราะสามารถบั่นทอนความสามารถโดยจะทำให้เกิดความตื่นเครียดที่กล้ำเนื้อระดับการจูงใจที่เหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป
5. สร้างความคิดที่ว่า การแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งมีความสำคัญเท่ากัน
6. ช่วยให้นักกีฬาดึงเป้าหมายสำหรับความสำเร็จของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถเป็นไปได้สำหรับฤดูกาลแข่งขันนั้น ๆ
7. โค้ชควรซ่อนเร้นความกลัวและความวิตกกังวลของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์การแข่งขันและการเล่นกีฬา ถ้าโค้ชแสดงความวิตกกังวลให้นักกีฬาเห็น นักกีฬาจะได้รับผลจากความวิตกกังวลนั้น

ความวิตกกังวลนั้นมีอิทธิพลต่อนักกีฬาเอง ทั้งในด้านบวกและด้านลบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับต่ำทำให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัว เรียนรู้สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี หากมีความวิตกกังวลในระดับกลาง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง แต่ยังสามารถรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์ได้ ความวิตกกังวลในระดับสูงและระดับรุนแรง เป็นอันตรายต่อนักกีฬาเอง เพราะนักกีฬาจะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้ไม่เข้าใจเหตุการณ์ต่อเนื่องไปจนถึงไม่สามารถควบคุมตัวเองได้

วิธีการควบคุมความวิตกกังวล

คิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่าไว้ว่า การควบคุมความวิตกกังวลเพื่อให้นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนควรที่จะรู้วิธีการควบคุมความวิตกกังวลซึ่งมีอยู่หลายวิธี คือ

1. วิธีแบบง่าย (Simple Method) ประกอบด้วย

1.1 วิธีการทางร่างกาย ปฏิบัติโดยการออกกำลังกายเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ การออกกำลังกายเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และการหายใจลึก ๆ

1.2 วิธีการทางจิตใจ ปฏิบัติได้โดยการยอมรับการเบี่ยงเบนความคิด การคิดในทางที่ดีและการหัวเราะ

2. วิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Method)

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

3. วิธีฝึกสมาธิ (Meditation Method)

การฝึกสมาธิจะช่วยทำให้นักกีฬาลดความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่พอควร ซึ่งจะส่งผลให้แสดงความสามารถได้สูงสุด นอกจากนี้ยังช่วยให้นักกีฬามีสมาธิในการแข่งขัน ทำให้ฟื้นตัวได้เร็วขึ้น และยังช่วยให้นอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่อีกด้วย

จะเห็นได้ว่าวิธีการในการควบคุมความวิตกกังวลที่นำมาใช้ในสถานการณ์กีฬาทั้ง 3 วิธี ต้องมีการฝึกหัดทำอยู่บ่อย ๆ จะช่วยทำให้ทำได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การที่นักกีฬาจะเลือกใช้วิธีการใดนั้นขึ้นอยู่กับสภาพความเหมาะสมในด้านของตัวนักกีฬาและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ด้วย

2. ประวัติความเป็นมากีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยเริ่มขึ้นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2513 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ก่อนหน้านี้นี้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ซึ่งมีสถาบันส่งเข้าร่วม 5 สถาบัน แต่ยังไม่ได้เรียกว่ากีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย) ซึ่งการแข่งขันได้มีการรวมเอากีฬาสินค้าต่าง ๆ มาแข่งขันพร้อมกัน และจัดการแข่งขันภายในเวลาประมาณ 1 สัปดาห์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เจ้าภาพ จัดขึ้นระหว่างวันที่ 18 – 25 พฤศจิกายน 2513 มีมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขัน 8 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 12 ชนิดกีฬา

ในปี พ.ศ. 2514 ไม่มีการแข่งขันเนื่องจากปัญหาทางการเมือง และเป็นปีที่มีมหาวิทยาลัยรามคำแหงเริ่มก่อตั้ง และเปิดรับนักศึกษาใหม่

ครั้งที่ 2 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 9 – 17 ธันวาคม 2515 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 12 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 15 ชนิดกีฬา ในปีนี้เป็นปีแรกที่มีมหาวิทยาลัยรามคำแหงได้เริ่มเข้าแข่งขัน

ในปี พ.ศ. 2516 ไม่มีการแข่งขันเนื่องจากมีปัญหาทางการเมือง และในปีนี้อเององค์การส่งเสริมกีฬามหาวิทยาลัยได้เปลี่ยนชื่อมาเป็น “คณะกรรมการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พุทธศักราช 2516” ใช้ชื่อย่อว่า “ก.ก.ม.ท.”

ครั้งที่ 3 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 25 ธันวาคม 2517 – 4 มกราคม 2518 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 12 ชนิดกีฬา การแข่งขันช่วงนี้อยู่ในระหว่างเทศกาลปีใหม่ มีวันหยุดหลายวัน ทำให้นักกีฬาไม่เสียการเรียนมากนัก

ครั้งที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (พลศึกษา) เจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 27 ธันวาคม 2518 – 4 มกราคม 2519 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 11 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 13 ชนิดกีฬา

ครั้งที่ 5 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 8 มหาวิทยาลัยร่วมกันเป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 22 - 28 มกราคม 2520 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 13 ชนิดกีฬา เนื่องจากการเป็นเจ้าภาพในการจัดการแข่งขันต้องใช้งบประมาณสูง จึงใช้วิธีให้มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 8 มหาวิทยาลัยร่วมกันเป็นเจ้าภาพ และในปีนั้นคณะกรรมการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยได้เริ่มเข้ามามีบทบาทในการจัดการแข่งขัน โดยเริ่มดำเนินการเกี่ยวกับระเบียบการแข่งขันแต่ละชนิด นอกจากนั้นสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า (ซึ่งขณะนั้นยังร่วมเป็นสถาบันเดียว) เข้าร่วมการแข่งขันเป็นครั้งแรก

ครั้งที่ 6 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 4 มหาวิทยาลัยร่วมกันเป็นเจ้าภาพ จัดขึ้นระหว่างวันที่ 29 ธันวาคม 2521 – 6 มกราคม 2522 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 18 ชนิดกีฬา ในปีนี้ ก.ก.ม.ท. ได้เพิ่มข้อบังคับในการแข่งขัน โดยกำหนดให้นักกีฬาแต่ละคนมีสิทธิ์เข้าแข่งขันชิงเหรียญทองได้ไม่เกิน 3 เหรียญ และได้เพิ่มการแข่งขันกีฬาจาก 13 ชนิดกีฬา เป็น 18 ชนิดกีฬา

ครั้งที่ 7 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 5 มหาวิทยาลัยร่วมกันเป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 9 – 16 ธันวาคม 2522 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา

ครั้งที่ 8 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 25 ตุลาคม – 1 พฤศจิกายน 2523 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา ในปีนี้ระเบียบข้อบังคับจัดการแข่งขันในช่วง 2 สัปดาห์สุดท้ายของเดือนตุลาคม ทั้งนี้เพราะมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ปิดภาคการศึกษาแรกในช่วงนี้

ครั้งที่ 9 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 5 มหาวิทยาลัยร่วมกันเป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 24 – 31 ตุลาคม 2524 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา ในปีนี้มีข้อบังคับระบุให้นักกีฬาในระดับปริญญาตรีแข่งขันได้ไม่เกิน 5 ครั้ง

ครั้งที่ 10 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (วิทยาเขตบางแสน) เจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 24 – 31 ตุลาคม 2525 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 17 ชนิดกีฬา

ครั้งที่ 11 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 24 – 31 ตุลาคม 2526 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 18 ชนิดกีฬา (ในการแข่งขันครั้งนี้ มีการตกลงห้ามนักกีฬา กรีฑาทีมชาติ เข้าแข่งขันในประเภทที่เป็นทีมชาติอยู่อย่างไม่เป็นทางการ)

ครั้งที่ 12 มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 24 – 31 ตุลาคม 2527 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา

ครั้งที่ 13 มหาวิทยาลัยรามคำแหงเป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 3 – 10 พฤศจิกายน 2528 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 26 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา การแข่งขันครั้งนี้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนา กีฬามหาวิทยาลัยครั้งใหญ่ โดยเปิดโอกาสให้สถาบันอุดมศึกษาของเอกชน เข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้ในฐานะผู้รับเชิญ และให้นักกีฬาทีมชาติเข้าร่วมการแข่งขันได้อย่างไม่มีข้อจำกัด ซึ่งในการแข่งขันครั้งนี้มีนักกีฬาเข้าร่วมประมาณ 4,292 คน

ครั้งที่ 14 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (วิทยาเขตปัตตานี) เจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 24 – 31 ตุลาคม 2529 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 27 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา ในปีนี้ ก.ก.ม.ท. ได้มีการพัฒนาปรับปรุงแก้ไขข้อบังคับ ระเบียบ และการดำเนินการให้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพครั้งสำคัญ โดยเฉพาะเรื่องคุณสมบัตินักกีฬา และผลการศึกษาการแข่งขันครั้งนี้ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า ได้แยกเป็น 3 มหาวิทยาลัย และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ริเริ่มโครงการพัฒนากีฬาชาติขึ้น โดยรับนักกีฬาทีมชาติเข้าศึกษาต่อเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรก และนักกีฬาในโครงการนี้ส่วนหนึ่งเข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนี้

ครั้งที่ 15 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (วิทยาเขตบางแสน) เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 25 ตุลาคม – 1 พฤศจิกายน 2530 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 31 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 24 ชนิดกีฬา ในปีนี้ ก.ก.ม.ท. ยังมีการปรับปรุงระเบียบข้อบังคับเพิ่มเติม และมีประกาศตัดสินสิทธิ์นักกีฬาที่ไม่ได้ปฏิบัติตามข้อบังคับเกี่ยวกับคุณสมบัตินักกีฬา และเอกสารการสมัครไม่ครบถ้วนตามกำหนด

ครั้งที่ 16 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 17 - 24 ตุลาคม 2531 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 34 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา ในปีนี้ ก.ก.ม.ท. ได้กำหนดให้นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 ต้องมีผลการเรียนในปีที่ผ่านมาไม่ต่ำกว่า 12 หน่วยกิต (จากเดิม 9 หน่วยกิต) และมีปัญหาในการจัดการแข่งขันกีฬามวยสากลสมัครเล่น เกี่ยวกับคุณสมบัตินักกีฬา จนทำให้ ก.ก.ม.ท. ต้องนำไปทบทวน เพื่อปรับปรุงข้อบังคับและระเบียบใหม่อีกครั้ง

ครั้งที่ 17 มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 20 - 27 ตุลาคม 2532 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 33 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา ในปีนี้ ก.ก.ม.ท. ได้มีมติให้มหาวิทยาลัยเอกชนเข้าเป็นสมาชิกได้เหมือนกับมหาวิทยาลัยของรัฐ ทำให้มีมหาวิทยาลัยสมัครเข้าร่วมการแข่งขันมากขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะกีฬาประเภททีม ต้องมีการแข่งขันรอบคัดเลือกเพื่อให้เหลือทีมตามจำนวนที่กำหนดในแต่ละชนิดกีฬา

ครั้งที่ 18 มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 23 - 30 พฤศจิกายน 2533 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 34 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 20 ชนิดกีฬา ในปีนี้มีมหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง คือ นครสวรรค์ บุรีรัมย์ (ซึ่งแยกออกจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ) และอุบลราชธานี ได้สมัครเข้าแข่งขันเป็นครั้งแรก

ครั้งที่ 19 มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 8 - 15 มกราคม 2535 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 36 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 22 ชนิดกีฬา ในปีนี้มีการจัดแข่งขันกอล์ฟขึ้นเป็นครั้งแรก และได้มีการเปลี่ยนคุณสมบัติของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ให้มีคุณสมบัติเหมือนกับชนิดกีฬาอื่น ๆ

ครั้งที่ 20 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 8 - 15 มกราคม 2536 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 36 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 22 ชนิดกีฬา ในปีนี้กีฬาประเภททีมได้จัดให้มีการแข่งขันรอบคัดเลือกขึ้นเพื่อให้เหลือจำนวน 12 - 16 ทีม และมีการลดนักกีฬายูโดให้เหลือรุ่นละ 1 คนเพื่อให้สอดคล้องกับการแข่งขันระดับนานาชาติ

ครั้งที่ 21 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 19 - 26 พฤศจิกายน 2536 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 39 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 23 ชนิดกีฬา ปีนี้มีการจัดการแข่งขันกีฬายิงธนูเป็นครั้งแรก และได้กำหนดคุณสมบัติของนักกีฬาที่ไม่ได้ใช้สัญชาติไทยให้สามารถเข้าร่วมแข่งขันได้

ครั้งที่ 22 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 2 - 9 ธันวาคม 2537 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 37 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 23 ชนิดกีฬา

ครั้งที่ 23 สถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้ เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 19 - 26 มกราคม 2539 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 36 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 15 ชนิดกีฬา

ครั้งที่ 24 มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 14 - 21 มกราคม 2540 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 42 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 21 ชนิดกีฬา

ครั้งที่ 25 มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 9 - 16 มกราคม 2541 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 41 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 16 ชนิดกีฬา

ครั้งที่ 26 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 29 มกราคม – 5 กุมภาพันธ์ 2542 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 46 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 21 ชนิดกีฬา

ครั้งที่ 27 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 4 – 10 ธันวาคม 2542 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 51 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 18 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยสมัครเข้าเป็นสมาชิกเพิ่มขึ้นอีก 6 มหาวิทยาลัย ได้แก่ วิทยาลัยคริสเตียน มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย มหาวิทยาลัยนิวัฒนา มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา วิทยาลัยรัตนบัณฑิต และวิทยาลัยเทคโนโลยีธนบุรี

ครั้งที่ 28 มหาวิทยาลัยนิวัฒนา เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 7 – 14 มกราคม 2544 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 51 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 21 ชนิดกีฬา

ครั้งที่ 29 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 9 – 16 ธันวาคม 2544 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 58 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 23 ชนิดกีฬา

ครั้งที่ 30 มหาวิทยาลัยศรีปทุม เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 11 – 18 มกราคม 2546 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 58 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 20 ชนิดกีฬา และ 1 กีฬาสาธิต

ครั้งที่ 31 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นเจ้าภาพ จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 10 – 17 มกราคม 2547 มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 62 มหาวิทยาลัย จัดการแข่งขัน 21 ชนิดกีฬา

ครั้งที่ 32 ซึ่งกำลังจะจัดการแข่งขันขึ้นในวันที่ 8 – 15 มกราคม 2548 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา โดยจัดให้มีการแข่งขัน 20 ชนิดกีฬา และคาดว่าจะมีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันประมาณ 8,000 คน

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

• แบล็คเวล (วชิรา วิสุกัน. 2547 : 24 ; อ้างอิงจาก Blackwell. 1994 : 96) ได้ทำการศึกษาผลของความเครียดของนักกีฬาบาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความสามารถในการรับรู้ที่มีต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงระดับอาชีพ จำนวน 15 คน ทำการตอบแบบสอบถาม 5 ด้าน เพื่อที่จะวัดความเครียด ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความสามารถในการรับรู้ในแต่ละตำแหน่ง ผลของการศึกษาที่ได้บ่งชี้ว่าความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์จะมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละตำแหน่ง และอาจจะมีผลต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล

เพอเรียลท์ (จันทิวา จันทะบุตร.2547 : 32 ; อ้างอิงจาก Perreault. 1994 : 1511) ได้ทดสอบทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอล การศึกษาครั้งนี้แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ประเภท เพื่อทำการทดสอบคำทำนายทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอล จุดประสงค์ลำดับที่ 2 เพื่อศึกษาการทดสอบผลการกระทำของการแบ่งแยกหน้าที่ออกเป็นแต่ละประเภทในความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาวิลแชร์บาสเกตบอล ในการทดลองทดลองที่ 1 นักกีฬาบาสเกตบอล 20 คน เตรียมพร้อมในการทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของการแข่งขันกีฬาระหว่าง 9 สิกข์ของการเล่นเกม การทดลองที่ 2 นักกีฬาวิลแชร์ทีมชาติ 31 คน ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬาใน 3 ทัวร์นาเมนต์ของการแข่งขัน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ซึ่งใช้วิธีพิจารณาผลผลิตระหว่างบุคคลโดยซอนสตรอม เบอร์นาโด และโพลีนอมินอล ทัส อนาไลซิส มีการวิเคราะห์ที่จะแยกออกไปที่หลายแบบใช้ในการทดลองครั้งนี้ เพื่อเป็นตัวชี้ถึงทฤษฎีขอบเขตที่เหมาะสมที่สุดของการกระทำ ไม่มีแนวโน้มระหว่างความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของศักยภาพของนักกีฬาบาสเกตบอลใน 2 กลุ่มที่ทำการทดลอง ผลชี้ว่าความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นผลสรุปของการกระทำของการจัดลำดับชั้นของนักกีฬาวิลแชร์บาสเกตบอล

ไกล์โบลท์ หยาง (จันทิวา จันทะบุตร.2547 : 34 ; อ้างอิงจาก Guibao, Yang. 1995 : 138) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีประสิทธิภาพในตนเอง ความวิตกกังวลในการแข่งขัน และศักยภาพในทางกีฬา ในการศึกษาครั้งนี้ใช้กลุ่มนักกีฬาชนชั้นสูงชาวจีน เป็นชาย 26 คน และหญิง 30 คน อายุ 17 - 25 ปี รวมทั้งนักสเก็ต 23 คน นักกีฬาวัยน้ำ 18 คน และนักวิ่ง 15 คน มีความเชื่อมั่นในตนเองและระดับความวิตกกังวล ซึ่งได้กำหนดให้ลงบันทึกการของความเชื่อมั่นในตนเองในการเล่นกีฬา จากการวิเคราะห์แบบ Stepwise มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาและศักยภาพทางการกีฬาที่มีความสัมพันธ์กันในทางบวก ในขณะที่ SSCI SEFC SC มีความสัมพันธ์กับ COG และ SOMA มีศักยภาพทางกีฬาในทางลบ นอกจากนั้น COG และ SEFC เป็นตัวบ่งชี้ที่ดีของกันและกัน และชี้ให้เห็นถึงตัวแปรของศักยภาพทางกีฬา SEFC และ COG โดยเฉพาะอย่างยิ่งความมีประสิทธิภาพต่ำ

ในขั้นที่ 2 ใช้กลุ่มนักกีฬาชั้นสูงชาวจีน 140 คน เป็นชาย 68 คน เป็นหญิง 72 คน จากกีฬาที่แตกต่างกัน (ยิมนาสติกและดำน้ำ) ซึ่งความสัมพันธ์ของการเข้าใจต่อประสบการณ์ในด้านความเชื่อมั่นในตนเองในการเล่นกีฬาและความวิตกกังวลในการแข่งขัน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2) และ SSCI ได้ดำเนินการมา 2 ครั้งในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งทำให้ศักยภาพทางกีฬาไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลต่ำและความเชื่อมั่นในตนเองสูง และการแข่งขันที่ประสบความสำเร็จในครั้งก่อนจะมีความวิตกกังวลในการแข่งขันสูง และมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ซึ่งจะทำให้การแข่งขันไม่ประสบความสำเร็จ

✓ เฮนเดอร์ (วชิรา วิสุกัน. 2547 : 24 ; อ้างอิงจาก Hender. 1995 : 76) ได้ทำการศึกษา ผลการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรง ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกหญิงช่วงอายุก่อนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬายิมนาสติกหญิง 22 คน มีอายุระหว่าง 8 – 12 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างจะเข้ารับการฝึกด้วยน้ำหนัก สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ขา หน้าอก และสะโพก และใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักสามารถที่จะเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายทั้ง 4 ส่วน และช่วยลดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่สามารถลดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ได้

✕ มาร์คส์ (Marks. 1996? : Online) ได้ทำการศึกษาเรื่องการประเมินบุคลิกลักษณะนิสัยที่มีต่อการแสดงความวิตกกังวลในนักกีฬาบาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษา จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้ เพื่อวัดการแสดงความวิตกกังวลในนักกีฬาบาสเกตบอลชาย และผลจากประสบการณ์ และบุคลิกลักษณะนิสัยที่มีต่อการแสดงความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของโรงเรียนมัธยมนอร์ทอีสเทิร์น นักกีฬาทำแบบทดสอบ CSAI – 2 เป็นการวัดความวิตกกังวล และนักกีฬาทำแบบทดสอบ MAPI และการแสดงความวิตกกังวลของแต่ละบุคคล ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ประสบการณ์ในการเล่นมีบทบาทต่อการแสดงความวิตกกังวล และบุคลิกลักษณะนิสัยมีความสัมพันธ์กับการแสดงความวิตกกังวลของนักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญ ผลจากการศึกษานี้สามารถนำไปพัฒนา และวางแผนในการยับยั้งหรือลดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬา

✓ เบอร์ตัน (Burton. 1998 : 45 - 61) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความนานในการว่ายน้ำ โดยเก็บข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 คือนักว่ายน้ำเพศชาย 15 คน เพศหญิง 13 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ Big Ten Conference Championships โดยเก็บข้อมูลช่วงต้นฤดูกาลแข่งขัน ช่วงกลางฤดูกาลแข่งขัน และช่วงเข้าสู่การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ กลุ่มที่ 2 คือนักว่ายน้ำเพศชาย 31 คน เพศหญิง 39 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ National Sports Festival เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวล CSAI – 2 โดยเก็บข้อมูลช่วงหลังการฝึกซ้อม ช่วง 2 วันก่อนการแข่งขัน และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิต มีความสัมพันธ์กับความสามารถที่ลดลงมากกว่าความวิตกกังวลทางกาย
2. นักว่ายน้ำระยะสั้นที่มีความสามารถในการว่ายน้ำดี จะสามารถควบคุมความวิตกกังวลทางกายได้ดีกว่านักว่ายน้ำระยะสั้นที่มีความสามารถในการว่ายน้ำน้อยกว่า
3. นักว่ายน้ำระยะไกลที่มีความสามารถในการว่ายน้ำดี จะมีแนวโน้มความพร้อมทางด้านสรีรวิทยาที่ดีกว่านักว่ายน้ำระยะไกลที่มีความสามารถในการว่ายน้ำน้อยกว่า

X วิกกิน (Wiggin. 1998 : 201 –211) ได้ทำการศึกษาผลของความวิตกกังวลที่มีต่อความสามารถทางการกีฬาในช่วงก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างคือ อาสาสมัครเพศชายและหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 91 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล วาเลย์บอล กรีฑาสลัดและลาน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา Competitive state Anxiety Inventory – 2 โดยให้ตอบแบบวัดความวิตกกังวล 3 ครั้ง คือ ก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีระดับสูงขึ้นมากกว่าความวิตกกังวลทางจิต
2. ความวิตกกังวลทางจิตจะไม่มีการแปรเปลี่ยนไปตามช่วงเวลา
3. ความวิตกกังวลทางกายจะเพิ่มสูงขึ้นตั้งแต่ก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง จนกระทั่งถึงก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ตามลำดับ
4. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง จะลดลงเล็กน้อยแต่ก็ไม่แตกต่างจากช่วง 24 ชั่วโมงแรกมาก
5. ความสามารถของนักกีฬาไม่ได้ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาที่แปรเปลี่ยนไป

X กราซกา และคณะ (Gruszka et al. 2002? : Online) ได้ทำการศึกษาความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลขณะฝึกซ้อม และแข่งขัน การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยก่อนการฝึกซ้อม และแข่งขัน บาสเกตบอล และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง 2 สถานการณ์ที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้ในวัดความวิตกกังวล ได้แก่ แบบทดสอบ CSAI – 2 และ SCAT กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักกีฬาสเกตบอลเกรด A ในระดับมัธยมศึกษา 18 ทีม ที่มีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี (15.5 ± 0.62) กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบ (CSAI – 2 และ SCAT ตามลำดับ) 10 นาที ก่อนเริ่มฝึกซ้อม (2 สัปดาห์ก่อนเริ่มการแข่งขัน) และ 10 นาที ก่อนเริ่มการแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า ภายในกลุ่มวิเคราะห์ โดย paired analysis แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทางร่างกาย จิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างการฝึกซ้อม และการแข่งขันไม่แตกต่างกัน การวิเคราะห์ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ภายในกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ไม่มีความแตกต่างกัน จึงสรุปได้ว่า การแข่งขันและการฝึกซ้อมไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับความวิตกกังวลในนักกีฬา โดยการศึกษาควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่าง และระยะเวลาในการทดสอบ จึงจะเปลี่ยนผลของการศึกษานี้มาสนับสนุนการศึกษาอื่น ๆ และการศึกษานี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเพิ่มความสามารถ และทักษะในเกมของนักกีฬา

X ซีเลย์ และคณะ (Seeley et al. 2002? : Online) ได้ทำการศึกษาระดับความวิตกกังวล และความแตกต่างของเพศในนักกีฬาวอลเลย์บอลก่อนและขณะแข่งขันในลีกออสเตเลีย การศึกษานี้เป็นการสำรวจความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลก่อนและขณะแข่งขัน ของนักกีฬาวอลเลย์บอล โดยทำการวัด

3 ด้าน คือ วิตกกังวลทางจิต วิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาโอลิมปิกหญิง 20 คน และชาย 22 คน อายุระหว่าง 19 – 45 ปี ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2) ในการวัด ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ระหว่างเพศ ระดับความวิตกกังวลไม่มีความแตกต่างกัน และไม่เปลี่ยนแปลงตลอดการแข่งขัน การศึกษานี้จะช่วยให้การสำรวจถึงองค์ประกอบของความวิตกกังวล และความวิตกกังวลเท่าไรจึงจะแสดงให้เห็นถึงความสามารถของนักกีฬา

โมนิกา และคณะ (Monica et al. n.d. : Online) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ในขณะที่ฝึกซ้อมและระหว่างการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างคือ นักบาสเกตบอลเพศชาย อายุเฉลี่ย 15 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา Competitive State Anxiety Inventory – 2 หรือ CSAI – 2 และ Sport Competitive Anxiety Test หรือ SCAT โดยให้ตอบแบบวัดความวิตกกังวลทั้ง 2 แบบ ตามลำดับ ในช่วงก่อนการฝึกซ้อม (ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์) 10 นาที และในช่วงก่อนการแข่งขัน 10 นาที ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิต วิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขันแตกต่างกัน
2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย มีความสัมพันธ์กันระหว่างช่วงก่อนการฝึกซ้อม และช่วงก่อนการแข่งขัน แต่ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยไม่สัมพันธ์กัน

Xคิว และคณะ (Kou et al. 2003 : Abstract) ได้ทำการศึกษาผลของความวิตกกังวลทางจิต วิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักชายได้หวัน กลุ่มตัวอย่างคือ นักยกน้ำหนักระดับมัธยมและวิทยาลัย จำนวน 182 คน เป็นเพศชาย 111 คน เพศหญิง 71 คน มาจากศูนย์ฝึกกีฬา 9 แห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา Competitive State Anxiety Inventory – 2 หรือ CSAI – 2 และ Sport Competitive Anxiety Test หรือ SCAT โดยให้ตอบแบบวัดความวิตกกังวลทั้ง 2 แบบตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย
2. ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางจิต วิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย
3. เพศชายและเพศหญิง มีความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน โดยที่เพศชายจะมีความคงที่ของความวิตกกังวลทางกาย และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

4. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยกับเพศ ไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยในประเทศ

นัยนา บุพวงษ์ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬา นักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทน เขต 7 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬา นักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทน เขต 7 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 105 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบ ซีเอสเอไอ-2 ของมาร์เตนส์ วิลเลย์ และเบอร์ตัน ที่แปลโดย นภาพร ทัศนัยนา มีความเที่ยง .75 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า ที (t - test) และสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า

1. ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา นักกีฬามีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับสูง (21.55 และสูงกว่า) 17 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (11.98 – 21.54) 73.30 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (11.97 และต่ำกว่า) 9.50 เปอร์เซนต์ ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง (19.34 และสูงกว่า) 15.20 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (11.29 – 19.33) 66.70 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (11.28 และต่ำกว่า) 18.10 เปอร์เซนต์ ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง (30.23 และสูงกว่า) 18.10 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (14.88 – 30.22) 67.60 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (14.87 และต่ำกว่า) 14.30 เปอร์เซนต์ ในการแข่งขันคัดเลือกเยาวชนเขต 7 นักกีฬามีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับสูง (20.63 และสูงกว่า) 13.30 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (11.54 – 20.62) 72.40 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (11.53 และต่ำกว่า) 14.30 เปอร์เซนต์ ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง (17.30 และสูงกว่า) 9.50 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (10.71 – 17.29) 82.90 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (10.70 และต่ำกว่า) 10.60 เปอร์เซนต์ ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง (29.81 และสูงกว่า) 23.80 เปอร์เซนต์ ระดับกลาง (15.20 – 29.80) 54.30 เปอร์เซนต์ ระดับต่ำ (15.19 และต่ำกว่า) 21.90 เปอร์เซนต์

2. ความวิตกกังวลทางกายของกังวลของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬา นักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา สูงกว่าความวิตกกังวลทางกายในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7 ส่วนความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองไม่มีความแตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลทางจิต และความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬา นักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก ระดับกลาง ($r = .70$) ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันในเชิงลบ

ระดับกลาง ($r = .33$) ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบระดับกลาง ($r = .52$) ในการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชนเขต 7 ความวิตกกังวลทางจิต และความวิตกกังวลทางกาย มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกระดับกลาง ($r = .50$) ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันในเชิงลบระดับกลาง ($r = .31$) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อริสรา ลอยเมฆ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียน แยกตามกลุ่มประเภทกรีฑาลู่ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกล และแยกตามเพศ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 140 คน เป็นชาย 84 คน หญิง 56 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย ค่าความเชื่อมั่น .86 และ .83 ตามลำดับ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t (t -test) และค่า เอฟ (F -test) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกรีฑาประเภทลู่ของกลุ่มประเทศอาเซียนมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย อยู่ในระดับสูง ปานกลาง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.91 และ 47.50 ตามลำดับ โดยมีนักกรีฑาอินโดนีเซียมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 49.89 และ 48.65 ตามลำดับ และมีนักกรีฑาจากบรูไนมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 36.00 และ 40.50 ตามลำดับ
2. นักกรีฑาประเภทลู่ที่เข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 18 ประเทศบรูไน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างกับประเทศอื่น ๆ อีก 5 ประเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนประเทศต่าง ๆ ที่เหลือไม่แตกต่างกัน
3. นักกรีฑาชาย และนักกรีฑาหญิงประเภทลู่ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 18 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยไม่แตกต่างกัน
4. นักกรีฑาระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 18 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยไม่แตกต่างกัน

ธีระ มงคลเจริญลาภ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษาของสำนักงานเขตบางคลองแหลม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายและหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายของสำนักงานเขตบางคลองแหลม จำนวน 168 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และก่อนแข่งขัน 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง

2. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับ ปานกลาง

3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

4. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความคิดของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

5. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านร่างกายของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

6. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ทินกร ชอัมพงษ์ (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมงของนักฟุตบอลในการแข่งขันฟุตบอลอาชีวะ ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมงของนักฟุตบอลในการแข่งขันฟุตบอลอาชีวะ ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลอาชีวะ ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16 ระหว่างวันที่ 24 กันยายน - วันที่ 11 ตุลาคม 2544 จำนวน 16 ทีม ทีมละ 18 คน รวม 288 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตู กองหลัง กองกลาง กองหน้า และรายทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตู กองหลัง กองกลาง กองหน้า และรายทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตู กองหลัง กองกลาง กองหน้า และรายทีม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

× นันทนา แก้มูล (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี โดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบผลของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขัน

กีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี ของสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่าง ได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 96 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบ CSAI - 2 ซึ่ง ประกอบด้วยความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ของมา เดนส์ (Martens) ที่แปลโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีความเที่ยง 0.75 เป็นเครื่องมือในการเก็บ รวบรวมข้อมูล แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบ ค่าที (t - test) และสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson) ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 20.39 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.95 ส่วนค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 17.38 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.87

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 24.45 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.60

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลและคะแนนระดับความเชื่อมั่น ในตนเอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ ประสบความสำเร็จไม่แตกต่างกัน

5. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันใน รอบแรกและรอบรองชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

✕ จันทิwa จันทะบุตร (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาอายุใดใน การแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความ วิตกกังวลของนักกีฬาอายุใดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 กลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่เป็นนักยูโดของวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง โดย วิธีการเลือกอย่างมีเงื่อนไข เป็นนักกีฬาชาย 67 คน นักกีฬาสหญิง 41 คน รวม 108 คน แล้วทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และแบบทดสอบ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ของเพศชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ส่วน ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตก กังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

2. ทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชายและเพศหญิง ไม่มี ความแตกต่างกัน

3. ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ของเพศชายและเพศหญิง พบว่าทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน ส่วนความวิตกกังวลทางจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

Xวชิรา วิสุกัน (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชูทิศ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จำแนกตามระยะก่อนการแข่งขันของนักกีฬา โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาว่ายน้ำรายการกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาว่ายน้ำหญิง อายุระหว่าง 12 – 18 ปี ของโรงเรียนเบญจมราชูทิศ จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของมาร์เต็นส์ ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬารุ่นอายุ 12 – 18 ปี ก่อนการแข่งขัน 6 สัปดาห์ อยู่ในระดับกลาง
2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจของนักกีฬารุ่นอายุ 12 – 18 ปี ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง อยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง
3. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านร่างกายของนักกีฬารุ่นอายุ 12 – 18 ปี ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง อยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง
4. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬารุ่นอายุ 12 – 18 ปี ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน 1 วัน และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬามหาวิทยาลัยทุกสถาบัน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำนวนทั้งสิ้น 7,735 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬามหาวิทยาลัย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Robert Krejcie และ Daryle Morgan (สุทธนู ศรีไสย์. 2547 : 132 – 133) แบ่งตามชนิดกีฬาได้ดังนี้

ตาราง 1 แสดงกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชนิดกีฬา

ชนิดกีฬา	จำนวน นักกีฬา	ชนิดกีฬา	จำนวน นักกีฬา
กรีฑา	50	เทนนิส	14
ว่ายน้ำ	30	เทเบิลเทนนิส	13
บาสเกตบอล	32	แบดมินตัน	18
ฟุตบอล	35	ยิงปืน	15
วอลเลย์บอล / ชายหาด	38	รักบี้ฟุตบอล	10
กอล์ฟ	5	เปดอง	30
เซปักตะกร้อ / ตะกร้อลอดห่วง	25	เรือพาย	20
ดาบสากล	15	ক্রอสเวิร์ด	10
เทควอนโด	30	หมากกระดาน	10

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI-2R) ที่สร้างขึ้นโดย คีอกรี มาร์เตนส์ และรัสเซล (2003) ซึ่งผู้วิจัยนำแบบทดสอบนี้มาพัฒนาเป็นเครื่องมือ โดยอ้างอิงข้อคำถามในแต่ละข้อจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม ซึ่ง ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ได้แปลเป็นฉบับภาษาไทยไว้ และทำการตัดข้อคำถามให้สอดคล้องตามแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับใหม่ แบบทดสอบมีทั้งหมด 17 ข้อ ซึ่งวัดความวิตกกังวล 3 ด้าน คือ

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

การคิดคะแนนให้อาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

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

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ชุดเดิม ซึ่ง ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ ได้แปลเป็นฉบับภาษาไทยไว้ เพื่อทำความเข้าใจและเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
2. ทำการแปลแบบทดสอบจากฉบับภาษาอังกฤษเป็นฉบับภาษาไทย
3. ทำการเรียบเรียงและจัดทำเป็นแบบทดสอบที่สมบูรณ์
4. นำแบบทดสอบที่จัดทำเรียบร้อยแล้วให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบและนำมาแก้ไข ปรับปรุง
5. นำแบบทดสอบไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และนำมาแก้ไข ปรับปรุง
6. นำแบบทดสอบไปทดลองใช้ และนำคะแนนมาหาค่าความเชื่อมั่น

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. หาค่าความเที่ยง (Validity) ของแบบทดสอบ โดยนำแบบทดสอบที่จัดทำเรียบร้อยแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

2. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบ โดยนำแบบทดสอบที่ทำการแก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try – out) กับนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .75

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียด วิธีการใช้แบบทดสอบให้เข้าใจ
2. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง และสถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ทำความเข้าใจกับผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้มีความเข้าใจตรงกัน
4. จัดเตรียมแบบทดสอบ และตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบทดสอบที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง
5. นำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revise Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI-2R) ไปเก็บรวบรวมข้อมูลนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง
6. นำแบบทดสอบที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบทดสอบ และทำการจำแนกแบบทดสอบตามที่กำหนดไว้
7. นำข้อมูลที่ได้จากแบบทดสอบไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32
2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามเพศ และประเภทกีฬา โดยใช้สถิติ ที (t-test Independence)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way ANOVA)
4. ถ้าพบว่ามีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน ให้ทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยใช้วิธีการของ Scheffe

5. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ของ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 โดยวิธีการของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามเพศ ประเภทกีฬา และระดับการแข่งขัน และนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามเพศ และประเภทกีฬา

3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน

4. ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน ด้วยวิธีของ Scheffe

5. ผลการทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามเพศ ประเภทกีฬา และระดับการแข่งขัน และนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety)	N	$\bar{X}$	S.D.
ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)	400	18.49	5.02
ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)	400	21.09	5.62
ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence)	400	29.36	5.54

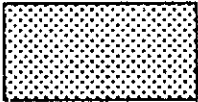
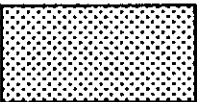
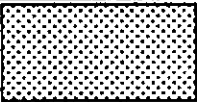
จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ดังนี้

ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.02

ด้านความวิตกกังวลทางจิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.62

ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.54

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 และนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety)	$\bar{X}$	S.D.	ความวิตกกังวลต่ำ ต้นเต้านยาก (10 – 19)	ความวิตกกังวลปานกลาง (20 – 30)	ความวิตกกังวลสูง ต้นเต้านง่าย (31 – 40)
ความวิตกกังวลทางกาย	18.49	5.02			
ความวิตกกังวลทางจิต	21.09	5.62			
ความเชื่อมั่นในตนเอง	29.36	5.54			

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ พบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ
2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง
3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) จำแนกตามเพศ

เพศ	ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety)					
	ความวิตกกังวลทางกาย		ความวิตกกังวลทางจิต		ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	Somatic Anxiety		Cognitive Anxiety		Self - confidence	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ชาย (N=240)	18.97	5.00	21.21	5.57	29.08	5.57
หญิง (N=160)	17.78	4.96	20.91	5.71	29.76	5.49

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามเพศ ได้แก่

1. เพศชาย ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.00 ด้านความวิตกกังวลทางจิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.57 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.57

2. เพศหญิง ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.96 ด้านความวิตกกังวลทางจิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.71 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.49

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) จำแนกตามเพศ และนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

เพศ	ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety)	$\bar{X}$	S.D.	ความวิตกกังวลต่ำ (10 – 19)	ความวิตกกังวลปานกลาง (20 – 30)	ความวิตกกังวลสูง (31 – 40)
ชาย	ความวิตกกังวลทางกาย	18.49	5.02			
	ความวิตกกังวลทางจิต	21.09	5.62			
	ความเชื่อมั่นในตนเอง	29.36	5.54			
หญิง	ความวิตกกังวลทางกาย	17.78	4.96			
	ความวิตกกังวลทางจิต	20.91	5.71			
	ความเชื่อมั่นในตนเอง	29.76	5.49			

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) จำแนกตามเพศ และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ พบว่า

1. เพศชาย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

2. เพศหญิง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) จำแนกตามประเภทกีฬา

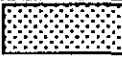
ประเภทกีฬา	ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety)					
	ความวิตกกังวลทางกาย		ความวิตกกังวลทางจิต		ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	Somatic Anxiety		Cognitive Anxiety		Self - confidence	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ประเภทบุคคล (N=260)	18.93	5.36	21.37	5.84	29.05	5.70
ประเภททีม (N=140)	17.67	4.22	20.57	5.17	29.91	5.20

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามประเภทกีฬา ได้แก่

1. กีฬาประเภทบุคคล ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.36 ด้านความวิตกกังวลทางจิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.84 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.70

2. กีฬาประเภททีม ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.22 ด้านความวิตกกังวลทางจิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.17 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.20

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) จำแนกตามประเภทกีฬา และนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ประเภทกีฬา	ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety)		S.D.	ความวิตกกังวลต่ำ (10 – 19)	ความวิตกกังวลปานกลาง (20 – 30)	ความวิตกกังวลสูง (31 – 40)
	$\bar{X}$					
บุคคล	ความวิตกกังวลทางกาย	18.93	5.36			
	ความวิตกกังวลทางจิต	21.37	5.84			
	ความเชื่อมั่นในตนเอง	29.05	5.70			
ทีม	ความวิตกกังวลทางกาย	17.67	4.22			
	ความวิตกกังวลทางจิต	20.57	5.17			
	ความเชื่อมั่นในตนเอง	29.91	5.20			

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) จำแนกตามประเภทกีฬา และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ พบว่า

1. ประเภทบุคคล ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

2. ประเภททีม ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) จำแนกตามระดับการแข่งขัน

ระดับการแข่งขัน	ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety)					
	ความวิตกกังวลทางกาย		ความวิตกกังวลทางจิต		ความเชื่อมั่นในตนเอง	
	Somatic Anxiety		Cognitive Anxiety		Self - confidence	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ระดับต้น (N=57)	19.97	6.36	21.54	6.35	28.88	5.70
ระดับกลาง (N=304)	18.44	4.70	21.21	5.47	29.24	5.36
ระดับสูง (N=39)	16.74	4.67	19.49	5.56	30.97	6.52

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน ได้แก่

1. ระดับต้น ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.36 ด้านความวิตกกังวลทางจิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.35 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.70

2. ระดับกลาง ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.70 ด้านความวิตกกังวลทางจิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.47 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.68

3. ระดับสูง ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.67 ด้านความวิตกกังวลทางจิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.56 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.52

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) จำแนกตามระดับการแข่งขัน และนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ระดับ การแข่งขัน	ความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ (State Anxiety)	$\bar{X}$	S.D.	ความวิตก กังวลต่ำ (10 – 19)	ความวิตก กังวลปานกลาง (20 – 30)	ความวิตก กังวลสูง (31 – 40)
ระดับต้น	ความวิตกกังวลทางกาย	19.97	6.36			
	ความวิตกกังวลทางจิต	21.54	6.35			
	ความเชื่อมั่นในตนเอง	28.88	5.70			
ระดับกลาง	ความวิตกกังวลทางกาย	18.44	4.70			
	ความวิตกกังวลทางจิต	20.57	5.17			
	ความเชื่อมั่นในตนเอง	29.91	5.20			
ระดับสูง	ความวิตกกังวลทางกาย	16.74	4.67			
	ความวิตกกังวลทางจิต	19.49	5.56			
	ความเชื่อมั่นในตนเอง	30.97	6.52			

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) จำแนกตามระดับการแข่งขัน และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ พบว่า

1. นักกีฬาระดับต้น ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

2. นักกีฬาระดับกลาง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

3. นักกีฬาระดับสูง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามเพศ และประเภทกีฬา

ตาราง 10 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) จำแนกตามเพศ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	เพศ	M	S.D.	t	P
ความวิตกกังวลทางกาย	ชาย (N=240)	18.97	5.00	2.344	.020 *
	หญิง (N=160)	17.78	4.96		
ความวิตกกังวลทางจิต	ชาย (N=240)	21.21	5.57	0.515	.607
	หญิง (N=160)	20.91	5.71		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	ชาย (N=240)	29.08	5.57	-1.202	.230
	หญิง (N=160)	29.76	5.49		

* $P < .05$

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามเพศ ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิต และ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 11 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) จำแนกตามประเภทกีฬา

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	ประเภทกีฬา	M	S.D.	t	P
ความวิตกกังวลทางกาย	บุคคล (N=260)	18.93	5.36	2.588	.010 *
	ทีม (N=140)	17.67	4.22		
ความวิตกกังวลทางจิต	บุคคล (N=260)	21.37	5.84	1.355	.176
	ทีม (N=140)	20.57	5.17		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	บุคคล (N=260)	29.05	5.70	-1.484	.139
	ทีม (N=140)	29.91	5.20		

* $P < .05$

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามประเภทกีฬา ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน

3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 และการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน ด้วยวิธีของ Scheffe

ตารางที่ 12 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน ได้แก่ ระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	2	245.896	122.948	4.982	.007 **
ภายในกลุ่ม	397	9796.533	24.676		
รวม	399	10042.43			

** $P < .05$

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน ได้แก่ ระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน ได้แก่ ระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง มีอย่างน้อย 1 คู่ที่มีความแตกต่างกัน จึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ตามวิธีของ เซฟเฟ่ ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 13 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ Scheffe ของค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน

ระดับการแข่งขัน	ระดับต้น	ระดับกลาง	ระดับสูง
ระดับต้น	-	1.54	3.24 *
ระดับกลาง	-	-	1.70
ระดับสูง	-	-	-

* $P < .05$

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬา ในระดับต้นกับระดับสูง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P = .008$) ส่วนนักกีฬาระดับต้นกับระดับกลาง และนักกีฬาระดับกลางกับระดับสูง พบว่าไม่มี ความแตกต่างกัน

ตาราง 14 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน ได้แก่ ระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	2	116.350	58.175	1.849	.159
ภายในกลุ่ม	397	12488.41	31.457		
รวม	399	12604.76			

* $P < .05$

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน ได้แก่ ระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง ไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 15 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - confidence) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน ได้แก่ ระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	2	119.528	59.764	1.957	.143
ภายในกลุ่ม	397	12126.06	30.544		
รวม	399	12245.59			

* $P < .05$

จากตาราง 15 แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน ได้แก่ ระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง ไม่มีความแตกต่างกัน

4. การทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32

ตาราง 16 แสดงการทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	r		
	SA	CA	SC
ความวิตกกังวลทางกาย (SA)	-	0.601 *	-0.162 *
ความวิตกกังวลทางจิต (CA)	-	-	-0.245 *
ความเชื่อมั่นในตนเอง (SC)	-	-	-

* $P < .01$

จากตาราง 16 แสดงให้เห็นว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย กับความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 มีความสัมพันธ์ทางบวก เท่ากับ 0.601 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความวิตกกังวลทางกาย กับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.162 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความวิตกกังวลทางจิต กับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.245 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revise Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI-2R) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 โดยจำแนกตามเพศ ประเภทกีฬา และระดับการแข่งขัน
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 โดยจำแนกตามเพศ ประเภทกีฬา และระดับการแข่งขัน
4. เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 โดยจำแนกตามเพศ ประเภทกีฬา และระดับการแข่งขัน
5. เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬามหาวิทยาลัยทุกสถาบัน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำนวนทั้งสิ้น 7,735 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬามหาวิทยาลัย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Robert Krejcie และ Daryle Morgan (สุทธนู ศรีไสย์. 2547 : 132 – 133)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI-2R) ที่สร้างขึ้นโดย คีอากซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (2003) ซึ่งผู้วิจัยนำแบบทดสอบนี้มาพัฒนาเป็นเครื่องมือ โดยอ้างอิงข้อคำถามในแต่ละข้อจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม ซึ่ง ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ได้แปลเป็นฉบับภาษาไทยไว้ และทำการตัดข้อคำถามให้สอดคล้องตามแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับใหม่ แบบทดสอบมีทั้งหมด 17 ข้อ ซึ่งวัดความวิตกกังวล 3 ด้าน คือ

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

การคิดคะแนนให้อาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

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

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียด วิธีการใช้แบบทดสอบให้เข้าใจ
2. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง และสถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ทำความเข้าใจกับผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้มีความเข้าใจตรงกัน
4. จัดเตรียมแบบทดสอบ และตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบทดสอบที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง
5. นำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI-2R) ไปเก็บรวบรวมข้อมูลนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง
6. นำแบบทดสอบที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบทดสอบ และทำการจำแนกแบบทดสอบตามที่กำหนดไว้
7. นำข้อมูลที่ได้จากแบบทดสอบไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32
2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามเพศ และประเภทกีฬา โดยใช้สถิติ ที (t-test Independence)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way ANOVA)
4. ถ้าพบว่ามีค่าเฉลี่ยแตกต่างกัน ให้ทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยใช้วิธีการของ Scheffe
5. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 โดยวิธีการของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.02 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.62 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.54

2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชาย ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.00 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.57 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.57 และเพศหญิง ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ

มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.96 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.71 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.49

3. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามประเภทกีฬา พบว่า กีฬาประเภทบุคคล ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.36 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.84 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.70 และกีฬาประเภททีม ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.22 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.17 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.91 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.20

4. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน พบว่า นักกีฬาระดับต้น ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.36 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.35 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.70 นักกีฬาระดับกลาง ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.70 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.47 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.68 และนักกีฬาระดับสูง ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.67 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.56 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.52

5. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิง ในด้านความวิตกกังวลทางกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน

6. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามประเภทกีฬา พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลและนักกีฬาประเภททีม ด้านความวิตกกังวลทางกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน

7. การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำแนกตามระดับการแข่งขัน ได้แก่ ระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง พบว่า ในด้านความวิตกกังวลทางกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน

8. การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ Scheffe ของค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 พบว่า นักกีฬาระดับต้นกับระดับสูง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P = .008$) ส่วนนักกีฬาระดับต้นกับระดับกลาง และนักกีฬาระดับกลางกับระดับสูง พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

9. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกายกับความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 มีความสัมพันธ์ทางบวกเท่ากับ 0.601 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความวิตกกังวลทางกายกับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.162 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความวิตกกังวลทางจิตกับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.245 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

จากการสำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2) ซึ่งแบบทดสอบความวิตกกังวลทางการกีฬา ที่ถูกปรับปรุงและพัฒนาขึ้นจากแบบทดสอบ CSAI – 2 (Competitive State Anxiety Inventory – 2) โดย ค็อก มาร์เตนส์ และรัสเซล (2003) ซึ่งแบบทดสอบดังกล่าวในประเทศไทยยังไม่มีนำมาใช้ในการทดสอบความวิตกกังวลของนักกีฬามากนัก โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และเปรียบเทียบความแตกต่าง โดยจำแนกตามเพศ ประเภทกีฬา และระดับการแข่งขัน จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยไว้ดังนี้

1. จากการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ของตัวแปรเพศ คือ เพศชายและเพศหญิง มีระดับคะแนนเฉลี่ยในด้านความวิตกกังวลทางกาย เท่ากับ 18.97 และ 17.78 ด้านความวิตกกังวลทางจิต เท่ากับ 21.21 และ 20.91 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 29.08 และ 29.76 ตามลำดับ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบ พบว่า เพศชายและเพศหญิง ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจะเห็นได้ว่านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับที่ถือว่าเหมาะสม ตามทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted – U Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า เมื่อมีระดับความวิตกกังวลที่ถึงจุดที่พอเหมาะระดับความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุดเท่าที่ศักยภาพของนักกีฬาพึงจะมี และสอดคล้องกันกับ ซิงเกอร์ (จันทิวา จันทะบุตร. 2547 : 28 ; อ้างอิงจาก Singer. 1980 : 249) ได้ทำการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการเรียนรู้ ความสัมพันธ์สามารถแสดงให้เห็นโดยลักษณะตัวยูคว่ำ (Inverted – U Hypothesis) ซึ่งกล่าวว่า “การปฏิบัติปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยการเพิ่มระดับความวิตกกังวลไปจนถึงระดับปานกลาง ซึ่งถ้าเพิ่มความวิตกกังวลขึ้นอีกจะมีผลทำให้การปฏิบัติลดลง” ดังนั้นในขณะก่อนการแข่งขันหรือระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสมจึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูงสุด (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย. 2542 : 73)

เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความวิตกกังวลทางกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาในด้านความวิตกกังวลทางกาย จะเห็นได้ว่านักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากคะแนนของระดับความวิตกกังวล พบว่า นักกีฬาชายมีระดับคะแนนสูงกว่านักกีฬาหญิง ทั้งนี้เนื่องจากนักกีฬาชายมีการรับรู้และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือต่อสถานการณ์การแข่งขันต่าง ๆ ได้ดีและเร็วกว่านักกีฬาหญิง ซึ่งสิ่งเหล่านี้มักจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลทางกายได้เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับ พิซิด เมืองนาโพธิ์ (2534 : 29) ที่กล่าวว่า ผู้ชายจะมีความกระตือรือร้นต่อการแข่งขันมากกว่าผู้หญิงหรือได้รับสิ่งตอบแทนจากสังคมมากกว่าการชมเชย การเป็นที่รู้จัก สถานภาพ และศักดิ์ศรีดูเหมือนจะได้รับแก่ผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ผู้ชายมักจะได้รับการกระตุ้นจากสังคมให้กระตือรือร้นต่อการแข่งขันขณะที่ผู้หญิงไม่ได้ส่วนในด้านความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกันกับ ซีลีย์ และคณะ (Seeley et.al. 2002 : Abstract) ซึ่งทำการศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศกับความวิตกกังวลทางการกีฬาของนักกีฬาก่อนและระหว่างการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า เพศชายและเพศหญิง มีความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน

2. จากการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ของตัวแทนประเภทกีฬา คือ นักกีฬาประเภทบุคคล และนักกีฬาประเภททีม มีระดับคะแนนเฉลี่ยในด้านความวิตกกังวลทางกาย เท่ากับ 18.93 และ 17.67 ด้านความวิตกกังวลทางจิต เท่ากับ 21.37 และ 20.57 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 29.05 และ 29.91 ตามลำดับ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบ พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลและนักกีฬาประเภททีม ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณาจากคะแนนของระดับความวิตกกังวลแล้ว พบว่า นักกีฬาประเภททีมมีระดับความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิต ต่ำกว่านักกีฬาประเภทบุคคล และมีระดับคะแนนด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เพียงด้านเดียวที่สูงกว่านักกีฬาประเภทบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ วิลเลย์ (Vealey, 1998 : 109) ได้ทำการศึกษาความแตกต่างของเพศกับคะแนนความเชื่อมั่นในการกีฬาและการยึดมั่นในการแข่งขัน ผลพบว่า นักกีฬาประเภททีมจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักกีฬาประเภทบุคคล และสอดคล้องกันกับงานวิจัยของ ภาควิชา รัตนโรจนกุล (2540 : 62) ที่ทำการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาประเภททีม นั้นสูงกว่านักกีฬาประเภทบุคคล และนักกีฬาประเภททีมมีความวิตกกังวลต่ำกว่านักกีฬาประเภทบุคคล และเมื่อความวิตกกังวลน้อยลงความเชื่อมั่นในตนเองก็จะเพิ่มมากขึ้นด้วย

เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลและนักกีฬาประเภททีม มีความวิตกกังวลทางกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาในด้านความวิตกกังวลทางกาย ซึ่งนักกีฬาประเภทบุคคลและนักกีฬาประเภททีมมีความแตกต่างกัน หากมองในเรื่องของธรรมชาติของกีฬาแล้ว กีฬาประเภทบุคคลเป็นกีฬาที่นักกีฬาค่อนข้างที่จะต้องเป็นคนที่มีความอดทนและมีความรับผิดชอบสูงทั้งในการฝึกซ้อมและในการแข่งขัน นักกีฬาต้องคิด ตัดสินใจ และประเมินสถานการณ์การแข่งขันด้วยตนเอง ต่างจากนักกีฬาประเภททีม ซึ่งเป็นนักกีฬาที่สามารถฝึกซ้อมและแข่งขันกับเพื่อนร่วมทีม สามารถคิด ตัดสินใจ และประเมินสถานการณ์การแข่งขันร่วมกันได้ จึงทำให้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือแรงกระตุ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ ของนักกีฬาแตกต่างกันไป โดยเฉพาะเมื่อเกิดสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การเห็นสนามแข่งขัน ได้ยินเสียงคนดู การใส่เครื่องอุปกรณ์การเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ การพูดเตรียมทีมหรือการวอร์มอัฟ สิ่งเหล่านี้มักจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ได้เสมอ (โทนี มอริส, 2535 : 84) จากสถานการณ์ดังกล่าวความสามารถในการประเมินสถานการณ์ในการแข่งขันจะสามารถส่งผลต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาได้ ซึ่งจากเหตุผลในเรื่องธรรมชาติของกีฬาข้างต้น ดูเหมือนว่านักกีฬาประเภททีมจะสามารถรับมือและประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ได้ค่อนข้างดีกว่านักกีฬาประเภทบุคคล อีกประเด็นหนึ่งคือในเรื่องของบุคลิกภาพของนักกีฬา นักกีฬาประเภทบุคคลและนักกีฬาประเภททีมมีบุคลิกภาพที่มีทั้งความแตกต่างและคล้ายคลึงกันขึ้นอยู่กับชนิดกีฬาที่เล่น และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมโดยรอบของนักกีฬา (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541 : 21) ซึ่งอิทธิพลจากบุคลิกภาพของนักกีฬาจะทำ

ให้นักกีฬานั้นมีการตอบสนองต่อความวิตกกังวลแตกต่างกัน ทั้งนี้ทั้งนั้นการที่จะพิจารณาในเรื่องของบุคลิกภาพของนักกีฬานั้น จะต้องมีการพิจารณาถึงเรื่องเพศของนักกีฬาดังไกล่าไว้ข้างต้นด้วย

3. จากการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ของตัวแทนระดับการแข่งขัน คือ ระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง มีระดับคะแนนเฉลี่ยด้านความวิตกกังวลทางกาย เท่ากับ 19.97, 18.44 และ 16.74 ด้านความวิตกกังวลทางจิต เท่ากับ 21.54, 21.21 และ 19.49 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 28.88, 29.24 และ 30.97 ตามลำดับ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบ พบว่า นักกีฬาระดับต้น และระดับกลางมีความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักกีฬาระดับสูงมีความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาจากคะแนนของความวิตกกังวลของนักกีฬาในแต่ละระดับแล้วจะพบว่า นักกีฬาระดับสูงจะมีระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ต่ำกว่านักกีฬาในระดับกลาง และระดับต้น ตามลำดับ จากผลดังกล่าวแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าการที่นักกีฬามีระดับการแข่งขันที่แตกต่างกันจะส่งผลให้นักกีฬาแสดงระดับความวิตกกังวลออกมาแตกต่างกันไป นักกีฬาระดับสูงเป็นนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันในระดับสูง ๆ ค่อนข้างมาก และได้เข้าแข่งขันกีฬาในระดับสูงบ่อยครั้ง ซึ่งจากปัจจัยนี้จะมีส่วนสำคัญที่ทำให้นักกีฬามีความแข็งแกร่งทางจิตใจได้ส่วนหนึ่ง ประกอบกับนักกีฬาในระดับสูงต้องมีการเตรียมพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ให้มีความพร้อมที่จะแข่งขันอยู่เสมอ จึงทำให้นักกีฬาในระดับสูงมีระดับความวิตกกังวลต่ำกว่านักกีฬาในระดับกลาง และระดับต้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นหากในการแข่งขันกีฬาในระดับสูงนักกีฬาไม่เคยประสบความสำเร็จในการแข่งขันเลย ก็อาจจะทำให้นักกีฬาเหล่านี้มีระดับความวิตกกังวลที่ไม่แตกต่างไปจากนักกีฬาระดับกลาง และระดับต้นก็เป็นได้

เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ในตัวแทนระดับการแข่งขัน ได้แก่ ระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างนักกีฬาระดับต้นกับนักกีฬาระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะนักกีฬาในระดับต้นนั้นถือว่าเป็นนักกีฬาที่มีประสบการณ์ และระดับการแข่งขันค่อนข้างน้อย อันจะส่งผลต่อสภาพจิตใจเมื่อนักกีฬาเข้าสู่การแข่งขัน ทำให้เมื่อมีสิ่งเร้าหรือแรงกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์การแข่งขันต่าง ๆ นักกีฬาจึงไม่สามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลได้ดีเท่าที่ควร ซึ่งแตกต่างกับนักกีฬาในระดับสูง ที่มีประสบการณ์และระดับการแข่งขันที่สูงเมื่อมีสิ่งเร้าหรือแรงกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์การแข่งขันต่าง ๆ นักกีฬาจะสามารถรับมือและจัดการกับความวิตกกังวลได้ดีกว่านักกีฬาระดับต้น ซึ่งสอดคล้องกันกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 89) ได้กล่าวถึงสถานการณ์ของอิทธิพลของผู้ชมที่มีต่อนักกีฬาไว้ว่า นักกีฬามือใหม่จำนวนผู้ชมจะมีผลลบต่อนักกีฬา เพราะนักกีฬามือใหม่ไม่สามารถจะควบคุมความตื่นเต้น และความวิตกกังวลในสนามได้ ส่วนนักกีฬาระดับกลางจำนวนผู้ชมอาจมีอิทธิพลทั้งทางบวกและทางลบต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ

กับสถานการณ์ของเกมการแข่งขันด้วยว่าเป็นการแข่งขันในระดับใด หรือการแข่งขันมีความสำคัญอย่างไร และนักกีฬาระดับสูง จำนวนของผู้ชมจะมีอิทธิพลทางบวกต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา เพราะนักกีฬามีประสบการณ์แล้วย่อมสามารถควบคุมความตื่นเต้น และความวิตกกังวลได้

4. จากการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย กับ ความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 มีความสัมพันธ์ทางบวก เท่ากับ 0.601 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทางกาย กับ ความวิตกกังวลทางจิต มีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างสูง ซึ่งสอดคล้องกันกับ นันทนา เค้ามูล (2545 : 47) ที่กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวลทางกาย กับ ความวิตกกังวลทางจิต มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง ซึ่งความวิตกกังวลจะแสดงออกทั้งภายในและภายนอก การแสดงออกภายในคือ ความวิตกกังวลทางจิต เมื่อมีความวิตกกังวลทางจิตเกิดขึ้นก็จะแสดงออกมาให้เห็นภายนอกคือ ความวิตกกังวลทางกาย ที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน เช่น มือสั่น เหงื่อออก กล้ามเนื้อเกร็ง เป็นต้น ส่วนความสัมพันธ์ระหว่าง ความวิตกกังวลทางกาย กับ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.162 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความวิตกกังวลทางจิต กับ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.245 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทางกาย กับ ความเชื่อมั่นในตนเอง และ ความวิตกกังวลทางจิต กับ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันในระดับน้อยมาก ซึ่งสอดคล้องกับ คิว และคณะ (Kou et.al. 2003) ทำการศึกษาผลของความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลแบบถาวร ที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬา ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางจิต และความวิตกกังวลแบบถาวร และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความวิตกกังวลแบบถาวร

จากผลการวิจัยในครั้งนี้จะแสดงให้เห็นถึงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R (Revised Competitive state Anxiety Inventory – 2) ซึ่งผู้วิจัยได้จำแนกตามเพศ ประเภทกีฬา และระดับการแข่งขัน ซึ่งผลของการวิจัยแสดงให้เห็นถึง ข้อดี ข้อเสีย และผลอันเกิดจากความวิตกกังวลทางการกีฬาที่มีผลต่อความสามารถในการกีฬาของนักกีฬา ถ้าจะให้ให้นักกีฬามีระดับความสามารถที่สูงสุดก็จำเป็นอย่างยิ่งที่นักกีฬาจะต้องมีระดับความวิตกกังวลที่พอดี ซึ่งความพอดีของนักกีฬาแต่ละบุคคลก็แตกต่างกันออกไป อีกทั้งความพอดีของแต่ละประเภทกีฬาก็ไม่เท่ากัน จึงเป็นการยากสำหรับโค้ช และนักกีฬาในการที่จะหาระดับความวิตกกังวลที่พอดีสำหรับการแข่งขันของนักกีฬาดังนั้น โค้ช และนักกีฬา จึงจำเป็นต้องรู้ถึงระดับความวิตกกังวลที่พอดีของนักกีฬา ทั้งนี้เพื่อให้ นักกีฬาสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่พอดี อันจะส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุดต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สิ่งหนึ่งที่ผู้วิจัยพบคือ การออกแบบทดสอบของนักกีฬา ซึ่งบางครั้งก็ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี แต่ในทางตรงกันข้ามก็มีนักกีฬาสวนหนึ่งที่ไม่ให้ความร่วมมือค่อนข้างน้อย ดังนั้นในการใช้แบบทดสอบในการเก็บรวบรวมข้อมูล ควรมีการสร้างแรงจูงใจในการออกแบบทดสอบให้กับนักกีฬา ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬานั้นตอบแบบทดสอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำระดับคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบ CSAI – 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2) ไปหาค่าความสัมพันธ์กับแบบทดสอบระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Self – efficacy) แบบทดสอบความเชื่อมั่นทางการกีฬา (Sport Confidence) และ แบบทดสอบแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)
2. ควรนำระดับคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบ CSAI – 2R (Revised Competitive state Anxiety Inventory – 2) ไปหาค่าความสัมพันธ์กับการวัดความวิตกกังวลโดยวิธีการวัดทางกายภาพ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- จันทิวา จันทะบุตร. (2547). ความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทินกร ชอัมพงษ์. (2545). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของนักฟุตบอลในการแข่งขันฟุตบอลอาติศาส ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โทนี มอริส. (2535). "การฝึกทักษะทางจิตวิทยาเพื่อการเพิ่มพูนระดับการแสดงความสามารถในการกีฬา". วารสารจิตวิทยาการกีฬา. ปีที่ 2 เล่มที่ 1 – 3. กรุงเทพฯ : สมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระ มงคลเจริญลาภ. (2541). ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีรภา ประสิทธิ์เวช. (2544). ความวิตกกังวลของผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์ก่อนได้รับการผ่าตัด แขนกัลยกรรมออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นพวัน สุขสำราญ. (2547). ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนที่อยู่ใน อ. เมือง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบุรี เขต 1. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นภาพร ทศนัยนา. (2534). "ความวิตกกังวลกับการกีฬา". ใน วารสารจิตวิทยาการกีฬา. ปีที่ 1 เล่มที่ 1 – 3. กรุงเทพฯ : สมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย. ถ่ายเอกสาร.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2543). "ความแข็งแกร่งทางจิต". สารจิตวิทยาการกีฬา. ปีที่ 1 ฉบับที่ 5. ชลบุรี : ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นันทนา คำมูล. (2545). ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นัยนา บุพวงษ์. (2538). ความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกกีฬาเยาวชน ตัวแทนเขต 7. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- ประยูรศรี มณีสร. (2542). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และคุณธรรมแห่งพลเมืองดีของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ปรินูญานิพนธ์. สงขลา มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ปราณี อยู่ศิริ. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้อง กับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). เอกสารประกอบการสอน พล 437 จิตวิทยาการกีฬา : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- _____. (2536). การประชุมสัมมนาวิชาการ เรื่องโปรแกรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- _____. (2542). "การจัดการกับความเครียด". ใน เอกสารประกอบการบรรยาย การอบรม เชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล. (2540). ความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วชิรา วิสุกัน. (2547). ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาวัยน้ำโรงเรียนเบญจมราชูทิศ. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริพร จิรวรรณกุล. (2530). "ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช." วารสารแนะแนว. กรุงเทพฯ.
- ศิลาชัย สุวรรณชาติ. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2547). "ความวิตกกังวลในการกีฬา". ใน สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. ปีที่ 5 ฉบับที่ 53. กรุงเทพฯ : ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุทนต์ ศรีไสย์. (2547). สถิติประยุกต์สำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.

- อริสรา ลอยเมฆ. (2539). การศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทลูกกลุ่มประเทศอาเซียนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- Alexander C.J. & Parson' A. (1987). "Collection Psychological Data". In *Perioperation Patient Care : The Nursing Perspective*. 2nd ed. P. 67 – 84. Boston : Black well Scientific Publications.
- Blackwell, Andrea Jill. (1994). *Effect of Hassles, Stressful Situations in Basketball, State Anxiety, Trait Anxiety and Distractions on Performance in Basketball*, Pueen's University at Kingston. Canada.
- Burton, D. (1998). Do Anxious Swimmers Swim Slower? Reexamining the Elusive Anxiety Performance Relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 10 : 45 – 61.
- Freud, S. (1978). *A General Introduction to Psycho – Analysis*. New York : Liverigh – Publishing Corpooration.
- Giobao Yang. (1995). "An Invetigation of Relationships Among Self – Confidence, Self – Efficacy, Competitive Anxiety, and Sport Performance". *Dissertation Abstract*.
- Gruszka, et al. (2002?). "Differences in Level of Anxiety During Practice and Competition". (Online). Available : [http : /www.geocities.com/College Park/5686/su99 p 16.html](http://www.geocities.com/College Park/5686/su99 p 16.html). Retrieved November 7, 2003
- Hender, Leigh Ellen. (1995). *Effects of a weight training Program on Selected Strength Variable, Competitive Trait Anxiety and Competitive State Anxiety of prepubescent Female Gymnasts*, Mississippi State University. United State.
- Kelly, D. (1980). *Anxiety and Emotions Springfield* : Charles C. Thomas Publisher.
- Kou, C.Z.; M.Y. Huang & C.C. Chou. (2003). *Effect of Cognitive Anxiety Somatic Anxiety Self – confidence and Trait Anxiety in Performance in Taiwanese Weightlifter*. (Online). Available : [http : // www.apphperd.confex /aahperd /2003 /preliminaryprogram/ abstract 384](http://www.apphperd.confex /aahperd /2003 /preliminaryprogram/ abstract 384). Retrieved October 28, 2003.
- Marks, G. (1996?). "Evaluation of Personality Characteristics on Performance Anxiety in High School Basketball Players". (Online). Available : [http : //academic.scranton.edu/student/MARK SE3/abstract.html](http://academic.scranton.edu/student/MARK SE3/abstract.html). Retrieved November 7, 2003
- Martens, R. (1987). "Science, Knowledge and Sport Psychology". *Sport Psychologist*, 1 : 29 – 55.
- _____. (1983). *Sport Competition Anxiety Test*. 2d ed. Lllinois : Human Kinetics Publishers.

- Martens, R. and D.L. Gill. (1976). "State Anxiety among Successful Competitors Who Differ in Competitive Trait Anxiety". *Research Quarterly*, 47 : 698 – 708.
- Martens, R.; Burton D. & Vealey R.S. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Illinois : HumanKinetics Publisners.
- Monica. G.; T. Jago; L. Lea & E. Parish. (n.d.) *Difference in Level of Anxiety during Practice and Competition*. (Online). Available : [Http : //www.geocities.com/CollegePark/5686/su99p16.htm](http://www.geocities.com/CollegePark/5686/su99p16.htm). Retrieved October 28, 2003.
- Pemberton, C.L. & Cox, R.H. (1981). Consolidation Theory and the Effects of Stress and Anxiety on Motor Behavior. *International Journal of Sport Psychology*. 12 : 131 – 139.
- Perreault, Stephanme. (1994). "A Test of Multidimensional Anxiety Theory with Basketball Player". *Dissertation Abstract international*.
- Richard H. Cox.; Matthew P. Martens & William D. Russell. (2003). "Measuring Anxiety in Athletics : The Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2". *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 25 : 519 – 533.
- Rycroft. (1978). *Anxiety and Neurosis*. Harmonds Worth : Penguin Books.
- Seeley, G. et al. (2002?). "Anxiety Levels and Gender Differences in Social Volleyball Players before and During Competition in an Australian Setting". (Online). Available : [http : //www.geocities.com/College Park/5686/su99p5.html](http://www.geocities.com/CollegePark/5686/su99p5.html). Retrieved November 7, 2003.
- Singer, R.N. (1986). *Perk Performance and More*. Michigan : Menavghton and Gunn co.,Inc
- Spielberger, Hackfort D. (1989). *Stress and Anxiety in Sport*. Anxiety in Sports : An International Perspective. 3 – 17.
- Spielberger, C.D. (1972). "The Measurement of State and Trait Anxiety : Conceptual and Methodological Issues". In *Emotions : Their Parameters and Measurement*. Edited by L. Levi, p. 487 – 489. New York : Raven Press.
- Vanderhorst, E.R. (1980). "Anxiety". *Introduction to Nursing Practice*. New York : McGraw Hill.
- Vealey, R.S. (1998). Sport – Confidence and Competitive Orientation : An addendomon Scoring Procdures and Gender Differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 10 : 471 – 478.
- Wiggins, M.S. (1998). Anxiety Intensity and Direction : Preperformance Temporal Patterns and Expectation in Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. (10) : 201 – 211.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

(Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R)

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์
(Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ.....อายุ.....ปี

เพศ.....ชนิดกีฬา.....

สถาบัน.....

ระดับการแข่งขันสูงสุด (เลือกคำตอบที่เป็นการแข่งขันในระดับสูงสุดของท่านเพียงคำตอบเดียว)

- | | | |
|---------------------------------------|--|--|
| ☐ กีฬาโอลิมปิก | ☐ กีฬาเอเชียนเกมส์ | ☐ กีฬาซีเกมส์ |
| ☐ กีฬาแห่งชาติ | ☐ การแข่งขันชิงแชมป์โลก | ☐ ชิงแชมป์ประเทศไทย |
| ☐ กีฬานักเรียน | ☐ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ | ☐ กีฬามหาวิทยาลัย |
| ☐ กีฬาจังหวัด | ☐ อื่น ๆ | |

ความสำเร็จสูงสุดในการเล่นกีฬา.....

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์
Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R)

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขา ก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย X ลงในหมายเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีข้อถูกผิด อย่าใช้เวลาานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

	ไม่เลย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาวัววุ่น	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตัวเอง	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะแพ้	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้า กับความท้าทาย	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ ความตึงเครียด	1	2	3	4
9. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่า ตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับ การเล่นของข้าพเจ้า	1	2	3	4
15. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4
17. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด ตึงเครียด	1	2	3	4

ภาคผนวก ข.
หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ



ที่ ศธ 0519.12/๖๖๖

บัณฑิต วิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

// กุมภาพันธ์ 2548

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะคณบดีศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทดสอบ

เนื่องด้วย นายศักครินทร์ ธรรมวงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32” โดยมี รองศาสตราจารย์สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และ อาจารย์พิชิต เมืองนาโพธิ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์สุพิตร สมานิติไธ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบ CSAI – 2R

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบให้ นายศักครินทร์ ธรรมวงษ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

/s/๒๓

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ บัณฑิต โทรทัศน์ มือถือ 06-3392610



ที่ ศธ 0519.12/499

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

// กุมภาพันธ์ 2548

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทดสอบ

เนื่องด้วย นายศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32” โดยมี รองศาสตราจารย์สุปรานี ขวัญบุญจันทร์ และ อาจารย์พิชิต เมืองนาโพธิ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฐพนธ์ วงศ์จิตรวัตร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบ CSAI – 2R

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบให้ นายศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5610, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 06-3392610



ที่ ศธ 0519.12/ม.ศ.๑๖

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑) กุมภาพันธ์ 2548

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทบทวน

เนื่องด้วย นายศักดิ์กรินทร์ ธรรมวงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ความวิตกกังวล ความสับสนการณ์ โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32” โดยมี รองศาสตราจารย์สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และ อาจารย์พิชิต เมืองนาโพธิ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นายชูศักดิ์ พัฒนมนตรี นักวิทยาศาสตร์ 6 เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบ CSAI – 2R

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบให้ นายศักดิ์กรินทร์ ธรรมวงศ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 06-3392610



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มคอ. โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/1447

วันที่ / / พฤษภาคม 2548

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นายศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยศิลปากรศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโทเรื่อง "การวิจัยเชิงทดลองตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบ CSAI - 2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32" โดยมี รองศาสตราจารย์สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และ อ.เพชรพิชิต เมืองนาโพธิ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ทากุมิ รัตนโรจนกุล และ อ.เพชรพิชิต เมืองนาโพธิ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบ CSAI - 2R

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบให้ นายศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพชรพิชิต เมืองนาโพธิ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ค.
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. รศ.ดร.สุพิตร สมิติโค | ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชาวิทยาศาสตร์การศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร | ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ | ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชาวิทยาศาสตร์การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. ผศ.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล | ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. นายชูศักดิ์ พัฒนมนตรี | ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา
ฝ่ายวิทยาศาสตร์การศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย |

ภาคผนวก ง.
ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์
วันเดือนปีเกิด	12 กรกฎาคม 2523
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	731 หมู่ 2 ต.ลุมพุก อ.คำเขื่อนแก้ว จ.ยโสธร 35110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2548	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา วิชาเอกจิตวิทยาการกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2546	วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2542	ระดับมัธยมศึกษาศึกษาตอนปลาย โรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ จ.ยโสธร
พ.ศ. 2536	ระดับประถมศึกษา โรงเรียนชุมชนบ้านกู่จาน จ.ยโสธร