

ความวิตกกังวลของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6

สารนิพนธ์  
ของ  
สน ปัญญา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2549

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความวิตกกังวลของผู้ตัดสินใจฟานเดบอชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6

28 ก.ค. 2549

บทคัดย่อ  
ของ  
สน ปัญญา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
พฤษภาคม 2549

1  
ท 292452

สน ปัญญา. (2549). *ความวิตกกังวลของผู้ตัดสินใจฟันเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6.*

สารนิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ รศ.ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความวิตกกังวลของการเป็นผู้ตัดสินใจฟันเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6 2005 ของสหพันธ์กีฬาเนตบอลนานาชาติ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 10 คน ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบ CSAI-2 ของ มาร์เตนส์ ซึ่งประกอบไปด้วย ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง การเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการตัดสินใจอยู่ในระดับสูง แต่หลังการตัดสินใจอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการตัดสินใจ พบว่า ความวิตกกังวลทางจิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความวิตกกังวลทางกายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบว่าในความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินใจไม่มีความแตกต่างกัน

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินใจที่มีประสบการณ์ในการตัดสินใจระดับนานาชาติมากกว่า 3 ปี และผู้ตัดสินใจที่มีประสบการณ์ในการตัดสินใจระดับนานาชาติน้อยกว่า 3 ปี ก่อนและหลังการตัดสินใจ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ไม่มีความแตกต่างกัน แต่พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการตัดสินใจมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ภายหลังการตัดสินใจไม่มีความแตกต่างกัน

THE UMPIRE 'S ANXIETY DURING 6<sup>th</sup> ASIAN NETBALL CHAMPIONSHIP

AN ABSTRACT

BY

SON PANYA

Presented in partial fulfillment of the requirements  
for the Master of Science in sport Science  
at Srinakharinwirot University

May 2006

Son Panya. (2006). *The Umpire's Anxiety During 6<sup>th</sup> Asian Netball Championship*.

Master's Project, M.S. (Sport Science). Bangkok : Graduate School,

Srinakharinwirot University. Project Advisor : Dr.Supranee Khuanboonchan.

The purpose of the study was the umpire anxiety during 6<sup>th</sup> Asian netball championship in Singapore 2005

The subjects of 10 umpire were purposively sample and they were tested for their state anxiety and self-confidence levels by the Competitive Sport Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). The test was invented by Martens.

The results revealed that:

1. The umpire anxiety; cognitive and somatic had before and after umpiring moderately so. But self-confidence was very much so.

2. The compare mean and the standard deviation umpire's anxiety were cognitive, somatic and self-confidence umpiring before and after. The anxiety was cognitive and somatic levels there are significantly related, at the .05 but self-confidence levels are not deferent.

3. The compare mean and standard deviation umpire's anxiety had been experience in umpiring more 3 years and under 3 years before and after. The anxiety was not deferent but the self-confidence before umpiring the mann whitney u test statistics was significantly related at the .05

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการ  
สอบ ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง ความวิตกกังวลของผู้ตัดสินใจเข้าเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย  
ครั้งที่ 6 ของ สน ปัญญา ฉบับนี้แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของ การศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

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

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มยุรี ศุภวิบูลย์)

คณะกรรมการสอบ

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

ประธาน

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มยุรี ศุภวิบูลย์)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

.....  
(อาจารย์ คุณันต์ พิธพรชัยกุล)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ การศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แผนน เจียรนัย)  
วันที่ 18 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2549

คณบดีคณะพลศึกษา

## ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก  
รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ชวัญบุญจันทร์ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ อาจารย์คุณัตวี พิธพรชัยกุล กรรมการสอบปากเปล่า ที่ท่านได้เสียสละ  
เวลาให้คำแนะนำปรึกษาและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ แก่ผู้วิจัย กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง  
มา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์กนกพล มณีนุชย์ โปรแกรมวิทยาศาสตร์การกีฬา  
วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ที่ให้ความอนุเคราะห์แนะนำขั้นตอนในการ  
วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อ และคุณแม่ (ที่ล่วงลับ) ตลอดจนภรรยา บุตร  
และทุกคนที่เกี่ยวข้องที่ให้กำลังใจและกำลังใจตลอดระยะเวลา จนกระทั่งสารนิพนธ์สำเร็จลุล่วงได้

สน ปัญญา



## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย..... 29
กลุ่มตัวอย่าง .....	29
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	29
การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 31
5	สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ..... 40
สรุปผลการวิจัย.....	40
อภิปรายผล.....	41
ข้อเสนอแนะ.....	44
บรรณานุกรม.....	45
ภาคผนวก.....	50
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	56

## บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลทางจิตของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 6.....	31
2	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลทางกายของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 6.....	32
3	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 6.....	33
4	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลทางจิตของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 6.....	34
5	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความวิตกกังวลทางกายของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 6.....	35
6	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 6.....	36
7	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความวิตกกังวลทางจิตของผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ตัดสินระดับนานาชาติ 3 ปีขึ้นไปกับผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ตัดสินต่ำกว่า 3 ปี.....	37
8	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความวิตกกังวลทางกายของผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ตัดสินระดับนานาชาติ 3 ปีขึ้นไปกับผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ตัดสินต่ำกว่า 3 ปี.....	38
9	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ตัดสินระดับนานาชาติ 3 ปีขึ้นไปกับผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ตัดสินต่ำกว่า 3 ปี.....	39

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

กีฬาเนตบอลเป็นกีฬาสากลอีกชนิดหนึ่ง เป็นกีฬาที่มีความเป็นมายาวนานนับได้หลายสิบปี ประเทศไทยได้เคยนำกีฬานี้บรรจุไว้ในหลักการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน เพื่อให้ นักเรียน นักศึกษาได้ใช้เป็นสื่อในการออกกำลังกายในช่วงระยะเวลาประมาณ 30 ปีที่ผ่านมา แต่เนื่อง ด้วยในช่วงเวลานั้นประเทศไทยได้นำเอากีฬานิดอื่นหลายชนิดเข้ามาเผยแพร่และเป็นที่น่าเสียดายเป็น อย่างยิ่งที่การเล่นกีฬาเนตบอลต้องหยุดชะงักไปตามวาระแห่งสังคมกับกีฬา ในปัจจุบันกีฬาเนตบอล ได้กลับมาฟื้นฟูขึ้นมาใหม่อีกครั้ง โดยเมื่อวันที่ 31 สิงหาคม 2543 ได้มีการก่อตั้งสมาคมกีฬา เนตบอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทยขึ้นมาใหม่ โดยมีนายทินกร นานบุญจิตต์ เป็นนายกสมาคมคนแรก และมี รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ เป็นเลขาธิการสมาคม และหลังจากนั้นทาง สมาคมฯ ได้ส่งผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินไปรับการฝึกอบรมในต่างประเทศอาทิ ประเทศสิงคโปร์ และ ประเทศออสเตรเลีย โดยเฉพาะประเทศสิงคโปร์ได้ให้การสนับสนุนเป็นอย่างมากโดยได้จัดส่งผู้ฝึกสอน และผู้ตัดสินมาทำการฝึกอบรมให้ในประเทศไทยโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายซึ่งต่อมาประเทศไทยได้มีการจัด ฝึกอบรมผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสิน เพื่อให้ผู้ผ่านการฝึกอบรมนำความรู้และทักษะการเล่นกีฬาเนตบอล ถ่ายทอดให้แก่นักเรียนและนักศึกษาให้แพร่หลายต่อไป

ในการแข่งขันกีฬาองค์ประกอบของการแข่งขันก็จะประกอบไปด้วย

1. ผู้เล่นหรือนักกีฬา
2. ผู้ตัดสิน
3. ผู้ฝึกสอน
4. อุปกรณ์การแข่งขัน เช่น สนาม ลูกบอล เป็นต้น

ดังคำกล่าวที่ว่า "No umpire No games "การแข่งขันถ้าขาดองค์ประกอบใดองค์ประกอบ หนึ่งก็ไม่สามารถทำการแข่งขันโดยสมบูรณ์ได้ ผู้ตัดสินจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญ จิตใจและ บุคลิกภาพของผู้ตัดสินแต่ละคนเป็นปัจจัยในการแข่งขันแต่ละครั้งแต่ละรายการ ระดับความสำคัญของ การแข่งขัน ประสบการณ์ของผู้ตัดสินมีผลต่อการแข่งขันด้วยเช่นกัน การศึกษาสภาพจิตใจของ ผู้ตัดสินก่อนการปฏิบัติหน้าที่จำเป็นต้องมีการศึกษาสภาพจิตใจเพื่อให้ผู้ตัดสินสามารถปรับตัวและทำ การปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพในการแข่งขันรายการสำคัญ นักกีฬาและผู้ตัดสิน ต่างเกิด ความเครียดและความวิตกกังวล ความรู้สึกที่เกิดจากความกลัว ซึ่งมักจะเกิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ความวิตกกังวล

ณัฐ วัฒนวิเศษ

จะมีผลกระทบต่อการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินซึ่งแสดงออกของความสามารถในการตัดสิน บางครั้งมีความวิตกกังวลมากก็มีผลกระทบต่อเกมการแข่งขัน การที่จะวัดพฤติกรรมและการแสดงออกซึ่งในปัจจุบันนิยมใช้อยู่ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย Sport Competition Anxiety Test (SCAT) และแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ Competition Sports Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)

ถึงแม้ว่าก่อนการตัดสินหรือการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินจะมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจก็ตาม จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยในฐานะผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลและเป็นวิทยากรให้การฝึกอบรมผู้ตัดสินของสมาคมกีฬาเนตบอลแห่งประเทศไทย มีความสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวลของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอล เพื่อทราบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของผู้ตัดสินเพื่อเป็นการเตรียมผู้ตัดสินทำหน้าที่ในการแข่งขันกีฬาในรายการต่าง ๆ ต่อไป

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

วิจัย

2

เพื่อทราบและเปรียบเทียบผลของความวิตกกังวลของการเป็นผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลในการแข่งขันกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6

#### ความสำคัญของการวิจัย

ทราบถึงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลก่อนการแข่งขันหรือปฏิบัติหน้าที่ 1 ชั่วโมง ก่อนการปฏิบัติหน้าที่ทั้งผู้ตัดสินชายและผู้ตัดสินหญิง ในการแข่งขันกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6 ณ ประเทศสิงคโปร์ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ตัดสินนำผลไปศึกษาค้นคว้า พัฒนา ปรับปรุง การตัดสินในรายการต่อไป

#### ขอบเขตของการวิจัย

Ugoban

5

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ตัดสินที่ได้รับเชิญจาก สหพันธ์กีฬาเนตบอลแห่งเอเชีย ให้เป็นผู้ตัดสินในรายการการแข่งขันกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6 ณ ประเทศสิงคโปร์ เป็นผู้ตัดสินชายและหญิง จำนวน 10 คน

ตัวแปรที่ทำการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ( INDEPENDENT VARIABLE )

ผู้ตัดสิน

2. ตัวแปรตาม (DEPENDENT VARIABLE )

ความวิตกกังวล

**นิยามศัพท์เฉพาะ**

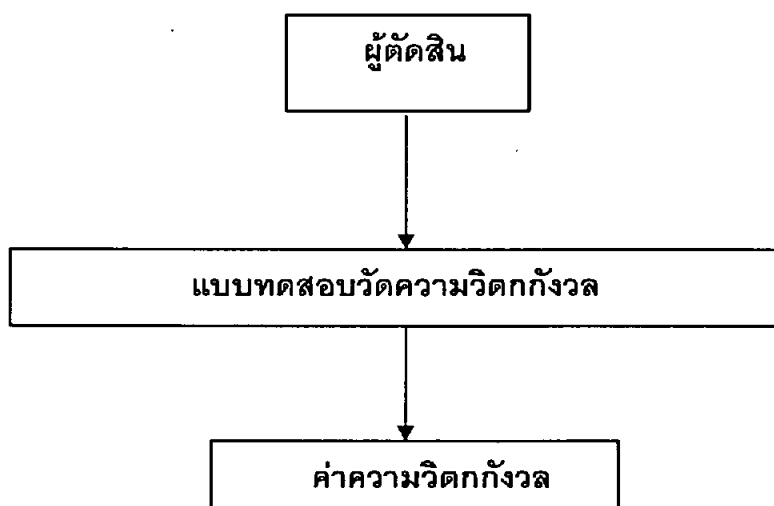
**ความวิตกกังวล (Anxiety)** หมายถึง สภาพอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นภายในจนก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ทำให้บุคคลนั้นยากแก่การปรับตัวต่อสภาพการเฉพาะอย่าง (จันทิวา จันทะบุตร. 2547:3)

**ผู้ตัดสิน** หมายถึง ผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลที่ได้รับเชิญเข้าร่วมการตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 6 ณ ประเทศสิงคโปร์

**ความวิตกกังวลตามสถานการณ์** หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากกระทำให้เกิดความไม่สบายใจ

**ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence)** หมายถึง ความมั่นใจ ความมานะพยายาม กล้าตัดสินใจและความสามารถในการตัดสินใจที่จะทำการสิ่งใดสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ โดยไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรคแต่อย่างใด (นันทนา คำมูล.2545:4)

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



## สมมุติฐานในการวิจัย

3.

1. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสิน ก่อนการตัดสิน 1 ชั่วโมง และหลังการตัดสิน 1 ชั่วโมง แตกต่างกัน
2. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ของผู้ตัดสิน ที่มีประสบการณ์ตัดสินระดับนานาชาติ 3 ปีขึ้นไปกับผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ตัดสินระดับนานาชาติ ต่ำกว่า 3 ปี ก่อนและหลังการตัดสิน แตกต่างกัน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรู้ที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลกับกีฬา
  - 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
  - 1.2 ทฤษฎีของความวิตกกังวล
  - 1.3 ประเภทของความวิตกกังวล
  - 1.4 สาเหตุของความวิตกกังวล
  - 1.5 ลักษณะของความวิตกกังวล
  - 1.6 ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล
2. ความเชื่อมั่นในตนเองกับกีฬา
  - 2.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง
  - 2.2 ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
  - 2.3 ทฤษฎีของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
  - 2.4 ปัจจัยในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

#### 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรู้ที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลกับกีฬา

##### 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (ANXIETY) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก ว่า "TO PRESS TIGHT" หรือ "TO STANGLE " หมายถึง กดให้แน่น และมาจากภาษาลาติน ว่า "ANXIOUS " หมายถึง ความคับแค้นหรือบีบรัด ความวิตกกังวลมีความหมายที่หลากหลาย ซึ่งมีผู้นิยามไว้ดังนี้

อิงลิช (English, 1958: 35) ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

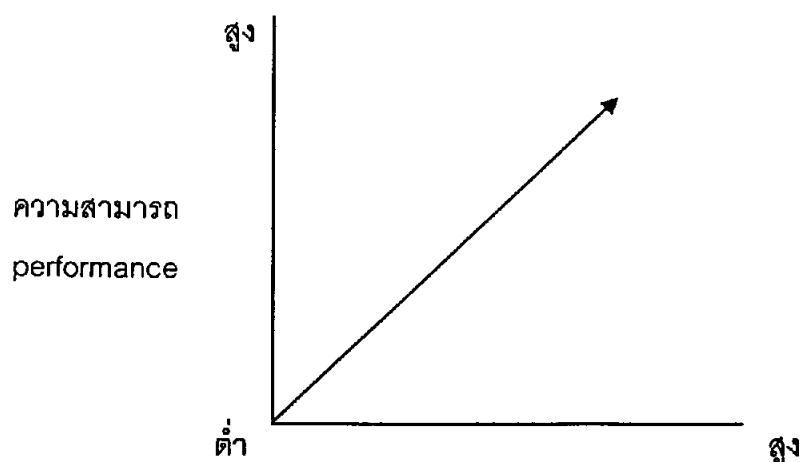
1. ความวิตกกังวล เป็นภาวะของความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับไม่อาจถึงเป้าหมายที่ต้องการได้
2. ความวิตกกังวล คือ ความสับสนวุ่นวายอาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต
3. ความวิตกกังวล คือ ความกลัวต่อเรื่องอาจสังเกตได้หรือไม่ได้แต่อยู่ในระดับต่ำ
4. ความวิตกกังวล คือ ความรู้สึกที่ถูกข่มขู่ หรือเป็นการข่มขู่ที่น่ากลัวโดยบุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขาารู้สึกขู่เข็ญนั้นคืออะไร

เจอร์ซิลด์ (Jersild, 1968 : 264-265 ) ได้กล่าวว่า ความกลัวและความวิตกกังวลเป็นสภาพทางจิตที่ไม่พึงปรารถนา (Unpleasant) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือสิ่งที่มาข่มขู่ ซึ่งอาจจะรู้หรือไม่รู้ว่าเป็นอะไร และถ้าเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลในอัตราที่ค่อนข้างสูงแล้วอย่างน้อยที่สุดก็จะทำให้ปฏิกิริยาทางร่างกายเกิดขึ้น เช่น เกี่ยวกับระบบกลไกของระบบประสาททำให้ต่อมอดรีนอล (Adrenal glands) ทำงานมากขึ้นมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง เหงื่อออกตามฝ่ามือและเกิดการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ อีก

### 1.2 ทฤษฎีของความวิตกกังวล

ได้มีทฤษฎีอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬาไว้ 2 ทฤษฎี คือ

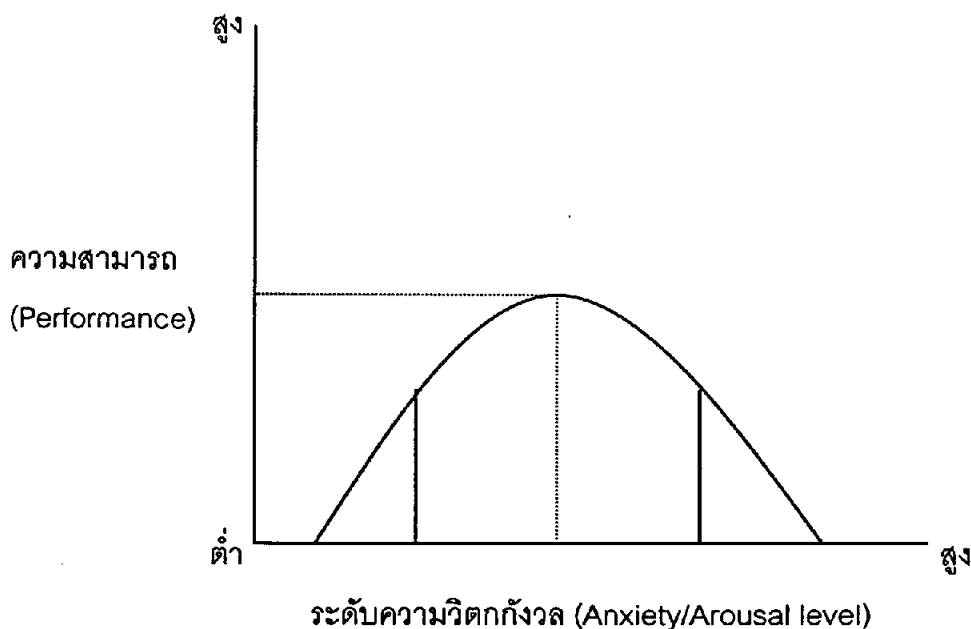
#### 1. ทฤษฎีแรงขับ ( Drive Theory )



ระดับความวิตกกังวลหรือสิ่งเร้าใจ (Anxiety / Arousal level)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับของความวิตกกังวลจะเป็นสัดส่วนกับระดับความสามารถ ถ้านักกีฬา มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถต่ำ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงก็จะมีความสามารถสูง ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของนักกีฬาอย่างแท้จริง ดังนั้น ถ้ามีสิ่งรบกวนใจและสามารถกระตุ้นมากเกินไปจะทำให้ผลการแสดงความสามารถลดลงและแสดงได้ไม่ถึงจุดสูงสุด

## 2. ทฤษฎีอักษร ยู-คว่ำ (Inverted – U Theory)



ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและสามารถใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกชนิด

ทฤษฎีฮานินโซน ของความเหมาะสม (Hanin's Zone Optimal Functioning: ZOF)

นายยูริ ฮานิน (Hanin, 1970 : 2) นักจิตวิทยาชาวรัสเซียอธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎี ยู-คว่า โดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬาในระดับของความวิตกกังวลหรือแสงรั้าใจโดยเรียกสิ่งนี้ว่า " โซนของความเหมาะสม " ( Zone of Optimal Functioning ) เขาอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด ฮานิน ได้เห็นความแตกต่างกันของทฤษฎี ยู-คว่า อยู่ 2 ประการ คือ

ประการแรก ระดับของความสามารถเหมาะสมของความวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องตกอยู่จุดกลางเสมอไป แต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในโซนช่วงล่างบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลางหรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้น โค้ช ผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

ประการที่สอง ระดับวิตกกังวลไม่ได้จุดกลางแต่เป็นทางยาวดังนั้น ผู้ฝึกสอน อาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซน ZOF ที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะทำได้

นักกีฬา A

มีระดับความวิตกกังวล  
(ในโซน ZOF ต่ำ)

ในโซน / ZOF แสดงความสามารถเยี่ยม	นอกโซน
-------------------------------------	--------

นักกีฬา B

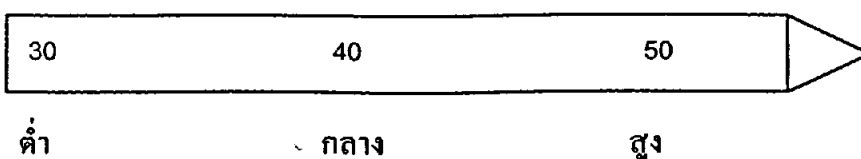
มีระดับความวิตกกังวล  
(ในโซน ZOF ปานกลาง)

นอกโซน	ในโซนความสามารถเยี่ยม	นอกโซน
--------	-----------------------	--------

นักกีฬา C

มีระดับความวิตกกังวล  
(ในโซน ZOF สูง)

นอกโซน	ในโซนความสามารถเยี่ยม
--------	-----------------------



ซิกเซน มิฮาลยี (Czikzent Mihalyi, 1975) ได้อธิบายว่า การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถได้ดีเยี่ยมสูงสุด น่าจะมีระดับความวิตกกังวลหรือแรงเร้าใจในเขตแสดงความสามารถสูงสุด (Peak Performance High Achievers) ซึ่งนักกีฬาหรือผู้แสดงความสามารถจะต้องมีสภาพการไหลลื่นอย่างมีคุณภาพ (Flow State) การอธิบายเช่นนี้สอดคล้องกับขั้นแสดงความสามารถสูงสุด ซึ่งเป็นขั้นความต้องการสูงของมนุษย์ ดังที่ มาสโลว์ (Maslow, 1971) และ ราวิซซา (Ravizza, 1971) กล่าวใน Peak Performance and Self-Actualization ซึ่งต่อมา ปริเวท (Privette, 1983) ได้อธิบายและเรียกเขตนี้ว่า "Optimal Arousal State" (OAS) หรือสภาพแรงเร้าใจที่เหมาะสมนั่นเอง

### 1.3 ประเภทของความวิตกกังวล (Type of Anxiety)

พีระพงษ์ บุญศิริ (2536: 86) กล่าวว่า โดยปกติบุคคลจะมีความวิตกกังวลอยู่ 2 ลักษณะ คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวบุคคล (Trait Anxiety) จัดเป็นพฤติกรรมที่ถาวรของบุคคล ผู้ที่มีความวิตกกังวลลักษณะนี้จะเป็นบุคคลที่ตั้งความหวังและกลัวความผิดหวังสูง
2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) จัดเป็นสภาวะการณ์จะสูงหรือต่ำมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เช่น ในการแข่งขันกับระดับชาติจะทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลสูงกว่าการแข่งขันปกติทั่วไป

ในสถานการณ์การแข่งขันกีฬานั้น ความวิตกกังวลทั้งสองลักษณะนี้จะเป็นตัวเสริมซึ่งกันและกัน ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลประจำตัวและจะต้องแข่งขันกีฬาในระดับชาติ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น

เลวิท (Levitte, 1967) และสปิลเบอร์เกอร์ (Spiel Berger, 1970) ได้ศึกษาเรื่องระดับความวิตกกังวลของกลุ่มนักกีฬาประเภทต่าง ๆ และได้แบ่งลักษณะความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลตามลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) หรือ (A-Trait) คือความวิตกกังวลที่เป็นประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่และไม่ปรากฏออกมาใน ลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State)

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) หรือ (A-State) คือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้น และแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในระยะเวลาที่ถูกกระตุ้น เป็นภาวะที่บุคคลถึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534: 4) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลทางกาย (Trait Anxiety) คือความวิตกกังวลประจำตัวของแต่ละบุคคลมีลักษณะค่อนข้างคงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมากนักหากเปลี่ยนแปลงก็จะต้องใช้เวลานาน จำเป็นต้องมีการศึกษา มีการสังเกตพฤติกรรมเพื่อหาข้อมูลและวิเคราะห์ให้ได้ ความวิตกกังวลประเภทนี้บ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวลเฉพาะกาลในระดับสูงและเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลหรือนักกีฬาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์

2. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะกาลหรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมออกมาสังเกตเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลเกิดขึ้นสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยรวมกับความเข้มของสิ่งเร้าที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยว่ามีมากหรือน้อย แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงที่อยู่ในช่วงระยะเวลาหนึ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาหรือบุคคลเผชิญอยู่

#### 1.4 สาเหตุของความวิตกกังวล

ซิลปชัย สุวรรณธาดา (2536: 6) ได้สรุปสาเหตุทางด้านกีฬาเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความสำคัญของสถานการณ์ การแข่งขันอาจไม่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนี้จะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

2. การเชื่อในความวิตกกังวล คิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬบางคนรู้สึกว่าคุณเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขัน จนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาอ่อนกลับมา คิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้วจะรู้สึกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นอีกก็จะทำให้นักกีฬานั้นวิตกกังวลมากขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขันความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูงความสำคัญของสถานการณ์การแข่งขันอาจจะบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ดังนั้นการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงทั้งร่างกายและจิตใจทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพร่างกายต่ำไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังไม่หายเป็นบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬาสาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

6. สภาพแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพสนามดีเกินไป หรือไม่มีความปลอดภัยในการเล่นหรืออุปกรณ์การแข่งขัน ไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน ดังนั้นสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

ดังนั้นจะเห็นว่าทุกคนไม่สามารถขจัดความวิตกกังวลออกไปได้โดยสิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะเกิดความกดดันขึ้นมากมายในการแข่งขัน อย่างไรก็ตามนักกีฬาสามารถที่จะตัดความรุนแรงของความวิตกกังวลลงได้ โดยการเรียนรู้ทักษะทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อควบคุมความวิตกกังวลนี้ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นผลทำให้นักกีฬาหรือบุคคลแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่และประสบความสำเร็จ

### 1.5 ลักษณะของความวิตกกังวล

เทเลอร์ (Taylor, 1953: 285-290) กล่าวถึงลักษณะอาการทางกาย และอาการทางจิตของความวิตกกังวลไว้ดังนี้

#### 1. ลักษณะอาการทางกาย (Somatic Symptoms)

1.1 อาการทางระบบกล้ามเนื้อกระดูก (Muscular Skeletal) ได้แก่ เจ็บปวด กล้ามเนื้อ กระตุก กล้ามเนื้อเกร็ง Spasm

1.2 อาการทางระบบประสาทรับความรู้สึก (Sensory) ได้แก่ หูอื้อ ตาพล่า หน้าแดง

1.3 อาการทางระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular) ได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว Tachycardia หัวใจสั่น palpitation เจ็บหน้าอกรู้สึกเหมือนจะเป็นลม

1.4 อาการทางระบบหายใจ (Respiratory) ได้แก่ จุกแน่นหน้าอก ถอนหายใจหายใจขัด

1.5 อาการทางเดินอาหาร (Gastrointestinal) ได้แก่ ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก

1.6 อาการทางระบบสืบพันธุ์และขับถ่าย ได้แก่ ปัสสาวะกระปริดกระปรอย ปัสสาวะบ่อย สูญเสียความรู้สึกทางเพศ

1.7 อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic) ได้แก่ ปากคอแห้ง หนาว ๆ ร้อน ๆ หน้าซีด มึนงง ปวดศีรษะ

## 2. ลักษณะอาการทางจิต (Cognitive Symptom)

2.1 อาการผิดปกติทางการรับรู้และสัมผัส ได้แก่ ตาพร่ามัว เกิดภาพซ้อน ภาพหลอน ระมัดระวังมากเกินไป

2.2 อาการผิดปกติทางการคิด ( Thinking Difficulty ) ได้แก่ อาการสับสน ไม่มีสมาธิคุ้มคลั่ง

2.3 อาการผิดปกติทางมโนทัศน์ (Conceptual ) ได้แก่อาการเพี้ยนทางจิต (Cognitive distortion) กลัวว่าจะสูญเสียการควบคุม กลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุหรือความตาย กลัวจิตฟั่นเฟือน มีความหลงใหลใฝ่ฝัน

ลักษณะอาการของพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด เมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักความวิตกกังวลและจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

### 1.6 ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Ability) การรับรู้ตนเองว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขัน หรือการเล่นกีฬาที่มีผลต่อความเชื่อมั่น สร้างพื้นฐานที่ดีทางอารมณ์และความภูมิใจในตนเองซึ่งมีผลต่อความเครียดใน ระดับที่ต่างกัน การรับรู้ถึงความสามารถตนเองเกิดได้ทั้งจากการประเมินจากคน

อื่นหรือคนรอบข้างและการรับรู้ถึงความสามารถจริงทั้งก่อนแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังแข่งขัน (Spiel Berger, 1966: 22)

2. การคาดหวังความสำเร็จสูง (Expectancy of success) และการกลัวที่จะเล่นไม่ดี การเป็นผู้ที่ตั้งความหวังการเล่นและการแข่งขันสูง หวังความเป็นเลิศจากการแข่งขันกีฬาและกลัวแพ้ หรือเกร็งที่จะเล่นได้ไม่ดีเท่าที่คาดหวังไว้ หรือไม่สำเร็จเท่าที่ตนเองตั้งใจไว้หรือคนรอบข้างตั้งใจไว้ ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

3. การคาดการณ์ว่าจะได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง (Expectancy of Negative evaluation) จากโค้ช จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และสื่อมวลชน ซึ่งมีความหมายมากกว่าคนหรือกลุ่มคนอื่นที่ติเตียนหรือวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี และหากเป็นเด็กกลัวผู้ใหญ่ลงโทษ หรือผู้ใหญ่ไม่รักหากเล่นไม่ดี (Scanian, 1978 :144)

4. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post competition anxiety) จากการศึกษาพบว่านักกีฬาทั้งชายและหญิง มีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลน้อยกว่าทีมที่แพ้ โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรับรู้ว่าคุณเล่นไม่ดีมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ

นอกจากนี้ยังมีนักกีฬาเด็กหรือเยาวชนจำนวนไม่น้อยที่เลิกเล่นกีฬาเพราะไม่ชอบและไม่สามารถทนต่อความกดดันสูงจากการแข่งขันได้ จึงตัดสินใจเลิกเล่นกีฬาจนมีคำถามที่ว่า การแข่งขันกีฬาสร้างแรงกดดันมากเกินไปหรือสร้างความวิตกกังวลสูงเกินไปหรือไม่ ดังนั้นจึงมีการวิจัยเกี่ยวกับแรงกดดันกับการแข่งขันกีฬาโดยเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่น ๆ ที่จัดให้เด็กในโรงเรียน พบว่า ไม่เฉพาะการแข่งขันเท่านั้นที่สร้างความวิตกกังวล แต่การแสดงเดี่ยวในวงดนตรีก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ เช่นเดียวกัน (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541: 131- 132)

## 2. ความเชื่อมั่นในตนเองกับกีฬา

2.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) เป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ ของบุคคล มีนักจิตวิทยาทั้งในประเทศและต่างประเทศได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

สมิธ (Smith, 1961: 185) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง การพึงพอใจตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองหรือพิจารณาจากความขัดแย้งระหว่างตนตามอัตภาพกับตนตามปณิธาน ถ้าความขัดแย้งเกิดขึ้นมากเป็นเหตุให้คนรู้สึกที่ไม่มีคุณค่า ไม่เหมาะสมและไม่พึงพอใจในตนเองอันหมายถึงขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลขาดความอบอุ่นใจ และชอบพึ่งผู้อื่น นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง บุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง คือ มองเห็นและแน่ใจว่าตนมีคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น ความสามารถ ความรับผิดชอบที่ช่วยเหลือตนเอง ให้ประสบความสำเร็จได้

มาสโลว์ (Maslow , 1954 : 411) ได้กล่าวว่า ทุกคนในสังคมมีความปรารถนาที่จะรับความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในตนเอง Self – Esteem และต้องการให้คนอื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอจะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงรู้สึกว่าคุณค่า มีความสามารถและมีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวางก็จะทำให้รู้สึกว่ามีปมด้อยหรือเสียความภาคภูมิใจในตนเอง

## 2.2 ลักษณะของคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ซูซีฟ อ่อนโคกสูง (2516: 25-28) สรุปพฤติกรรมสำคัญของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1. กล้าในการคิด การพูด และการกระทำ
2. ใจค่อมั่นคง ไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล
3. รอบคอบ มีแผนงาน
4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
5. กล้าเสี่ยง
6. ชอบแสดงตัว
7. ไม่วิตกกังวลจนเกินไป
8. เป็นผู้นำ
9. รักความยุติธรรม
10. ชอบช่วยเหลือหมู่คณะ
11. ชอบอิสระไม่ใ้อวด

12. ตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูงและคิดว่าจะทำให้สำเร็จ

13. มีความเกร็งใจและเห็นใจผู้อื่น

ชาลูนุ ชมมณฑา (2539: 6 - 7) ได้อ้างถึง สมเกียรติ อักขรถึง ( 2528 : 2 )

กล่าวถึงลักษณะของผู้ตัดสินที่ดี ดังนี้

1. เป็นผู้บุคลิกท่าทางน่านิยม หมายถึง สภาพร่างกาย กิริยาท่าทาง การแต่งกายทั้งภายในและภายนอกสนามให้เหมาะสม
2. เป็นผู้มีความมั่นใจ และแสดงออกถึงความเชื่อมั่น
3. เป็นผู้ที่มีความซื่อตรง แสดงออกถึงความซื่อ ความเที่ยงธรรมและศักดิ์ศรีของการเป็นผู้ตัดสินทั้งภายในและภายนอกสนาม
4. เป็นผู้มีความกล้าหาญ กล้าแสดงออกของน้ำใจเด็ดเดี่ยวและสดชื่นกระฉับกระเฉงไม่เชื่องช้า เกมที่รุนแรงต้องเป่าไม้อควรกลัวอิทธิพลใด ๆ
5. การตัดสินต้องใช้สามัญสำนึก ยึดหยุ่นพอเหมาะพอควร
6. แสดงออกถึงความสามารถ ให้ค่านิ่งเสมอว่าการตัดสินทุกครั้งคือการทำให้แบบฝึกหัดที่ยากมากต้องพยายามให้ดียิ่ง
7. อุปนิสัยใจคอหนักแน่น มีความเข้าใจ
8. เป็นผู้มีความซื่อสัตย์ต่อผู้เล่นในทีมและต่อผู้ตัดสินด้วยกัน
9. เป็นมีเกียรติ ไม่นำข้อเสียของผู้เล่นหรือผู้สอนของทีมหนึ่งไปเล่าให้อีกทีมหนึ่งฟัง
10. เป็นผู้มีความยุติธรรม ตัดสินการเล่นด้วยความยุติธรรม ด้วยสามัญสำนึก ดูเกมให้ทันตัดสินใจให้แน่นอน ย่อมไม่ทำให้การตัดสินผิดพลาด
11. เป็นผู้มีความรอบรู้ มีเซาว์ดี ทำอะไรด้วยความสุขุม มีความสุภาพ จะทำให้การเล่นเป็นไปด้วยความเรียบร้อย
12. เป็นผู้มีความพร้อม รักษาความคล่องแคล่วว่องไวตลอดเกมการแข่งขัน

### 2.3 ทฤษฎีของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ทฤษฎีการพัฒนาการความเชื่อมั่นของ อีริคสัน (นันทนา เค้ามูล. 2545 อ้างอิงจาก พรอณี ช. เจนจิต. 2528 Erickson, N.D.) กล่าวว่า การพัฒนาการทางบุคลิกภาพเกิดขึ้นเนื่องจากการที่คนมีการติดต่อสัมพันธ์กับสังคมและแต่ละขั้นจะมีช่วงวิกฤติสำหรับที่จะพัฒนาการเรื่องนั้น ๆ โดยเฉพาะในชีวิต ถ้าในช่วงชีวิตใดพัฒนาการเป็นไปด้วยดีมีลักษณะทางบวกมากกว่าทางลบการพัฒนบุคลิกภาพก็จะเป็นไปในทางที่ดี ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมสามารถเผชิญปัญหาหรือแก้ปัญหาและสามารถตัดสินใจได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าในช่วงชีวิตใดพัฒนาการเป็นไปในทางลบมากกว่าบุคคลนั้นจะมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพไม่สมบูรณ์ซึ่งน่าจะนำไปสู่การเป็นผู้มีปัญหาในการปรับตัว

#### ลักษณะแบบทดสอบ

แบบทดสอบที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลนั้นมีการพัฒนามานานแล้วเดิมทีแบบทดสอบที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในทางกีฬาโดยตรงนั้นไม่มีจึงไม่ได้ทำแบบทดสอบเกี่ยวกับความวิตกกังวลทั่วไป

ปี 1977 มาร์เตนส์ ได้สร้างแบบทดสอบ (Sport Competition Anxiety Test: SCAT) ขึ้นมาเพื่อวัดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย (Trait Anxiety) หรือความวิตกกังวลที่นักกีฬารู้สึกความปกติทุกเวลาเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาเนื่องจากแบบทดสอบนี้ใช้วัดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยสำหรับนักกีฬาจึงได้เกิดแนวคิดขึ้น แบบทดสอบนี้สามารถทำนายความวิตกกังวลอันเป็นสถานการณ์ (State Anxiety) ได้ดีกว่าแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

ในปี 1983 มาร์เตนส์ เบอร์ดัน บัม และสมิท ได้สร้างแบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI-2) ขึ้น โดยดัดแปลงมาจากแบบทดสอบ STAI ของสปิลเบอร์เกอร์ ให้เหมาะสมกับการกีฬามากขึ้นและเปลี่ยนชื่อเป็น CSAI จากนั้นได้ทำการศึกษาค้นคว้าและปรับปรุงแบบทดสอบหลายครั้งจนกระทั่งได้แบบทดสอบ CSAI-2 แบบทดสอบนี้ใช้วัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ได้สร้างขึ้นจากความคิดที่ว่าแบบทดสอบความวิตกกังวลสำหรับนักกีฬาของความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยก็มีแล้ว แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์จึงน่าจะเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะทำการศึกษาค้นคว้าด้านความวิตกกังวลในการกีฬาโดยละเอียด แบบทดสอบ CSAI-2 นี้ทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ได้สามมิติ แตกต่างจากแบบทดสอบ CSAI ที่ทดสอบได้มิติเดียว มิติต่าง ๆ ในแบบทดสอบ CSAI-2 มีดังนี้

1. ความวิตกกังวลด้านจิตใจ (Cognitive Anxiety)
2. ความวิตกกังวลด้านร่างกาย (Somatic Anxiety)
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)

แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety

Test : SCST)

แบบทดสอบอันนี้จะวัดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์หนึ่งหรืออีกนัยหนึ่ง คือ ทดสอบความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปของแต่ละคน แบบทดสอบ SCAT นี้ประกอบด้วยคำถาม 15 ข้อ คำตอบถึงความถี่หรือความบ่อยของการเกิดอาการอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลคำตอบของแบบทดสอบนี้จะต้องนำคำตอบออกมารวมคะแนนก่อนโดย

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

จากนั้นจะรวมคะแนนซึ่งคะแนนจะอยู่ระหว่าง 10 ถึง 30 ยิ่งคะแนนมากเท่าไรก็หมายถึงเป็นคนที่มีความวิตกกังวลหรือเป็นคนที่ตื่นตันทนง่ายกว่าคนที่ได้คะแนนน้อยระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยตามคะแนน SCAT จะเป็นดังนี้

คะแนน 10 – 15 ความวิตกกังวลน้อย

คะแนน 16 – 23 ความวิตกกังวลเป็นกลาง

คะแนน 24 – 30 ความวิตกกังวลสูง

แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (Competition Sport Anxiety Inventory-2: CSAI-2)

แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ตอนที่วัด เป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจงและแบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลด้านจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) โดยการนำคะแนนที่ได้มาแยกที่ละส่วนแบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ

ข้อที่ 1,4,7,10,13,16,19,22, และ 25 เป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลด้านทางจิตใจ

ข้อที่ 2,5,8,11,14,17,20,23, และ 26 เป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย

ข้อที่ 3,6,9,12,15,18,21,24 และ 27 เป็นข้อที่ใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเอง

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่คะแนนจะออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนจะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นข้อที่ 14 ที่คะแนนจะกลับกันนั่นก็คือถ้าเลือกข้อ 1 จะได้ 4 คะแนน เลือกข้อ 2 ได้ 3 คะแนน เลือกข้อ 3 ได้ 2 คะแนน เลือกข้อ 4 ได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้วระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 – 36 ในแต่ละหัวข้อ ชนิดของความวิตกกังวลถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูง ถ้าคะแนนน้อยก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์น้อย ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์คะแนนของ CSAI-2 จะเป็นดังนี้

คะแนน 9 – 18      ระดับความวิตกกังวลต่ำ

คะแนน 19 – 27      ระดับความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 28 – 36      ระดับความวิตกกังวลสูง

### การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลสามารถประเมินได้ 3 วิธี คือ

1. ประเมินโดยให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นด้วยวาจา รายงานด้วยการเขียนหรือตอบแบบสอบถาม เช่น แบบวัดความวิตกกังวลแบบ STAI ( Spiel Berger. 1970 : 63 ) แบบวัดความวิตกกังวลแบบ DESTA ( Izard. 1972 : 72 ) หรือแบบวัดความวิตกกังวล CSAI-2 ( Martens. 1982 : 57 )

2. ประเมินจากสภาพสรีรวิทยา โดยการประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นจากการตรวจหาความตึงของผิวหนัง ระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อัตราการหายใจ อุณหภูมิในร่างกายและการตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น ทั้งนี้ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญทางการตรวจและการแปลผลที่ได้จากการตรวจนั้น

3. การประเมินจากลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคลโดยการสังเกตพฤติกรรมโดยตรงและโดยอ้อม การสังเกตโดยตรง เช่น การหายใจแรง มือสั่น เหงื่อออก กัดริมฝีปาก ถอน

หายใจ ลักษณะการพูดเปลี่ยนไป เช่น พูดช้าลงหรือพูดเร็วขึ้น ซึ่งการสังเกตพฤติกรรมเพื่อการประเมินความวิตกกังวลนี้มีแบบสังเกตไว้เช่น TBCL (Timed Behavioral Check-list) ส่วนการสังเกตทางอ้อมเพื่อประเมินความวิตกกังวลโดยบุคคลแสดงบุพบาทสมมติ และสังเกตพฤติกรรมความวิตกกังวลจาก BAT (Behavioral Avoidance Test) เป็นต้น

### การวัดความวิตกกังวล (Measurement of Anxiety)

สุปรานี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 54-56) กล่าวว่า การวัดความวิตกกังวลมีวิธีวัดได้หลายอย่าง อาจใช้การวัดทางกายภาพซึ่งต้องใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ( Heart Rate ) การวัดความดันโลหิต ( Blood Pressure ) การวัดกระแสไฟฟ้าบนผิวหนังและกล้ามเนื้อ ( Electromyography ) และการวัดทางเคมีชีวภาพ ( Biochemical ) เช่น การวัดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น อย่างไรก็ตามการวัดโดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ได้เป็นวิธีที่สะดวกและไม่สามารถนำมาใช้ได้ ในขณะที่แข่งขันจริง นอกจากนั้นกระบวนการต่าง ๆ ในการวัดอาจทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลมากกว่าเดิม ดังนั้น จึงมีอีกวิธีหนึ่งที่สามารถวัดได้และค่อนข้างจะเหมาะสมกว่า คือ การสังเกตลักษณะอาการของนักกีฬา แต่การสังเกตลักษณะอาการต่าง ๆ นี้สามารถวัดความวิตกกังวลได้อย่างคร่าว ๆ เท่านั้นไม่สามารถเจาะลึกลงไปรายละเอียดได้ การสังเกตอาการต่างๆ สามารถสังเกตได้จากอาการทางกาย ทางจิตใจ และลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออก

1. อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล
  - 1.1 ระดับอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น
  - 1.2 ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
  - 1.3 เหงื่อออกมากกว่าปกติ
  - 1.4 ความถี่ของคลื่นสมองเพิ่มขึ้น
  - 1.5 อัตราการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น
  - 1.6 จำนวนเลือดที่มาเลี้ยงที่ผิวหนังลดลง
  - 1.7 การตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ
  - 1.8 อัตราการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น
  - 1.9 ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น
  - 1.10 ปากแห้ง

- 1.11 บัสสาวะบ่อย
- 1.12 การหลั่งสารอะดรีนาลิน (Adrenalin) เพิ่มขึ้น
2. อาการทางจิตใจที่เกิดจากความวิตกกังวล
  - 2.1 คิดมาก
  - 2.2 รู้สึกไม่สบายใจ
  - 2.3 ไม่สามารถตัดสินใจได้ดังปกติ
  - 2.4 สับสนวุ่นวาย
  - 2.5 ขาดสมาธิ
  - 2.6 ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย หรือการขาดความสนใจ
  - 2.7 ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ
  - 2.8 ความสนใจลดลง
3. ลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวล
  - 3.1 พุดเร็วกว่าเดิม
  - 3.2 กัดเล็บ
  - 3.3 เคาะเท้า
  - 3.4 บิดก้ามเนื้อ
  - 3.5 หาวบ่อย
  - 3.6 กระพริบตาบ่อย
  - 3.7 มีอาการสั่น
  - 3.8 เสียงไม่เหมือนเดิม

ลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้น ผู้ฝึกสอนสามารถสังเกต พฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการสังเกต ลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา นอกจากการวัดโดยใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์และการสังเกตอาการต่าง ๆ แล้วยังมีการวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลซึ่งแบบทดสอบความวิตกกังวลมีให้อยู่หลายแบบ เช่น แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ปัจจุบันมีแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลโดยตรงกับการกีฬาอยู่ 2 แบบทดสอบ คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test : SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory-2 : CSAI-2) ซึ่งแบบทดสอบทั้งสองนี้สร้างขึ้นโดย มาร์เตนส์ (Martens, 1977 : 121-136)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### งานวิจัยในต่างประเทศ

คอนเนล (Connell) ได้ทำการศึกษาในปี ค.ศ. 1976 เรื่อง " อิทธิพลของการแข่งขันที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของสถาบัน " คอนเนลได้ทำแบบทดสอบความวิตกกังวล ชื่อ State Trait Anxiety Inventory ( STAI ) ซึ่งคิดโดยสปีลเบอร์กเกอร์ คอรัลซ์ และลูชิน (Spiel Berger, Gousuch , and Lushene) ไปทดสอบกับนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของวิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Springfield College) จำนวน 11 คน อายุระหว่าง 17 – 21 ปี ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ย (MEAN) ของความวิตกกังวลเฉพาะตัว (Trait anxiety) ไม่มีความแตกต่างกันในสถานการณ์ระหว่างก่อนฤดูกาลแข่งขันและหลังฤดูกาลแข่งขัน
2. ความวิตกกังวลมีความแตกต่างกันในเมื่ออยู่ในสภาพหลังการแข่งขันตัวแปรที่ทำให้ระดับความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมีนัยสำคัญเพราะการแพ้ของทีม
3. มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างระดับความวิตกกังวลของการแข่งขัน 3 ครั้ง ที่มีลักษณะความวิตกกังวลต่ำ สาเหตุที่สำคัญคือ องค์ประกอบ 2 ประการ ได้แก่ ระดับความซับซ้อนของการแข่งขันกับปฏิริยาทางอารมณ์ที่ตอบสนองต่อการแพ้ของทีม

แซนเดอร์สัน และแอสตัน (Sanderson and Ashton, 1981 : 23 – 28) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนและหลังการแข่งขันแบดมินตัน โดยศึกษาจากตัวอย่างนักกีฬาแบดมินตัน 17 คน จากนักกีฬาทั้งหมด 64 คน เป็นเพศชาย 7 คน และเพศหญิง 10 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลของ State Trait Anxiety Inventory ( STAI ) ตัวอย่างจะได้รับการทดสอบความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันและหลังเสร็จสิ้นการแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า โดยส่วนรวมของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันไม่แตกต่างกัน จะมีความแตกต่างกันเฉพาะนักกีฬาเพศหญิงเท่านั้นที่มีความวิตกกังวลลดลง ซึ่งการศึกษาไม่เป็นไปตามสมมุติฐานของการวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น ช่วงเวลาการตอบแบบสอบถามก่อนและหลังการ

แข่งขัน การลดลงของความวิตกกังวลหลังการพ่ายแพ้การแข่งขันอาจมีสามเหตุเพราะนักกีฬาได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นต้น

คา루โซ และคณะ (Caruso et al. 1990 : 6 – 20) ได้ศึกษาในการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาและสรีรวิทยาของความวิตกกังวลระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลวในรายการที่การแข่งขันและไม่มีการแข่งขัน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาชายอายุระหว่าง 18 – 25 ปี จำนวน 24 คน กลุ่มตัวอย่างลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและเคยเป็นนักกีฬามาแล้วในช่วงที่เรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษา การทดลองประกอบด้วยการถีบจักรยานวัดงาน 3 สถานการณ์ คือ ไม่มีการแข่งขัน ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน และล้มเหลวในการแข่งขัน แต่ละสถานการณ์ต้องจับฉลากจัดวันสำหรับการทดลองสถานการณ์แต่ละวันให้สมดุลย์กัน (Counter Balance) เครื่องมือประกอบด้วยแบบวัดความวิตกกังวล CSAI – 2 เครื่องมือวัดกระแสไฟฟ้ากล้ามเนื้อ EMG ความสามารถในการแสดงออกพิจารณาจากการถีบจักรยานวัดงานกำหนด 5 รอบ คิดเป็น 1 คะแนน การทดลองดำเนินโดยให้กลุ่มตัวอย่างถีบจักรยานในแต่ละสถานการณ์ให้เร็วที่สุดในเวลา 45 วินาที ทดลองครั้งละ 2 เทียว ผู้วิจัยจะป้อนข้อมูลว่า เขาประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เมื่อหมดเวลาเทียวแรกและเมื่อสิ้นสุดเวลาในการทดลอง ผู้วิจัยจะบอกอีกครั้งว่า กลุ่มตัวอย่างแพ้หรือชนะการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างจะต้องทำแบบวัดความวิตกกังวล CSAI – 2 ก่อนการแข่งขัน ช่วงพักระหว่างเทียวของการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางกายกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง เฉพาะในแมทซ์ที่ไม่มีการแข่งขัน
3. สถานการณ์ที่ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันและล้มเหลวในการแข่งขัน ตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง กล่าวคือ ความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขันจะต่ำกว่าสถานการณ์ที่ล้มเหลวในการแข่งขันในขณะที่ความเชื่อมั่นในตนเองสูงในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขันและประสบความสำเร็จในการแข่งขันแต่จะต่ำเมื่อล้มเหลวในการแข่งขัน ส่วนความวิตกกังวลทางกายและสรีรวิทยาไม่ได้รับอิทธิพลจากสถานการณ์ดังกล่าวแต่อย่างใด
4. ความวิตกกังวลทางจิตจะเพิ่มมากขึ้นก่อนการแข่งขัน ไปจนถึงหลังการแข่งขัน หากนักกีฬาล้มเหลวในการแข่งขันแต่จะตรงกันข้ามในกรณีที่ชนะการแข่งขัน

5. ความเชื่อมั่นในตนเองจะลดลงก่อนการแข่งขันไปจนกระทั่งสิ้นสุดการแข่งขันกรณีที่นักกีฬาล้มเหลวในการแข่งขัน

6. ความวิตกกังวลทางกายจะแตกต่างกันตามช่วงเวลาของการแข่งขัน คือ ต่ำในช่วงของการแข่งขันและสูงในช่วงการแข่งขันและจะลดลงในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน เช่นเดียวกับความเชื่อมั่นในตนเองก็จะแตกต่างกันตามช่วงเวลาของการแข่งขันและจะลดลงในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ในทางกลับกันความเชื่อมั่นในตนเองจะสูงในช่วงก่อนการแข่งขัน และจะลดลงในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน แต่ช่วงเวลาที่แข่งขันจะต่ำลงและลดลงในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขันแต่ละช่วงเวลาการแข่งขันไม่มีผลกระทบต่อความวิตกกังวลทางจิตวิทยาและทาง สรีรวิทยา

เบิร์ตและฮอร์น ( Bird and Horn. 1990 : 216 ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิตกับความผิดพลาดทางจิตในการกีฬา ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมัธยมศึกษาจำนวน 161 คน อายุ ระหว่าง 14 – 17 ปี โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory-2 : CSAI-2) ในการเก็บข้อมูลด้านความวิตกกังวล แบบสอบถามความผิดพลาดทางจิต ( Manton Error Questionnaire ) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่อง

มือที่ใช้ในการวิจัย แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory-2: CSAI-2) ให้กลุ่มตัวอย่างทดสอบก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ส่วนแบบสอบถามความผิดพลาดทางจิตให้ผู้ฝึกสอนกรอกตามที่เขาสังเกตจากผู้เล่นแต่ละคนภายหลังการแข่งขันเริ่มขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า ความผิดพลาดทางจิตมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางจิตแต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเอง

แบล็คเวล ( Blackwell. 1994 : 96 ) ได้ทำการศึกษาถึงผลของความเครียดนักกีฬาบาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความไม่สามารถรับรู้ที่มีต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอลกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงระดับอาชีวะจำนวน 15 คน ทำการตอบแบบสอบถาม 5 ด้าน เพื่อจะวัดความเครียดในแต่ละตำแหน่ง ในความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความสามารถในการรับรู้

ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ จะมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละตำแหน่งและจะมีผลต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล

เฮนเดอร์ (Hender. 1995 : 76) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาอิมานาสติกหญิงช่วงอายุก่อนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาอิมานาสติกหญิง 22 คน มีอายุระหว่าง 8 – 13 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างจะเข้ารับการฝึกน้ำหนัก สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ขา หน้าอก และสะโพก ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ข้อมูลที่นำไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกน้ำหนักสามารถจะเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายทั้ง 4 ส่วนและช่วยลดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่ไม่สามารถลดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ได้

เสดและคณะ (Sade et al. 1990 : 3 - 6) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การควบคุมตนเอง และความสามารถในการยิงปืนยาว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงปืนยาว จำนวน 55 คน เป็นชาย 37 คน และหญิง 18 คน จำแนกเป็นนักกีฬาระดับดี 28 คน และระดับปานกลาง 27 คน ความวิตกกังวลใช้แบบสอบถาม STAQ ( State Trait Anxiety Questionnaire ) การควบคุมตนเองใช้แบบตารางการควบคุมตนเอง ( Self Control Schedule ) ส่วนความสามารถในการยิงปืนพิจารณาจากสถิติยิงปืนระยะ 10 เมตร 60 นัด จำนวน 7 รายการ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความสามารถของนักกีฬายิงปืน ไม่มีผลต่อการควบคุมตนเองและความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย แต่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีผลต่อความสามารถในการยิงปืน กล่าวคือ นักกีฬายิงปืนระดับดีจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำและทำคะแนนได้สูง ในทุกการแข่งขัน
2. ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเอง และความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์

### งานวิจัยในประเทศ

พิรยุทธ เรืองราหะ (2533: 44 – 47) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬาอิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลกับความสามารถในการแข่งขันกีฬายิงปืน กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักกีฬาชายและหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 120 คน ใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา SCAT (Sport Competition Anxiety Test) ของมาร์เตนส์ (Martens) ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาอิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 โดยเฉลี่ยในระดับสูง คือมีค่าเท่า 21.03
2. ระดับความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการยิงปืนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2534 : 1) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่าย จำนวน 341 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา SCAT (ของ Martens) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชายทุกประเภทไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศหญิงประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะเพศหญิงสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประเภทบุคคลปะทะ ทีมไม่ปะทะและทีมปะทะระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกประเภท เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภท

บุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะและนักกีฬาประเภททีมปะทะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกภูมิภาคไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บัญชา ไตรรส (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอลสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลเยาวชนอายุ 19 ปี ลีคแชมป์ประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาซอฟท์บอลชาย จำนวน 20 คน ใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลและสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ และ 30 นาที ก่อนการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาไม่แตกต่างกันเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนระดับความวิตกกังวลด้านสถานการณ์ ความคิดพวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา แต่เมื่อวิเคราะห์โดยละเอียด โดยสังเกตพบว่า ระดับความวิตกกังวลทางด้านความคิดมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเล็กน้อยเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนระดับความวิตกกังวลทางด้านสถานการณ์ทางด้านร่างกายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงลดลง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของมาร์เตนส์ตามสมมุติฐาน

ธีระ มงคลเจริญลาภ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายของสำนักงานเขตบางคอแหลม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬานักเรียนชาย และหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายของสำนักงานเขตบางคอแหลม จำนวน 168 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
2. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

4. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความคิดของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

5. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านร่างกายของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

2. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

ทินกร ชอัมพงษ์ (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของนักกีฬาฟุตบอลในการแข่งขันฟุตบอลอาดิศาสตร์ ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลอาดิศาสตร์ ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16 ระหว่างวันที่ 24 กันยายน - 11 ตุลาคม พ.ศ. 2544 จำนวน 16 ทีม ทีมละ 18 คน รวม 288 คนโดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตู กองหลัง กองกลาง กองหน้าและรายทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตู กองหลัง กองกลาง กองหน้าและรายทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตู กองหลัง กองกลาง กองหน้า ไม่แตกต่างกันและรายทีมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จันทิวา จันทะบุตร (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬายูโดของวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง โดยวิธีการเลือกอย่างมีเงื่อนไข เป็นนักกีฬาชาย 67 คน นักกีฬาหญิง 41 คน รวม 108 คน แล้วทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

2. ทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชายและเพศหญิง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขันของเพศชายและเพศหญิง พบว่าทั้ง 2 ด้านได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

7

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลที่ได้รับเชิญจากสหพันธ์กีฬาเนตบอลแห่งประเทศไทย ให้ปฏิบัติหน้าที่ผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลรายการการแข่งขันกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย 2005 ณ ประเทศสิงคโปร์ โดยมีผู้ตัดสินจำนวน 10 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory – 2: CSAI – 2) ของมาร์เตนส์. (1983) มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง 70-80 และมีค่าความเชื่อมั่น .75 ใช้แบบทดสอบที่วัดความวิตกกังวลของผู้ตัดสินที่ปฏิบัติหน้าที่ผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย 2005 ณ ประเทศสิงคโปร์ แบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลตามสถานการณ์ด้วย ซึ่งแบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ทั้งหมดมี 27 ข้อ แบ่งออกเป็นด้าน ๆ ซึ่งประกอบด้วย

1. ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ประกอบด้วยข้อคำถามที่ 1,4,7,10,13, 16,19,22 และ 25 จำนวน 9 ข้อ
2. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ประกอบด้วยข้อคำถามที่ 2,5,8,11,14,,17,20,23 และ 26 จำนวน 9 ข้อ
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) ประกอบด้วยข้อคำถามที่ 3,6,9,12,15,18,21,24, และ 27 จำนวน 9 ข้อ

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง

2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังสหพันธ์กีฬาเนตบอลแห่งประเทศไทย เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มประชากร

3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

### การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการทำวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งสามด้านดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)

1.2 ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)

1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self- confidence)

ทำการทดสอบทั้งสามด้านในการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 6 ณ ประเทศสิงคโปร์ ก่อนการแข่งขันประมาณ 1 ชั่วโมง และหลังการแข่งขัน 1 ชั่วโมง

2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) ของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 6 ณ ประเทศสิงคโปร์ ก่อนการตัดสินประมาณ 1 ชั่วโมง และหลังการตัดสิน 1 ชั่วโมง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ตัดสินระดับนานาชาติ 3 ปีขึ้นไปและผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ตัดสินระดับนานาชาติ ต่ำกว่า 3 ปี ก่อนและหลังการตัดสิน

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

4.1 สถิติ Wilcoxon signed-rank test

4.2 สถิติ Mann-Whitney U test

Handwritten notes and signatures at the bottom of the page, including a signature and the word "Independent".

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องความวิตกกังวลของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 6 นำเสนอข้อมูลในรูปตารางข้อมูล และความเรียงดังต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลก่อนและหลังการตัดสิน
2. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลก่อนและหลังการตัดสิน
3. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลที่มีประสบการณ์ในการตัดสินมากกว่า 3 ปี และผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลที่มีประสบการณ์ในการตัดสินน้อยกว่า 3 ปี ก่อนและหลังการตัดสิน

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต

ระยะเวลา	N	$\bar{X}$	S.D.
ก่อนการตัดสิน	10	20.11	0.94
ภายหลังการตัดสิน	10	18.88	0.90

จากตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ก่อนการตัดสิน เท่ากับ 20.11 คะแนน และ 0.94 คะแนน ตามลำดับ และภายหลังการตัดสิน 18.88 คะแนน และ 0.90 คะแนน ตามลำดับ

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางกาย

ระยะเวลา	N	$\bar{X}$	SD
ก่อนการตัดสิน	10	18.10	0.92
ภายหลังการตัดสิน	10	13.20	0.78

จากตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ก่อนการตัดสิน เท่ากับ 18.10 คะแนน และ 0.92 คะแนน ตามลำดับ และภายหลังตัดสิน 13.20 คะแนน และ 0.78 คะแนน ตามลำดับ

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง

ระยะเวลา	N	$\bar{X}$	SD
ก่อนการตัดสินใจ	10	27.66	1.24
ภายหลังการตัดสินใจ	10	25.54	1.13

จากตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการตัดสินใจ เท่ากับ 27.66 คะแนน และ 1.24 คะแนน ตามลำดับ และภายหลังการตัดสินใจ 25.54 คะแนน และ 1.13 คะแนน ตามลำดับ

ตาราง 4 การเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ก่อนและหลังการตัดสิน

การเปรียบเทียบ	N	$\bar{X}$	S.D.	Z	p-value
ก่อน-หลัง	10	2.1	0.95	2.043	.041*

\* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ก่อนและหลังการตัดสิน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าผลการเปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตัดสินมีค่าของระดับคะแนนความวิตกกังวลทางจิตก่อนการตัดสินสูงกว่าภายหลังการตัดสิน ทั้งนี้เนื่องจากก่อนการตัดสินผู้ตัดสินจะมีความวิตกกังวลต่อการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินให้อยู่ในระดับที่ฝ่ายควบคุมการตัดสินเกิดความพึงพอใจและตลอดจนความพึงพอใจของผู้เล่นหรือนักกีฬา ให้เกิดความเที่ยงตรงและทันต่อเหตุการณ์ขณะทำหน้าที่ผู้ตัดสินเพื่อให้เกมการแข่งขันมีคุณค่าและมีความหมายยิ่งต่อทีมที่แข่งขัน

ตาราง 5 การเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางกาย ก่อนและหลังการตัดสิน

การเปรียบเทียบ	N	$\bar{X}$	S.D.	Z	p-value
ก่อน-หลัง	10	5.0	0.85	2.814	.005*

\* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางกาย ก่อนและหลังการตัดสิน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่าผลการเปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตัดสินมีค่าของระดับคะแนนความวิตกกังวลทางกายก่อนการตัดสินสูงกว่าภายหลังการตัดสิน ทั้งนี้เนื่องจากก่อนการตัดสินผู้ตัดสินจะมีความวิตกกังวลต่อการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินให้อยู่ในระดับที่ฝ่ายควบคุมการตัดสินเกิดความพึงพอใจและตลอดจนความพึงพอใจของผู้เล่นหรือนักกีฬา ให้เกิดความเที่ยงตรงและทันต่อเหตุการณ์ขณะทำหน้าที่ผู้ตัดสินเพื่อให้เกมการแข่งขันมีคุณค่าและมีความหมายยิ่งต่อทีมที่แข่งขัน เพื่อให้เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด

ตาราง 6 การเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนและหลังการตัดสินใจ

การเปรียบเทียบ	N	$\bar{X}$	S.D.	Z	p-value
ก่อน-หลัง	10	2.1	1.23	1.376	.169

จากตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนและหลังการตัดสินใจ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน แสดงว่าระดับความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินใจก่อนและหลังการตัดสินใจมีผลต่อการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินใจในเกมการแข่งขันที่ปฏิบัติหน้าที่ทั้งก่อนและหลังการตัดสินใจซึ่งไม่ว่าเหตุการณ์นั้นจะยังไม่เกิดขึ้นหรือเกิดแล้วก็ตาม ความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินใจจะมีความเชื่อมั่นที่ใกล้เคียงกัน

ตาราง 7 การเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ของผู้ตัดสินใจที่มีประสบการณ์ในการตัดสินใจมากกว่า 3 ปี และน้อยกว่า 3 ปี

ระยะเวลา	ประสบการณ์	N	$\bar{X}$	S.D.	U	p-value
ก่อนการตัดสินใจ	มากกว่า 3 ปี	5	21.38	1.02	7.00	.352
	น้อยกว่า 3 ปี	5	22.28	1.49		
หลังการตัดสินใจ	มากกว่า 3 ปี	5	20.99	1.73	6.00	.318
	น้อยกว่า 3 ปี	5	21.53	1.38		

จากตาราง 7 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ของผู้ตัดสินใจที่มีประสบการณ์ในการตัดสินใจมากกว่า 3 ปี และน้อยกว่า 3 ปี ก่อนการตัดสินใจ เท่ากับ 21.38 และ 22.28 ตามลำดับ และภายหลังการตัดสินใจ 20.99 และ 21.53 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ระหว่างกลุ่มผู้ตัดสินใจที่มีประสบการณ์ในการตัดสินใจมากกว่า 3 ปี และน้อยกว่า 3 ปี พบว่าก่อนและหลังการตัดสินใจ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

ตาราง 8 การเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางกาย ของผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินมากกว่า 3 ปี และน้อยกว่า 3 ปี

ระยะเวลา	ประสบการณ์	N	$\bar{X}$	S.D.	U	p-value
ก่อนการแข่งขัน	มากกว่า 3 ปี	5	19.17	1.21	8.0	.476
	น้อยกว่า 3 ปี	5	19.98	1.32		
หลังการแข่งขัน	มากกว่า 3 ปี	5	18.26	1.98	7.5	.352
	น้อยกว่า 3 ปี	5	19.56	1.27		

จากตาราง 8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ของผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินมากกว่า 3 ปี และน้อยกว่า 3 ปี ก่อนการแข่งขัน เท่ากับ 19.17 และ 19.98 ตามลำดับ และภายหลังการแข่งขัน 18.26 และ 19.56 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ระหว่างกลุ่มผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินมากกว่า 3 ปี และน้อยกว่า 3 ปี พบว่าก่อนและหลังการตัดสิน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

ตาราง 9 การเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ของผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินมากกว่า 3 ปี และน้อยกว่า 3 ปี

ระยะเวลา	ประสบการณ์	N	$\bar{X}$	S.D.	U	p-value
ก่อนการตัดสิน	มากกว่า 3 ปี	5	26.55	1.21	2.50	.026*
	น้อยกว่า 3 ปี	5	23.23	1.32		
หลังการตัดสิน	มากกว่า 3 ปี	5	24.56	1.98	5.5	.150
	น้อยกว่า 3 ปี	5	24.32	1.27		

\* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ของผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินมากกว่า 3 ปี และน้อยกว่า 3 ปี ก่อนการแข่งขัน เท่ากับ 21.38 และ 22.28 ตามลำดับ และภายหลังกการแข่งขัน 20.99 และ 21.53 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินมากกว่า 3 ปี และน้อยกว่า 3 ปี พบว่าก่อนการตัดสิน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ภายหลังกการตัดสิน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการทำวิจัยครั้งนี้เพื่อและเปรียบเทียบผลของความวิตกกังวลของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลจากประเทศต่าง ๆ ที่ได้รับเชิญจากสหพันธ์กีฬาเนตบอลแห่งเอเชียเข้าร่วมการตัดสินจำนวน 10 คน โดยใช้เครื่องมือที่เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของมาร์เตนส์ (Competition State Anxiety Inventory-2:CSAI-2) ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้งสามด้าน ดังนี้ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง นำผลของระดับคะแนนความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองมาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการตัดสินและการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินระดับนานาชาติมากกว่า 3 ปี และผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์น้อยกว่า 3 ปี

#### สรุปผลการวิจัย

ค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนและหลังการตัดสินมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.11 คะแนน 18.88 คะแนน 18.10 คะแนน 13.20 คะแนน 27.66 คะแนน และ 25.54 คะแนน ตามลำดับ โดยมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.94 คะแนน 0.92 คะแนน 0.92 คะแนน 0.78 คะแนน 1.24 คะแนน และ 1.13 คะแนน ตามลำดับ

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนและหลังการตัดสิน พบว่า ระดับคะแนนความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนความวิตกกังวลทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับคะแนนความวิตกกังวลทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระดับคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิตของผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินระดับนานาชาติมากกว่า 3 ปี และผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินระดับนานาชาติน้อยกว่า 3 ปี ก่อนและหลังการตัดสิน เท่ากับ 21.38 คะแนน 22.28 คะแนน และ 20.98 คะแนน 21.53 คะแนน ตามลำดับพบว่าก่อนและหลังการตัดสินมีค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนความวิตกกังวลทางจิตไม่แตกต่าง

กัน ระดับคะแนนความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 19.17 คะแนน 19.98 คะแนน และ 18.26 คะแนน 19.56 คะแนน ตามลำดับ พบว่า ก่อนและหลังการตัดสินมีค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนระดับความวิตกกังวลทางกายไม่แตกต่างกัน และระดับความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ 26.55 คะแนน 23.23 คะแนน และ 24.56 คะแนน 24.32 คะแนน ตามลำดับ พบว่า ก่อนการตัดสินมีค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ภายหลังการตัดสินมีค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

## อภิปรายผล

จากการสำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลของผู้ตัดสินในการแข่งขันกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6 ณ ประเทศสิงคโปร์ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบทดสอบของมาร์เตน (2003) (CSAI-2) รวมทั้งวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินที่ปฏิบัติหน้าที่ ผลการศึกษาดังกล่าวผู้วิจัยขออภิปรายผลและให้เหตุผลไปตามประเด็นของการศึกษาดังต่อไปนี้

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของผู้ตัดสินในการแข่งขันกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย มีคะแนนของแบบทดสอบค่าเฉลี่ย ซึ่งประกอบด้วย คะแนนความวิตกกังวลทางจิตของผู้ตัดสินก่อนการตัดสิน เท่ากับ 20.11 คะแนนความวิตกกังวลทางกายก่อนการตัดสิน เท่ากับ 18.10 คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการตัดสิน เท่ากับ 27.66 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับระดับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบ พบว่าอยู่ในระดับปานกลางของความวิตกกังวลทางจิตและทางกายแต่ความเชื่อมั่นในตนเองพบว่าอยู่ในระดับสูง(ระดับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบ CSAI-2 มีดังนี้ คะแนน 9-18 ระดับความวิตกกังวลต่ำ คะแนน 19-27 ความวิตกกังวลปานกลาง คะแนน 28-36 ระดับความวิตกกังวลสูง) ซึ่งสอดคล้องกับโจนส์ สเวนและเคล (Jones Swain and Cale. 1990) กล่าวว่า สถานการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายความวิตกกังวลได้ดีที่สุดคือ สภาพความพร้อมก่อนการแข่งขันซึ่งหมายถึงความพร้อมของร่างกายและจิตใจ ประสิทธิภาพการฝึกซ้อม ระดับความกลัวจากการฝึกสถานการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายได้รองลงมา คือ เจตคติที่มีต่อความสามารถของตนเอง และทักโก (Tutko. 1979: 932-933) ได้ศึกษาผลความวิตกกังวล ค้นพบสนับสนุนสมมติฐานแบบยูคว่า (Invented – U hypothesis) พบว่านักกีฬาควรรักษาระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อที่จะทำให้เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของผู้ตัดสินในการแข่งขันกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย มีคะแนนแบบทดสอบค่าเฉลี่ยซึ่งประกอบด้วย ระดับคะแนนความวิตกกังวลทางจิตของผู้ตัดสินหลังการตัดสิน เท่ากับ 18.88 ระดับคะแนนความวิตกกังวลทางกายหลังการตัดสิน เท่ากับ 13.20 และระดับคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินหลังการตัดสิน เท่ากับ 25.54 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับระดับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับศิริพร จิรวัดมณีกุล(2530: 20 – 29) กล่าวว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้ง แต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากันความรุนแรงจะมากขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใดซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจจะมีจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะไม่คงที่อยู่ตลอดเวลา ส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติมีระดับการแสดงความสัมพันธ์กับสาเหตุและจะคงที่อยู่ตลอดเวลา

3. เมื่อนำเอาค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ของผู้ตัดสินก่อนและหลังการตัดสินมาเปรียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับทฤษฎีแรงขับ (Dive Theory) และทฤษฎีอักษรยู-คว่ำ (Invented -U Theory) ซึ่งทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้ความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง และยูริ ฮานิน (Hanin. 1970: 2) ได้อธิบายเพิ่มเติมโดยเรียกว่า โชนของความเหมาะสม ว่าแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโชนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด

การที่ผู้ตัดสินมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสมนั้น เนื่องจากผู้ตัดสินส่วนใหญ่เป็นผู้ที่เคยผ่านการตัดสินในระดับต่าง ๆ อาทิ ระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ และระดับนานาชาติ (Local, National, International) และจากการสังเกตเพิ่มเติมพบว่าผู้ตัดสินที่ผ่านเกมการตัดสินในระดับนานาชาติน้อยจะมีความวิตกกังวลสูงและยังขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดสมาธิไม่สามารถควบคุมตนเองได้ดีเกิดการตัดสินที่ผิดพลาดเพราะสูญเสียความมั่นใจและการตัดสินใจที่ดีได้ ซึ่งมีผลทำให้การควบคุมเกมการเล่นเป็นไปอย่างยากลำบากและยังสร้างความกดดันให้กับนักกีฬาอีกด้วย แสดงว่าประสบการณ์ในการตัดสินแต่ละระดับจึงมีผลต่อความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสิน

3. การเปรียบเทียบคะแนนระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย พบว่าคะแนนความวิตกกังวลของผู้ตัดสิน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซึ่งสอดคล้องกับ สปีลเบร์เกอร์ (Spielberger, 1971; Trait – State anxiety and motor behavior) นำเสนอไว้ว่า ความวิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีผลต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบ และเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นทางสรีระวิทยา เกิดความวิตกกังวลก่อน และหลัง การแข่งขันด้วยความรู้สึกที่เก็บกด ไม่สบายใจ ความรู้สึกกังวลใจในขณะที่ร่างกายได้รับแรงกดดันสูง ดังนั้นในลักษณะเดียวกันนั้น ผู้ตัดสินก็ได้รับแรงกดดันในลักษณะเดียวกันหรือคล้าย ๆ กัน เช่น มีเหงื่อออกมาก มือเย็น ถอนหายใจบ่อยครั้ง ปากแห้งคอแห้ง หรือบางรายไม่ยอมพูดคุยซึ่งเป็นอาการที่ผู้วิจัยสามารถสังเกตได้

5. การเปรียบเทียบคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการตัดสินกีฬาเนตบอล ซึ่งชนะเลิศแห่งประเทศไทย พบว่า คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ ทัทโก (Tutko, 1971) ที่กล่าวว่าถ้านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย ส่วนนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และยังคงตรงกับ เพ็นเบอร์ตันและค็อกซ์ (Penberton and Cox, 1981) กล่าวว่า สถานการณ์ที่มีความสำคัญมาก นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูง แต่ถ้าสถานการณ์มีความสำคัญต่อการแข่งขันน้อยนักกีฬาจะมีความวิตกกังวลต่ำ ดังนั้นเมื่อสถานการณ์ก่อนและหลังการตัดสินมีค่าคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันเนื่องจากว่าผู้ตัดสินมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถปฏิบัติหน้าที่ผู้ตัดสินได้เป็นอย่างดี อันเนื่องมาจากการได้รับความไว้วางใจจากผู้ควบคุมการตัดสิน

6. การเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้งสามด้านซึ่งประกอบด้วยความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินมากกว่า 3 ปี และผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินต่ำกว่า 3 ปี ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต และความวิตกกังวลทางกาย พบว่า ก่อนและหลังการตัดสินมีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเรย์เนย์และคันนิงแฮม (Rainey and Cunningham, 1988: 98-103) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาระดับวิทยาลัยเป็นนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง จำนวน 64 คน อายุ 18 – 22 ปี พบว่า ค่าความเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง เมื่อทดสอบค่าที่ t – test) พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ของผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินมากกว่า 3 ปี และผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์น้อยกว่า 3 ปี พบว่า ก่อนการตัดสินมีค่าเฉลี่ยของ

คะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ภายหลังจากตัดสิน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งหมายความว่าผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินระดับนานาชาติมากจะมีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินสูงนั้นย่อมหมายถึงประสิทธิภาพและคุณภาพของผู้ตัดสินในการตัดสินกีฬาระดับนานาชาติซึ่งจะส่งผลต่อเกมการแข่งขันของนักกีฬาแต่ละประเทศเป็นอย่างยิ่ง การที่จะนำเกมการแข่งขันไปสู่เป้าหมายการแข่งขันให้เป็นไปได้ด้วยความเรียบร้อยปราศจากข้อโต้แย้งหรือความขัดแย้งที่จะมีขึ้นระหว่างการแข่งขัน หรือภายหลังจากการแข่งขัน จึงเป็นเหตุผลที่ต้องการผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์และความเชื่อมั่นสูงในการตัดสินใจดำเนินการต่าง ๆ ตลอดการแข่งขัน และในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินระดับต่าง ๆ มาเป็นเวลานานจะทำให้สามารถนำประสบการณ์ที่ได้สะสมไว้มาใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดีประสบการณ์จะช่วยสร้างความมั่นใจในการตัดสินใจให้กับผู้ตัดสินได้เป็นอย่างดี

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของผู้ตัดสินในการแข่งขันกีฬาชนิดต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล แอนด์บอล เป็นต้น
2. ควรศึกษาระดับความเชื่อมั่นในตนเองโดยแบ่งเป็นรอบแรก รอบรองชนะเลิศ และชิงชนะเลิศ ในการตัดสินแต่ละรอบการแข่งขัน
3. ควรศึกษาระดับของผู้ตัดสินในแต่ละระดับที่ทำการตัดสินว่ามีผลต่อความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง

**บรรณานุกรม**

## บรรณานุกรม

- จันทิวา จันทะบุตร. (2546). *ความวิตกกังวลของนักกีฬาอายุโตในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร
- ทินกร ชอัมพงษ์. (2545). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ซั้งโมง ของนักกีฬา ฟุตบอล ในการแข่งขันฟุตบอลอาติดาส ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร
- ธีระ มงคลเจริญลาภ. (2541). *ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะ สถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบาง คอแหลม*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร
- นภาพร ทศนัยนา. (2536). *ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา*. วิทยานิพนธ์ ด.ด. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร
- นันทนา เค้ามูล. (2545). *ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี*. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร
- นัยนา บุญวงศ์. (2538). *ความวิตกกังวลของนักเรียนในโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขัน กีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7*. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร
- นพพร เล้าเรื่องศิลป์ชัย. (2533). *การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการที่เข้า แข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ.2533*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- บัญญัติ ไตรรส. (2539). *ความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอลสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้า คุณทหารลาดกระบังในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลเยาวชน 19 ปีลีกแชมป์แห่งประเทศไทย*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร

- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2536). *การประชุมสัมมนาวิชาการ เรื่อง โปรแกรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์*.  
 ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร
- พีระยุทธ เรื่องวราหะ. (2533). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิง*  
*ปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17* วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พล  
 ศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- มงคล แผงสาเคน. (2541). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์.
- วิศิธา วิสุกัน. (2547). *ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย*.  
 ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร
- สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สู่การ*  
*ปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: ด้านสุธาการพิมพ์
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- Bird and Horn. (1990). "Cognitive Anxiety and Mental Error in Sport," *Journal of Sport And*  
*Exercise Psychology*. 12: 217 – 222.
- Caruso, C. M., et at. (1990). "Psychology logical and psycholocal change in competitive  
 success and Failure," *Journal of sport and exercise psychology*.
- Connell, Kathleen. (1976). The Influence of competition on Anxiety Level of Women's  
 intercollegiats Basketball Players.
- Cook, D. et al. (1983). Relationship among competition State Anxiety Ability and Golf  
 performance," *Journal of Sport psychology*.
- English, Herace B. (1958). *A Comprehensive Dictionary of Psychological and*  
*psychoanalytical Terms*. New York. Green and Co.
- Guibao Yang. (1995). "An Investigation of Relationships among Self-confidence,  
 Competition Anxiety, and Sport performance," *Dissertation Abstract*.
- Hall, Calvins, Gardner and Lindzey. (1970). *Thories of Personality*. 2<sup>nd</sup> ed. New York ;  
 John Willey a Son.

- Killy, Forrest Robinson. (1991). *An Examination of Differences in Competitive Trait Anxiety Base on Type of Sport Player. Current Sport Participation, and Year of Athletic Experience.* University of South Florida.
- Levitt, E. E. (1967). *The Psychology of Anxiety.* New York : Bobbs – Merrill Company Inc.
- Maslow, A. H. (1959). *Motivation and Personality.* New York : Harper.
- Martens, R. and Gill, D.L. (1976). "State Anxiety among Successful Competitions who differe in Competitive Trait Anxiety," *Research Quarterly.* 47 : 698 – 708.
- Mowrer, O. H. (1963). "Anxiety and Learning," *Incontribution to modern psychology.* Edited by Don E Duluny, Jr., and others. New York : University Press.
- Novazyk, Todd D. (1977) "A Comparison of Trait and Anxiety Levels between Three Divisions of Youth Ice Hockey Paeticipants and Trait anxiety Levels between Athletes and non – Athletes," Master's Thesis. Mankato. State University.
- Perreault, Stphanme. (1994). "A Test of Multidimensional Anxiety Theory with Bashethaii player," *Dissertation Absract international.*
- Rainay, D. W. and Cunningham it. (1988). *Consentitive Trait Anxiety in Male and Female College Athletes.* Research Qaurterly for Exercise and Sport.
- Rycroft. (1978). *Anxiety and Neurosis.* Harmonds Worth : Penguin Books.
- Sanderson, F. H., Ashton, M. K. (1981). *Analysis of anxiety Levels befor and after Badminton Competition.* International Journal of Sport.
- Singer, Robert N. (1980). *Motor Learning and Human PerFormance.* 3<sup>rd</sup> ed. New York : Macmillan Publishing Co.
- Spiclberger, Hackfort D. (1989). *Stress and Anxiety in Sport.* Anxiety in Sport : An International Perspective. 3 – 17.
- Swift, W. P. (1986). *General Psychology.* New York : McGraw-Hill Book Company.
- Tutko, Thomas A. (1971). "Anxiety." *In Leanard a Larson ed. Encyclopedia of Sport Science and Medicine.* New York : Macmillan Publishing Co.

Vealey, R. (1986). "Conceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation : Preliminary Investigation and Instrument Development," *Journal of Sport Psychology*. 8 : 221 – 246.

Weinberg, R. (1978) "Anxiety and Motor Performance : Drive Theory VS. Cognitive Theory," *Journal of Sport Psychology*.

ภาคผนวก

### Directions

A number of statements that umpire have used to describe their feelings before competition are given below. Read each statement and then circle the appropriate number to right of statement to indicate how you feel right now – at this moment. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement, but choose the answer which describes you feelings right now.

NO	Statement	never	Not often	sometime	often
1	I am concerned about this competition.	1	2	3	4
2	I feel nervous.	1	2	3	4
3	I feel at ease.	1	2	3	4
4	I have self – doubts.	1	2	3	4
5	I feel jittery.	1	2	3	4
6	I feel comfortable.	1	2	3	4
7	I am concerned that I may not do as well in this competition as I could.	1	2	3	4
8	My body feels tense.	1	2	3	4
9	I feel self-confident.	1	2	3	4
10	I am concerned about losing.	1	2	3	4
11	I feel tense in my stomach.	1	2	3	4
12	I feel secure.	1	2	3	4
13	I am concerned about choking under pressure.	1	2	3	4
14	My body feels relaxed.	1	2	3	4
15	I am confident I can meet the challenge.	1	2	3	4

N0	Statement	never	Not often	sometime	often
16	I am concerned about performing poorly.	1	2	3	4
17	My heart is racing.	1	2	3	4
18	I am confident about performing well.	1	2	3	4
19	I am concerned about reaching my goal.	1	2	3	4
20	I feel my stomach sinking.	1	2	3	4
21	I feel mentally relaxed.	1	2	3	4
22	I am concerned that others will be disappointed with my performance.	1	2	3	4
23	My hands are clammy.	1	2	3	4
24	I am confident because I mentally picture my self reaching my goal.	1	2	3	4
25	I am concerned I won't be able to concentrate.	1	2	3	4
26	My body feels tight.	1	2	3	4
27	I am confident of coming through under pressure.	1	2	3	4

Name .....

Sex      ( ) Male      ( ) Female

Age    ( ) 20 Lower    ( ) 20 – 30    ( ) 31 – 40    ( ) 41 – 50    ( ) 50 upper

Experience in Umpiring ..... Years. (International Games)

Country.....e-mail.....

Date.....

### Directions

A number of statements that umpire have used to describe their feelings after competition are given below. Read each statement and then circle the appropriate number to right of statement to indicate how you feel right now – at this moment. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement, but choose the answer which describes you feelings right now.

NO	Statement	never	Not often	sometime	often
1	I am concerned about this competition.	1	2	3	4
2	I feel nervous.	1	2	3	4
3	I feel at ease.	1	2	3	4
4	I have self – doubts.	1	2	3	4
5	I feel jittery.	1	2	3	4
6	I feel comfortable.	1	2	3	4
7	I am concerned that I may not do as well in this competition as I could.	1	2	3	4
8	My body feels tense.	1	2	3	4
9	I feel self-confident.	1	2	3	4
10	I am concerned about losing.	1	2	3	4
11	I feel tense in my stomach.	1	2	3	4
12	I feel secure.	1	2	3	4
13	I am concerned about choking under pressure.	1	2	3	4
14	My body feels relaxed.	1	2	3	4
15	I am confident I can meet the challenge.	1	2	3	4

N0	Statement	never	Not often	sometime	often
16	I am concerned about performing poorly.	1	2	3	4
17	My heart is racing.	1	2	3	4
18	I am confident about performing well.	1	2	3	4
19	I am concerned about reaching my goal.	1	2	3	4
20	I feel my stomach sinking.	1	2	3	4
21	I feel mentally relaxed.	1	2	3	4
22	I am concerned that others will be disappointed with my performance.	1	2	3	4
23	My hands are clammy.	1	2	3	4
24	I am confident because I mentally picture my self reaching my goal.	1	2	3	4
25	I am concerned I won't be able to concentrate.	1	2	3	4
26	My body feels tight.	1	2	3	4
27	I am confident of coming through under pressure.	1	2	3	4

Name.....

Sex      ( ) Male              ( ) Female

Age    ( ) 20 Lower    ( ) 20 – 30    ( ) 31 – 40    ( ) 41 – 50    ( ) 50 upper

Experience in Umpiring ..... Years. (International Games)

Country.....e-mail.....

Date.....

### Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2)

Name.....

Sex ( ) Male ( ) Female

Sport.....

Experience in Umpiring ..... Years. (International Games)

Date.....

Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2) ;

1. Cognitive Anxiety : CA
2. Somatic Anxiety : SA
3. Self-Confidence : SC

Name	CSAI –2	CSAI – 2's Level		
		Low	Middle	High
		9 -17	18 -26	27 - 36
	Cognitive Anxiety			
	Somatic Anxiety			
	Self-Confidence			

.....

(MR. SON PANYA)

The measure of sb

ประวัติผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล	นายสน ปัญญา
วัน เดือน ปีเกิด	27 มกราคม 2502
สถานที่เกิด	อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	11 ซอยลาดพร้าว 100 ถนนลาดพร้าว แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร 10310
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	ครู อันดับ คศ. 2
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนวัดมหาบุศย์ (พิทักษ์ถาวรคุณ) 711 ซอยอ่อนนุช 7 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2521	มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแม่สะเรียงบริพัตรศึกษา อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
พ.ศ. 2523	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง
พ.ศ. 2529	การศึกษามัธยมศึกษา (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ