

ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม

ปริญญานิพนธ์
ของ
ธีระ มงคลเจริญผล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

ธันวาคม 2541

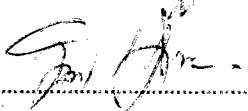
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปฏิญานีพจน์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
พลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....ประธาน

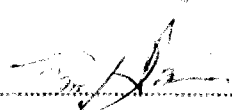
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)

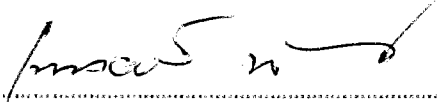

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)


.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานีพจน์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิชาสารมณี)

วันที่.....เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2541

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยได้รับความช่วยเหลือ และให้ความอนุเคราะห์เป็นอย่างดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล ประธานผู้ควบคุมการวิจัย อาจารย์ ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ กรรมการผู้ควบคุมการวิจัย ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพลนัท และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยรู้สึกทราบบ้างในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านผู้อำนวยการสนันท์ เกริกโกวัล ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดจันทร์ใน และท่านผู้บริหารโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลมที่ได้กรุณาอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล จนทำให้การจัดทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี

คุณประโยชน์ที่พึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่คุณพ่อคุณแม่ ครอบครัว และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ได้ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือ ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จด้วยดี

ธีระ มงคลเจริญลาภ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	2
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	2
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	2
ข้อตกลงเบื้องต้น	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	5
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	5
เอกสารงานวิจัยต่างประเทศ	17
เอกสารงานวิจัยในประเทศ	20
สมมุติฐานในการวิจัย	22
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	23
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	23
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	24
วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	24
วิธีจัดกระทำข้อมูล	25
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	26
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	26
วิธีจัดกระทำข้อมูล	26
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	26
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	47
บทย่อ	47
จุดประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า	47
แหล่งข้อมูล และกลุ่มตัวอย่าง	47
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	47
วิธีจัดกระทำข้อมูล	48
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48

อภิปรายผลข้อมูล	51
ข้อเสนอแนะ	53
บรรณานุกรม	54
ภาคผนวก	59
ประวัติย่อผู้วิจัย	64

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงประชากร และกลุ่มตัวอย่าง	23
2	แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลอันเป็น นิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ของนักกีฬานักเรียนชายระดับ ประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม	27
3	แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลอันเป็น นิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ของนักกีฬานักเรียนหญิงระดับ ประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม	29
4	แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนความวิตกกังวลอันเป็น นิสัยของนักกีฬานักเรียนสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์และก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์	31
5	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ด้านความคิดของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัด สำนักงานเขตบางคอแหลม	32
6	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถาน การณ์ด้านความคิดของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม	33
7	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ด้านร่างกายของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัด สำนักงานเขตบางคอแหลม	34
8	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถาน การณ์ด้านร่างกายของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม	35
9	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอน ปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม	36
10	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะ สถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาชายระดับประถมศึกษา ตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม	37
11	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ด้านความคิดของนักกีฬานักเรียนหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนัก งานเขตบางคอแหลม	38

12	ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้านความคิดของนักกีฬาหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม	39
13	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้านร่างกายของนักกีฬาหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม	40
14	ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้านร่างกายของนักกีฬาหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม	41
15	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม	42
16	ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม	43

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)	12
2	แสดงทฤษฎีอักษรยู-คว่ำ (Inverted-U-Theory)	12
3	กราฟแสดงความวิตกกังวลด้านความคิด (Cognitive Anxiety)นักเรียนชาย...	44
4	กราฟแสดงความวิตกกังวลด้านความคิด (Cognitive Anxiety)นักเรียนหญิง...	44
5	กราฟแสดงความวิตกกังวลด้านร่างกาย (Somatic Anxiety)นักเรียนชาย.....	45
6	กราฟแสดงความวิตกกังวลด้านร่างกาย (Somatic Anxiety)นักเรียนหญิง.....	45
7	กราฟแสดงความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่น(Self Confidence)นักเรียนชาย...	46
8	กราฟแสดงความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่น(Self Confidence)นักเรียนหญิง...	46

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ความวิตกกังวล เป็นสภาพการณ์ที่เป็นแรงที่อยู่เบื้องหลังการเรียนรู้ในลักษณะการแสดงออกในพฤติกรรมต่าง ๆ เมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวลก็จะทำให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น เสร้าซึม เคร่งเครียด หงุดหงิด อารมณ์เสื่อง่าย กังวลใจ หวาดระแวง คิดฟุ้งซ่าน ซึ่งสอดคล้องกับ สุวณีย์ ตันติพัฒนานันต์ (2522 : 130 - 131) กล่าวว่า ความวิตกกังวลในลักษณะอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ เป็นความรู้สึกที่หวาดกลัว ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตรายหรือเกิดจากความข้องใจที่คุกคามภาวะสมดุลย์ หรือวิถีชีวิตบุคคล ความวิตกกังวลเปรียบเทียบกับเหมือนสัญญาณอันตรายของจิตใจที่บ่งบอกเตือนให้บุคคลรู้ว่าเริ่มมีความไม่สมดุลย์เกิดขึ้นในจิตใจ ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายความเจ็บปวด ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนภัยของร่างกาย และหากบุคคลเกิดความวิตกกังวลในระดับสูงย่อมก่อให้เกิดผลกระทบหลายด้านทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้เกิดความตึงเครียด ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุของพฤติกรรมแปรปรวนทั้งหลาย

ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับระบบกลไกในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในสภาพการณ์ปกติ และในสภาพการณ์ที่มีความเฉพาะสถานการณ์ โดยเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ อุดม พิมพา (2526 : 11) กล่าวถึงความวิตกกังวล และปฏิบัติทางกลไก โดยได้ทำการทดสอบความสัมพันธ์ความวิตกกังวลในการตัดสินใจปฏิบัติว่า “ถ้ามีความวิตกกังวลมากเกินไปจะทำให้การพิจารณาขาดเหตุผล เป็นสาเหตุทำให้นักกีฬาปฏิบัติการณ์นั้นได้ไม่ดี และที่ระดับปานกลางความวิตกกังวลจะให้ประโยชน์ต่อการเล่นกีฬามากที่สุด”

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นเกิดได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในวัยเด็ก จะมี ความวิตกกังวลแสดงออกมาในรูปของความกลัว ดังนั้นเด็กที่มีความวิตกกังวลสูง ก็จะแสดงผลออกมาทางร่างกาย ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางร่างกายขึ้น มีผลทำให้หัวใจเต้นเร็ว ทำให้ระบบต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจจะส่งผลต่อการเล่น และการแข่งขันกีฬา ส่วนเด็กที่มีความวิตกกังวลน้อยหรือตื่นตื้นน้อยก็อาจจะทำให้ความกระตือรือร้นในการเล่นน้อยเกินไป อาจทำให้ผลของการเล่นกีฬาไม่ดีเท่าที่ควร ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีอักษรยูคว่า ของ มาร์เตนส์ (Martens 1983 :121) ที่กล่าวว่า เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น ระดับความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มขึ้นด้วย เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มถึงจุดที่พอเหมาะ ระดับความสามารถจะเพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุด แต่ถ้าสูงขึ้นไปกว่าจุดที่พอเหมาะแล้วระดับความสามารถของนักกีฬาจะลดลงไปเรื่อย ๆ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาไม่อาจจะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ จึงเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬา หรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการควบคุมทีม ควรที่จะหาสาเหตุของความวิตกกังวล หลังจากนั้นจึงหาทางลดหรือเพิ่มระดับความวิตกกังวลของนัก

กีฬา และของนักเรียนลง ขณะเดียวกันก็ต้องศึกษาระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมกับนักกีฬา หรือนักเรียน เพื่อที่จะช่วยส่งเสริมให้เขาได้แสดงความสามารถสูงสุด

จากเหตุผลดังกล่าว จะเห็นว่าความวิตกกังวลมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์ ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ดังนั้นผู้วิจัยซึ่งทำงานเกี่ยวข้องกับการสอนนักเรียนระดับประถมศึกษา จึงสนใจที่จะศึกษา นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันในกีฬา เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาของ สำนักงานเขตบางคอแหลม เพื่อศึกษาถึงระดับความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย กับระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม เพื่อนำผลวิจัยไปใช้ในการควบคุม หรือลดความวิตกกังวลของเด็กนักเรียนในการเข้าแข่งกีฬานักเรียนครั้งต่อ ๆ ไป เพื่อให้เด็กนักเรียนได้สามารถแสดงออกทางการแข่งขันได้อย่างเต็มความสามารถที่มีอยู่

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม
2. เพื่อทราบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของชั้นกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบความวิตกกังวลที่เป็นนิสัยของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษา สำนักงานเขตบางคอแหลม ในการแข่งขันกีฬานักเรียนสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม
2. ทำให้ทราบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษา สำนักงานเขตบางคอแหลม ในการแข่งขันกีฬานักเรียนสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม
3. ทราบความแตกต่างของความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษา สำนักงานเขตบางคอแหลม
4. เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อที่จะได้ตระหนักถึงความสำคัญของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร และ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม

2. ตัวแปรในการศึกษาค้นคว้า

2.1 ตัวแปรอิสระ

2.1.1 ระดับความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม

- ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์
- ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์

2.1.2 ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม

- ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์
- ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์
- ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์
- ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์
- ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง

2.2 ตัวแปรตาม คือ

ค่าความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้รับการทดสอบเป็นนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายของสำนักงานเขตบางคอแหลม ในการแข่งขันกีฬานักเรียนของสำนักงานเขตบางคอแหลม

2. ในการแข่งขันครั้งนี้ ไม่สามารถควบคุมเกี่ยวกับ อาหาร การออกกำลังกาย และชีวิตประจำวันของนักกีฬา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง สภาพของความรู้สึกของบุคคลที่แสดงถึงความไม่สบายใจ หวาดหวั่น ตึงเครียด ขาดความมั่นคง หากนักกีฬามีความวิตกกังวลสูง จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุทำให้แสดงความสามารถทางกีฬาออกมาได้ไม่เต็มที่

2. ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬา (Trait Anxiety) หมายถึง สิ่งที่อยู่ในตัวบุคคล ซึ่งจะบ่งบอกพฤติกรรม เมื่อมีการรับรู้ต่อการสัมผัสที่ไม่มีอันตราย การตอบสนองของบุคคลจะมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับระดับอันตรายนั้น ๆ ความวิตกกังวลประเภทนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่วไปทุกสถานการณ์ จะมีความเข้มข้นระดับต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะเวลานาน จนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล อันเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ

3. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬา (State Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกที่อยู่ในสภาวะที่ตนเองรู้สึกกลัว และกังวลมักจะทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดกับบุคคลแต่ละคนในสถานการณ์เท่านั้น และความเข้มของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ย่อมขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าด้วย ความวิตกกังวลประเภทนี้มีความเข้มสูง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่ในช่วงระยะเวลาอันสั้น

4. การแข่งขันกีฬานักเรียน ของกรุงเทพมหานคร หมายถึงการจัดการแข่งขันกีฬาของกรุงเทพมหานครที่จัดให้กับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาของสำนักงานเขตบางคอแหลม ประจำปี 2541

5. ระดับประถมศึกษาตอนปลาย หมายถึง เด็กนักเรียนที่เรียนอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 และประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ซึ่งได้แก่ โรงเรียนวัดจันทร์ใน โรงเรียนวัดจันทร์นอก โรงเรียนวัดไผ่เงินโชตนาราม โรงเรียนวัดราชสิงขร โรงเรียนวัดลาดบัวขาว โรงเรียนวัดบางโคล่นอก และโรงเรียนวัดไทร

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วยความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา

เจอร์ซิลด์ (Jersild. 1968 : 264 – 265) ได้กล่าวว่า ความกลัวและความวิตกกังวลเป็นสภาพทางจิตใจที่พึงปรารถนา (Unpleasant) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือสิ่งที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งอาจจะรู้หรือไม่ว่าสิ่งนั้นเป็นอะไร แล้วถ้าเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล ในอัตราที่ค่อนข้างสูงแล้วอย่างน้อยที่สุดก็จะทำให้มีปฏิกิริยาทางร่างกายเกิดขึ้น เช่น เกี่ยวกับกลไกของระบบประสาท ทำให้ต่อมอะดรีนอล(Adrenal glands)ทำงานมากขึ้น มีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง เหงื่อออกตามฝ่ามือและการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ อีก ซึ่งตรงกับ มล.ตุ้ย ชุมสาย(2508 : 212) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลจะมีผลกระทบกระเทือนต่อการหายใจ การหมุนเวียนของเลือด การย่อยอาหาร และแม้การทำงานของกล้ามเนื้อก็อาจดำเนินไปไม่สะดวก และ ก่อ สวัสดิทานิชย์ (2506 : 253) ได้กล่าวว่า ถ้าบุคคลใดมีความวิตกกังวลมาก ๆ ก็จะทำให้บุคคลนั้นขาดประสิทธิภาพทำให้เสียสุขภาพจิตโดยไม่จำเป็น

ฮิลการ์ด (Hillgard. 1962 : 173 – 174) ได้กล่าวว่า “ ความวิตกกังวลเป็นสภาพคล้ายกับความกลัว และมีความสัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ยังมีความสำคัญในด้านการจูงใจ ทั้งนี้เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นความกลัวซึ่งต่างจากความกลัวธรรมดา กล่าวคือ ความกลัวธรรมดานั้นมีวัตถุหรือสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏเป็นรูปร่างให้เห็น ดังนั้นจึงอาจพูดได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลื่อนลอยไม่แจ่มชัด แต่คล้ายกับความกลัวในแง่ที่ว่า เป็นสภาพที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด สภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง นอกจากนี้อาจถือได้ว่าความวิตกกังวลเป็นแรงขับอย่างหนึ่งด้วย” ซึ่งสอดคล้องกับที่ ชาร์เวอร์ ฟอนเนอร์ (อุดม พิมพ์า. 2526 : 4 ; อ้างอิงมาจาก Foner. N.d.) ให้นิยามความหมายของความกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นลักษณะควบคู่กับความกลัวในแง่อารมณ์แบบชีววิทยา กล่าวคือ ความกลัวเป็นการตอบสนองของสิ่งที่มีชีวิตต่ออันตรายที่มีอยู่จริงภายนอก แต่ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่ออันตรายที่มีอยู่ภายใน เช่น แรงกระตุ้นที่ไม่สงบ

อารมณ์ แรงกระตุ้นและหรืออาการที่ก้าวร้าวเพื่อแก้ปัญหาความข้องคับใจภายในที่ท่าท่าจะปรากฏ ในความรู้สึกสำนึกจนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้นภายในให้มีการโต้ตอบจริง ๆ

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

ลิปคิน และโคเฮน (Lipkin and Cohen. 1973: 10) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกเครียด ความไม่สบาย ความกระวนกระวายและความกลัวซึ่งเกิดขึ้นจากความกดดันซึ่งอาจทราบหรือไม่ทราบสาเหตุก็ได้

อิงลิช (English. 1958: 35) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวล เป็นสภาวะของความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้
2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกังวลอันว่าวันสัปดาห์ข้างหน้าจะมีสิ่งที่เลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต
3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวต่อเนื่อง ซึ่งอาจสังเกตเห็นได้ แต่อยู่ในระดับต่ำ
4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองถูกข่มขู่ ซึ่งเป็นการขู่เข็ญที่น่ากลัวโดยบุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขารู้สึกว่ามาขู่เข็ญนั้นคืออะไร

ไรครอฟท์ (Rycroft. 1978: 45) ได้อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อม เพื่อเผชิญกับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้น หรือเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งภาวะเช่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่าจะมีอะไรบางอย่างมาคุกคามต่อตน แต่ตนเองยังไม่สามารถจะจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากสิ่งนั้นยังไม่ได้เกิดขึ้นกับตนจริง ๆ ซึ่งถ้าหากสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นแล้ว หรือบุคคลได้รู้อย่างแจ่มชัดในสิ่งที่คาดหวังแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา และสภาวะอารมณ์ชนิดอื่นก็จะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล ไรครอฟท์ เชื่อว่าประสบการณ์ทั้งหลายที่บุคคลยังไม่เคยผ่านหรือพบมาก่อนสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์จะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

บลัคเกอร์ (Blucker. 1982 : 77 - 79) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นลักษณะของอารมณ์ที่ยากจะอธิบายและยากมากขึ้นในการที่กล่าวถึงลักษณะอาการที่แน่นอนเช่น

1. อาการทางประสาท มักใช้คู่กับคำว่า “วิตกกังวล” เกือบทุกคนมีอาการทางประสาทในเวลาใดเวลาหนึ่ง อาการประสาทสามารถรับรู้ได้ในความรุนแรงที่มีหลายระดับ
2. ความตึงเครียด เป็นอีกคำหนึ่งที่ใช้อธิบายอาการซึ่งตามปกติมักจะเป็นความวิตกกังวลในระดับต่ำ ซึ่งจะเห็นได้ในรูปของความรับรู้ไว้

3. ความกลัว เป็นระดับของความวิตกกังวลที่สูงขึ้น และจะมีผลอย่างรุนแรงต่อความสามารถในการเล่นกีฬา ความวิตกกังวลนั้นอาจเกิดจาก

3.1 ความวิตกกังวลจากจิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่บุคคลไม่ตระหนักรู้

3.2 ความวิตกกังวลที่เกิดได้อย่างอิสระ ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่รุนแรงอันอาจสังเกตเห็นได้ และความวิตกกังวลนี้อาจย้อนกลับมาใหม่ได้อีก โค้ชควรตระหนักรู้ว่าในความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอย่างอิสระนั้น บุคคลที่มีความวิตกกังวลจะรับรู้ได้ว่าเขาอยู่ภายใต้ความกดดัน แต่ไม่สามารถเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

4. การเสียขวัญ มักเป็นความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด ซึ่งไม่ควรให้เกิดการเสียขวัญขึ้นในหมู่นักกีฬาและการเสียขวัญเป็นเงื่อนไขซึ่ง “....ความวิตกกังวลมีความรุนแรงซึ่งทำให้บุคคลไม่สามารถควบคุมตัวเองได้อย่างสมบูรณ์ และไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้...” วิธีที่จะจัดการกับบุคคลที่ได้รับความกระทบกระเทือนจากการเสียขวัญนั้น จะต้องใช้ความอ่อนโยนและความอดทน

สรุป ความวิตกกังวลคือ ความรู้สึกที่หวาดหวั่น หวาดกลัว ไม่สบายใจเป็นทุกข์และดิ้นเครียด ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย

ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1972: 487 – 489) ได้แบ่งลักษณะความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) หรือ (A – Trait) คือความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่ไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A – State)

2. ความวิตกกังวลที่มีลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (State – Anxiety) หรือ (A – state) คือความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเฉพาะ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือเกิดอันตรายมากระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในระยะไม่พึงพอใจ หรือเกิดอันตรายมากระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

เลวิต (Levitt, 1967: 13 – 15) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State anxiety) เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้น

2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล (Trait anxiety) มักเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป

ดังนั้นถ้าพิจารณาอย่างละเอียดจะเห็นได้ว่า ประเภทของความวิตกกังวลของสปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger) กับ เลวิต (Levitt) จะเหมือนกัน

โครงสร้างและความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1970: 3 – 8, 35) กล่าวถึงความสัมพันธ์ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย (A – Trait) และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A – State) คือ ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยสูง เมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ที่มีอยู่จะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยระดับต่ำกว่า นอกจากนั้นในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์บ่อยครั้ง โดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตามอาจจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยในระดับสูงขึ้น

ผลของความวิตกกังวล

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2539: 64) กล่าวว่า การสังเกตลักษณะอาการต่างๆ ของความวิตกกังวลสามารถสังเกตได้จากอาการทางกาย ทางจิตใจ และลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออก

อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล

1. ระดับอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น
2. ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
3. เหงื่อออกมากกว่าปกติ
4. ความถี่ของคลื่นสมองเพิ่มขึ้น
5. อัตราการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น
6. จำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังลดลง
7. เกิดการตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ
8. อัตราการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น
9. ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น
10. ปากแห้ง
11. ปัสสาวะบ่อย
12. การหลั่งสารอะดรีนาลิน (Adrenalin) เพิ่มขึ้น

อาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล

1. คิดมาก
2. รู้สึกไม่สบายใจ
3. ไม่สามารถตัดสินใจได้ดังปกติ
4. สับสนวุ่นวาย
5. ขาดสมาธิ
6. ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย หรือการขาดความสนใจ
7. ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ
8. ความสนใจลดลง

ลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวล

1. พูดเร็วกว่าเดิม
2. กัดเล็บ
3. เคาะเท้า
4. บิดกลัมนิ้ว
5. หาวบ่อย
6. กระพริบตาบ่อย
7. มีอาการสั่น
8. เสียงไม่เหมือนเดิม

ลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการสังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

สวินีย์ ดันตีพัฒนานันต์ (2522 : 22) ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่าเมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ

1. พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปอื่น เช่น พฤติกรรมโรคจิต โรคประสาททั้งหลาย
2. พฤติกรรมที่เบนความสนใจ จากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ ผู้ป่วยไซโคโซมาติกทั้งหลาย ซึ่งทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลง และเกิดพฤติกรรมหลัทธิแบบต่าง ๆ ตามมาเพื่อนำตนเองออกจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจนี้
3. การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกภายในและกลายเป็นการซึมเศร้ามีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้น ๆ

4. พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อจัดการภาวะวิตกกังวล ซึ่งทำให้ตนยึดติดไม่สายนั่นเสีย

ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสีย ซึ่งจะขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวลว่าจะอยู่ในระดับใด ศิริพร จิรวินกุล (2530 : 20 – 29) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจจะมีจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะไม่คงอยู่ตลอดเวลาส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจำคงอยู่ตลอดเวลาและยังกล่าวถึงระดับของความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับไว้ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild Anxiety +1) บุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดีเรียนรู้ได้มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องจากเหตุการณ์ และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน
2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety +2) บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง สนใจตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความสามารถในการมองสถานการณ์และการแปลความหมายต่าง ๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้อแท้ ต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้ เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่
3. ระดับสูง (Panic Anxiety +3) เป็นภาวะวิตกกังวลในระดับรุนแรงที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกลงใจสิ่งกระตุ้นมีพลังมากขึ้น กระสับกระส่ายลึกลึกลอน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูงขึ้น ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว
4. ระดับรุนแรง (Severe Anxiety +4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้นมีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อยไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เคราะห์หิวนั้น หมดอาลัยตายอยากในชีวิต แยกตัวเอง พุดเสียงดังเร็วไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค นานี้ว้าวหวาด

บุคคลในภาวะปกติมีความวิตกกังวลในระดับ 1 ถึง 2 ถ้าระดับความวิตกกังวลถึงระดับ 3 และ 4 ถือว่าบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวชต้องได้รับการช่วยเหลือ

การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลสามารถประเมินได้ 3 วิธี คือ

1. ประเมินโดยการให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นด้วยวาจา รายงานด้วยการเขียนหรือตอบแบบสอบถาม เช่น แบบวัดความวิตกกังวลแบบเอส ที เอ ไอ (STAI) (Spielberger. 1970 : 63) แบบวัดความวิตกกังวลแบบ ดี อี เอส ที เอ (DESTA) (Izard. 1972 : 72) หรือแบบวัดความวิตกกังวล ซี เอส เอ ไอ - 2 (CSAI-2) (Martens. 1982 : 57) หรือแบบวัดความวิตกกังวล ซีเอส เอ คิว (CSAQ) เดวิทสันและโกลแมน (เกษม มีสง่า. 2532 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Davidson and Goleman. 1978) หรือ แบบวัดความวิตกกังวล เอส ซี เอ ที (SCAT) (Martens. 1977 : 78) ซึ่งปัจจุบันมีหลายแบบการประเมินความวิตกกังวลที่สามารถใช้ได้สะดวกและได้ผลดี

2. ประเมินจากสภาพทางสรีรวิทยา โดยการประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นจากการตรวจหาความตึงของผิวหนัง ระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อัตราการหายใจ อุณหภูมิในร่างกายและการตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น ทั้งนี้ต้องอาศัยผู้ชำนาญการทางการตรวจ และการแปลผลที่ได้จากการตรวจนั้น ๆ

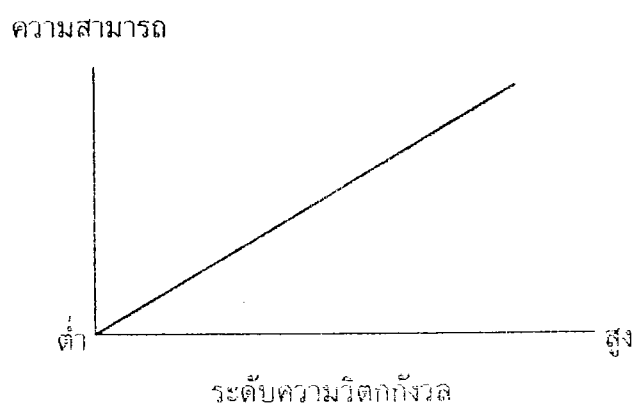
3. ประเมินจากลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคล โดยการสังเกตพฤติกรรมโดยตรงและโดยทางอ้อม การสังเกตโดยตรง เช่น การสังเกต การหายใจแรง มือสั่น เหงื่อออก กัดริมฝีปาก ถอนหายใจ ลักษณะการพูดเปลี่ยนไป เช่น พูดเร็วขึ้นหรือพูดช้าลง เป็นต้น ซึ่งการสังเกตพฤติกรรมเพื่อประเมินความวิตกกังวลนี้มี แบบการสังเกตไวเช่น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

> ทฤษฎีความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา

ทฤษฎีที่อธิบายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล และความสามารถในการเล่นกีฬามี 2 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) (Hull, 1943:291)

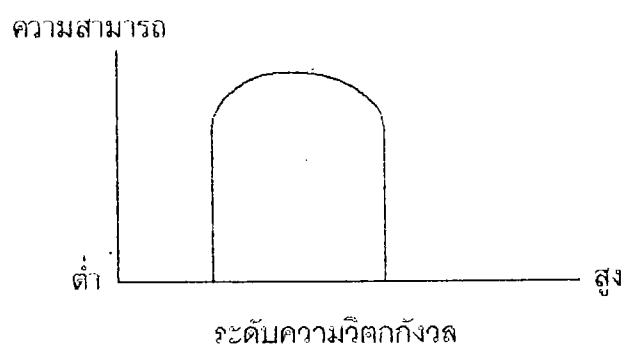
ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลเป็นสัดส่วนโดยตรงกับ ระดับความสามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำ จะมีความสามารถต่ำและถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงก็จะมีความสามารถสูง



ภาพประกอบ 1 ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

2. ทฤษฎีอักษรยู-คว่ำ (Inverted-U-Theory) (Martens, 1974: 155-188)

ทฤษฎีนี้ กล่าวว่า การเพิ่มระดับของความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถของนักกีฬา คือ เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นระดับความสามารถของนักกีฬาเพิ่มขึ้นด้วย เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มถึงจุดที่พอเหมาะ ระดับความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุด แต่ถ้าความวิตกกังวลเพิ่มสูงขึ้นไปกว่าจุดพอเหมาะแล้ว ระดับความสามารถของนักกีฬาจะลดลงไปเรื่อย ๆ และอาจลดลงอย่างรวดเร็วมาก



ภาพประกอบ 2 แสดงความวิตกกังวลในขณะก่อนแข่งขัน หรือระหว่างแข่งขัน

ความวิตกกังวลทางจิตใจ หรือการรับรู้ (Cognitive Anxiety)

ความเครียดทางจิตใจ และความวิตกกังวลนั้น ส่วนมากจะเป็นความเครียดที่นักกีฬาจะต้องเผชิญหน้ามากกว่าความเครียดทางกายภาพ ความเครียดชนิดนี้ มักจะมีต้นเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของบุคคลที่เครียดนั่นเอง อาการของความเครียดชนิดนี้จะไม่มีการให้แสดงออกมาทางร่างกาย นอกเสียจากว่าความเครียดทางด้านกายภาพเพิ่มขึ้นมาด้วย ซึ่งเหตุดังกล่าวนี้จะพบเห็นบ่อย ๆ ในสนามแข่งขันเสมอ ความเครียดและความวิตกกังวลทางจิตใจจะเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความเชื่อมั่นในตัวเองก็จะต่ำในทางกลับกันถ้าระดับความเครียดนี้ต่ำระดับความเชื่อมั่นในตนเองก็จะสูง (Martens. et. al. 1990:198) บุคคลที่ตกอยู่ภายใต้ความเครียดชนิดนี้จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะเกิดในแง่ลบอยู่เสมอเช่นคิดว่าจะสู้คู่แข่งไม่ได้ คิดว่าไม่มีความสามารถพอ หรือแม้แต่คิดว่าตนเองจะโชคร้ายชนะเข้าแข่งขันความเครียดในแง่ลบและความเชื่ออันปราศจากเหตุผลเหล่านี้จะทำให้ระดับการแสดงผลความสามารถลดลงเป็นอย่างมากเนื่องจากนักกีฬาจะมัวแต่กังวลและคิดถึงความเชื่อและความคิดในแง่ลบเหล่านั้นจนไม่มีสมาธิ และขาดความตั้งใจในการที่จะมุ่งมั่นแสดงความสามารถให้ดูดี ความเครียดทางจิตใจนี้อาจแก้ไขได้โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายทางจิตใจต่าง ๆ จนการหยุดความคิด การทดแทนด้วยความคิดในแง่บวกที่เกี่ยวข้องกับการแสดงผลความสามารถการพูดให้กำลังใจกับตนเอง เป็นต้น (Martens. 1987:79) เทคนิคต่าง ๆ ในการผ่อนคลายทางจิตใจนั้นเป็นสมมุติฐานการจับคู่โดยตรงของความเครียดทางจิตใจ อันหมายความว่าต้องเป็นเทคนิควิธีการเหล่านี้เท่านั้นที่จะใช้แก้ไขความเครียดทางจิตใจได้ จะไปใช้การผ่อนคลายทางร่างกายแทนกันไม่ได้ในทางกลับกันก็เช่นเดียวกัน คือว่าถ้าเป็นความเครียดทางด้านร่างกายก็ต้องใช้เทคนิคผ่อนคลายทางด้านร่างกายมาใช้เช่นกัน (Davidson. & Schwartz. 1978:321-328)

ในช่วงเวลาของการแข่งขันนั้นความเครียดทั้งสองชนิดอาจจะเกิดขึ้นมาพร้อม ๆ กันก็ได้ หรืออาจเกิดเพียงอย่างเดียวก็ได้ โดยทั่วไปความเครียดนี้มักจะเกิดอย่างเดียว แต่ผลกระทบของการเกิดความเครียดนั้นมักทำให้ความเครียดอีกแบบหนึ่งเกิดตามมาด้วย ตัวอย่างเช่นในการแข่งขันครั้งหนึ่งเมื่อ นักกีฬาเกิดความเครียด และมีผลกระทบออกมาทางด้านร่างกายทำให้เกิดอาการสั่น เจ้าอาการสั่นนั้นนอกจากจะทำให้เขาเล่นได้ไม่ดีเท่าที่ควรแล้วยังทำให้เกิดความกังวลเพิ่มขึ้นมาทุกที ทำให้เกิดความคิดในแง่ลบและความเครียดทางจิตใจขึ้นมาอีกได้ในที่สุด ในทางกลับกันก็สามารถเป็นได้เช่นเดียวกันคือความคิดในแง่ลบหรือความเชื่อที่ผิด ๆ ที่เกิดขึ้นก่อนแข่งอาจทำให้เกิดการกระตุ่น และทำให้นักกีฬาดิ้นตัวมากเกินไปจนกระทั่งมีอาการของความเครียดทางกายภาพหนึ่งวิธี ก็อาจช่วยแก้ไขสถานการณ์ไปได้ อีกกรณีหนึ่งในการแก้ไขก็คือ เราต้องรู้ให้ได้ก่อนว่าความตึงเครียดใดเกิดขึ้นก่อน และเป็นเหตุให้เกิดความเครียดอีกชนิดหนึ่งขึ้น และให้ใช้เทคนิคที่เป็นสมมุติฐานการจับคู่ของ ความเครียดต้นเหตุมาแก้ไขเสีย เมื่อหมดต้นเหตุแล้วความเครียดอีกชนิดหนึ่งก็ตามมาก็มีอาจที่จะเกิดขึ้นมาได้วิธีนี้ก็เป็นเทคนิคที่ใช้กันอย่างแพร่หลายอีกวิธีหนึ่งด้วย (Martens. 1987:79)

ความเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) คือ ความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองของร่างกายภายใต้ความตื่นตัว ความเครียดลักษณะนี้จะเฉพาะเจาะจงต่อการต่าง ๆ ทางร่างกายเช่นการดึงตัวของกล้ามเนื้ออาการสั่นความรู้สึกกระอักกระอ่วน (Martens. 1987:80) อาการของความเครียดทางกายนี้จะทำให้การแสดงความสามารถลดลงได้มากเพราะนักกีฬาจะกังวลกับความรู้สึกของตนเองมากเกินไป ประกอบกับอาการที่เกิดขึ้นอาจขัดขวางการแสดงความสามารถโดยตรง เช่น เตะลูกบอลขณะที่ขากำลังสั่นหรือวิ่งขณะที่รู้สึกกระอักกระอ่วนอยู่ เป็นต้น ความเครียดทางกายนี้มักจะเกิดขึ้นจากการเร้าของสิ่งแวดล้อม และจากสภาพอารมณ์ของบุคคลนั้น ๆ ลักษณะการเกิดความเครียดประเภทนี้มักจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้น ๆ ก่อนที่จะเข้าสู่การแข่งขัน และจะค่อย ๆ ลดระดับลงหลังจากการแข่งขันเริ่มขึ้น ความเครียดหรือความวิตกกังวลทางกายนี้เป็นการตอบสนองของร่างกายที่มีต่อการกระตุ้นของสภาพแวดล้อม อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมา จึงเป็นปฏิกิริยาที่เป็นอัตโนมัติโดยส่วนใหญ่ นักกีฬาจะไม่รู้ตัวว่าได้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวล ทางกายนี้เกิดขึ้นกับตนเองจนกระทั่งอาการต่าง ๆ ได้เห็นได้อย่างชัดเจนเด่นชัดแล้วเท่านั้น อาการของความเครียดทางกายเป็นอาการที่เริ่มต้นมาจากการดึงตัวของกล้ามเนื้อ เพราะฉะนั้นการป้องกันหรือแก้ไขอาการดึงตัวของกล้ามเนื้อจึงเป็นวิธีที่ตรงที่สุดสำหรับการจัดการกับความวิตกกังวลหรือความเครียดประเภทนี้ วิธีการป้องกันและแก้ไขอาการดึงตัวของกล้ามเนื้อเป็นที่แพร่หลายมากที่สุดคือการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและกล้ามเนื้อนั้นมีหลายวิธีการด้วยกัน บางวิธีก็ใช้การกระทำกับกล้ามเนื้อโดยตรง เช่นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง การใช้เทคนิคการหายใจ บางวิธีโดยอ้อม เช่นการผ่อนคลายแบบจินตนาการหรือการทำสมาธิ เป็นต้น (Bunker. and Williams. 1986:115)

สมมุติฐานการจับคู่ (Matching Hypotheses)(Davidson & Schwartz. 1978:321)

คือการพยายามหาวิธีการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวลหรือการตื่นตัวที่มากหรือน้อยเกินไป สำหรับนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขัน เพื่อให้เขาหรือเธอเหล่านั้นแสดงความสามารถได้สูงสุดนั่นเองการที่จะใช้วิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ เพื่อจัดการกับความเครียดนั้นเราจะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับลักษณะของความเครียดที่เกิดขึ้นมา สำหรับความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกายการ แก้ไขก็ย่อมที่จะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับความเครียดชนิดนี้ เช่นการผ่อนคลายต่าง ๆ (Relaxation) เช่นการผ่อนคลายแบบต่อเนื่อง (PMR) การผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคการหายใจ การผ่อนคลายโดยใช้จินตภาพ หรือเทคนิคที่ประยุกต์มาจากการสะกดจิต (Autogenic Training) เป็นต้น ส่วนความเครียดที่เกิดมาจากจิตใจ หรือความวิตกกังวลนั้นย่อมจำเป็นที่จะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับ ความเครียดชนิดนี้ เช่นการผ่อนคลายทางจิตการหยุดความคิดการปรับจิตหรือการคิดอย่างมีเหตุผลในการจัดการก่อนที่เราจะเริ่มเรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ และวิธีการใช้ให้เหมาะสมเราก็จึงควรที่จะทำความรู้จักกับความเครียดหรือความวิตกกังวลทั้งสองชนิดนี้เสียก่อน

สมมุติฐานการจับคู่สำหรับความเครียดความวิตกกังวลทางร่างกายก็คือ การผ่อนคลายทางกายภาพนั่นเอง นั่นหมายความว่าถ้าเกิดความวิตกกังวลหรือความเครียดทางด้านร่างกาย และมีอาการแสดงให้เห็นทางกายภาพ ผู้ฝึกสอนจำเป็นที่จะต้องแก้ไขด้วยการผ่อนคลายทางด้านกายภาพ การจัดการกับความเครียดจะได้ผล

ลักษณะของแบบทดสอบ

แบบทดสอบที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลนั้นมีการพัฒนามานานแล้ว เดิมทีนั้นเป็นแบบทดสอบที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในทางการกีฬาโดยตรงนั้นไม่มีจึงได้ทำ แบบทดสอบเกี่ยวกับความวิตกกังวลทั่วไป ต่อมาสปิลเบอร์กเกอร์ได้สร้างแบบทดสอบ (State Anxiety Theory STAI) จากพื้นฐานความคิดที่ว่าความวิตกกังวลนั้นแบ่งออกเป็นสองแบบคือ แบบ (State Anxiety) และแบบ (Trait Anxiety) หมายถึงลักษณะนิสัยยากง่ายต่อการรับรู้สถานการณ์อันทำให้เกิดความวิตกกังวลหรืออีกนัยหนึ่งคือลักษณะนิสัยว่าจะเกิดความวิตกกังวลได้ง่ายหรือยากนั่นเองแบบทดสอบ เอส ที เอ ไอ (STAI) ของ สปิลเบอร์กเกอร์ ได้ถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวางและเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป

ต่อมาการศึกษาด้านนี้ได้หันไปสนใจเกี่ยวกับ เรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพที่แตกต่างในสถานการณ์ที่ต่างกัน จึงทำให้เกิดความต้องการที่จะมีแบบทดสอบเฉพาะสถานการณ์สำหรับไว้ทดสอบบุคลิกภาพสำหรับการศึกษาค้นคว้าเรื่องความวิตกกังวลก็ได้มีความต้องการที่จะมีแบบทดสอบเฉพาะสถานการณ์เช่นกัน ความต้องการดังกล่าวนี้ได้ทำให้นักจิตวิทยาการกีฬา พยายามสร้างแบบทดสอบความวิตกกังวลสำหรับการกีฬาขึ้นในกีฬาทั่วไป ปี 1977 มาร์เตนส์ได้สร้างแบบทดสอบ (Sport Competition Anxiety Test: SCAT) ขึ้นมาเพื่อวัดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย (Trait Anxiety) หรือความวิตกกังวลที่นักกีฬารู้สึกความปกติทุกเวลาเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาเนื่องจากว่า แบบทดสอบนี้ใช้วัดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย (Trait Anxiety) สำหรับการกีฬา จึงได้เกิดแนวคิดขึ้น แบบทดสอบนี้จะสามารถทำนายความวิตกกังวลอันเป็นสถานการณ์ (State Anxiety) ได้ดีกว่าแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย (Trait Anxiety) ทั้ง ๆ ไปแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย (SCAT) นี้ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางและได้ถูกนำไปใช้บ่อย ๆ ในงานวิจัยชั้นนำ เช่นงานของ กูลด์ และ เล ในปี 1977 หรือมาร์เตนส์ และเล ในปี 1990 สมิทในปี 1983 เป็นต้น แบบทดสอบนี้มี 15 คำถาม คำถามเกี่ยวกับความวิตกกังวล 8 คำถาม คำถามย้อนกลับ (Reversed Question) 2 คำถาม และคำถามหลอก ๆ อีก 5 คำถาม แต่ละคำถามมีคะแนน ตั้งแต่หนึ่งถึงสาม คำถามหลอกนั้นไม่มีคะแนนแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย (SCAT) นี้ได้ถูกค้นพบว่ามีคะแนนเหนือกว่าแบบทดสอบความวิตกกังวลทั่วไปจากผลการศึกษาของ มาร์เตนส์ และ โซนัมอน ในปี 1976 และ โซนัมอน และมาร์เตนส์ ในปี 1977

ในปี 1983 มาร์เตนส์ เบอร์ดัน บัม และสมิทได้สร้างแบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory-2: CSAI-2) ขึ้นโดยได้ดัดแปลงมาจากแบบทดสอบ เอส ที เอ โอ (STAI) ของสปิลเบอร์เกอร์ ให้เหมาะสมกับการกีฬามากขึ้นและเปลี่ยนชื่อเป็น ซี เอส เอ โอ (CSAI) จากนั้นได้ทำการศึกษาค้นคว้าและปรับปรุงแบบทดสอบนี้มาหลายครั้งจนกระทั่งได้แบบทดสอบ ซี เอส เอ โอ 2 (CSAI-2) ขึ้นมา

แบบทดสอบ ซี เอส เอ โอ 2 (CSAI-2) นี้ใช้วัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) ได้สร้างขึ้นจากความคิดที่ว่าแบบทดสอบความวิตกกังวลสำหรับการกีฬาของ ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย (Trait Anxiety) ก็ได้มีแล้ว แบบทดสอบความวิตกกังวลสำหรับการกีฬาของ ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) จึงน่าจะเป็นสิ่งจำเป็นในการที่จะทำการศึกษาค้นคว้าด้านความวิตกกังวลในการกีฬาโดยละเอียดแบบทดสอบ ซี เอส เอ โอ 2 (CSAI-2) นี้ทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) ได้สามมิติ แตกต่างจากแบบทดสอบ ซี เอส เอ โอ (CSAI) ที่ทดสอบได้มิติเดียว มิติต่าง ๆ ในแบบทดสอบ ซี เอส เอ โอ 2 (CSAI-2) นี้มี

1. ความวิตกกังวลทางด้านความคิด (Cognitive Anxiety)
2. ความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย (Somatic Anxiety)
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - confidence)

แบบทดสอบ ซี เอส เอ โอ 2 (CSAI-2) เป็นแบบทดสอบที่ได้รับการยอมรับและนำไปใช้อย่างกว้างขวางได้ถูกนำไปทดสอบเพื่อหาความเชื่อมั่น และความเที่ยงตรงประสบความสำเร็จในการทดสอบอย่างดี ผลงานวิจัยในระดับสูงสุดที่ได้ใช้แบบทดสอบนี้มี เบอร์ดัน ในปี 1988 มาร์เตนส์ และ เล ในปี 1990

แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย

(Sport Competition Anxiety Test: SCAT)

แบบทดสอบอันนี้จะวัดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์หนึ่งหรืออีกนัยหนึ่ง คือ ทดสอบความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นโดยทั่วไป ของแต่ละคนนั่นเอง แบบทดสอบ เอส ซี เอ ที (SCAT) นี้ประกอบไปด้วยคำถาม 15 ข้อ คำตอบถึงความถี่หรือความบ่อยของการเกิดอาการอันเนื่องมาจากความวิตกกังวล คำตอบของแบบทดสอบนี้จะป็นให้เลือกข้อ A B และ C สำหรับการวิเคราะห์ตีความแบบทดสอบนี้ จะต้องนำคำตอบออกมารวมคะแนนก่อนโดย

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

จากนั้นให้รวมคะแนนซึ่งระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 10 ถึง 30 ยิ่งคะแนนมากเท่าไรก็หมายถึงคนนั้นเป็นคนที่มีความวิตกกังวลหรือเป็นคนที่ตื่นตื้นง่ายกว่าคนที่ได้คะแนนน้อยระดับของความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยตามคะแนน เอส ซี เอ ที (SCAT) จะเป็นดังนี้

คะแนน 10 - 15 ความวิตกกังวลน้อย ตื่นตื้นยาก

คะแนน 16 – 23 ความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 24 – 30 ความวิตกกังวลสูง ตื่นเต้นง่าย (Martens. 1976: 698)

แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์

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

แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ตอนที่วัด เป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจง และแบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางด้านความคิด (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) โดยการนำคะแนนที่ได้มาแยกวิเคราะห์ทีละส่วน แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ ข้อ 1,4,7,10,13,16,19,22 และ 25 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางด้านความคิด (Cognitive Anxiety) ข้อที่ 2,5,11,17,20,23 และ 26 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย (Somatic Anxiety) และข้อที่ 3,6,9,12,15,18,21,24 และ 27 จะเป็นข้อที่ใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเป็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนจะออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนจะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อที่ 14 เท่านั้น ที่คะแนนจะกลับกันนั่นคือถ้าเลือกข้อ 1 จะได้ 4 คะแนน เลือกข้อ 2 ได้ 3 คะแนน เลือกข้อ 3 ได้ 2 คะแนนและเลือกข้อ 4 ได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้วระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 ในแต่ละหัวข้อ ชนิดของความวิตกกังวลถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูง ถ้าคะแนนน้อยก็หมายถึงมี ความวิตกกังวล ต่อสถานการณ์น้อยนั่นเองระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์คะแนนของ ซี เอส เอ ไอ ทู (CSAI-2) จะเป็นดังนี้

คะแนน 9-18 ระดับความวิตกกังวลความตื่นเต้นต่ำ

คะแนน 19-27 ระดับความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 27-36 ระดับความวิตกกังวล ความตื่นเต้นสูง (Martens. 1990: 94)

การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยต่างประเทศ

ทัทโก (Tutko. 1971: 932-933) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลค้นพบข้อสนับสนุนสมมติฐานแบบยูคว่ำ (Inverted-U hypothesis) ในงานวิจัยซึ่งเป็นการวัดผลของความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานของนักกีฬาประเภททีมผลแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกว่ามี ความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วยตัวอย่างเช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลได้ และผลเสีย ของการแข่งขันมากนัก จะมีความเอาใจใส่และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดีใน

ทางตรงข้าม ถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ผลเสีย ของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูง และสิ่งนี้จะไปรบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย TUTKO ได้แนะนำว่านักกีฬาควรจะรักษาระดับของความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อจะทำให้เป็นผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

โนวาซิค (Novazyk. 1977 : 83) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างของความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล และเฉพาะสถานการณ์ ของบุคคลในการเข้าร่วมการแข่งขันสอกกักน้ำแข็ง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและเป็นนักกีฬาจำนวน 103 คน ให้ผู้เข้าร่วมทดสอบทุกคนทำแบบทดสอบ เอส ซี เอ ที (SCAT : Sport Competition Anxiety Test) และ เอส เอ ไอ (SAI : State Anxiety Inventory) ได้ทำการทดสอบก่อน (Pre-Test) และทดสอบหลัง (Post-Test) ในสถานการณ์ คือ การฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ผลปรากฏว่าความวิตกกังวลทั้งสถานการณ์การฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและในการทดสอบก่อน (Pre-Test) และทดสอบภายหลัง (Post Test) ทั้งสถานการณ์ คือการฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

คุก และคนอื่น ๆ (Cook and others. 1983: 460 - 485) ได้ติดตามนักกอล์ฟชาย 103 คน ในการแข่งขัน 3 วัน ซึ่งเป็นนักกอล์ฟที่มีชื่อเสียงมากของทัวร์นาเมนต์หนึ่ง ได้แบ่งความสามารถของนักกอล์ฟออกเป็น 3 ระดับ คือ นักกอล์ฟระดับสูง นักกอล์ฟระดับกลางและนักกอล์ฟระดับต่ำข้อค้นพบ จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์มีความสัมพันธ์กับความสามารถ (Ability) ตัวอย่างเช่นนักกอล์ฟที่มีความสามารถสูงจะมีความวิตกกังวลต่ำ นักกอล์ฟที่มีความสามารถเล่นได้ดีในวันแรกของการแข่งขันวันต่อมาจะมีความวิตกกังวลมากกว่านักกอล์ฟเล่นได้ไม่ค่อยดี ในวันแรกตลอด 3 วัน ความวิตกกังวลที่ต่ำนั้นจะทำให้ความสามารถในการปฏิบัติของนักกอล์ฟสูงขึ้น แต่บางกรณีนั้นเป็นส่วนที่เกิดจากการที่นักกอล์ฟนั้นมีความสามารถต่ำอยู่แล้ว

กูลด์ และ เพทลิชคอฟ (Gould and Petlichkoff. 1987: 318) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ซี เอส เอ ไอ ทู (CSAI-2) กับการยิงปืนโดยใช้ครูกู่ฝึกตำรวจ ของมหาวิทยาลัยอิลลลินอยส์ จำนวน 39 คน ให้ปฏิบัติภารกิจยิงปืนในท่าที่กำหนดถึง 5 ระยะ หลังจากเสร็จภารกิจแต่ละตอนให้ทำแบบทดสอบความวิตกกังวล ซี เอส เอ ไอ ทู เป็นการทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ทางกาย (Somatic State Anxiety) อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลทั้ง 2 ประเภทกับการปฏิบัติงานนั้นเป็นเครื่องหมายถึงการสนับสนุนทฤษฎีเส้นโค้งของอักษร ยู-คว่ำ (Inverted-u) หรือจะสนับสนุนทฤษฎีเส้นตรง (Linear) กันแน่โดยใช้การวิเคราะห์ของซันสโตรม และเบอร์นาโด (Sonstroem and Bernado. 1982) ผลแสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลทางความคิด (cognitive anxiety) ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติงานส่วนความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติงานในลักษณะเป็นเส้นโค้งของอักษรยู-คว่ำ และเชื่อมั่นในความสัมพันธ์ทางกายกับการปฏิบัติ

แคลลี (Killy, 1991: 98) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการกำหนดความกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันวัดได้จากการทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา เอส ซี เอ ที (SCAT) มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของตัวแปร เช่น ประเภทของกีฬา ลักษณะกีฬาที่เล่นและประสบการณ์ของนักกีฬาของมหาวิทยาลัย 252 คน ซึ่งอยู่ในโรงเรียนมัธยม 3 แห่ง ในเมืองมอสโค เป็นเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้ จุดประสงค์ได้รับการดำเนินการโดย เอส ซี เอ ที (SCAT) กีฬากระโดดได้เกี่ยวข้องในการแข่งขันในเวลานี้ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาด้วยความสมัครใจการทำนายการวิเคราะห์ถ้าความเชื่อมโยงถูกนำไปกำหนด เพื่อเชื่อมโยงกับลักษณะพิเศษซึ่งได้กล่าวไว้ข้างต้น ของความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันและขอบเขตของสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอิสระกับความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะ ของการแข่งขันถูกกำหนดขึ้นมาเพื่อคำนวณสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีขอบเขตจำกัด ผลสรุปของการวิเคราะห์ถึงความเชื่อมโยงชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีขอบเขตจำกัดอาศัยข้อเท็จจริงที่เป็นตัวเลขมีผลต่อผู้ทำนาย ในความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันอย่างไรก็ตามผลสรุปของความเชื่อมโยงชี้ถึงความสัมพันธ์ในการอาศัยข้อเท็จจริงที่ตัวเลขที่คงอยู่ ระหว่างรูปแบบที่เปลี่ยนแปลง ของและความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขัน (post hoc resting) ปรากฏออกมาว่าสิ่งที่มีผลต่อความแตกต่างในความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันยังคงอยู่ระหว่างนักกีฬา และบุคคลนักกีฬาทั้งสองระดับ (นักกีฬาที่เล่นทั้งสองประเภท) นักกีฬาประเภทบุคคลมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแข่งขันสูงกว่า การศึกษานี้ควรมองถ้าความระมัดระวัง แม้ว่าผลสรุปที่ได้มาขึ้นอยู่กับประเภทของกีฬาเพียง 2.8% ของลักษณะที่ไม่เหมือนกันในความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขัน ถูกอธิบายว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมือนกัน การวิจัยจำเป็นต้องสำรวจ ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันและประเภทของกีฬา พร้อมทั้งองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลนี้

ฟินช์ (Finch, 1993: 218) ได้ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างยุทธวิธีในการแก้ปัญหาความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และความสามารถในนักกีฬาซอฟท์บอลระดับวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับวิทยาลัยจำนวน 148 คน จาก 13 ทีมที่ทำการแข่งขันอยู่ในฝั่งตะวันออกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกา โดยทำการตอบแบบสอบถามที่จะวัดถึงความหลากหลายของยุทธวิธีในการแก้ไข ระดับของความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ผลการศึกษาที่ได้ทำให้ทราบว่านักกีฬามีความหลากหลายในการใช้ยุทธวิธีในการแก้ไขปัญหามาก จะทำให้มีความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยน้อย หรืออยู่ในระดับต่ำ และมีความสามารถในการเล่นสูง

เวคแมน (Wagman, 1994: 184) ได้ทำการศึกษาถึงผลของการฝึกมากเกินไป และระดับของการรับรู้ที่มีต่อความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกรีฑาจำนวน 10 คน โดยนักกีฬาจะตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากการฝึกมากเกินไปทุก ๆ 50 วัน ผลของการศึกษาที่ได้ ทำให้ทราบว่านักกรีฑาที่ฝึกมากเกินไปจะทำให้ระดับของการรับรู้ต่าง ๆ ลดลง และทำให้ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์เพิ่มขึ้น

แบล็คเวล (Blackwell. 1994: 96) ได้ทำการศึกษาถึงผลของความเครียดของนักกีฬา บาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และความไม่สามารถในการรับรู้ที่มีต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาสเกตบอลหญิงระดับอาชีพ จำนวน 15 คน ทำการตอบแบบสอบถาม 5 ด้านเพื่อที่จะวัดความเครียดในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และความไม่สามารถในการรับรู้ ผลของการศึกษาที่ได้ บ่งชี้ว่าความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ จะมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละตำแหน่ง และจะมีผลต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล

เฮนเดอร์ (Hender. 1995: 76) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกน้ำหนักที่มีต่อความแข็งแรง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกหญิง ช่วงอายุก่อนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬายิมนาสติกหญิง 22 คน มีอายุระหว่าง 8 - 13 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างจะเข้ารับการฝึกน้ำหนัก สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ขา หน้าอก และสะโพก และใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และแบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการวัดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ข้อมูลที่ได้นำไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกน้ำหนักสามารถที่จะเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายทั้ง 4 ส่วน และช่วยลดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่สามารถลดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ได้

การวิจัยในประเทศไทย

จันทร์พิมพ์ พลพงษ์ (2528 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบความวิตกกังวลระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ บาสเกตบอล กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ วอลเลย์บอล ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ในรอบแรก รอบที่สอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาสเกตบอลหญิง และนักกีฬาวอลเลย์บอลพบว่าความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) ระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ บาสเกตบอล กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ วอลเลย์บอล ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันในรอบแรกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรอบที่สองรอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ คู่ชิงชนะเลิศ ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ บาสเกตบอล ในรอบแรก รอบรองชนะเลิศ และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ วอลเลย์บอล ในรอบชิงชนะเลิศมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบอื่น ๆ มีความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลเฉพาะตัว (Trait Anxiety) ของนักกีฬาทั้ง 2 ประเภท ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลเฉพาะตัวของเฉพาะกลุ่มนักกีฬาทั้ง 2 ประเภท ก่อนการแข่งขันมีความวิตกกังวลเฉพาะตัวไม่แตกต่างกัน

ธงชัย สุขดี (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันในนัดแรก และรอบชิงชนะเลิศกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวโดยใช้แบบทดสอบ ความวิตกกังวลลักษณะโดยทั่วไปของบุคคล (General Trait Scale) ของ ซี. เอฟ. สปีลเบิร์กเกอร์ (C.F. Spielberger.) อาร์.แอล. กอร์ซัค (R.L. Gorsuch.) และอาร์.ลูชัน (R.Lushene.) แบบทดสอบความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา (Sport Competition Anxiety Test) ของ อี.จี. มาร์เตนส์ (E.G. Martens.) พบว่าความวิตกกังวลทั่วไปของนักกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีมก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันก็ไม่แตกต่าง ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬานักกรีฑา และนักกีฬามวยสากลระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรก กับรอบชิงชนะเลิศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล และยูโด ไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับ นักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาว่ายน้ำกับนักกรีฑา มีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรก และรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกันระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอล กับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากล กับนักกีฬายูโดมีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันในนัดแรก ไม่แตกต่างกันความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคลประเภททีม และประเภทต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

เกษม มีสง่า (2533 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยศึกษาผลการใช้ตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวลให้แก่ผู้เริ่มเรียนว่ายน้ำ ต่อความสามารถในการว่ายน้ำ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นอาสาสมัครที่เริ่มเรียนว่ายน้ำ กลุ่มทดลองได้ชมเทปบันทึกภาพของตัวแบบก่อนการเรียนว่ายน้ำ รวม 9 ตอน และกลุ่มควบคุมซึ่งมิได้ชมเทปบันทึกภาพของตัวแบบ ระยะเวลาการทดลองรวม 4 สัปดาห์ พบว่าความวิตกกังวลของผู้เริ่มเรียนว่ายน้ำของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังสัปดาห์ที่ 1, 2, 3 และ 4 ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลแตกต่างกันผลของวิธีการลดความวิตกกังวล และระยะเวลาในการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กัน ความสามารถในการว่ายน้ำ ของกลุ่มทดลองหลังสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน

ชนะชัย วัฒนไชย (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยความสัมพันธ์และเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติจำนวน 32 คน คือกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1-5 ปี จำนวน 15 คน และกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมากกว่า 5 ปี ขึ้นไป จำนวน 17 คน ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ เอส ซี เอ ที (SCAT) ของ อี.จี. มาร์เตนส์ (E.G. Martens.) และแบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล เอส ที เอ ไอ (STAI) ของ ซี. เอฟ. สปีลเบิร์กเกอร์ (C.F. Spielberger.) ปรากฏว่าระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑา

ตัวแทนทีมชาติ อยู่ในระดับปานกลาง และความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติอยู่ในระดับต่ำ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑา ตัวแทนทีมชาติ ไม่มีความสัมพันธ์กัน ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกันระหว่าง 1-5 ปี กันมากกว่า 5 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกัน

บัญชา ไตรรส (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอลทีมสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบังในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลเยาวชนอายุ 19 ปี ลีคชิงแชมป์ประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาซอฟท์บอลชาย จำนวน 20 คนโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลและเฉพาะสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ และ 30 นาทีก่อนการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬา ไม่มีความแตกต่างกันเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนระดับความวิตกกังวลด้านสถานการณ์ความคิด พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามาแต่เมื่อวิเคราะห์โดยละเอียด โดยการสังเกตพบได้ว่า ระดับความวิตกกังวลทางด้านความคิดมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเล็กน้อยเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนของระดับความวิตกกังวลทางด้านสถานการณ์ด้านร่างกายนั้น มีความเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น และระดับความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมีความเปลี่ยนแปลงลดลง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของมาร์เตนส์ ตามสมมุติฐาน

การค้นคว้านงานวิจัยได้เห็นว่านักวิจัยผู้ค้นพบความวิตกกังวลแตกต่างกันไปทำให้ผู้วิจัยความสนใจที่ศึกษาเรื่องนี้ เพื่อจะเรียนรู้ให้แน่นอนระหว่าง ความวิตกกังวลของนักกีฬากลุ่มนี้แตกต่างกันอย่างไร และการที่มีความวิตกกังวลมีผลต่อการแข่งขันกีฬาหรือไม่ ถ้ามีมากน้อยแค่ไหนและมีวิธีการแก้ไขอย่างไร เพื่อที่จะเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาและทีมให้ไปยังจุดหมายที่วางไว้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำงานวิจัยนี้ขึ้น โดยใช้กีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายเป็นกีฬาที่ทำการวิจัย

สมมุติฐานการวิจัย

ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน ของกรุงเทพมหานคร ก่อนการแข่งขัน สัปดาห์ที่ 4 , 3 , 2 , 1 และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง แตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ดำเนินการในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ซึ่งมีทั้งหมด 7 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดจันทร์ใน โรงเรียนวัดจันทร์นอก โรงเรียนวัดไผ่เงินโชตนาราม โรงเรียนวัดไทร โรงเรียนวัดราชสิงขร โรงเรียนวัดลาดบัวขาว โรงเรียนวัดบางโคล่นอก ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนของเขตบางคอแหลม จำนวน 168 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling)

ตาราง 1 ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียน	ประชากร (คน)		กลุ่มตัวอย่าง (คน)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
วัดราชสิงขร	14	14	12	12
วัดไผ่เงินโชตนาราม	14	14	12	12
วัดไทร	14	14	12	12
วัดจันทร์ใน	14	14	12	12
วัดลาดบัวขาว	14	14	12	12
วัดจันทร์นอก	14	14	12	12
วัดบางโคล่นอก	14	14	12	12
รวม	98	98	84	84

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบทดสอบความวิตกกังวล เอส ซี เอ ที (SCAT : Sport Competition Anxiety Test) ของ มาร์เตนส์ (Marten. 1976: 698) ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐาน ที่มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .70 - .80

ลักษณะแบบทดสอบเป็นแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงลักษณะความวิตกกังวล มีทั้งหมด 15 ข้อ ใช้วัดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย

2. แบบทดสอบความวิตกกังวล ซี เอส เอ ไอ -2 (The Competition State Anxiety Inventory-2 CSAI 2) ของมาร์เตนส์ (Martens. 1990: 94) ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐานมีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .75 - .80 ซึ่งแบบทดสอบสามารถวัดได้ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางด้านความคิด (Cognitive Anxiety) , ความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย (Somatic Anxiety) , ความเชื่อมั่น (Self - Confidence) ซึ่งแบบทดสอบมีทั้งหมด 27 ข้อ แบ่งออกเป็นด้านละ 9 ข้อ

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไปนี้

1. ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ขอความร่วมมือในการทำวิจัย ไปติดต่อกับผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่าง
2. ประชุมผู้ช่วยงานวิจัยอธิบายให้ทราบถึงขั้นตอนการใช้เครื่องมืออย่างละเอียด ชักถามเพื่อให้เข้าใจตรงกันในการเก็บข้อมูล
3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง พร้อมผู้ช่วยผู้วิจัยกับนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ที่เข้าแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายของสำนักงานเขตบางคอแหลม ในการตอบแบบสอบถาม
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬา (Sport Competition Anxiety Test: SCAT) ของมาร์เตนส์ (Martens. 1976: 689) เป็นแบบทดสอบมาตรฐาน 15 ข้อ โดยทำการวัดก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ 1 สัปดาห์

ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory-2: CSAI-2) ของมาร์เตนส์ (Marten. 1990: 94) เป็นแบบทดสอบมาตรฐานจำนวน 27 ข้อ โดยวัดก่อนการแข่งขัน 4 , 3 , 2 , 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง

วิธีจัดการกับข้อมูล ^{สถิติ}

1. หาค่ามัธยฐานเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของบุคคล
2. นำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนของกรุงเทพมหานคร ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ ที่. (t – test Dependent)
3. นำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนของกรุงเทพมหานคร ก่อนการแข่งขัน สัปดาห์ที่ 4 , 3 , 2 , 1 และ 1 ชั่วโมง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – Way Analysis of Variance) เมื่อผลทดสอบสมมติฐานมีความแตกต่างกัน นำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ้ (Scheffé)
4. กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การแปลความหมาย จากการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นที่เข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล
SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการแจกแจงแบบเอฟ (F – Distribution)
SS	แทน	ผลรวมกำลังที่สอง (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังที่สอง (Mean of Square)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ

วิธีจัดกระทำข้อมูล

ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS (Statistical Package for the Social Science for Windows)

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน โดยใช้สถิติ (t-test Dependent)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายของสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – Way Analysis of Variance With Repeated Measures) และทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffé)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลมก่อนการแข่งขัน

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม

ความวิตกกังวล	$\bar{X}$	SD
ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬา		
นักกีฬาชาย		
ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์	18.10	3.20
ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์	18.30	2.95
ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬา		
ความวิตกกังวลด้านความคิด		
ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์	18.60	3.36
ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์	19.43	3.63
ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์	20.33	3.69
ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์	21.06	3.63
ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง	22.56	3.65
ความวิตกกังวลด้านร่างกาย		
ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์	17.43	3.42
ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์	18.83	3.66
ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์	19.71	3.24
ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์	20.51	3.61
ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง	22.00	3.31
ความเชื่อมั่นในตนเอง		
ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์	27.80	3.94
ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์	25.85	4.56
ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์	24.24	3.70
ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์	23.92	3.79
ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง	21.85	4.06

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนชายก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ เท่ากับ 18.10 และ 18.30 ตามลำดับ

ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ความวิตกกังวลด้านความคิด ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมงมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 18.63, 19.46, 20.33, 24.06, 22.56 ตามลำดับ ความวิตกกังวลด้านร่างกายก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมงมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 17.43, 18.83, 19.74, 20.51, 22.00 ตามลำดับ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 27.80, 25.25, 24.24, 23.92, 21.85 ตามลำดับ

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ของนักกีฬานักเรียนหญิง ระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน

ความวิตกกังวล	$\bar{X}$	SD
ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย		
ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์	18.04	3.22
ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์	17.88	2.93
ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์		
ความวิตกกังวลด้านความคิด		
ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์	18.50	4.60
ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์	19.64	4.90
ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์	20.29	4.54
ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์	21.46	4.08
ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง	22.18	4.45
ความวิตกกังวลด้านร่างกาย		
ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์	16.42	4.45
ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์	17.54	4.39
ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์	19.38	11.77
ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์	19.18	4.21
ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง	20.20	4.19
ความเชื่อมั่นในตนเอง		
ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์	27.17	4.35
ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์	25.60	4.50
ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์	24.40	4.36
ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์	25.19	12.15
ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง	22.57	3.58

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนหญิง ก่อนการแข่งขัน 4, 1 สัปดาห์เท่ากับ 18.04, 17.88ตามลำดับ

ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬานักเรียนหญิง ระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ความวิตกกังวลด้านความคิด ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 18.50, 19.64, 20.29, 21.46, 22.18 ตามลำดับ

ความวิตกกังวลด้านร่างกายก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 16.42, 17.54, 19.38, 19.18, 20.20 ตามลำดับ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 27.14, 25.60, 24.40, 25.19, 22.57 ตามลำดับ

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลมโดยใช้การทดสอบค่าที (t-test Dependent)

ตาราง 4 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์และก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์

ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย	$\bar{X}$	SD	t
นักกีฬาชาย			
ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์	18.10	3.20	-1.167
ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์	18.30	2.95	
นักกีฬาหญิง			
ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์	18.04	3.22	.794
ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์	17.88	2.93	
P > .01			

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า

1. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ กับก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ไม่แตกต่าง
2. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ กับก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ไม่แตกต่าง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม โดย การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – Way Analysis of Variance with Repeated Measuses) และทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยวิธีของ เชฟเฟ (Scheffé)

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้าน ความคิด (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัด สำนักงานเขตบางคอแหลม

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	4	765.038	191.260	14.801
ภายใน	415	5362.524	12.922	
รวมทั้งหมด	419	6127.562		

$P < .01$

จากตาราง 5 แสดงว่า ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความคิดของนักกีฬาชาย ระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

ตาราง 6 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้านความคิด(Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม โดยวิธีของเซฟเฟ้(Seheffé)

ก่อนการแข่งขัน	4 สัปดาห์	3 สัปดาห์	2 สัปดาห์	1 สัปดาห์	1 ชั่วโมง
4 สัปดาห์	-	.83	1.70	2.43 ^{**}	3.93 ^{**}
3 สัปดาห์	-	-	.87	1.60	3.10 ^{**}
2 สัปดาห์	-	-	-	.73	2.23 ^{**}
1 สัปดาห์	-	-	-	-	1.50
1 ชั่วโมง	-	-	-	-	-

P < .01

จากตาราง 6 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่า

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ด้านความคิด (Cognitive Anxiety)ของนักกีฬาชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ กับก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง, ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง, ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์ กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 นอกนั้นไม่แตกต่าง

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้านร่างกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	4	996.229	249.057	21.336**
ภายในกลุ่ม	415	4844.369	11.673	
รวมทั้งหมด	419	5840.598		

$P < .01$

จากตาราง 7 แสดงว่าความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ด้านร่างกาย(Somatic Anxiety) ชายระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

ตาราง 8 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้านร่างกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม โดยวิธีของ เชฟเฟ (Scheffé)

ก่อนการแข่งขัน	4 สัปดาห์	3 สัปดาห์	2 สัปดาห์	1 สัปดาห์	1 ชั่วโมง
4 สัปดาห์	-	1.40	2.29 ^{**}	3.08 ^{**}	4.57 ^{**}
3 สัปดาห์	-	-	.88	1.68	3.17 ^{**}
2 สัปดาห์	-	-	-	.80	2.29 ^{**}
1 สัปดาห์	-	-	-	-	.80
1 ชั่วโมง	-	-	-	-	-

P < .01

จากตาราง 8 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่า

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ด้านร่างกาย(Somatic Anxiety) ของนักกีฬาชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง, ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง, ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 นอกนั้นไม่แตกต่าง

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - confidence) ของนักกีฬาชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	4	1669.867	417.467	25.830**
ภายในกลุ่ม	415	6707.190	16.162	
รวมทั้งหมด	419	8377.057		

P < .01

จากตาราง 9 แสดงว่าความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ของนักกีฬาชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

ตาราง 10 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้าน
ความเชื่อมั่นในตนเอง(Self - Confidence) ของนักกีฬาชายระดับประถมศึกษาตอนปลาย
สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม โดยวิธีของเชฟเฟ่ (Scheffé)

ก่อนการแข่งขัน	4 สัปดาห์	3 สัปดาห์	2 สัปดาห์	1 สัปดาห์	1 ชั่วโมง
4 สัปดาห์	-	1.95	3.56**	3.88**	5.95**
3 สัปดาห์	-	-	1.61	1.93	4.00**
2 สัปดาห์	-	-	-	.32	2.39**
1 สัปดาห์	-	-	-	-	2.07
1 ชั่วโมง	-	-	-	-	-

P < .01

จากตาราง 10 ผลของการทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่า

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง(Self - Confidence) ของนักกีฬาชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง, ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง, ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 นอกนั้นไม่แตกต่าง

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้าน
 ความคิด(Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาหญิง ระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงาน
 เขตบางคอแหลม

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	4	713.271	178.318	8.726**
ภายในกลุ่ม	415	8480.643	20.435	
รวมทั้งหมด	419	9193.914		

$P < .01$

จากตาราง 11 แสดงว่าความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความคิด (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาหญิง ระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลมก่อนการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

ตาราง 12 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้าน
ความคิด(Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงาน
เขตบางคอแหลม โดยวิธีของเชฟเฟ้(Scheffé)

ก่อนการแข่งขัน	4 สัปดาห์	3 สัปดาห์	2 สัปดาห์	1 สัปดาห์	1 ชั่วโมง
4 สัปดาห์	-	1.14	1.79	2.96 ^{**}	3.68 ^{**}
3 สัปดาห์	-	-	.64	1.82	2.54
2 สัปดาห์	-	-	-	1.18	1.89
1 สัปดาห์	-	-	-	-	.71
1 ชั่วโมง	-	-	-	-	-

P < .01

จากตาราง 12 ผลของการทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่า

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความคิด(Cognitive Anxiety) ของนักกีฬาหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 นอกนั้นไม่แตกต่าง

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้านร่างกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	4	789.229	197.307	4.638**
ภายในกลุ่ม	415	17655.000	42.542	
รวมทั้งหมด	419	18444.229		

P < .01

จากตาราง 13 แสดงว่า ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านร่างกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬาหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

ตาราง 14 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์
ด้านร่างกาย(Somatic Anxiety) ของนักกีฬาหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงาน
เขตบางคอแหลม โดยวิธีของเชฟเฟ่ (Scheffé)

ก่อนการแข่งขัน	4 สัปดาห์	3 สัปดาห์	2 สัปดาห์	1 สัปดาห์	1 ชั่วโมง
4 สัปดาห์	-	1.12	2.96	2.76	3.79**
3 สัปดาห์	-	-	1.85	1.64	2.67
2 สัปดาห์	-	-	-	.20	.82
1 สัปดาห์	-	-	-	-	1.02
1 ชั่วโมง	-	-	-	-	-

P < .01

จากราย 14 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่า

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้านร่างกาย(Somatic Anxiety)ของนักกีฬาหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 นอกนั้นไม่แตกต่าง

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ด้าน
ความเชื่อมั่นในตนเอง(Self - Confidence) ของนักกีฬาหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลาย
สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	4	943.562	235.890	5.392**
ภายในกลุ่ม	415	18154.286	43.745	
รวมทั้งหมด	419	19097.848	,	

P < .01

จากตาราง 15 แสดงว่าความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
(Self - Confidence) ของนักกีฬาหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอ
แหลม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

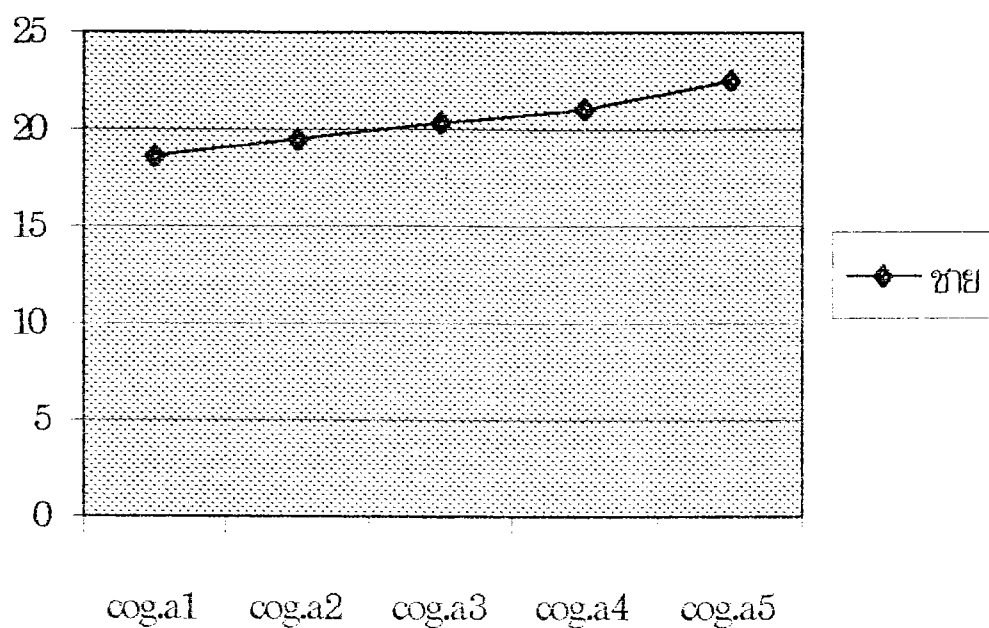
ตาราง 16 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง(Self - Confidence) ของนักกีฬาหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม โดยวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffé)

ก่อนการแข่งขัน	4 สัปดาห์	3 สัปดาห์	2 สัปดาห์	1 สัปดาห์	1 ชั่วโมง
4 สัปดาห์	-	1.55	2.74	1.95	4.57**
3 สัปดาห์	-	-	1.19	.40	3.02
2 สัปดาห์	-	-	-	.79	7.82
1 สัปดาห์	-	-	-	-	2.62
1 ชั่วโมง	-	-	-	-	-

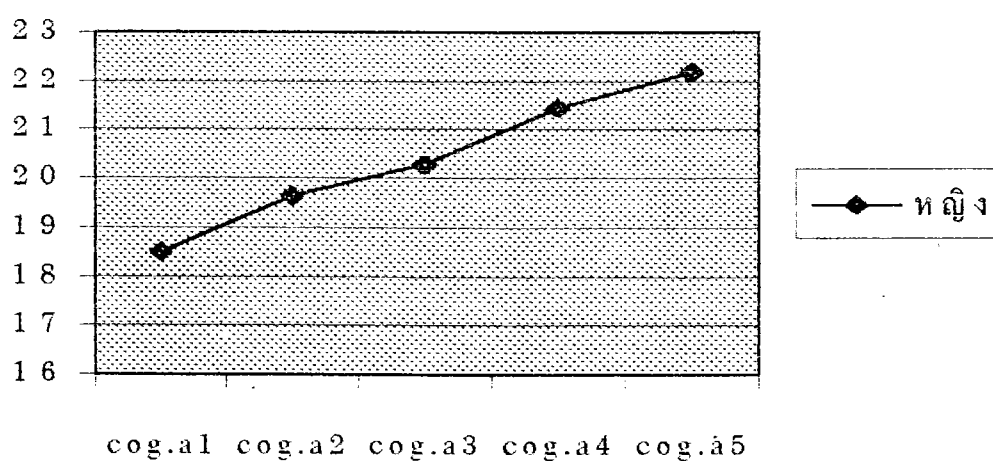
P < .01

จากตาราง 16 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่า

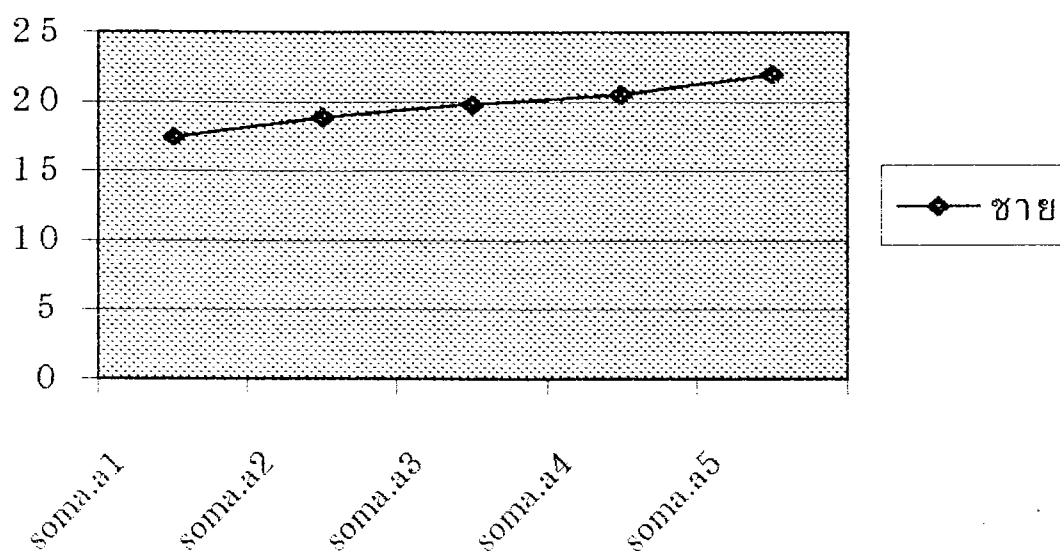
1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง(Self - Confidence) ของนักกีฬาหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 นอกนั้นไม่แตกต่าง



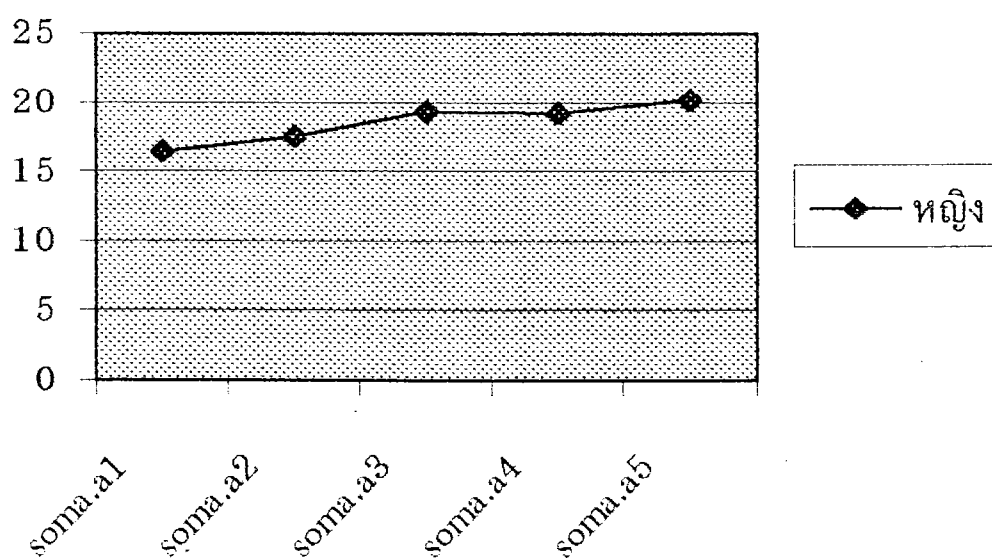
ภาพประกอบ 3 แสดงระดับความวิตกกังวลด้านความคิด (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬา
นักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม



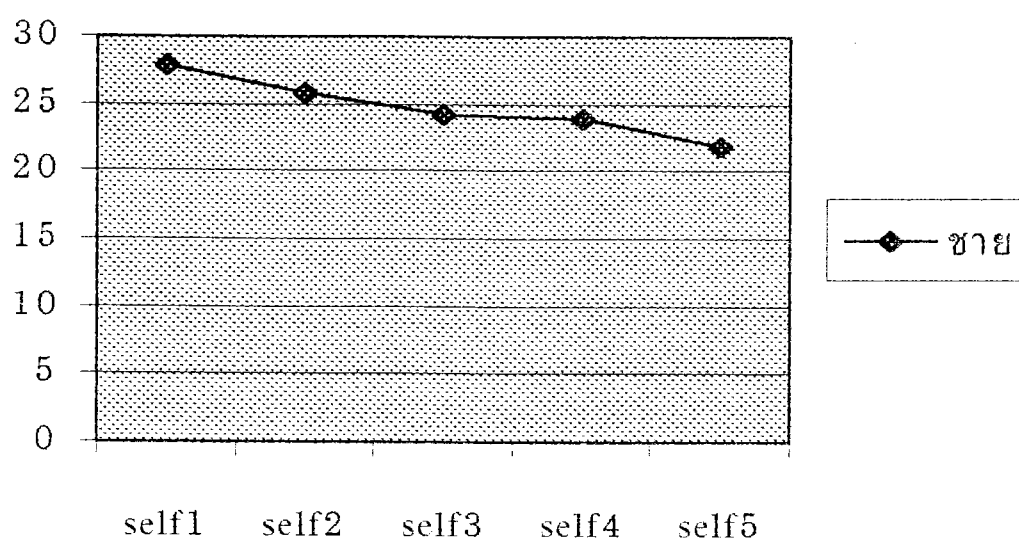
ภาพประกอบ 4 แสดงระดับความวิตกกังวลด้านความคิด (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬา
นักเรียนหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม



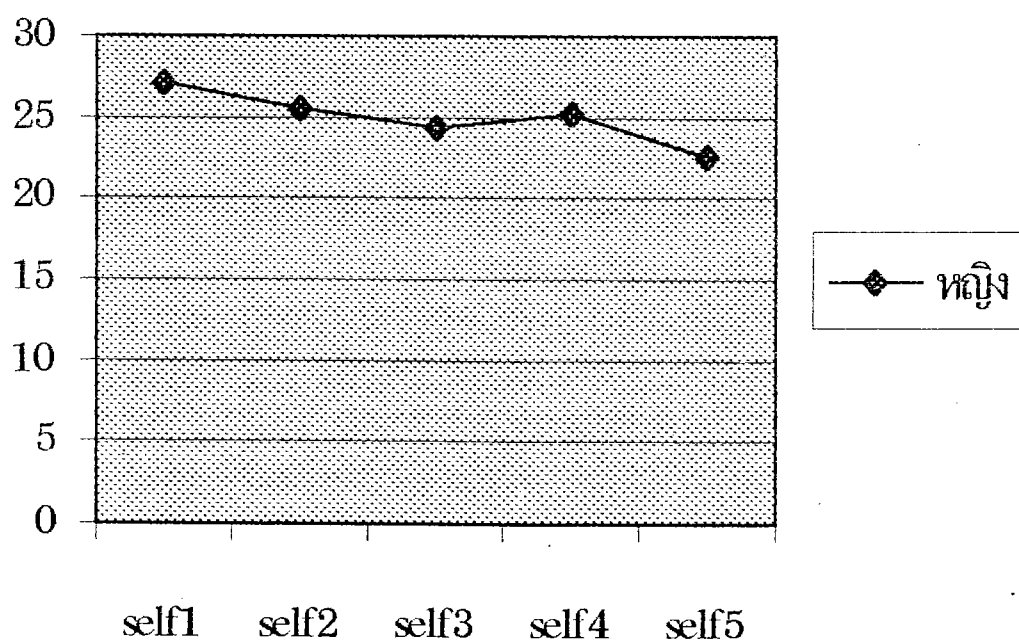
ภาพประกอบ 5 แสดงระดับความวิตกกังวลด้านร่างกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม



ภาพประกอบ 6 แสดงความวิตกกังวลด้านร่างกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬานักเรียนหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม



ภาพประกอบ 7 แสดงความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ของนักกีฬา
นักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม



ภาพประกอบ 8 แสดงความวิตกกังวลด้านความมั่นใจในตนเอง (Self Confidence) ของนักกีฬา
นักเรียนหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

จุดประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม
2. เพื่อทราบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลแต่ละสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

X กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ซึ่งมีทั้งหมด 7 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดจันทร์ใน โรงเรียนวัดจันทร์นอก โรงเรียนวัดไผ่เงินโชตนาราม โรงเรียนวัดไทร โรงเรียนวัดราชสิงขร โรงเรียนวัดลาดบัวขาว โรงเรียนวัดบางโคล่นอก ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนของสำนักงานเขตบางคอแหลม จำนวน 168 คน โดยได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบทดสอบความวิตกกังวล เอส ซี เอ ที (SCAT : Sport Competition Anxiety Test) ของมาร์เตนส์ (Martens. 1976: 698) ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐาน ที่มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .70 - .80 ลักษณะแบบทดสอบเป็นแบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วยข้อความที่แสดงถึงลักษณะความวิตกกังวล มีทั้งหมด 15 ข้อ ใช้วัดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย
2. แบบทดสอบความวิตกกังวล ซี เอส เอ ไอ -2 (CSAI -2 : The Competition State Anxiety Inventory - 2) ของมาร์เตนส์ (Martens. 1990: 94) ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐานที่มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .75 - .80 ซึ่งแบบทดสอบสามารถวัดได้ 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลด้านความคิด (Cognitive Anxiety), ความวิตกกังวลด้านร่างกาย (Somatic Anxiety), ความมั่นใจในตนเอง (Self - Confidence) ซึ่งแบบทดสอบมีทั้งหมด 27 ข้อ แบ่งออกเป็นด้านละ 9 ข้อ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)

วิธีการจัดการกับข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS(Statistical Package For The Social Sciences For Windows) โดยดำเนินการดังนี้

1. นำข้อมูลมาหาค่ามัธยฐานและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และ ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของบุคคล
2. นำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนของกรุงเทพมหานครก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ ที (t-test Dependent)
3. นำข้อมูลที่ได้เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลมที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนของเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน สัปดาห์ที่ 4,3,2,1 และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว(One - Way Analysis of Variance) เมื่อผลทดสอบสมมติฐานมีความแตกต่างกัน นำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ เชฟเฟ้(Scheffé)
4. กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลมก่อนการแข่งขัน 4, 1 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.10, 18.30
2. ค่าเฉลี่ย ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4, 1 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.04, 17.88
3. ค่าเฉลี่ย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬาของ นักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลมความวิตกกังวลด้านความคิด ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.63, 19.46, 20.33, 21.06, 22.56 ความวิตกกังวลด้านร่างกายก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.43, 18.83, 19.71, 20.51, 22.00 ความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.80, 25.85, 24.24, 23.92, 21.85

4. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬานักเรียนหญิง ระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ความวิตกกังวลด้านความคิดก่อนการแข่งขัน 4,3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.50, 19.64, 20.29, 21.46, 22.18 ความวิตกกังวลด้านร่างกายก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.42, 17.54, 19.38, 19.18, 20.20 ความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.14, 25.60, 24.40, 25.19, 22.57

5. ผลของการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนชาย และหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน

6. ผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวน ของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ในด้านความคิดของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

7. ผลของการทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ้(Scheffé)พบว่า

7.1ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความคิดของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง, ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง,ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 นอกนั้นไม่แตกต่าง

8. ผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ในด้านร่างกาย ของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลมก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์และ 1 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

9. ผลของการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ้(Scheffé) พบว่า

9.1ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านร่างกายของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง, ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง, ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 นอกนั้นไม่แตกต่าง

10. ผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ในด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา นักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลมก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

11. ผลของการทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ (Scheffé) พบว่า

11.1 ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง, ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง, ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 นอกนั้นไม่แตกต่าง

12. ผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความคิดของนักกีฬานักเรียนหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

13. ผลของการทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ้(Scheffé) พบว่า

13.1 ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ในด้านความคิดของนักกีฬานักเรียนหญิง ระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์, ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 นอกนั้นไม่แตกต่าง

14 ผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ใน
ด้านร่างกาย ของนักกีฬานักเรียนหญิง ระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอ
แหลม ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน แตกต่างกันที่ระดับนัย
สำคัญทางสถิติ .01

15 ผลของการทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ้ (Scheffé) พบว่า

15.1 ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านร่างกาย ของนักกีฬานักเรียนหญิง
ระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับ
ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 นอกนั้นไม่แตกต่าง

16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์
ในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬานักเรียนหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนัก
งานเขตบางคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน แตกต่าง
กันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

17 ผลของการทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ่(Scheffé) พบว่า

17.1 ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา นักเรียนหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลมก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 หรือนอกนั้นไม่แตกต่าง

อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลมไม่แตกต่างทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนของความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน หรือใกล้เคียงกัน ไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งนั่นคือ ลักษณะที่เป็นอุปนิสัยเฉพาะหรือเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลคนนั้น ดังที่สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1972: 487 –489) กล่าวว่า ความวิตกกังวลนั้นเป็นคุณลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่ไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง ดังที่อำพล โองเคลือบ (2515 : 15) กล่าวว่าความวิตกกังวลเฉพาะตัวนั้นจะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่วไปทุกสถานการณ์ จะมีความเข้มข้นระดับต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาอันจนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล และผลการวิจัยเป็นไปตามสมมุติฐาน

2. จากผลการวิจัยด้านความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ด้านความคิดก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน มีความแตกต่างกันในช่วง ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับ 1 สัปดาห์, 4 สัปดาห์กับ 1 ชั่วโมง, 3 สัปดาห์กับ 1 ชั่วโมง และ 2 สัปดาห์กับ 1 ชั่วโมง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ส่วนนักเรียนหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม ด้านความคิดก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์และ 1 ชั่วโมง มีความแตกต่างกันในช่วง ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับ 1 สัปดาห์, และ 4 สัปดาห์กับ 1 ชั่วโมง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และจากการสังเกตจากรูปภาพประกอบที่ 3 และ 4 ระดับค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้านความคิดมีระดับเพิ่มสูงขึ้น แสดงว่าความวิตกกังวลด้านความคิดของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายเมื่อระยะเวลาใกล้การแข่งขันเข้ามา ความวิตกกังวลด้านความคิดก็เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1, สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง มีความแตกต่างกันในช่วง ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับ 2 สัปดาห์, 4 สัปดาห์กับ 1 สัปดาห์, 4 สัปดาห์กับ 1 ชั่วโมง, 3 สัปดาห์กับ 1 ชั่วโมง และ 2 สัปดาห์กับ 1 ชั่วโมงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ส่วนนักเรียนหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1, สัปดาห์และ 1 ชั่วโมงมีความแตกต่างกันในช่วง ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับ 1 ชั่วโมง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และจากการสังเกตจากรูปภาพประกอบที่ 5 และ 6 ระดับค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองมีระดับลดลงอย่างเห็นได้ชัด แสดงว่าความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองมีระดับลดลงเมื่อระยะเวลาการแข่งขันใกล้เข้ามา ซึ่งสอดคล้องกับ มาร์เตนส์ (Martens, et. al., 1990:96) กล่าวว่า ความเครียดทางความคิดจะเป็นสิ่งตรงกันข้ามกับความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ถ้าระดับความวิตกกังวลด้านความคิดอยู่ในระดับต่ำความเชื่อมั่นในตนเองจะอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อความวิตกกังวลด้านความคิดมีค่าสูงขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง

ส่วนระดับความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักกีฬานักเรียนชายระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1, สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง มีค่าความแตกต่างในช่วงก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับ 2 สัปดาห์, 4 สัปดาห์กับ 1 สัปดาห์, 4 สัปดาห์กับ 1 ชั่วโมงมีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 ส่วนนักเรียนหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1, สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง มีค่าความแตกต่างในช่วงก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์กับ 1 ชั่วโมง มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 และจากการสังเกตภาพประกอบที่ 7 และ 8 ระดับค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักกีฬานักเรียนชายจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลด้านร่างกายของนักกีฬานักเรียนหญิงจะเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย มีค่าแตกต่างกันกับค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลด้านร่างกายในตอนแรก ซึ่งตรงกับที่มาร์เตนส์ (Martens, et. al., 1990) กล่าวว่าความเครียดทางกาย คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองของร่างกาย ภายใต้อาการตื่นตัว ความเครียดในลักษณะนี้จะเฉพาะเจาะจงต่ออาการต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย และความเครียดทางกายมักจะเกิดจากสิ่งเร้าของสิ่งแวดล้อม และจากสภาพอารมณ์ของบุคคลนั้น ๆ ลักษณะของการเกิดความเครียดจะเกิดในช่วงเวลาสั้น ๆ คือก่อนที่จะเข้าสู่การแข่งขัน และจะค่อย ๆ ลดระดับลงหลังจากการแข่งขันได้เริ่มขึ้นแล้ว ส่วนผลการวิจัยความวิตกกังวลด้านร่างกายที่ได้ออกมา นั้นค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งไม่สอดคล้องกับมาร์เตนส์กล่าวไว้ นั้นอาจจะมาจากแบบทดสอบที่ใช้ในการสอบนั้นเป็นแบบทดสอบที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ แต่กลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ทดสอบคราวนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับประถมศึกษาซึ่งอาจจะตีความหมายของคำถามด้านความวิตกกังวลด้านร่างกายไม่ตีพอ ส่วนผลที่ได้สอดคล้องกับเดวิสสัน และชาร์วส (Davidson, & Schwartz, 1978:321-328) กล่าวว่า ในเวลาของการแข่งขันความวิตกกังวลด้านความคิดและความวิตกกังวลด้านร่างกายอาจเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันได้ หรืออาจเกิดเพียงอย่างเดียว แต่ผลกระทบของความวิตกกังวลด้านใดนั้นเกิดก็มักจะทำให้ความวิตกกังวลอีกด้านหนึ่งเกิดตามด้วย เช่น ในการแข่งขันกีฬาครั้งหนึ่งนักกีฬาเกิดความวิตกกังวลด้านความคิดว่ากลัวการแข่งขันจะทำได้ไม่ดีก็มีผลกระทบออกมาทางด้านร่างกายทำให้เกิดอาการสั่น เจ้าอาการสั่นนอกจากจะทำให้เขาเล่นได้ไม่ดีเท่าที่ควรแล้วยังทำให้เกิดความกังวลเพิ่มมากขึ้นทุกที อาการความวิตกกังวลทางด้านร่างกายจะสังเกตเห็นได้ชัดเจนที่สุดในตอนช่วงเวลาการแข่งขัน เช่นอาการสั่น อาการตึงตัวของกล้ามเนื้อ ความรู้สึกกระอักกระอ่วน ซึ่งเป็นผลทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพทางการแข่งขันก็พาออกมาได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีอักษรยู - คิว (Invented - U - Theory) ของมาร์เตนส์ (Martens, 1982:121) กล่าวว่า การเพิ่มระดับความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถของนักกีฬา คือ เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นความสามารถของนักกีฬาก็จะเพิ่มขึ้นด้วย เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นถึงจุดที่พอเหมาะระดับความสามารถของนักกีฬาก็จะเพิ่มถึงจุดสูงสุด แต่ถ้าความวิตกกังวลเพิ่มสูงขึ้นไปกว่าจุดที่พอเหมาะแล้ว ระดับความสามารถของนักกีฬาจะลดลงไปเรื่อย ๆ และอาจลดลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ได้สอดคล้องกับสิ่งที่มาร์เตนส์กล่าวไว้ และเป็นไปตามสมมุติฐาน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำแบบทดสอบนี้ไปทำการทดสอบกับนักกีฬาระดับเยาวชนของเขตการศึกษาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนของเขตการศึกษา เพื่อที่จะทราบความวิตกกังวลของนักกีฬาในระดับเยาวชนของเขตการศึกษา และเพื่อผลในการฝึกกีฬาที่เป็นประโยชน์ต่อไป
2. ควรนำแบบทดสอบนี้ไปศึกษาเกณฑ์ปกติของความวิตกกังวลของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อที่จะทราบระดับเกณฑ์ความวิตกกังวลและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- เกษม มีสง่า. ผลการใช้ตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวลให้แก่ผู้เริ่มเรียนว่ายน้ำต่อความสามารถในการว่ายน้ำ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2532. อัดสำเนา.
- จันทร์พิมพ์ พลพงษ์. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีม. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 25283 อัดสำเนา.
- ชนะชัย วัฒนไชย. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกีฬาที่แข่งขันในปรีซีเกมส์. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2536. อัดสำเนา.
- ดุษฎี ชุมสาย, มล. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช. 2508
- ธงชัย สุขดี. ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทของการต่อสู้ป้องกันตัว. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- พิชิต เมื่อนาโพธิ์. การประชุมสัมมนาวิชาการ เรื่องโปรแกรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 17 กุมภาพันธ์ 2536.
- ศิริพร จิรวัฒนกุล. “ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช,” วารสารแนะแนว. 21 : 20-29; เมษายน-พฤษภาคม 2530.
- สุนีย์ ตันติพัฒนานันท์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2522.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา 2539.
- วิภา มีสวัสดิ์. การศึกษาผลของวิธีการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ในการลดความรู้สึกล้มในการพุดหน้าชั้นของนิสิต มศว ประสานมิตร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.
- อุดม พิมพ์. จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา. 2526. อัดสำเนา.
- อำพล โองเคลือบ. ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่านและลักษณะอื่นบางประการของบุคลิภาพ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2515. อัดสำเนา.

- Blackwell, Andrea Jill. Effect of Hassles, Stressful Situations in Basketball, State Anxiety, Trait Anxiety and Distractions on Performance in Basketball. Pucen's Univensity at Kingston. Canada, 1994.
- Cook, d. and other. "Relationship among Competition State Anxiety, Ability and Golf Performance," Journal of Sport Psychology. 5 : 460-465: 1983.
- English, Horace B., A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalitical Terms. New York, Longmans, Green and co., 1958. 394 p.
- Freud, S. A General Introduction to Psycho-Analysis. New York : Liveright-Publishing Corporation, 1978.
- Finch, Laura Marie. The Relationships among Coping Strategies, Trait Anxiety, and Performance in Collegiate Softball Player. The University of North Carolina at Greensboro. United State : 1993
- Gould, D., R. Petlichkoff L. M. Vermsa. "The Relationship between Competitive State Anxiety Inventory - 2 Subscale Scores and Pistol Shooting Performance," International Journal of Sport Psychology. 2 : 318; 1987.
- Hender, Leigh Ellen. Effects of a weight training Program on Selected Strength Variables, Competitive Trait Anxiety, and Competitive State Anxiety of Prepubescent Female Gymnasts. Mississippi State University. United State. 1995
- Hillgard, Ernest R. Introduction to Psychology. Englewood Cliff, New York : Harcourt, Hall, Inc., 1968.
- Hull, C.L. (1943) Principles of Behavior. New York: Appleton - Century
- Izard, C.E. Pattern of Emotions : A Bnew Analysis of Anxiety and Depression. New York : Academic Press, 1972.
- Jersild, arthur I" Child Psychology. 6thed., New York Jersey : Prentice - Hall. Inc., 1968.
- Kelly, Forrest Robinson. An Examination of Differences in Competitive Trait Anxiety Based on Type of Sport Played, Current Sport Participation, and Year of Athletic Experience. University of South Florida, 1991.
- Kim, Tae-Un. An Analysis of Physionlgical and Psychological Differences between Good and Moderate Performance Distance Runners. Kansas. University of Kansas, 1988.
- Levitt, E.E The Psychology of Anxiety. New York : Bobbs-Merill Company, Inc., 1967.

- Lipkin, C.B. and R.G. Cohen. Effective Approaches to Patients' Behavior. New York : Springer Publishing Co., Inc., 1973.
- Martens, R. (1977). Sport Competition Anxiety Test. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Martens, R. and D.L. Gill. "State Anxiety among Successful Competitors Who Differ in Competitive Trait Anxiety." Research Quarterly. 47 : 698-703; 1976.
- Martens, R. Sport Competition Anxiety Test. 2d ed. Illinois: Human Kinetics Publishers, 1982.
- Martens, R., Burton D. Vealey, R.S., Bump, L.A. & Smith. D.E. (1990). Development and Validation of The Competitive State anxiety inventory-2, in R. Martens, R.S. Vealey & D. Burton (Eds.). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S. Burton D. The Competitive State anxiety Inventory-2. Champaign, 1990.
- Novazyk, Todd d. A Comparison of Trait and State Anxiety Levels between Three Divisions of Youth Ice Hockey Participants and Trait Anxiety Levels between Athletes and Non-athletes. Master's Thesis, Mankato Mankato State University, 1977.
- Ryckoff, c> Anxiety and Neurosis. Harmondsworth : Penguin Books, 1978.
- Schwartz, G.E., Davidson, R.J. & Goleman, D.J. (1978) Patterning of cognitive and somatic processes in the self regulation of anxiety : Effect of meditation versus exercise Psychosomatic Medicine, 40, 321-328
- Spence, J.T. & Spence, K.W. (1966) The motivational components of manifest anxiety during and drive stimuli. In C.D. Spielberger (Ed), Anxiety and Behavior. New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D., R.L. Gorsuch and R.E. Lushene. STAI Manual. California : Consulting Psychologist Press. 1970.
- Spielberger, C.D. "The Measurement of State and Trait Anxiety : Conceptual and Methodological Issues," In Emotions: Their Parameters and Measurement. Edited by L. Levi, p. 487-489. New York : Raven Press, 1972.
- Tutko, Thomas A. "anxiety," in Leonard a" Larson ed. Encyclopedia of Sport Sciences and medicine. New York : macmillan Publishing Co., 1971.

Wagman, Daniel Frederick. Moderating Effects of Overtraining and Perception Upon Competitive State Anxiety. University of Kansas. United State. 1994

ภาคผนวก

แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย

Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

คำแนะนำ ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวของบุคคลเกี่ยวกับความรู้สึกของเขา เมื่อเข้าแข่งขันกีฬาหรือเกมส์ต่าง ๆ โปรดอ่านแต่ละข้อความ และตัดสินใจว่าความรู้สึกเช่นนี้เกิดกับท่าน น้อยครั้ง บางครั้งหรือบ่อย ๆ เมื่อเข้าแข่งขันกีฬาหรือเกมส์ต่าง ๆ และทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับ ความรู้สึกของท่านที่สุด ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด อย่างใช้เวลา นานเกินไปในแต่ละข้อความ โปรดระลึกว่า ให้เลือกคำที่อธิบายว่า โดยทั่ว ๆ ไปแล้วท่านมีความรู้สึกละกอย่างไร เมื่อเข้าแข่งขันกีฬาหรือเกมส์ต่าง ๆ และความรู้สึก เหล่านี้จะต้องตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อย ๆ
1. การแข่งขันกับผู้อื่นเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน	A	B	C
2. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกวุ่นใจ	A	B	C
3. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าจะทำได้ไม่ดี	A	B	C
4. เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาที่มั่นใจเป็นนักกีฬาที่ดี	A	B	C
5. เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าวิตกกังวลว่าจะทำผิดพลาด	A	B	C
6. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบ	A	B	C
7. การตั้งจุดมุ่งหมายไว้เป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขัน	A	B	C
8. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	A	B	C
9. ก่อนลงสนามแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกว้าวุ่นใจจะเต้นเร็ว			
กว่าปกติเสมอ	A	B	C
10. ข้าพเจ้าชอบการแข่งขันที่ลำบาก	A	B	C
11. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด	A	B	C
12. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	A	B	C
13. ข้าพเจ้าคิดว่ากีฬาประเภททีมตื่นเต้นกว่ากีฬาประเภทบุคคล	A	B	C
14. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มขึ้นเร็ว ๆ	A	B	C
15. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ามักรู้สึกกังวลและว้าวุ่น	A	B	C

ชื่อ _____ สกุล _____ โรงเรียน _____

วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____ ครั้งที่ _____

แบบทดสอบ SCAT นี้ประกอบไปด้วยคำถาม 15 ข้อ คำตอบถึงความบ่อยของการเกิดอาการอันเนื่องมาจากความวิตกกังวล คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นให้เลือกข้อ A B และ C สำหรับการวิเคราะห์ตีความแบบทดสอบนี้ จะต้องนำคำตอบออกมารวมคะแนนก่อนโดย

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

จากนั้นให้รวมคะแนนซึ่งระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 10 ถึง 30 ยิ่งคะแนนมากเท่าไรก็หมายถึงคนนั้นเป็นคนที่มีความวิตกกังวลหรือเป็นคนที่ยึดมั่นง่ายกว่าคนที่ได้คะแนนน้อย ระดับของความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยตามคะแนน SCAT จะเป็นดังนี้

คะแนน 10-15 ความวิตกกังวลน้อย ตื่นเต้นยาก

คะแนน 16-23 ความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 24-30 ความวิตกกังวลสูง ตื่นเต้นง่าย

แบบทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

Competitive Sport Anxiety Inventory – 2

คำแนะนำ ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้ เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขา ก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ แต่ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

	ไม่เคย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
1. ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขัน	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจตนเอง	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย ๆ (ร่างกาย)	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้าจะพบว่าทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายจะตึงเครียด	1	2	3	4
9. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้าจะพบว่าจะแพ้	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่หวั่นเกรง	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้าจะพบว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลาย	1	2	3	4
15. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบผลสำเร็จในการเล่นกีฬา กับความท้าทาย	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้าจะพบว่าเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
17. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
18. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
19. ข้าพเจ้ากลัวการจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	1	2	3	4
20. ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ	1	2	3	4
21. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจผ่อนคลาย	1	2	3	4
22. ข้าพเจ้าจะพบว่าทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	1	2	3	4

ไม่เคย บ้าง ปานกลาง มาก

23. มือของข้าพเจ้าเปื่อยขึ้น	1	2	3	4
24. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
25. ข้าพเจ้าหวังว่าจะไม่มีสมาธิ	1	2	3	4
26. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด และตึงเครียด	1	2	3	4
27. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4

ชื่อ _____ สกุล _____ โรงเรียน _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____ ครั้งที่ _____

แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (SCAI -2) แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ตอนที่วัด เป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจง และแบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ 1,4,7,10,13,16,19,22, และ 25 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางด้านความคิด (Cognitive Anxiety) ข้อที่ 2,5,11,17,20,20, และ 26 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย (Somatic Anxiety) และข้อที่ 3,6,9,12,15,18,21,24, และ 27 จะเป็นข้อที่วัดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนจะออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนก็จะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อที่ 14 เท่านั้นที่คะแนนจะกลับกัน นั่นคือ ถ้าเลือกข้อ 1 จะได้ 4 คะแนน เลือกข้อ 2 ได้ 3 คะแนน เลือกข้อ 3 ได้ 2 คะแนน และเลือกข้อ 4 ได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้ว ระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 35 ในแต่ละหัวข้อชนิดของความกังวล ถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูง ถ้าคะแนนน้อยก็หมายถึงมีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์น้อยนั่นเอง ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์คะแนนของ CSAI -2 จะเป็นดังนี้

คะแนน 9-15 ระดับความวิตกกังวล ความตื่นเต้นต่ำ

คะแนน 16-27 ระดับความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 27-36 ระดับความวิตกกังวล ความตื่นเต้นสูง

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นายธีระ	ชื่อสกุล นงคเจริญลาภ
เกิดวันที่ 7	เดือน มกราคม พุทธศักราช 2510
สถานที่เกิด	เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 20 ซอย เจริญรอด 16 ถนนเจริญรอด แขวงคลองตันใต้ เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์ 1 ระดับ 5
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดจันทน์ใน เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2525	มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบ ศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2529	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบ ศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2533	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
พ.ศ. 2541	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ

ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียน
ระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม

บทคัดย่อ
ของ
ธีระ มงคลเจริญลาภ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
ธันวาคม 2541

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาถึงความวิตกกังวลของนักกีฬา นักเรียนระดับ ประถมศึกษาตอนปลายของสำนักงานเขตบางคอแหลม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬานักเรียน ชาย และหญิง ระดับประถมศึกษาตอนปลาย ของสำนักงานเขตบางคอแหลม จำนวน 168 คน ใช้วิธี การสุ่มอย่างง่าย โดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ และ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์และใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 4,3,2,1 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง แล้วนำมาหาข้อมูลทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
2. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอน ปลายก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอน ปลายก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน
4. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความคิดของนักกีฬานักเรียน ระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01
5. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านร่างกายของนักกีฬานักเรียน ระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01
6. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นของนักกีฬานักเรียน ระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

TRAIT ANXIETY OF BANGKORLAEM DISTRICT UPPER PRIMARY SCHOOL
STUDENTS AND THEIR SITUATIONAL ANXIETY DURING SPORT COMPETITION

AN ABSTRACT
BY
TEERA MONGKOLCHAROENLARP

Presented in Partial Fulfillment of the requirements
For the Master of Education degree
At Srinakarinwirot University
December 1998

The purpose of this study was to examine trait anxiety of Bangkorlaem district elementary school students. Participants were student athletes ($N=168$), both male and female. They have been selected by random sampling. Trait anxiety were measured 4 weeks, 1 weeks before competition. State anxiety were measured 4, 3, 2, 1 weeks and 1 hour before competition.

Result showed that :

1. Trait anxiety were found in moderate level for both 4 and 1 weeks before competition
2. State anxiety 4, 3, 2, 1 weeks and 1 hour before competition for both male and female athletes were moderate.
3. For trait anxiety, there were no difference between male and female athletes.
4. For cognitive anxiety 4, 3, 2, 1 weeks and 1 hour before competition, there were significantly different, at .01 level for both male and female athletes.
5. For somatic anxiety 4, 3, 2, 1 weeks and 1 hour before competition, there were significantly different, at .01 level for both male and female athletes.
6. For self confidence 4, 3, 2, 1 weeks and 1 hour before competition, there were significantly different, at .01 level for both male and female athletes.