

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37

ปริญญานิพนธ์
ของ
อุดมพร พวงสถิตย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2553

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37

ปริญญานิพนธ์
ของ
อุดมพร พวงสถิตย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2553
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

บทคัดย่อ
ของ
อุดมพร พวงสถิตย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2553

อุดมพร พวงสถิตย์. (2553). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ .

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R (Revised Competitive State Inventory – 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬานักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ได้มาโดยการเจาะจงเลือก จำนวน 295 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลแบบ ซีเอสเอไอ – 2อาร์ (CSAI – 2R) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ด้านความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.28 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.79 และ 22.75

2. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันเพศชายและเพศหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 มีความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

3. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ระหว่างนักกีฬาแบดมินตันที่แข่งขันในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ มีความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

STATE ANXIETY OF BADMINTON ATHLETES PARTICIPATED IN
THE 37TH THAILAND UNIVERSITY GAMES

AN ABSTRACT
BY
UDOMPORN PUANGSATIT

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2010

Udomporn Puangsatit. (2010). *State Anxiety of Badminton Athletes Participated in the 37th Thailand University Games*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education).
Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee:
Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat, Dr.Pichit Muangnapoe.

The purpose of this study was to examine the state anxiety of badminton athletes attending the 37th University Games. Participants were 295 badminton players participated in the game. Data were collected by CSAI -2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory - 2. Mean, Standard Deviation, t-test and One-way Analysis of Variance with Repeated Measures were used to analyze the data. Results were as follows.

Results were as follows.

1. Somatic anxiety of badminton athletes attending the 37th University Games was in the low level (mean = 19.28); while cognitive anxiety and self-confidence were at an average level (mean = 19.28, 22.75).
2. There was no significant difference in state anxiety between male and female athletes participating the 37th University Games.
3. There was no significant difference in state anxiety of the athletes between rounds.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณา
อย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา
สุทธิพันธ์ รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำ
และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านไว้
ณ โอกาสนี้ และขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ประธาน
คณะกรรมการบริหารหลักสูตรที่ให้ความเมตตาช่วยเหลือมาตลอดในทุกเรื่อง ผู้วิจัยซาบซึ้งในความ
กรุณาของท่านเป็นอย่างสูง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุก
ท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาด้านการพลศึกษา จนทำให้ผู้วิจัยสามารถค้นคว้าข้อมูล และจัดทำ
ปริญญานิพนธ์ได้ ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ผู้มีพระคุณ และเพื่อนๆ น้องๆทุกคนที่ได้ให้
การส่งเสริมสนับสนุน และให้กำลังใจเป็นอย่างดีเสมอมา

อุดมพร พวงสถิตย์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	4
ตัวแปรที่ศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมติฐานในการวิจัย	6
 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	 7
ความหมายของความวิตกกังวล	7
ประเภทของความวิตกกังวล	10
ลักษณะของความวิตกกังวล.....	11
ความวิตกกังวลต่อการแข่งขัน.....	13
สภาพความวิตกกังวลกับการแข่งขัน.....	15
ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล	15
สาเหตุของความวิตกกังวลด้านการกีฬา	18
ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา	19
ระดับความวิตกกังวล.....	21
การวัดความวิตกกังวล.....	21
การประเมินความวิตกกังวล	24
วิธีควบคุมความวิตกกังวล	24
ประวัติกีฬามหาวิทยาลัย	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	31
งานวิจัยในประเทศ.....	39

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย..... 47
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	47
การเก็บรวบรวมข้อมูล	47
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	48
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	50
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	61
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	61
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	61
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	62
สรุปผลการวิจัย.....	62
อภิปรายผล	64
ข้อเสนอแนะ.....	66
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	66
บรรณานุกรม.....	67
ภาคผนวก.....	73
ภาคผนวก ก	74
ภาคผนวก ข	78

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

ประวัติย่อผู้วิจัย	80
--------------------------	----

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	51
2 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37	52
3 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันชาย ในการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37	53
4 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันหญิง ในการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37	54
5 เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่ง ขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง	55
6 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ในการแข่งขันรอบแรก	56
7 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ในการแข่งขันรอบสอง	57
8 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ในการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ	58
9 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ	59
10 เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่ง ขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ระหว่างรอบการแข่งขัน	60

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory).....	16
2 แสดงทฤษฎียูคั่ว (Inverted-U Theory).....	16
3 แสดงทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone of Optimal Functioning: ZOF).	18

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กีฬาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มนุษย์ทุกคนมีสุขภาพที่ดี กีฬายังช่วยพัฒนาในด้านต่างๆ อาทิเช่น ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การพัฒนาในด้านร่างกายคือ ทำให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพที่ดี การพัฒนาในด้านของอารมณ์คือ ช่วยให้ความอดทนอดกลั้น รู้แพ้รู้ชนะรู้ภัย การพัฒนาในด้านสังคมคือ เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ เห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สร้างมิตรภาพที่ดีให้เกิดในสังคม และการพัฒนาทางด้านสติปัญญาคือ การรู้จักคิดและแก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างรอบคอบมากยิ่งขึ้น รู้จักใช้ความคิดมากขึ้น มีความถูกต้องและแม่นยำ

ในปัจจุบันจิตวิทยาการกีฬากลายเป็นวิชาการแขนงหนึ่งที่กำลังได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก ในวงการกีฬาซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจนพัฒนาทักษะและขีดความสามารถทางการกีฬานักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในการแข่งขันกีฬาซึ่งสอดคล้องกับ สุปรานี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 11) ได้กล่าวว่าจิตวิทยาการกีฬาเป็น การศึกษาพฤติกรรมของคนและสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการกีฬาซึ่งถ้านักกีฬาและผู้ฝึกสอน ได้เห็นความสำคัญและนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมการฝึกสอน ตลอดจนในเกมการแข่งขัน จะทำให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมความพร้อมของนักกีฬาทั้งด้านร่างกายและจิตใจทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน
2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
3. ช่วยให้ผู้สอนมีความเข้าใจในนักกีฬามากขึ้นและเรียนรู้วิธีการบำรุงขวัญนักกีฬา
4. ช่วยให้นักกีฬาได้ศึกษาหาความรู้และเกิดการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านทักษะและประสบการณ์
5. ช่วยทำให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างนักกีฬากับนักกีฬาและนักกีฬากับผู้ฝึกสอน
6. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนกำหนดแบบแผนการฝึกซ้อมได้เหมาะสม
7. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนได้ตัดสินใจในการประเมินความสามารถของนักกีฬาให้มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้
8. ช่วยจัดระบบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทั้งด้านหลักการ ทฤษฎีและปฏิบัติ ตลอดจนผลวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในขณะฝึกซ้อม แข่งขันและหลังแข่งขัน

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 77) กล่าวว่าในช่วงเวลาของการแข่งขัน นักกีฬาอาจเกิดความเครียดและความวิตกกังวลเกิดขึ้นพร้อมกันได้ หรืออาจเกิดขึ้นเพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่โดยทั่วไปแล้วมักจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กันและมีผลตามมาเช่น ในการแข่งขันกีฬาเบดมินตัน นักกีฬาอาจเกิดความเครียดและความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน อาจทำให้เกิดผลกระทบทางด้านร่างกาย เกิดอาการสั่นตื้นเต้น อาการดังกล่าว จะทำให้นักกีฬาเล่นได้ไม่ดีเท่าที่ควร และทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจมากยิ่งขึ้น จนทำให้นักกีฬาเกิดความคิดในแง่ลบในที่สุด หรือถ้านักกีฬามีความคิดในแง่ลบเกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน อาจทำให้เกิดอาการตื่นตัว ตื่นเต้นมากเกินไป และในที่สุดความเครียดทางกายภาพจะเกิดขึ้นตามมา

อย่างไรก็ตาม สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542: 77) ระบุว่าความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสียซึ่งจะขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวลว่าอยู่ในระดับใด เช่น ในขณะก่อนการแข่งขันหรือระหว่างการแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสม จึงจำทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูง

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 75) ได้กล่าวถึงบทบาทสำคัญของความวิตกกังวลว่าในการแข่งขันกีฬานักกีฬาแต่ละคนจะมีความสามารถสูงสุดในระดับที่แตกต่างกันก่อนถึงกำหนดการแข่งขัน สังเกตได้จากนักกีฬาบางคนแสดงการหวั่นวิตก ตื่นเต้น นอนไม่หลับก่อนการแข่งขัน ในขณะที่บางคนจะมีอาการสงบและควบคุมตนเองได้อย่างนี้ พวกนี้จะมีความเชื่อมั่นตนเอง และพร้อมที่จะแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และภายหลังแข่งขัน ซึ่งอาจทำให้แสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น เกิดการประหม่า ตื่นเต้น เป็นสาเหตุในขาดสมาธิในการแข่งขัน ส่วนภายหลังการแข่งขัน ความวิตกกังวลและความเครียด สามารถส่งผลกระทบไปยังการแข่งขันในครั้งต่อไปด้วย นักกีฬาอาจท้อแท้ ผิดหวังหรือหมดกำลังใจในการแข่งขันที่ผ่านมา ทำให้ขาดความกระตือรือร้นที่จะแข่งขันในครั้งต่อไป และอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เช่น ก้าวร้าวใจ ฟุ้งพ้อใจ ร่าเริง สงบ

ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2547: 121-122) กล่าวว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมากจะมีความวิตกกังวลมาก แต่หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อย จะมีความวิตกกังวลน้อยตามไปด้วย ความวิตกกังวลแบ่งออกเป็น 2 อย่างคือ ความเครียดทางบวก และความเครียดทางลบ ความเครียดทางบวก ถ้ามีระดับไม่สูงมาก จะช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาดีขึ้น และความเครียดทางลบคือ ถ้ามีระดับสูงหรือต่ำมากเกินไปจะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาลดต่ำลงกว่ามาตรฐานเดิมที่เคยทำได้ แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลอาจมีความแตกต่างกันไปในทางบวกหรือทางลบ ขึ้นอยู่กับความเครียดของแต่ละบุคคล แต่ในสถานการณ์ทั่วไปมักจะไปในทางลบมากกว่าทางบวก

การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เป็นการแข่งขันกีฬาของนิสิตระดับอุดมศึกษา เป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพ การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยสนับสนุนงบประมาณสมทบเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายแก่นิสิต นักศึกษาในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ซึ่งจัดขึ้นทุกๆ ปี โดยมหาวิทยาลัยที่มีความพร้อมและสมัครใจหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพ และจากการ

แข่งขันที่ผ่านมา ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเป็นครั้งแรก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่รับเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ซึ่งเป็นการแข่งขันเฉพาะมหาวิทยาลัยภาครัฐ จนกระทั่งในปีพ.ศ. 2528 การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 13 ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหงเป็นเจ้าภาพจึงได้เปิดโอกาสให้มหาวิทยาลัยเอกชนในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขันด้วย และได้มีข้อบังคับคณะกรรมการการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยว่าด้วยการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พ.ศ. 2528 โดยสถาบันการศึกษาเอกชนจะต้องเสียค่าสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน และในปีต่อมาได้มีการปรับปรุงแก้ไขข้อบังคับระเบียบการมีประกาศตัดสินให้นักกีฬาที่ไม่ได้ปฏิบัติตามข้อบังคับเกี่ยวกับคุณสมบัตินักกีฬาและเอกสารการสมัครไม่ครบตามกำหนด และคณะกรรมการอำนวยการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ได้มีมติให้มหาวิทยาลัยเอกชนเข้าเป็นสมาชิกได้เหมือนกับมหาวิทยาลัยของรัฐ จากมติดังกล่าวทำให้มีมหาวิทยาลัยสมัครเข้าร่วมการแข่งขันมากกว่าเดิม (กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 36 หัวหมากเกมส์. 2552)

สำหรับการวัดระดับของความวิตกกังวลนั้น นอกจากจะใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์และการสังเกตอาการต่างๆแล้ว ยังมีวิธีวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลซึ่งมีหลายแบบ เช่น แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งแบบทดสอบทั้ง 2 สร้างขึ้นโดย มาร์เตนส์ และฉบับภาษาไทยโดยพิชิต เมืองนาโพธิ์ โดยในปัจจุบันแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ได้รับการปรับปรุงและพัฒนาโดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล แบบทดสอบนี้สามารถวัดความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง โดยนำคะแนนที่ได้จากการตอบมาวิเคราะห์ที่ละส่วน โดยคำตอบจะของแบบทดสอบนี้จะเป็นการความคิดเห็นต่อคำถามโดยตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่

เนื่องจากความวิตกกังวลมีอิทธิพลอย่างมากต่อการแข่งขันกีฬา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 เพื่อศึกษาถึงสภาพจิตใจของนักกีฬาก่อนการแข่งขันซึ่งส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการพัฒนาทางจิตใจของนักกีฬาเพื่อเป็นการปรับปรุงความสามารถในการแข่งขันในครั้งต่อไปให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างรอบของการแข่งขันของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในแต่ละรอบการแข่งขันของนักกีฬาแบดมินตัน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาให้นักกีฬาได้แสดงศักยภาพออกมาได้อย่างเต็มที่ เมื่อได้รับการจัดการกับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมแล้ว และยังมีประโยชน์ต่อครู และผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องอีกด้วย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 จัดขึ้นที่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จำนวน 295 คน เพศชาย 175 คน เพศหญิง 120 คน ซึ่งได้มาจากการเจาะจงเลือก (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่

1.1 เพศ จำแนกเป็นเพศชาย และเพศหญิง (โดยใช้นักกีฬาที่แข่งขันในรอบแรกเท่านั้น)

1.2 รอบในการแข่งขัน จำแนกเป็น ผู้ทำการแข่งขันในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ (ใช้นักกีฬาที่แข่งขันตั้งแต่รอบแรกจนถึงรอบชิงชนะเลิศเท่านั้น)

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความวิตกกังวล** หมายถึง ความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นจากการคาดหวังล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ยิ่งเป็นความวิตกกังวลมาก ความมั่นใจก็ย่อมจะลดน้อยลง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจ ลังเล ซึ่งเป็นสิ่งทำให้ความสามารถทางด้านการวินิจฉัยและขีดความสามารถของการแสดงออกทางทักษะลดลง

2. **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety)** หมายถึง ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเฉพาะเวลาหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจ เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆ ที่มีผลต่ออารมณ์ และความรู้สึก เช่น ความรู้สึกกังวลใจ ตีใจ ตื่นเต้น ความกลัว เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดกับบุคคลแต่ละบุคคลเท่านั้น ประกอบไปด้วย 3 ด้าน คือ

2.1 **ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)** หมายถึง ความวิตกกังวลทางความคิดในแง่ลบ ความกลัว และความตึงเครียด เป็นต้นเป็นการรับรู้หรือถูกให้รับรู้ เป็นอารมณ์ที่จะประเมินสถานการณ์กับความสามารถที่ตนมีอยู่

2.2 ความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) คือ ความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกาย มีลักษณะเฉพาะและแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อาการสั่น ความรู้สึกปั่นป่วน เป็นต้น

2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความแน่ใจหรือความมั่นใจหรือความกล้าหาญของบุคคล ที่จะกระทำการสิ่งต่างๆให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจไว้ แม้จะมีเหตุการณ์ใดมาเป็นอุปสรรค และมั่นใจว่าจะสามารถกระทำการสิ่งนั้นได้แล้วเสร็จ

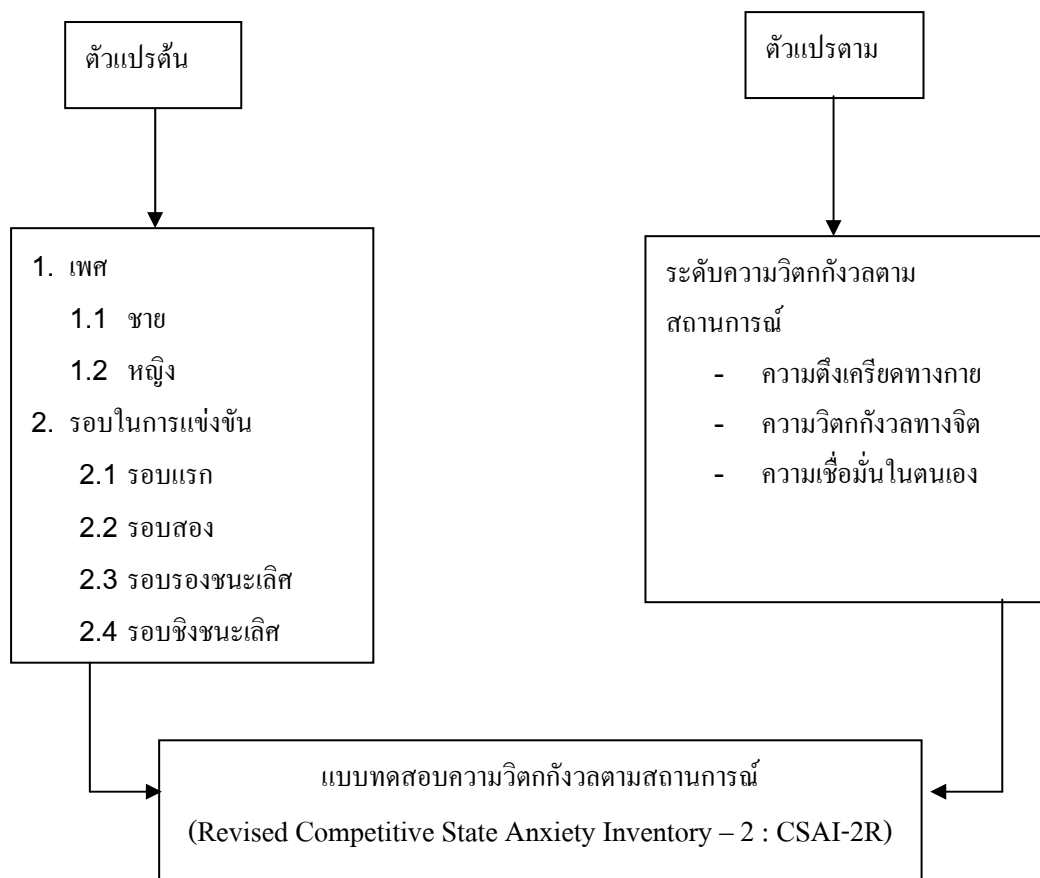
3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมงซึ่งบุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมออกมา สังเกตเห็นได้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยรวมกับความเข้มของสิ่งเร้า ที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยว่ามีน้อยหรือมีมาก แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะคงที่อยู่ในช่วงระยะหนึ่ง มีความเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาเผชิญอยู่

4. นักกีฬาแบดมินตัน หมายถึง นักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 จัดขึ้นที่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ระหว่างวันที่ 22- 30 มกราคม 2553

5.รอบของการแข่งขัน หมายถึง รอบที่นักกีฬาได้ทำการแข่งขัน ได้แก่ รอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ

6.การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 หมายถึง การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จัดขึ้นที่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ระหว่างวันที่ 22- 30 มกราคม 2553

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันเพศชายและของนักกีฬาแบดมินตันเพศหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 มีความแตกต่างกัน
2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ในแต่ละรอบการแข่งขัน มีความแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความวิตกกังวล (Anxiety)
 - 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
 - 1.2 ประเภทของความวิตกกังวล
 - 1.3 ลักษณะอาการของความวิตกกังวล
 - 1.4 ความวิตกกังวลต่อการแข่งขัน
 - 1.5 สภาพความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา
 - 1.6 ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล
 - 1.7 สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านการกีฬา
 - 1.8 ระดับความวิตกกังวล
 - 1.9 การวัดความวิตกกังวล
 - 1.10 การประเมินความวิตกกังวล
 - 1.11 วิธีควบคุมความวิตกกังวล
2. ประวัติกีฬามหาวิทยาลัย
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

ความวิตกกังวล (Anxiety)

ความวิตกกังวลมีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า “To press tight” หรือ “to stangle” หมายถึงการกดให้แน่น รัดให้แน่น มาจากภาษาละติน “anxious” หมายถึง บีบรัดหรือ ความวิตกกังวลมีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ดังนี้

ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดง

ความสามารถของนักกีฬามาก (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541: 3)

ตามทฤษฎีของฟรอยด์ หมายถึง สภาวะของความตึงเครียดที่เกิดจากแรงขับ (Drive) คล้ายความหิวหรือความรู้สึกทางเพศ แต่ต่างกันตรงที่สภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดจากสภาพร่างกายภายใน แต่มีสาเหตุตั้งเดิมมาจากภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเร้าให้เกิดขึ้น

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 3) ความวิตกกังวล (Anxiety) คือความรู้สึก สภาพอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของนักกีฬาในสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า อาจมีผลต่อประสบการณ์เดิมหรือในอดีตและสภาพแห่งอารมณ์หรือจิตใจในขณะนั้น

นอกจากนี้ในบทสัมภาษณ์ของพิชิต เมืองนาโพธิ์ (2553) ได้ระบุถึงความเครียดทางกายและความวิตกกังวลทางจิตไว้ว่า ความวิตกกังวลเวลาวัดมันจะมี 2 มิติด้วยกันอย่างน้อย คือ Cognitive Anxiety และ Somatic Anxiety

Cognitive Anxiety เราพูดเป็นภาษาไทยว่า ความวิตกกังวลทางจิตใจ ในขณะที่(Somatic Anxiety) แต่ก่อนเราเรียกกันว่าความวิตกกังวลทางกาย แต่ว่าหลังจากไม่นานมานี้ก็ได้คุยกันในกลุ่มนักจิตวิทยาการกีฬากันว่า ถ้าเรียกว่าความวิตกกังวลทางกายมันจะเป็นเรื่องของกล้ามเนื้อของระบบการทำงานของร่างกายจะเรียกว่ากายมีความวิตกกังวลมันไม่ถูกต้อง ก็เลยไปดูอาการต่างๆที่แสดงออกมาเค้าเรียกว่า (Somatic Anxiety) เป็นความตึงเครียดทางกายมากกว่า เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อมีความตึงตัวมากขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง เป็นต้น คือร่างกายมันตึงเครียด เลยทำให้เกิดอาการเหล่านี้เกิดขึ้น ภายหลังช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมาจึงเรียก (Somatic Anxiety) ว่าความตึงเครียดทางกาย มากกว่าความวิตกกังวลทางกาย แต่ว่าในเอกสารที่ยุคเก่าๆ ยังคงมีการเขียนว่าความวิตกกังวลทางกายอยู่ เช่นเดียวกับเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาก็มีเทคนิคหนึ่ง ที่เรียกว่า โพรเกรสซีฟ มัสเซล รีแลกเซชัน (Progressive Muscle Relaxation) เอาไว้เพื่อจัดการลดความตึงเครียดทางกาย สมัยก่อนเขาแปลเป็นไทยว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า เมื่อ 20 ปีที่แล้วเราเขียนในภาษาไทยทั้งหลายแบบ ทุกคนเขียนว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า เพราะคำว่า โพรเกรสซีฟ (Progressive) เราแปลออกมาตรงตัวว่าก้าวหน้า แต่ว่าตอนหลังเรามาดูแล้วว่ามันไม่ได้ก้าวหน้าตรงไหน มันเป็นการต่อเนื่องจากกล้ามเนื้อมัดหนึ่งไปอีกมัดหนึ่ง ซึ่ง โพรเกรสซีฟ (Progressive) ก็ต่อเนื่องได้เหมือนกัน ตอนหลังเลยบัญญัติศัพท์ Progressive Muscle Relaxation ว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องกัน จะเห็นว่าความหมายในนิยามศัพท์นั้นเนื่องจากไม่ชัดเจนไม่แน่นอนก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงในช่วงนี้

ความตึงเครียดทางกายกับความสามารถมีความสัมพันธ์กันอย่างไรมันจะมีเขียนไว้ในตำราของ มาร์ตินส์ เรนเนอร์ อยู่แล้ว ถ้าจะให้อธิบายให้ฟังตอนนี้ก็คือ ความตึงเครียดทางกายมีผลกับความสัมพันธ์กันในลักษณะรูปตัว ยู คว่ำตามทฤษฎี Inverted - U ของมาร์ติน เรนเนอร์ ก็คือว่าเมื่อมีความตึงเครียดทางกายน้อยจะสามารถความสามารถก็จะน้อย ถ้าเพิ่มความตึงเครียดทางกายมากขึ้นเรื่อยๆ ความสามารถก็จะมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงจุดๆหนึ่ง หรือ ช่วงๆหนึ่ง ถ้าเลยจุดๆนี้แล้วหรือเพิ่มความตึงเครียดทางกายมากไปกว่านี้ ความสามารถก็จะตกลง พื้นก็เลยเป็นรูป ของระฆังคว่ำ หรือยูคว่ำ หรือรูปภูเขาอย่างที่เราเห็นกัน ตอนหลัง ฮานิน ก็เอามาตั้งเป็นทฤษฎีอีกหนึ่งว่าเป็นโซนของการแสดงออกความสามารถสูงสุดก็คือว่ามันไม่ใช่จุดๆหนึ่ง แต่มันเป็นโซนๆหนึ่ง ก็คือให้ความตึงเครียดทางกายอยู่ในโซนที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า อ็อปติมอล (Opimal) หรือดีที่สุด เหมาะที่สุดของบุคคลนั้นแล้วความสามารถก็จะสูงสุด บางคนสามารถแสดงได้ไม่เต็มที่ในการแข่งขันเพราะว่าระดับ

ความตึงเครียดทางกายไม่เหมาะสมนั่นเอง ความตึงเครียดทางกายกับความสามารถมีความสัมพันธ์กันในรูปแบบนี้

ความเชื่อมั่นเป็นความตึงเครียดทางกายหรือเปล่า ก็บอกว่าไม่ใช่ ความเชื่อมั่นเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเลย ความเชื่อมั่นจะบอกว่าไม่เกี่ยวข้องก็ไม่ได้ ความเชื่อมั่นไม่ใช่ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นคือ ความเชื่อมั่นในตัวเอง ซึ่งอาจมีความเชื่อมั่นทั่วๆไป ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างก็ได้ แต่ว่าความวิตกกังวลทางจิตใจและความตึงเครียดทางกาย นั้นเป็นในลักษณะในแง่ที่เป็นอาการอื่นๆ ที่เกิดมา ยกตัวอย่างง่ายๆว่า ความตึงเครียดทางกายไม่มีบวกและลบ หมายความว่ามันพอดี มันจะทำให้เกิดผลดี ความวิตกกังวลทางจิตใจเป็นผลลบก็คือ ถ้ามีความวิตกกังวลทางจิตใจน้อย ลงน้อย ความวิตกกังวลจิตใจมากก็ลบมาก ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองเป็นผลบวก ก็คือมีความเชื่อมั่นในตัวเองน้อยก็จะไม่ดีเท่าไร มีความเชื่อมั่นในตนเองมากก็ดี ก็มีคนกล่าวเอาไว้ เช่น มาตินส์ เรนเนอร์ และหลายๆท่านเช่น ดร.วิลลี่ กล่าวไว้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองสูงความวิตกกังวลในจิตใจก็จะน้อยลง เมื่อใครก็ตามที่มีค่าความวิตกกังวลในจิตใจมากขึ้น ความเชื่อมั่นก็จะลดลง เป็นต้น

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542: 72) กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์ อันไม่พึงปรารถนาของบุคคล ที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ ล้มเหลว หรือเป็นผลจากการคิดเหตุการณ์ล่วงหน้า ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ถ้าบุคคลใดมีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไป จะทำให้เป็นผลต่อสภาพร่างกาย และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้าวระดับความวิตกกังวลของคนเราอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้

สืบสาย บุญวิรูปูตร (2541: 76) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่ไม่เป็นนามธรรมที่เป็นไปได้ในทางที่ไม่พึงพอใจ

ลิปคินและโคเฮน (Lipkin and Cohen, 1973: 10) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวลหมายถึง ความรู้สึกเครียด ความไม่สบาย ความกระวนกระวาย และความกลัวซึ่งเกิดขึ้นจากความกดดันซึ่งอาจทราบหรือไม่ทราบสาเหตุก็ได้

ไรครอฟ (Rycroft, 1978: 45) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นหรือเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งภาวะเช่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่าจะมีอะไรบางอย่างมากดคามต่อตน แต่ตนเองยังสามารถจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากสิ่งนั้นยังไม่เกิดขึ้นกับตนจริงๆ ซึ่งถ้าหากสิ่งที่คาดไว้นั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลรู้ตัวอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งที่คาดไว้แล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหา และสภาวะอารมณ์ชนิดอื่นก็จะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล และยังเชื่อว่าประสบการณ์ ทั้งที่บุคคลยังไม่เคยผ่านหรือพบมาก่อน สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1989: 3-7) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นลักษณะควบคู่กับความกลัวในแง่อารมณ์ แบบชีววิทยา กล่าวคือ ความกลัวเป็นการตอบสนองของสิ่งที่มีชีวิตต่ออันตรายที่มีอยู่จริงภายนอก แต่ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่ออันตรายที่มีอยู่ภายใน เช่น แรงกระตุ้นที่ไม่สงบอารมณ์ แรงกระตุ้นหรืออาการที่ก้าวร้าวเพื่อแก้ปัญหา

ความคับข้องในภายใน ที่ทำท่าจะปรากฏในความรู้สึกสำนึกจนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้นภายในให้มีการโต้ตอบจริงๆ

อิงลิช (English, 1958: 35) ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้เป็นข้อๆดังนี้

1. ความวิตกกังวล เป็นภาวะของความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้าและแรงขับไม่อาจถึงเป้าหมายที่ต้องการได้
2. ความวิตกกังวล คือ ความสับสนวุ่นวายอาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต
3. ความวิตกกังวล คือ ความกลัวต่อเรื่องอาจได้หรือไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับต่ำ
4. ความวิตกกังวล คือ ความรู้สึกที่ถูกข่มขู่ หรือเป็นการข่มขู่ที่น่ากลัวโดยบุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขาารู้สึกขู่เข็ญนั้นคืออะไร

ประเภทของความวิตกกังวล (Type of Anxiety)

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541:52) ได้แบ่งความวิตกกังวลแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait Anxiety) หรือ (A-Trait) ความวิตกกังวลประเภทนี้มีลักษณะค่อนข้างถาวร ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดๆก็เกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอ ผู้ที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้มักเป็นบุคคลที่มีความหวังสูง และรู้สึกกลัวที่จะผิดหวัง
2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) หรือ (A-State) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมาก จะมีความวิตกกังวลมาก แต่หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อยจะมีความวิตกกังวลน้อยตามไปด้วย

ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) และความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (A-State) คือ ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวสูงเมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ที่มีอยู่จะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ให้มีความรุนแรง และมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าในบุคคลที่มีความวิตกกังวลเฉพาะตัวในระดับต่ำกว่านอกจากนั้นในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลลักษณะ สถานการณ์บ่อยครั้งโดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตามอาจส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวในระดับสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ มาร์เตนส์ (Martens. 1977) ออกแบบโครงสร้างของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลมีรากฐานมาจากแรงกระตุ้นที่มีสาเหตุและก่อให้เกิดการแปลความหมายหรือการรับรู้ว่าจะมีการข่มขู่และอันตรายแก่ตัวเอง ทำให้ร่างกายตอบสนองโดยความกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (A-State)

เอนเดอร์ (Endler. 1977: 332-340) ได้อธิบายหลักการที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลดังต่อไปนี้

1. ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง เมื่อแข่งแพ้ กลัวจะเสียศักดิ์ศรี เสียหน้า
2. อัตรายทางกายภาพ กลัวการบาดเจ็บจากการแข่งขัน กลัวการถูกทำร้าย
3. ความรู้สึกไม่อาจวางใจในสถานการณ์ข้างหน้า ไม่รู้ว่าจะเกิดสถานการณ์อะไรบ้างในเกมการแข่งขัน
4. การชะงักงันของกิจกรรมที่เคยกระทำสม่ำเสมอ กลัวว่าเวลาแข่งขันจะเกิดความผิดพลาด เล่นได้ไม่ดีเหมือนเวลาฝึกซ้อม
5. การประเมินคุณค่าจากสังคม กลัวได้รับการประเมินคุณค่าไปในทางลบเมื่อเป็นฝ่ายแพ้การแข่งขัน

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2536: 4) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลเป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) คือความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัวของแต่ละบุคคล มีลักษณะค่อนข้างคงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับที่มากนัก หากจะเปลี่ยนแปลงก็ต้องใช้เวลานาน จำเป็นต้องมีการศึกษา สังเกตพฤติกรรมเพื่อหาข้อมูลและวิเคราะห์ให้ได้ ความวิตกกังวลประเภทนี้บ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลเฉพาะกาลในระดับสูง และเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลหรือนักกีฬาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์
2. ความกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเฉพาะกาลหรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมออกมา สังเกตเห็นได้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยรวมกับความเข้มของสิ่งเร้าที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยว่ามีมากน้อยหรือมีมาก แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงที่อยู่ในช่วงระยะหนึ่ง มีความเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาเผชิญอยู่

มาร์เตนส์ (นันทนา คำมูล, 2545: 12; อ้างอิงจาก Martens. 1976: 698-708) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State) คือ ความรู้สึกที่อยู่ในสภาวะที่ตนเองรู้สึกกลัวและกังวลใจและมักจะทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย
2. ความวิตกกังวลที่มีลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) คือ สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะบ่งบอกพฤติกรรมเมื่อมีการรับรู้ต่อการข่มขู่ที่ไม่มีอันตราย

ลักษณะอาการของความวิตกกังวล

เทลเลอร์ (Taylor: 1953: 258-290) ได้กล่าวถึงลักษณะอาการทางกายภาพและทางจิตใจของความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

1. ลักษณะอาการทางกาย (Somatic Symptoms)

1.1 อาการทางระบบกล้ามเนื้อกระดูก (Muscular Skeletal) ได้แก่ เจ็บปวด กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อกระตุก ขบเขี้ยวฟัน เสียงสั่นเครือ กล้ามเนื้อเกร็ง (Spasm) ชาชาวิตเดินไปเงมา งุ่มง่าม ชมตาไม่ลง

1.2 อาการทางระบบประสาทรับรู้ (Sensory) ได้แก่ หูอื้อ ตาพลา หนาวๆ ร้อนๆ อ่อนเพลีย ระคายเคืองตามตัว หน้าแดง หน้าซีด คันตามเนื้อตัว

1.3 อาการทางระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular) ได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว (Tachycardia) หัวใจสั่น (Palpitation) เจ็บหน้าอก รู้สึกเหมือนจะเป็นลม

1.4 อาการทางระบบหายใจ (Respiration) ได้แก่ รู้สึกจุกแน่นหน้าอก รู้สึกเหมือนจะสำลัก ถอนหายใจ หายใจขัด

1.5 อาการทางระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal) ได้แก่ ผิดคอ กลืนอาหารลำบาก ท้องอืด เจ็บในท้อง แสบท้อง ปั่นป่วนในกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน น้ำหนักลด เบื่ออาหาร ท้องผูก

1.6 อาการทางระบบสืบพันธุ์และระบบขับถ่าย (Genitourinary) ได้แก่ ปัสสาวะกะปริดกะปรอย ปวดปัสสาวะบ่อยไม่อาจกลั้นไว้ได้ ประจำเดือนมาไม่ปกติ ปวดประจำเดือน ผื่นเปื่อยก สูญเสียความรู้สึกทางเพศ

1.7 อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ (Automatic) ได้แก่ ปากแห้ง คอแห้ง หนาวๆ ร้อนๆ หน้าซีดเผือก เหงื่อไหล มึนงง ปวดศีรษะ ขนหัวลุก

2. ลักษณะอาการทางจิต (Cognitive Symptoms) ที่มักจะเกิดขึ้นได้แก่

2.1 อาการผิดปกติทางการรับรู้และการสัมผัส ได้แก่ ตาพลามัว เกิดภาพซ้อน หายจุดชัดของสายตาไม่ได้ เกิดภาพไม่จริงหรือภาพหลอน รู้สึกว่าไม่ใช่ของจริง ขาดสติ หมดระวังมากเกินไป

2.2 อาการผิดปกติทางการคิด (Thinking Difficulty) ได้แก่ เกิดอาการสับสน ไม่อาจระลึกถึงสิ่งสำคัญได้ ไม่สามารถควบคุมกระบวนการคิด ไม่มีสมาธิ คุ่มคลั่ง ยากต่อการเข้าใจเหตุผล สูญเสียเป้าหมายและการคิดในมุมกว้าง

2.3 อาการผิดปกติทางมโนทัศน์ (Conceptual) ได้แก่ อาการเพี้ยนทางจิต (Cognitive Distortion) กลัวว่าจะสูญเสียการควบคุม กลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุหรือความตาย กลัวจิตฟั่นเฟือน มีความหลงใฝ่ฝัน

สวานีย์ ดันติฟิพัฒนานันต์ (2522: 22) ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่า เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่คือ

1. พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในที่ออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคือง ไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปอื่น เช่น พฤติกรรมโรคจิต โรคประสาททั้งหลาย

2. พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ ผู้ป่วยไซโคมาติคทั้งหลาย ซึ่งทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลงและเกิดพฤติกรรมหลีกหนีแบบต่าง ๆ ตามมาเพื่อนำตนเองออกจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจนี้

3. การชะงักงันที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมที่แสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากสถานการณ์ การเก็บความรู้สึกภายในและเป็นการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่ พัฒนาการในขั้นต้นๆ

4. พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อจัดภาวะวิตกกังวล ซึ่งทำให้ตนยึดติดไม่สบายนั้นเสีย

ความวิตกกังวลต่อการแข่งขัน (Anxiety of Competition)

ความวิตกกังวลต่อเกมการแข่งขันกีฬาก็แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ ก่อนการแข่งขัน (Pre – Competition) และหลังการแข่งขัน (Post – Competition)

1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน นักจิตวิทยาหลายคน เช่น มาร์เตนส์ (Martens) เบอร์ตัน (Burton) และโจนส์ (Jones) พบว่าก่อนการแข่งขันนักกีฬาก็จะเกิดความวิตกกังวลกลัวว่าจะถูกลดศักดิ์ศรีหากเป็นฝ่ายแพ้การแข่งขัน กลัวความพ่ายแพ้ อายุที่จะถูกต่อว่าจากผู้ชมและผู้ฝึกสอน หวังผลการแข่งขันสูงเกินไป คาดหวังมาก กลัวว่าผลการแข่งขันจะออกมาไม่ดี

2. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน นักกีฬาทีมที่ชนะจะมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่านักกีฬาทีมที่แพ้ เพราะนักกีฬาที่แพ้ต้องกังวลถึงเกมการแข่งขันในครั้งต่อไป ถ้าผลการแข่งขันแพ้อีก อะไรจะเกิดขึ้นกับทีม (Cox: 2007)

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (Anxiety and Sport Competition) มาร์เตนส์ (ปราณี อยู่ศิริ. 2542: 12: อ้างอิงจาก Martens. 1987: 29-55) ได้แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วย

1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Pre Competition Anxiety) สาเหตุดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลงเป็นความรู้สึก กลัวแพ้หรือแพ้ไม่ได้เพราะเกรงว่าต้องยอมรับว่าตัวเองไม่เก่งกลัวอาย หากแพ้ หรือกลัวโค้ชต่อว่า ตีเตียน รวมทั้งเกรงว่าสังคมคนรอบข้างและสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดีหากเล่นแพ้ และที่สำคัญคือกลัวสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถที่มี

1.2 ความหวังผลเป็นลบ (Negative outcome certainly) การหวังผลว่าต้องชนะแน่นอนก่อนการแข่งขันจะทำให้เกิดความวิตกกังวล การหวังผลเลวเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองหรือถูกคาดหวังผลเลวจากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครองและสื่อมวลชนจะทำให้เกิดความกดดันต่อเนื่องไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามความคาดหวังทั้งของตนเองและคนรอบข้าง

1.3 กลัวผลที่เป็นลบ (Negative outcome certainly) เมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดีก็เท่ากับว่าต้องยอมรับผลนั้นเป็นตัวชี้วัดถึงความพ่ายแพ้เป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลวซึ่งเท่ากับถูกบังคับให้ยอมรับว่าตนด้อยความสามารถ

อาการที่แสดงถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันก็พาด้านนี้อาจสังเกตเห็นได้ หรือถูกเก็บกดไว้ไม่แสดงอาการ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีความเครียดกับการแข่งขันมักแสดงอาการได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น ท้องปั่นป่วน ปวดปัสสาวะ เหงื่อออกมาก สั่นตัวร่างกาย หาว หายใจผิดจังหวะ และการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น ฉุนเฉียว หงุดหงิดง่าย รวมทั้งพฤติกรรมเปลี่ยน เช่น การเดินไป – มา ไร้ความหมาย พุดมากผิดปกติ เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน (Competition Anxiety) นักกีฬามีความวิตกกังวลในการแข่งขันต่างกัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในขณะแข่งขันสูงมักจะประเมินการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัว มีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า บ่อยกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในการแข่งขันต่ำ

3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post Competition Anxiety) จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้ เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง นักกีฬาบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้แม้ไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย เช่น จากการสัมภาษณ์ จอย ซีลิก (Joy Selig) แชมเปียนกีฬายิมนาสติกส์ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่าเธอไม่มีความวิตกกังวลหรือแสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิดความเครียดและนอนไม่หลับประมาณ 2 – 3 คืน เพราะยังเห็นภาพ ได้ยินเสียงการแข่งขันรับรู้ความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อ รับรู้ถึงความกังวลในขณะแข่งขันในแต่ละอุปกรณ์ซึ่งอาการนี้ เรียกว่า Delayed Anxiety โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรับรู้ว่าจะตนล้มเหลวมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ

ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันจะเริ่มมีระดับสูงขึ้น และจะยังคงสูงขึ้นเรื่อย ๆ และจะมีความคงที่เมื่อเข้าสู่การแข่งขัน ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลทางร่างกายก่อนการแข่งขัน

จะยังคงต่ำ จนกระทั่งก่อนการแข่งขันประมาณ 24 ชั่วโมง ความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนถึงช่วงเข้าสู่การแข่งขัน และเมื่อมีการแข่งขันเริ่มขึ้นความวิตกกังวลทางการจะลดลงอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ความวิตกกังวลทางจิตจะผันแปรอยู่ตลอดการแข่งขัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความน่าจะเป็นของผล การแข่งขันว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว

สภาพความวิตกกังวลกับการแข่งขัน

ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดการแข่งขันกีฬาทั้ง ก่อน ขณะและหลังการแข่งขัน คลาโวร่า (Klavora. 1977: 369-377) พบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูง ก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาทีก่อนการแข่งขัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็น ลักษณะนิสัยสูง ก็จะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อม

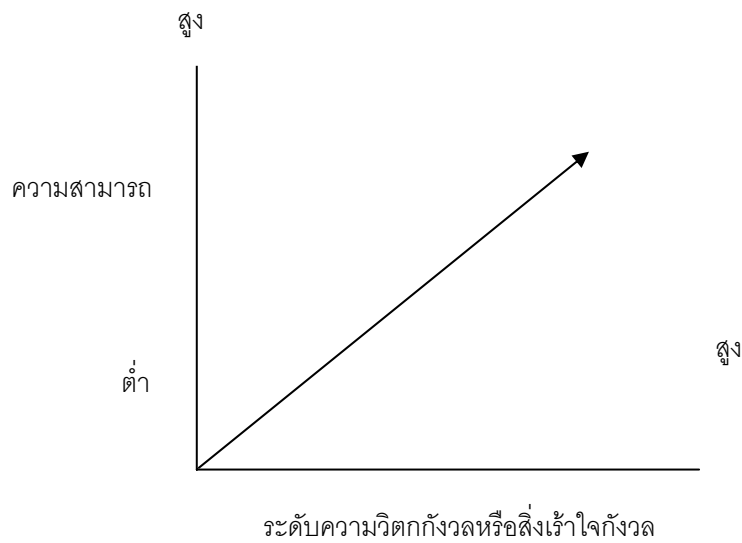
นอกจากนั้นความวิตกกังวลที่เกิดจากความคิด หรือทางปัญญาสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นได้ทั้งแบบเป็นสัดส่วนที่เป็นเส้นตรง กล่าวคือเมื่อความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น ความสามารถก็จะลดลงหรืออาจเป็นแบบตัวยูกลับหัวหรือแบบเส้นโค้ง กล่าวคือเมื่อมีแรงกระตุ้นเพิ่มมากขึ้น ความสามารถในการเล่นก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นเพราะนักกีฬาจะเล่นอย่างระมัดระวัง แต่หากมีความ กตัตันมากจนเปลี่ยนแรงกระตุ้นเป็นความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง

เบอร์ตันพบว่า (Burton. 1988: 4561) พบว่า ความสามารถของนักกีฬารวายน้ำสัมพันธ์เป็น แบบเส้นตรงกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางความคิด กล่าวคือความวิตกกังวลทางความคิด สูง ความสามารถในการรวายน้ำก็จะลดลง ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทาง สรีระวิทยากับความสามารถทางการกีฬาเป็นแบบเส้นโค้ง กล่าวคือแรงกระตุ้นปานกลางทำให้รวายน้ำ ได้ดี หากแรงกระตุ้นหรือความวิตกกังวลสูงหรือต่ำเกินไปทำให้ความสามารถในการรวายน้ำลดลง

ทฤษฎีความวิตกกังวลในการเล่นกีฬา

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2536: 3) ได้อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและ ความสามารถในการเล่นกีฬาแบ่งได้ 2 ทฤษฎี คือ

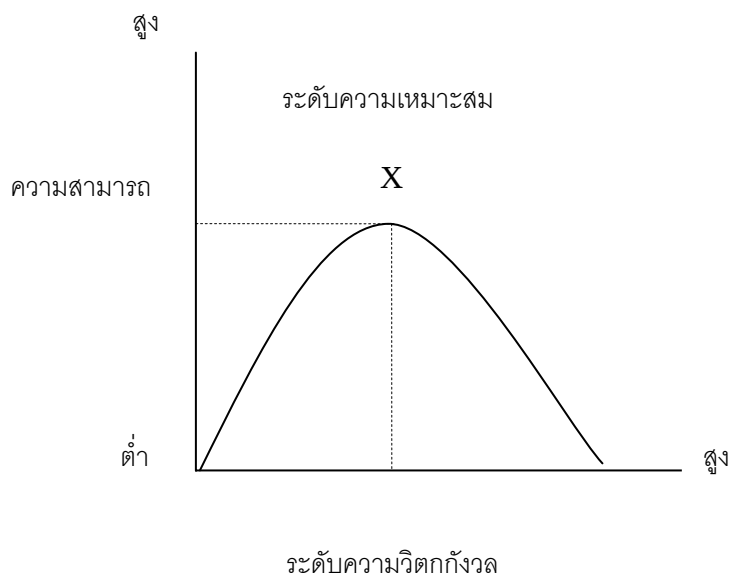
1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive theory)



ภาพประกอบ 1 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

ทฤษฎีกล่าวว่า ระดับของความวิตกกังวลเป็นสัดส่วนโดยตรงกับระดับความสามารถ หมายความว่า นักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถต่ำ และถ้ามีความวิตกกังวลสูง ความสามารถก็สูง ทฤษฎีนี้ใช้อธิบายในประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมาก เช่น กีฬายกน้ำหนัก และกีฬาอื่นๆ ที่มีลักษณะสอดคล้องกัน

2. ทฤษฎีอักษรยู (U) คว่ำ หรือโค้งรูประฆัง



ภาพประกอบ 2 แสดงทฤษฎียูคว่ำ (Inverted-U Theory)

ทฤษฎีกล่าวว่า ถ้ามีความวิตกกังวลต่ำและสูงจะมีความสามารถสูงแต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้ได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้นนักกีฬาจะต้องควบคุมให้ตนเองมีสมาธิความวิตกกังวลจะอยู่ในระดับเหมาะสมจึงจะทำให้ นักกีฬามีความสามารถที่แสดงออกสูง ความวิตกกังวลทั้ง 2 ลักษณะ จะเห็นว่าความวิตกกังวลทั้งสองนี้จะเป็นตัวเสริมซึ่งกันและกัน

3. ทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone Optimal Functioning: ZOF)

นายยูริ ฮานิน (ปรานี อยู่ศิริ. 2542: 17; อ้างอิงจาก Hanin. 1970: 81-106) นักจิตวิทยาการกีฬาชาวรัสเซียอธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎีอักษรยูคว่า โดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬากับระดับของความวิตกกังวล หรือแรงเร้าใจโดยเรียกสิ่งนี้ว่า “โซนของความเหมาะสม” (Zone of Optimal Function) เขาอธิบายว่านักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุดฮานินเห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยูคว่าอยู่ 2 ประการคือ

ประการแรก ระดับความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ตรงกลางเสมอไป แต่สามารถเคลื่อนไปตามเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่านักกีฬาบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมในโซนช่วงล่าง บางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนช่วงกลางหรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้นโค้ช ผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

ประการที่สอง ระดับความวิตกกังวล ไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้น ผู้ฝึกสอน อาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซน ZOF ที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะทำได้

การจะหาโซน ZOF ได้นั้น ก่อนอื่นต้องรู้ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาคนนั้นๆเสียก่อน ลักษณะของความวิตกกังวลสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ด้าน ซึ่งจะสอดคล้องกับที่ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 2-3) ได้ให้ความหมายของลักษณะของความวิตกกังวลทั้ง 2 ด้าน ไว้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) คือ ความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกาย มีลักษณะเฉพาะและแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อาการสั่น ความรู้สึกปั่นป่วน เป็นต้น อาการที่เกิดขึ้นอาจทำให้การแสดงความสามารถลดลง เพราะนักกีฬากังวลกับความรู้สึกของตนเองมากเกินไป หรือเกิดการเคลื่อนไหวบางอย่างที่ไม่สามารถควบคุมได้ เกิดการผิดเพี้ยนของทักษะการแสดงความสามารถ เป็นต้น อย่างไรก็ตามการเกิดความเครียดทางกายแม้ในระยะเวลานั้น ก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงความสามารถได้มากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้เกิดการนำไปสู่ความวิตกกังวลทางจิตใจต่อมา

2. ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) คือความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย ความเครียดประเภทนี้มักมีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาเป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกาย ความคิดในแง่ลบนี้จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถลดลง เนื่องจากนักกีฬาคิดในแง่ลบจนไม่มีสมาธิ ลืมรายละเอียด ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และขาดความมั่นใจในการแสดงความสามารถที่ดีที่สุดของนักกีฬา นอกจากนั้น

ความคิดในแง่ลบหรือความเครียดทางด้านจิตใจนี้ ยังนำไปสู่ความตึงเครียดทางกายที่เพิ่มมากขึ้น และมีผลร้ายต่อการแสดงความสามารถขึ้นไปอีกได้เช่นกัน

นักกีฬา A
มีระดับความวิตกกังวล
(ในโซน ZOF ต่ำ)

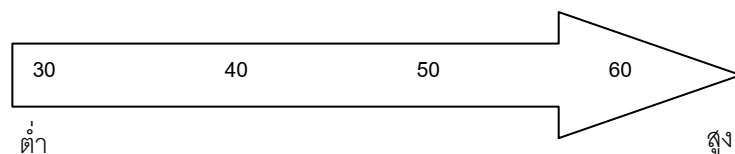
ในโซน / ZOF * แสดงความสามารถเยี่ยม	นอกโซน
---------------------------------------	--------

นักกีฬา B
มีระดับความวิตกกังวล
(ในโซน ZOF)

นอกโซน	ในโซน * แสดงความสามารถเยี่ยม	นอกโซน
--------	---------------------------------	--------

นักกีฬา C
มีระดับความวิตกกังวล
(ในโซน ZOF สูง)

นอกโซน	ในโซน * แสดงความสามารถเยี่ยม
--------	---------------------------------



ภาพประกอบ 3 แสดงทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม
(Hanin's Zone of Optimal Function: ZOF)

สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านการกีฬา

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเองด้วยการรับรู้ถึงสถานการณ์ต่างๆ การรับรู้ถึงสถานการณ์นี้สร้างปัญหาให้กับตนเองเสมอๆ

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรูปไทย (2542: 82-84) ได้ระบุถึงสาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านการกีฬามีหลายประการดังต่อไปนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำ ได้รับความ

พ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนี้จะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังจะเผชิญอยู่

2. การเชื่อในความวิตกกังวล และคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าการไม่กระตือรือร้น และพร้อมที่จะแข่งขันจนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเองมีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว และรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีก ก็จะทำให้ให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจจะบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับจากบุคคลอื่น ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำ ไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬา สาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

6. สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามดีเกินไป หรือไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปกรณ์การแข่งขัน ไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน ดังนั้น ในสภาพแบบนี้นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

ดังนั้นจะเห็นว่าทุกคนไม่สามารถจัดการความวิตกกังวลออกไปได้โดยสิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะเกิดความกดดันขึ้นมากมายในการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม นักกีฬาก็สามารถที่จะตัดความรุนแรงของความวิตกกังวลลงได้ โดยการเรียนรู้ทักษะทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อควบคุมความวิตกกังวลนี้ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นผลทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ และประสบความสำเร็จ

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

สปีซาย บัญวีรบุตร (สปีซาย บัญวีรบุตร. 2541: 77 อ้างถึง Martens.1972) ได้กล่าวถึงกระบวนการแข่งขันกีฬากับการเกิดความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีต่อการเล่นของนักกีฬาหากการแข่งขันนั้นๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้นที่เป็นแรงกดดันต่อการเล่นเกิดความเครียดทางร่างกาย เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา เช่น การแข่งขันรอบตัดเชือกหากแพ้จะตกรอบ ขณะเท่านั้นจึงจะเข้ารอบหรือการแข่งขันชิงชนะเลิศต้องชนะเท่านั้นจึงจะเป็นแชมป์นอกจากนี้ยังรวมถึงจุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการแข่งขันแบบเชื่อมสามัคคี แบบเหยา – เยือน เป็นการแข่งขันที่เน้นความสนุกสนาน ระดับการเกิดความวิตกกังวลจะแตกต่างกัน

2. การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (Subjective Competition Situation) เป็นนามธรรมเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้นๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์แข่งขันโดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ เช่น ความสำคัญของการแข่งขัน การประเมินความสามารถของตนกับความสามารถของคู่ต่อสู้กับความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมในการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง

3. การตอบสนอง (Response) ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อมๆ กับการรับรู้และการประเมินการตอบสนองต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีระวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือเท้าหรือปวดปัสสาวะ การตอบสนองทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัวและรวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่น เดินไปมาไร้ความหมาย พุดมากกว่าปกติก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่น อาจทำได้อย่างดีเป็นไปตามศักยภาพที่มีหรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่น และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาแตกต่างกัน

4. ผลที่ตามมา (Consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้นๆ ทั้งที่เป็นผลทันทีและผลที่ตามมาหลังจบการแข่งขัน ผลที่ตามมามีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การประเมินอารมณ์ และจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นขณะนั้น เช่น นักกีฬาวอลเลย์บอลเมื่อตัดสินใจตอบสนองโดยการตบลูกฝ่ายตรงข้ามผลที่ตามมาคือ ฝ่ายตรงข้ามรับได้และได้กลับมาอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ทำให้ต้องทบทวนใหม่ว่าการตบลูกครั้งต่อไปควรหักข้อมือหลบการบล็อกหรือใช้การหยอดลูกแทนเป็นต้น นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้วไม่ว่าแพ้หรือชนะมีผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความรู้สึกนี้แม้บางส่วนจะเกิดเองแต่ที่สำคัญคือการได้ผลย้อนกลับจากคนอื่นหรือสังคมรอบข้าง รวมทั้งการกำหนดและการบรรลุเป้าหมายในการแข่งขันแม้จะแพ้ก็รู้สึกที่ตนเองประสบผลสำเร็จได้เพราะผลการแข่งขันบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ในทางตรงกันข้ามการชนะอาจรู้สึกที่ล้มเหลวได้หากผู้เล่นประเมินว่าความสามารถของคู่ต่อสู้ต่ำกว่าและการแข่งขันนั้นไม่มีความหมายสำคัญ แม้ชนะก็ไม่สร้างความรู้สึกที่ดีได้

ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสีย ซึ่งจะขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลว่าจะอยู่ในระดับใด ศิริพร จิรวัฒน์กุล (2530: 20-29) ได้อธิบายถึงความรู้สึกวิตกกังวลเกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้ง แต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งที่คุกคามนั้นอาจจะจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะคงอยู่ตลอดเวลาและยังกล่าวถึงระดับของความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild Anxiety+1) บุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องจากเหตุการณ์ และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน
2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety+2) บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง สนใจตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความสามารถในการมองสถานการณ์และการแปลความหมายต่าง ๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้อแท้ ต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้ เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่
3. ระดับสูง (Panic Anxiety+3) เป็นภาวะความวิตกกังวลในระดับรุนแรงที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ที่น้อยลง เลือกลงใจสิ่งกระตุ้นมีพลังขึ้น กระสับกระส่าย ลุกโลด ลุกนอน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว
4. ระดับรุนแรง (Severe Anxiety+4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุดที่บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ น้อยลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธชาดที่ฝัง เศร้าหดหู่ หดอาลัยตายอยากในชีวิต แยกตัวเอง พุดเสียงดัง ปะติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน

การวัดความวิตกกังวล

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

1. การวัดทางกายภาพ การวัดแบบนี้ต้องใช้เครื่องมือต่าง ๆ มาช่วยด้วย เช่น เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Electrocardiogram) เครื่องวัดอัตราการหายใจ (Respiration Pneumogram) ความตึงของกล้ามเนื้อ (Electromyogram) เป็นต้น โดยดูที่การเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต การขยายของรูม่านตา การมีเหงื่อออก การตึงของกล้ามเนื้อ การหลั่งของน้ำลาย การเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง การวัดต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญทาง การตรวจและการแปลผล

2. การสังเกตอาการต่างๆ ของนักกีฬา เป็นวิธีที่ค่อนข้างจะเหมาะสมสำหรับการวัดความวิตกกังวลในนักกีฬา การสังเกตนี้จะสามารถบอกได้ว่านักกีฬามีความวิตกกังวลมากน้อยอย่างไรได้อย่างคร่าวๆ ไม่สามารถเจาะลึกลงไปอย่างละเอียดได้มาก ซึ่งการสังเกตสามารถที่จะสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางใจ และแสดงออกทางพฤติกรรม

3. การวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่เป็นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายทั่วโลก ซึ่งวัดโดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลนี้ แบบทดสอบที่ใช้โดยตรงกับนักกีฬาปัจจุบันมี 2 ชนิด คือ

3.1 แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test: SCAT)

3.2 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition Sport Anxiety Inventory – 2: CSAI - 2)

โดยแบบทดสอบทั้งสองแบบนี้ถูกสร้างขึ้นโดย Dr.Martens Rainers นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่ง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 55) กล่าวว่า การวัดความวิตกกังวล โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล ซึ่งมีใช้หลายแบบ เช่น

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย

1.1 Spielberger's Trait Anxiety Inventory

1.2. The Cognitive Somatic Anxiety Questionnaire

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

2.1 Spielberger's State Anxiety Inventory

2.2 The Activation – Deactivation Checklist

ในด้านทางกีฬานั้นมีอยู่ 2 ประเภทด้วยกัน

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test: SCAT)

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition Sport Anxiety Inventory – 2: CSAI - 2)

ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2547: 122-123) ได้กล่าวว่า การวัดความวิตกกังวลมีวิธีวัดได้หลายอย่าง อาจใช้การวัดทางกายภาพ ซึ่งต้องใช้เครื่องมือต่างๆ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) การวัดความดันโลหิต (Blood Pressure) การวัดกระแสไฟฟ้าบนผิวหนังและกล้ามเนื้อ (Electromyography) และการวัดทางเคมีชีวภาพ (Biochemical) เช่น การวัดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น อย่างไรก็ตามการวัดโดยใช้เครื่องมือต่างๆ เหล่านี้ไม่ได้เป็นวิธีสะดวกและไม่สามารถนำมาใช้ได้ในช่วงแข่งขันจริง นอกจากนั้นขบวนการต่างๆ ในการวัดอาจทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดหรือ

ความวิตกกังวลมากกว่าเดิม ดังนั้นจึงมีอีกวิธีหนึ่งที่สามารถวัดได้ และค่อนข้างจะเหมาะสมกว่า คือ การสังเกตลักษณะอาการของนักกีฬาแต่การสังเกตลักษณะอาการต่างๆนี้ สามารถวัดความวิตกกังวลได้อย่างคร่าวๆ เท่านั้นไม่สามารถเจาะลึกลงไปรายละเอียดได้ การสังเกตลักษณะอาการต่างๆ สามารถสังเกตได้จากอาการทางกาย ทางจิตใจ และลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออก

1. อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล

- ระดับอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น
- ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
- เหงื่อออกมากกว่าปกติ
- ความถี่ของคลื่นสมองเพิ่มขึ้น
- อัตราการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น
- จำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังลดลง
- เกิดการตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ
- อัตราการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น
- ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น
- ปากแห้ง
- ปัสสาวะบ่อย
- หลั่งสารอะดรีนาลิน (Adrenalin)

2. อาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล

- คิดมาก
- รู้สึกไม่สบายใจ
- ไม่สามารถตัดสินใจได้ดังปกติ
- สับสนวุ่นวาย
- ขาดสมาธิ
- ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย หรือขาดความสนใจ
- ความสนใจลดลง

3. ลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวล

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

ลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการสังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวล และการจัดการความเครียดได้

การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลสามารถประเมินได้ 3 วิธี คือ

1. ประเมินโดยให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเองซึ่งจะเป็นด้วยวาจา รายงานด้วยการเขียนหรือตอบแบบสอบถาม เช่น แบบวัดความวิตกกังวลแบบเอสทีเอไอ (STAI) (Spielberger. 1970: 72) เป็นแบบวัดความวิตกกังวลแบบดีอีเอสทีเอ (DESTA) (Izard. 1972: 72) หรือแบบความวิตกกังวลแบบ ซีเอสเอคิว (CSAQ) เดวิสสันและโกลแมน (เกษม มีสง่า. 2532: 21 อ้างจาก Davidson and Goleman. 1978) หรือแบบวัดความวิตกกังวลแบบ เอสซีเอที (SCAT) (Martens. 1977: 78) ซึ่งปัจจุบันมีมากมายหลายแบบ การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้สะดวกและได้ผลดี

2. ประเมินผลจากสภาพทางสรีรวิทยาโดยการประเมินผล การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นจากการตรวจหาความถี่ของผิวหนัง ระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อัตราการหายใจ อุณหภูมิในร่างกายและการตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยต้องอาศัยความชำนาญทางการตรวจ และการแปลผลที่ได้จากการตรวจทางสรีรวิทยา

3. ประเมินจากลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมบุคคล โดยการสังเกตพฤติกรรมโดยตรงและทางอ้อม การสังเกตโดยตรง เช่น การสังเกตการหายใจแรง มือสั่น เหงื่อออก กัดริมฝีปาก ถอนหายใจ ลักษณะการพูดเปลี่ยนไป เช่น พูดเร็วขึ้นหรือพูดช้าลง เป็นต้น ส่วนการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อมเพื่อประเมินความวิตกกังวล (BAT: Behavioral Avoidance Test)

วิธีการควบคุมความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางกีฬาค่อนข้างมาก ดังนั้นโค้ชและนักกีฬาควรให้ความสนใจและหาแนวทางในการลดความวิตกกังวล หรือควบคุมให้อยู่ในช่วงที่เหมาะสม จึงจะมีผลดีต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ซึ่งวิธีการควบคุมความวิตกกังวลมีวิธีการดังต่อไปนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์. 2542: 84-93)

1. วิธีการแบบง่าย (Simple Method)

วิธีที่จะลดความวิตกกังวล หรือความเครียดแบบง่ายนั้น สามารถกระทำได้โดยการควบคุมร่างกายและการควบคุมทางจิตใจ ซึ่งผู้ฝึกสอนสามารถฝึกให้นักกีฬปฏิบัติในขณะที่ก่อนการฝึกซ้อม หรือก่อนการแข่งขัน โดยกระทำเป็นรายบุคคล หรือกลุ่มก็ได้

1.1 วิธีการทางร่างกาย

1.1.1 การออกกำลังกายเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ

วิธีนี้เหมาะสำหรับนักกีฬาประเภททีม ทั้งนี้เพราะนักกีฬามีความรู้สึกว่า ได้มีการเตรียมความพร้อมในส่วนต่างๆของร่างกาย ก่อนลงแข่งขัน เมื่อทีมได้มีกิจกรรมการอบอุ่นร่างกาย เคลื่อนไหวเป็นจังหวะ จะทำให้นักกีฬารู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ รวมขวัญกำลังใจ มีความพร้อมที่จะแข่งขัน

1.1.2 การออกกำลังกายเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ

วิธีนี้ก็เช่นเดียวกัน เพื่อเตรียมความพร้อมอบอุ่นร่างกาย และข้อต่อ แต่ก็เป็นการผ่อนคลาย และลดความวิตกกังวลได้เช่นกัน กระทำได้ทั้งกีฬาทีมและกีฬาบุคคล

1.1.3 การหายใจลึกๆ

การหายใจลึกเป็นวิธีที่นักกีฬาบุคคลสามารถผ่อนคลายโดยสูดอากาศเข้าปอดลึกๆ เพิ่มพูนออกซิเจนและนำคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาจะช่วยทำให้สดชื่น และผ่อนคลายแบบง่ายได้ดี

1.2 วิธีการทางจิต

1.2.1 การยอมรับ คือการทำจิตใจยอมรับสภาพการณ์ สถานการณ์ สิ่งแวดล้อมต่างๆ ก็ช่วยลดความเครียด วิตกกังวลได้

1.2.2 การเบี่ยงเบนความคิด คือ การฝึกให้คิดในเรื่องอื่นโดยเปลี่ยนความสนใจไปที่อื่น ช่วยลดความเครียดลงได้

1.2.3 การคิดในทางที่ดี คือ ฝึกคิดว่าสถานการณ์ คู่แข่งขัน หรืออุปกรณ์ สิ่งแวดล้อม ทำให้เราโอกาสที่ดี

1.2.4 การหัวเราะ เป็นการผ่อนคลายความเครียดและทำให้เตรียมจิตใจพร้อมได้

2. วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Method)

เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจะมีผลทำให้จิตใจรู้สึกผ่อนคลายด้วย วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเริ่มมานานเกือบ 60 ปีแล้ว เริ่มมีเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เรียกว่า Progressive Muscle Relaxation มาใช้กับคนไข้เพื่อลดความเจ็บปวด ต่อมาได้แพร่หลายกับนักธุรกิจ นักศึกษา และได้นำมาใช้กับนักกีฬาในที่สุด วิธีการคลายกล้ามเนื้อนี้ ศิลปชัย สุวรรณชาติ (2533) ได้นำมาใช้ครั้งแรกในการอบรมเชิงปฏิบัติการจิตวิทยาการกีฬาในปี พ.ศ. 2533

3. วิธีการฝึกสมาธิ

เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดความวิตกกังวลของนักกีฬาให้อยู่ในระดับพอสมควร ทำให้นักกีฬามีสมาธิในการเล่นกีฬา ซึ่งเป็นผลให้แสดงความสามารถสูงสุด คำว่า “สมาธิ” แปลว่า ความตั้งใจมั่นหรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้นๆ ถ้าพิจารณาสิ่งใด ก็ให้จิตใจแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้นเรียกว่าใจอยู่กับนิจ จิตอยู่กับงาน ในปัจจุบันประเทศไทยมีสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆมากมายหลายสำนักที่เปิดการฝึกสมาธิภาวนา ซึ่งวิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาในทางพระพุทธศาสนาได้วางหลักในการฝึกสมาธิภาวนาด้วย

วิธีปฏิบัติสมาธิด้วยวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด 40 อย่างด้วยกัน แต่ละสำนักจะมีวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป สำหรับประเทศไทยนิยมฝึกปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานมากกว่ากรรมฐานใด เพราะเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้ง่าย เนื่องจากใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นเครื่องกำหนด เชื่อกันว่าทุกคนอยากเป็นผู้มีสมาธิเพราะสมาธิมีผลดีต่อสุขภาพต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น จิตใจสบายคลายเครียด มีความมั่นคงในอารมณ์ มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย มีสติสัมปชัญญะสูง และมีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดีขึ้น เป็นต้น

ในการกีฬา ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533: 6) กล่าวว่า การมีสมาธิหรือการรวมความตั้งใจ คือ การที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ซึ่งในสถานการณ์กีฬามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เช่น การเล่นของคู่ต่อสู้ การคิดถึงการเล่นที่ผ่านมา และที่กำลังจะเกิดขึ้น การคาดหวังของตนเองและผู้ดู เป็นต้น การฝึกสมาธิก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด กับนักกีฬาถ้าหมั่นฝึกและปฏิบัติ

ประวัติกีฬามหาวิทยาลัย

ก่อนปี พ.ศ. 2500 กีฬาที่แข่งขันระหว่างสถาบันอุดมศึกษามีไม่มากนัก เช่น กรีฑา วอลเลย์บอล เทนนิสและแบดมินตัน เป็นต้น และมีมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขัน 5 มหาวิทยาลัย คือ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ (มหาวิทยาลัยมหิดลในปัจจุบัน) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศิลปากร การแข่งขันกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัยขณะนั้น ยังไม่เรียกว่า กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย และไม่มีการรวมกีฬาหลายชนิดมาแข่งพร้อมกันอย่างไรในปัจจุบัน แต่จะแยกแข่งขันแต่ละประเภทกีฬา

จนกระทั่งปี พ.ศ. 2513 มีการรวมเอากีฬานิตต่าง ๆ มาแข่งขันพร้อมกันและจัดการแข่งขันภายในเวลาประมาณ 1 สัปดาห์ ซึ่งนับได้ว่าเป็นต้นกำเนิดของกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 18 - 25 พฤศจิกายน 2513 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จัดการแข่งขัน 12 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 8 มหาวิทยาลัย การแข่งขันครั้งนี้ องค์การนักศึกษาร่วมกับชมรมกีฬาเป็นผู้ดำเนินการจัดการแข่งขัน งบประมาณได้จากการรวมทุนขององค์กรนักศึกษา ส่วนระเบียบการแข่งขันใช้ของสมาคมเป็นหลัก

ครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 9 - 17 พฤศจิกายน 2515 ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จัดการแข่งขัน 12 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 8 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 3 ระหว่างวันที่ 25 ธันวาคม 2517 - 4 มกราคม 2518 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

จัดการแข่งขัน 12 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย การแข่งขันช่วงนี้อยู่ในระหว่างเทศกาลปีใหม่ มีวันหยุดหลายวันทำให้นักกีฬาไม่เสียการเรียนมากนัก

ครั้งที่ 4 ระหว่างวันที่ 25 ธันวาคม 2518 - 4 มกราคม 2519 ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จัดการแข่งขัน 13 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 11 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 5 ระหว่างวันที่ 22 - 28 มกราคม 2520 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 8 มหาวิทยาลัย
ร่วมกันเป็นเจ้าภาพ

จัดการแข่งขัน 13 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 6 ระหว่างวันที่ 29 ธันวาคม 2521 - 6 มกราคม 2522 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 4
มหาวิทยาลัยร่วมกันเป็นเจ้าภาพ

จัดการแข่งขัน 18 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 7 ระหว่างวันที่ 9 - 16 ธันวาคม 2522 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 5 มหาวิทยาลัย
ร่วมกันเป็นเจ้าภาพ

จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 8 ระหว่างวันที่ 25 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2523 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 9 ระหว่างวันที่ 24 - 31 ตุลาคม 2524 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพ 5 มหาวิทยาลัย
ร่วมกันเป็นเจ้าภาพ

จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย ไม่มี
มหาวิทยาลัยได้รับเป็นเจ้าภาพ คณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัย (ก.ก.ม.ท.) จึงขอความ
ร่วมมือให้ 5 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพเป็นเจ้าภาพ

ครั้งที่ 10 ระหว่างวันที่ 24 - 31 ตุลาคม 2525 ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขต
บางแสน

จัดการแข่งขัน 17 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย ในปีนี้
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางแสน ซึ่งยังไม่ได้เปลี่ยนเป็นมหาวิทยาลัยบูรพาเป็น
เจ้าภาพ

ครั้งที่ 11 ระหว่างวันที่ 24 - 31 ตุลาคม 2526 ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จัดการแข่งขัน 18 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 12 ระหว่างวันที่ 24 - 31 ตุลาคม 2527 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 13 มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 13 ระหว่างวันที่ 3 - 10 พฤศจิกายน 2528 ณ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 26 มหาวิทยาลัย

การแข่งขันครั้งนี้ มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนากีฬามหาวิทยาลัยครั้งใหญ่ โดย
คณะกรรมการอำนวยการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย มีนโยบายส่งเสริมให้สถาบันอุดมศึกษา
เอกชนเข้าร่วมแข่งขันได้ และได้มีข้อบังคับคณะกรรมการกีฬา มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ว่า
ด้วยการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พ.ศ.
2528 โดยสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ต้องเสียค่าธรรมเนียมเข้าร่วมการแข่งขัน การแข่งขัน ครั้งนี้มีนักกีฬา
เข้าร่วมการแข่งขัน จำนวน 4,292 คน ซึ่งสูงสุด นับแต่มีการแข่งขันมา

ครั้งที่ 14 ระหว่างวันที่ 27 ตุลาคม - 3 พฤศจิกายน 2529 ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 27 มหาวิทยาลัย

ในปีนั้น คณะกรรมการบริหารมหาวิทยาลัยฯ (ก.ก.ม.ท.) ได้มีการพัฒนาปรับปรุงแก้ไข ข้อบังคับ ระเบียบและการดำเนินการให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพครั้งสำคัญโดยเฉพาะเรื่อง คุณสมบัตินักกีฬาและผลการศึกษา การแข่งขันครั้งนี้ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า ได้แยกเป็น 3 มหาวิทยาลัย (พระนครเหนือ, ธนบุรี, และเจ้าคุณทหารลาดกระบัง) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ริเริ่มโครงการพัฒนากีฬาชาติขึ้น โดยรับนักกีฬาทิมาชาติเข้าศึกษาด้วยวิธีพิเศษเป็นมหาวิทยาลัยแรก และมีนักกีฬาในโครงการส่วนหนึ่งเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้ด้วย

ครั้งที่ 15 ระหว่างวันที่ 25 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2530 ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางแสน

จัดการแข่งขัน 24 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 31 มหาวิทยาลัย ในปีนั้น คณะกรรมการบริหารมหาวิทยาลัยฯ (ก.ก.ม.ท.) ได้มีการปรับปรุงแก้ไขข้อบังคับ ระเบียบ มีการประกาศตัดสิทธิ์นักกีฬาที่ไม่ได้ปฏิบัติตามข้อบังคับ เกี่ยวกับคุณสมบัตินักกีฬาและเอกสารการสมัคร ไม่ครบตามกำหนด

ครั้งที่ 16 ระหว่างวันที่ 17 - 24 ตุลาคม 2531 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 34 มหาวิทยาลัย

ในปีนั้น คณะกรรมการบริหารมหาวิทยาลัยฯ (ก.ก.ม.ท.) ได้กำหนดให้นักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 ต้องมีผลการเรียนในปีที่ผ่านมาไม่ต่ำกว่า 12 หน่วยกิต (จากเดิม 9 หน่วยกิต) และการแข่งขันครั้งนี้มีปัญหาในการจัดการแข่งขันมวยสากลสมัครเล่นเกี่ยวกับคุณสมบัติ นักกีฬาจนทำให้ ก.ก.ม.ท. ต้องนำไปทบทวน เพื่อปรับปรุงข้อบังคับและระเบียบใหม่อีกครั้ง

ครั้งที่ 17 ระหว่างวันที่ 20 - 27 ตุลาคม 2532 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

จัดการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 33 มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการอำนวยการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ได้มีมติให้มหาวิทยาลัย เอกชนเข้าเป็นสมาชิกได้เหมือนกับมหาวิทยาลัยของรัฐ จากมติดังกล่าวทำให้มีมหาวิทยาลัยสมัคร เข้าร่วมการแข่งขันมากขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะกีฬาประเภททีม ต้องมีการแข่งขันรอบคัดเลือก เพื่อให้เหลือทีมตามจำนวนที่กำหนดในแต่ละชนิดกีฬา เป็นปีที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้เหรียญทองเป็นอันดับ 1 ซึ่งแต่เดิมนามมหาวิทยาลัยรามคำแหง ครองอันดับ 1 มาถึง 14 ครั้ง

ครั้งที่ 18 ระหว่างวันที่ 23 - 30 พฤศจิกายน 2533 ณ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

จัดการแข่งขัน 20 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 36 มหาวิทยาลัย

ในปีนั้นมหาวิทยาลัยของรัฐ 3 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยบูรพา (ซึ่งแยก ออกจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ) และ ม.อุบลราชธานี ได้สมัครเข้าแข่งขันเป็นครั้งแรก คณะอนุกรรมการเทคนิคการกีฬาในคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ได้เริ่มนำระบบคอมพิวเตอร์มาใช้ในขั้นตอนการสมัครของมหาวิทยาลัยต่างๆ และมีนักกีฬาจำนวนมากที่สุดที่ถูกตัดสิทธิ์ไม่ให้เข้าแข่งขัน เนื่องจากคุณสมบัติและเอกสารไม่ครบ

ครั้งที่ 19 ระหว่างวันที่ 8 - 15 มกราคม 2535 ณ มหาวิทยาลัยมหิดล

จัดการแข่งขัน 22 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 36 มหาวิทยาลัย มีการจัดการแข่งขันกีฬากอล์ฟขึ้นเป็นครั้งแรก และได้มีการเปลี่ยนแปลงคุณสมบัตินักกีฬามวยสมัครเล่น ให้มีคุณสมบัติเหมือนกับนักกีฬาชินิตอื่นๆ

ครั้งที่ 20 ระหว่างวันที่ 8 - 15 มกราคม 2536 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จัดการแข่งขัน 22 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 36 มหาวิทยาลัย

ในปีนี้ กีฬาประเภททีมได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬารอบคัดเลือกขึ้น เพื่อให้เหลือจำนวน 12 - 16 ทีม สำหรับวอลเลย์บอลหญิง จัดการแข่งขันรอบคัดเลือกต่างไปจากประเภทอื่น คือ คัดเอาทีมที่ได้คะแนน 12 ทีม ไปแข่งขันในรอบสุดท้าย และมีการลดนักกีฬายูโดให้เหลือ รุ่นละ 1 คน เพื่อให้สอดคล้องกับการแข่งขันระดับนานาชาติ

ครั้งที่ 21 ระหว่างวันที่ 19 - 26 พฤศจิกายน 2536 ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จัดการแข่งขัน 23 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 39 มหาวิทยาลัย

ในปีนี้มีจัดการแข่งขันยิงธนูขึ้นเป็นครั้งแรก และได้กำหนดคุณสมบัติของนักกีฬาที่ไม่ได้สัญชาติไทยให้สามารถเข้าร่วมการแข่งขันได้ตามจำนวนที่กำหนดไว้ในระเบียบการแข่งขันกีฬาชินิตนั้น และในปีนี้ได้มีปัญหา เกี่ยวกับนักกีฬาที่เรียนหลายสถาบัน เข้าร่วมการแข่งขันและมีการเริ่มเก็บค่าธรรมเนียมเข้าร่วมในการแข่งขันคนละ 20 บาท

ครั้งที่ 22 ระหว่างวันที่ 2 - 9 ธันวาคม 2537 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

จัดการแข่งขัน 23 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 37 มหาวิทยาลัย

การจัดการแข่งขันครั้งนี้ เจ้าภาพได้จัดสถานที่แข่งขันไว้หลายแห่ง คือ วิทยาเขตรังสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ การกีฬาแห่งประเทศไทยและสนามรูปเตมีย์ ทำให้ต้องใช้บุคลากรในการดำเนินการ โดยเฉพาะในส่วนของการรายงานผลจำนวนมาก มีการจำกัดจำนวนนักกีฬาแต่ละมหาวิทยาลัยที่จะเข้าแข่งขัน เช่น กรีฑา กีฬาทางน้ำ

ครั้งที่ 23 ระหว่างวันที่ 19 - 26 มกราคม 2539 ณ สถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้

จัดการแข่งขัน 15 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 36 มหาวิทยาลัย

การแข่งขันครั้งนี้ ใช้สนาม 700 ปี จังหวัดเชียงใหม่เป็นสนามแข่งขัน และการจัดการแข่งขันครั้งนี้ เจ้าภาพมีปัญหาด้านการหางบประมาณสนับสนุน เนื่องจากจังหวัดเชียงใหม่เพิ่งเสร็จสิ้นการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ จึงทำให้เจ้าภาพลดชนิดกีฬา ลงเหลือ 15 ชนิด มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 3,798 คน และมีการปรับค่าธรรมเนียมเข้าร่วมการแข่งขันจากคนละ 20 บาท เป็นคนละ 40 บาท

ครั้งที่ 24 ระหว่างวันที่ 14 - 21 มกราคม 2540 ณ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

จัดการแข่งขัน 21 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 42 มหาวิทยาลัย

ในการจัดการแข่งขันครั้งนี้ มีมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชนเข้าร่วมการแข่งขัน 42

มหาวิทยาลัย/สถาบัน ซึ่งเป็นจำนวนที่สูงสุดตั้งแต่มีการจัดการแข่งขันมา และมีการชิงชัย 172 เหรียญทอง

ครั้งที่ 25 ระหว่างวันที่ 9 - 16 มกราคม 2541 ณ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา จัดการแข่งขัน 16 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 41 มหาวิทยาลัย

ในการแข่งขันครั้งนี้ เจ้าภาพจัดพิธีเปิดและปิดการแข่งขันที่อาคารสระว่ายน้ำ และเริ่มมีการตรวจสอบกระดานเป็นครั้งแรก ในการแข่งขันมีการชิงชัย 163 เหรียญทอง

ครั้งที่ 26 ระหว่างวันที่ 29 มกราคม 2541 - 5 กุมภาพันธ์ 2542 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จัดการแข่งขัน 21 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 46 มหาวิทยาลัย

ในการแข่งขันครั้งนี้เจ้าภาพจัดสถานที่แข่งขันไว้หลายแห่ง เนื่องจากเป็นปีส่งเสริมการท่องเที่ยวไทย ณ วิทยาเขตบางเขน วิทยาเขตกำแพงแสน และสนามกีฬากลาง จังหวัดสุพรรณบุรี ในระหว่างการแข่งขัน ต้องมีการย้ายสนามแข่งขันกรีฑาจากวิทยาเขตกำแพงแสน ไปยังสนามกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี เนื่องจากมีฝนตกหนักทำให้สภาพสนามเสียหายใช้ทำการแข่งขันไม่ได้

ครั้งที่ 27 ระหว่างวันที่ 4 - 10 ธันวาคม 2542 ณ มหาวิทยาลัยนครินทรวิโรฒ วิทยาเขต องครักษ์

จัดการแข่งขัน 18 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 51 มหาวิทยาลัย

ในการแข่งขันครั้งนี้เป็นหนึ่งในกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ในวโรกาสมหามงคลที่พระองค์ทรงเจริญพระชนมพรรษา 72 พรรษา มีมหาวิทยาลัยสมัครเข้าเป็นสมาชิกเพิ่มขึ้นอีก 6 มหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยอีสเทอร์นเอเชีย มหาวิทยาลัยณัฏฐา มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา วิทยาลัยคริสเตียน วิทยาลัยรัตนบัณฑิต และวิทยาลัยเทคโนโลยีธนบุรี มีการชิงชัยทั้งสิ้น 143 เหรียญทอง, 143 เหรียญเงิน และ 206 เหรียญทองแดง

ครั้งที่ 28 ระหว่างวันที่ 7 - 14 มกราคม 2544 ณ มหาวิทยาลัยณัฏฐา อ.อุทอง จ. สุพรรณบุรี

จัดการแข่งขัน 18 ชนิดกีฬา กีฬาสาริต 1 ชนิดกีฬา

การแข่งขันครั้งนี้มีการชิงชัยทั้งสิ้น 186 เหรียญทอง 191 เหรียญเงิน 263 เหรียญทองแดง

ครั้งที่ 29 ระหว่างวันที่ 9 - 16 ธันวาคม 2544 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

ปทุมธานี

จัดการแข่งขัน 25 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 58 มหาวิทยาลัยการแข่งขันครั้งนี้มีการชิงชัยทั้งสิ้น 217

ครั้งที่ 30 ระหว่างวันที่ 11 - 18 มกราคม 2545 ณ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

จัดการแข่งขัน 21 ชนิดกีฬา กีฬาสาริต 1 ชนิดกีฬา คือ เรือพาย มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 58 มหาวิทยาลัย การแข่งขันครั้งนี้มีการชิงชัย ทั้งสิ้น 194 เหรียญทอง

ครั้งที่ 31 ระหว่างวันที่ 10 - 17 มกราคม 2547 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
จัดการแข่งขัน 22 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 61 สถาบัน
การแข่งขันครั้งนี้มีการชิงชัย ทั้งสิ้น 234 เหรียญทอง
ครั้งที่ 32 ระหว่างวันที่ 8 - 15 มกราคม 2548 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จ.
นครราชสีมา

จัดการแข่งขัน 20 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 102 สถาบัน
การแข่งขันครั้งนี้มีการชิงชัย ทั้งสิ้น 204 เหรียญทอง

ครั้งที่ 33 ระหว่างวันที่ 23 - 30 ธันวาคม 2548 ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา
จ.นครปฐม

จัดการแข่งขัน 23 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 110 สถาบัน กีฬาสาธิต 3 ชนิด
กีฬา คือ ขี่ม้า ยิงเป้าบิน และลีลาศ

ครั้งที่ 34 ระหว่างวันที่ 19 - 26 มกราคม 2550 ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
องครักษ์ จ.นครนายก

จัดการแข่งขัน 25 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 115 สถาบัน

ครั้งที่ 35 ระหว่างวันที่ 7 - 11 มกราคม 2551 ณ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
จ.นครศรีธรรมราช

จัดการแข่งขัน 25 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 115 สถาบัน

ครั้งที่ 36 ระหว่างวันที่ 11-18 มกราคม 2552 ณ มหาวิทยาลัยรามคำแหง หัวหมาก

จัดการแข่งขัน 27 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 117 สถาบัน

ครั้งที่ 37 ระหว่างวันที่ 22 – 30 มกราคม 2553 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

จัดการแข่งขัน 24 ชนิดกีฬา มีมหาวิทยาลัยเข้าร่วมแข่งขัน 111 สถาบัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

โนวาซึค (Novazyk. 1977: 83) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างของความวิตกกังวลเฉพาะ
สถานการณ์ของบุคคลในการแข่งขันอีกด้วยน้ำแข็ง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน
103 คน ให้ผู้เข้าร่วมทดสอบทำแบบทดสอบความวิตกกังวลเพื่อแข่งขัน และทดสอบความวิตกกังวล
ตามสถานการณ์ ได้ทำการทดสอบก่อน (Pre-Test) และหลัง (Post-Test) ใน 3 สถานการณ์คือ การ
ฝึกหัด การแข่งขัน และหลังการแข่งขันแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แซนเดอร์สันและแอสตัน (Sanderson and Ashton. 1981: 23 – 28) ได้ศึกษาเปรียบเทียบ
ความวิตกกังวลก่อนและหลังแข่งแบดมินตันโดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างนักแบดมินตัน 17 คน จาก
การศึกษาทั้งหมด 64 คน เป็นเพศชาย 7 คน และเป็นเพศหญิง 10 คน โดยใช้แบบทดสอบความ
วิตกกังวลของเอสทีเอไอ (State – trait Anxiety Inventory) กลุ่มตัวอย่างจะได้รับแบบทดสอบความ

วิตกกังวลเพื่อรอกก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขันไม่แตกต่างกันจะมีความแตกต่างกันเฉพาะนักกีฬาเพศหญิงที่ขณะการแข่งขันเท่านั้นที่มีความวิตกกังวลลดลง

สันสตรีม และเบอร์นาร์โด (Sonstroem and Bernardo. 1982: 235 – 245) ได้ศึกษาผู้เริ่มเล่นบาสเกตบอล เป็นหญิง 30 คนระดับมหาวิทยาลัยแล้วแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ พวกที่มีความวิตกกังวลต่ำ พวกที่มีความวิตกกังวลปานกลาง และพวกที่มีความวิตกกังวลสูง วัดความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวและความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ ก่อนการแข่งขันจำนวน 3 ครั้ง ของทัวร์นาเมนต์ พบว่าความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวของการแข่งขันทำนายความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ได้อย่างดีที่สุด แต่ความล้มเหลวในสัมฤทธิ์ผลมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการปฏิบัติคือ พบว่าพวกที่ทำคะแนนความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ได้สูงจะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติได้ดีที่สุด

เพาเวอร์ และซีน (Power and Sean. 1982: 355 – 357) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทลู่วิ่งและลานที่มีอายุและความสามารถแตกต่างกัน จากการทดสอบภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาประเภทลู่วิ่งและลาน โดยใช้ตัวแปร อายุ ระดับการแข่งขัน ประสบการณ์การแข่งขันนานาชาติ และการจำแนกเหตุการณ์การแข่งขันโดยให้กลุ่มทดลอง 19 คน ทำแบบทดสอบเรื่องภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาโดยใช้รูปแบบมาร์เตน (Marten's Sport Anxiety Test) ผลการวิจัยพบว่า อายุเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญและสรุปได้คะแนนที่ได้จาก CTA ที่มีค่าคะแนนสูงมีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่กล่าวถึงในแบบทดสอบซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ปัญหาที่เกิดขึ้น จำเป็นต้องเร่งแก้ไขโดยด่วน

ไวท์เฮด และคณะ (Whitehead et al. 1984: 289 – 304) ได้ศึกษาผลของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และผลการแข่งขันที่มีต่อภาวะความวิตกกังวลจากสมมติฐานที่กล่าวว่าความแตกต่างของผลการแข่งขันกีฬาของผู้ชนะและแพ้ในเกมจากการเล่นเปลี่ยนแปลงด้านภาวะความวิตกกังวลตั้งแต่ก่อนการแข่งขันจนถึงหลังการแข่งขันและความวิตกกังวลในกลุ่มที่มีแรงจูงใจสูงจะมีมากกว่าในกลุ่มที่มีแรงจูงใจระดับต่ำ เมื่อให้นักวอลเลย์บอลชายจำนวน 36 คน จาก 6 ทีมกรอกข้อมูลในแบบวัดแรงจูงใจสำหรับนักกีฬา (The Approach Avoidance Motivation Scale for Sport Inventory : AMSS) 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันและแบบวัดความวิตกกังวลแบบสเตท (The State Anxiety Inventory) 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันระยะ 2-3 นาทีก่อนการแข่งขัน และทันทีหลังการแข่งขัน รวมทั้งการให้กรอกข้อมูลผลสรุปของแต่ละทีมเพื่อวิเคราะห์หาความแตกต่างจากรายบุคคลและเลือกกลุ่มที่มีแรงจูงใจระดับสูงสุดจากการกรอกข้อมูล แบบวัดแรงจูงใจสำหรับนักกีฬา (AMSS) มาวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ 3 ทาง วิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า ภาวะความวิตกกังวลก่อนและหลังการแข่งขันกีฬามีความสัมพันธ์กับการแพ้และชนะของการแข่งขัน และพบว่าความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับระดับแรงจูงใจและสรุปได้ว่าสมมติฐานดังกล่าวข้างต้นไม่มีข้อสนับสนุนว่าเป็นจริง

กูด และคณะ (Gould et al. 1987: 33-42) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกับการแสดงออกในการยิงปืนสั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็น

นักศึกษาศาสนาบันฝึกดำรง จำนวน 39 คน ที่อาสาเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นเพศชาย 35 คน และเพศหญิง 4 คน อายุเฉลี่ย 27 ปี มีประสบการณ์การยิงปืนมาแล้วโดยเฉลี่ย 7 - 8 ปี และสถานการณ์การยิงปืนสั้น 2 - 3 ปี แบบวัดความวิตกกังวลซีเอสเอไอ - 2 โดยนำมาให้ ตัวอย่างกรอกก่อนยิงปืนทุกรอบ จำนวน 5 รอบ การยิงปืนสั้นใช้ระยะการยิง 15 หลา โดยให้ยิงรอบ ละ 6 นัด แต่ละนัดเว้นระยะ 12 วินาที จัดสถานการณ์ แข่งขันแบบรายบุคคลของแต่ละทีม ผล การศึกษาพบว่า

1. ไม่สามารถใช้คะแนนความวิตกกังวลทางจิตทำนายความสามารถในการแสดงออกได้
2. คะแนนความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออก
3. ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออก

เรเนย์ และคันทิงแฮม (Rainey and Canningham. 1988: 247) ได้ศึกษาความวิตกกังวล ในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างในการแข่งขันครั้งนี้เป็นนักกีฬาเพศ ชายและเพศหญิงจำนวน 64 คน อายุ 18-22 ปี ซึ่งรวมกีฬาชนิดต่างๆ (SCAT) และแบบสอบถาม ความวิตกกังวลของพาสเซส (Passes Questionnaire) ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 18 รายการ เกี่ยวกับ ความวิตกกังวล (Worry) แบบวัดความวิตกกังวลแบบสอบถามความวิตกกังวลโดยมอบให้กลุ่ม ตัวอย่างกรอกก่อนสิ้นสุดภาคเรียน 2 สัปดาห์ โดยทำแบบสอบถามความวิตกกังวลให้เสร็จก่อน แล้ว จึงทำแบบวัดความวิตกกังวล นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ตัวประกอบ วิเคราะห์ความ ถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลในกีฬาส่งขันกีฬา ของนักเรียนชายเท่ากับ 21.52 นักเรียนหญิง เท่ากับ 22.83 เมื่อทดสอบด้วยค่าที (t-test) แล้วไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05
2. ความกังวลเกี่ยวกับการแสดงออก (Performance Worry) เช่น เกรงว่าจะกระทำ ผิดพลาด กลัวว่าจะแพ้ กลัวว่าจะเล่นไม่ดี และมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขัน
3. ความเกรงกลัวว่าจะถูกวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชายเท่านั้น นักกีฬาเพศหญิง ไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปร ดังกล่าว
4. ระดับความสำคัญของชัยชนะในการแข่งขัน จะสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการ แข่งขันของนักกีฬาเพศหญิง แต่ไม่มีความสัมพันธ์กันในนักกีฬาชาย
5. ผลการแข่งขันที่ผ่านมา หรือความพึงพอใจจากประสบการณ์ในอดีต ไม่มีผลต่อระดับ ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

คารูโซ และคณะ (Caruso et al. 1990: 6-20) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยา และสรีระวิทยาของความวิตกกังวลระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลวในรายการที่มีการแข่งขัน และไม่มีการแข่งขัน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชาย อายุระหว่าง 18-25 ปี จำนวน 24 คน กลุ่มตัวอย่างลงทะเบียนเรียนนิเวศวิทยาและเคยเป็นนักกีฬามาแล้ว ในช่วงที่เรียนอยู่มัธยม การ ทดลองประกอบด้วยการถีบจักรยานวัดงาน 3 สถานการณ์ คือ ไม่มีการแข่งขัน ประสบความสำเร็จ ในการแข่งขัน และล้มเหลวในการแข่งขัน แต่ละสถานการณ์ต้องจับฉลากจัดวันสำหรับการทดลอง

สถานการณ์แต่ละวันให้สมดุลกัน (Counter Balanced) เครื่องมือในการเก็บข้อมูลประกอบด้วยแบบวัดความวิตกกังวล ซีเอสเอไอ – 2 (CSAI – 2) เครื่องมือวัดกระแสไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ (EMG) ความสามารถในการแสดงออก พิจารณาคะแนนจากการถีบจักรยานกำหนด 5 รอบคิดเป็น 1 คะแนน การทดลองดำเนินโดยให้กลุ่มตัวอย่างถีบจักรยานในแต่ละสถานการณ์ให้เร็วที่สุด ภายใน 45 วินาที ทดลองครั้งละ 2 เทียว ผู้วิจัยจะเป็นผู้ป้อนข้อมูลว่าเขาประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เมื่อถีบหมด เทียวแรกและเมื่อสิ้นสุดเวลาการทดลอง ผู้วิจัยก็จะบอกอีกครั้งว่า กลุ่มตัวอย่างแพ้หรือชนะการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างต้องทำแบบวัดซีเอสเอไอ – 2 (CSAI – 2) ก่อนการแข่งขันช่วงพักระหว่างเทียวของการทดลองและหลังการสิ้นสุดการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางกายกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา มีความสัมพันธ์การในระดับปานกลาง เฉพาะในแมตช์ที่ไม่มีการแข่งขัน
3. สถานการณ์ที่ไม่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขันและล้มเหลวในการแข่งขัน เป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง กล่าวคือ ความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขันจะต่ำกว่าในสถานการณ์ที่ล้มเหลวในการแข่งขันในขณะที่มีความมั่นใจในตนเอง จะสูงในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขัน และประสบความสำเร็จในการแข่งขัน แต่จะต่ำเมื่อล้มเหลวจากการแข่งขัน ส่วนความวิตกกังวลทางกายและสรีรวิทยาไม่ได้รับอิทธิพลจากสถานการณ์ดังกล่าวแต่อย่างใด
4. ความวิตกกังวลทางจิต จะเพิ่มขึ้นจากก่อนการแข่งขันไปจนถึงหลังการแข่งขัน หากนักกีฬานั้นล้มเหลวในการแข่งขัน แต่จะตรงกันข้ามในกรณีที่นักกีฬานั้นประสบความสำเร็จในการแข่งขัน
5. ความเชื่อมั่นในตนเองจะลดลงจากก่อนการแข่งขันไปจนกระทั่งสิ้นสุดการแข่งขันกรณีที่นักกีฬานั้นล้มเหลวจากการแข่งขัน
6. ความวิตกกังวลทางกายจะแตกต่างกันตามช่วงเวลาของการแข่งขัน กล่าวคือ ต่ำในช่วงก่อนการแข่งขันแล้วจะสูงขึ้นในช่วงระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขันเช่นเดียวกับความเชื่อมั่นในตนเองก็จะแตกต่างกัน ตามช่วงเวลาของการแข่งขัน แต่ในทางกลับกัน ความเชื่อมั่นในตนเองจะสูงในช่วงก่อนการแข่งขัน แล้วลดลงในช่วงระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน แต่ช่วงเวลาของการแข่งขันจะต่ำแล้วลดลงในช่วงระหว่างแข่งขันและหลังแข่งขัน แต่ช่วงเวลาของการแข่งขัน ไม่มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิตและสรีรวิทยา

เบิร์ดและฮอร์น (Bird and Horn. 1990: 216) ได้ศึกษาความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางจิตกับความผิดพลาดทางจิตในการกีฬา ตัวอย่างในการศึกษานักกีฬาซอฟท์บอลระดับมัธยมจำนวน 161 คน อายุระหว่าง 14-17 ปี โดยใช้ซีเอสเอไอ – 2 ในการเก็บข้อมูลด้านความวิตกกังวลแบบสอบถามความผิดพลาดทางจิต (Mental Error Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นเครื่องมือในการวิจัย ซีเอสเอไอ – 2 จะแจกให้ตัวอย่างกรอกก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ส่วนแบบสอบถาม

ความผิดพลาดทางจิต จะแจกให้ผู้ฝึกสอนกรอกตามที่เขาสังเกตจากผู้เล่นแต่ละคนภายหลังการแข่งขันเริ่มขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ความผิดพลาดทางจิตมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล

สเต และคณะ (Sade et al. 1990: 3-6) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการควบคุมตนเองและความสามารถในการยิงปืนยาว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงปืนยาวจำนวน 55 คน เป็นชาย 37 คน และเป็นหญิง 18 คน จำแนกเป็นนักยิงระดับดี 28 คน และระดับปานกลาง 27 คน ความวิตกกังวลใช้แบบสอบถามเอสทีเอคิว (State Trait Anxiety Questionnaire) การควบคุมตนเองใช้แบบตารางการควบคุมตนเอง (Self Control Schedule) ส่วนความสามารถในการยิงปืนพิจารณาจากสถิติปืนระยะ 10 เมตร 60 นัด จำนวน 7 รายการแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความสามารถของนักกีฬายิงปืน ไม่มีผลต่อการควบคุมตนเอง และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยแต่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีผลต่อความสามารถในการยิงปืน กล่าวคือนักกีฬายิงปืนระดับดีจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำแข่งขัน

2. ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเอง และความวิตกกังวลตามนิสัย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์

โจนส์ สเวนและเคล (Jones, Swain and Cale. 1990: 118) ได้ศึกษาผลของสถานการณ์ต่างๆที่มีต่อความวิตกกังวลต่อการแข่งขัน และความเชื่อมั่นในตนเองของนักวิ่งระยะกลางชั้นเยี่ยม ตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาวิ่งระยะกลางชั้นเยี่ยมของการแข่งขันกีฬาระหว่างวิทยาลัย จำนวน 125 คน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย ซีเอสเอไอ – 2 และพีอาร์คิว (Pre-Race Questionnaire) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยเฉพาะ เพื่อทดสอบสภาพการณ์ในการแข่งขัน เครื่องมือดังกล่าวแจกให้ตัวอย่างกรอดก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับการวิตกกังวลทางกายในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับปานกลาง
3. ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับต่ำ
4. สภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายความวิตกกังวลทางจิตได้ดีที่สุดก็คือสภาพความพร้อมก่อนการแข่งขัน ซึ่งหมายถึงความพร้อมของร่างกายและจิตใจ ประสิทธิภาพการฝึกซ้อมระดับความล่าจากการฝึกสภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายได้รองลงมาคือเจตคติที่มีต่อความสามารถของตนเองที่ผ่านมา อันได้แก่ผลการแข่งขันที่ผ่านมาระยะใกล้ๆกับการแข่งขันครั้งนี้ สภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายที่รองลงมาคือเป้าหมายที่วางไว้ (Goal Setting)

5. ไม่มีสภาพการณ์ใดๆที่สามารถความวิตกกังวลทางกายได้

เบรสเลอร์ และคณะ (สุเนตร สุยะ. 2552: 29 อ้างจาก Bresler et al. 1992) ได้ศึกษาภาวะความวิตกกังวลในด้านการแข่งขัน และสาเหตุของความกดดันของนักกีฬาระดับมัธยมศึกษา จากการให้นักฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาจำนวน 228 คน กรอกแบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความกดดัน (CRIS) และทำแบบทดสอบภาวะความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬา (SCAT) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของความกดดันและภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขัน (CTA)

ผลการวิจัยพบว่า ค่าคะแนนภาวะความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับสาเหตุของความกดดัน ยกเว้นความพร้อมด้านร่างกาย ผลจากการวิเคราะห์โดยใช้สมการถดถอยชี้ให้เห็นว่า คะแนนหัวข้อย่อย ในเรื่องสาเหตุของความกดดัน 3 รายการเป็นตัวบ่งชี้สภาวะด้านความวิตกกังวลในการแข่งขันดังต่อไปนี้

1. ความเชื่อมั่นเป็นการมองตนเองด้านความสามารถ สมรรถภาพ และการปรับตัวที่ดี
2. การยอมรับเป็นการยอมรับภาวะความไม่อดทนและความไม่สมบูรณ์ของตนเอง
3. ด้านด้านโครงสร้าง เป็นการมองด้านความสามารถในการจัดระบบและจัดการสาเหตุ

ของความกดดันต่าง ๆ สรุปได้ว่า สาเหตุความกดดันของนักกีฬามีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันอย่างมีนัยสำคัญ

แบล็กเวล (Blackwell. 1994: 96) ได้ทำการศึกษาถึงผลของความเครียดของนักกีฬาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และความไม่สามารถในการรับรู้ที่มีต่อความสามารถในการเล่นสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักสเกตบอลหญิงระดับอาชีพจำนวน 15 คน ทำการตอบแบบสอบถาม 5 ด้าน เพื่อที่จะวัดความเครียดในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และความสามารถในการรับรู้ ผลการศึกษาที่ได้บ่งชี้ว่า ความวิตกกังวลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละตำแหน่ง และมีผลต่อความสามารถในการเล่นสเกตบอล

เพอเรียลท์ และแมริซี่ (Perreault and Marisi 1994: 115) ได้ทดสอบทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาสเกตบอล การศึกษาครั้งนี้แบ่งแยกการศึกษาออกเป็น 2 ประเภท เพื่อทำการทดสอบคำทำนายทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาสเกตบอล จุดประสงค์อันดับที่ 2 เพื่อศึกษาการทดสอบผลการกระทำของการแบ่งแยกหน้าที่ออกเป็นแต่ละประเภทในความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาวิลแชร์สเกตบอล ในการทดลองที่ 1 นักกีฬาสเกตบอล 20 คนเตรียมพร้อมในการทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬาระหว่าง 9 ลีคของเกมการเล่น การทดลองที่ 2 นักกีฬาวิลแชร์ทีมชาติ 31 คนทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬาใน 3 ทัวร์นาเม้นของการแข่งขัน ผลที่ได้นำมาวิเคราะห์ ซึ่งใช้วิธีพิจารณาผลผลิตระหว่างบุคคลโดยซอนสตรอมและโพลีโนมินอล ทัส อนุไลซิส มีการวิเคราะห์ที่จะแยกออกไปที่ละหลายแบบ ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เพื่อเป็นตัวชี้ถึงทฤษฎีของเขตที่เหมาะสมที่สุดของการกระทำ ไม่มีแนวโน้มระหว่างความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของศักยภาพของนักกีฬาสเกตบอลใน 2 กลุ่มที่ทำการทดลอง ผลชี้ว่า ไม่มีค่าทางนัยสำคัญทางสถิติที่แตกต่างกันระหว่างความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นบทสรุปของการกระทำของการจัดลำดับชั้นของนักกีฬาวิลแชร์สเกตบอล

โธมัสและคริง (Thomas and Kring :1996: 33-35) ได้ทำการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อวัดว่านักกีฬาซึ่งแข่งขันคนเดียวมีความแตกต่างกับนักกีฬาซึ่งแข่งขันเป็นทีมหรือไม่ โดยพิจารณาจากความวิตกกังวลและความมั่นใจในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเพศชาย 49 คน เพศหญิง 35

คน ซึ่งถูกแบ่งโดยลักษณะของกีฬา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา (Competitive State Anxiety Inventory : CSAI-2) ผลการวิจัยพบว่านักกีฬาที่เล่นกีฬาเพียงคนเดียว แสดงระดับความวิตกกังวลทางกายและทางจิตใจสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญและระดับความมั่นใจในตนเองต่ำกว่านักกีฬาประเภททีมซึ่งรายงานว่ามีความวิตกกังวลทางกายและจิตใจน้อยกว่าและมีความมั่นใจในตนเองมากกว่า

เบอร์ตัน (Burton. 1998: 45 – 61) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความนานในการว่ายน้ำ โดยเก็บข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ประกอบไปด้วย กลุ่มที่1 คือ นักว่ายน้ำเพศชาย 15 คน เพศหญิง 13 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ Big Ten Conference Championships โดยเก็บข้อมูลช่วงต้นฤดูการแข่งขัน ช่วงกลางฤดูการแข่งขัน และช่วงเข้าสู่อันดับการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ กลุ่มที่2 คือ นักว่ายน้ำเพศชาย 31 คน เพศหญิง 39 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ National Sports Festival เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวล CSAI – 2 โดยเก็บข้อมูลช่วง 2 วันก่อนการแข่งขัน และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า

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

วิกกิน (Wiggin. 1998: 201 – 211) ได้ทำการศึกษาผลของความวิตกกังวลที่มีผลต่อความสามารถทางการกีฬาในช่วงก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างคือ อาสาสมัครเพศชายและหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 91 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ว่ายน้ำ กรีฑาลู่และลาน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา Competitive State Anxiety Inventory – 2 โดยให้ตอบแบบวัดความวิตกกังวล 3 ครั้ง คือ ก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า

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

โมนิกาและคณะ (Monica et al. n.d.: online) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ในขณะที่ฝึกซ้อมและระหว่างการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างคือ นักบาสเกตบอลเพศชาย อายุเฉลี่ย 15 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา Competitive State Anxiety Inventory – 2 หรือ CSAI – 2 และ Sport Competitive Anxiety Test หรือ SCAT โดยให้ตอบแบบวัดความวิตกกังวลทั้ง 2 แบบตามลำดับ ในช่วงก่อนการฝึกซ้อม (ก่อนการแข่งขัน 2 สัปดาห์) 10 นาที และในช่วงการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน 10 นาที ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขันแตกต่างกัน
2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย มีความสัมพันธ์กันระหว่างช่วงก่อนการฝึกซ้อม และช่วงก่อนการแข่งขัน แต่ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยไม่สัมพันธ์กัน

บริดเจตส์ และไนท์ (Bridges and Knight, 2005) ได้ทำการศึกษาว่าผลการวิจัยก่อนหน้าเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกายและการแสดงออก และความวิตกกังวลทางจิตใจและการแสดงออก สามารถพยากรณ์ความสามารถทางการกีฬาได้หรือไม่ กลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬาเริ่มต้นจากฟุตบอลดิวิชั่น 3 ทีมบาสเกตบอลหญิงและทีมบาสเกตบอลชาย จำนวน 23 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ เครื่องมือวัดความวิตกกังวลทางร่างกาย (ความดันเลือดและอัตราการเต้นของหัวใจ) และเครื่องมือวัดความวิตกกังวลทางจิตใจ (แบบสอบถามรายงานตนเอง) ผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์การถดถอยแบบเชิงเส้น ถูกใช้ในการตัดสินใจว่ามีความสัมพันธ์เชิงเส้นทางบวกอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความวิตกกังวลทางจิตใจกับการแสดงออกสำหรับนักบาสเกตบอล ในขณะที่ไม่มีการค้นพบอื่นที่ถูกตัดสินระหว่างกีฬากับประเภทของความวิตกกังวล

ฮาน และคณะ (Han et al, 2006) ได้ทำการศึกษารายละเอียดพื้นฐานของลักษณะทางอารมณ์และระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลตามลักษณะเฉพาะตัวของนักกีฬารุ่นเยาว์ และทำการเปรียบเทียบโดยประเภทของกีฬา กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬา 277 คน และบุคคลที่ไม่ใช่ นักกีฬา 152 คน ซึ่งเป็นนักเรียนชายในชั้นมัธยม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบทดสอบทางอารมณ์และลักษณะนิสัยฉบับภาษาเกาหลี และแบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลแบบเฉพาะตัว ผลการวิจัยพบว่า คะแนนการหลีกเลี่ยงการได้รับบาดเจ็บของนักกีฬามีสูงกว่าผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา การหลีกเลี่ยงการได้รับบาดเจ็บของนักกอล์ฟ มีคะแนนต่ำที่สุด ในขณะที่คะแนนของนักว่ายน้ำสูงที่สุด ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเบสบอลมีคะแนนต่ำที่สุด ในขณะที่นักกอล์ฟสูงที่สุด คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลแบบเฉพาะตัวของกลุ่มผู้ชนะต่ำกว่ากลุ่มผู้ที่ไม่ชนะ

งานวิจัยในประเทศ

จันทร์พิมพ์ พลพงษ์ (2528: บทคัดย่อ) ได้ทำการเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาประเภททีมหญิงโดยเป็นประเภททีมที่มีการปะทะจำนวน 115 คน และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะจำนวน 96 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบความวิตกกังวล STAI (State Trait Anxiety Inventory) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันในรอบแรก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบที่สอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่าง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของคู่ชิงชนะเลิศ ในรอบแรก รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบที่สอง ไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของคู่ชิงชนะเลิศ ในรอบชิงชนะเลิศ ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบแรก รอบที่สอง และรอบรองชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ ระหว่างก่อนการแข่งขันกับหลังการแข่งขัน ในรอบแรกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบที่สอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

5. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ ระหว่างก่อนการแข่งขันกับหลังการแข่งขัน ในรอบแรก และรอบที่สอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

6. ความวิตกกังวลเฉพาะตัวของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน

7. ความวิตกกังวลเฉพาะตัวของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ ก่อนการแข่งขันกับหลังการแข่งขันไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน

8. ความวิตกกังวลเฉพาะตัวของนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ ก่อนการแข่งขันกับหลังการแข่งขันไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน

9. ความวิตกกังวลเฉพาะตัวของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ ระหว่างคู่ชิงชนะเลิศ ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน

10. ความวิตกกังวลเฉพาะตัวของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ และนักกีฬาที่ไม่มีการปะทะ ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน

ธงชัย สุขดี (2532: 99) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคลประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคล จำนวน 158 คน ประเภททีมจำนวน 422 คน และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว จำนวน 178 คน รวมทั้งสิ้น

758 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลลักษณะโดยทั่วไปของบุคคล (General Trait Scale) ของซี. เอส. สปีลเบิร์กเกอร์ (C. S. Spielberger) อาร์แอล. กอซซซ์ (R. L. Gorsuch) และ อาร์. ลูชีน (R. Lushene) ของ อี. จี. มาร์เตน (E. G. Marten) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทั่วไปของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมก่อนการแข่งขัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ ป้องกันตัว มีความวิตกกังวลลักษณะทั่วไป ไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลลักษณะทั่วไประหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาของนักกรีฑาและนักกีฬามวยสากล ระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรกกับรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอล นักฟุตบอล วัยน้ำและยูโด มีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาว่ายน้ำกับนักกรีฑามีความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันกีฬา ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโดมีความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรก ไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันกีฬาระหว่างกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

นพพร เล้าเรืองศิลป์ชัย (2533: 1) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาคณพิการแห่งประเทศไทยครั้งที่ 21 ประจำปีพ.ศ. 2533 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาคณพิการแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ประจำปีพ.ศ. 2533 ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเลือกโดยจงใจ จำนวน 259 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เตน เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการอยู่ในระดับกับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางด้านร่างกายแตกต่างกัน นักกีฬาพิการทางด้านการได้ยินและนักกีฬาทางด้านสายตาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทุกประเภท เพศชายน้อยกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางด้านการได้ยินและนักกีฬาทางด้านสายตา เพศชายน้อยกว่าเพศหญิง ยกเว้นความวิตกกังวลของนักกีฬาพิการทางด้านร่างกาย เพศชายมากกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางด้านการได้ยินและนักกีฬาพิการทางด้านสายตา เพศชายน้อยกว่าเพศหญิง ยกเว้นความวิตกกังวลของนักกีฬาพิการทางด้านการร่างกาย เพศชายมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการเพศชาย นักกีฬาพิการทางด้านการร่างกายกับนักกีฬาทางด้านการได้ยินและนักกีฬาพิการเพศหญิงทุกคู่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการตามอายุ 5- 9 ปี แตกต่างกับนักกีฬาพิการกลุ่มอายุ 15 – 19 ปี และ 20 ปีขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พีรยุทธ เรืองวราหะ (2533: 44 – 47) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 17 เพื่อศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 17 จำนวน 120 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา SCAT (Sport Competition Anxiety Test) ของมาร์เตน ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 17 โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง คือ มีค่าเท่ากับ 21.03
2. ระดับความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการยิงปืนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2534: 1) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 16 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่าย จำนวน 341 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาเอสซีเอที (SCAT) ของมาร์เตน (Marten) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชายทุกประเภทไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศหญิง ประเภทบุคคล ไม่ปะทะ สูงกว่านักกีฬานักกีฬาประเภททีม ไม่ปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคล ไม่ปะทะ เพศหญิงสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประเภทบุคคลปะทะ ทีมไม่ปะทะและทีมปะทะระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกประเภท เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ และนักกีฬาประเภททีมปะทะ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาของนักกีฬาทุกภูมิภาคไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนะชัย วัฒนไชย (2536: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะตัวบุคคลของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันปรีซีเกมส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาทีมชาติจำนวน 32 คน กลุ่มที่มีประสบการณ์มากกว่า 5 ปีขึ้นไปจำนวน 17 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา SCAT (Sport Competition Anxiety Test) ของมาร์เตน ตัวแทนทีมชาติอยู่ในระดับปานกลาง ค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะตัวบุคคลของนักกีฬาทีมชาติที่มีประสบการณ์ระหว่าง 1 – 5 ปี กับ มากกว่า 5 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่าง

บัญชา ไตรรส (2539: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอลสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลเยาวชนอายุ 19 ปี ลีคแชมป์แห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาซอฟท์บอลชายจำนวน 20 คน ใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลเฉพาะสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 3 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ และ 30 นาที ก่อนการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาไม่แตกต่างกัน เมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนระดับความวิตกกังวลด้านสถานการณ์ ความคิดพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา แต่เมื่อมาวิเคราะห์โดยละเอียด โดยสังเกตพบได้ว่า ระดับความวิตกกังวลทางด้านความคิดมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเล็กน้อยเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา ส่วนของระดับความวิตกกังวลทางด้านสถานการณ์ด้านร่างกายนั้นมีความเปลี่ยนแปลงลดลงซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของมาร์เตนตามสมมติฐาน

ธีระ มงคลเจริญลาภ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายของสำนักเขตบางคอแหลม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายและหญิงระดับประถมศึกษาตอนปลายของสำนักงานเขตบางคอแหลมจำนวน 168 คน ใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย โดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยก่อนการแข่งขัน 4 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
2. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน ทั้งชายและหญิงไม่แตกต่างกัน
4. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ในด้านความคิดของนักกีฬา นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

5. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านร่างกายของนักเรียน นักเรียน ระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์และ 1 ชั่วโมง ทั้ง ชายและหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

6. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นของนักเรียน นักเรียน ระดับประถมศึกษาตอนปลาย ก่อนการแข่งขัน ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์และ 1 ชั่วโมง ทั้ง ชายและหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

ศักดิรินทร์ ธรรมวงศ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการทดสอบความวิตกกังวลของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 32 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 32 จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ CSAI – 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิตและด้านความเชื่อมั่นในตนเองไม่มีความแตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย นักกีฬาประเภทบุคคลและนักกีฬาประเภททีมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิตและด้านความเชื่อมั่นในตนเองไม่มีความแตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง ด้านความวิตกกังวลทางกาย นักกีฬาระดับต้นและระดับสูงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเองไม่มีความแตกต่างกัน

4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย กับความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬา มีความสัมพันธ์ทางบวก เท่ากับ 0.601 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความวิตกกังวลทางกาย กับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบเท่ากับ -0.162 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความวิตกกังวลทางจิต กับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบเท่ากับ -0.245 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นายวิสูตร วรรณคี นายสำอางค์ เบ้าช้างเผือก (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 จำนวน 162 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลแบบ CSAI – 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ นักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 22 ด้านความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ เท่ากับ 18.74 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ เท่ากับ 19.96 และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 28.77

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางกายและด้านความวิตกกังวลทางจิต ไม่มีความแตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาที่ได้เหรียญและนักกีฬาที่ไม่ได้เหรียญ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางกายและด้านความวิตกกังวลทางจิต ไม่มีความแตกต่างกัน

4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย กับความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬา มีความสัมพันธ์ทางบวก เท่ากับ 0.638 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความวิตกกังวลทางจิต กับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.140 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และความวิตกกังวลทางกายกับความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความสัมพันธ์

วิชัย จุลวนิชย์พงษ์ (2550: 7-8) ได้ทำการศึกษาการใช้จินตภาพเป็นสิ่งเร้ากระตุ้นแรงจูงใจต่อความวิตกกังวลและความสามารถในการพัตต์ลูกกอล์ฟ

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกอล์ฟชายจำนวน 4 คนที่มีแชนดิแคปอยู่ในช่วง 13-22 ค่าเฉลี่ย 17.1 อายุ 18-26 ปี ค่าเฉลี่ยอายุ 22.7 ปี ผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกถามให้อธิบายประสบการณ์ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกอล์ฟและให้ทำแบบทดสอบ Revised Movement Imagery Questionnaire (MIQ-R) ก่อนและหลังการฝึกในแต่ละครั้ง และจะต้องถูกประเมินด้วยแบบทดสอบความวิตกกังวล (CSAI-2) ก่อนการแข่งขันเป็นเวลา 20 นาที ต่อจากนั้นก็จะเป็นการฝึกจินตภาพ เนื้อหาของจินตภาพได้ถูกสร้างขึ้นและได้มีการปรับปรุงตามเนื้อหาของ จินตภาพของครั้งก่อนๆ ผลของ CSAI-2 กับคะแนนของการพัตต์ในแต่ละคนถูกบันทึกต่อเนื่องกันไปในแต่ละคน วิเคราะห์ผลของการทดลองโดยการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงข้อมูลตามแนวทางของ Hrycaiko & Martin (1996)

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความวิตกกังวลของผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 1, 2 และ 3 ระหว่างข้อมูลพื้นฐานก่อนฝึก และขณะฝึกจินตภาพ มีความแตกต่างกัน โดยมีคะแนนลดลง แต่ผลของความวิตกกังวลในผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 4 ยังไม่ชัดเจนมากนัก เนื่องจากในบางครั้งคะแนนของข้อมูลพื้นฐานก่อนฝึกและขณะฝึกจินตภาพไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับผลของการฝึกจินตภาพต่อความสามารถในการพัตต์กอล์ฟของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 4 คน ที่ผลยังไม่ชัดเจนมากนัก ในช่วงระหว่างการฝึก ผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนรายงานว่าเขารู้สึกว่าตนเองเกิดความผ่อนคลายมากขึ้น และการฝึกจินตภาพเชิงบวกให้ผลดีต่อการแข่งขัน ผู้เข้าร่วมการวิจัย 3 คน รู้สึกพึงพอใจเป็นอย่างยิ่งกับผล และจะใช้เทปฝึกหลังจากการวิจัยนี้สิ้นสุดลง ส่วนอีกคนหนึ่งพึงพอใจต่อผลของการฝึกแต่เขาได้นำจินตภาพเข้าไปสู่กิจกรรมการพัตต์แล้ว จึงไม่ต้องการที่จะฟังเทปฝึกจินตภาพบ่อยนัก

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการฝึกจินตภาพช่วยลดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันและช่วยให้ความสามารถในพัตต์ดีขึ้น และเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในสภาพแวดล้อมทางการกีฬาซึ่งสามารถนำไปใช้กระบวนการให้คำปรึกษาทางการกีฬา

ณัฐสัญญา นามหาชัย (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงของแต่ละรอบ ในการแข่งขันกีฬา

เยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลประเภท 7 คน แยกเป็นเพศชาย 12 ทีม จำนวน 144 คน เพศหญิง 12 ทีม จำนวน 144 คน รวมทั้งสิ้น 288 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2R) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 รอบแบ่งสายมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง รอบ 8 ทีมมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รอบ 4 ทีมมีความวิตกกังวลปานกลาง ยกเว้น มีความวิตกกังวลทางกายต่ำ และ รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวล ทั้ง 3 ด้านปานกลาง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ.2551 รอบแบ่งสายมีความวิตกกังวลปานกลาง ยกเว้นมีความวิตกกังวลทางกายต่ำ รอบ 8 ทีมมีความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้านปานกลาง รอบ 4 มีความวิตกกังวลปานกลาง ยกเว้นมีความวิตกกังวลทางกายต่ำ รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

3. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในแต่ละรอบของการแข่งขันระหว่างนักกีฬาหญิงและนักกีฬาชาย พบว่า รอบแบ่งสาย มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันทางสถิติ รอบ 8 ทีมมีความวิตกกังวล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รอบ 4 ทีม มีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันทางสถิติ และ รอบชิงชนะเลิศ มีความวิตกกังวล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในแต่ละรอบของการแข่งขันของนักกีฬาหญิงและนักกีฬาชาย พบว่า นักกีฬาชาย มีความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตระหว่างรอบชิงชนะเลิศกับรอบแบ่งสายและรอบ 8 ทีม และมีความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างรอบ 8 ทีม กับรอบแบ่งสาย และรอบ 4 ทีมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างรอบ 8 ทีมกับรอบชิงชนะเลิศ และ มีความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างรอบชิงชนะเลิศกับรอบแบ่งสาย รอบ 8 ทีม และรอบ 4 ทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตไม่แตกต่างกันทางสถิติ

นางเขมศรี จิรารัตน์ (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาสเกตบอลหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาสเกตบอลหญิงจำนวน 12 ทีม รวม 142 คน ซึ่งได้มาจากการเจาะจงเลือกจำแนกได้เป็นรอบรอบแรก 142 คน รอบสอง 94 คน รอบรองชนะเลิศ 48 คน และรอบชิงชนะเลิศ 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory-2 : CSAI-2) ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยรวมทุกรอบการแข่งขันของนักกีฬาสเกตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ ความวิตกกังวลทางจิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.34

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.57 ความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.99 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.71 ความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.38

นักกีฬาส่วนใหญ่มักเกิดความวิตกกังวล และในการแข่งขันกีฬาจำเป็นต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง เนื่องจากกีฬาเบดมินตันเป็นกีฬาที่มีความกดดันในการแข่งขันตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็น การเสิร์ฟลูก การรับลูก เสียงเชียร์รอบข้าง ซึ่งล้วนแต่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เพราะการผิดพลาดครั้งเดียวอาจมีผลต่อการแพ้หรือชนะ ยิ่งเมื่อมีการแข่งขันที่มีความสามารถทางทักษะและสมรรถภาพทางด้านร่างกายใกล้เคียงกัน นักกีฬาคงไม่สามารถลดความวิตกกังวลและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่า ย่อมเป็นฝ่ายที่ได้เปรียบกว่า ผู้วิจัยจึงตระหนักถึงความสำคัญของอิทธิพลของความวิตกกังวลที่ต่อประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาของนักกีฬา จึงต้องการศึกษาถึงความวิตกกังวลของนักกีฬาเบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาให้นักกีฬาเบดมินตันได้แสดงศักยภาพออกมาได้อย่างเต็มที่ เมื่อได้รับการจัดการกับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมแล้ว ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox, Martens, Russell, 2003) ซึ่งแปลเรียบเรียงโดย พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีค่าความเที่ยงตรงระหว่าง .70-.80 และมีความเชื่อมั่น .75 เพื่อวัดความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 จัดขึ้นที่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จำนวน 295 คน เพศชาย 175 คน เพศหญิง 120 คน ซึ่งได้มาจากการเจาะจงเลือก (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox, Martens, Russell, 2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งแบบทดสอบแบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมดมี 17 ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้
 - 2.1 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17 = 7 ข้อ
 - 2.2 ความวิตกกังวลจิต (Cognitive Anxiety) 2, 5, 8, 11, 14 = 5 ข้อ
 - 2.3 ความเชื่อมั่นตนเอง (Self - Confidence) 3, 7, 10, 13, 16 = 5 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ศึกษารายละเอียด แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง

2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ขอความร่วมมือในการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์จากนายกสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทย และนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37
3. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง และสถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ทำความเข้าใจกับผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้มีความเข้าใจตรงกัน
5. จัดเตรียมแบบทดสอบ และตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบทดสอบที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง
6. นำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI-2R) ไปเก็บรวบรวมข้อมูลนักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง
7. นำแบบทดสอบที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบทดสอบ และทำการจำแนกแบบทดสอบตามที่กำหนดไว้
8. นำข้อมูลที่ได้จากแบบทดสอบไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การคิดคะแนน และแปลความหมายจากคะแนน โดยเอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อในแต่ละด้าน แล้วคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

คะแนน 10 – 19 หมายถึง ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20 – 30 หมายถึง ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน 31 – 40 หมายถึง ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

2. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้แก่ ความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)

และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันเพศชายและเพศหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 โดยใช้สถิติที่ (t-test Independence) ที่ระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ระหว่างรอบในการแข่งขัน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One - way Repeated Measures)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

f	แทน	ค่าความถี่
%	แทน	ค่าร้อยละ
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of square)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of Square)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-Distribution)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS (Statistical Package for the Social Science for Windows) โดยดำเนินการดังนี้

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงหาความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบตาราง ประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลตอนที่ 2 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 จำแนกการวิเคราะห์ความวิตกกังวลเป็นรายด้าน โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความวิตกกังวล แล้วนำเสนอในรูปแบบตาราง ประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ระหว่างเพศชาย กับ เพศหญิง โดยใช้การทดสอบค่าที (t – test Independent) แล้วนำมาเสนอในรูปแบบความเรียง

4. เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ระหว่างนักกีฬาที่แข่งขันในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One - way Repeated Measures) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ให้นำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	f	%
เพศ (รอบแรก)		
ชาย	102	53.97
หญิง	87	46.03
รวม	189	100.00
รอบในการแข่งขัน		
รอบแรก	189	47.01
รอบสอง	169	42.04
รอบรองชนะเลิศ	28	6.97
รอบชิงชนะเลิศ	16	3.98
รวม	402	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า สถานภาพของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 53.97 และเพศหญิง จำนวน 87 คน ร้อยละ 46.03 เมื่อจำแนกนักกีฬาในแต่ละรอบการแข่งขัน ได้ดังนี้ รอบแรก จำนวน 189 คน รอบสอง จำนวน 169 คน รอบรองชนะเลิศ จำนวน 28 คน และรอบชิงชนะเลิศได้นักกีฬา จำนวน 16 คน

ตอนที่ 2 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

ตาราง 2 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

ความวิตกกังวล	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ความตึงเครียดทางกาย	19.28	4.41	ต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิตใจ	21.79	3.90	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	22.75	3.96	ปานกลาง

จากตาราง 2 แสดงว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 โดยรวมมีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.28 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.41 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.79 และ 22.75 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.90 และ 3.96 ตามลำดับ

ตาราง 3 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันชาย ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 (n = 102)

ความวิตกกังวล	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ความตึงเครียดทางกาย	19.62	4.62	ต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิตใจ	22.55	4.27	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	23.04	4.26	ปานกลาง

จากตาราง 3 แสดงว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันชาย ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 นักกีฬาแบดมินตันชาย มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.62 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.62 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.55 และ 23.04 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.27 และ 4.26 ตามลำดับ

ตาราง 4 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันหญิง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 (n = 87)

ความวิตกกังวล	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ความตึงเครียดทางกาย	19.33	4.26	ต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิตใจ	21.77	3.51	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	22.14	3.77	ปานกลาง

จากตาราง 4 แสดงว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันหญิง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 นักกีฬาแบดมินตันหญิง มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.33 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.26 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.77 และ 22.14 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.51 และ 3.77 ตามลำดับ

ตาราง 5 เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ระหว่างเพศชาย กับ เพศหญิง

ความวิตกกังวล	ชาย (n = 102)		หญิง (n = 87)		t	P
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ความตึงเครียดทางกาย	19.62	4.62	19.33	4.26	0.45	.651
ความวิตกกังวลทางจิตใจ	22.55	4.27	21.77	3.51	1.38	.170
ความเชื่อมั่นในตนเอง	23.04	4.26	22.14	3.77	1.53	.128

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงว่า จากการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 นักกีฬาแบดมินตันชายกับนักกีฬาหญิง มีความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 6 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ในการแข่งขันรอบแรก

ความวิตกกังวล	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ความตึงเครียดทางกาย	19.49	4.45	ต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิตใจ	22.19	3.95	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	22.62	4.05	ปานกลาง

จากตาราง 6 แสดงว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ในการแข่งขันรอบแรก นักกีฬามีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.49 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.45 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.19 และ 22.62 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.95 และ 4.05 ตามลำดับ

ตาราง 7 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ในการแข่งขันรอบสอง

ความวิตกกังวล	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ความตึงเครียดทางกาย	19.41	4.38	ต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิตใจ	21.33	3.90	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	22.88	3.95	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ในการแข่งขันรอบสอง นักกีฬามีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.41 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.38 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.33 และ 22.88 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.90 และ 3.95 ตามลำดับ

ตาราง 8 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ในการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ

ความวิตกกังวล	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ความตึงเครียดทางกาย	18.27	4.81	ต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิตใจ	22.14	4.11	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	21.93	3.46	ปานกลาง

จากตาราง 8 แสดงว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน
ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ในการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ นักกีฬา
มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.27 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ
4.81 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับ
ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.14 และ 21.93 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.11
และ 3.46 ตามลำดับ

ตาราง 9 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ

ความวิตกกังวล	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ความตึงเครียดทางกาย	17.23	2.97	ต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิตใจ	21.38	2.39	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	24.25	3.64	ปานกลาง

จากตาราง 9 แสดงว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ นักกีฬา มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.23 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.97 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.38 และ 24.25 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.39 และ 3.64 ตามลำดับ

ตาราง 10 เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ระหว่างรอบในการแข่งขัน

ความวิตกกังวล	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ความตึงเครียดทางกาย	ระหว่างกลุ่ม	81.19	3	27.06	1.81	.158
	ภายในกลุ่ม	671.81	45	14.93		
ความวิตกกังวลทางจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	73.02	3	24.34	1.61	.187
	ภายในกลุ่ม	680.85	45	15.13		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	67.69	3	22.56	1.29	.291
	ภายในกลุ่ม	789.31	45	17.54		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่า จากการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ระหว่างนักกีฬาแบดมินตันที่แข่งขันในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ มีความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างรอบของการแข่งขันของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 จัดขึ้นที่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จำนวน 295 คน เพศชาย 175 คน เพศหญิง 120 คน ซึ่งได้มาจากการเจาะจงเลือก (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox, Martens, Russell, 2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งแบบทดสอบแบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมดมี 17 ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้
 - 2.1 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17 = 7 ข้อ
 - 2.2 ความวิตกกังวลจิต (Cognitive Anxiety) 2, 5, 8, 11, 14 = 5 ข้อ
 - 2.3 ความเชื่อมั่นตนเอง (Self - Confidence) 3, 7, 10, 13, 16 = 5 ข้อ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การคิดคะแนน และแปลความหมายจากคะแนน โดยเอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อในแต่ละด้าน แล้วคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

คะแนน 10 – 19 หมายถึง ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20 – 30 หมายถึง ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปาน

กลาง

คะแนน 31 – 40 หมายถึง ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

2. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้แก่ ความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)

และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันเพศชายและเพศหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 โดยใช้สถิติ (t-test Independence) ที่ระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ระหว่างรอบในการแข่งขัน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One - way Repeated Measures)

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพของนักกีฬาแบดมินตัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 53.97 และเพศหญิง จำนวน 87 คน ร้อยละ 46.03 เมื่อจำแนกนักกีฬาในแต่ละรอบการแข่งขัน ได้ดังนี้ รอบแรก จำนวน 189 คน รอบสอง จำนวน 169 คน รอบรองชนะเลิศ จำนวน 28 คน และรอบชิงชนะเลิศได้นักกีฬา จำนวน 16 คน

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 โดยรวมมีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.28 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.41 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.79 และ 22.75 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.90 และ 3.96 ตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

3.1 ระหว่างนักกีฬาชาย กับ นักกีฬาหญิง

นักกีฬาแบดมินตันชาย มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 19.62 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.62 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความ วิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.55 และ 23.04 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.27 และ 4.26 ตามลำดับ

นักกีฬาแบดมินตันหญิง มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.33 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.26 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวล ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.77 และ 22.14 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.51 และ 3.77 ตามลำดับ

นักกีฬาแบดมินตันชายกับ นักกีฬาหญิง มีความตึงเครียดทางกาย ความวิตก กังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

3.2 ระหว่างรอบในการแข่งขัน ได้แก่ รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบ ชิงชนะเลิศ

การแข่งขันรอบแรก นักกีฬาที่มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 19.49 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.45 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตก กังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.19 และ 22.62 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.95 และ 4.05ตามลำดับ

การแข่งขันรอบสอง นักกีฬาที่มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 19.41 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.38 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตก กังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.33 และ 22.88 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.90 และ 3.95ตามลำดับ

การแข่งขันรอบรองชนะเลิศ นักกีฬาที่มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.27 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.81 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.14 และ 21.93 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.11 และ 3.46 ตามลำดับ

การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ นักกีฬาที่มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.23 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.97 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.38 และ 24.25 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.39 และ 3.64 ตามลำดับ

จากการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันในการ แข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ระหว่างนักกีฬาแบดมินตันที่แข่งขันในรอบแรก

รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ มีความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการสำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R (Revised Competitive State Inventory – 2)

1. จากการวิจัยพบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 โดยความตึงเครียดทางกายรวมอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.28 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.41 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.79 และ 22.75 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.90 และ 3.96 ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นได้ว่า นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับที่เหมาะสมตามทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted – U Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าเมื่อมีระดับความวิตกกังวลที่ถึงจุดที่พอเหมาะ ระดับความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุดเท่าที่ศักยภาพของนักกีฬาพึงจะมี

อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีฮานินโซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone Optimal Functioning : ZOF) ของนายยูริ ฮานิน (ปราณี อยู่ศิริ. 2542: 17 ; อ้างอิงจาก Hanin. 1970: 81-106) นักจิตวิทยาการกีฬาวรรัสเซียอธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎีอักษรยูคว่ำ โดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬากับระดับของความวิตกกังวล หรือแรงเร้าใจโดยเรียกสิ่งนี้ว่า “โซนของความเหมาะสม” (Zone of Optimal Function) ซึ่งระบุว่าระดับความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ตรงกลางเสมอไป แต่สามารถเคลื่อนไปตามเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่านักกีฬาบางคนอาจจะมียกระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมในโซนช่วงล่าง บางคนอาจจะมียกระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนช่วงกลางหรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้นโค้ช ผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

19

2. จากการวิจัยพบว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ของระดับค่าตัวแปรเพศ คือ เพศชายและเพศหญิง มีระดับคะแนนเฉลี่ยในด้านความตึงเครียดทางกาย เท่ากับ 19.62 และ 19.33 ความวิตกกังวลทางจิต เท่ากับ 22.55 และ 21.77 และความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 23.04 และ 22.14 และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบ พบว่า เพศชายและเพศหญิง ความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับศักตรินทร์ ธรรมวงศ์ (2548: 63) ซึ่งได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 พบว่า

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา เพศชายและเพศหญิง มีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตและความมั่นใจในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง พบว่า ความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความมั่นใจในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ซีเลย์ และคณะ (ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. 2548: 30; อ้างจาก Seeley et al. 2002: Online) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ระหว่างเพศไม่มีความแตกต่างกัน และไม่เปลี่ยนแปลงตลอดการแข่งขัน

3. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ของตัวแปรรอบการแข่งขัน คือ รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ มีระดับคะแนนเฉลี่ยในด้านความตึงเครียดทางกาย เท่ากับ 19.49, 19.41, 18.27 และ 17.23 ตามลำดับ ด้านความวิตกกังวลทางจิต เท่ากับ 22.19, 21.33, 22.14 และ 21.38 ตามลำดับ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 22.62, 22.38, 21.93 และ 24.25 ตามลำดับเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบพบว่า นักกีฬาในทุกรอบการแข่งขันมีความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ ส่วนความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และ รอบชิงชนะเลิศ พบว่า ความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความมั่นใจในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับเชมศรี จิรารัตน์ (2552: 67) ซึ่งได้ทำการศึกษาค่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาวาสเกตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 พบว่าผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

เนื่องมาจากนักกีฬาส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมการแข่งขันในระดับต่างๆมาแล้ว และเป็นนักกีฬาที่มีการแข่งขันตลอดทั้งปี อาทิเช่น การแข่งขันระดับมหาวิทยาลัย การแข่งขันระดับชาติ หรือการแข่งขันระดับนานาชาติ ซึ่งทำให้นักกีฬามีการพบเจอกันในแมตช์การแข่งขันต่างๆอีกทั้งยังทำให้นักกีฬามีประสบการณ์ในการแข่งขันกับทีมที่มีความสามารถมากกว่าบวกกับการฝึกซ้อมอยู่ตลอดทั้งปี จึงทำให้นักกีฬามีความพร้อมทางด้านร่างกาย และประสบการณ์ในการแข่งขันมากยิ่งขึ้น จึงทำให้นักกีฬาสามารถรักษาระดับความวิตกกังวลได้ เมื่อต้องพบเจอการแข่งขันในรูปแบบต่างๆ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเบ็ดเตล็ด ไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลมีผลกระทบต่อความสามารถของนักกีฬา ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่นักกีฬาต้องมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ดังนั้นผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจึงจำเป็นต้องรู้ถึงระดับความวิตกกังวลที่พอดีของนักกีฬา ทั้งนี้เพื่อให้นักกีฬาสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุดต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สิ่งหนึ่งที่ผู้วิจัยพบคือ การให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามของนักกีฬา บางครั้งนักกีฬาก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี แต่บางครั้งก็ให้ความร่วมมือค่อนข้างน้อย ซึ่งมีผลกระทบต่อผลสำรวจ และนักกีฬาบางคนตอบไม่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง มีข้อจำกัดในแบบสอบถาม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษาเกี่ยวกับนักกีฬาประเภทอื่นๆ
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษาเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาในระดับชาติหรือนานาชาติ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 36 ห้วหมากเกมส์. (2552). ประวัติความเป็นมาการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 22 กันยายน 2552, จาก <http://www.huamarkgames.ru.ac.th/history.php>
- เกษม มีสง่า. (2533). ผลการใช้ตัวแบบเพื่อลดความวิตกกังวลให้แก่ผู้เริ่มเรียน ว่ายน้ำต่อความสามารถในการว่ายน้ำ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เชมศรี จิราธน์. (2552). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จันทร์พิมพ์ พลพงษ์. (2528). ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีม. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชนะชัย วัฒนไชย. (2536). ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกีฬาที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐสัญญา นามหาชัย. (2551). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง. (2534). ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2547). เอกสารคำสอนวิชา พล 412 หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพมหานคร. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธงชัย สุขดี. (2532). ความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทของการต่อสู้ป้องกันตัว. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระ มงคลเจริญลาภ. (2541). ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- นันทนา คำมูล. (2545). ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา: การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นพพร เล้าเรืองศิลปชัย. (2533). การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักเรียนพิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคณพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ. 2533. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- บัญชา ไตรรส. (2539). ความวิตกกังวลของนักกีฬาซอฟท์บอลสโมสรมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังในการแข่งขันกีฬาสอฟท์บอลเยาวชน 19 ปี ลีคแชมป์แห่งประเทศไทย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณี อยู่ศิริ. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- (2536). การประชุมสัมมนาการ เรื่องโปรแกรมจิตวิทยาประยุกต์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- (2553, 27 เมษายน). สัมภาษณ์โดย ภาพัชร คำนึ่ง ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พิรุฑธ เรืองวราหะ. (2533) ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วิชัย จุลวนิชย์พงษ์. (2550). ผลของการใช้จินตภาพเป็นสิ่งเร้ากระตุ้นแรงจูงใจต่อความวิตกกังวลและความสามารถในการพัตต์ลูกกอล์ฟ. สารจิตวิทยาการกีฬา. (49): 7-8.
- วิสูตร วรรณคดี และสำอานค์ เป้าช้างเผือก. (2549). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22. กรุงเทพฯ: กองวิจัยและพัฒนากีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ศักตรินทร์ ธรรมวงศ์. (2548). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยใช้แบบทดสอบ CSAI - 2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ศิริพร จีรวัฒนกุล. (2530). *ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช*. วารสาร
แนะแนว. 20-29.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). *การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว ทฤษฎีและการปฏิบัติการ*. กรุงเทพฯ
: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*.
กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนทร สุยะ. (2552). *ผลของการฝึกสมาธิต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงปืนยาวอัดลม*. เชียงใหม่:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สืบสาย บุญวีรบุตร (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนีย์ ตันติพัฒนานันท์. (2522). *การพยาบาลจิตเวช*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.
- Bird, A. M. and Horn, M.A. (1990). Cognitive Anxiety and Mental Errors in Sport. *Journal of
Sport and Exercise Psychology*, 12, pp. 216
- Blackwell, A.J. (1994). *Effect of Hassles, Stressful Situations in Basketball, State Anxiety, Trait
Anxiety and Distractions on Performance in Basketball*. Queen's University at
Kingston Canada.
- Bridges, A., Knight, A. (2005). *The Role of Cognitive and Somantic Anxiety in Athletic
Performance*.
- Burton, D. (1998). Do Anxious Swimmers Swim Slower? Reexamining the Exclusive Anxiety
Performance Relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 10: 45 – 61.
- Caruso, C.M., Dzewaltowski, D.A., Gill, D.L. & McElroy, M.A. (1990). Psychological and
Physiological Changes in Competitive State Anxiety During Noncompetition and
Competitive Success and Failure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 6-
20.
- Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology, concepts and applications* (6th ed.). New York:
McGrawHill.
- Endler, N. S. (1977). The Interaction Model of Anxiety: Some Possible Implications. In D.M.
Landers & R.W. Christina (Eds.), *Psychology of Motor Behavior and Sport* (pp. 332-
351). Champaign, IL: Human Kinetics.
- English, Harace B. (1958). *A Comprehensive Dictionary of Psychological and
Psychoanalytical Terms*. New York. Green and Co.

- Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, H. & Vevera, M. (1987). The Relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 Subscale Scores and Pistol Shooting Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 33-42.
- Han, Doug H., Kim, Joo H., Lee, Young S., Bae, Soo Joeng., Kim, Hyung J., et al. (2006). Influence of Temperament and anxiety on Athletic Performance. *Journal of Sports and Medicine*. (5): 381-389.
- Jones, J. G., Swain, A., & Cale, A. (1990). Antecedents of Multidimensional Competitive State Anxiety and Self-Confidence in Elite Middle-Distance Runners. *The Sport Psychologist*, 4, 107-118.
- Klavora, P. (1977). An Attempt to Derive Inverted U Curves Based on the Relationship between Anxiety and Athletic Performance. D.M. Landers & R. W. Christina (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport*, (pp. 369-377). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lipkin, Gladys B., And Cohen, Roberta G (1973). *Effective Approaches to Patients' Behavior*. New York: Springer Pub. Co, Inc.
- Martens, R. (1983). *Sport Competition Anxiety Test*. 2nd ed. Illinois : Human Kinetics Publishers.
- Monica. G.; T. Jago; L. Lea & E. Parish. (n.d.) *Difference in Level of Anxiety during Practice and Competition*. (Online). Available: [Http: //www.geocities.com/CollegePark/5686/su99p16htm](http://www.geocities.com/CollegePark/5686/su99p16htm). Retrieved October 28, 2003.
- Perreault, S., & Marisi, D. Q. (1997). A test of Multi-Dimensional Anxiety Theory with Male Wheel-Chair Basketball Players. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14, 108-118.
- Novazyk, Todd. (1977). *A Comparison of Trait and State Anxiety Levels between Three Division of Youth Ice Hockey Participants and Trait Anxiety Levels between Athletes and Non – Athletes*. Master 's Thesis , Mankoto State University.
- Power and Sean, L.D. (1982). An Analysis of Anxiety Level in Track and Field Athetes of varying Ages and Abilities. *Proceeding Sport and Science*. 4 : 355-357.
- Rainey, D. W., & Cunningham, H. (1988). Competitive Trait Anxiety in Male and Female College Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 244-247.
- Ryckroft. (1978). *Anxiety and Neurosis*. Harmonds Worth: Penguin Books.
- Sade S, Bar-Eli M, Bresler S, Tenenbaum G. (1990) Anxiety, self-control and shooting performance. *Percept Motor Skills*. 71 (1): 3-6.
- Sanderson, F. H., & Ashton M. K. (1981). Analysis of Anxiety Levels Before and After Badminton Competition. *International Journal of Sports Psychology*, 12, 83

- Sonstroem, R. J., & Bernardo, P. (1982). Intraindividuel Pregame State Anxiety and Basketball Performance: A Re-Examination of the Inverted U-Curve. *Journal of Sport Psychology*, 4, 235-245.
- Spielberger, C.D. (1972). "The Measurement of State and Trait Anxiety: Conceptual and Methodological Issues". In *Emotions: Their Parameters and Measurement*. Edited by L. Levi, p. 487 – 489. New York: Ravon Press.
- Taylor, J.A. (1953). A Personality Scale of Manifest Anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 48 , 285-290
- Thomas, E., Kring, Jason P. (1996). Anxiety and Self-Confidence in Relation to Individual and Term Sports: A Reevaluation. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*. (1): 33-35.
- Whitehead, Jean Edwards, Sara. (1984). The Effect Of Achievement Motivation and Game Outcome on a – A state. *Journal of Sport Science*. 1-8
- Wiggin, M.S. (1998). Anxiety Intensity and Direction: Preperformance Temporal Patterns and Expectation in Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. (10): 201 – 211.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

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

แบบทดสอบเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความวิตกกังวลสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่ง

ประเทศไทย

ครั้งที่ 37

Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R)

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หรือตารางหรือเติมช่องว่างลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง

1. ชื่อ- สกุล.....จังหวัด.....
2. เพศ __ ชาย __ หญิง อายุ.....ปี
3. ประเภทการแข่งขัน.....
4. รอบในการแข่งขัน ☐ รอบแรก
 ☐ รอบสอง
 ☐ รอบรองชนะเลิศ
 ☐ รอบชิงชนะเลิศ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37

คำชี้แจง ข้อความต่างๆข้างล่างนี้เป็นคำถามที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย / ลงในตัวเลขขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีถูกผิด อย่าใช้เวลาานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

ความรู้สึกในขณะนี้	ระดับของความรู้สึก			
	ไม่ เลย	เป็น บ้าง	ปาน กลาง	มาก
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะทำไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะแพ้	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้ารู้สึกจะลงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด	1	2	3	4
9. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการแข่งขันของข้าพเจ้า	1	2	3	4
15. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4
17. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด ตึงเครียด	1	2	3	4

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox,Martens,Russell,2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ มีทั้งหมด 17 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ความวิตกกังวลทางกาย	(Somatic Anxiety)	1,4,6,9,12,15,17	= 7 ข้อ
ความตกกังวลจิต	(Cognitive Anxiety)	2,5,8,11,14	= 5 ข้อ
ความเชื่อมั่นตนเอง	(Self - Confidence)	3,7,10,13,16	= 5 ข้อ

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบสนองความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่

การให้คะแนน : ไม่เลย = 1 เป็นบ้าง = 2 ปานกลาง = 3 มาก = 4

การคิดคะแนน : (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) X 10

จำนวนข้อทั้งหมด

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับ 1 ถึง 4 โดยให้คะแนนตามหมายเลขที่เลือก การคิดให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้หารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่

10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

แปลคะแนนดังนี้

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงาน



ที่ ศธ 0519.12/0311

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

14 มกราคม 2553

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ผลการวิจัย

เรียน นายกสมาคมเบคมินตันแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

เนื่องด้วย นางสาวอุดมพร พวงสถิตย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเบคมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37” โดยมี รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และ อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นักกีฬาเบคมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในระหว่างเดือนมกราคม 2553

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเผยแพร่ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวอุดมพร พวงสถิตย์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 080-087-1087

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล

นางสาวอุดมพร พวงสถิตย์

วัน เดือน ปีเกิด

19 มิถุนายน 2525

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

81/1 ซ.แกรนด์วิลเลจ1 ต.ปากน้ำ อ.เมืองกระบี่ จ.กระบี่
81000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2544

มัธยมศึกษาตอนปลาย

จากโรงเรียนสมเด็จพิทยาคม

ตำบลสมเด็จ อำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์

พ.ศ. 2546

ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (ป.กศ.สูง) พลศึกษา

จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่

อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่

พ.ศ. 2548

วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาพลศึกษา

จากมหาวิทยาลัยทักษิณ

อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา

พ.ศ. 2553

การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จังหวัดกรุงเทพฯ