



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)

ปริญญา

พลศึกษา

พลศึกษา

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น และ นักยิงปืนในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

The State Anxiety of Mountain Bike, Amateur Boxing and Shooting Athletes
on the 39th National Sports of Thailand

นามผู้วิจัย นางสาววิราภรณ์ วินิจเวชการ

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ ชาญชัย_ขันติศิริ, ศศ.ม.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีระ มาลีหอม, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา ชีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น และนักยิงปืน
ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

The State Anxiety of Mountain Bike, Amateur Boxing and Shooting Athletes on the 39th National
Sports of Thailand

โดย

นางสาววิราภรณ์ วินิจเวชการ

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)

พ.ศ. 2554

วิราภรณ์ วินิจเวชการ 2554: ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาจักรยาน
เสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น และนักยิงปืนในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
ปรัชญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์ชาญชัย ชันดิศิริ, ศศ.ม. 100 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาจักรยาน
เสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยใช้
แบบทดสอบ CSAI – 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2) กลุ่มประชากร
เป็นนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืน เพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขัน
กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จำนวน 311 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล CSAI-2R เป็น
เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำมาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (μ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ของ
นักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่
39 อยู่ในระดับต่ำ เท่ากับ 17.83, 16.17, 17.50 ตามลำดับ 2) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ด้านความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืนที่เข้า
ร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 อยู่ในระดับต่ำ เท่ากับ 18.93, 18.81, 18.72 ตามลำดับ 3)
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวย
สากลสมัครเล่น นักยิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 อยู่ในระดับปานกลาง
เท่ากับ 31.07, 30.03, 30.86 ตามลำดับ จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ของนักกีฬาทั้ง 3 ชนิด ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 นี้แสดงให้เห็นว่า ความวิตก
กังวลทางด้านร่างกาย ความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ และความมั่นใจในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

ลายมือชื่อนิสิิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Wiraporn Winitwetchakan 2011: The State Anxiety of Mountain Bike, Amateur Boxing and Shooting Athletes on the 39th National Sports of Thailand. Master of Arts (Physical Education), Major Field: Physical Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Associate Professor Chanchai Khuntisiri, M.A. 100 pages.

The purposes of this research was to study and compare the state anxiety of Mountain Bike, Amateur Boxing and Shooting Athletes attending the 39th National Sports of Thailand. The population comprised 311 players who were attending 39th National Sports of Thailand. The population were investigated by using CSAI – 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2). Data were analyzed by using mean, standard deviation.

The results of this research were follows: 1) The state anxiety levels of Mountain Bike, Amateur Boxing and Shooting Athletes attending the 39th National Sports of Thailand were the somatic anxiety was at low level = 17.83, 16.17, 17.50 respectively. 2) The state anxiety levels of Mountain Bike, Amateur Boxing and Shooting Athletes attending the 39th National Sports of Thailand were the cognitive anxiety was at low level = 18.93, 18.81, 18.72 respectively. 3) The state anxiety levels of Mountain Bike, Amateur Boxing and Shooting Athletes attending the 39th National Sports of Thailand were the self confidence was at medium level = 31.07, 30.03, 30.86 respectively. Compare the state anxiety of Mountain Bike, Amateur Boxing and Shooting Athletes attending the 39th National Sports of Thailand the findings showed that there was no significant difference on somatic anxiety, cognitive anxiety and self confidence

Student's signature

Thesis Advisor's signature

____ / ____ / ____

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ด้วยการดูแลที่เต็มเปี่ยมด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ชาญชัย ชันดิศิริ อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์หลัก ผศ.ดร.วรัทยา ธรรมกิตติภพ กรรมการการสอบประมวลความรู้ ดร.อัญรา เสงฆ์เฉลิม ประธานการสอบวิทยานิพนธ์ และท่านอาจารย์วิสูตร กองจินดา ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำ ชี้แนะแนวทาง ตรวจสอบความถูกต้อง เพิ่มประเด็นที่มีความสำคัญ และให้ กำลังใจตั้งแต่เริ่มดำเนินการ จนกระทั่งแล้วเสร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ สมาคมจักรยานแห่งประเทศไทย สมาคมมวยสากลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทย ผู้ช่วยวิจัย 2 ท่าน คือ นายวิโรจน์ และ นางสาวนันท์ วนิจเวชการ รวมถึงคณาจารย์ เพื่อน พี่ น้อง และนักกีฬาทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลการวิจัย

กราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้กรุณาประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันถือเป็น พื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้ กราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ญาติพี่น้องทุกท่าน ที่คอย ให้คำปรึกษาแนะนำ ให้กำลังใจในการศึกษา และการสนับสนุนในการทำวิจัยตลอดมา

คุณค่า และประโยชน์อันพึงมีซึ่งเป็นผลมาจากการงานวิจัยนี้ ขอมอบแด่ คุณพ่อ คุณแม่ ญาติ พี่น้อง ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

วิราภรณ์ วนิจเวชการ
มีนาคม 2554

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(4)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์	4
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	7
ความวิตกกังวล	8
แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์	26
กีฬาจักรยานเสือภูเขา	29
กีฬามวยสากลสมัครเล่น	32
กีฬายิงปืน	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	39
ประชากร	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล	40
การวิเคราะห์ข้อมูล	41

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	42
ผลการวิจัย	42
ข้อวิจารณ์	50
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	54
สรุปผลการวิจัย	56
ข้อเสนอแนะ	56
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	58
ภาคผนวก	63
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย	64
ภาคผนวก ข แบบทดสอบความวิตกกังวล	66
ภาคผนวก ค สถิติที่ใช้ในการวิจัย	71
ภาคผนวก ง แผนงานการเก็บข้อมูล	73
ภาคผนวก จ การจัดการกับความวิตกกังวล	75
ภาคผนวก ช ผลทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์	78
ประวัติการศึกษาและทำงาน	100

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนประชากร ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา	43
2	จำนวนประชากร ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น	44
3	จำนวนประชากร ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืน	45
4	ค่าเฉลี่ย และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา จักรยานเสือภูเขา มวยสากลสมัครเล่น และยิงปืน	46
5	จำนวนประชากรที่มีต่อระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์	48

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)	12
2	แสดงทฤษฎียู – คว่ำ (Inverted – U Theory)	13
3	แสดงทฤษฎี Hanin โชนของความเหมาะสม	14
4	แสดงทฤษฎีอักษรรูคว่ำ และ โชนแห่งพลังงานที่เหมาะสม	15
5	แสดงกระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล	19
6	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬา	19
7	แผนภูมิกราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้ง 3 ด้าน ของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย มวยสากลสมัครเล่น และยิงปืน	47

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ในการแข่งขันกีฬานอกจากสมรรถภาพทางด้านร่างกายจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมความสามารถแล้ว การพัฒนาในด้านจิตใจให้กับนักกีฬาก็มีส่วนสำคัญเป็นอย่างมาก จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่กำลังได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในวงการกีฬา โดยเป็นการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของคน และสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการกีฬา เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาทั้งด้านพฤติกรรมและจิตวิทยา โดยนำเอาหลักการทฤษฎีจิตวิทยาต่างๆ มาประยุกต์ใช้กับการกีฬา ดังนั้นในปัจจุบันผู้ที่ต้องการฝึกกีฬาเพื่อนันทนาการ และเพื่อความเป็นเลิศจึงเห็นความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬามีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541)

ในการแข่งขันกีฬา นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันต่างก็มีการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดีเพื่อหวังที่จะได้รับชัยชนะในการแข่งขัน ต้องการการยอมรับ ต้องการเกียรติยศชื่อเสียง ต้องการผลตอบแทนหรือเงินรางวัล และอาจจะเป็นหนทางหนึ่งที่จะได้ก้าวไปสู่ตัวแทนในระดับชาติต่อไป ดังนั้นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันก็จะเต็มไปด้วยความวิตกกังวลทั้งจากตัวนักกีฬาเอง และจากสภาพแวดล้อมของการแข่งขัน ความวิตกกังวลอาจจะส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อตัวนักกีฬาได้ทั้งทางบวกและทางลบ ดังที่ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 52) กล่าวว่า

...ในการแข่งขันนักกีฬาย่อมคาดหวังที่จะประสบความสำเร็จและในขณะเดียวกันก็กลัวความผิดหวัง จึงเกิดความวิตกกังวลโดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนการแข่งขัน นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูง เนื่องจากนักกีฬาอาจมีการคาดหวังถึงผลสำเร็จมากเกินไป เกิดการประหม่าตื่นเต้น จำนวนผู้ชม การที่มีนักกีฬาที่มีสถิติที่ดีกว่าตัวเอง หรือการกลัวว่าจะแสดงความสามารถไม่เท่าสถิติเดิม ความวิตกกังวลของนักกีฬานั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้านด้วยกัน ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมาก จะมีความวิตกกังวลมาก แต่หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อย จะมีความวิตกกังวลน้อยตามไปด้วย...

สอดคล้องกับ Martens (1987: 29-55 อ้างใน ปราณี อยู่ศิริ, 2542: 12) กล่าวว่า

...ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันจะเริ่มมีระดับสูงขึ้น และจะยังคงสูงขึ้นเรื่อยๆ และจะมีความคงที่เมื่อเข้าสู่การแข่งขัน ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลทางร่างกายก่อนการแข่งขันจะยังคงต่ำ จนกระทั่งก่อนการแข่งขัน ความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนถึงช่วงเข้าสู่การแข่งขัน และเมื่อมีการแข่งขันเริ่มขึ้นความวิตกกังวลทางกายจะลดลงอย่างรวดเร็วใน ขณะที่ความวิตกกังวลทางจิตจะผันแปรอยู่ตลอดการแข่งขัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความน่าจะเป็นของผลการแข่งขันว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว...

เห็นได้ว่าการแข่งขันกีฬา สร้างความกดดันให้กับนักกีฬาซึ่งส่งผลให้นักกีฬามีความวิตกกังวลไปตามสถานการณ์การแข่งขันนั้นด้วย ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลที่พอดีก็จะช่วยให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถทางการกีฬาออกมาได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้าหากนักกีฬามีความวิตกกังวลมากเกินไปหรือต่ำเกินไปก็จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถลดต่ำลงนั่นคือ แสดงความสามารถได้ไม่เหมือนกับที่เคยฝึกซ้อมมา สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542: 70) ที่กล่าวว่า

...ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ควรจะอยู่ในระดับพอดี ความวิตกกังวลตามสถานการณ์นั้นมีอิทธิพลต่อระดับการแสดงความสามารถของนักกีฬาโดยตรง คือถ้าระดับความวิตกกังวลหรือระดับการตื่นตัวอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้อย่างสูงสุด แต่ถ้าความวิตกกังวล หรือความตื่นตัวอยู่ในระดับที่มากหรือน้อยเกินความเหมาะสมก็จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถต่ำลง...

กล่าวได้ว่าความวิตกกังวลของนักกีฬาจะส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาโดยทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง ซึ่งจะส่งผลเสียต่อตัวนักกีฬาและผลการแข่งขันได้ ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกอันเกิดจากความกลัว และความตึงเครียดเพราะความตื่นตัวมากเกินไป ความวิตกกังวลยังสามารถเกิดขึ้นมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมา และสภาพอารมณ์ในขณะนั้นได้ด้วยเช่นกัน ความวิตกกังวลเป็นผลลบต่อความสามารถทางการกีฬาเสมอ ถ้าความวิตกกังวลน้อยก็มีผลลบน้อย ถ้าความวิตกกังวลมากก็มีผลมากขึ้นเช่นกัน ดังนั้นนักกีฬาแต่ละคน มีความสามารถแตกต่างกันไปในด้านความสามารถ ทั้งทางร่างกาย ทักษะ และสภาพจิตใจ นักกีฬาบางคนสามารถ

รับมือกับความวิตกกังวลได้อย่างง่ายดาย ขณะที่นักกีฬาบางคนทำไม่ได้ ทั้งนี้เราจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างนักกีฬา ทั้งเพศ วัย ชนิดกีฬา ระดับความสามารถ และประสบการณ์ในการแข่งขันของนักกีฬา ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จะเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมสภาวะทางจิตใจ ระดับความวิตกกังวล และความสามารถสูงสุดของนักกีฬา

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น และนักยิงปืนในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revise Competitive Sport Anxiety Inventory – 2) หรือที่เรียกว่า CSAI – 2R ซึ่งจะเห็นได้ว่ากีฬาทั้ง 3 ชนิดนี้ได้ถูกบรรจุไว้ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ และเป็นกีฬาต่างชนิดกัน จักรยานเสือภูเขาเป็นกีฬาที่ต้องทำลายสถิติ มวยสากลสมัครเล่นเป็นกีฬาประเภทต่อสู้ และยิงปืนเป็นกีฬาที่ต้องใช้สมาธิ จะเห็นได้ว่ากีฬาทั้ง 3 ชนิดที่กล่าวมา ล้วนแล้วแต่มีความต่างกัน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาทั้ง 3 ชนิด ว่ามีความแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด และเพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ฝึกสอนและผู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวนักกีฬาได้ทราบถึงสภาพจิตใจนักกีฬาในช่วงก่อนการแข่งขัน เพื่อนำไปปรับปรุง และพัฒนา ให้นักกีฬามีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะทำให้ นักกีฬามีศักยภาพ แสดงความสามารถได้อย่างสูงสุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น และนักยิงปืนในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงผลความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันในนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น และนักยิงปืนในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39

2. ผลจากการวิจัยครั้งนี้เพื่อใช้เป็นแนวทางแก่นักจิตวิทยาการกีฬา ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ในอันที่จะนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้กับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพื่อให้นักกีฬาได้พัฒนาทักษะและแสดงความสามารถทางกีฬาได้สูงสุด

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มุ่งที่จะศึกษาผลของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันในนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น และนักยิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

2. กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น และนักยิงปืน เพศชายที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

นิยามศัพท์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้นิยามศัพท์ ซึ่งให้ความหมายและขอบเขตต่อไปนี้

ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง สภาพของความรู้สึกของบุคคลที่แสดงถึงความไม่สบายใจ หวาดหวั่น ตึงเครียด ขาดความมั่นคง หากนักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุแสดงความสามารถทางการกีฬาออกมาได้ไม่เต็มที่

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) หมายถึง เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นระยะหนึ่งในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ของนักกีฬาแต่ละบุคคลซึ่งความเข้มของความวิตกกังวลจะขึ้นอยู่กับความสำคัญของสถานการณ์นั้นๆ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมากก็จะมีวิตกกังวลมาก แต่หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อยก็จะมีวิตกกังวลน้อยตามไปด้วย ซึ่งนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จมาแล้วนั้น จะต้องลงทำการแข่งขันอีกจึงก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกกลัว ไม่สบายใจขึ้นได้บ่อยๆ เพราะกลัวว่าตนเองจะเล่นได้ไม่ดีเหมือนเดิม กลัวว่าคู่ต่อสู้จะเก่งกว่า ยิ่งนักกีฬาที่

เป็นความหวังของทีมและผู้ชมมากด้วยแล้ว อารมณ์และความวิตกกังวลก็เพิ่มขึ้นมากด้วยเช่นกัน ซึ่งความวิตกกังวลนี้จะมีผลต่อความสามารถทางการกีฬาเสมอ

ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) หมายถึง ความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกาย มีลักษณะเฉพาะ และแสดงออกมาทางร่างกาย

ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) หมายถึง ความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย ความเครียดประเภทนี้มักมีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาเป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกาย

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confident) หมายถึง ความแน่ใจ ความมั่นใจ หรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้เสร็จลุ่่วงได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจไว้แม้จะมีเหตุการณ์ใดมาเป็นอุปสรรค และมั่นใจว่าจะสามารถกระทำสิ่งนั้นได้แล้ว

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) (Revised Competitive State Anxiety Inventory -2 (CSAI-2R) หมายถึง แบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นแบบวัดแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งแบบทดสอบนี้จะวัดระดับความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence) โดยพัฒนามาจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม

กีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 หมายถึง การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ชลบุรีเกมส์ ตั้งแต่วันที่ 9-19 ธันวาคม 2553

นักกีฬาจักรยานเสือภูเขา หมายถึง นักกีฬาจักรยานเสือภูเขาชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 ชลบุรีเกมส์

นักมวยสากลสมัครเล่น หมายถึง นักมวยสากลสมัครเล่นชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 ชลบุรีเกมส์

นักยิงปืน หมายถึง นักกีฬายิงปืนชายที่เข้าร่วมการแข่งขันประเภทบุคคลในกีฬาแห่งชาติ
ครั้งที่ 39 ชลบุรีเกมส์



บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งมีหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความวิตกกังวล
 - 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
 - 1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล
 - 1.3 ประเภทของความวิตกกังวล
 - 1.4 ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา
 - 1.5 สาเหตุของความวิตกกังวล
 - 1.6 ระดับความวิตกกังวล
 - 1.7 การวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์
3. กีฬาจักรยานเสือภูเขา
4. กีฬามวยสากลสมัครเล่น
5. กีฬายิงปืน
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความวิตกกังวล

ความหมายของความวิตกกังวล

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542: 2) ความวิตกกังวล (Anxiety) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า “to press tight” หรือ “to stangle” หมายถึง กดให้แน่น รัดให้แน่น และมาจากภาษาละติน “anxious” หมายถึง บีบรัด หรือ ความคับแค้น ความวิตกกังวลมีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ดังนี้

English and English (1968 อ้างใน พรณรงค์ ไกรรอด 2552: 8) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวล คือ เป็นสภาวะของความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับไม่อาจจะไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้
2. ความวิตกกังวล คือ ความกังวลอันว่าวันสัปดาห์นี้อาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต
3. ความวิตกกังวล คือ ความกลัวต่อเนื่อง ซึ่งอาจสังเกตเห็นได้ แต่อยู่ในระดับต่ำ
4. ความวิตกกังวล คือ ความรู้สึกที่ตัวเองถูกข่มขู่ ซึ่งเป็นการขู่เข็ญที่น่ากลัวโดยบุคคลนั้นอาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขาารู้สึกว่ามาขู่เข็ญนั้นคืออะไร

Rycroft (1978) ได้ให้ความหมายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้น และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างคุกคามต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากว่ายังไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว หรือบุคคลนั้นได้รู้อย่างแจ่มชัด ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหา และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล ไรครอฟท์ เชื่อว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่บุคคลไม่เคยเผชิญพบมาก่อน สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่

Spielberger (1966: 3-7) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นลักษณะควบคู่กับความกลัวในแง่อารมณ์แบบชีววิทยา กล่าวคือ ความกลัวเป็นการตอบสนองของสิ่งมีชีวิตที่มีต่ออันตรายที่มีอยู่จริงภายนอก แต่ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่ออันตรายที่มีอยู่ภายใน ที่ทำท่าจะปรากฏในความรู้สึกสำนึกจนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้นภายในให้มีการโต้ตอบจริงๆ พฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวลของบุคคลโดยทั่วไป อาจจำแนกออกเป็นลักษณะต่างๆ ได้ดังนี้

1. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by Felling) คือ ลักษณะที่โกรธง่าย เสียใจ ดีใจง่าย หวั่นไหวไปกับคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นง่าย มีอาการเมื่อยทางประสาท หงุดหงิด กังวลใจ

2. ขี้อาย (Shy) คือ ลักษณะที่หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเพศตรงข้าม ไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ขี้อาย

3. ระแวง (Suspecting) คือ ลักษณะที่ไม่ไว้วางใจใคร ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ข้างระแวง อิจฉาริษยา

4. หวาดกลัว (Apprehensive) คือ ลักษณะหวาดกลัว ตื่นเต้น ตกใจง่าย มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย เศร้าหมอง ชอบติดคนอื่น

5. ไม่มีวินัยในตนเอง (Undisciplined Self Conflict) คือ ลักษณะที่ทำอะไรตามสบายไม่มีระเบียบ ไม่ปฏิบัติตามกฎของสังคม มีความขัดแย้งในตนเอง

6. เคร่งเครียด (Tense) คือ ลักษณะที่มีแรงกระตุ้นสูง ตื่นเต้น ตกใจ หงุดหงิด ใจร้อน

อำพล โองเคลือบ (2515: 14) ได้สรุปความวิตกกังวล มีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ซึ่งคนเรารู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย เนื่องจากตัวเองถูกคุกคาม รู้สึกวุ่นวายสับสน เกิดความกลัว ซึ่งสภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยงหรือขจัดให้หมดไป

2. ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนราง ไม่มีสิ่งที่กลัวปรากฏให้เห็นหรือไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่ทำให้กลัวคืออะไร

3. ความวิตกกังวลอาจถือได้ว่าเป็นแรงขับซึ่งสัมพันธ์กับแรงจูงใจ

Spielberger (1972: 487) กล่าวว่า ีไว้ว่า ความวิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบ และเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นทางสรีรวิทยา นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล ก่อน ขณะ แข่งขัน และหลังการแข่งขันด้วยความรู้สึกที่เก็บกด ไม่สบายใจ ความรู้สึกกังวลใจในขณะที่ร่างกาย ได้รับแรงกดดันสูง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 52) กล่าวว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬามาก ความวิตกกังวลแบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ

1. ความเครียดทางบวก (Eustress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับที่ไม่สูงมากจะช่วยให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬาได้ดี
2. ความเครียดทางลบ (Distress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับสูงหรือต่ำมากเกินไป จะช่วยให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาต่ำกว่ามาตรฐานเดิม

สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541: 76) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542: 72) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์ อันไม่พึงปรารถนาของบุคคล ที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ ล้มเหลว หรือเป็นผลจากการ

คาดเหตุการณ์ล่วงหน้า ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ถ้าบุคคลใดมีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไป จะทำให้เป็นผลต่อสภาพร่างกาย และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลของคนเราอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ศิลปะชัย สุวรรณธาดา (2532) กล่าวว่าไว้ว่า ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุให้ความสามารถที่แสดงออกมามีต่ำกว่ามาตรฐานที่คาดไว้เพื่อให้เกิดการแสดงความสามารถได้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องเรียนรู้กลไกของร่างกาย ควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 2-3) ได้ให้ความหมายของลักษณะความวิตกกังวลทั้ง 2 ด้านไว้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกาย มีลักษณะเฉพาะและแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อาการสั่น ความรู้สึกปั่นป่วน เป็นต้น อาการที่เกิดขึ้นอาจจะทำให้การแสดงความสามารถลดลง เพราะนักกีฬากังวลกับความรู้สึกของตนเองมากเกินไป หรือเกิดการเคลื่อนไหวบางอย่างที่ไม่สามารถควบคุมได้ เกิดการฝืดเคืองของทักษะการแสดงความสามารถเป็นต้น ความวิตกกังวลหรือความเครียดทางกายนี้ มักจะเกิดในช่วงระยะเวลาสั้น และหายไป อย่างไรก็ตามการเกิดความเครียดทางกายแม้ในระยะเวลาสั้นๆ ก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงความสามารถได้มากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้เกิดการนำไปสู่ความวิตกกังวลทางจิตใจต่อมา

2. ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) คือความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย ความเครียดประเภทนี้มักมีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาเป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกาย ความคิดในแง่ลบนี้จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถลดลง เนื่องมาจากนักกีฬาคิดในแง่ลบจนไม่มีสมาธิ ลืมรายละเอียด ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และขาดความมั่นใจในการแสดงความสามารถให้ดีที่สุดของนักกีฬา นอกจากนั้นความคิดในแง่ลบหรือความเครียดทางด้านจิตใจนี้ ยังนำไปสู่ความตึงเครียดทางกายที่เพิ่มมากขึ้น และมีผลร้ายต่อการแสดงความสามารถมากขึ้นไปอีกได้เช่นกัน

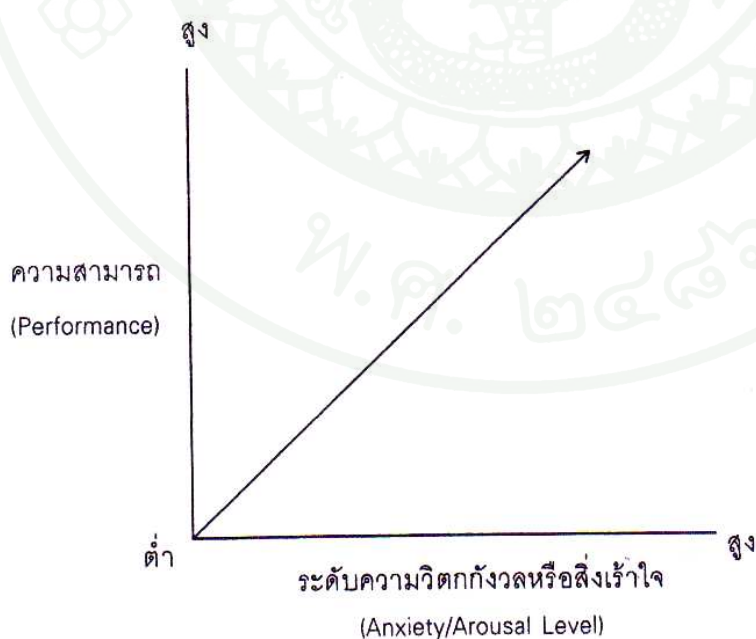
จากแนวคิดและทัศนะที่กล่าวมาข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคลที่รู้สึกหวั่นกลัว รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัวต่อ

เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นล่วงหน้า ซึ่งหากระดับความวิตกกังวลสูงหรือต่ำมากเกินไปก็จะส่งผลต่อสภาพร่างกายและอาจส่งผลให้การทำงานของสมรรถภาพร่างกายลดลงได้อีกด้วย แต่ถ้าหากระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้สมรรถภาพการทำงานของร่างกายดีขึ้นมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ลักษณะอาการพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งหากผู้ฝึกสอนรู้จักสังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการจัดระดับความวิตกกังวล และจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2536: 3) ได้อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการกีฬา 2 ทฤษฎี

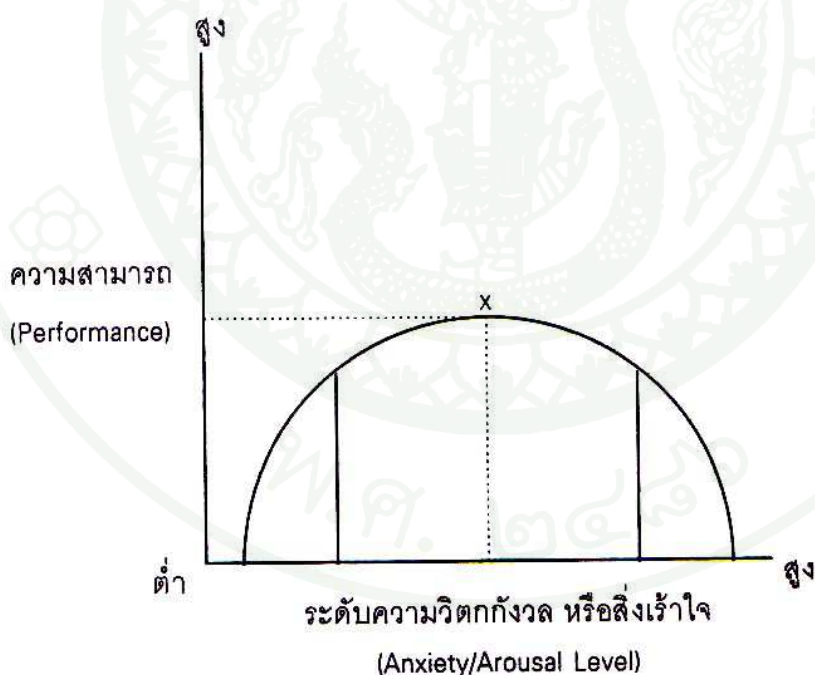
1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับของความวิตกกังวลจะเป็นสัดส่วนกับระดับความสามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำ จะมีความสามารถต่ำ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงก็จะมีความสามารถสูง ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของนักกีฬาอย่างแท้จริง ดังนั้น ถ้ามีสิ่งเร้าใจ แรงกระตุ้นมากเกินไป จะทำให้ผลการแสดงความสามารถลดลง หรือแสดงไม่ได้ถึงจุดสูงสุด



ภาพที่ 1 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

หลักทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมากๆ เช่น กีฬายกน้ำหนัก หรือกีฬาอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน ในทฤษฎีนี้นักจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้การสนับสนุนทฤษฎีแรงขับนี้ เมื่อทฤษฎีแรงขับไม่สามารถตอบปัญหาได้ชัดเจนจึงมีกลุ่มนักวิชาการ กลุ่มนักจิตวิทยาการกีฬาได้พยายามอธิบายทฤษฎีใหม่ เรียกว่าทฤษฎีอักษรยูคว่ำ ซึ่งได้พยายามอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล หรือแรงเร้าใจ กับการแสดงความสามารถของนักกีฬาหรือในทักษะอื่นๆ

2. ทฤษฎียู – คว่ำ (Inverted – U Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไป จะทำให้มีความสามารถต่ำแต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้น ในขณะก่อนแข่งขันหรือระหว่างแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสมจึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูง

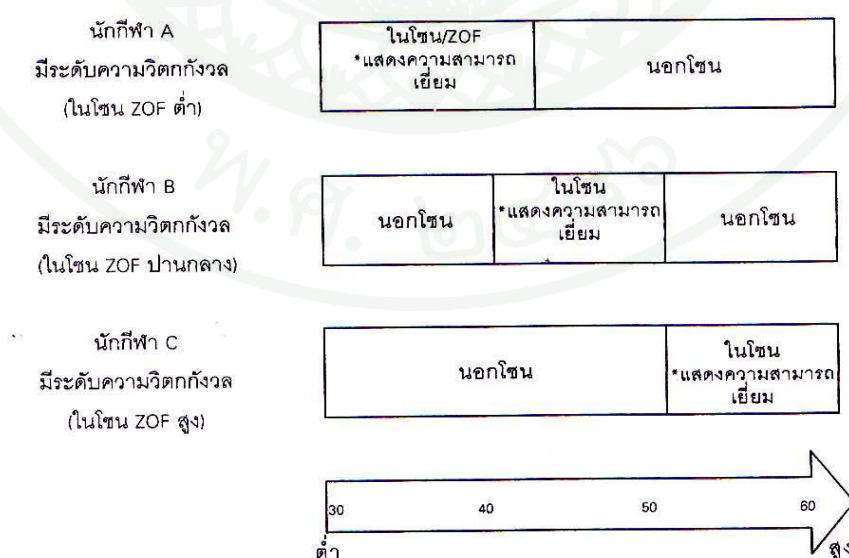


ภาพที่ 2 แสดงทฤษฎียู – คว่ำ (Inverted – U Theory)

3. ทฤษฎี Hanin โซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone of Optimal Functioning: ZOF) (อ้างใน ปรานี อยู่ศิริ 2542) Hanin นักจิตวิทยาการกีฬาชาวรัสเซียได้อธิบายขยายความคิดต่อจาก ทฤษฎีของวอร์นเนอร์ โดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา (Performance) กับระดับของความวิตกกังวล หรือสิ่งเร้า (Anxiety or Arousal Level) โดยเขาเรียก สิ่งนี้ว่า “โซนของความเหมาะสม” (Zone of Optimal Functioning) เขาอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลออกนอกโซน เขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ Hanin เห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยูคว่าอยู่ 2 ประการ คือ

3.1 ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไป แต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม อยู่ในโซนช่วงล่าง บางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้น โค้ช ผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

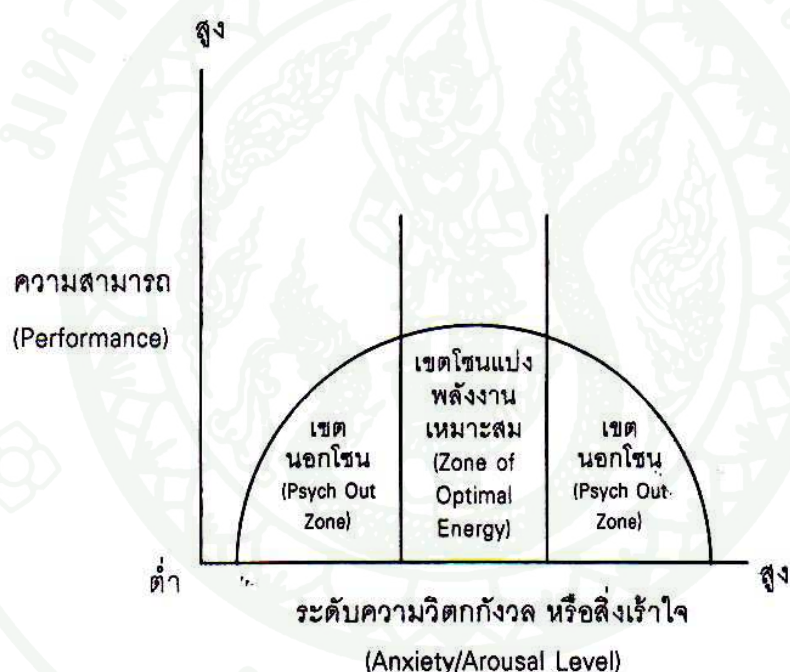
3.2 ระดับความวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้นผู้ฝึกสอน ครู อาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซนของพลังงานที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้



ภาพที่ 3 แสดงทฤษฎี Hanin โซนของความเหมาะสม

Czikzent and Mihalyi (1975 อ้างใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย, 2542: 80) ได้อธิบายว่า การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถได้ดีเยี่ยมสูงสุด น่าจะมีระดับความวิตกกังวลหรือมีสิ่งเร้าใจในเขตแสดงความสามารถสูงสุด (Peak Performance for High Achievers) หรือ การแสดงความสามารถและการเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งนักกีฬาหรือผู้แสดงความสามารถจะต้องมีสภาพการไหลลื่นอย่างมีคุณภาพ (Flow State)

Martens (1987) ได้อธิบายถึงสภาพการลื่นไหลนี้ จะสำเร็จได้เมื่อขาดความเครียดความวิตกกังวล ความเหนื่อยหน่าย และเพิ่มความรู้สึกในทางบวก ความรู้สึกดีๆ มาร์เตนส์ได้เรียกว่า โซนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of Optimal Energy)



ภาพที่ 4 แสดงทฤษฎีอักษรรูคว่ำ และ โซนแห่งพลังงานที่เหมาะสม

ประเภทของความวิตกกังวล

Spielberger (1972: 487) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) หรือ (A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่ และไม่ปรากฏออกมาใน

ลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State - Anxiety)

2. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State - Anxiety) หรือ (A- State) คือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัว และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

Martens (1976: 698) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (A-State) คือ ความรู้สึกที่อยู่ในความสำนึกว่าตนเองรู้สึกกลัวและกังวลใจและมักทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย

2. ความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) คือ สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะบ่งบอกพฤติกรรมเมื่อมีการรับรู้ต่อการข่มขู่ที่ไม่มีอันตราย

ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (A-State) คือ ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวสูงเมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ที่มีอยู่จะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานกว่าในบุคคลที่มีความวิตกกังวลเฉพาะตัวระดับต่ำกว่า นอกจากนั้นในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์บ่อยครั้งโดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตามอาจจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวในระดับสูง Martens ออกแบบโครงสร้างของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลมีรากฐานมาจากแรงกระตุ้นที่มีสาเหตุและก่อให้เกิดการแปลความหมายหรือการรับรู้ว่าจะมีการข่มขู่และอันตรายแก่ตัวเอง ทำให้ร่างกายตอบสนองโดยความกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State)

Levitt (1967) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า หมายถึง ความรู้สึกหวาดกลัว เป็นการที่คนมีสภาวะความตื่นตัวเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ใกล้เคียงกับความกลัวเป็นอย่างมาก ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีตและสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ด้วย ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬามาก ความวิตกกังวลแบ่งออกได้เป็น 2 แบบ

1. ความเครียดทางบวก (Eustress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับที่ไม่สูงมากจะช่วยให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬามากขึ้น
2. ความเครียดทางลบ (Distress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับสูงหรือต่ำมากเกินไปทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาต่ำกว่ามาตรฐานเดิม

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 4) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลทางกาย (Trait Anxiety) คือความวิตกกังวลประจำตัวของแต่ละบุคคลมีลักษณะค่อนข้างคงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมากนัก หากเปลี่ยนแปลงก็ต้องใช้เวลานาน จำเป็นต้องมีการศึกษา มีการสังเกตพฤติกรรมเพื่อหาข้อมูลและวิเคราะห์ให้ได้ ความวิตกกังวลประเภทนี้บ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวลเฉพาะกาลในระดับสูงและเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลหรือนักกีฬาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์
2. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะกาลหรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมออกมาสังเกตเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลเกิดขึ้นสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยรวมกับความเข้มของสิ่งเร้าที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยว่ามีมากหรือน้อยแต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงที่อยู่ในช่วงระยะหนึ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาหรือบุคคลเผชิญอยู่

ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

Martens (1972 อ้างใน สืบสาย บุญวิรุณทร 2541: 77-78) ได้กล่าวถึง กระบวนการแข่งขันกีฬากับการเกิดความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีต่อการเล่นของนักกีฬาหากการแข่งขันนั้นๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้นที่เป็นแรงกดดันต่อการเล่น เกิดความเครียดทางร่างกาย เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา เช่น การแข่งขันรอบตัดเชือกหากแพ้จะตกรอบ ขณะเท่านั้นจึงจะเข้ารอบหรือการแข่งขันชิงชนะเลิศต้องชนะเท่านั้นจึงจะเป็นแชมป์นอกจากนี้ยังรวมถึงจุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการแข่งขันแบบเชื่อมความสามัคคี แบบทีมเหย้า – เยือน เป็นการแข่งขันทึเน้นความสนุกสนาน ระดับการเกิดความวิตกกังวลก็จะแตกต่างกัน

2. การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (Subjective Competition Situation) เป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้นๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์แข่งขันโดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ เช่น ความสำคัญของการแข่งขัน การประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้กับความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง

3. การตอบสนอง (Response) ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อมๆ กับการรับรู้ และการประเมินการตอบสนองต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือเท้า หรือปวดปัสสาวะ การตอบสนองทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว รวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่น เดินไปมาไร้ความหมาย พุดมากกว่าปกติก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่น อาจทำได้ไม่ดีเป็นไปตามศักยภาพที่มี หรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่น และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาแตกต่างกัน

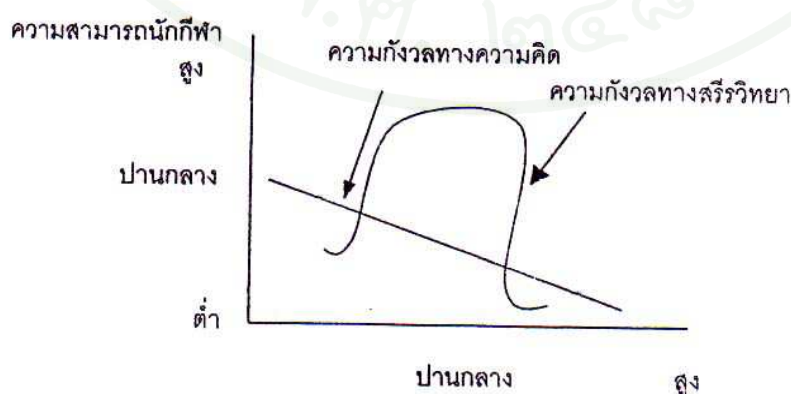
4. ผลที่ตามมา (Consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้นๆ ทั้งที่เป็นผลทันที และผลที่ตามมาหลังการแข่งขันจบ ผลที่ตามมานี้มีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การประเมินอารมณ์ และจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นขณะนั้น เช่น นักกีฬาวอลเลย์บอลเมื่อตัดสินใจตอบสนองโดยการตบลูกฝ่าสัดักันของฝ่ายตรงข้ามผลที่ตามมาคือ ฝ่ายตรงข้ามรับได้ และโต้กลับมาอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ทำให้ต้องทบทวนใหม่ว่าการตบลูกครั้งต่อไปควรหักข้อมือหลบการบล็อกหรือใช้การหยอดลูกแทนเป็นต้น นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้ว ไม่ว่าแพ้หรือชนะมีผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความรู้สึกนี้แม้บางส่วนจะเกิดเอง แต่ที่สำคัญคือการได้รับผลย้อนกลับจากคนอื่นหรือสังคมรอบข้าง รวมทั้งการกำหนด

และการบรรลุเป้าหมายในการแข่งขันแม้จะแพ้ก็อาจจะรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จได้เพราะผลการแข่งขัน บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ในทางตรงกันข้ามการชนะอาจจะรู้สึกว้าเหว่ได้หากผู้เล่นประเมินว่าความสามารถของคุณต่ำเกินไป และการแข่งขันนั้นไม่มีความหมายสำคัญ แม้ชนะก็ไม่สร้างความรู้สึกที่ดีได้



ภาพที่ 5 แสดงกระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล

Klavora (1977 อ้างใน พรณรงค์ ไกรรอด 2552: 18) พบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาทีก่อนลงแข่งขัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยสูง ก็จะมีวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามผลการเล่นและการประเมินจากการเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ โดยปกติความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนลงแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อม นอกจากนี้ความวิตกกังวลที่เกิดจากความคิด หรือทางปัญญาสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นได้ทั้งแบบเป็นสัดส่วนที่เป็นเส้นตรง กล่าวคือเมื่อความวิตกเพิ่มมากขึ้น ความสามารถก็จะลดลงหรืออาจเป็นแบบตัวยูกลับหัวหรือแบบเส้นโค้ง กล่าวคือเมื่อมีแรงกระตุ้นเพิ่มมากขึ้น ความสามารถในการเล่นก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นเพราะนักกีฬาจะเล่นอย่างระมัดระวัง แต่หากมีความกดดันมากจนเปลี่ยนแรงกระตุ้นเป็นความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง



ภาพที่ 6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬา

สาเหตุของความวิตกกังวล

สาเหตุความวิตกกังวลทั่วไป

Jersild (1975 อ้างใน พรณรงค์ ไกรรอด 2552: 18) ได้กล่าวถึงสาเหตุใหญ่ๆ ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลมีอยู่ 3 สาเหตุ คือ

1. ความบีบคั้นและความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต ความบีบคั้นเกิดจากการที่บุคคลจะต้องคล้อยตามสังคมโดยการยอมรับค่านิยม ยึดถือจารีตประเพณีและปฏิบัติตามชีวิตอันเนื่องมาจากการตัดสินใจ โอกาสของการเลือก การปฏิบัติตนให้สมบทบาท และการรับผิดชอบต่อสถานการณ์ต่างๆ อาจทำให้นักบุคคลเกิดความวิตกกังวลได้
2. การเปลี่ยนแปลงสภาวะ เช่น จากวัยเด็กเป็นวัยรุ่น จากวัยรุ่นเป็นวัยผู้ใหญ่ โดยบุคคลจะต้องปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของสังคม และจะต้องมีพฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับความเจริญเติบโตของร่างกาย การพบสถานการณ์ใหม่ๆ และบทบาทที่ซับซ้อนกันอาจทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลได้
3. ความขัดแย้งและปัญหาอันเนื่องมาจากเจตคติ ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกว่าคุณมีปมด้อย ความรู้สึกว่าคุณมีความผิด หรือความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับตนเองในทางที่ผิดจากสภาพความเป็นจริง เช่น มีความมุ่งหวังที่สูงเกินไป ไม่สอดคล้องกับความสามารถของตนเอง

สาเหตุของความวิตกกังวลทางการกีฬา

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542: 82-84) ได้สรุปสาเหตุของความวิตกกังวลทางการกีฬาไว้ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำกว่าได้รับความพ่ายแพ้มากกว่าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล

2. การเชื่อในความวิตกกังวล และคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าคุณจะไม่กระตือรือร้น และพร้อมที่จะทำการแข่งขัน จนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมามีค่ากว่ามาตรฐานของตนเองมีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว และรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกก็จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกกังวลมากขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจจะบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ดังนั้น ในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมทางร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพร่างกายต่ำ ไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬา

6. สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตก เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามดีเกินไป หรือ ไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปกรณ์การแข่ง ไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน ดังนั้น ในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

ดังนั้น พอสรุปได้ว่านักกีฬาทุกคนไม่สามารถจัดการความวิตกกังวลออกไปได้โดยสิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะเกิดความกดดันขึ้นมากมายในการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม นักกีฬาก็สามารถที่จะตัดความรุนแรงของความวิตกกังวลได้ โดยการเรียนรู้ทักษะทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อที่จะควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ในเวลาที่มีการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน

Singer (1986: 20) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ซึ่งประกอบด้วย

1. ความไม่แน่ใจในผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome uncertainty)

2. ความหมายหรือความสำคัญของการแข่งขัน (Meaningfulness of event)

3. กลัวความล้มเหลว (Fear of failure)

4. กลัวจะทำให้คนอื่นตกต่ำ (Fear of letting down significant others)

5. กลัวอันตราย (Fear of danger)

6. กลัวประสบความสำเร็จ (Fear of success)

7. เกรงศัทธิศรีของคู่แข่ง (Intimidation by opponent)

จากสาเหตุการเกิดความวิตกกังวลของนักวิชาการต่างๆ ได้กล่าวไว้ พอสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลนั้น มีทั้งปัจจัยที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล และปัจจัยที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอกบุคคล ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีปฏิกิริยาต่อการตอบสนองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสียขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวลว่าจะอยู่ในระดับใด

ศิริพร จิรวัดนกุล (2530: 20–29) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล ที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจมีจริง หรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุ และไม่คงอยู่ตลอดเวลา ส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติ มีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะคงอยู่ตลอดเวลาและยังได้แบ่งระดับของความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild Anxiety + 1) บุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์และอธิบายเรื่องต่างๆ ให้คนอื่นทราบได้ชัดเจน

2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety + 2) บุคคลรับรู้สิ่งต่างๆ ได้น้อยลง สนใจตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความสามารถในการมองสถานการณ์แปลความหมายต่างๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้อแท้ ต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้เข้าใจเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

3. ระดับสูง (Severe Anxiety + 3) เป็นภาวะวิตกกังวลในระดับรุนแรงที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกลองใจสิ่งกระตุ้น มีพลังมากขึ้น กระสับกระส่าย ลุกลุกนอน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ง่าย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า

4. ระดับรุนแรง (Panic Anxiety + 4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ ได้น้อย ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ หรือถ้ารับรู้ก็ผิดพลาด ความคิดเป็นเหตุเป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เศร้าหุนหัน หวาดกลัวตายอยากในชีวิต แยกตนเองพูดเสียงดังเร็วไม่ประติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน

บุคคลในภาวะปกติมีความวิตกกังวลในระดับ + 1 ถึง + 2 ถ้าระดับความวิตกกังวลถึงระดับ + 3 ระดับ + 4 ถือว่าบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช ต้องได้รับการช่วยเหลือ ดังนั้นในขณะก่อนทำการแข่งขัน หรือระหว่างการแข่งขันนักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสมจึงจะทำให้แสดงความสามารถออกมาได้สูงสุด

การวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 54-55) กล่าวว่า การวัดความวิตกกังวลมีวิธีวัดได้หลายอย่าง อาจใช้การวัดทางกายภาพ ซึ่งต้องใช้เครื่องมือต่างๆ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

(Heart Rate) การวัดความดันโลหิต (Blood Pressure) การวัดกระแสไฟฟ้าบนผิวหนังและกล้ามเนื้อ (Electromyography) และการวัดทางเคมีชีวภาพ (Biochemical) เช่น วัดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การวัดโดยใช้เครื่องมือต่างๆ เหล่านี้ไม่ได้เป็นวิธีที่สะดวกและไม่สามารถนำมาใช้ได้ ในขณะที่แข่งขันจริง นอกจากนั้นกระบวนการต่างๆ ในการวัดอาจจะทำให้ นักกีฬาเกิดความเครียด หรือความวิตกกังวลมากกว่าเดิม ดังนั้น จึงมีอีกวิธีหนึ่งที่สามารถวัดได้และค่อนข้างจะเหมาะสมกว่า คือการสังเกตลักษณะอาการของนักกีฬา ซึ่งเป็นการวัดความวิตกกังวลได้อย่างคร่าวๆ เท่านั้น ไม่สามารถเจาะลึกลงไปรายละเอียดได้ การสังเกตลักษณะอาการต่างๆ สามารถสังเกตได้จากทั้งทางกาย ทางจิตใจ และลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออก ดังนี้

1. อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล ได้แก่

- 1.1 ระดับอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น
- 1.2 ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
- 1.3 เหงื่อออกมากกว่าปกติ
- 1.4 ความถี่ของคลื่นสมองเพิ่มขึ้น
- 1.5 อัตราการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น
- 1.6 จำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังลดลง
- 1.7 เกิดการตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ
- 1.8 อัตราการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น
- 1.9 ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น
- 1.10 ปากแห้ง
- 1.11 ปัสสาวะบ่อย
- 1.12 การหลั่งสารอะดรีนาลีน (Adrenalin) เพิ่มขึ้น

2. อาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล ได้แก่

- 2.1 คิดมาก
- 2.2 รู้สึกไม่สบายใจ
- 2.3 ไม่สามารถตัดสินใจได้ดังปกติ
- 2.4 สับสนวุ่นวาย
- 2.5 ขาดสมาธิ
- 2.6 ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมายหรือการขาดความสนใจ

2.7 ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ

2.8 ความสนใจลดลง

3. ลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวล ได้แก่

3.1 พุดเร็วกว่าเดิม

3.2 กัดเล็บ

3.3 เคาะเท้า

3.4 บิดกล้ามเนื้อ

3.5 หาวบ่อย

3.6 กระพริบตาบ่อย

3.7 มีอาการสั่น

3.8 เสียงไม่เหมือนเดิม

ลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงสามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักสังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543: 388–389) ได้กล่าวไว้ว่า การวัดความวิตกกังวลนั้นมีวิธีวัดหลายอย่างหลายประเภทด้วยกัน ดังนี้

1. การวัดทางกายภาพ การวัดแบบนี้ต้องใช้เครื่องมือเครื่องมือนานาชนิด มาช่วยด้วย เช่น เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Electrocardiogram) เครื่องวัดอัตราการหายใจ (Respiration Pneumogram) ความตึงของกล้ามเนื้อ (Electromyogram) เป็นต้น โดยดูการเปลี่ยนแปลงที่การแสดงออกทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต การขยายของรูม่านตา การมีเหงื่อออก การตึงของกล้ามเนื้อ การหลั่งของน้ำลาย การตรวจคลื่นสมองการวัดต้องอาศัยผู้ชำนาญทาง การตรวจและแปลผล

2. การสังเกตอาการต่างๆ ของนักกีฬา เป็นวิธีการค่อนข้างจะเหมาะสมสำหรับการวัดความวิตกกังวลในนักกีฬา การสังเกตนี้จะสามารถบอกได้ว่านักกีฬามีความวิตกกังวลมากน้อย

อย่างไรได้อย่างคร่าวๆ ไม่สามารถเจาะลึกลงไปอย่างละเอียดได้มาก ซึ่งการสังเกตสามารถที่จะสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางจิต และการแสดงออกทางพฤติกรรม

3. การวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายทั่วโลก ซึ่งวัดโดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลนี้ แบบทดสอบที่ใช้โดยตรงนักกีฬาปัจจุบันมีอยู่ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test : SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition Sport Anxiety Inventory - 2: CSAI - 2) โดยแบบทดสอบทั้ง 2 แบบนี้ถูกสร้างโดย นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่ง

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 55-56) กล่าวว่า แบบทดสอบความวิตกกังวล มีใช้อยู่หลายแบบ เช่น

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test : SCAT)

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory-2 : CSAI-2)

ซึ่งแบบทดสอบทั้ง 2 แบบทดสอบนี้สร้างขึ้นโดย Martens

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะ ถูกสร้างโดย Martens นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่งแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ปี 1977 Martens ได้สร้างแบบทดสอบ ขึ้นเพื่อวัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) หรือความวิตกกังวลที่นักกีฬารู้สึกปกติทุกเวลาเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬา เนื่องจากแบบทดสอบนี้ใช้วัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยสำหรับการกีฬา จึงได้เกิดแนวคิดขึ้นว่าแบบทดสอบนี้จะสามารถทำนายความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) ได้ดีกว่าแบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยแบบทดสอบนี้ประกอบไปด้วยคำถาม 15 ข้อ คำตอบถึงความถี่ หรือความบ่อยของการ

เกิดอาการอันเนื่องมาจากความวิตกกังวล คำตอบของแบบทดสอบนี้จะต้องนำคำตอบออกมารวมคะแนนก่อนโดย

ข้อที่ 1, 4, 7, 10 และ 13 ไม่มีคะแนน

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

ข้อที่ 6 และ 11 $A = 3, B = 2, C = 1$

จากนั้นรวมคะแนนซึ่งคะแนนจะอยู่ระหว่าง 10 ถึง 30 ยิ่งคะแนนมากเท่าไรก็หมายถึงคนนั้นเป็นคนที่มีความวิตกกังวลหรือเป็นคนที่มีความตื่นตื้นง่ายกว่าคนที่ได้คะแนนน้อยระดับของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยตามคะแนน จะเป็นดังนี้

คะแนน 10 – 15 ความวิตกกังวลน้อย

คะแนน 16 – 23 ความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 24 – 30 ความวิตกกังวลสูง

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ Martens ได้อธิบายถึงแบบทดสอบนี้ว่าจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตอนที่วัด เป็นการวัดเฉพาะเจาะจง แบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์นั้นด้วย แบบทดสอบนี้จะมี ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence) แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ โดยแบ่งเป็น

ข้อที่ 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 และ 25 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety)

ข้อที่ 2, 5, 8, 11, 17, 20, 23 และ 26 จะเป็นข้อที่วัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety)

ข้อที่ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 และ 27 จะเป็นข้อที่วัดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - confidence)

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนก็จะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อ 14 เท่านั้นที่คะแนนจะกลับกัน นั่นคือถ้าเลือกข้อ 1 จะได้ 4 เลือกข้อ 2 จะได้ 3 คะแนนเลือกข้อ 3 จะได้ 2 คะแนน เลือกข้อ 4 จะได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้วระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 ในแต่ละหัวข้อชนิดความวิตกกังวล ถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูงถ้าคะแนนน้อยก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์น้อยนั่นเอง สำหรับในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence) เกณฑ์การคิดคะแนนจะกลับกันระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตามคะแนนของ CSAI - 2 จะเป็นดังนี้

คะแนน 9 – 17 ระดับความวิตกกังวล ความตื่นเต้นต่ำ

คะแนน 18 – 26 ระดับความวิตกกังวล ความตื่นเต้นปานกลาง

คะแนน 27– 36 ระดับความวิตกกังวล ความตื่นเต้นสูง

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ในปี 2003 (Revised Competition Sport Anxiety Inventory – 2: CSAI – 2R) ถูกสร้างโดย มาร์เตนส์ และรัสเซล ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางการกีฬาของนักกีฬา โดยได้พัฒนามาจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม ซึ่งแบบทดสอบนี้สามารถวัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence) แบบทดสอบนี้ประกอบไปด้วยคำถาม 17 ข้อ โดยแบ่งเป็น

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

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

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

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

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง

กีฬাজักรยาน

กีฬাজักรยานเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เล่นได้ทุกเพศทุกวัย และยังเป็นกีฬาที่ตื่นเต้นและท้าทายความสามารถของผู้เล่นเป็นอย่างมาก กีฬাজักรยานมีหลายประเภท ทั้งประเภทคู่ ประเภทถนน และประเภทเสือภูเขา ผู้เล่นสามารถเลือกเล่นได้ตามความถนัดและความชอบ การขี่จักรยานนั้นเป็นได้ทั้งการกีฬาและการท่องเที่ยว ทั้งยังส่งเสริมให้นักจักรยานมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย (ฝ่ายวิชาการสมาคมจักรยานแห่งประเทศไทย สกายบุ๊กส์, 2548)

การแข่งขันจักรยานเสือภูเขาในประเทศไทยนิยมจัดการแข่งขันอยู่ 2 ประเภท คือ ประเภทดาวน์ฮิลล์ และประเภทครอสคันทรี่

ประเภทดาวน์ฮิลล์ (Down Hill)

เป็นการแข่งขันแบบระยะสั้น คือ เป็นการแข่งขันเป็นรอบๆ ตามที่คณะกรรมการได้กำหนดไว้ ซึ่งจะมีระยะทางอย่างน้อย 6 กิโลเมตรของแต่ละรอบ โดยมีจุดปล่อยตัวบนเขา ผู้แข่งขันไม่เกิน 80 คน เส้นทางจะเป็นทางลงเขาส่วนใหญ่ แต่สามารถเป็นทางขึ้นเขาได้ไม่เกิน 30 เปอร์เซ็นต์ของเส้นทางการแข่งขันทั้งหมด

ประเภทครอสคันทรี่ (Cross Country)

เป็นการแข่งขันตามเส้นทางภูเขาและป่า โดยจะมีทางลาดยางได้ไม่เกิน 3 เปอร์เซนต์ของเส้นทางการแข่งขันทั้งหมด โดยเส้นทางจะเป็นทางลาดชันส่วนใหญ่ ผู้แข่งขันต้องอาศัยทักษะการควบคุมรถให้อยู่ในเส้นทางมากกว่าการประลองความเร็วหรือกำลัง (ฝ่ายวิชาการสมาคมจักรยานแห่งประเทศไทย สภานักกีฬา, 2548: 112)

ทักษะการแข่งขันจักรยาน

เกมการแข่งขันจักรยาน เป็นการแข่งขันหลายรูปแบบมีทั้งแข่งขันโดยจับเวลาเป็นเครื่องตัดสิน และแข่งขันระหว่างบุคคลเพื่อหาลำดับตำแหน่ง ซึ่งในแต่ละรูปแบบนั้นมีความแตกต่างกันออกไป ผู้ซึ่งควรทำความเข้าใจเกมการแข่งขันแต่ละประเภทให้ถ่องแท้ เพื่อการปรับปรุงข้อผิดพลาดและการวางแผนให้กับตนเอง ซึ่งในแต่ละประเภทต้องมีการใช้ชั้นเชิงกลยุทธ์แตกต่างกันออกไป เช่นกัน นักกีฬาต้องมีปฏิภาณไหวพริบที่เป็นเลิศ การตัดสินใจกระทำอย่างรวดเร็ว ก่อนทำการแข่งขันนักจักรยานจะต้องศึกษาเส้นทางการแข่งขัน ตลอดจนข้อปฏิบัติต่างๆ ของการแข่งขัน เนื่องจากการเตรียมความพร้อมนี้จะเป็นวิธีที่จะทำให้เกิดข้อผิดพลาดได้น้อยเมื่อแข่งขัน อย่างน้อยก็มีความมั่นใจก่อนการแข่งขัน (ราวีวัฒน์ รัตนโกเศศ, 2551: 121)

ประโยชน์ของกีฬาจักรยาน

ทางด้านร่างกาย

1. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
2. เสริมสร้างความแคล่วคล่องว่องไว ความอ่อนตัว ความอดทนและพลัง
3. เสริมสร้างระบบประสาทการทำงานของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้เซลล์ต่างๆ ของเนื้อเยื่อทำงานได้ดีขึ้น
5. ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเหมาะสมกับเพศและวัย
6. ช่วยทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานเป็นปกติ
7. ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดี
8. เสริมสร้างพละนาถมิให้สมบูรณ์

9. ส่งเสริมบุคลิกภาพและทรวดทรงให้สง่างาม
10. ช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันโรค

ทางด้านจิตใจและอารมณ์

1. ช่วยทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ช่วยให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพและจิตใจที่หนักแน่น
3. ช่วยให้เกิดการตัดสินใจที่ฉับพลัน มีความสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
4. ช่วยให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
5. ช่วยสร้างนิสัยให้เกิดความยอมรับในตัวผู้อื่นและสังคม
6. ช่วยให้เป็นผู้เสียสละเพื่อส่วนรวม
7. ช่วยให้มีอารมณ์อดทน อดกลั้น
8. ช่วยให้มีสมาธิ
9. ช่วยให้มีความพยายามและมุ่งมั่น
10. ช่วยแก้ข้อผิดพลาด ปัญหา และการตัดสินใจ
11. เป็นการออกกำลังกายเพื่อการพักผ่อน และระบายความเครียดต่างๆ ได้ดี
12. สนุกสนานเพลิดเพลินกับการท่องเที่ยว

ทางด้านสังคม

1. ทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย เคารพกฎ กติกา
2. ทำให้เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
3. ทำให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ห่างไกลการมั่วสุมสิ่งไม่ดี
5. การฝึกโยคะเป็นทีมช่วยทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ
6. ช่วยให้ผู้รู้จักคบเพื่อนและเข้าใจสังคมได้อย่างดี
7. ทำให้เกิดความสมัครสมานรักใคร่ และมีมิตรภาพที่ดีระหว่างผู้ฝึกโยคะด้วยกัน
8. กีฬาโยคะเป็นสื่อกลางในการสร้างมิตรสัมพันธ์ตลอดจนการเชื่อมโยงระหว่างประเทศ

(ราวีวัฒน์ รัตนโกเศศ, 2551: 30-31)

กีฬามวยสากลสมัครเล่น

กีฬามวยเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่จัดว่าเป็นศาสตร์ก็เพราะว่าเป็นวิชาการที่ทุกคนสามารถศึกษาหาความรู้ได้เช่นเดียวกับวิชาการแขนงอื่น ๆ ทั้งในทางทฤษฎีและทางปฏิบัติ และการที่กล่าวว่าเป็นศิลป์ก็เพราะว่า ศิลปะแขนงนี้ประกอบไปด้วยกลยุทธ์มากมายตลอดจนลวดลายต่าง ๆ ซึ่งยากต่อการที่จะศึกษาเรียนรู้และปฏิบัติได้หมดสิ้น ศิลปะชั้นสูงของนักมวยคนหนึ่ง ยากที่นักมวยอีกคนหนึ่งจะปฏิบัติสืบทอดต่อไปได้อย่างครบถ้วน (ประชา ฤาษีตฤล, 2530: 1) ซึ่งสอดคล้องกับ รังสฤษฎ์ บุญชะลอ (2540: 7) ที่กล่าวว่า มวยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวอย่างหนึ่งตามธรรมชาติของบุคคล ศิลปะของมวยจึงผิดแผกแตกต่างกันไปตามลักษณะหรือแบบของการต่อสู้ป้องกันตัวส่วนตัว

ฟอง เกิดแก้ว (2532: 182) ได้กล่าวถึงมวยสากลว่า

...มวยสากลทั่ว ๆ ไปแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ประเภทมวยสากลสมัครเล่น (Amateur boxing) และประเภทมวยสากลอาชีพ (Professional boxing) ไม่ว่าจะเป็นมวยสากลสมัครเล่น หรือมวยสากลอาชีพก็ตาม ทักษะในการต่อสู้ที่เหมือนกัน ผิดกันแต่กติกากการต่อสู้เท่านั้นที่แตกต่างกันบ้าง...

ดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้นจะเห็นได้ว่า วิวัฒนาการของกีฬามวยสากลนั้นได้สืบทอดมาเป็นเวลานาน ปัจจุบันนี้กีฬามวยสากลได้มีการพัฒนาและขยายวงกว้างขึ้น ได้รับความสนใจและเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง มีการจัดการแข่งขันทุกระดับ ทั้งสมัครเล่นและอาชีพ

คุณประโยชน์ของกีฬามวย สรุปได้ดังนี้

คุณประโยชน์ต่อสภาพร่างกาย

1. ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ อวัยวะทุกส่วนได้รับการบริหารตลอดเวลา
2. ร่างกายสมส่วน
3. มีความอดทนบึกบึนต่อความเหน็ดเหนื่อย
4. มีความรวดเร็วว่องไว จากการฝึกมวยทั้งรุกและรับ

5. ส่งเสริมความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ประสาทต้องสามารถควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว

6. สร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรคให้ร่างกาย

คุณค่าทางสภาพจิต

1. มีจิตใจที่กล้าหาญ การชกมวยเป็นการสู้กันซึ่งหน้า มุ่งหมายที่จะเผชิญศึกซึ่งกันและกันตลอดเวลา

2. จิตใจเข้มแข็ง อดทน ต่อความเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลีย ในการฝึกซ้อม

3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง และตัดสินใจได้เด็ดเดี่ยว

4. ความเฉลียวฉลาดและไหวพริบ นักมวยต้องมีการยุทธในการต่อสู้และรู้จักแก้เกม

5. ความมีระเบียบวินัย ตั้งใจในการฝึกซ้อม

6. ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาไม่อาฆาต และซื่อสัตย์ไม่ลงคนคู่

7. รู้จักป้องกันตัวให้พ้นจากอันตรายเมื่อเกิดเหตุการณ์จำเป็น

คุณค่าทางสังคม

การศึกษาวิชามวยจะต้องเป็นผู้ได้รับการอบรมให้มีระเบียบวินัยดี เคารพกฎกติกา เชื่อฟังผู้ฝึก ผู้ตัดสินจะนำไปสู่มารยาทอันดีงาม มีน้ำใจนักกีฬา ยุติธรรม มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นนักสู้ที่ดี มวยไทยเป็นกีฬาประจำชาติ การรำไหว้ครูจึงเป็นการรักษาประเพณีอันดีงาม เมื่อมีจรรยาบรรณอันดีงามก็จะนำชีวิตที่ดีไปสู่สังคม เป็น พลเมืองที่ดีของชาติ (แปลก พนาลีกุล และปรีชา ตั้งใจ, 2540: 15-17)

กีฬายิงปืน

กีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่ประชาชนคนไทยให้ความนิยมและสนใจเมื่อไม่นานนี้เอง ความจริงแล้วคนไทยรู้จักการใช้อาวุธปืนมาช้านานแล้ว และมีการแข่งขันแต่ไม่เป็นที่นิยมแพร่หลายมากนัก ต่อมาบรรดานักยิงปืนทั้งหลายได้เล็งเห็นว่าควรจะได้มีการแข่งขันยิงปืน ตามแบบและกติกาสากลนิยม จึงได้มีการจัดตั้งคณะกรรมการเพื่อจัดการแข่งขันยิงปืนขึ้นตามแบบและกติกาสากลนิยม จึงได้มีการจัดตั้งสมาคมยิงปืนสมัครเล่นแห่งประเทศไทย โดยจดทะเบียนก่อตั้งอย่างถูกต้อง เมื่อวันที่

27 มิถุนายน พ.ศ. 2501 ภายหลังจากที่สมาคมยิ่ป็นสมัครเล่นแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ได้ก่อตั้งขึ้น สมาคมได้คัดเลือกนักกีฬาชิงป็นเพื่อส่งเข้าร่วมการแข่งขันกับนานาชาติ เช่น การแข่งขันซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์เป็นครั้งแรกในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 17 ณ กรุงโรม ประเทศอิตาลี ในปี พ.ศ. 2503 (ฝ่ายวิชาการสมาคมยิ่ป็นแห่งประเทศไทย สกยบู้กส์, 2547)

การแข่งขันกีฬาชิงป็น

กีฬาชิงป็นเป็นกีฬานิดหนึ่งซึ่งจะมีส่วนประกอบสำคัญ 3 ส่วน คือ ป็น เป้า และกระสุน โดยกระสุนจะถูกขับเคลื่อนออกมาจากลำกล้องป็นเข้าสู่เป้า ขนาดของเป้าจะมีขนาดตั้งแต่ 11 – 100 มิลลิเมตร และผู้ยิงจะอยู่ห่างจากเป้าตั้งแต่ 10 – 50 เมตร ขึ้นอยู่กับประเภทการแข่งขัน (ฝ่ายวิชาการสมาคมยิ่ป็นแห่งประเทศไทย สกยบู้กส์, 2549)

เสน่ห์ของการชิงป็น คือ การต่อสู้กับตัวเองเพื่อที่จะเอาชนะจิตใจของตัวเอง โดยจะต้องไม่คำนึงถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา หรือกังวลกับสิ่งที่รอเราอยู่ในอนาคต จิตและสมาธิของเราจะต้องอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ซึ่งก็คือการชิงนัดต่อไป การที่จะทำอย่างนั้นได้นักกีฬาชิงป็นจะต้องต่อสู้กับการฝึกฝนที่น่าเบื่อหน่ายและซ้ำ ๆ ซาก ๆ ที่อาจจะใช้เวลานานหลายวันหรือหลายเดือน การฝึกฝนจะต้องทำอย่างต่อเนื่องโดยมีการประสานกันอย่างสมบูรณ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย ดังนั้นนักกีฬาจะต้องได้รับการเตรียมความพร้อมมาเป็นอย่างดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ (สุนทรไชยพรรณนา, 2549: 9)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

นันทนา แก้วมูล (2545) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาวาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี กลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 96 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบ CSAI - 2 ของมา Martens ที่แปลโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีความเที่ยง 0.75 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t - test) และสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัย

พบว่า 1) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลและคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จไม่แตกต่างกัน 3) ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในทีมที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันในรอบแรก และรอบรองชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

จันทิwa จันทะบุตร (2546) ได้ศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬา 유도ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 กลุ่มตัวอย่างเลือกอย่างมีเงื่อนไข เป็นนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา 유도ของวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง เป็นนักกีฬายชาย 67 คน นักกีฬาหญิง 41 คน รวม 108 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ผลการวิจัยพบว่า 1) ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ของเพศชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง 2) ทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชาย และเพศหญิง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และหลังการแข่งขัน ของเพศชายและเพศหญิง พบว่าความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน ส่วนความวิตกกังวลทางจิตแตกต่างกัน

วิสูตร วรรณคดี และลำอังกค์ เป้าช้างเผือก (2549) ได้ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 จำนวน 162 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลแบบซีเอสไอ – 2อาร์ (CSAI – 2R) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำมาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t – test) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson) จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 22 นี้แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทางด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬายกน้ำหนักอยู่ในระดับต่ำ ส่วนความมั่นใจในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

อมรรัตน์ มาวัน (2550) ได้ศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียน

กีฬาจังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น จำนวน 162 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว F-test การทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธี LSD และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่นมีความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับสูง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง 2) เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน ประเภทกีฬา และระดับการเข้าร่วมการแข่งขันไม่มีผลต่อความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

สาวิตรี กลิ่นหอม (2551) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันกับความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 23 จังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชาย และหญิง จำนวน 131 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง CSAI-2R เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายและหญิง มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางกายและทางจิต อยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลางถึงสูง ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันกับความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายและหญิง ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรณรงค์ ไกรรอด (2552) ได้ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 จำนวน 142 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของมาร์เตนส์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างโดยวิธีการของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอล ในทุกรอบของการแข่งขันพบว่า นักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง 2) นักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกายใน รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางจิตในรอบแรก รอบสอง รอบ

รองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน 4) นักกีฬาฟุตบอลมีความเชื่อมั่นในตนเองในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกัน 5) นักกีฬาฟุตบอลที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ต่างกัน มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยต่างประเทศ

Tutko (1971: 932-933) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลค้นพบข้อสนับสนุนสมมติฐานแบบยูคว่ำ (Inverted-U Hypothesis) ในการวิจัยซึ่งเป็นการวัดผลของความวิตกกังวลในการปฏิบัติงาน ของนักกีฬาประเภททีมผลแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกว่าจะมีความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วยตัวอย่าง เช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลได้ และ ผลเสีย ของการแข่งขันมากนัก จะมีความเอาใจใส่และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดี ในทางตรงกันข้าม ถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ ผลเสีย ของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและสิ่งนี้จะไปรบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย Tutko ได้แนะนำว่านักกีฬาควรจะรักษาระดับของความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลางเพื่อจะทำให้เป็นผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

Novazyk (1977: 83) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและตามสถานการณ์ของบุคคลในการเข้าร่วมการแข่งขันฮ็อกกี้น้ำแข็ง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและเป็นนักกีฬาจำนวน 103 คน ให้ผู้เข้าร่วมทดสอบทุกคนทำแบบทดสอบ SCAT (Sport Competition Anxiety Test) และ SAI (State Anxiety Inventory) ได้ทำการทดสอบก่อน (Pre-Test) และทดสอบภายหลัง (Post-Test) ในสถานการณ์ คือ การฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ผลปรากฏว่าความวิตกกังวลทั้งสถานการณ์การฝึก การแข่งขันและหลังการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและในการทดสอบก่อน (Pre-Test) และทดสอบภายหลัง (Post-Test) ทั้งสถานการณ์ คือการฝึกแข่งขันและหลังการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

Power and Sean (1982: 335-357) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทคู่และลานที่มีอายุและความสามารถต่างกัน จากการทดสอบภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกรีฑาประเภทคู่และลาน โดยใช้ตัวแปร อายุ ระดับการแข่งขัน ประสบการณ์การแข่งขันนานาชาติ และจำแนกเหตุการณ์การแข่งขัน โดยให้กลุ่มทดลอง 19 คน ทำแบบทดสอบเรื่องภาวะความวิตก

กังวลในการแข่งขันกีฬาโดยใช้รูปแบบมาร์เตน (Marten 's Sport Competition Anxiety Test) ผลการวิจัยพบว่าอายุเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ และสรุปได้ว่าคะแนนที่ได้จาก CTA ที่มีคะแนนสูงมีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่กล่าวถึงในแบบทดสอบซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ปัญหาที่เกิดขึ้น จำเป็นต้องเร่งแก้ไขโดยด่วน

Bird and Horn (1990: 216-217) ได้ศึกษาความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางจิตกับความผิดพลาดทางจิตในการกีฬา ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักกีฬาซอฟท์บอล ระดับมัธยมจำนวน 161 คนอายุระหว่าง 14 - 17 ปี โคนใช้ CSAI-2 ในการเก็บข้อมูลด้านการวิตกกังวลแบบสอบถามความผิดพลาดทางจิต (Mental Error Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการวิจัย CSAI-2 จะแจกให้ตัวอย่างกรอกก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ส่วนแบบสอบถามความผิดพลาดทางจิตจะแจกให้ผู้ฝึกสอนกรอกตามที่เขาสังเกตจากผู้เล่นแต่ละคนภายหลังการแข่งขันเริ่มขึ้น ผลการศึกษาพบว่าความผิดพลาดทางจิตมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางจิตแต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเอง

Sade *et al.* (1990: 33-68) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลการควบคุมตนเองและความสามารถในการยิงปืนยาว กลุ่มตัวอย่างเป็น นักกีฬายิงปืนยาว จำนวน 55 คน เป็นชาย 37 คน และหญิง 28 คน จำแนกเป็นนักยิงปืนระดับดี 28 คน และระดับปานกลาง 27 คน ความวิตกกังวลวัดโดยใช้แบบสอบถาม State Trait Anxiety Questionnaire การควบคุมตนเอง ใช้แบบตารางการควบคุมตนเอง (Self Control Schedule) ส่วนความสามารถในการยิงปืนพิจารณาจากสถิติการยิงขึ้นระยะ 10 เมตร 60 นัด จำนวน 7 รายการแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า 1) ระดับความสามารถของนักกีฬายิงปืนไม่มีผลต่อการควบคุมตนเองและความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยแต่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีผลต่อความสามารถในการยิงปืน กล่าวคือนักกีฬายิงปืนระดับดี จะมีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่ำ และทำคะแนนได้สูงในทุกการแข่งขัน 2) ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเอง และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทั้งในและต่างประเทศ พอจะสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิตจะไปในทิศทางเดียวกัน ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองจะสวนทางกับความวิตกกังวล จะเห็นได้ว่าเมื่อนักกีฬามีความวิตกกังวลทางกาย และทางจิตอยู่ในระดับที่ต่ำ นักกีฬาจะมีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับที่ค่อนข้างสูง ถึงปานกลาง และระดับความวิตกกังวลระหว่างเพศชาย และเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืน เพศชายที่เข้าร่วมที่การแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ชลบุรีเกมส์ รวมประชากรทั้งหมด 311 คน การเลือกชนิดกีฬาเป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เนื่องจากผู้วิจัยแบ่งกีฬาออกเป็น 3 หมวด คือ กีฬาประเภทความเร็ว กีฬาปะทะ และกีฬาที่ใช้สมาธิ ผู้วิจัยจึงได้เลือกกีฬาทั้ง 3 ชนิดนี้มาโดยพิจารณาจากวัน เวลา และสถานที่ในการแข่งขัน เพื่อสะดวกในการเก็บข้อมูล

ชนิดกีฬา	จำนวนนักกีฬา
1. จักรยานเสือภูเขา	58 คน
2. นักมวยสากลสมัครเล่น	123 คน
3. นักยิงปืน ประเภทบุคคล	130 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 หรือที่เรียกว่า (CSAI - 2R) ซึ่งสร้างโดย Cox, Martens, and Russell ในปี 2003 แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีความเที่ยง (Validity) เท่ากับ 0.75 ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางการกีฬาของนักกีฬา โดยได้พัฒนามาจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิมจากจำนวน 27 ข้อ ลดเหลือ 17 ข้อ แบบทดสอบแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ประกอบด้วยข้อคำถาม 17 ข้อ โดยจะวัดระดับความวิตกกังวล 3 ด้าน คือ

2.1 ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) หมายถึง ภาวะอารมณ์ที่ทำให้รู้สึกว่าการเกิดความรู้สึกผิดปกติต่อร่างกาย โดยเฉพาะระบบประสาทอัตโนมัติ ประกอบด้วย 7 ข้อ คำถาม คือ ข้อคำถามที่ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17

2.2 ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) หมายถึง ภาวะอารมณ์ที่ทำให้จิตใจไม่มีความสุข หวาดหวั่นไม่เป็นสุข ไม่พึงพอใจ มีความเครียดทางอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกผิดปกติทางด้านจิตใจ อารมณ์และสติปัญญา ประกอบด้วย 5 ข้อคำถาม คือ ข้อคำถามที่ 2, 5, 8, 11, 14

2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) หมายถึง การประเมินความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าการแข่งขันกีฬาจะไม่มีผลต่อความรู้สึกที่เป็นปกติของตนเองมีความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นประกอบด้วย 5 ข้อคำถาม คือ ข้อคำถามที่ 3, 7, 10, 13, 16

อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) CSAI - 2R
2. ปากกา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคำนึงถึงความเชื่อถือได้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและผลของข้อมูล จึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และผู้ช่วยวิจัย 2 คน ในการเตรียมอุปกรณ์และรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีและหลักการของความวิตกกังวลจากตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจาก ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 นำหนังสือขอความร่วมมือไปยื่นกับเจ้าหน้าที่สมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

2.2 เข้าร่วมประชุมผู้จัดการทีมพร้อมกับเจ้าหน้าที่สมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบขั้นตอนการดำเนินการจัดการแข่งขัน

2.3 เมื่อทราบตารางการแข่งขัน ทำการวางแผนเพื่อเก็บข้อมูลแต่ละชนิดกีฬา โดย แจกแบบทดสอบก่อนนักกีฬาทำการแข่งขันประมาณ 2-6 ชั่วโมง โดยจะไม่ทำการสอบถามข้ามวัน รายละเอียดแผนการเก็บข้อมูล ภาคผนวก ง

3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีผู้ช่วยในการเก็บข้อมูลกับนักกีฬากรีฑานเสือกูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น และนักยิมนาสติก ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยให้นักกีฬาทำการตอบแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revise Competitive Sport Anxiety Inventory – 2) CSAI – 2R ก่อนการแข่งขัน

4. ทำการรวบรวมแบบทดสอบด้วยตนเอง ตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบทดสอบเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

คำนวณค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันของนักกีฬากรีฑานเสือกูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิมนาสติก ที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 แล้วนำเสนอในรูปตาราง ความเรียง และกราฟ

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบทางสถิติ เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 นั้น สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนประชากร
μ	แทน	ค่าเฉลี่ย
σ	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SO	แทน	ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)
CO	แทน	ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety)
SC	แทน	ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้ง 3 ด้าน ก่อนการแข่งขันของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 คือ ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence)

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียงได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 จำนวนประชากร ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

(N = 58)

กีฬาจักรยานเสือภูเขา	μ	σ	ความวิตกกังวล
ความวิตกกังวลทางกาย (SO)	17.83	5.49	ระดับต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิตใจ (CO)	18.93	6.39	ระดับต่ำ
ความเชื่อมั่นในตนเอง (SC)	31.07	6.59	ระดับสูง

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยรวมมีระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเท่ากับ ($\mu = 17.83$, $\sigma = 5.49$) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเท่ากับ ($\mu = 18.93$, $\sigma = 6.39$) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับสูง มีค่าเท่ากับ ($\mu = 31.07$, $\sigma = 6.59$)

หมายเหตุ ความเชื่อมั่นจะสวนทางกับความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตใจ แปลผลคะแนนความวิตกกังวลดังนี้

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง

ตารางที่ 2 จำนวนประชากร ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตาม
สถานการณ์ ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
(N = 123)

กีฬานักมวยสากลสมัครเล่น	μ	σ	ความวิตกกังวล
ความวิตกกังวลทางกาย (SO)	16.17	4.98	ระดับต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิตใจ (CO)	18.81	5.36	ระดับต่ำ
ความเชื่อมั่นในตนเอง (SC)	30.03	6.25	ระดับปานกลาง

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยรวมมีระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเท่ากับ ($\mu = 16.17$, $\sigma = 4.98$) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเท่ากับ ($\mu = 18.81$, $\sigma = 5.36$) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ ($\mu = 30.03$, $\sigma = 6.25$)

หมายเหตุ แปลผลคะแนนความวิตกกังวลดังนี้

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง

แปลผลคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองดังนี้

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน สูง

ตารางที่ 3 จำนวนประชากร ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตาม
สถานการณ์ของนักกีฬาอิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

(N = 130)

กีฬาอิงปืน	μ	σ	ความวิตกกังวล
ความวิตกกังวลทางกาย (SO)	17.50	5.52	ระดับต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิตใจ (CO)	18.72	5.97	ระดับต่ำ
ความเชื่อมั่นในตนเอง (SC)	30.86	5.75	ระดับสูง

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยรวมมีระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเท่ากับ ($\mu = 17.50$, $\sigma = 5.52$) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเท่ากับ ($\mu = 18.72$, $\sigma = 5.97$) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) อยู่ในระดับสูง มีค่าเท่ากับ ($\mu = 30.86$, $\sigma = 5.75$)

หมายเหตุ แปลผลคะแนนความวิตกกังวลดังนี้

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง

แปลผลคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองดังนี้

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน สูง

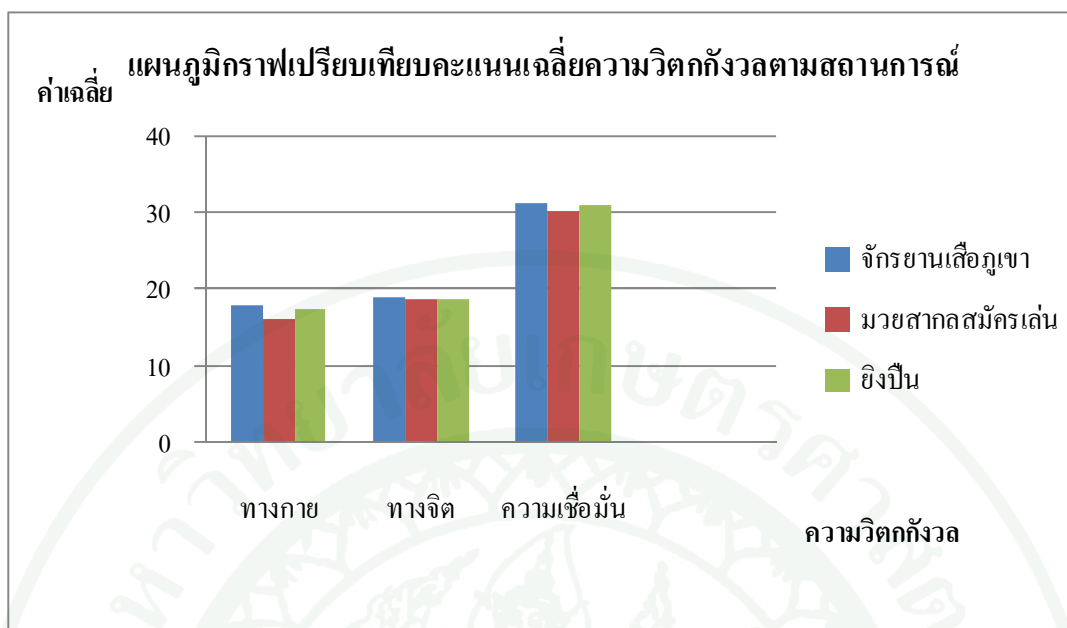
ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา มวยสากลสมัครเล่น และยิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ค่าเฉลี่ย (μ) และระดับ	ชนิดกีฬา		
	จักรยานเสือภูเขา	มวยสากลสมัครเล่น	ยิงปืน
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์			
ความวิตกกังวลทางกาย (μ)	17.83	16.17	17.50
ระดับความวิตกกังวล	ต่ำ (10-19)	ต่ำ (10-19)	ต่ำ (10-19)
ความวิตกกังวลทางจิต (μ)	18.93	18.81	18.72
ระดับความวิตกกังวล	ต่ำ (10-19)	ต่ำ (10-19)	ต่ำ (10-19)
ความเชื่อมั่นในตนเอง (μ)	31.07	30.03	30.86
ระดับความวิตกกังวล	สูง (31-40)	ปานกลาง (21-30)	สูง (31-40)

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า ระดับของความวิตกกังวลทางกายของนักมวยสากลสมัครเล่น มีระดับความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำที่สุด คือ 16.17 และรองลงมาเป็นนักกีฬายิงปืน 17.50 ส่วนนักกีฬาจักรยานเสือภูเขามีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับที่สูงที่สุดจากทั้ง 3 ชนิดกีฬา คือ 17.83

ระดับของความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬายิงปืนมีระดับความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับต่ำที่สุด คือ 18.72 และรองลงมาเป็นนักมวยสากลสมัครเล่นเท่ากับ 18.81 ส่วนนักกีฬาจักรยานเสือภูเขามีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับที่สูงที่สุดจากทั้ง 3 ชนิดกีฬา คือ 18.93

ระดับของความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขามีระดับความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูงที่สุด คือ 31.07 และรองลงมาเป็นนักกีฬายิงปืนเท่ากับ 30.86 ส่วนนักมวยสากลสมัครเล่นมีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับที่ต่ำที่สุดจากทั้ง 3 ชนิดกีฬา คือ 30.03



ภาพที่ 7 แผนภูมิกราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์

จากภาพ แผนภูมิกราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา มวยสากลสมัครเล่น และยิงปืนที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ตารางที่ 5 จำนวนประชากรที่มีต่อระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาจักรยาน
เสือภูเขา มวยสากลสมัครเล่น และยิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

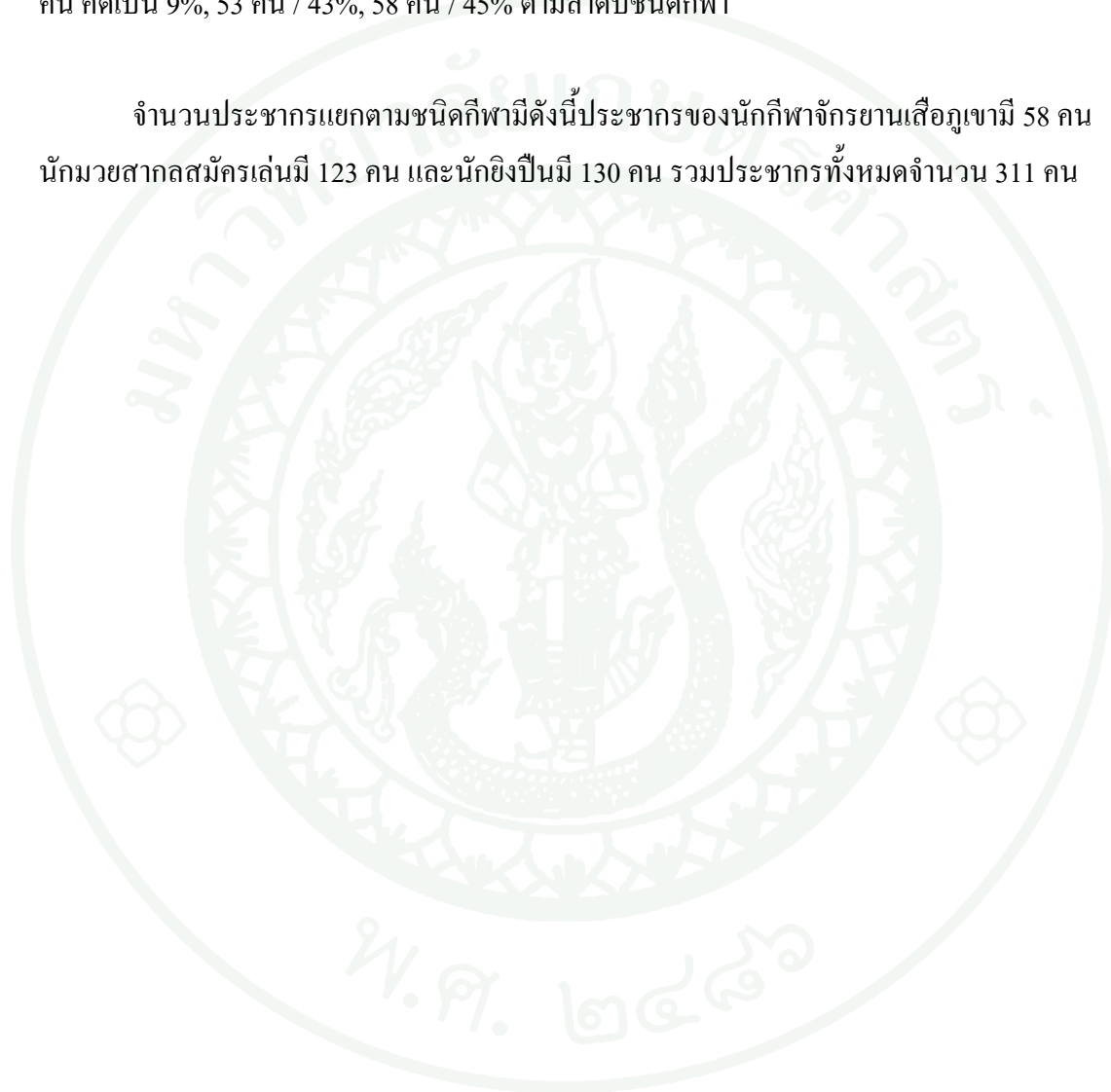
ชนิดกีฬา	จักรยานเสือภูเขา	มวยสากลสมัครเล่น	ยิงปืน
ระดับความวิตกกังวล		จำนวนประชากร	(คน)
ด้านทางกาย			
ต่ำ	37 คน / 64%	89 คน / 72%	78 คน / 60%
ปานกลาง	20 คน / 34%	34 คน / 28%	52 คน / 52%
สูง	1 คน / 2%	0 คน	0 คน
ด้านทางจิต			
ต่ำ	28 คน / 48%	65 คน / 53%	73 คน / 56%
ปานกลาง	28 คน / 48%	55 คน / 45%	51 คน / 39%
สูง	2 คน / 4%	3 คน / 2%	6 คน / 5%
ด้านความเชื่อมั่น			
ต่ำ	20 คน / 34%	5 คน / 4%	1 คน / 1%
ปานกลาง	33 คน / 57%	65 คน / 53%	71 คน / 54%
สูง	5 คน / 9%	53 คน / 43%	58 คน / 45%
รวมประชากร	58 คน	123 คน	130 คน

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นถึงจำนวนประชากรของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น และนักยิงปืนที่มีต่อระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) นักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำมีจำนวน 37 คน คิดเป็น 64% , 89 คน / 72%, 78 คน / 60% ตามลำดับ ระดับปานกลาง 20 คน คิดเป็น 34%, 34 คน / 28%, 52 คน / 52% ตามลำดับ และระดับสูง 1 คน คิดเป็น 2%, 0 คน, 0 คน ตามลำดับชนิดกีฬา

จำนวนประชากรของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น และนักยิงปืนที่มีต่อระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) นักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำมีจำนวน 28 คน คิดเป็น 48%, 65 คน / 53%, 73 คน / 56% ตามลำดับ ระดับปานกลาง 28 คน คิดเป็น 48%, 55 คน / 45%, 51 คน / 39% ตามลำดับ ระดับสูง 2 คน คิดเป็น 4%, 3 คน / 2%, 6 คน / 5% ตามลำดับชนิดกีฬา

จำนวนประชากรของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น และนักยิงปืนที่มีต่อระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) นักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำมีจำนวน 20 คน คิดเป็น 34%, 5 คน / 4%, 1 คน / 1% ตามลำดับ ระดับปานกลาง 33 คน คิดเป็น 57%, 65 คน / 53%, 71 คน / 54% ตามลำดับ ระดับสูง 5 คน คิดเป็น 9%, 53 คน / 43%, 58 คน / 45% ตามลำดับชนิดกีฬา

จำนวนประชากรแยกตามชนิดกีฬามีดังนี้ประชากรของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขามี 58 คน นักมวยสากลสมัครเล่นมี 123 คน และนักยิงปืนมี 130 คน รวมประชากรทั้งหมดจำนวน 311 คน



ข้อวิจารณ์

ผลการวิจัยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 จากตารางที่ 4 (หน้า 48) พบว่า

1. ค่าเฉลี่ยด้านความวิตกกังวลทางกาย พบว่า ระดับความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ นักกีฬาจักรยานเสือภูเขามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.83 นักมวยสากลสมัครเล่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.17 และนักยิงปืนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.50 จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่านักมวยสากลสมัครเล่นมีค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับที่ต่ำที่สุดจากทั้ง 3 ชนิดกีฬา และนักจักรยานเสือภูเขามีค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลทางกายสูงที่สุดจากทั้ง 3 ชนิดกีฬา โดยรวมนักกีฬาทั้ง 3 ชนิด มีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่านักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมีระดับความวิตกกังวลต่ำที่สุดจาก 3 ชนิดกีฬา เนื่องจากว่ากีฬามวยสากลสมัครเล่นนั้นเป็นกีฬาประเภทต่อสู้ ปะทะ เป็นกีฬาที่ต้องมีการป้องกันตัว ดังนั้นนักกีฬาจึงต้องฝึกฝน และเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายมาอย่างดี จึงทำให้มีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำกว่ากีฬาชนิดอื่น ส่วนใหญ่นักกีฬาที่มีความสามารถในระดับดี มีความสามารถสูง จะมีความวิตกกังวลต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับ ศิริพร จิรวัดนกุล (2530) กล่าวว่า นักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับต่ำจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์และอธิบายเรื่องต่างๆ ให้คนอื่นทราบได้ชัดเจน กล่าวคือ นักกีฬาระดับความสามารถดี จะมีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่ำ แต่ในสถานการณ์ที่ต่างกัน ย่อมมีผลต่อความวิตกกังวลต่อนักกีฬาด้วยเช่นกัน อันเนื่องมาจากการได้พบกับสิ่งเร้าที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นตัวนักกีฬา หรือผู้ตัดสิน หรือผู้ชม อาจทำให้ความวิตกกังวลของนักกีฬาเปลี่ยนไป ซึ่งนักกีฬาจะเกิดอาการกลัวที่จะทำได้ไม่ดี กลัวที่จะทำให้อีกคนอื่นผิดหวังในการแข่งขัน ดังที่สมบัติ กาญจนกิจ (2532: 106-107) ได้กล่าวไว้ว่า ในช่วงก่อนการแข่งขัน นักกีฬาจะมีความเครียดและมีความวิตกกังวลมาก ทั้งนี้เนื่องจากนักกีฬาทุกคนอยากชนะเลิกกันทุกคนแต่มีปัจจัยต่างๆ รอบด้านที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬา เช่น ผู้ร่วมเข้าแข่งขันที่มีสถิติดีกว่า ความรู้สึกกลัวแพ้ กลัวผู้คน กลัวคนดูจะผิดหวัง กลัวจะแสดงความสามารถไม่เท่าสถิติเดิมขาดความมั่นใจในตนเอง ประมาทคู่ต่อสู้ หรือกลัวศักดิ์ศรีแชมป์เก่า อาการความวิตกกังวลทางกายจะสังเกตเห็นได้ชัดเจนที่สุดในตอนช่วงการแข่งขัน เช่น อาการสั่น อาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อความรู้สึกกระอักกระอ่วน ซึ่งเป็นผลทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพทางการแข่งขันออกมา

ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Rainey and Cunningham (1988: 98-103) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาในระดับมหาวิทยาลัย พบว่า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแสดงออก (Performance Worry) เช่น เกรงว่าจะกระทำผิดพลาด กลัวว่าจะแพ้ กลัวว่าจะเล่นไม่ดี มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขัน และเกรงกลัวว่าจะถูกวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขัน นอกจากนี้ยังเป็นไปตามทฤษฎีอุ้งตัวยู (Inverted-U Theory) ของ Martens (1987: 121) โดยหลักทฤษฎีนี้กล่าวว่า การเพิ่มระดับความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถของนักกีฬา คือ เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นความสามารถของนักกีฬาก็เพิ่มขึ้นด้วย เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นถึงจุดที่พอเหมาะ ระดับความสามารถของนักกีฬาก็จะเพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุด แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นไปกว่าจุดที่พอเหมาะแล้ว ระดับความสามารถของนักกีฬาจะลดลงไปเรื่อยๆ และอาจลดลงได้อย่างรวดเร็ว ดังที่ Martens (1987: 96) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดทางกาย คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดการตอบสนองของร่างกาย ภายใต้อิทธิพลของความตึงเครียด ในลักษณะนี้จะเฉพาะเจาะจงต่ออาการต่างๆ ทางด้านร่างกายและความเครียดทางกาย มักเกิดจากสิ่งเร้าของสิ่งแวดล้อม และจากสภาพอารมณ์ของบุคคลนั้นๆ ลักษณะของการเกิดความเครียดจะเกิดในช่วงเวลาสั้นๆ คือก่อนที่จะเข้าสู่การแข่งขันและจะค่อยๆ ลดระดับลงจากการแข่งขันได้เริ่มขึ้นแล้ว ซึ่งหมายถึงการที่นักกีฬามีความกดดันอันเนื่องมาจากการแข่งขันกับคู่ต่อสู้ที่มีประสบการณ์มากกว่าก็อาจจะเป็นได้

2. ค่าเฉลี่ยด้านความวิตกกังวลทางจิต พบว่า ระดับความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ นักกีฬาจักรยานเสือภูเขามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.93 นักมวยสากลสมัครเล่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.81 และนักยิงปืนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.72 จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่านักยิงปืนมีค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับที่ต่ำที่สุดจากทั้ง 3 ชนิดกีฬา และนักจักรยานเสือภูเขามีค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลทางกายสูงที่สุดจากทั้ง 3 ชนิดกีฬา โดยรวมนักกีฬาทั้ง 3 ชนิด มีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับต่ำซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่านักกีฬายิงปืนมีระดับความวิตกกังวลทางจิตที่ต่ำกว่ากีฬานชนิดอื่นนั้น อันเนื่องมาจากกีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่ต้องใช้สมาธิ ดังนั้นนักกีฬายิงปืนจึงสามารถที่จะควบคุมจิตใจให้มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำได้ดีกว่านักกีฬานชนิดอื่น รวมถึงสภาพแวดล้อม คนดูในสนามแข่งขัน จะเห็นได้ว่าสนามแข่งขันยิงปืนนั้นคนดูจะไม่ส่งเสียงดังรบกวน เพราะจะทำให้ให้นักกีฬาเสียสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sade et al. (1990: 211) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การควบคุมตนเองและความสามารถในการยิงปืนยาว พบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีผลต่อความสามารถในการยิงปืน กล่าวคือ

นักกีฬายังเป็นระดับดี จะมีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่ำ แต่ในสถานการณ์ที่ต่างกัน ย่อมมีผลต่อความวิตกกังวลต่อนักกีฬาด้วยเช่นกัน อันเนื่องมาจากการได้พบกับสิ่งเร้าที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นตัวนักกีฬา หรือผู้ตัดสิน หรือผู้ชม อาจทำให้ความวิตกกังวลของนักกีฬาเปลี่ยนไป ซึ่งนักกีฬาจะเกิดอาการกลัวที่จะทำได้ไม่ดี กลัวที่จะทำให้อีกคนอื่นผิดหวังในการแข่งขัน ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย (2542: 82) ได้กล่าวไว้ว่า สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามดีหรือไม่ปลอดภัย หรือไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน สนามหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขันในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจและมีผลต่อการแข่งขันได้ ซึ่งอาจมีผลทำให้นักกีฬาไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ จากการวิจัยพบว่าความวิตกกังวลทางกาย กับความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันดังที่ นันทนา คำมูล (2545: 47) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทางกาย กับความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง ซึ่งความวิตกกังวลจะแสดงออกทั้งภายในและภายนอก การแสดงออกภายในคือ ความวิตกกังวลทางจิต เมื่อมีความวิตกกังวลทางจิตเกิดขึ้นก็จะแสดงออกมาให้เห็นภายนอกคือ ความวิตกกังวลทางกายที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน เช่น มือสั่น เหงื่อออก กล้ามเนื้อเกร็ง เป็นต้น

3. ค่าเฉลี่ยด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ นักกีฬาจักรยานเสือภูเขา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.07 นักมวยสากลสมัครเล่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.03 และนักยิงปืนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.86 จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่านักจักรยานเสือภูเขา มีค่าเฉลี่ยระดับความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับที่สูงที่สุดจากทั้ง 3 ชนิดกีฬา และนักมวยสากลสมัครเล่นมีค่าเฉลี่ยระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่ำที่สุดจากทั้ง 3 ชนิดกีฬา โดยรวมเมื่อนำค่าเฉลี่ยมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานนักกีฬาจักรยานเสือภูเขาและนักยิงปืน มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูงซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ส่วนนักมวยสากลสมัครเล่นมีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง แต่จะสังเกตเห็นว่าค่าเฉลี่ยระดับความเชื่อมั่นในตนเองที่แสดงเป็นตัวเลขนั้นทั้ง 3 ชนิดกีฬามีค่าเฉลี่ยด้านความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน โดยสังเกตได้จากผลการวิจัยตารางที่ 4 ทั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่ากีฬาทั้ง 3 ชนิดเป็นกีฬาประเภทบุคคล ผู้เล่นต้องใช้ความสามารถทางทักษะอย่างมาก ในการบังคับให้เกิดการเคลื่อนไหว เป็นกีฬาที่พัฒนาให้เกิดทักษะต่างๆ อย่างมาก ต้องการปฏิกิริยาตอบสนองที่รวดเร็ว ความคิดที่ฉับไว จึงอาจส่งผลต่อนักกีฬา ทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด กดดัน กลัวว่าจะทำได้ไม่ดีเต็มที่ กลัวว่าจะไม่บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ ดังนั้นนักจิตวิทยาการกีฬาคควรมี

บทบาทสำคัญในการช่วยให้นักกีฬาสามารถเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองตั้งแต่ช่วงก่อนการแข่งขัน ตลอดจนการรักษาระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาให้อยู่ต่อไปจนกระทั่งเข้าสู่การแข่งขัน ซึ่งหากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองที่เหมาะสมย่อมส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลด้วยจากการวิจัยพบว่าความวิตกกังวลทางกาย กับความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลทางจิต กับความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกัน เห็นได้ว่าเมื่อนักกีฬามีความวิตกกังวลทางกายระดับต่ำ นักกีฬาจะมีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง หรือระดับปานกลาง เช่นเดียวกันเมื่อนักกีฬามีความวิตกกังวลทางจิตระดับต่ำ นักกีฬาจะมีความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูง หรือระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ Bandura (1977) ได้กล่าวว่า หากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกซึ่งความสามารถทางการกีฬาที่สูงและจะมีความวิตกกังวลที่ต่ำ ทั้งนี้เนื่องจากการที่นักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำนั้นมีหลายสาเหตุด้วยกัน เช่นในเรื่องของความเชื่อความเห็นคุณค่าในตนเอง สภาพทางกาย สภาพสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการแสดงออก (Endler, 1983) สิ่งต่างๆ เหล่านี้หากอยู่ในระดับที่เหมาะสมจะทำให้การแสดงออกซึ่งความสามารถทางการกีฬาสูงสุด ทั้งนี้เนื่องจากการที่นักกีฬามีความเชื่อมั่นที่สูง มีประสบการณ์แข่งขันที่มาก มีการฝึกซ้อมมาอย่างดี มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ไม่มีการบาดเจ็บ ของอวัยวะ และมีความพร้อมในทุกๆ ด้าน ย่อมส่งผลให้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นลดน้อยลงหรือหมดไป ดังงานวิจัยของ Kou et.al (2003) ที่พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายกน้ำหนักจะมี ความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามกับความวิตกกังวลทางจิต และความวิตกกังวลทางกาย อีกทั้งยังพบว่า นักกีฬาระดับทีมชาติจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักกีฬาระดับภูมิภาค

จากผลการวิจัยในครั้งนี้จะแสดงให้เห็นถึงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2R) ซึ่งผลของการวิจัยแสดงให้เห็นถึงข้อดี ข้อเสีย และผลอันเกิดจากความวิตกกังวลทางการกีฬาที่มีผลต่อความสามารถในการกีฬาของนักกีฬา ถ้าจะให้ให้นักกีฬามีระดับความสามารถที่สูงที่สุดก็จำเป็นต้องมีระดับความวิตกกังวลที่พอดี ซึ่งความพอดีของนักกีฬาแต่ละบุคคลก็แตกต่างกันออกไป อีกทั้งความพอดีของแต่ละประเภทกีฬาก็ไม่เท่ากัน จึงเป็นการยากสำหรับโค้ช และนักกีฬาในการที่จะหาระดับความวิตกกังวลที่พอดีสำหรับการแข่งขันของนักกีฬา ดังนั้น โค้ช และนักกีฬาจึงจำเป็นต้องรู้ถึงระดับความวิตกกังวลที่พอดีของนักกีฬา ทั้งนี้เพื่อให้นักกีฬาสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่พอดี อันจะส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุดต่อไป

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันของนักกีฬา จักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น และนักยิงปืนในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืน เพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ชลบุรีเกมส์ รวมประชากรทั้งหมด 311 คน

ชนิดกีฬา	จำนวนนักกีฬา
1. จักรยานเสือภูเขา	58 คน
2. นักมวยสากลสมัครเล่น	123 คน
3. นักยิงปืน ประเภทบุคคล	130 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 หรือที่เรียกว่า (CSAI - 2R) ซึ่งสร้างโดย Cox, Martens, and Russell ในปี 2003 แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ดังนี้
แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ประกอบด้วยความวิตกกังวล 3 ด้าน คือ

1. ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety)
2. ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety)
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคำนึงถึงความเชื่อถือได้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและผลของข้อมูล จึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และผู้ช่วยวิจัย 2 คน ในการเตรียมอุปกรณ์และรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีและหลักการของความวิตกกังวลจากตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจาก ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีผู้ช่วยในการเก็บข้อมูลกับนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น และนักยิงปืน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยให้นักกีฬาทำการตอบแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revise Competitive Sport Anxiety Inventory – 2) CSAI – 2R ก่อนการแข่งขัน
4. ทำการรวบรวมแบบทดสอบด้วยตนเอง ตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบทดสอบเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

คำนวณค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิงปืน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 แล้วนำเสนอในรูปตาราง ความเรียง และกราฟ

สรุปผลการวิจัย

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 อยู่ในระดับต่ำ เท่ากับ 17.83, 16.17, 17.50 ตามลำดับ
2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 อยู่ในระดับต่ำ เท่ากับ 18.93, 18.81, 18.72 ตามลำดับ
3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น นักยิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 31.07, 30.03, 30.86 ตามลำดับ
4. จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาทั้ง 3 ชนิด ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 นี้แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย ความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ และความมั่นใจในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากวิจัยในครั้งนี้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. แบบทดสอบในการเก็บข้อมูลควรมีการเสริมแรงจิตใจ หรือรางวัลในการตอบแบบทดสอบให้กับนักกีฬาในการตอบแบบทดสอบ เช่น ปากกา พวงกุญแจ หรือสมุดจดบันทึก
2. ควรรอขยาย หรือแจกเอกสารเกี่ยวกับความวิตกกังวลให้ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เห็นถึงความสำคัญของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา

3. สรุปผลการวิจัย และแนวทางแก้ไขเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางด้านต่างๆ เป็นรูปเล่ม หรือคู่มือ กลับไปให้กับผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อให้เห็นถึง ผลการวิจัย และแนวทางการแก้ไขความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาและเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์เพิ่มเติมในส่วน ของตัวแปร หรือปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา เช่น เพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา เป็นต้น
2. ควรศึกษาและเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์กีฬาประเภททีม และ ประเภทบุคคล
3. ควรศึกษาเรื่องวัน เวลา สถานที่ทำการแข่งขันให้ละเอียดก่อนตัดสินใจเลือกชนิดกีฬา เพื่อสะดวกแก่การเก็บข้อมูล

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

จันทิwa จันทะบุตร. 2546. ความวิตกกังวลของนักกีฬา 유도ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษา

แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29. ปรินญานินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จรวย แก่นวงษ์คำ . 2530. มวยไทย-สากล. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

ถนอมวงศ์ ฤกษ์เพ็ชร. 2538. ประวัติการพลศึกษาไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

ธีระ มงคลเจริญลาภ. 2541. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะ
สถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขต
บางคอแหลม. ปรินญานินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นันทนา แก้วมูล. 2545. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง
รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี. ปรินญานินพนธ์วิทยาศาสตร์การกีฬา สาขาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

น้อม สังข์ทอง. 2548. มวยสากล1. ภาควิชาพลศึกษาและสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยทักษิณ

บุญชม ศรีสะอาด. 2545. การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

ประชา ฤาษุดกุล. 2530. ผู้ฝึกสอนและกรรมการกีฬามวยสากลและมวยไทย. ปัตตานี:
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

ปราณี อยู่ศิริ. 2542. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

แปลก พนาสิกุล และปรีชา ตั้งใจ. 2540. พลศึกษามวยสากล. นครปฐม: โรงพิมพ์โรงเรียนนายร้อยตำรวจ.

ฝ่ายวิชาการกีฬาแห่งประเทศไทย. 2547. รวมประวัติ กฎ กติกา กีฬาทุกประเภทในเอเชียนเกมส์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สกายบุ๊กส์.

ฝ่ายวิชาการสมาคมจักรยาน บริษัทสกายบุ๊กส์. 2548. จักรยาน. กรุงเทพมหานคร: กีเลนการพิมพ์.

ฝ่ายวิชาการสมาคมยิงปืน. 2549. ยิงปืน. กรุงเทพมหานคร: พี เอ็น เค แอนด์ สกายพริ้นต์ติ้งส์.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2536. การจัดการกับความเครียด. เอกสารประกอบการประชุมจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.

_____. 2543. เอกสารประกอบการสอน จิตวิทยาการกีฬา. สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พรณรงค์ ไกรรอด. 2552. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25. ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ฟอง เกิดแก้ว. 2532. การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พริ้นต์ติ้งเฮาส์.

รังสฤษฎ์ บุญชลอ. 2540. มวยสากล. กรุงเทพมหานคร: สยามสปอร์ตซินคิเคท.

ราวีวัฒน์ รัตนโกเศศ. 2551. การฝึกจักรยานเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

วิสูตร วรรณคดี และลำอานค์ เป้าช้างเผือก. 2549. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬา
ยกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22. กองวิจัยและพัฒนากีฬา
ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

ศิริพร จีรวัฒน์กุล. 2530. ควบกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช.
วารสารเนาะเนว. กรุงเทพมหานคร.

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย. 2542. จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541. จิตวิทยาการกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
ไทยวัฒนาพานิช.

สาวิตรี กลิ่นหอม. 2551. ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน
กับความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา
เยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 23 จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
วิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อมรรัตน์ มานวัน. 2550. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และ
ความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬา
จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อำพล โอ่งเคลือบ. 2515. ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่านลักษณะอื่นบางประการของ
บุคลิกภาพ. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Bandura, A. 1978. **Reflections on self-efficacy. Advance in behavioral research and therapy.** Permagon Press. Oxford.

Bird, A.M. and M.A. Horn. 1990. **Cognitive anxiety and Mental errors in sport,** Journal of Sport and exercise Psychology.

Clark, L.H. 1943. **Principle of behavior.** New York: Appleton Century-Crofts.

Endler, N.S. 1983. **Interactionism : A personality model but not yet a theory.** University of Nebraska Press, Lincoln.

Kou , C.Z., M.Y. Huang and C.C. Chou. 2003. **Effect of Cognitive Anxiety Somatic Anxiety Self-Confidence and Trait Anxiety in Performance in Taiwanese Weightlifter.**
Available: [http : //www.aahperd.confex.com/aahperd/2003/preliminaryprogram/abstract 384](http://www.aahperd.confex.com/aahperd/2003/preliminaryprogram/abstract384). 05 April 2009.

Levit, E.E.Z. 1967. **The Psychology of Anxiety .** New York: Bobbs – Merill Company, Inc.

Martens, R. and D.L. Gill. 1976. **State Anxiety among Successful Competitors Who Differ in Competitive Trait Anxiety.** Research Quarterly.

Martens, R. 1987. **Coach Guide to Sport Psychology.** Illinois: Human Kinetics Publishers,

Novazyk, T. 1977. **A Comparision of Trait and State Anxiety Levels Between three Division of Yoyth Ice Hockey Participants and Trait Anxiety Levels between Athletes and Non – athletes.** Master' s Thesis, Mankoto State University.

Power and L.D. Sean, 1982. **An Analysis of Anxiety Level in Track and Field Athetes of varying Ages and Abilities.** Proceeding Sport and Science.

Rainey, D.W. and H. Cunningham 1988. **Competitive Trait Anxiety in Male and Female College Athletes**. Research Quarterly for Exercise and Sport.

Rycroft, C. 1978. **Anxiety and Neurosis**. Penguin Books, Harmondsworth.

Singer, R.N. 1986. **Perk Performance and More**. Michigan : Menavghton and Gunn co.,Inc.

Spielberger, C.D. 1966. **Theory and Research on Anxiety**. New York: Academic.

_____. 1972. **The measurement of State and Trait Anxiety : Conceptual and Methodological Issues**. In Emotions : Their Parameters and Measurement. Edited by L. Levi New York: Raven Press.

Sade, S., et al. 1990. **Anxiety Self Control and Shooting Performance**. Perception and Motor Skills.

Tutko, T. 1971. **A. Anxiety**. In Leonaard, A. Larson ed. **Encyclopedia of Sport Sciences And Medicine**. New York: Macmillan Publishing Co.

Yerk, R.M., and J.D. Dodson. 1980. **The relation of stimulus to rapidity of habit formation**. Journal of Comparative and Neurological Psychology, 18, 459-482





ภาคผนวก ก
หนังสือขอความร่วมมือ

ที่ ศธ.๐๕๑๓.๑๐๕๐๕/



ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
๕๐ งามวงศ์วาน จตุจักร กทม. ๑๐๕๐๐

ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามความวิตกกังวล ฉบับปรับปรุง (CSAI - 2R)

ด้วย นางสาววิราภรณ์ วินิจเวชการ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาคปกติ คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น และนักยิงปืนในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ ๓๕” ซึ่งอยู่ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ชาญชัย ชันดีศิริ , ศศ.ม. ประธานกรรมการ

ในการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จำเป็นใช้กลุ่มประชากรในการเก็บข้อมูล จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโดยการอนุญาตให้ นางสาววิราภรณ์ วินิจเวชการ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้กลุ่มประชากร ซึ่งเป็นนักกีฬาในความดูแลของท่าน ตั้งแต่วันที่ ๕ - ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๓

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้สถานที่ และกลุ่มประชากรดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีระ มาลีหอม)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร . ๐๒-๕๔๒-๘๖๗๒, ๐๘๖-๐๐๑-๓๗๒๕

โทรสาร ๐-๒๕๔๒-๘๖๗



แบบทดสอบเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา นักมวยสากลสมัครเล่น
นักยิมนาสติก ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39
ระหว่างวันที่ 9 - 19 ธันวาคม พ.ศ. 2553 ณ จังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง

แบบทดสอบชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาทั้ง 3
ชนิด ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 ระหว่างวันที่ 9 - 19 ธันวาคม พ.ศ. 2553 ณ
จังหวัดชลบุรี แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา

ตอนที่ 2 แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง)

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

การตอบแบบทดสอบครั้งนี้ คำตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับเพื่อประโยชน์ในการ
วิจัยเท่านั้น และจะไม่นำมาเปิดเผยในที่ใดเป็นรายบุคคล ดังนั้น จึงขอความกรุณาจากท่านตอบ
แบบทดสอบตามความคิดที่แท้จริงของท่าน ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาในครั้งนี้ และ
ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

นางสาววิราภรณ์ วินิจเวชการ

นิสิตปริญญาโท

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบทดสอบ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความที่ท่านต้องการในช่องที่กำหนด

วันที่.....เดือน ... ธันวาคม.... พ.ศ. ...2553...

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

เพศ ...ชาย...

ชนิดกีฬา () จักรยานเสือภูเขา
 () มวยสากลสมัครเล่น
 () ยิงปืน

ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ

() ไม่เคย
 () เคย

ภูมิภาคที่นักกีฬาเป็นตัวแทน

() ภาค 1
 () ภาค 2
 () ภาค 3
 () ภาค 4
 () ภาค 5

ตอนที่ 2 แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) CSAI – 2R

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย X ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีข้อถูกผิด อย่าใช้เวลาานมากเกินไปในแต่ละข้อความ

รายการ	ไม่เลย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
	1	2	3	4
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว่าวุ่น				
2. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน				
3. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตัวเอง				
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด				
5. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะแพ้				
6. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง				
7. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย				
8. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด				
9. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น				
10. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี				
11. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะเล่นได้ไม่ดี				
12. ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง				
13. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย				
14. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า				
15. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น				
16. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี				
17. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัด ตึงเครียด				
	ไม่เลย	บ้าง	ปานกลาง	มาก

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์
แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ มีทั้งหมด 17 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) 1,4,6,9,12,15,17 = 7 ข้อ

ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) 2,5,8,11,14 = 5 ข้อ

ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) 3,7,10,13,16 = 5 ข้อ

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่

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

การคิดคะแนน : $\frac{\text{คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}} \times 10$

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วย
จำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลใน
แต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40

แปลผลคะแนนความวิตกกังวลดังนี้

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง

แปลผลคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองดังนี้

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน สูง



สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. ค่ามัธยฐานเลขคณิต

$$\mu = \frac{\sum_{i=1}^N X_i}{N}$$

เมื่อ	N	=	จำนวนประชากร
	X_i	=	ค่าของหน่วยข้อมูลแต่ละหน่วย
	μ	=	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มประชากร

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N (X_i - \mu)^2}{N}}$$

เมื่อ	σ	=	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	N	=	จำนวนประชากร
	μ	=	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มประชากร



ภาคผนวก ง
แผนงานการเก็บข้อมูล

แผนงานการเก็บข้อมูลกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 ชลบุรีเกมส์

- 8 ช.ค. 53 ประชุมผู้จัดการทีมกีฬามวยสากลสมัครเล่น
- 9 ช.ค. 53 ประชุมผู้จัดการทีมกีฬาจักรยานเสือภูเขา
- 10 ช.ค. 53 เก็บข้อมูลนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา ประเภทดาวน์ฮิลล์
- 11 ช.ค. 53 เก็บข้อมูลนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา ประเภทครอสคันทรี่ (เช้า)
ประชุมผู้จัดการทีมกีฬายิงปืน (บ่าย)
- 12 ช.ค. 53 เก็บข้อมูลนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น
- 13 ช.ค. 53 เก็บข้อมูลนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น
- 14 ช.ค. 53 เก็บข้อมูลนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น
เก็บข้อมูลนักกีฬายิงปืน
- 15 ช.ค. 53 เก็บข้อมูลนักกีฬายิงปืน
- 17 ช.ค. 53 เก็บข้อมูลนักกีฬายิงปืน
- 18 ช.ค. 53 เก็บข้อมูลนักกีฬายิงปืน



การจัดการกับความวิตกกังวล

เทคนิคการผ่อนคลายทางกาย

เทคนิคการผ่อนคลายทางกาย คือ การลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจำเป็นต้องฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ การฝึกต้องใช้เวลาประมาณวันละ 20-30 นาทีเป็นอย่างน้อย เทคนิคการผ่อนคลายมักนิยมฝึกควบคู่กับการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) หรือการคลายอุ่น (Cool down) ของการฝึกซ้อมกีฬาในแต่ละวัน เพราะทำให้นักกีฬาสามารถฝึกเทคนิคการผ่อนคลายได้อย่างสม่ำเสมอ เทคนิคที่นิยมฝึกมีดังนี้

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (Progressive Muscle Relaxation) เป็นการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อแต่ละส่วน จะมีผลทำให้ร่างกาย และจิตใจได้ผ่อนคลาย
2. การผ่อนคลายแบบใช้จินตนาการ (Imagery Relaxation) เป็นการผ่อนคลายโดยการจินตนาการภาพต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกสบายใจ
3. การผ่อนคลายโดยการหายใจ (Breathing Technique) เป็นการผ่อนคลายโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกให้สม่ำเสมอเพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. การฝึกทำสมาธิ (Meditation) เป็นการฝึกทำสมาธิเพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล นอกจากนั้นยังช่วยให้นักกีฬามีสมาธิในการแข่งขันด้วย

เทคนิคการผ่อนคลายทางจิตใจ

การผ่อนคลายทางจิตใจเกี่ยวข้องกับความคิดเป็นส่วนมาก จึงต้องฝึกให้นักกีฬาหยุดคิดในแง่ลบ และพยายามคิดอย่างมีเหตุผล การผ่อนคลายทางจิตใจควรฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอเพื่อพร้อมที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์แข่งขันจริงๆ ให้ได้ผลดี เทคนิคที่นิยมฝึกมีดังต่อไปนี้

1. การหยุดคิด (Thought Stopping) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง เพื่อผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการหยุดคิดในแง่ลบ
2. การพูดกับตนเอง (Self Talk) เป็นการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้น ซึ่งการคาดหวังอาจจะตรงกับความเป็นจริงหรือไม่เป็นจริงก็ได้ การพูดกับตนเองนั้นอาจจะพูดในใจหรือพูดออกเสียงก็ได้ เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น
3. การใช้คำพูดที่มีพลัง (Pep Talk) เป็นการใช้คำพูดที่สร้างความฮึกเหิมให้นักกีฬามีกำลังใจที่จะต่อสู้ถึงแม้ว่าคู่แข่งจะมีฝีมือเหนือกว่า
4. ความคิดที่มีเหตุผล (Rational Thought) เป็นการใช้ความคิดที่เป็นเหตุและผล ซึ่งจะช่วยลดความคิดในแง่ลบได้
5. การพูดในสิ่งที่ดี (Smart Talk) เป็นคำพูดที่สร้างสรรค์จิตใจให้กับนักกีฬาทุกคน ซึ่งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาร่วมทีม ควรใช้คำพูดแบบนี้เพื่อให้นักกีฬาเกิดกำลังใจที่จะแข่งขันต่อไป
6. ความคิดในแง่บวก (Positive Thinking) เป็นเทคนิคที่สามารถหยุดยั้งความคิดในแง่ลบได้



ตารางแสดงความวิตกกังวลของนักกีฬาจักรยานเสือภูเขา ในกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 ชลบุรีเกมส์

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	ความวิตกกังวล		ความเชื่อมั่น
																		ทางกาย	ทางจิต	ในตนเอง
1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	10	40
2	1	1	4	1	1	1	4	1	2	4	1	1	4	1	1	4	1	11.43	10	40
3	2	2	3	2	1	1	2	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	15.71	20	18
4	2	2	3	2	3	3	2	4	1	2	3	2	1	2	2	1	2	20.00	28	18
5	2	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	1	2	2	3	4	3	24.29	20	32
6	3	2	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	21.43	20	30
7	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	10	40
8	3	2	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	21.43	20	30
9	2	3	3	2	1	1	3	1	2	3	1	1	4	1	2	4	1	15.71	14	34
10	1	1	4	2	1	1	4	1	2	4	1	1	1	1	1	4	2	14.29	10	34
11	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	1	2	1	2	2	21.43	28	22
12	1	1	4	1	1	1	4	1	2	4	1	1	4	1	2	4	1	12.86	10	40
13	2	2	4	3	2	1	4	3	2	3	2	2	4	2	2	2	2	20.00	22	34

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
14	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	27.14	32	30
15	3	2	4	3	1	2	4	1	4	4	1	2	4	1	1	4	1	22.86	12	40
16	2	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	1	4	1	1	4	3	22.86	22	36
17	2	3	2	2	1	1	3	2	2	3	2	2	3	4	1	3	1	15.71	24	28
18	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	22.86	22	22
19	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	28.57	30	26
20	2	2	4	2	1	2	4	1	1	3	2	1	3	1	1	4	1	14.29	14	36
21	1	2	3	2	2	1	4	1	3	3	2	1	3	1	2	4	1	15.71	16	34
22	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	20.00	20	28
23	4	4	1	4	1	1	2	1	1	1	4	1	1	2	1	4	1	18.57	24	18
24	1	1	1	2	1	1	1	2	3	4	1	1	4	3	3	4	1	17.14	16	28
25	1	2	4	1	2	1	1	2	2	4	1	1	2	2	1	4	1	11.43	18	30
26	1	2	4	1	2	1	4	2	3	3	2	3	3	3	2	4	1	17.14	22	36
27	2	2	3	1	2	1	4	2	1	2	2	1	2	2	1	4	1	11.43	20	30
28	1	1	1	1	1	1	4	1	2	4	1	1	4	1	1	4	1	11.43	10	34
29	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	22.86	30	30
30	2	1	3	2	2	1	3	1	1	3	2	2	2	2	1	3	1	14.29	16	28

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
31	1	1	4	1	1	1	1	1	3	4	1	1	4	1	2	3	2	15.71	10	32
32	2	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	1	17.14	20	28
33	3	3	2	2	1	2	3	1	2	2	1	1	3	3	3	3	2	21.43	18	26
34	3	3	3	2	2	1	4	3	2	3	2	1	3	2	1	4	2	17.14	24	34
35	2	2	4	3	2	1	4	2	1	4	2	1	3	2	2	3	2	17.14	20	36
36	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	34.29	34	34
37	3	1	1	2	3	1	4	1	2	4	1	1	3	1	3	4	1	18.57	14	32
38	1	1	4	1	1	1	3	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	10	38
39	1	1	4	1	1	1	3	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	10	38
40	1	1	3	1	1	1	4	4	1	4	1	1	4	3	1	4	1	10.00	20	38
41	1	2	3	1	2	1	4	3	3	2	2	1	4	3	2	4	1	14.29	24	34
42	2	1	2	1	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	14.29	10	20
43	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	22.86	22	32
44	3	2	2	2	3	1	4	1	2	4	2	1	2	2	1	4	1	15.71	20	32
45	3	2	4	3	2	1	4	1	2	4	1	1	3	2	1	4	1	17.14	16	38
46	2	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	3	3	1	1	1	14.29	16	18
47	1	2	4	2	1	1	4	3	2	4	1	1	3	2	1	4	1	12.86	18	38

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
48	2	2	3	2	2	1	4	1	1	4	1	1	2	1	1	4	1	12.86	14	34
49	1	1	1	2	1	1	4	1	1	4	1	1	4	4	1	4	1	11.43	16	34
50	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	15.71	10	10
51	2	2	3	2	1	1	2	2	2	4	2	1	4	2	1	2	2	15.71	18	30
52	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	24.29	26	30
53	1	2	2	3	3	2	4	1	1	4	3	2	2	3	1	2	3	18.57	24	28
54	4	3	3	3	2	1	2	2	4	2	2	1	3	3	4	2	3	28.57	24	24
55	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	3	28.57	30	34
56	4	3	2	3	2	1	4	2	2	3	2	1	4	4	3	3	2	22.86	26	32
57	2	2	3	2	1	1	3	2	2	3	2	2	4	2	2	4	2	18.57	18	34
58	3	2	3	3	1	2	4	1	2	4	2	2	4	2	1	4	2	21.43	16	38

หมายเหตุ

SO = Somatic anxiety

CO = Cognitive anxiety

SC = Self confident

หมายถึง ความวิตกกังวลทางกาย

หมายถึง ความวิตกกังวลทางจิต

หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเอง

เฉลี่ย

17.83

18.93

31.07

ต่ำ

ต่ำ

สูง

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.49

6.39

6.59

ตารางแสดงความวิตกกังวลของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ในกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39 ชลบุรีเกมส์

ลำดับ	So1	Co2	Se3	So4	Co5	So6	Se7	Co8	So9	Se10	Co11	So12	Se13	Co14	So15	Se16	So17	ความวิตกกังวล		ความเชื่อมั่น
																		ทางกาย	ทางจิต	ในตนเอง
1	1	2	2	3	1	1	2	2	1	4	2	3	2	1	1	4	1	15.71	16	28
2	2	2	3	2	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	1	4	3	20.00	18	28
3	3	1	4	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	18.57	18	26
4	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3	1	1	3	1	15.71	24	30
5	3	2	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	3	3	1	3	1	12.86	18	26
6	1	2	4	1	2	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	14	40
7	3	2	3	3	2	2	3	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	24.29	18	28
8	2	3	2	3	3	1	3	2	1	3	3	1	3	2	1	3	1	14.29	26	28
9	1	2	1	2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	3	21.43	16	18
10	1	1	3	2	2	1	3	2	1	3	2	1	2	2	1	4	1	11.43	18	30
11	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	18.57	20	22
12	2	1	3	1	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	1	17.14	20	28
13	1	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	17.14	24	18

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
14	1	1	4	1	1	2	4	1	2	4	1	1	2	1	2	4	1	14.29	10	36
15	1	1	3	2	2	2	4	1	2	3	2	2	3	2	1	4	2	17.14	16	34
16	1	1	3	1	1	1	4	1	1	3	3	2	2	2	1	4	1	11.43	16	32
17	1	2	3	3	2	1	4	2	1	3	3	1	2	2	1	3	1	12.86	22	30
18	1	2	4	1	2	1	3	3	1	2	2	1	3	2	1	3	1	10.00	22	30
19	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	21.43	24	22
20	3	3	3	2	3	1	2	1	1	4	2	1	2	2	1	2	1	14.29	22	26
21	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	27.14	26	24
22	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	22.86	26	24
23	2	3	4	3	1	1	1	1	2	2	2	1	3	2	1	4	1	15.71	18	28
24	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	24.29	26	24
25	1	1	2	2	4	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	17.14	16	16
26	1	2	3	1	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	1	4	3	14.29	20	30
27	2	2	4	3	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	14.29	12	40
28	1	2	2	2	2	1	4	2	1	2	1	2	3	1	1	4	2	14.29	16	30
29	1	2	4	3	1	1	2	1	1	3	2	1	3	1	1	3	1	12.86	14	30
30	1	1	2	3	1	1	2	3	3	3	3	1	3	2	1	1	2	17.14	20	22

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
31	1	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	1	3	2	15.71	20	24
32	1	2	3	1	1	1	1	1	2	4	1	1	2	2	2	3	1	12.86	14	26
33	2	4	4	2	2	1	4	1	2	4	2	1	4	2	2	4	1	15.71	22	40
34	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	1	2	2	2	24.29	18	24
35	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	28.57	22	26
36	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	1	20.00	22	22
37	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	3	1	10.00	16	22
38	2	2	3	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	2	1	3	1	11.43	18	24
39	1	1	3	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	4	1	10.00	10	28
40	2	3	4	3	3	1	3	1	2	3	2	1	2	2	1	4	1	15.71	22	32
41	1	2	4	3	2	2	4	2	2	4	2	3	2	2	1	4	1	18.57	20	36
42	1	2	4	3	2	1	4	1	3	3	2	1	3	2	1	3	1	15.71	18	34
43	1	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	3	17.14	22	24
44	1	2	3	3	4	2	3	2	1	1	3	2	2	3	3	2	4	22.86	28	22
45	2	3	1	2	4	1	3	1	3	1	3	2	4	1	3	4	1	20.00	24	26
46	2	2	4	1	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	4	2	20.00	20	34
47	1	1	4	2	1	1	4	1	1	3	1	1	4	1	1	4	1	11.43	10	38

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
48	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	10.00	10	30
49	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	10.00	10	30
50	1	2	4	2	1	1	4	1	2	4	1	1	4	1	2	1	1	14.29	12	34
51	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	21.43	22	28
52	2	2	3	1	2	1	3	1	2	3	2	1	3	2	2	3	3	17.14	18	30
53	4	3	2	2	4	2	3	3	4	3	3	2	1	2	1	2	2	24.29	30	22
54	1	2	4	1	1	1	4	1	2	4	2	1	4	1	1	4	1	11.43	14	40
55	1	1	3	1	1	1	4	1	1	3	1	1	4	2	1	4	1	10.00	12	36
56	2	2	2	3	2	3	2	1	1	3	2	1	2	3	1	2	1	17.14	20	22
57	1	2	4	1	1	1	4	2	1	3	1	1	3	1	1	3	1	10.00	14	34
58	2	3	4	2	2	2	4	2	3	3	4	2	4	3	2	3	2	21.43	28	36
59	1	1	4	1	1	2	3	1	1	4	1	1	3	2	1	4	1	11.43	12	36
60	2	3	3	1	2	1	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	17.14	24	28
61	1	2	3	2	1	1	2	2	2	3	1	1	3	2	1	3	2	14.29	16	28
62	2	2	4	3	2	3	4	2	2	3	2	2	4	2	2	4	1	21.43	20	38
63	1	2	3	1	2	1	3	1	2	3	1	1	3	2	2	4	1	12.86	16	32
64	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	3	1	2	1	12.86	20	18

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
65	3	3	3	2	2	2	4	1	2	4	1	2	3	2	1	3	1	18.57	18	34
66	1	2	2	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	1	3	1	10.00	16	24
67	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	1	11.43	20	24
68	1	2	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	3	1	1	4	1	10.00	12	38
69	2	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	2	28.57	34	32
70	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	22.86	24	20
71	1	1	4	1	3	1	3	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	10.00	18	32
72	1	1	4	1	1	1	3	1	1	3	2	1	3	2	1	3	1	10.00	14	32
73	2	2	4	1	1	1	3	1	1	3	2	1	4	4	2	4	1	12.86	20	36
74	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	14.29	20	22
75	1	2	4	1	1	1	3	1	2	4	2	1	4	1	1	4	1	11.43	14	38
76	1	2	4	2	2	1	2	2	1	3	1	1	3	2	1	1	1	11.43	18	26
77	2	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	2	25.71	34	32
78	1	2	4	1	2	1	3	1	2	3	3	2	4	2	2	3	2	15.71	20	34
79	1	2	4	1	2	1	3	1	2	3	2	1	4	2	1	4	1	11.43	18	36
80	1	2	3	1	1	2	1	4	1	2	1	2	2	1	1	1	1	12.86	18	18
81	2	2	1	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	4	2	20.00	16	22

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
82	1	2	3	1	3	1	4	3	1	3	3	1	2	3	1	4	1	10.00	28	32
83	1	1	4	1	1	1	3	1	1	4	1	1	3	1	1	4	1	10.00	10	36
84	3	1	4	1	1	1	4	3	1	4	1	2	4	2	1	4	2	15.71	16	40
85	1	1	2	1	1	2	1	3	4	3	2	1	4	3	4	3	2	21.43	20	26
86	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	2	1	1	1	1	10.00	10	20
87	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	17.14	24	22
88	1	2	3	1	2	1	2	1	1	3	1	1	2	2	1	4	1	10.00	16	28
89	2	2	3	2	1	1	4	1	2	3	2	1	3	2	1	3	2	15.71	16	32
90	2	2	3	3	2	1	3	1	2	3	3	3	3	2	1	3	2	20.00	20	30
91	2	3	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	2	1	2	2	18.57	34	20
92	1	1	4	2	2	2	4	2	2	4	1	4	4	1	1	4	1	18.57	14	40
93	1	1	4	2	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	11.43	10	40
94	2	1	3	2	1	2	1	2	1	3	2	1	3	2	1	4	1	14.29	16	28
95	2	4	2	3	1	1	2	2	3	3	3	1	3	4	1	2	3	20.00	28	24
96	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	10	40
97	3	1	4	3	1	2	4	1	2	4	2	3	4	3	3	4	1	24.29	16	40
98	1	1	4	1	1	1	4	4	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	16	40

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
99	1	2	1	1	2	1	4	1	1	2	3	1	4	2	1	4	1	10.00	20	30
100	2	2	4	3	2	2	4	1	2	3	2	2	4	2	2	4	1	20.00	18	38
101	2	2	4	3	2	2	4	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	22.86	20	34
102	2	2	4	3	2	2	4	2	1	3	2	2	3	3	1	4	1	17.14	22	36
103	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	12	28
104	3	3	4	3	2	2	4	2	2	4	2	1	4	2	2	4	1	20.00	22	40
105	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	27.14	28	26
106	2	3	2	1	2	2	3	1	2	3	2	2	4	3	1	2	2	17.14	22	28
107	1	2	3	2	2	1	3	2	2	4	1	1	3	2	1	3	1	12.86	18	32
108	2	2	3	2	3	2	4	3	3	4	2	2	4	3	1	4	2	20.00	26	38
109	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	3	1	2	2	20.00	24	32
110	2	2	3	3	1	1	4	1	2	1	1	1	2	2	1	4	2	17.14	14	28
111	2	4	3	1	1	2	3	1	2	4	1	1	3	1	2	4	1	15.71	16	34
112	2	3	3	2	2	1	4	1	1	3	1	1	3	1	1	4	1	12.86	16	34
113	1	2	4	2	2	1	4	2	1	3	2	1	4	2	4	4	2	17.14	20	38
114	2	3	4	1	2	1	2	1	1	3	3	1	3	3	1	3	1	11.43	24	30
115	2	2	3	3	1	1	4	1	3	4	1	1	1	2	2	4	1	18.57	14	32

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
116	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	20.00	20	30
117	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	30.00	26	24
118	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	10	40
119	2	2	3	2	1	1	3	2	3	3	2	1	3	3	1	3	2	17.14	20	30
120	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	10	40
121	2	2	3	2	2	1	3	1	2	3	2	1	3	2	2	3	2	17.14	18	30
122	2	2	4	3	3	2	4	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	21.43	22	32
123	1	1	4	1	1	1	4	2	2	4	1	2	4	2	1	4	1	12.86	14	40

หมายเหตุ

SO = Somatic anxiety

หมายถึง ความวิตกกังวลทางกาย

เฉลี่ย	16.17	18.81	30.03
--------	-------	-------	-------

CO = Cognitive anxiety

หมายถึง ความวิตกกังวลทางจิต

ต่ำ	ต่ำ	ปานกลาง
-----	-----	---------

SC = Self confident

หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเอง

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	4.98	5.36	6.25
----------------------	------	------	------

ตารางแสดงความวิตกกังวลของนักกีฬายิงปืน ในกีฬานานาชาติครั้งที่ 39 ชลบุรีเกมส์

ลำดับ	So1	Co2	Se3	So4	Co5	So6	Se7	Co8	So9	Se10	Co11	So12	Se13	Co14	So15	Se16	So17	ความวิตกกังวล		ความเชื่อมั่น
																		ทางกาย	ทางจิต	ในตนเอง
1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	10	40
2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	3	3	2	2	1	1	2	1	14.29	18	24
3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	24.29	22	28
4	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	10	40
5	3	2	2	1	1	1	4	1	1	2	2	1	2	2	1	4	1	12.86	16	28
6	3	2	2	1	1	1	4	1	1	2	2	1	2	2	1	4	1	12.86	16	28
7	1	2	4	1	1	1	4	2	3	3	1	1	3	1	2	4	2	15.71	14	36
8	1	2	3	1	1	1	4	2	3	3	1	1	3	1	2	4	1	14.29	14	34
9	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	3	3	3	3	20.00	18	20
10	1	1	3	1	1	1	3	1	1	4	1	1	3	1	1	4	1	10.00	10	34
11	2	2	3	2	3	1	3	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	17.14	24	28
12	2	2	3	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	11.43	12	38
13	2	2	3	1	1	2	3	2	1	4	1	1	2	1	3	3	2	17.14	14	30

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
14	1	2	3	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	12	38
15	1	1	3	2	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	4	2	17.14	16	30
16	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	27.14	24	26
17	1	1	4	1	1	1	4	1	1	3	1	1	4	1	1	4	1	10.00	10	38
18	1	2	3	2	1	3	3	2	2	3	2	2	4	2	1	4	2	18.57	18	34
19	1	3	3	2	1	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	22.86	22	32
20	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	1	17.14	16	20
21	2	2	3	3	2	1	1	2	2	3	3	1	2	2	3	3	3	21.43	22	24
22	2	1	4	3	2	1	1	3	3	4	1	2	2	3	1	3	3	21.43	20	28
23	2	1	4	3	2	1	1	3	3	4	1	2	2	3	1	3	3	21.43	20	28
24	2	1	4	3	2	1	1	3	3	4	1	2	2	3	1	3	3	21.43	20	28
25	1	2	3	2	1	1	4	1	2	4	1	1	3	1	1	4	1	12.86	12	36
26	3	1	4	3	2	1	1	3	3	4	1	2	2	3	1	3	3	22.86	20	28
27	1	2	3	2	1	1	4	1	1	4	1	1	3	1	1	4	1	11.43	12	36
28	1	1	3	2	1	1	4	1	1	4	1	1	3	1	1	4	1	11.43	10	36
29	3	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	3	3	3	2	1	20.00	24	20
30	3	2	4	3	2	2	3	3	3	4	4	1	3	2	3	4	1	22.86	26	36

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
31	1	4	3	2	4	1	4	3	2	3	2	1	3	3	2	4	1	14.29	32	34
32	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	22.86	20	30
33	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21.43	20	24
34	1	1	4	1	1	1	4	1	1	3	1	1	3	2	1	4	1	10.00	12	36
35	2	1	4	1	1	1	3	2	2	4	2	1	3	2	2	4	1	14.29	16	36
36	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	25.71	26	24
37	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	4	2	12.86	16	24
38	1	1	4	1	1	1	3	1	1	4	1	1	3	2	1	4	1	10.00	12	36
39	1	3	2	2	1	1	3	2	1	3	1	1	2	2	3	2	3	17.14	18	24
40	2	4	2	2	3	1	3	4	2	3	2	1	3	4	2	4	3	18.57	34	30
41	1	2	3	1	2	1	4	1	1	4	1	1	3	2	1	4	1	10.00	16	36
42	3	2	3	3	4	1	4	2	2	4	3	2	4	4	2	4	3	22.86	30	38
43	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	27.14	24	28
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30.00	30	30
45	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	24.29	34	20
46	2	3	3	2	1	2	4	4	1	3	2	1	3	2	4	4	2	20.00	24	34
47	1	2	3	4	1	1	3	1	2	3	3	1	2	2	2	4	2	18.57	18	30

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
48	1	2	3	2	1	1	1	1	1	4	2	1	4	2	1	4	1	11.43	16	32
49	1	2	3	2	1	3	4	2	3	3	2	1	4	2	3	4	1	20.00	18	36
50	1	2	4	2	2	1	4	2	1	3	2	1	3	3	1	4	1	11.43	22	36
51	2	1	4	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	4	3	20.00	14	28
52	1	2	3	2	1	1	3	3	2	3	2	1	3	2	1	4	2	14.29	20	32
53	2	2	3	3	2	1	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	21.43	18	30
54	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	20.00	24	30
55	1	2	4	2	1	2	3	1	2	3	1	1	3	1	1	4	2	15.71	12	34
56	1	2	3	1	1	2	4	1	2	2	2	2	4	2	2	4	2	17.14	16	34
57	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	4	4	30.00	26	34
58	1	2	2	2	4	2	3	2	2	2	4	2	1	4	4	3	2	21.43	32	22
59	1	2	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	10.00	12	30
60	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	15.71	16	22
61	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	14.29	18	22
62	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	22.86	22	28
63	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	28.57	34	22
64	1	2	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2	17.14	18	24

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
65	2	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	4	3	24.29	22	32
66	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	35.71	28	30
67	1	2	3	1	3	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	1	10.00	22	30
68	2	3	2	3	3	1	2	1	2	2	3	1	1	3	1	3	2	17.14	26	20
69	1	2	3	4	1	1	3	1	3	3	3	1	3	2	2	4	2	20.00	18	32
70	1	1	4	2	2	1	3	4	1	4	1	1	3	2	4	4	1	15.71	20	36
71	1	2	3	1	3	1	4	1	2	3	3	1	3	3	1	2	1	11.43	24	30
72	1	2	2	1	1	1	3	1	1	2	2	1	4	2	2	4	1	11.43	16	30
73	3	3	4	2	3	1	1	1	3	2	1	1	2	3	2	4	1	18.57	22	26
74	3	3	4	3	1	1	3	1	3	3	2	1	3	1	2	3	1	20.00	16	32
75	2	2	4	2	1	1	4	2	3	2	1	3	2	4	1	3	2	20.00	20	30
76	1	3	3	1	1	1	4	1	1	3	2	1	3	2	1	4	1	10.00	18	34
77	1	2	4	3	4	1	2	1	2	1	1	1	4	3	2	4	1	15.71	22	30
78	1	2	4	3	1	2	3	1	1	2	1	1	2	3	1	1	3	17.14	16	24
79	1	2	4	1	1	1	1	1	1	3	3	1	2	2	1	3	1	10.00	18	26
80	2	3	3	3	3	1	4	4	2	3	4	2	3	4	2	4	3	21.43	36	34
81	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	3	4	2	20.00	20	30

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
82	2	2	3	1	1	1	3	1	2	3	1	1	2	2	2	4	1	14.29	14	30
83	3	4	4	3	3	1	3	1	3	4	2	1	2	4	3	3	3	24.29	28	32
84	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	4	28.57	26	26
85	3	2	3	3	2	2	1	1	2	1	3	2	2	1	2	3	2	22.86	18	20
86	2	3	1	4	3	2	2	3	1	1	2	1	1	3	1	4	4	21.43	28	18
87	2	3	3	3	3	1	3	1	2	3	2	1	3	1	1	3	2	17.14	20	30
88	2	3	3	2	1	4	3	1	1	2	3	4	3	1	1	4	2	22.86	18	30
89	2	3	4	2	1	1	4	1	2	4	2	1	4	3	1	4	2	15.71	20	40
90	2	3	4	2	1	2	4	1	2	4	2	1	4	1	1	4	2	17.14	16	40
91	3	1	3	3	1	3	1	3	3	4	1	1	4	2	2	4	1	22.86	16	32
92	2	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	2	3	2	3	2	18.57	22	22
93	1	2	3	2	1	1	3	1	2	2	3	1	1	2	3	2	2	17.14	18	22
94	1	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	1	14.29	18	28
95	2	3	3	4	3	2	3	1	2	4	2	2	4	1	2	4	3	24.29	20	36
96	2	1	3	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	20.00	26	28
97	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	21.43	18	30
98	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	17.14	22	26

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
99	1	2	3	1	2	1	2	1	1	2	3	1	2	3	3	3	2	14.29	22	24
100	2	4	4	4	3	1	4	1	3	2	1	1	2	3	3	4	1	21.43	24	32
101	1	1	4	1	1	1	3	1	1	4	1	1	4	1	2	4	1	11.43	10	38
102	2	1	4	2	1	2	4	1	2	2	1	2	4	1	2	4	2	20.00	10	36
103	2	2	4	2	1	2	4	1	2	4	1	2	4	1	2	4	2	20.00	12	40
104	2	1	4	2	1	2	4	3	2	4	1	2	4	2	1	4	2	18.57	16	40
105	2	2	4	1	2	2	4	1	2	2	3	2	4	2	2	4	2	18.57	20	36
106	1	1	4	1	1	1	4	4	3	4	1	1	4	1	1	4	2	14.29	16	40
107	2	1	4	2	1	1	4	1	1	4	1	1	4	2	2	4	1	14.29	12	40
108	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	10	40
109	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	3	1	4	1	10.00	14	40
110	1	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	4	2	1	4	2	18.57	20	30
111	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	10	40
112	1	1	4	1	1	1	4	1	1	3	1	1	4	1	1	4	1	10.00	10	38
113	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	25.71	24	24
114	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	27.14	24	26
115	2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	4	3	20.00	18	30

ลำดับ	So1	Co2	Sc3	So4	Co5	So6	Sc7	Co8	So9	Sc10	Co11	So12	Sc13	Co14	So15	Sc16	So17	SO	CO	SC
116	1	1	3	2	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	4	2	17.14	16	30
117	2	1	3	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	11.43	10	38
118	2	2	3	1	1	2	3	2	1	4	1	1	2	2	4	4	2	18.57	16	32
119	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	10	40
120	2	1	3	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	2	2	4	1	12.86	12	38
121	2	2	3	2	3	1	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	18.57	24	28
122	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	21.43	20	30
123	1	1	3	1	1	1	3	1	1	4	1	1	3	1	1	4	1	10.00	10	34
124	2	2	2	1	1	1	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	20.00	18	28
125	3	2	2	1	1	1	4	1	1	2	2	1	2	2	1	4	1	12.86	16	28
126	3	2	2	1	1	1	4	1	1	2	2	1	2	2	1	4	1	12.86	16	28
127	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	10.00	10	40
128	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	24.29	22	28
129	2	2	3	2	2	1	2	1	1	3	3	2	2	1	1	2	1	14.29	18	24
130	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	7.00	10	40

หมายเหตุ

SO = Somatic anxiety

หมายถึง ความวิตกกังวลทางกาย

CO = Cognitive anxiety

หมายถึง ความวิตกกังวลทางจิต

SC = Self confident

หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเอง

เฉลี่ย	17.50	18.72	30.86
--------	-------	-------	-------

ต่ำ	ต่ำ	สูง
-----	-----	-----

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	5.52	5.97	5.75
----------------------	------	------	------

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นางสาววิราภรณ์ วินิจเวชการ
วัน เดือน ปี ที่เกิด	30 ธันวาคม พ.ศ. 2527
สถานที่เกิด	จ.สระบุรี
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2549 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ภาควิชาพลศึกษา วท.บ. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผลงานดีเด่นและ/หรือรางวัลทางวิชาการ	พ.ศ. 2548 เหรียญรางวัลนิสิตเรียนดี คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ทุนการศึกษาที่ได้รับ	พ.ศ. 2551 ทุนผู้ช่วยสอน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์