

## การศึกษาความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในลักษณะของความเข้มและทิศทาง ช่วงก่อนการแข่งขัน

A Study of Intensity and Direction of Competitive State Anxiety and Self Confidence  
Before the Competition

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย<sup>1</sup>

Supatcharin Panuthai<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อการศึกษาและหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันกีฬาในลักษณะของความเข้มและทิศทางของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ณ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ จำนวน 243 คน เป็นเพศชาย 181 คน เพศหญิง 62 คน มีอายุเฉลี่ย 20.78 ปี โดยให้นักกีฬาคำตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง ช่วงก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยวิธีการของเพียร์สันโปรดัคโมเมนต์ และวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องภายในของแบบสอบถามโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่ามีค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬาในลักษณะของความเข้มและทิศทาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจเท่ากับ  $22.63 \pm 3.84$  และ  $3.03 \pm 8.20$  ( $r = -0.46$ ;  $p < .01$ ) ด้านความวิตกกังวลทางร่างกายเท่ากับ  $22.37 \pm 3.20$  และ  $2.43 \pm 7.80$  ( $r = -0.17$ ;  $p > .05$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเองเท่ากับ  $19.31 \pm 4.90$  และ  $-2.68 \pm 7.53$  ( $r = -0.45$ ;  $p < .01$ ) จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่านักกีฬารับรู้ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองไม่ส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬา ดังนั้นการประเมินความวิตกกังวลที่ได้จากลักษณะความเข้มเพียงอย่างเดียวเป็นเพียงการให้ข้อมูลว่ามีความวิตกกังวลระดับมากน้อยเพียงใดแต่ไม่สามารถระบุถึงการแสดงความสามารถทางการกีฬาในทางที่ดีหรือไม่ดีได้ จึงจำเป็นต้องมีการประเมินระดับความวิตกกังวลในลักษณะทิศทางร่วมด้วย

**คำสำคัญ :** ความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้ม ความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทาง แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง

### ABSTRACT

The purpose of the present study was to investigate and correlation of intensity and direction of competitive state anxiety and self confidence. A total of 243 athletes, who competed in the 33<sup>th</sup> Institute of Physical education Thailand Games at Institute of Physical education - Chaiyaphum, volunteered to

<sup>1</sup> คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จ. นครปฐม 73140 โทรศัพท์ 034 – 352528

participate in the study. These were males (n=181) and females (n=62), average age 20.78 yrs. All subjects completed a modified version of the revised competitive state anxiety inventory – 2 one hour prior to competition. Data then were statistically analyzed by using mean, standard deviation and person product moment correlation coefficient and cronbach's alpha coefficient. All testing used the .05 level of significant.

The results showed that means, standard deviation and correlation coefficient of intensity and direction of competitive state anxiety and self confidence in term of cognitive anxiety were  $22.63 \pm 3.84$  and  $3.03 \pm 8.20$  ( $r = -0.46$ ;  $p < .01$ ) somatic anxiety were  $22.37 \pm 3.20$  and  $2.43 \pm 7.80$  ( $r = -0.17$ ;  $p > .05$ ) and self confidence were  $19.31 \pm 4.90$  and  $-2.68 \pm 7.53$  ( $r = -0.45$ ;  $p < .01$ ). The data show when evaluation direction coupling intensity and direction will increase understanding that anxiety was either facilitative or debilitating to subsequent performance.

**Keywords :** Intensity anxiety, Direction anxiety, and Modified Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2

E-mail : supatcharin2000@yahoo.com

## คำนำ

ความวิตกกังวลทางการกีฬา เป็นเรื่องที่ได้รับการสนใจเป็นอย่างมากจากนักวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬา ในเรื่องแนวคิด ทฤษฎี และเครื่องมือในการประเมินระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ทางการกีฬา แนวโน้มงานวิจัยในต่างประเทศพบว่าความวิตกกังวลทางการกีฬาได้รับความสนใจมากขึ้นอย่างเป็นลำดับตั้งแต่ ค.ศ. 1950 และเด่นชัดมากขึ้นในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 โดยได้รับความสนใจจากทั้งนักวิจัย นิสิต นักศึกษาใน สถาบันการศึกษาต่างๆ และแผ่ขยายผลการศึกษาและผลการวิจัยไปสู่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะ ในช่วงปลาย ค.ศ.1970 และช่วงต้น ค.ศ.1980 Spielberger (1972) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทางการกีฬาสามารถ แบ่งออกได้ 2 ประเภท คือ 1) ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวบุคคลจะมีลักษณะค่อนข้างคงที่ บางครั้ง สามารถคาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอน ความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะมีกับบุคคลในสถานการณ์ต่างๆ ไป และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะพฤติกรรมโดยตรงแต่จะเป็นตัวเสริมความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ทุกคนอาจมีความ วิตกกังวลแบบนี้โดยไม่รู้ตัวซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ และ 2) ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทันทีทันใดและในบางสถานการณ์เท่านั้น ระดับความวิตกกังวลประเภทนี้ขึ้นอยู่กับความมาก น้อยของสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ บุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบลักษณะประจำตัวบุคคลสูงย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความ วิตกกังวลแบบสถานการณ์ได้สูง ปัญหาที่มักเกิดขึ้นกับนักกีฬาส่วนใหญ่คือมีการฝึกซ้อมด้านร่างกายและทักษะกีฬา มาอย่างดี แต่เมื่อถึงวันแข่งขันไม่ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้ (Lundqvist, 2006) จึงพบได้ว่านักกีฬาประสบกับ ปัญหาด้านจิตใจมากกว่าร่างกายในช่วงการแข่งขันจนไม่สามารถควบคุมตนเองให้สงบนิ่ง มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ตนเอง จะทำได้ ในสถานการณ์การแข่งขันนักกีฬาอาจต้องเผชิญกับความตื่นเต้น ความท้าทาย ความกลัว ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ ทางสภาวะทางอารมณ์ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกคนที่ต้องประสบกับเหตุการณ์ที่แปลกใหม่หรือไม่ได้คาดคิดมาก่อน

ในขอบข่ายการวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการกีฬาจะพบได้ว่ามีนักวิจัยและผู้ทีศึกษจำนวนหนึ่ง ยังเกิดความสับสนระหว่างคำว่า “ความวิตกกังวล” (anxiety) และ “การกระตุ้น” (arousal) ซึ่งมีการนำไปใช้ผิดพลาด อยู่เสมอ แท้จริงแล้วความวิตกกังวลหมายถึงการคาดการณ์เหตุการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว ไม่ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้เป็นเรื่องของกระบวนการทางความคิด ส่วนการกระตุ้นเป็นลักษณะของสิ่งกระตุ้นที่ทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัว ระบบพลังงานในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงไป ความวิตกกังวลที่เพิ่มสูงขึ้นมีผลให้ร่างกายเกิดการตอบสนองทางด้านอารมณ์ตามมาได้ และท้ายที่สุดจะส่งผลไปยังความสามารถทางการกีฬาที่ลดลง การศึกษาส่วนใหญ่ใช้คำว่าความวิตกกังวลเพราะการกระตุ้นสามารถเป็นได้ทั้งสภาพอารมณ์ที่ดีและไม่ดีขึ้นอยู่กับระดับความเข้มของการรับรู้และธรรมชาติของทักษะกีฬา เช่น การพัตท์กอล์ฟจำเป็นต้องใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กในการทำงาน ต้องการให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสงบนิ่งไม่ต้องการให้กล้ามเนื้อเกิดการตื่นตัวมาก ต้องการสมาธิสูงในการตัดสินใจ แต่ถ้าต้องการยกน้ำหนักจำเป็นต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และไม่จำเป็นต้องใช้การตัดสินใจมากนัก ต้องการประโยชน์จากการกระตุ้นที่สูงขึ้นเพื่อให้เกิดพลังในการยกน้ำหนัก อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถทำนายถึงความสามารถทางการกีฬาได้ดีกว่าการกระตุ้น เมื่อลักษณะของกิจกรรมมีความซับซ้อนมากและเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้กระบวนการของความคิดเป็นส่วนใหญ่ (Arent และ Landers, 2003)

ความวิตกกังวลที่ถูกนำมาใช้ในงานวิจัยด้านกีฬานั้นมีจุดเริ่มต้นมาจากจิตวิทยาการศึกษาและจิตวิทยาคลินิก ในแง่มุมมองของจิตวิทยาการศึกษาความวิตกกังวลทางจิตใจ (cognitive anxiety) ใช้คำว่า “ความกังวล” (worry) หมายถึง การคาดหวังกับตนเองในทางไม่ดี และความวิตกกังวลทางร่างกาย (somatic anxiety) ใช้คำว่า “อารมณ์” (emotionality) หมายถึง การรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น กล้ามเนื้อตึงเครียด ส่วนนักจิตวิทยาคลินิกจะใช้คำว่าความวิตกกังวลทางจิตใจ หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจ และความวิตกกังวลทางร่างกาย หมายถึง อาการที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น อัตราการเต้นหัวใจเร็วขึ้น เป็นต้น จึงเห็นได้ว่าที่มาของความวิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวลทางร่างกายที่ถูกนำมาใช้ในบริบทของการกีฬา น่าจะมาจากแนวคิดของนักจิตวิทยาคลินิกมากกว่า

แบบประเมินระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวบุคคลและความวิตกกังวลที่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ถูกสร้างขึ้นเป็นฉบับแรกโดย Spielberger, Gorsuch, และ Lushene ในปี ค.ศ. 1978 คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวบุคคลและสถานการณ์ (State Trait Anxiety Inventory, STAI) ซึ่งได้รับความนิยมในช่วงเวลานั้น แต่ด้วยความชัดเจนในเรื่องความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวบุคคล และความวิตกกังวลที่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ จึงทำให้นักจิตวิทยาการกีฬาได้มีการพัฒนาและสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลที่แบ่งแยกประเภทความวิตกกังวลอย่างชัดเจนคือแบบสอบถามความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Sport Competitive Anxiety Test, SCAT) สำหรับการประเมินความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวบุคคล และแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory – 2, CSAI - 2) สำหรับการประเมินความวิตกกังวลที่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ การสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดย Martens, Vealey, และ Burton (1990) นั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้ม ซึ่งได้มีการแบ่งมิติของความวิตกกังวลออกเป็นความวิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวลทางร่างกาย และมีติของความเชื่อมั่นใน

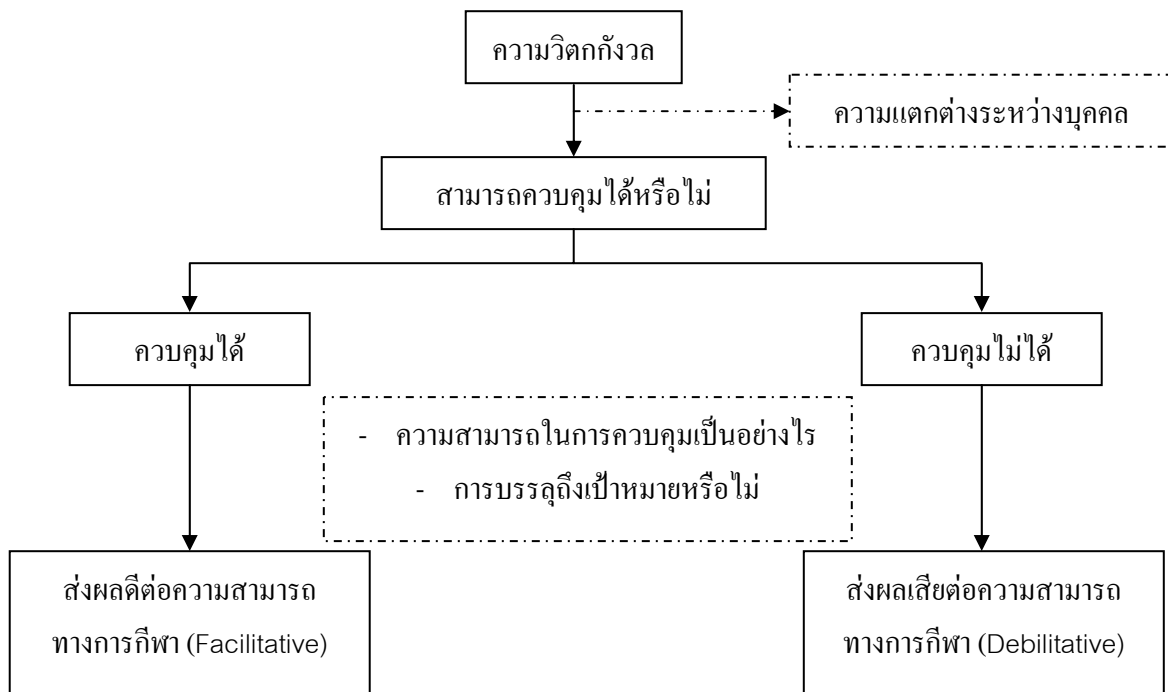
ตนเอง จากหลักการนี้จะพบความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามกัน คือ หากระดับความวิตกกังวลสูงจะมีผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เช่นเดียวกันเมื่อความวิตกกังวลต่ำจะมีผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองสูง นอกจากนี้แล้วยังพบว่าความวิตกกังวลทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงลบ ส่วนความวิตกกังวลทางร่างกายมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะระฆังคว่ำ ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงบวก แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมด 27 ข้อ มี 4 ระดับคะแนน คะแนน 4 หมายถึง ตลอดเวลา และ คะแนน 1 หมายถึง เฉยๆ โดยแยกออกเป็นความวิตกกังวลทางจิตใจ 9 ข้อ ความวิตกกังวลทางร่างกาย 9 ข้อ และความเชื่อมั่นในตนเอง 9 ข้อ แต่ปัจจุบันได้มีการปรับปรุงแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ให้มีความชัดเจนและกระชับขึ้น โดยการตัดข้อคำถามออกเหลือเพียง 17 ข้อ มี 4 ระดับคะแนนเหมือนเดิม โดยใช้ชื่อว่าแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory - 2, CSAI - 2R) ซึ่งในรายละเอียดของข้อคำถามที่ปรากฏอยู่นั้นเป็นการประเมินความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้ม (intensity anxiety) เพียงอย่างเดียว

ต่อมา Jones, Swain และ Hardy (1993, 1995) พบว่าระดับความวิตกกังวลที่แสดงในลักษณะของความเข้มเพียงอย่างเดียวยังไม่ครอบคลุมถึงการอธิบายความวิตกกังวลของนักกีฬาได้ทั้งหมด ดังนั้นจึงได้ศึกษาการตอบสนองต่อความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทาง (direction anxiety) ร่วมด้วย ซึ่งประกอบด้วยความวิตกกังวลที่ส่งผลดีต่อความสามารถทางการกีฬา (facilitative) และความวิตกกังวลที่ส่งผลเสียต่อความสามารถทางการกีฬา (debilitative) ความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทางเป็นลักษณะของการรับรู้สภาพทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีผลต่อความสามารถทางการกีฬาอย่างไร โดยการประเมินความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทางได้จากการใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลทางการกีฬาประยุกต์ ฉบับปรับปรุง (Modified Revised Competitive State Anxiety Inventory - 2 ; MCSAI - 2R) ซึ่งมีการแยกออกเป็นความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางร่างกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง เช่นเดียวกับการประเมินความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้ม โดยใช้ข้อคำถามเหมือนกันแต่มีความแตกต่างกันในประเด็นการให้ความหมายว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นส่งผลต่อการแสดงความสามารถอย่างไร การให้คะแนนความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทางจะเน้นการรับรู้สภาพทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทางที่ดีหรือไม่ดี ซึ่งประกอบด้วย 7 ระดับคะแนน คือ เริ่มตั้งแต่ระดับคะแนน +3 ถึง -3 ระดับคะแนน -3 หมายถึง การรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทางไม่ดี ส่วนระดับคะแนน +3 หมายถึง การรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทางที่ดี มีการกำหนดรูปแบบความวิตกกังวลที่ส่งผลดีและส่งผลเสียต่อความสามารถทางการกีฬาขึ้น (ดังภาพที่ 1) โดยอยู่บนหลักการตอบสนองต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันออกไปตามความรู้สึก บางคนคิดว่าความวิตกกังวลนั้นเป็นสิ่งที่ดีกับตัวเองในขณะที่บางคนไม่ได้คิดเช่นนั้น

จากการศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬายิมนาสติก พบว่านักยิมนาสติกที่มีความสามารถสูงและนักยิมนาสติกที่มีความสามารถต่ำจะมีความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางร่างกายที่เกิดขึ้นในลักษณะของความเข้มไม่แตกต่างกัน แต่นักกีฬายิมนาสติกที่มีความสามารถสูงจะมีความวิตกกังวลทางจิตใจที่ส่งผลดี

ต่อความสามารถทางการกีฬาสูง และมีความวิตกกังวลที่ส่งผลเสียต่อความสามารถทางการกีฬาต่ำ ซึ่งแสดงว่า นักกีฬายิมนาสติกที่มีความสามารถสูงมีการรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นว่าส่งผลดีต่อความสามารถทางการกีฬา มากกว่านักกีฬายิมนาสติกที่มีความสามารถต่ำ นักจิตวิทยาการกีฬาส่วนหนึ่งเชื่อว่าการประเมินความวิตกกังวลใน ลักษณะของความเข้มเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอที่จะอธิบายถึงความวิตกกังวลทางการกีฬาได้ครอบคลุมทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกัน (Jones และ Hanton, 2001; Mellalieu, Hanton, และ Jones, 2003)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจึงสนใจศึกษาความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในลักษณะของความเข้ม และลักษณะของทิศทางช่วงก่อนการแข่งขันของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ทั้งนี้เนื่องจากการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาในปัจจุบันมีอัตราการแข่งขันระหว่างวิทยาเขตสูงขึ้นกว่า อดีตที่ผ่านมา เพราะนอกจากวัตถุประสงค์การแข่งขันที่จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีและความสามัคคี ระหว่างสถาบันการพลศึกษาในแต่ละวิทยาเขตแล้ว ยังเป็นการคัดเลือกนักกีฬาของแต่ละวิทยาเขตที่มีความสามารถ ทางการกีฬาที่ดีที่สุด เพื่อเป็นตัวแทนนักกีฬาสถาบันการพลศึกษาไปเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยต่อไป ดังนั้นกระบวนการฝึกซ้อมเพียงด้านร่างกายและทักษะกีฬา จึงอาจยังไม่พอที่จะทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้ และเพื่อให้ครอบคลุมใน 3 มิติของการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา คือ ร่างกาย จิตใจ และทักษะกีฬา การวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาปัญหาด้านจิตใจในประเด็นของความวิตกกังวลซึ่งถือเป็นลักษณะงานวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาและหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและ ความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทาง เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนพัฒนานักกีฬาของสถาบันการพลศึกษาต่อไป



ภาพที่ 1 รูปแบบของความวิตกกังวลที่ส่งผลดีและส่งผลเสียต่อความสามารถทางการกีฬา (Jones, Swain และ Hardy, 1995)

## อุปกรณ์และวิธีการ

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ณ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ ประกอบด้วย 22 ชนิดกีฬา คือ เซปักตะกร้อ เทควันโด เทนนิส แบดมินตัน แฮนด์บอล กรีฑา คาราเต้ – โด ตะกร้อ บันจี้ลีลาต วายน้ำ เทเบิลเทนนิส ฟุตบอล ฟุตซอล มวยไทย มวยปล้ำ มวยสากล ยกน้ำหนัก ยิงปืน ยูโด รักบี้ ลีลาศ และวอลเลย์บอล จำนวน 243 คน มีอายุระหว่าง 18 -28 ปี เป็นนักกีฬาชาย 181 คน และนักกีฬาหญิง 62 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคั้งนี้ คือ แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้นของนักกีฬา คือ เพศ อายุ และ ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง (Modified Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 ; MCSAI – 2R ) (Jones, Swain, และ Hardy, 1995) ซึ่งเป็นการสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทาง มีจำนวน 17 ข้อคำถาม โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางร่างกาย 7 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17 ความวิตกกังวลทางทางจิตใจ 5 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14 และความเชื่อมั่นในตนเอง 5 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 3, 7, 10, 13, 16 ทั้งนี้แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง เป็นลักษณะการอธิบายความวิตกกังวลทั้งในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง ดังนั้นในส่วนการคิดคะแนนจึงสามารถแยกออกเป็น 2 ส่วนด้วยกันคือ

ความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้ม มี 4 ระดับคะแนน คะแนน 4 หมายถึง มาก และ คะแนน 1 หมายถึง ไม่เลย การคิดคะแนนให้นำคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนแต่ละด้าน ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 10 ถึง 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้ ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ (10 ถึง 19) ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง (20 ถึง 30) และความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง (31 ถึง 40)

ความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทาง มี 7 ระดับคะแนน คือ -3 ถึง +3 คะแนน -3 หมายถึง การรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทางไม่ดี และคะแนน +3 หมายถึง การรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทางที่ดี โดยผลรวมคะแนนแต่ละด้านมีช่วงคะแนนดังนี้ ความวิตกกังวลทางจิตใจ (-15 ถึง +15) ความวิตกกังวลทางร่างกาย (-21 ถึง +21) และความเชื่อมั่นในตนเอง (-15 ถึง +15)

จากการนำแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 30 คน พบว่าค่าความความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องภายในของ

ความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้ม เท่ากับ .75 และ ความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทาง เท่ากับ .90 ซึ่งเป็นค่าที่อยู่ในเกณฑ์ยอมรับ ( $\alpha \geq .70$ )(Nannully, 1978)

### การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากที่กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย พร้อมทั้งลงลายมือชื่อเพื่อแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยแล้ว นักกีฬาทำการตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ ฉบับปรับปรุงในช่วงก่อนการแข่งขันนัดแรก 1 ชั่วโมง ซึ่งใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที โดยความสมบูรณ์ของแบบสอบถามจะถูกตรวจสอบโดยผู้เก็บข้อมูลก่อนที่จะกล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

### การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ คือ การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลเบื้องต้น การวิเคราะห์ความเที่ยงเชิงสอดคล้องภายใน โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

## ผลการวิจัยและวิจารณ์ผลการวิจัย

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง ในด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางร่างกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 243 คน อายุระหว่าง 18 - 28 ปี ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง โดยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

1. นักกีฬามีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ เท่ากับ  $20.78 \pm 1.55$  ปี และนักกีฬามีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย เท่ากับ  $2.33 \pm 1.14$  ครั้ง

2. นักกีฬามีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในลักษณะของความเข้มด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางร่างกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ  $22.63 \pm 3.84$ ,  $22.37 \pm 3.20$  และ  $19.31 \pm 4.90$  ตามลำดับ ส่วนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวล ก่อนการแข่งขันในลักษณะของทิศทาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางร่างกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ  $3.03 \pm 8.20$ ,  $2.43 \pm 7.80$  และ  $-2.68 \pm 7.53$  ตามลำดับ ความวิตกกังวลทางจิตใจในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -

0.46 ความวิตกกังวลทางร่างกายในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ - 0.17 และความเชื่อมั่นในตนเองในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ - 0.45 (ตารางที่ 1)

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ในลักษณะของความเข้มและทิศทาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางร่างกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง

	ลักษณะของความเข้ม	ลักษณะของทิศทาง	r
ความวิตกกังวลทางจิตใจ	22.63 ± 3.84	3.03 ± 8.20	- 0.46**
ความวิตกกังวลทางร่างกาย	22.37 ± 3.20	2.43 ± 7.80	- 0.17
ความเชื่อมั่นในตนเอง	19.31 ± 4.90	-2.68 ± 7.53	- 0.45**

\*\*p < .01

### การวิจารณ์ผลการวิจัย

จากการรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ผลการวิจัย สามารถแยกการวิจารณ์ผลออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. นักกีฬาที่มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในลักษณะของความเข้ม ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ เท่ากับ 22.63 ความวิตกกังวลทางร่างกาย เท่ากับ 22.37 และความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 19.31 เมื่อนำค่าคะแนนความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองไปเทียบกับเกณฑ์การประเมินระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง (ศักดิ์รินทร์, 2548) พบว่าระดับของความวิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวลทางร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับต่ำ จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าเมื่อใกล้ถึงระยะเวลาการแข่งขัน นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นมากกว่าในช่วงก่อนการแข่งขัน แต่จากผลการวิจัย จะเห็นได้ว่าระดับความวิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวลทางร่างกายของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Klavora (1978) และ Cox (2002) ที่พบว่าระดับความวิตกกังวลจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างเป็นลำดับจนกระทั่งเข้าสู่วันแข่งขัน ต่อจากนั้นความวิตกกังวลจะค่อยๆ ลดลงในช่วงระหว่างการแข่งขัน โดยปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงระดับความวิตกกังวลทางจิตใจมีความเกี่ยวข้องกับความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ประสบการณ์ในการแข่งขัน ความพร้อมในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (นัยนา, 2538) ส่วนความวิตกกังวลทางร่างกายเป็น ผลมาจากการตอบสนองของร่างกาย ที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นตลอดเวลา การตอบสนองนั้นเป็นไปได้ทั้งทางความคิดที่มีการรับรู้จากสถานการณ์ มีการประเมินสถานการณ์ และเตรียมพร้อมเพื่อตอบสนองทางพฤติกรรม (สืบสาย, 2541) นอกจากนี้ Girdano et al. & (1997) และทิพย์วัลย์ (2529) ได้กล่าวว่าร่างกายจะมีการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป หากนักกีฬาสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นได้อาการทางร่างกายจะเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ในทางตรงข้ามหากนักกีฬาไม่สามารถปรับตัวได้ และคงสภาพความวิตกกังวลทางจิตใจเช่นนี้เรื่อยไปจะส่งผลให้มีการ



เปลี่ยนแปลงทางร่างกายในระดับที่สูงขึ้น เช่น เกิดความผิดปกติของระบบย่อยอาหาร คือ ท้องร่วง ท้องผูก ระบบกล้ามเนื้อ คือ กล้ามเนื้อเกิดการตึงตัว ระดับหัวใจและ หลอดเลือด คือ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น Chun (2003) กล่าวว่า ความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสภาพอารมณ์ในขณะนั้น ความยากของกิจกรรมที่ปฏิบัติ ความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจ รวมถึงความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ สอดคล้องกับ Raglin and Morris (1994) ที่พบว่าความวิตกกังวลของนักกีฬาโอลิมปิกที่ทำการแข่งขันกับสถานการณ์ของการแข่งขันที่มีความง่ายต่อการเล่นจะมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ ( $r = 0.02$ )

การวิจัยครั้งนี้พบว่าระดับความวิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวลทางร่างกายอยู่ในระดับปานกลางและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับต่ำ จากการอธิบายของทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติของ Martens *et al.* (1990) ที่แสดงให้เห็นว่าหากนักกีฬามีระดับของความวิตกกังวลที่เหมาะสมขณะเดียวกันก็มีความเชื่อมั่นในตนเองที่สูง ย่อมส่งผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด แต่จากการวิจัยพบว่านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางร่างกายในระดับปานกลางและมีความเชื่อมั่นในตนเองระดับต่ำนั้น อาจเนื่องจากระดับการประเมินตนเองที่มาจากความสามารถที่ตนเองและเพื่อนร่วมทีมมีอยู่ ประกอบกับประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันยังไม่มากพอ โดยมีค่าเฉลี่ยประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษา 2.33 ครั้ง อีกทั้งนักกีฬายังทราบข้อมูลว่าทีมของตนเองจะต้องทำการแข่งขันกับทีมใดบ้างซึ่งจากประวัติการแข่งขันที่ผ่านมาพบว่าทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันต่างได้รับชัยชนะมามากกว่าทีมของตนเอง และเป็นทีมที่มีความพร้อมมากกว่าทั้งในเรื่องความสามารถทางการกีฬาและประสบการณ์การแข่งขัน จึงทำให้นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลทั้งทางจิตใจและร่างกายในระดับปานกลาง ส่วนระดับความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับต่ำอาจเป็นผลจากการประเมินตนเองว่าการที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ได้นั้นย่อมเป็นไปได้ยาก ซึ่ง Stephen and Attila (2003) กล่าวว่าความวิตกกังวลจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับรู้และความยากของกิจกรรมหรืองานที่ปฏิบัติ โดยสิ่งที่มีกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลเหมือนกันไม่ได้หมายความว่าเกิดความวิตกกังวลและความสามารถในการทำงานที่เหมือนกัน สำหรับปัจจัยที่มีผลให้ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาลดลงนั้นมีอยู่หลายประการด้วยกัน เช่น ความพร้อมด้านร่างกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง การรับรู้ถึงความสำเร็จในผลการแข่งขันนั้นๆ รวมถึงสภาพแวดล้อม เป็นต้น (สมบัติ และ สมหญิง ,2542)

2. นักกีฬามีค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในลักษณะของทิศทาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ เท่ากับ 3.03 ความวิตกกังวลทางร่างกาย เท่ากับ 2.43 และความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ - 2.68 หมายความว่านักกีฬามีการรับรู้ความวิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวลทางร่างกายว่าส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทางที่ดี (แต่ค่าที่ได้เป็นค่าบวกเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งคะแนนเต็มของความวิตกกังวลทางจิตใจในทางบวกและทางลบเท่ากับ 15 และ -15 ตามลำดับ ส่วนความวิตกกังวลทางร่างกายในทางบวกและทางลบเท่ากับ 21 และ -21 ตามลำดับ) และหากนักกีฬามีค่าคะแนนเท่ากับ 0 หมายความว่าความวิตกกังวลที่นักกีฬารับรู้ไม่ได้ส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬา ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองจะพบว่านักกีฬาเชื่อว่าความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้ส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งคะแนนเต็มของความเชื่อมั่นในตนเองในทางบวกและทางลบ

เท่ากับ 15 และ -15 ตามลำดับ สอดคล้องกับ Hanton, et al. (2000) ที่พบว่านักกีฬาที่ฟิตบอลจะมีระดับการรับรู้ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางร่างกายในทิศทางที่ดีขึ้น แต่ความเชื่อมั่นในตนเองไม่ได้ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในทิศทางที่ดีขึ้น จากการศึกษาของ Joanne et al. (2003) ที่ทำการศึกษาความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและทิศทางในนักกีฬาฮอกกี้ พบว่าสิ่งที่ช่วยทำนายความสามารถทางการกีฬาที่เข้มแข็งมากที่สุด คือ ความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะของความเข้มและทิศทาง และความวิตกกังวลทางจิตใจในลักษณะของทิศทาง นอกจากนั้นแล้ว Hardy (1990) ได้แนะนำว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการทำนายความสามารถทางการกีฬา ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้จะเห็นได้จากผลการแสดงความสามารถทางการกีฬาที่นักกีฬาไม่สามารถประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้ ทั้งนี้อาจเนื่องจากระดับความสามารถของคู่แข่งนั้นมีมากกว่าจึงทำให้ไม่สามารถเอาชนะคู่แข่งได้ ดังนั้นนักจิตวิทยาการกีฬาควรมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้นักกีฬาสามารถเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองตั้งแต่ช่วงก่อนการแข่งขัน ตลอดจนการรักษาระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาให้อยู่ต่อไปจนกระทั่งเข้าสู่การแข่งขัน โดย Vealey (2001) ได้พยายามศึกษาแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาที่มีความสำคัญสำหรับนักกีฬาซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ คือ **ความสำเร็จในงานที่กระทำ** ประกอบด้วย ความเชี่ยวชาญ และการแสดงความสามารถ **การกำกับตนเอง** ประกอบด้วย การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ และ**การนำเสนอตนเองทางร่างกาย วัฒนธรรมสังคม** ประกอบด้วย การสนับสนุนจากสังคม ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น ความสะอาดสวยงามจากสภาพแวดล้อม และสถานการณ์ที่ชื่นชอบ ขณะเดียวกันนักจิตวิทยาการกีฬาควรช่วยเหลือให้นักกีฬาสามารถใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อจัดการกับกระบวนการทางความคิดและจิตใจให้เป็นไปในทิศทางที่ดีและส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาที่ดีขึ้น เช่น การคิดและการพูดในสิ่งที่ดีต่อตนเอง และการหยุดคิด เป็นต้น

3. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความสัมพันธ์ในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิตใจในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.46 แสดงให้เห็นว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลทางจิตใจก่อนการแข่งขันเกิดขึ้น และนักกีฬาที่รับรู้ถึงความวิตกกังวลทางจิตใจที่เกิดขึ้นว่าส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทางลบ กล่าวคือความวิตกกังวลทางจิตใจที่เกิดขึ้นไม่ได้ส่งผลให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาในทิศทางที่ดีขึ้น หากพิจารณาค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตใจในลักษณะของความเข้มซึ่งเท่ากับ 22.63 นั้น จะพบว่าจัดอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นหากไม่ได้รับรู้ถึงความวิตกกังวลทางจิตใจในลักษณะของทิศทางร่วมด้วย อาจทำให้การสรุปผลในเรื่องระดับความวิตกกังวลกับความสามารถทางการกีฬาเป็นไปในระดับที่เหมาะสม ซึ่งตามทฤษฎีอักษระยู่คว่าได้อธิบายว่าระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมจะส่งผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ดี

ความวิตกกังวลทางร่างกายในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง พบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.17 จากการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ อีกทั้งยังไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น อาจเกิดจากความบกพร่องในการตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลทางการกีฬา ดังที่ วิเชียร (2530) ได้กล่าวว่าการใช้ข้อความที่เป็นลักษณะของการถามความรู้สึกของผู้ตอบนั้น

อาจประสบกับปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ผู้ตอบแบบสอบถามอาจไม่เห็นด้วยกับคำตอบหนึ่งคำตอบใดที่กำหนดไว้เลย แต่จำเป็นต้องตอบมาข้อหนึ่งในจำนวนนั้นจึงอาจกระทบถึงผลสรุปที่ขาดความเที่ยงตรงได้ หรืออาจเกิดจากการใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสมกับผู้ตอบหรือผู้ตอบตีความหมายไม่เหมือนกันหรือตีความหมายผิด รวมถึงความตั้งใจในการตอบแบบสอบถามของผู้ตอบด้วย ซึ่งจากผลการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Caruso *et al.* (1990) ที่ทำการศึกษาความวิตกกังวลทางการกีฬา โดยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง และการวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อหน้าผากโดยใช้การวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ พบว่าค่าความ ตึงตัวของกล้ามเนื้อหน้าผากและระดับความวิตกกังวลที่ได้จากการใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Seeley *et al.* (2003) ที่พบว่าความวิตกกังวลทางจิตใจและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ โดยให้เหตุผลว่าลักษณะของแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง ไม่ได้มีความเฉพาะเจาะจงหรือระบุในข้อคำถามอย่างชัดเจน ดังข้อคำถามที่ประเมินความวิตกกังวลทางร่างกาย จะมีการสอบถามเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจเร็วขึ้น กล้ามเนื้อตึงเครียด เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายต่างๆ เหล่านี้เป็นการตอบสนองและเตรียมความพร้อมในการที่จะทำกิจกรรมหรือในช่วงเริ่มต้นของการแข่งขัน ด้วยเหตุนี้เมื่อนักกีฬาตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน จึงอาจหมายถึงการออกกำลังกายแล้วส่งผลให้อัตราการเต้นหัวใจเพิ่มขึ้นมากกว่าการที่จะหมายถึงอัตราการเต้นหัวใจสูงขึ้นมาที่มีสาเหตุมาจากความวิตกกังวล

ความเชื่อมั่นในตนเองในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $-0.45$  หากพิจารณาค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเองในลักษณะของความเข้มซึ่งเท่ากับ 19.31 แสดงให้เห็นว่านักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นไม่ได้ส่งผลให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาในทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวจะพบว่านักกีฬามีการรับรู้ข้อมูลของคู่แข่งที่มีความพร้อมความสามารถทางการกีฬามากกว่าตนเอง เห็นได้จากประวัติการแข่งขันที่ผ่านมาจึงเป็นเหตุให้นักกีฬามีการรับรู้ถึงความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น ซึ่งความสามารถที่จะเกิดขึ้นก็ยังไม่สามารถเอาชนะคู่แข่งได้ สอดคล้องกับ Stephen *et al.* (2004) ที่ศึกษาชนิดกีฬาและประสบการณ์การแข่งขันที่มีผลต่อความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและทิศทางในนักกีฬารักบี้ฟุตบอลและนักกีฬาออลิฟ ผลการศึกษาพบว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลจะมีความวิตกกังวลที่ส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทิศทางที่ดีกว่านักกีฬาออลิฟ และนักกีฬารักบี้ฟุตบอลและนักกีฬาออลิฟที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันน้อยจะมีการรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่ส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทิศทางที่ไม่ดี

จากการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทางนั้น ช่วยทำให้ทราบผลของความวิตกกังวลที่มีต่อความสามารถของตนเองอย่างแท้จริง เนื่องจากการประเมินความวิตกกังวลที่ได้จากลักษณะของความเข้มเพียงอย่างเดียวเป็นเพียงการให้ข้อมูลถึงความวิตกกังวลว่ามีระดับมากน้อยเพียงใด แต่ไม่สามารถระบุถึงได้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นส่งผลต่อการแสดงความสามารถของตนเองในทางที่ดีหรือไม่ดี สอดคล้องกับ Jones *et al.* (1995) ที่ศึกษาความวิตกกังวลในลักษณะ

ของความเข้มและทิศทางของนักกีฬาระดับดีและนักกีฬาระดับดีเยี่ยม ซึ่งพบว่าทั้งนักกีฬาระดับดีและนักกีฬาระดับดีเยี่ยมจะมีความวิตกกังวลในลักษณะความเข้มไม่แตกต่างกัน แต่นักกีฬาระดับดีเยี่ยมจะมีความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทางที่ส่งผลต่อความสามารถในทางที่ดีกว่านักกีฬาระดับดี นอกนั้น Joanne *et al.* (2003) ยังกล่าวว่าการประเมินความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในลักษณะของทิศทางสามารถช่วยให้มีความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความสามารถทางการกีฬาได้เป็นอย่างดี เพราะฉะนั้นหากต้องการประเมินความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันจึงควรทำการประเมินความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทางควบคู่กัน

## สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

### สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในลักษณะของความเข้ม ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ เท่ากับ 22.63 ความวิตกกังวลทางร่างกาย เท่ากับ 22.37 และความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 19.31
2. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในลักษณะของทิศทาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ เท่ากับ 3.03 ความวิตกกังวลทางร่างกาย เท่ากับ 2.43 และความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ - 2.68
3. ความวิตกกังวลทางจิตใจ ในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.46
4. ความวิตกกังวลทางร่างกายในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.17
5. ความเชื่อมั่นในตนเองในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ - 0.45

### ข้อเสนอแนะ

ผู้ฝึกสอน รวมถึงผู้เกี่ยวข้องกับการกีฬา ควรตระหนักถึงลักษณะของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา เพื่อให้การช่วยเหลือหากความวิตกกังวลนั้นส่งผลเสียต่อความสามารถทางการกีฬา ขณะเดียวกันควรให้การสนับสนุนหากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลดีต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา

## เอกสารอ้างอิง

- ทิพย์วัลย์ สุรินยา. 2529. **สรีรจิตวิทยา**. ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- นัยนา บุญพงษ์. 2538. **ความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7. วิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัย บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**

- วิเชียร เกตุสิงห์. 2530. **หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**. กรุงเทพฯ ไทยวัฒนาพานิช., สืบสาย บุญวีริบุตร. 2541. **จิตวิทยาการกีฬา**. ชลบุรีการพิมพ์, ชลบุรี.
- สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทร์ไทย. 2542. **จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. 2548. **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Arent, S.M. & D.M. Landers 2003. Arousal, anxiety and performance: A reexamination of the inverted-U hypothesis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 74: 436-444.
- Caruso, C.M. , D.L. Gill, D.A. Dzewaltowski, and M.A. McElroy 1990. Psychological and physiological change in competitive success and failure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 12 : 6 –20.
- Chun, E.B. (2003). The study on anxiety of skin scuba divers in Korea. *Journal of Asian Society for Physical Education and Spot*. 1:8-10.
- Cox, R.H. (2002). *Sport Psychology: Concept and Applications*. 5<sup>th</sup> ed. McGraw – Hill, New York.
- Girdano, D.A., G.S. Everly, and D.E. Dusek, 1997. *Controlling Stress and Tension*. 5<sup>th</sup> ed. Prentice – Hall, New Jersey.
- Hardy, L. 1990. A catastrophe model of performance in sport. *In* J.G. Jones & L. Hardy. *Stress and Performance in Sport*. pp.81-106. John Wiley & Sons, England.
- Hanton, S., G. Jones, and R. Mullen. 2000. Intensity and direction as dimension of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual Motor Skill*,. 90(2): 513-521.
- Joanne, B., W. Robert, and H. Thelma, 2003. The intensity and directional interpretation of anxiety: Fluctuations throughout competition and relationship to performance. *The Sport Psychologist*. 17:35-54.
- Jones, G. and S. Hanton. 2001. Precompetitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sport Science*, 19: 385-395.
- Jones, G., A. Swain, and L. Hardy, 1993. Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationship with performance. *Journal of Sport Science*, 11(6): 525-532.
- Jones, G., A. Swain, and L. Hardy. 1995. Predisposition to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist*. 9: 201-211.
- Klavora, P. 1978. An attempt to drive inverted – U curve based on the relationship between anxiety and athletic performance. *Human Kinetics*. Illinois.

- Lundqvist, C. 2006. Competing under pressure: State anxiety, sport performance and assessment. Doctoral dissertation. Department of psychology. Stockholm University.
- Martens, R., R.S. Vealey, and D. Burton, 1990. Competitive anxiety in sport. **Human Kinetics**. Illinois.
- Mellalieu, S.D., S. Hanton, and G. Jones, 2003. Emotional labeling and competitive anxiety in preparation. **The Sport Psychologist**, 17: 157-174.
- Nunnally, J.C. 1978. *Psychometric theory* <sup>2nd ed.</sup> McGraw-Hill, New York.
- Raglin, J.S. and M.J. Morris. 1994. Precompetition anxiety in women volleyball players: a test of ZOF theory in a sport. **Journal Sports Medicine**. 28(1): 47-51.
- Seeley, G., J. Storey, D. Wagner, C. Walker, and K. Watt. 2003. Anxiety levels and gender differences in social volleyball players before and during competition in an Australian setting. Retrived May 15, 2004, from <http://www.rohan.sdeu.edu/dept/coachsci/csa/vol33/rushall5.htm/>.
- Spielberger, C.D. (1972). Conceptual and Methodological Issue in Anxiety Research Anxiety Current Trends in Theory and Research. Academic Press, New York.
- Stephen, B., & Attila, S. (2003). Anxiety and Performance: Examining the effect of heightened anxiety on golf putting. Retrieved May 23, 2004, from <http://www.dlibrary.acu.edu.au/staffhome/stburke/su01p3.htm/>.
- Stephen, D.M., H. Sheldon H and O.B. Michael. 2004. Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport**. 14(5): 326-334.
- Vealey, R. S. 2001. Understanding and enhancing self confidence in athletes. Hand book of Sport Psychology. 2rd ed. John Wiley & Sons, New York.

**แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง**  
(Modified Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 ; MCSAI – 2R )  
(Jones, Swain, and Hardy, 1995)

แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง เป็นการสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทาง มีจำนวน 17 ข้อคำถาม แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางร่างกาย 7 ข้อ ประกอบด้วย 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17 ความวิตกกังวลทางทางจิตใจ 5 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14 และความเชื่อมั่นในตนเอง 5 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 3, 7, 10, 13, 16 ทั้งนี้แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง เป็นลักษณะการอธิบายความวิตกกังวลทั้งในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง ดังนั้นในส่วนการคิดคะแนนจึงสามารถแยกออกเป็น 2 ส่วน คือ

ความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้ม มี 4 ระดับคะแนน คะแนน 4 หมายถึง มาก และ คะแนน 1 หมายถึง ไม่เลย การคิดคะแนนให้นำคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนแต่ละด้าน ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 10 ถึง 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ	คะแนน 10 ถึง 19
ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง	คะแนน 20 ถึง 30
ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง	คะแนน 31 ถึง 40

ความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทาง มี 7 ระดับคะแนน คือ -3 ถึง +3 คะแนน -3 หมายถึง การรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทางไม่ดี และคะแนน +3 หมายถึง การรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทางที่ดี โดยผลรวมคะแนนแต่ละด้านมีช่วงคะแนนดังนี้

ความวิตกกังวลทางจิตใจ	อยู่ระหว่าง	-15	ถึง	+15
ความวิตกกังวลทางร่างกาย	อยู่ระหว่าง	-21	ถึง	+21
ความเชื่อมั่นในตนเอง	อยู่ระหว่าง	-15	ถึง	+15

เพศ..... อายุ.....ปี กีฬา.....ปี ประสบการณ์การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาสถาบันการศึกษา.....ปี

จงตอบคำถามต่อไปนี้ว่าท่านรู้สึกอย่างไรต่อการแข่งขันขณะนี้ และความรู้สึกนี้ส่งผลต่อการแสดงความสามารถของท่านเพียงใด

ข้อคำถาม	การรับรู้				ส่งผลต่อการแสดงความสามารถ									
	ไม่ เลย	เป็น บ้าง	ปาน กลาง	มาก	ไม่ดี	←→			ปกติ	←→			ดี	
	(1)	(2)	(3)	(4)	(-3)	(-2)	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)			
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาวัววุ่น														
2. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน														
3. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตัวเอง														
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด														
5. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะแพ้														
6. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง														
7. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย														
8. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด														
9. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น														
10. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี														
11. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะเล่นได้ไม่ดี														
12. ข้าพเจ้ารู้สึกงูบในท้อง														
13. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย														
14. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า														
15. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น														
16. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี														
17. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด ตึงเครียด														