

### บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์                      ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน  
กีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42

ชื่อ สกุลผู้วิจัย                      ว่าที่ร้อยตรีทินกร บุญปัน

ชื่อปริญญา                              ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา, คณะ                      พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์

ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์                      2561

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะอาด
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 และเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์จำแนกตามรอบของการแข่งขันและประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย “พลศึกษาเกมส์” ครั้งที่ 42 รวมทั้งสิ้น 374 คน ทำการสุ่มกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีของ Krejcie & Morgan ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 191 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ (CSAI – 2R) จำนวน 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลแต่ละรอบของการแข่งขัน ทดสอบความแตกต่างความแปรปรวนระหว่างค่าเฉลี่ยของรอบของการแข่งขันโดยวิธีการของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ใน รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายอยู่ในระดับสูง ในรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.64 และในรอบรองชนะเลิศอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.17 และความวิตกกังวลทางจิตสูงอยู่ในระดับสูงในรอบรองชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.75 และรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.00 และมีระดับความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับปานกลางในรอบสอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.73 และพบว่า ในรอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสรุปได้ว่านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูงในรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 34.45 และรอบรองชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.75

2. ระดับความวิตกกังวลตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล พบว่า นักกีฬาฟุตบอลที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ต่างกันมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

## ABSTRACT

Thesis Title	Anxiety Affected by Circumstances of Football Players Participating in The 42 <sup>nd</sup> Physical Education Institute of Thailand
Researcher's name	Acting Sub Lt.Thinnakon Boonpan
Degree	Master of Education
Discipline, Faculty	Physical Education, Faculty of Education
Year	2018
Advisor Committee	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assoc. Prof. Sudyod Chomsahai</li> <li>2. Asst. Prof. Siriporn Suttayanurak, Ph.D.</li> </ol>

The purposes of the study were to study the anxiety level affected by circumstances of the football players participating in the 42<sup>nd</sup> Institute of Physical Education Games of Thailand and to compare the anxiety level affected by circumstances classified by the competition round and the experiences of playing football. The samples were 191 by using the random sampling of Krejcie & Morgan. The research tool was (CSAI – 2R) by circumstances in 3 areas which were the somatic anxiety, the cognitive anxiety and the self- confidence anxiety. The data was analyzed by comparing the average of the anxiety affected circumstances of the football players classified by the competition round including the first round, the second round, the semi-final, the final and the experiences of playing football. The Scheffe' test was performed with the statistical significance of .05. The research findings were as following;

1. It was found that the anxiety affected by circumstances in the first round, the second round, the semi-final and the final had the statistical significance as .05. Moreover, it was found that the Somatic anxiety was in high level in the final with the average of 31.64 and in the medium level in the semi-final with the average of 28.17. Besides, it was revealed that the cognitive anxiety was in high level in the semi-final with the average of 31.75 and in the final with the average of 35.00 and was in medium level in the second round with the average of 26.73. In addition, it was found that the Self-confidence anxiety in the semi-final and the final had statistical significance as .05. The football players had the self-confidence anxiety in high level in the final with the average of 34.45 and in the semi-final with the average of 33.75 as following.

2. Being classified by the experiences of playing football, it was found that there was no statistical significance among the Somatic anxiety, the cognitive anxiety and the self-confidence anxiety.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์  
สุดยอด ชมสะอาด ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. ธาตุ  
ปลื้มสำราญ ที่คอยให้คำปรึกษาตรวจสอบแก้ไขแนะนำเพื่อให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงสมบูรณ์  
ยิ่งขึ้น ขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ว่าที่ร้อยเอก ดร.เทียนชัย ทองวินิจศิลป์ ที่ให้โอกาสผู้วิจัยได้ไปศึกษาต่อจน  
สำเร็จ ขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ พี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ จากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัยและ  
วิทยาเขตเชียงใหม่ ที่ช่วยในเรื่องต่างๆ และอนุเคราะห์ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลคอยให้  
คำแนะนำคำปรึกษาในเรื่องต่างๆ ขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ บิดามารดาของผู้วิจัย ที่ยอมเหนื่อยคอยเป็นแรงผลักดันไม่ว่าจะในเรื่องทุน  
ทรัพย์ กำลังใจเป็นที่ปรึกษาที่ดี จนให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอกราบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

คุณค่าและประโยชน์วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาแก่ บิดา มารดา  
ครูบาอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน

ทินกร บุญปิ่น

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ส่งผลต่อการกีฬา โดยเป้าหมายเดิมของการกีฬาคือ เพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกายและเน้นถึงสุขภาพพลานามัย ปลูกฝังให้ ประชาชน และเยาวชนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัย ได้เปลี่ยนไปสู่การแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬาเป็นการแข่งขันเพื่อความต้องการการยอมรับต้องการเกียรติยศชื่อเสียง ต้องการผลตอบแทนหรือเงินรางวัล ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้นักกีฬามุ่งหวังชัยชนะเพียงอย่างเดียว จึงได้มีการนำเอาเทคนิควิธีการต่างๆ มาเสริมเพื่อผลักดันให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ ดังนั้น นักกีฬาที่มีระดับทักษะของตัวนักกีฬาที่ดี สมรรถภาพทางกายที่ดี มีประสบการณ์ในการแข่งขันสูงรวมไปถึงเทคโนโลยีต่างๆ ที่นำมาใช้ในการแข่งขัน องค์ประกอบเหล่านี้ถึงแม้จะฝึกหรือพัฒนาได้ทุกอย่างแต่หากสภาพทางจิตใจของตัวนักกีฬาไม่สมบูรณ์หรือไม่มีความพร้อมย่อมส่งผลถึงการแข่งขันได้เช่นกัน (ณัฐชา สันติปาตี. 2549: 1)

จิตวิทยาการกีฬาเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่น่าทึ่งและหลักการต่างๆ ทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการกีฬา มีความมุ่งหมายสำคัญในการเพิ่มขีดความสามารถในการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ของนักกีฬา อย่างไรก็ตามสำหรับนักจิตวิทยาการกีฬาที่แท้จริง ภารกิจสำคัญนอกเหนือจากการมุ่งพัฒนาความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาแล้ว ยังควรจะต้องให้ความสำคัญกับการใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพของคนอีกด้วย หรือสรุปอีกนัยก็คือ นักจิตวิทยาการกีฬานอกจากจะต้องมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้นักกีฬาได้พัฒนาศักยภาพทางการกีฬาของตนเองให้ถึงขีดสูงสุดแล้ว ยังต้องให้นักกีฬาได้พัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อีกด้วย การแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแข่งขันในระดับสำคัญ นักกีฬาจะเกิดความเครียดและความวิตกกังวล ความรู้สึกที่เกิดจากความกลัวและความตึงเครียด ความวิตกกังวลมักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ความวิตกกังวลนี้จะเป็นผลลบต่อการแสดงออกของความสามารถทางกีฬาเสมอ ถ้าความวิตกกังวลน้อยก็มีผลลบน้อย ความวิตกกังวลมากก็มีผลลบมากเช่นกัน การวัดความวิตกกังวลมีวิธีการวัดหลายประการ อาจใช้การวัดทางกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การวัดความวิตกกังวลในนักกีฬามักอาศัยการสังเกตจากการแสดงออกทางพฤติกรรมและการใช้แบบทดสอบ ในปัจจุบันนิยมใช้อยู่ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (sport competition anxiety test) หรือนิยม

เรียกว่า SCAT และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (competitive sport anxiety inventory – 2) หรือเรียกกันว่า CSAI 2 (ณัฐสัจญ์ นามหาชัย. 2551)

ในการแข่งขันกีฬาพลศึกษาเกมส์ ในปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมและได้รับความสนใจจากผู้ชมเป็นอย่างมาก เนื่องจากในการแข่งขันนั้นจะมีนักกีฬาที่มีความสามารถมากมายเข้าร่วมในการแข่งขันไม่ว่าจะในระดับทีมชาติ เยาวชนทีมชาติ กีฬาแห่งชาติ รวมไปถึงนักกีฬาดาวรุ่ง ทำให้การแข่งขันกีฬาพลศึกษาเกมส์ เต็มไปด้วยการแข่งขันกันสูงเพื่อความเป็นเลิศทางการด้านกีฬา (เขวงพจน์ ครองธานีนท์, 2549) และการแข่งขันกีฬาสถาบันการศึกษาแห่งประเทศไทย กีฬาฟุตบอลนับว่าเป็นกีฬามหาชนที่แต่ละทีมมีทีมให้ความสนใจและเข้าร่วมการแข่งขันจำนวนมากและเป็นกีฬาที่ต้องส่งเข้าร่วมการแข่งขันทุกวิทยาเขต ในแต่ละทีมมีนักกีฬาที่ได้พัฒนามาจากในระดับเยาวชน ระดับประเทศ และระดับนานาชาติ เข้ามาทำการแข่งขัน นักกีฬาบางคนผ่านการเป็นทีมชาติและอยู่ในสังกัดทีมบอลลีก และในการแข่งขันกีฬาพลศึกษาเกมส์ เพื่อชิงความเป็นเจ้าเหรียญทองหากทีมใดที่ได้ครองแชมป์จะมีชื่อเสียงเป็นอย่างยิ่งในด้านความแข็งแกร่ง ฉะนั้นการแข่งขันกีฬาสถาบันการศึกษาแห่งประเทศไทย จึงมีความกดดันสูงทั้ง ผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุมทีม และที่สำคัญที่สุดคือ นักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันในกีฬาพลศึกษาเกมส์ เนื่องจากกีฬาฟุตบอลได้รับความสนใจจากผู้ชมเป็นจำนวนมาก และตัวนักกีฬา ผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม รวมไปถึงกองเชียร์ต่างให้ความสำคัญกับผลการแข่งขันเป็นอย่างมาก ซึ่งมีส่วนสำคัญทำให้ตัวนักกีฬาแต่ละบุคคลเกิดความกลัวแพ้ในการแข่งขัน กลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นเนื่องจากคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง กลัวว่าจะทำผลงานได้ไม่ดี กลัวต่อการบาดเจ็บจากการปะทะที่รุนแรง จากเหตุผลดังกล่าว จึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย จิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งอาการดังกล่าวจะส่งผลให้นักกีฬาเล่นได้ไม่ดีเท่าที่ควรและยังใกล้เวลาแข่งขันความวิตกกังวลก็จะเพิ่มมากขึ้น

จากเหตุผลข้างต้นในฐานะที่ผู้วิจัยซึ่งเคยเป็นนักกีฬาฟุตบอลได้เข้าร่วมการแข่งขัน มีความรู้สึกลัววิตกกังวลก่อนการแข่งขัน และมีประสบการณ์ที่มีความวิตกกังวลต่อผลการแข่งขันเป็นอย่างมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่ทีมสามารถเข้าในรอบการแข่งขันรอบลึกๆ ความวิตกกังวลมักจะเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้ความวิตกกังวลของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันในแต่ละรอบ จะมีความวิตกกังวลแตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 เพื่อทราบผลของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอล เพื่อประโยชน์สำหรับ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในการแข่งขันในโอกาสต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามรอบของการแข่งขันและประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล

## ขอบเขตของการวิจัย

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ณ จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามรอบของการแข่งขันและประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล

### ขอบเขตด้านประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันนักกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 17 ทีม คือ ทีมละ 22 คน รวมทั้งสิ้น 374 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาฟุตบอลกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย “พลศึกษาเกมส์” ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 17 ทีม ทีมละ 22 คน รวมทั้งสิ้น 374 คน โดยทำการสุ่มกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ เครซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 191 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็น ดังนี้
  - 1.1 รอบของการแข่งขัน ได้แก่
    - รอบแรก จำนวน 17 ทีม 191 คน
    - รอบสอง จำนวน 8 ทีม จำนวน 176 คน
    - รอบรองชนะเลิศ จำนวน 4 ทีม จำนวน 88 คน
    - รอบชิงชนะเลิศ จำนวน 2 ทีม จำนวน 44 คน
  - 1.2 ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล
    - น้อยกว่า 3 ปี

- 1 - 3 ปี
- มากกว่า 3 ปี ขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอล แบ่งออก ได้เป็น 3 ด้าน

- 2.1 ความวิตกกังวลทางกาย
- 2.2 ความวิตกกังวลทางจิต
- 2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**ความวิตกกังวล (anxiety)** หมายถึง สภาพของความรู้สึกของบุคคลที่แสดงถึงความไม่สบายใจ หวาดหวั่น ตึงเครียด ขาดความมั่นคง หากนักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุแสดงความสามารถทางกีฬาคือออกมาได้ไม่เต็มที่

**ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (state anxiety)** เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นระยะหนึ่งในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ของนักกีฬาแต่ละบุคคลซึ่งความเข้มของความวิตกกังวลจะขึ้นอยู่กับความสำคัญของสถานการณ์นั้นๆ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมากก็จะมี ความวิตกกังวลมาก แต่หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อยก็จะมี ความวิตกกังวลน้อยตามไปด้วย

**แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (revised competitive state anxiety inventory -2 (CSAI-2R))** หมายถึง แบบทดสอบที่ใช้วัด ความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นแบบวัดแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งแบบทดสอบนี้จะวัดระดับ ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) โดยพัฒนามาจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม

**ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety)** หมายถึง ความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกายมีลักษณะเฉพาะ และแสดงออกมาทางร่างกาย (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2543 อ้างถึงใน พรณรงค์ ไกรรอด. 2552)

**ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety)** หมายถึง ความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย ความเครียดประเภทนี้มีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาเป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกาย (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2543 อ้างถึงในพรณรงค์ ไกรรอด. 2552)

**ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence)** หมายถึง ความแน่ใจ ความมั่นใจ หรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้เสร็จลุล่วงได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจไว้แม้จะมีเหตุการณ์ใดมาเป็นอุปสรรค



**การแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย** หมายถึง การแข่งขันกีฬาของสถาบันการพลศึกษาที่ผู้เข้าร่วม 17 วิทยาเขตทั่วประเทศ โดยใช้ชื่อย่อว่า “พลศึกษาเกมส์” จัดการแข่งขันโดยสถาบันการพลศึกษาหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพจัด ในปี 2560 วิทยาเขตสุพรรณบุรีเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน

**การแข่งขันกีฬาฟุตบอล** หมายถึง การแข่งขันนักกีฬาฟุตบอลในกีฬา “พลศึกษาเกมส์” ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี แบ่งเป็นรอบของการแข่งขัน คือ รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ

**นักกีฬาฟุตบอล** หมายถึง นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันในกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี แบ่งออกเป็น 17 ทีม รวมนักกีฬาทั้งสิ้น 374 คน ประกอบด้วย

1. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 22 คน
2. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง จำนวน 22 คน
3. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์ จำนวน 22 คน
4. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย จำนวน 22 คน
5. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพฯ จำนวน 22 คน
6. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำนวน 22 คน
7. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร จำนวน 22 คน
8. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง จำนวน 22 คน
9. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี จำนวน 22 คน
10. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ จำนวน 22 คน
11. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำนวน 22 คน
12. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม จำนวน 22 คน
13. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี จำนวน 22 คน
14. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ จำนวน 22 คน
15. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จำนวน 22 คน
16. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตตรัง จำนวน 22 คน
17. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร จำนวน 22 คน

### สมมติฐานของการวิจัย

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี ในแต่ละรอบของการแข่งขัน และประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลมีความแตกต่างกัน

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42
2. ทราบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน และประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล
3. นำผลการวิจัยเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงการฝึกซ้อมให้มีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อต่างๆ ซึ่งนำมาเสนอ ดังต่อไปนี้

1. ความวิตกกังวล
  - 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
  - 1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล
  - 1.3 ประเภทของความวิตกกังวล
2. ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา
3. ผลกระทบและสาเหตุของความวิตกกังวล
4. ระดับของความวิตกกังวล
5. การวัดความวิตกกังวล
6. กีฬาฟุตบอล
  - 3.1 ประวัติกีฬาฟุตบอล
  - 3.2 อุปกรณ์และกติกา
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 6.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

#### ความวิตกกังวล

##### 1. ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (anxiety) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า “to press tight” หรือ “to stangle” หมายถึง กัดให้แน่น รัดให้แน่น และมาจากภาษาลาติน “anxious” หมายถึง บีบรัดหรือความคับแค้น ความวิตกกังวลมีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ดังนี้

ตามทฤษฎีของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) หมายถึง สภาวะของความตึงเครียดที่เกิดจากแรงขับ (drive) คลายความหิวหรือความรู้สึกทางเพศ แต่ต่างกันตรงที่สภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดจากสภาพร่างกายภายใน แต่มีสาเหตุดั้งเดิมมาจากภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเร้าให้เกิดขึ้น

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger.1977) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นทางสรีรวิทยา นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลก่อนขณะและหลังการแข่งขันด้วยความรู้สึกที่เก็บกดไม่สบายใจ ความรู้สึกกังวลใจในขณะที่ร่างกายได้รับแรงกดดันสูง

ไรครอฟ (Rycroft.1978: 45) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อม เพื่อเผชิญกับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นหรือเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคยซึ่งภาวะเช่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่าจะมีอะไรบางอย่างมากำกวมต่อตน แต่ตนเองยังไม่

สามารถจะจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากสิ่งนั้นยังไม่ได้เกิดขึ้นกับตนจริงๆ ซึ่งถ้าหากสิ่งที่คาดหวังนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รู้อย่างแจ่มชัดในสิ่งที่คาดหวังแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา และสภาวะอารมณ์ชนิดอื่นก็จะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล และยังเชื่อว่าประสบการณ์ทั้งหลายที่บุคคลยังไม่เคยผ่านหรือพบมาก่อน สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 52) กล่าวว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถ

สีบสาย บุญวีริบุตร (2541: 76) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ

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

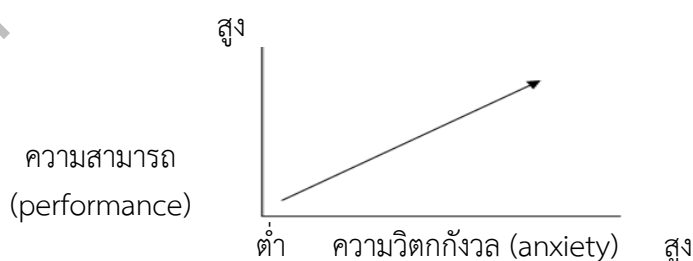
สรุปจากแนวคิดและทัศนะของความวิตกกังวลของนักวิชาการดังที่ได้กล่าวพอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนรู้สึกถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งคุกคามจิตใจหรือก่ออันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและความมั่นคงทางจิตใจเสียไป ซึ่งระยะเวลาหรือระดับความวิตกกังวลของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

## 2. ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล

พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2536 และ ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. 2548 อ้างอิงใน เซวงพจน์ ครอบงำนินทร์. 2549 ได้อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการกีฬา 2 ทฤษฎี

### 2.1 ทฤษฎีขับ (drive theory)

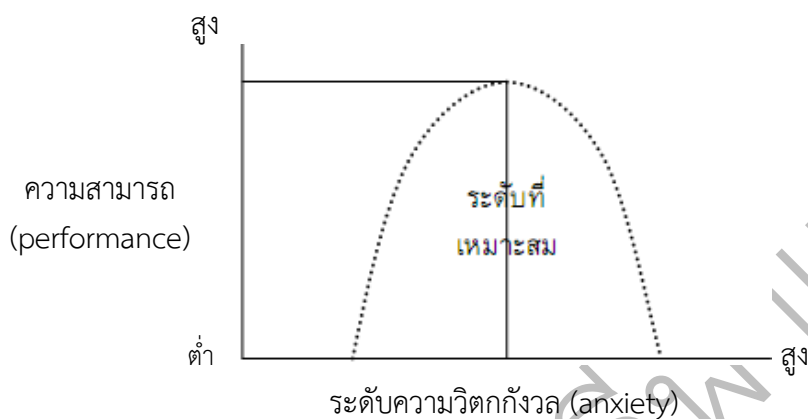
ทฤษฎีนี้กล่าวว่าระดับของความวิตกกังวลจะเป็นสัดส่วนกับระดับความสามารถถ้า นักกีฬา มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถต่ำ ถ้ามีความวิตกกังวลสูงก็มีความสามารถสูง หลักทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมากๆ เช่น กีฬายกน้ำหนักและอื่นๆ



ภาพ 2.1 แผนภาพทฤษฎีขับ (drive theory)

## 2.2 ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (inverted - u theory)

หลักทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้นก่อนหรือขณะแข่งขันนักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสมจึงจะทำให้แสดงความสามารถออกมาสูง



ภาพ 2.2 แผนภาพทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (inverted - u theory)

## 2.3 ทฤษฎีฮานินโซนของพลังงานที่เหมาะสม (zone of optimal functioning)

Hanin (1970 อ้างถึงใน เซวงพจน์ ครองธานินทร์, นักจิตวิทยาชาวรัสเซียได้อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎี อักษรยูคว่ำ โดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา(performance) กับระดับความวิตกกังวล หรือสิ่งเร้า (anxiety or arousal level) โดยเขาเรียกสิ่งนี้ว่า “โซนของความเหมาะสม (zone of optimal functioning)” เขาอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลออกนอกโซน เขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ ฮานิน เห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยูคว่ำอยู่ 2 ประการ คือ

1. ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไปแต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในช่วงล่าง บางคนอาจมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม
2. ระดับความวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซน ZOF คือ “โซนของความเหมาะสม (zone of optimal functioning)” ที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้



นันทนา คำมูล (2545) และ Marten (1976). อ้างถึงใน เชวงพจน์ ครองธานีทร์, 2549) ได้แบ่ง ความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (a-state) คือ ความรู้สึกที่อยู่ในสำนึกว่าตนเองรู้สึกกลัวและกังวลใจและมักจะทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย

2. ความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (a-trait) คือ สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะบ่งบอกพฤติกรรมเมื่อมีการรับรู้ต่อการข่มขู่ที่ไม่มีอันตราย

ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (a-trait) และความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (a-state) คือ ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวสูง เมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ที่มีอยู่จะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ให้มีความรุนแรง และมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าในบุคคลที่มีความวิตกกังวลเฉพาะตัวระดับต่ำกว่า นอกจากนี้ในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลลักษณะ สถานการณ์บ่อยครั้ง โดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตามอาจจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวในระดับสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Martens (1977) ออกแบบโครงสร้างของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลมีรากฐานมาจากแรงกระตุ้นที่มีสาเหตุและก่อให้เกิดการแปลความหมายหรือการรับรู้ว่าจะมีการข่มขู่และอันตรายแก่ตัวเอง ทำให้ร่างกายตอบสนองโดยความกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (a-state)

### ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

Martens (1972, อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิบุตร. 2541: 77) ได้กล่าวถึงกระบวนการแข่งขันกีฬากับการเกิดความวิตกกังวลไว้ดังนี้

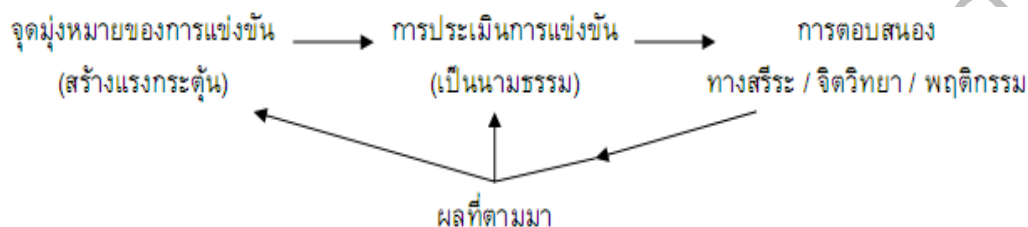
1. จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (objective competition situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีต่อการเล่นของนักกีฬาหากการแข่งขันนั้นๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้นที่เป็นแรงกดดันต่อการเล่น เกิดความเครียดทางร่างกาย เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา เช่น การแข่งขันรอบรองชนะเลิศหากแพ้จะตกรอบ ขณะเท่านั้นจึงจะเข้ารอบหรือการแข่งขันชิงชนะเลิศต้องชนะเท่านั้นจึงจะเป็นแชมป์นอกจากนี้ยังรวมถึงจุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการแข่งขันแบบเชื่อมความสัมพันธ์ แบบทีมเหย้า – เยือน เป็นการแข่งขันที่เน้นความสนุกสนาน ระดับการเกิดความวิตกกังวลจะแตกต่างกัน

2. การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (subjective competition situation) เป็นนามธรรมเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้นๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์แข่งขันโดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ เช่น ความสำคัญของการแข่งขัน การประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้กับความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมการเล่นกีฬา หรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง

3. การตอบสนอง (response) ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อมๆ กับการรับรู้ และการประเมินการสนองต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือเท้าหรือปวดปัสสาวะ การตอบสนองทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว และรวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่นเดินไปมาไร้ความหมาย พุด

มากกว่าปกติก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่น อาจทำได้ไม่ดีเป็นไปตามศักยภาพที่มี หรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่น และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาแตกต่างกัน

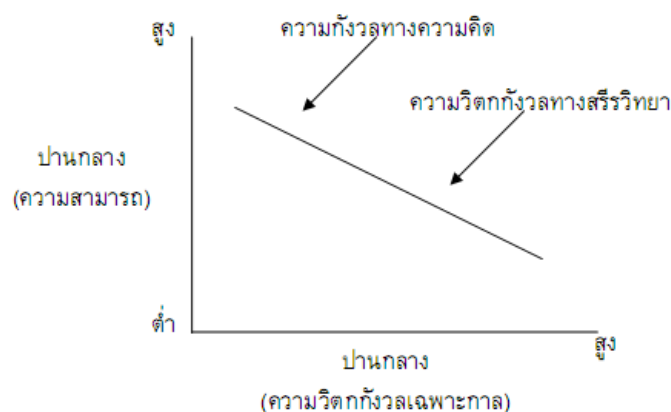
4. ผลที่ตามมา (consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้นๆ ทั้งที่เป็นผลทันที และผลที่ตามมาหลังการแข่งขันจบ ผลที่ตามมามีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การประเมินอารมณ์ และจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นขณะนั้น



ภาพ 2.4 กระบวนการแข่งขันก็พากับความวิตกกังวล

### ผลกระทบและสาเหตุของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดการแข่งขันกีฬาทั้งก่อน ขณะและหลังการแข่งขัน จากการศึกษาของ Kalavora, (1978 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิรุบุตร 2541: 81) พบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลเฉพาะกาลสูงก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาทีก่อนลงแข่งขัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงก็มีความวิตกกังวลเฉพาะการสูงตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามผลการเล่นและการประเมินจากการเผชิญสถานการณ์นั้นๆ โดยปกติความวิตกกังวลเฉพาะกาลก่อนลงแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อม นอกจากนี้ ความวิตกกังวล ที่เกิดจากความคิดหรือทางปัญญาสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นไปได้ทั้งแบบเป็นสัดส่วนที่เป็นเส้นตรง กล่าวคือเมื่อมีแรงกระตุ้นเพิ่มมากขึ้น ความสามารถในการเล่นก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นเพราะนักกีฬาจะเล่นอย่างระมัดระวัง แต่หากมีความกดดันมากจนเปลี่ยนแรงกระตุ้นเป็นความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง



ภาพ 2.5 ความสัมพันธ์ระหว่างชนิดของความวิตกกังวลและความสามารถ



จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (anxiety and sport competition) มาร์เตนส์ (ปราณี อยู่ศิริ. 2542: 12; อ้างอิงจาก Martens. 1987: 29-55) ได้แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วย

### 1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (pre competition anxiety) สาเหตุดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (ego) จะลดลงเป็นความรู้สึกกลัวแพ้หรือแพ้ไม่ได้ เพราะเกรงว่าต้องยอมรับว่าตัวเองไม่เก่ง กลัวอาย หากแพ้ หรือกลัวโค้ชต่อว่า ตีเตือน รวมทั้งเกรงว่าสังคมรอบข้างและสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดีหากเล่นแพ้ และที่สำคัญที่สุดคือกลัวสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถที่มี

1.2 ความหวังผลเป็นลบ (positive anticipation) การหวังผลว่าต้องชนะแน่นอนก่อนการแข่งขันจะทำให้เกิดความวิตกกังวล การหวังผลเลิศเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองหรือการถูกคาดหวังผลเลิศจากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครองและสื่อมวลชนจะทำให้เกิดความกดดันต่อเนื่องไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามความคาดหวังทั้งของตนเองและคนรอบข้าง

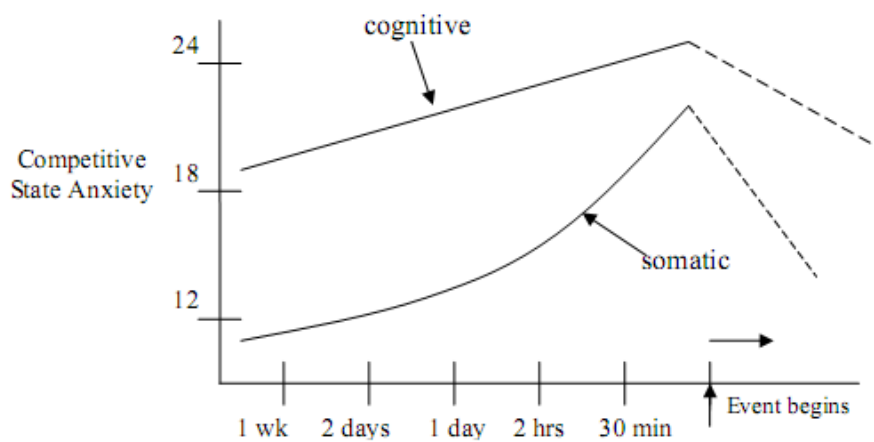
1.3 กลัวผลที่เป็นลบ (negative outcome certainly) เมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดี ก็เท่ากับว่าต้องยอมรับผลนั้นเป็นตัวชี้วัดถึงความพ่ายแพ้เป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลว ซึ่งเท่ากับถูกบังคับให้ยอมรับว่าตนด้อยความสามารถ

2. ความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน (competition anxiety) นักกีฬามีความวิตกกังวลในการแข่งขันต่างกัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในขณะแข่งขันสูงมักจะประเมิผลการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัวมีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า บ่อยกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในการแข่งขันต่ำ

3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (post competition anxiety) จากการศึกษพบว่านักกีฬาทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้ เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้างนักกีฬาบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้ แม้ไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย

ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันจะเริ่มมีระดับสูงขึ้น และจะยังคงสูงขึ้นเรื่อยๆ และจะมีความคงที่เมื่อเข้าสู่การแข่งขัน ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลทางร่างกายก่อนการแข่งขันจะยังคงต่ำ จนกระทั่งก่อนการแข่งขันประมาณ 24 ชั่วโมง ความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนถึงช่วงเข้าสู่การแข่งขัน และเมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้นความวิตกกังวลทางการจะลดลงอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ความวิตกกังวลทางจิตจะผันแปรอยู่ตลอดการแข่งขัน ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับความน่าจะเป็นของผลการแข่งขันว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันและช่วงเวลาการแข่งขัน แสดงได้ดังนี้



ภาพ 2.6 กราฟการเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน

#### สาเหตุของความวิตกกังวล

เทอดศักดิ์ เดชคง (2539: 21-23) กล่าวว่าขณะที่ร่างกายตึงเครียด ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงหลาย อย่างที่สำคัญคือ ระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบต่อมไร้ท่อ ระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system) มีการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic) ซึ่งจะมีผลต่อการเต้นของหัวใจ หัวใจจะเต้นเร็วและแรงขึ้น เส้นเลือดตามผิวหนังหดตัว แต่ตามอวัยวะสำคัญจะมีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น เช่น หัวใจ ปอด สมอ ส่วนลำไส้จะมีการทำงานน้อยลง เพราะไม่มีความจำเป็นนั่นเอง นี่คือการเตรียมพร้อมที่จะสู้ (fight) แต่ถ้าความเครียดนั้นๆ เป็นอยู่นานหรือปัญหาที่เผชิญหน้าเกินกว่าที่จัดการได้

ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (parasympathetic) จะมีบทบาทส่งผลให้มีอาการเหงื่อออก ลำไส้ปั่นป่วน กรดในกระเพาะอาหารหลั่งออกมามาก ทั้งสองรูปแบบคือสู้และหนี ต่างก็เป็นการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อม แต่ถ้าสภาพเช่นนี้คงอยู่เป็นเวลานานๆ ร่างกายจะทนไม่ได้ และเกิดการเสียหายตามมาตามแต่อวัยวะที่อ่อนแอ เช่น อาจเกิดความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด ปวดศีรษะไมเกรน กระเพาะอาหารเป็นแผล

ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต ตัวสำคัญคือ อะดรีนาลิน (adrenalin) ซึ่งหลังจากต่อมหมวกไตส่วนใน และคอติซอล (cortisol) ซึ่งหลั่งออกมาจากต่อมหมวกไตส่วนนอก อะดรีนาลิน (adrenalin) จะทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง เส้นเลือดฝอยหดตัว ความดันโลหิตสูงขึ้น คอร์ติซอลนั้นก็ จะเร่งการปลดปล่อยน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อเตรียมใช้เป็นพลังงาน ในช่วงหนึ่งนั้นฮอร์โมนเหล่านี้ มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเป็นการเตรียมพร้อมแต่ในระยะเวลายาวแล้วจะมีผลให้สมดุลของร่างกายเสียไป

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย (2542 : 83) ได้สรุปเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำได้รับ

ความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง จะบิดเบือนความเป็นจริงที่กำลังเผชิญ

2. การเชื่อมั่นในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าคุณเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขันกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเองมีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดพลาดหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้วและรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกแล้วจะทำให้ นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคล อื่นๆ ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาตินักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำไม่สมบูรณ์อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬาสาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิด ความวิตกกังวล

6. สภาพแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น ผู้ชมในสนาม สภาพของสนามดูเกินไปหรืออุปกรณ์การแข่งขันไม่คุ้นเคยในการแข่งขันดังนั้นในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

Singer (1986: 20 อ้างอิงในวชิรา วิสุท. 2547) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาประกอบด้วย

1. ความไม่แน่ใจในผลที่จะเกิดขึ้น (outcome uncertainty)
2. ความหมายหรือความสำคัญของการแข่งขัน (meaning fullness of event)
3. กลัวความล้มเหลว (fear of failure)
4. กลัวว่าจะทำให้คนอื่นตกต่ำ (fear of letting down significant other)
5. กลัวอันตราย (fear of danger)
6. กลัวประสบความสำเร็จ (fear of success)
7. เกรงศักดิ์ศรีของคู่แข่ง (intimidation by opponent)

### ระดับของความวิตกกังวล

ศิริพร จิรวัดณ์กุล (2530) อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์, (2542) และ เชวงพจน์ ครองธานินทร์ (2549) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจจะมีจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุ

และจะไม่คงอยู่ตลอดเวลาส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุ และจะคงอยู่ตลอดเวลาและยังกล่าวถึงระดับความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับไว้ดังนี้

1. ระดับต่ำ (mid anxiety + 1) บุคคลที่มีลักษณะตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์ สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี เรียนรู้ได้มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์และอธิบายเรื่องราวต่างๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน
2. ระดับกลาง (moderate anxiety + 2) บุคคลรับรู้สิ่งต่างๆ ได้น้อยลง สนใจตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์และการแปลความหมายต่างๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้าทายต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่
3. ระดับสูง (severe anxiety + 3) เป็นภาวะความวิตกกังวลในระดับรุนแรงทำให้บุคคลที่อยู่ ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกสนใจสิ่งกระตุ้น มีพลังมากขึ้น กระสับกระส่าย ลุกลุกกลน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางครั้งมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง ปวดท้อง เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว
4. ระดับรุนแรง (panic anxiety + 4) เป็นระดับความรุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ ได้น้อยลง ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดเป็นเหตุเป็นผลได้น้อยลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เศร้าหดหู่ หมดอาลัยตายอยากในชีวิต แยกตัวเอง พุดเสียงดังเร็วไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน

### การวัดความวิตกกังวล

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2542 ; 388-389) อ้างถึงใน (เชวงพจน์ ครองธานี, 2549) ได้กล่าวไว้ว่า การวัดความวิตกกังวลนั้นมีวิธีการวัดหลายอย่างหลายประเภทด้วยกัน ดังนี้

1. การวัดทางกายภาพ การวัดแบบนี้ต้องใช้เครื่องมือเครื่องมือต่างๆ มาช่วยด้วย เช่น เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (electrocardiogram) เครื่องวัดอัตราการหายใจ (respiration pneumogram) ความตึงของกล้ามเนื้อ (Electromyogram) เป็นต้น โดยดูการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต การขยายของ รูม่านตา การมีเหงื่อออก การตึงของกล้ามเนื้อ การหลั่งของน้ำลาย การเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง การวัดต้องอาศัยผู้ชำนาญทางแพทย์ในการตรวจและการแปลผล
2. การสังเกตอาการต่างๆ ของนักกีฬา เป็นวิธีการที่ค่อนข้างจะเหมาะสมสำหรับการวัดความวิตกกังวลในนักกีฬา การสังเกตนี้จะสามารถบอกได้ว่านักกีฬามีความวิตกกังวลมากน้อยอย่างไรได้อย่างคร่าวๆ ไม่สามารถเจาะลึกลงไปอย่างละเอียดได้มาก ซึ่งการสังเกตสามารถที่จะสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางใจ และการแสดงออกทางพฤติกรรม
3. การวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่เป็นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายทั่วโลก ซึ่งวัดโดยการใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลนี้ แบบทดสอบที่ใช้โดยตรงกับนักกีฬาปัจจุบันมีอยู่ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอื่นเป็นลักษณะนิสัย (sport

competition anxiety test: SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (competition sport anxiety inventory – 2: CSAI – 2) โดยแบบทดสอบทั้งสองแบบนี้ถูกสร้างโดย Dr. Martens Rainers นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่ง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 55) รายงานว่าการวัดความวิตกกังวล โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล ซึ่งมีให้ใช้หลายแบบ เช่น

แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย

- spielberger's trait anxiety inventory
- the cognitive somatic anxiety questionnaire

แบบทดสอบความวิตกกังวล ตามสถานการณ์

- spielberger's state anxiety inventory
- the activation – deactivation checklist

ในด้านทางกีฬานั้นมีอยู่ 2 ประเภทด้วยกัน แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (sport competition anxiety test: SCAT) แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (competition sport anxiety inventory – 2: CSAI – 2)

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (competition sport anxiety inventory – 2: CSAI – 2)

Matens (1983) อ้างถึงใน (ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. 2540 : 22-24 ) ได้อธิบายถึงแบบทดสอบนี้ว่าจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตอนที่วัด เป็นการวัดเฉพาะเจาะจงแบบทดสอบนี้ยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของคุณคนในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้จะมี ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self - confidence) แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อที่ 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 จะเป็นข้อที่ใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเอง (self – confidence) คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 การให้คะแนนก็จะให้ตามหมายเลขที่เลือก ยกเว้นเพียงข้อ 14 เท่านั้นที่คะแนนกลับกัน นั่นคือการเลือกข้อ 1 จะได้ 4 คะแนน เลือกข้อ 2 จะได้ 3 คะแนน เลือกข้อ 3 จะได้ 2 คะแนน เลือกข้อ 4 จะได้ 1 คะแนน เมื่อรวมคะแนนออกมาแล้วระดับคะแนนจะอยู่ระหว่าง 9 ถึง 36 ในแต่ละหัวข้อชนิดของความวิตกกังวล ถ้าคะแนนมากก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูงถ้าคะแนนน้อยก็หมายความว่ามีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์น้อยนั่นเอง สำหรับด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (self – confidence) เกณฑ์การคิดคะแนนจะกลับกัน ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตามการคิดคะแนนดังนี้

คะแนน 9 – 17 = ระดับความวิตกกังวลต่ำ

คะแนน 18 – 26 = ระดับความวิตกกังวลปานกลาง

คะแนน 27 – 36 = ระดับความวิตกกังวลสูง

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (revised competition sport anxiety inventory – 2: CSAI – 2R)

ในปี 2003 Cox & Martens. (1976) อ้างถึงใน (ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. 2548 : 21) อ้างถึงใน (Cox et.al. 2003 ; 519 – 533) ได้นำเสนอแบบทดสอบความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (revised competition sport anxiety inventory – 2: CSAI – 2R) ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางการกีฬาของนักกีฬา โดยได้พัฒนามาจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม ซึ่งแบบทดสอบนี้สามารถวัดความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self - confidence) แบบทดสอบนี้ประกอบไปด้วยคำถาม 17 ข้อ โดยแบ่งเป็น

ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ประกอบด้วย ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17

ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) ประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14

ความเชื่อมั่นในตนเอง (self - confidence) ประกอบด้วย ข้อ 3, 7, 10, 13, 16

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

คะแนน 10 – 19 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20 – 30 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน 31 – 40 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

การจัดการกับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา สมมติฐานการจับคู่ (matching hypotheses) พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2542 : 390 – 391) ได้อธิบายว่าสมมติฐานการจับคู่ คือ การพยายามหาวิธีการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือการตื่นตัว ที่มากหรือน้อยเกินไปสำหรับนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขัน เพื่อให้เขาหรือเธอเหล่านั้นแสดงความสามารถได้สูงสุดนั่นเอง การที่จะใช้วิธีการหรือเทคนิคต่างๆ เพื่อจัดการกับความเครียดนั้น จะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับลักษณะของความเครียดที่เกิดขึ้น สำหรับความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย (somatic anxiety) การแก้ไขก็ย่อมที่จะต้องใช้ เทคนิคที่เหมาะสมกับความเครียดชนิดนี้ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่างๆ (relaxation) การผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคการหายใจ การผ่อนคลายโดยใช้ จินตภาพ หรือเทคนิคที่ประยุกต์ มาจากการสะกดจิต (autogenic training) เป็นต้น ส่วนความเครียดที่มาจากจิตใจ (cognitive) ย่อมจำเป็นที่จะต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับความเครียดชนิดนี้ เช่นการผ่อนคลายทางจิต การหยุดความคิด การปรับจิต หรือการคิดอย่างมีเหตุผลในการจัดการ เป็นต้น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สมมติฐานการจับคู่ (matching hypotheses) เป็นการจับคู่ที่เหมาะสมระหว่างประเภทของความเครียดกับเทคนิคในการจัดการกับความเครียด หมายความว่า ความเครียดทางกายจับคู่กับความเครียดทางกาย ความเครียดทางจิตใจจับคู่กับเทคนิคการผ่อนคลายทางจิตใจ

## กีฬาฟุตบอล

ทูร์ย มีกุดเวียน. (2549: 1) กล่าวว่าปัจจุบันฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมทั่วโลก สังเกตได้จากจำนวนผู้เล่นและผู้ติดตามชม เพราะกีฬาชนิดนี้เป็นกีฬาที่มีความสนุกสนานและยังช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ระบบหายใจ เป็นกีฬาที่มีคุณค่าต่อสุขภาพ สอดคล้องกับ อุทัย สงวนพงศ์. (2550) กีฬาฟุตบอลเป็นเกมกีฬาที่ยิ่งใหญ่เป็นที่นิยมทั้งผู้เล่นและผู้ชมจะเห็น ได้ว่าบนพื้นโลกนี้ มีการแข่งขันฟุตบอลทุกวัน มีผู้ชมในสนามและสื่อสารมวลชนจำนวนมากเพราะเกมการเล่นที่สนุกสนาน ตื่นเต้นเร้าใจ ผู้เล่นแต่ละคน แต่ละทีมต่างพัฒนารูปแบบ เทคนิคและวิธีการเล่นให้เหมาะสมกับยุคสมัยมาโดยลำดับ ฟุตบอลยังเป็นกีฬาที่เต็มไปด้วยมนต์เสน่ห์ สร้างความตื่นเต้นเร้าใจ ในระหว่างการแข่งขัน เป็นกีฬาที่จำเป็นต้องมีการวางแผน การใช้กลยุทธ์ วิธีการชิงไหวชิงพริบทั้งระหว่างผู้เล่นและฝึกสอนเพื่อนำมาซึ่งชัยชนะในเกมการแข่งขันตามกฎกติกาฟุตบอลจึงเป็นการแสดงออกทั้งศาสตร์และศิลป์และยังเป็นกีฬาที่ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะฝึกหัดระเบียบวินัย ความอดทนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นกีฬาที่ทำให้ผู้เล่นมีสังคมกว้างขวาง มีโอกาสได้พบปะผู้คนมากมายและยังสามารถทำให้ผู้เล่นได้รับเกียรติยศ ชื่อเสียง มีทางเดินในชีวิตที่มากขึ้น บางคนได้รับทุนการศึกษาจากสถาบันการศึกษาที่มีชื่อเสียง ตลอดจนเป็นอาชีพที่สามารถเลี้ยงตัวเองได้ในปัจจุบัน สันติ สิทธิจันดา (2556: 11) กล่าวว่า ฟุตบอลนอกจากจะให้ประโยชน์แก่บุคคลทั่วไปในด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ ทักษะคติ สังคมและสติปัญญาแล้ว ยังมีประโยชน์ที่เป็นผลพลอยได้ออกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว เช่น การมีงานทำ ชื่อเสียง เกียรติยศ เงินเดือน เงินจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งสำคัญกับตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ซึ่งสอดคล้องกับ อุทัย สงวนพงศ์ (2550: 8) ได้กล่าวว่า สำหรับผู้เล่นที่มีทักษะฟุตบอลที่ดีย่อมมีโอกาสได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของชาติ โรงเรียน สถาบัน สโมสร เพื่อเข้าร่วมแข่งขันกับชาติอื่นหรือทีมอื่นๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการประกาศเกียรติคุณสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศชาติ โรงเรียน สโมสรและวงศ์ตระกูลแล้วยังเป็นหนทางที่ทำให้คนรู้จัก เป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงทางหนึ่งด้วย

### 1. ประวัติกีฬาฟุตบอล

อภิชาติ อ่อนสร้อย และ ว่าที่ร้อยโทปรีชา ศิริรัตน์ไพบุลย์. (2555: 24-27) กล่าวว่ากีฬาฟุตบอลมีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน โดยอาจกล่าวได้ว่ากีฬาฟุตบอลมีพัฒนาการควบคู่มากับความนิยมของมนุษย์ชาติมาโดยตลอด ถึงแม้ว่าในเรื่องกรอบระยะเวลา และสถานที่ที่แน่นอนจะไม่มีใครทราบแน่ชัดว่าฟุตบอลถือกำเนิดขึ้นครั้งแรกเมื่อใดและที่ใดก็ตาม แต่จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์สามารถกล่าวได้ว่า กีฬาฟุตบอล โดยเฉพาะการเตะลูกบอลเริ่มเกิดขึ้นในงานกิจกรรมการแข่งขัน งานรื่นเริงและงานฉลองต่างๆของชุมชน ซึ่งสามารถพบได้ในประเทศทั้งที่มีวัฒนธรรมคล้ายคลึงกันและทั้งที่มีวัฒนธรรมแตกต่างกัน

สำหรับกีฬาต้นแบบ หรือกีฬาโบราณ ที่พอจะกล่าวอ้างได้ว่าเป็นแบบอย่างหรือที่มาของฟุตบอลก็คือ ฟุตบอลในไชรพ ทิวสเดย์ (Shrove Tuesday) ซึ่งเป็นชนิดกีฬาที่มีการแข่งขันกันทั้งหมู่บ้าน โดยใช้กติกาท้องถิ่น ซึ่งผู้ร่วมแข่งขันอาจได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้ คล้ายคลึงกับการเล่นกีฬาของชาวโรมันที่มีอันตรายเป็นชีวิต ฟุตบอลโบราณที่ยังเหลือเค้ามาถึงปัจจุบัน สามารถพบเห็นได้ในเมืองแอสเบิร์น (Ashbourne) มณฑลเดอรัมเชียร์ (Derbyshire) อาจจะได้ว่าเป็นชนิดกีฬาที่เก่าแก่ที่สุดที่มีบันทึกเป็นหลักฐาน เพราะเริ่มแข่งขันมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 13 โดยพวกทหารโรมัน

ได้นำมาเผยแพร่บนเกาะอังกฤษ สำหรับร่องรอยที่หลงเหลือมาจากการเล่นฟุตบอลในปัจจุบันที่เล่นบนเกาะอังกฤษหรือประเทศอิตาลี อาจไม่ได้เน้นที่การใช้เท้า หากแต่เป็นการต่อสู้กันโดยการจับเคียวปกป้องกันดินแดนของตน และเคลื่อนย้ายลูกให้เข้าประตูฝ่ายตรงข้าม ซึ่งในสมัยโบราณหลักประตูอาจเป็นเพียงเขตปักปันระยะห่างกันนับร้อยหลา กีฬาฟุตบอลโบราณทางตะวันออกไกลเน้นที่การใช้เท้าเล่นลูก แต่เป็นการเตะลูกเสียมากกว่าฟุตบอลโบราณในอังกฤษจึงถือเป็นกีฬาที่ผสมผสานไปด้วยความก้าวร้าวและความเก๋ไก๋ โดยแสดงออกผ่านกิจกรรมกีฬา

นอกจากนี้ในสมัยกรีกโบราณพบว่ามีการเล่นกีฬาประเภทหนึ่งซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับการเล่นกีฬาฟุตบอลในปัจจุบัน ที่เรียกว่า เอพิสกีโรส (Episkiuros) ในขณะที่สมัยบาบิโลเนียและในสมัยอียิปต์โบราณ ก็พบว่ามีการเล่นกีฬาฟุตบอลเหมือนกัน แตกต่างกันไปลูกฟุตบอลที่ใช้เล่น จะใช้ลูกฟุตบอลที่ทำมาจากหนังสัตว์ มีการเย็บสลับไปมาแล้วหุ้มข้างนอกด้วยฟางหรือผมในสมัยกลางประเทศฝรั่งเศสก็มีการเล่นกีฬาที่มีลักษณะคล้ายกับกีฬาฟุตบอลเช่นกัน รู้จักกันในนามกีฬาคาลซิโอ (Calcio)

ขณะที่พัฒนาการของกีฬาฟุตบอลในทวีปเอเชีย พบว่ามีการเล่นกีฬาชนิดหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับการเล่นฟุตบอลเหมือนกัน พบในประเทศจีนเมื่อราว 3,000 ปีก่อนคริสตกาล กีฬาดังกล่าวเรียกว่า ทีชูซู (Tsu Chu) เช่นเดียวกับที่ประเทศญี่ปุ่นก่อนต้นศตวรรษที่ 14 พบกีฬาที่มีการเล่นคล้ายคลึงกับกีฬาฟุตบอลที่ชาวญี่ปุ่นเรียกว่า เคมาริ หรือ เคอร์นาร์ท (Kemari or Kernart)

ในภูมิภาคลาตินอเมริกา ซึ่งเป็นภูมิภาคที่เป็นผู้นำของกีฬาฟุตบอลในปัจจุบันก็พบการเล่นกีฬาที่คล้ายกับฟุตบอลเรียกว่า โกมาคาริ (Gomacari) โดยพบในประเทศเม็กซิโก

ส่วนในสมัยโรมันก็มีการพัฒนาไปอีกขั้นหนึ่ง กล่าวคือ เล่นฟุตบอลที่มีลมข้างใน โดยนำกระเพาะปัสสาวะของวัวที่เพิ่งตายใหม่ๆ แล้วหุ้มด้วยขน เกมที่ใช้กระเพาะปัสสาวะของวัว (Ox's Bladder) มาเล่นนี้ได้ชื่อเรียกว่า ฮาร์ปาสตัม (Harpastum) บางตำราเรียกว่า Harpastum หรือ Harpaston ก็มี ซึ่งชาวโรมันพวกนี้เอาแบบมาจากกรีกโบราณ

ฟุตบอลที่ทำการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก ในสมัยโรมันโบราณพบว่าข้างหนึ่งจะมีนักฟุตบอลจำนวนถึง 27 คน ลักษณะการแข่งขันจะมีความรุนแรง ซึ่งน่าจะเป็นไปตามบุคลิก หรือสไตล์ชาวโรมันโบราณ หลังจากการแข่งขันเสร็จลงนักกีฬาจะถูกหามส่งโรงพยาบาล ดูเหมือนเกมรุนแรงประเภทนี้จะประวัตินี้จะเป็นประวัติศาสตร์ของกีฬาประเภทหนึ่งในหมู่เกาะอังกฤษและหมู่เกาะไอซ์แลนด์ (Ireland) ในเวลาต่อมาโดยการเล่นจะไม่มีกรรมการจำกัดจำนวนผู้เล่นและขนาดสนาม ทำการเล่นในที่แจ้ง ไม่มีการพัก ไม่มีประตู จะพยายามเข้าข้างหลังคู่ต่อสู้ บางครั้งมีการล่อวงเกินกัน เพราะว่าผู้เล่นสามารถใช้อาวุธประจำกาย คือ หมัด ชกหน้าคู่ต่อสู้ได้ ซึ่งก่อให้เกิดการพิพาทขึ้นบ่อยครั้ง

กีฬาฟุตบอลในแง่ประวัติศาสตร์ความเป็นมา จะมีจุดกำเนิดและที่มาจากสถานที่และพัฒนาการที่หลากหลาย แต่ถ้าพูดถึงเรื่องกติกากีฬาฟุตบอลในยุคปัจจุบันแล้ว กลับพบว่าถือกำเนิดจากฟุตบอลในโรงเรียน ซึ่งมีความจำเป็นที่จะต้องมีกติกากีฬา และกฎเกณฑ์ที่สอดคล้องกับการแข่งขันในระดับโรงเรียนและระดับมหาวิทยาลัย จนนำไปสู่การกำหนดกติกากีฬาและกฎเกณฑ์ ที่เรียกว่า กติกาคามบริดจ์ (Cambridge Rules) ต่อมาในปี พ.ศ.2391 (ค.ศ.1843) มีการนำกติกากีฬาไปปรับปรุงประยุกต์ใช้ในสโมสรฟุตบอลสุภาพบุรุษ ในกรุงลอนดอนประเทศอังกฤษและอีกหลายสโมสรในระดับ



มณฑล จนในที่สุดได้กลายเป็นกฎกติกาในการแข่งขันฟุตบอลและใช้เป็นแม่แบบในการพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงกฎกติกาการแข่งขันมาจนถึงปัจจุบัน

## 1.2 ประวัติกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย

กีฬาฟุตบอลในประเทศไทย ได้มีการเล่นตั้งแต่สมัย “พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว” รัชกาลที่ 5 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ เนื่องจากสมัยรัชกาลที่ 5 พระองค์ได้ส่งพระเจ้าลูกยาเธอ พระเจ้าหลานยาเธอ และข้าราชการบริพารไปศึกษาวิชาการด้านต่างๆ ที่ประเทศอังกฤษ และผู้ที่นำกีฬาฟุตบอลกลับมายังประเทศไทยเป็นคนแรกคือ “เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี (สนั่น เทพหัสดิน ณ อยุธยา)” หรือ ที่ประชาชนชาวไทยมักเรียกชื่อสั้นๆว่า “ครูเทพ” ซึ่งท่านได้แต่งเพลงกราวกีฬาที่พร้อมไปด้วยเรื่องน้ำใจนักกีฬาอย่างแท้จริง เชื่อกันว่าเพลงกราวกีฬาที่ครูเทพแต่งไว้นี้จะต้องเป็น “เพลงอมตะ” และจะต้องคงอยู่คู่ฟ้าไทย

## 1.3 อุปกรณ์และกติกา

### สนามแข่งขัน

สนามฟุตบอล ไม่ได้มีการกำหนดขนาดไว้แบบตรง ๆ เนื่องจากในพื้นที่แต่ละสนาม อาจมีพื้นที่ไม่เท่ากัน แต่ได้มีการกำหนดด้านยาว กว้างประมาณ 100-130 หลา ส่วนด้านกว้าง กว้างประมาณ 50-100 หลา โดยแบ่งเขตแดนออกเป็น 2 ฝั่ง อย่างละเท่า ๆ กัน มี ประตูขนาดกว้าง 8 หลา สูง 8 ฟุต มีเขตโทษ ซึ่งนับห่างจากไกล ห่าง 18 หลา ส่วนพื้นสนามฟุตบอล ใช้หญ้าแท้หรือหญ้าเทียมก็ได้

### ลูกฟุตบอล

ลูกฟุตบอลมีลักษณะเป็นทรงกลม ขนาดเส้นรอบวงไม่เกิน 27-28 นิ้ว และหนัก 400-450 กรัม

### วิธีการเล่น

ผู้เล่นมีจำนวนฝั่งละ 11 คน โดยที่เป็นผู้รักษาประตู 1 คน มีหน้าที่ป้องกันไม่ให้ฝั่งตรงข้ามยิงประตูได้ ผู้เล่นจะใช้เท้าเล่นเป็นหลัก โดยสามารถใช้อวัยวะส่วนอื่นที่ไม่ใช่แขนและมือในการเล่นได้ด้วย โดยมีเป้าหมายคือ การทำประตูฝ่ายตรงข้ามให้ได้

### กติกา

เวลาในการแข่งขัน การแข่งขันแบ่งออกเป็น 2 ครึ่ง ครึ่งละ 45 นาที โดยทั้ง 2 ฝั่งมีหน้าที่ยิงประตูฝั่งตรงข้ามให้ได้มากกว่า ทั้งนี้ หากเสมอกันในการแข่งขันฟุตบอลรายการแพ้คัดออก จะต่อเวลาเพิ่มอีกครั้งละ 15 นาที รวม 2 ครึ่ง 30 นาทีด้วยกัน และถ้าหากยังตัดสินผู้ชนะไม่ได้ ก็จะมีจุดโทษตัดสินฝั่งละ 5 ลูก ซึ่งถ้าหากตัดสินไม่ได้ก็จะมีที่ละ 1 ต่อ 1 คือ หากใครยิงพลาดและอีกฝ่ายยิงได้ ก็เกมจบทันที อย่างไรก็ตาม เมื่อยิงครบ 11 คนแล้วตัดสินผู้ชนะไม่ได้ก็จะวนกลับมายิงใหม่ที่คนแรก ไปเรื่อย ๆ

การผิดกติกา ก็มี การที่ไม่ใช่ผู้รักษาประตูแล้วใช้มือเล่น หรือ การพยายามขัดขวางการเล่นของฝั่งตรงข้าม เช่น ชน กระแทก ผู้เล่นที่มีบอล ก็ถือว่าเป็นการฟาล์ว และฝ่ายที่ถูกทำฟาล์ว ก็จะได้ลูกตั้งเตะ แต่ถ้าฝ่ายบุกถูกทำฟาล์วในเขตโทษของฝ่ายรับ ก็จะเป็นลูกจุดโทษ ที่ฝ่ายบุกจะได้โอกาสยิงแบบ 1 ต่อ 1 กับผู้รักษาประตูฝ่ายรับ

กรณีที่ฟุตบอลออกข้าง ฝ่ายที่ไม่ได้ทำให้ออกข้างจะเป็นฝ่ายได้ทุ่ม ส่วนกรณี บอลออกหลัง ถ้าเป็นฝ่ายเจ้าของแดนทำออกหลังเอง ฝ่ายที่เดินหน้าบุก จะได้เตะมุมเข้ามา แต่ถ้าเป็น ฝ่ายบุกที่ทำออก จะเป็นลูกตั้งเตะจากประตู

ใบเหลือง-ใบแดง จะแจกก็ต่อเมื่อมีผู้เล่นที่ทำผิดกติกา ในลักษณะที่รุนแรง หรือ การถ่วงเวลา ผู้ตัดสินก็จะให้ใบเหลืองแก่คนที่ผิดกติกา ส่วนใบแดง ผู้ตัดสินจะให้ก็ต่อเมื่อ มีการทำ ฟาล์วที่รุนแรงมาก เช่น ทำให้ได้รับบาดเจ็บหนัก หรือ เล่นอันตรายอย่างการเปิดปมสต๊ดไปที่ขาของ ฝ่ายตรงข้าม เป็นต้น นอกจากนี้ การได้ใบแดง จะมีอีกกรณีหนึ่งคือ การทำฟาล์วแบบไม่รุนแรง แต่ ฟาล์วขณะที่ฝั่งตรงข้ามกำลังจะทำประตูได้ ก็ได้รับใบแดงเช่นกัน

การล้ำหน้า คือ การจ่ายบอลไปยังผู้เล่นที่ยืนอยู่สูงกว่าผู้เล่นฝั่งตรงข้ามในลำดับ รองสุดท้าย

การคิดคะแนน นับจากจำนวนลูกฟุตบอลที่ผ่านเส้นประตูเข้าไปอย่างเต็มใบ ภายในเวลาที่กำหนดในการแข่งขัน (90 นาที)

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

เชวงพจน์ ครองธานินทร์ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 การวิจัย ครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบ ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันของนักกีฬายิงปืน และความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชายและหญิงในแต่ละรอบในการ แข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬายิงปืนที่เข้าร่วมในการ แข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 305 คน แยกเป็นชาย 151 คน หญิง 154 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2R) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนชายและนักกีฬายิงปืน หญิงอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง ด้านความวิตก กังวล ทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน ทางสถิติ
3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาชายในรอบคัดเลือกกับรอบชิง ชนะเลิศ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ
4. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ของนักกีฬาหญิง ในรอบ คัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้าน ความวิตกกังวลทางกาย และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

สน ปัญญา (2549) ได้ศึกษาเรื่อง ความวิตกกังวลของการเป็นผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6 (2005) ของสหพันธ์กีฬาเนตบอลนานาชาติ การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความวิตกกังวลของการเป็นผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6 2005 ของสหพันธ์กีฬาเนตบอลนานาชาติ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 10 คน ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามแบบสถานการณ์แบบ CSAI-2 ของมาร์เตนส์ ซึ่งประกอบไปด้วย ความวิตกกังวล (cognitive anxiety) ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง การเก็บรวบรวมข้อมูลและนำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการตัดสินอยู่ในระดับสูง แต่หลังการตัดสินอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการตัดสิน พบว่าความวิตกกังวลทางจิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบว่าในความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินไม่มีความแตกต่าง

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินระดับนานาชาติมากกว่า 3 ปี และผู้ตัดสินที่มีประสบการณ์ในการตัดสินระดับนานาชาติน้อยกว่า 3 ปี ก่อนและหลังการตัดสิน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ไม่มีความแตกต่างกัน แต่พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการตัดสินมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ภายหลังการตัดสินไม่มีความแตกต่าง

ณัฐสัญญา นามหาชัย (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงของแต่ละรอบ ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลประเภท 7 คน ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24 แยกเป็น เพศชาย 12 ทีม จำนวน 144 คน เพศหญิง 12 ทีม จำนวน 144 คน รวมทั้งสิ้น 288 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2R) ของ ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และริสเซิล ประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (s.d.) สถิติที (t-test independent) และ สถิติเอฟ (ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 24 ปี พ.ศ. 2551 รอบแบ่งสายมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง รอบ 8 ทีมมีความวิตกกังวลต่ำ ยกเว้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รอบ 4

ทีมมีความวิตกกังวลปานกลาง ยกเว้น มีความวิตกกังวลทางกายต่ำ และ รอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวล ทั้ง 3 ด้านปานกลาง

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

3. ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในแต่ละรอบของการแข่งขันระหว่างนักกีฬาหญิงและนักกีฬาชาย พบว่า รอบแบ่งสายมีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันทางสถิติรอบ 8 ทีม มีความวิตกกังวล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รอบ 4 ทีม มีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันทางสถิติและ รอบชิงชนะเลิศ มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

พรณรงค์ ไกรรอด (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 จำนวน 142 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของมาร์เตนส์ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างโดยวิธีการของเซฟเฟ่ ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 ในทุกรอบของการแข่งขันพบว่า นักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{x} = 18.48$ , s.d. = 5.97) ความวิตกกังวลทางจิต และมีความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 20.02$  และ  $29.14$ , s.d. = 6.82 และ 6.58 ตามลำดับ)

2. ระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 มีดังนี้

2.1 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน พบว่า

2.1.1 นักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกายใน รอบแรก รอบสอง

รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอลในรอบรองชนะเลิศ ( $\bar{x} = 21.30$ ) สูงกว่าในรอบแรก ( $\bar{x} = 18.48$ ) และในรอบสองกับรอบรองชนะเลิศ ( $\bar{x} = 19.86$  และ  $21.30$  ตามลำดับ) สูงกว่า ในรอบชิงชนะเลิศ ( $\bar{x} = 16.36$ )

2.1.2 นักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางจิตในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

2.1.3 นักกีฬาฟุตบอลมีความเชื่อมั่นในตนเองในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลในรอบแรก ( $\bar{x} = 29.14$ ) สูงกว่าในรอบสองและรอบชิงชนะเลิศ ( $\bar{x} = 23.80$  และ  $25.50$  ตามลำดับ) และในรอบรองชนะเลิศ ( $\bar{x} = 27.25$ ) สูงกว่าในรอบสอง ( $\bar{x} = 23.80$ )

2.2 จำแนกตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล พบว่า นักกีฬาฟุตบอลที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ต่างกัน มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

อุดมพร พวงสถิตย์ และคณะ (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R (revised competitive state anxiety inventory – 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37 ทั้งหมดจำนวน 295 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลแบบ ซีเอสเอไอ – 2อาร์ (CSAI – 2R) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 ด้านความตึงเครียดทางกายอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{x} = 19.28$ , S.D=4.41) ส่วนความวิตกกังวลทางจิตและความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 21.79$ , S.D =3.90 and  $\bar{x} = 22.75$ , S.D =3.96 ตามลำดับ)

2. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันเพศชายและเพศหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 37 มีความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

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

ดิศรณ์ แก้วคล้าย และคณะ (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 การวิจัยครั้งนี้มี ความมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลชายที่เข้าร่วม การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชาย จำนวน 4 ทีม รวม 40 คน ได้มาจากการเจาะจงเลือก (purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ใน การวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง (revised competitive sport anxiety inventory-2 : CSAI-2R) ของมาร์เต็นส์ (martens) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่า ร้อยละเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าเอฟ (f-test) เมื่อพบ ความแตกต่างจะทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ (Scheffe's Method) และกำหนดความมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ในทุกรอบของการแข่งขันนักกีฬาบาสเกตบอลมีความวิตกกังวลทางจิตและความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{x} = 18.38$  และ  $\bar{x} = 16.51$ , S.D. = 5.95 และ 6.18 ตามลำดับ) ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 28.41$ , S.D. = 7.29)

2. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 ระหว่างการแข่งขันคือรอบแรก รอบสอง รอบสาม รอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

#### งานวิจัยในต่างประเทศ

Tutko (1971 : 932 – 933) ได้ศึกษาผลความวิตกกังวลแบบสมมุติฐานแบบยูคว่า (inverter-u hypothesis) ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการจัดการวัดผลของความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานของนักกีฬาประเภทต่างๆ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึก ว่ามีความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วยตัวอย่าง เช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลได้และผลเสียของการแข่งขันมากนักมักจะเป็นนักกีฬาที่มีความเอาใจใส่และเชื่อฟัง ผู้ฝึกสอนได้ดีในทางตรงข้ามถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ผลเสียการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและสิ่งนี้จะไปรบกวนการเรียนรู้ของนักกีฬาด้วย จากผลการศึกษาครั้งนี้ได้แนะนำว่านักกีฬาควรจรรักษา ระดับของความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อจะทำให้ผู้ที่เป็นนักกีฬาสามารถปฏิบัติ สมรรถภาพทางการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Connell (1976 : 66 – 68) ได้ทำการศึกษาเรื่องอิทธิพลของการแข่งขันที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของสถาบันคอนเนล โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคล (stat trait inventory-STAI) ซึ่งคิดขึ้นโดยสปีลเบอร์เกอร์ คอร์ซซ์และลูซีน (spielberger, gorhuch and lushene) ไปทดสอบนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของวิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Springfield College) จำนวน 11 คน อายุระหว่าง 17 – 21 ปี ผลการศึกษาพบว่า

1. ตัวกลาง (mean) ของความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล (Trait Anxiety) มีความแตกต่างกันในสถานการณ์ระหว่างก่อนฤดูกาลแข่งขัน

2. ในสภาพการแข่งขัน ตัวแปรที่ทำให้ระดับความวิตกกังวลการแข่งขันมีนัยสำคัญ เพราะการแพ้ของทีม

3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความวิตกกังวลของการแข่งขัน 3 ครั้งที่มีลักษณะความวิตกกังวลสูงกับอีก 3 ครั้งที่มีลักษณะความวิตกกังวลต่ำ สาเหตุที่สำคัญคือ องค์ประกอบ 2 ประการ ได้แก่ ระดับความซับซ้อนของการแข่งขันกับปฏิริยาทางอารมณ์ที่ตอบสนองต่อการแพ้ของทีม

Novazyl (1977:83) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลเฉพาะตัวกับเฉพาะสถานการณ์ของบุคคลในการแข่งขันฮ็อกกี้น้ำแข็ง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมตอนต้นและเป็นนักกีฬา จำนวน 103 คน ให้ผู้เข้าทดสอบทำแบบทดสอบความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา (sport competition inventory) ได้ทำการทดสอบก่อน (pre-test) และหลัง (post-test) ใน 3 สถานการณ์ คือการฝึกหัด การแข่งขันและหลังการแข่งขัน ผลปรากฏว่าทั้งสถานการณ์การฝึกหัดการแข่งขันและหลังการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและในการทดสอบก่อน (pre-test) และการทดสอบภายหลัง (post-test) ทั้ง 3 สถานการณ์ คือ การฝึกหัด การแข่งขันและหลังการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

Power;Sean (1982:335-357) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทคู่และลานที่มีอายุและความสามารถแตกต่างกัน จากการทดสอบภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาประเภทคู่และลาน โดยใช้ตัวแปร อายุ ระดับ การแข่งขันประสบการณ์การแข่งขันนานาชาติ และการจำแนกเหตุการณ์การแข่งขัน โดยให้กลุ่มทดลอง 19 คน ทำแบบทดสอบเรื่องภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาโดยใช้รูปแบบมาร์เตน (martens's sport competition anxiety test) ผลการวิจัยพบว่าอายุเท่ากันที่มีความสัมพันธ์ความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญและสรุปได้ว่าคะแนนที่ได้จาก CTV ที่มีค่าคะแนนสูงมีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่กล่าวถึงในแบบทดสอบซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ปัญหาที่เกิดขึ้น จำเป็นต้องเร่งแก้ไขด่วน

Blackwell 91994:96) ได้ทำการศึกษาถึงผลของความเครียดของนักกีฬาบาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความไม่สามารถในการรับรู้ที่มีต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงระดับอาชีพ จำนวน 15 คน ทำการตอบแบบสอบถาม 5 ด้าน เพื่อที่จะวัดความเครียดแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และความสามารถในการรับรู้ ผลของการศึกษาที่ได้ บ่งชี้ว่าความวิตกกังวลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละตำแหน่ง และจะมีผลต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล

Perreault (1994:1511) ได้ทดสอบทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอล การศึกษาครั้งนี้แบ่งแยกการศึกษาออกเป็น 2 ประเภท เพื่อทำการทดสอบคำทำนาย ทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอล จุดประสงค์อันดับที่ 2 เพื่อศึกษาการทดสอบผลการกระทำของการแบ่งแยกหน้าที่ออกเป็นแต่ละประเภทในความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาวิลแชร์บาสเกตบอลในการทดลองที่ 1 นักกีฬาบาสเกตบอล 20 คน เตรียมพร้อมในการทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของการแข่งขันระหว่าง 9 ลีคของเกมสกีการเล่น การทดลองที่ 2 นักกีฬาวิลแชร์ทีมชาติ 31 คน ทดสอบความ

วิตกกังวลตามสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬาใน 3 ทวีร์นาเมนต์ของการแข่งขัน ผลที่ได้นำมาวิเคราะห์ ซึ่งใช้วิธีพิจารณาผลผลิตระหว่างบุคคล โยซอนสตรอม เบอร์นาโดและโพลีมินอล ทัส อนาคต ไสชีส มีการวิเคราะห์ที่จะแยกออกไปที่หลายแบบ ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เพื่อเป็นทฤษฎีในการชี้ขอบเขตที่เหมาะสมที่สุดของการกระทำ พบว่าการศึกษาคั้งนี้ไม่มีแนวโน้มระหว่างความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองของศักยภาพของนักกีฬาสเกตบอลใน 2 กลุ่มที่ทำการทดลอง ผลชี้ว่าไม่มีค่าทางนัยสำคัญทางสถิติที่แตกต่างกัน ระหว่างความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นบทสรุปของการกระทำของการจัดลำดับชั้นของนักกีฬาวิลแชร์สเกตบอล

Seeley;rt al. (2002 อ้างถึงใน ศักดรินทร์ ธรรมวงศ์. 2548: 30; อ้างจาก Seeley;rt al. 2002:Online) ได้ทำการศึกษาระดับความวิตกกังวลและความแตกต่างของเพศในกีฬาวอลเลย์บอลก่อนขณะแข่งขันในลีกออสเตรเลีย การศึกษานี้เป็นการสำรวจความรู้สึกกังวลก่อนและขณะแข่งขันของนักกีฬาวอลเลย์บอล โดยทำการวัด 3 ด้าน คือ วัดความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง 20 คน และชาย 22 คน อายุระหว่าง 19-45 ปี ใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ในการวัด ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ระหว่างเพศไม่มีความแตกต่างกัน และไม่เปลี่ยนแปลงตลอดการแข่งขัน การศึกษานี้จะช่วยให้การสำรวจถึงองค์ประกอบของความวิตกกังวลและความวิตกกังวลเท่าไรจึงจะแสดงให้เห็นความสามารถของนักกีฬา



### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 17 ทีม ทีมละ 22 คน รวมทั้งสิ้น 374 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 17 ทีม ทีมละ 22 คน รวมทั้งสิ้น 374 คน โดยทำการสุ่มกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ เครซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 191 คน โดยแบ่งรอบของการแข่งขันและเก็บข้อมูลตามกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

รอบแรก จำนวน 17 วิทยาเขต กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 191 คน ประกอบด้วย

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1. วิทยาเขต เชียงใหม่  | 2. วิทยาเขต ลำปาง      |
| 3. วิทยาเขต เพชรบูรณ์  | 4. วิทยาเขต สุโขทัย    |
| 5. วิทยาเขต กรุงเทพฯ   | 6. วิทยาเขต ชลบุรี     |
| 7. วิทยาเขต สมุทรสาคร  | 8. วิทยาเขต อ่างทอง    |
| 9. วิทยาเขต สุพรรณบุรี | 10. วิทยาเขต ชัยภูมิ   |
| 11. วิทยาเขต ศรีสะเกษ  | 12. วิทยาเขต มหาสารคาม |
| 13. วิทยาเขต อุดรธานี  | 14. วิทยาเขต กระบี่    |
| 15. วิทยาเขต ยะลา      | 16. วิทยาเขต ตรัง      |
| 17. วิทยาเขต ชุมพร     |                        |

รอบสอง จำนวน 8 ทีม กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 176 คน ประกอบด้วย

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1. วิทยาเขต เพชรบูรณ์ | 2. วิทยาเขต สุพรรณบุรี |
| 3. วิทยาเขต เชียงใหม่ | 4. วิทยาเขต ชลบุรี     |
| 5. วิทยาเขต อุดรธานี  | 6. วิทยาเขต ชุมพร      |

7. วิทยาเขต กรุงเทพ                      8. วิทยาเขต สมุทรสาคร
- รอบรองชนะเลิศ จำนวน 4 ทีม กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 88 คน ประกอบด้วย
1. วิทยาเขต เพชรบูรณ์                      2. วิทยาเขต สุพรรณบุรี
3. วิทยาเขต กรุงเทพ                      4. วิทยาเขต ชลบุรี
- รอบชิงชนะเลิศ จำนวน 2 ทีม กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 44 คน ประกอบด้วย
1. วิทยาเขต เพชรบูรณ์
2. วิทยาเขต สุพรรณบุรี

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (revised competitive sport anxiety inventory – 2 (CSAI – 2R)(Cox; Martens; & Russell. 2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งหมดมี 17 ข้อ ซึ่งแบบทดสอบแบ่งออกได้ 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทั้งหมดมี 17 ข้อ แบ่งออกได้ดังนี้
  - 2.1 ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) 1,4,6,9,12,15,17 = 7 ข้อ
  - 2.2 ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) 2,5,8,11,14 = 5 ข้อ
  - 2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (self – confidence) 3,7,10,13,16 = 5 ข้อ

การคิดคะแนน: ให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกันและนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความเชื่อมั่นจะอยู่ที่ 10 - 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนน ดังนี้

$$\frac{(\text{คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน})}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}} \times 10$$

- ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของซีเอสเอไอทูอาร์ (CSAI – 2R) แบ่งรายละเอียดดังนี้
- คะแนน 10-19 ระดับความวิตกกังวลต่ำ
- คะแนน 20-30 ระดับความวิตกกังวลปานกลาง
- คะแนน 31-40 ระดับความวิตกกังวลสูง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแบบสอบถาม และรายละเอียดเพื่อความเข้าใจ
2. ขออนุญาตจากคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ เพื่อขอความอนุเคราะห์ถึงผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลและนักกีฬาฟุตบอลกีฬา “พลศึกษาเกมส์” ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามด้วยตนเอง เก็บก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมงในแต่ละรอบของการแข่งขัน
4. ทำการรวบรวมแบบสอบถามที่ได้มาด้วยตนเอง
5. วิเคราะห์ความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเพื่อนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี ทั้ง 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (cognitive anxiety) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence)
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามรอบของการแข่งขัน และประสพการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one – way analysis of variance)
3. ทดสอบความแตกต่างจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างค่าเฉลี่ยของรอบของการแข่งขัน โดยวิธีการของเชฟเฟ่ (Scheffe' test)
4. กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของซีเอสไอเอไอทิวอาร์ (CSAI – 2R) ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ทำการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one – way analysis of variance)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 และเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในช่วงก่อนการแข่งขันรอบแรก รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬาฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 17 ทีม ทีมละ 22 คน รวมทั้งสิ้น 374 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 10 สิงหาคม 2560) ทำการสุ่มตัวอย่างโดยตาราง Krejcie & Morgan ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างรอบแรก จำนวน 191 คน รอบสอง จำนวน 176 คน รอบรองชนะเลิศ จำนวน 88 คน และรอบชิงชนะเลิศ จำนวน 44 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R)(Cox; Martens; & Russell, 2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง และความเรียงดังต่อไปนี้

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
%	แทน	คาร์ร้อยละ
F	แทน	อัตราส่วน F (F- ratio)
SS	แทน	ผลบวกของ $(x - \bar{x})^2$ (sum of square)
MS	แทน	ความแปรปรวน (mean of square)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
P	แทน	ความน่าจะเป็น (probability)

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลมีทั้งหมด 2 ตอน ประกอบด้วย  
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม  
ตอนที่ 2 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2R)

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
18 ปี	23	12.00
19 ปี	75	39.30
20 ปี	52	27.20
21 ปี	26	13.60
22 ปี	15	7.90
รวม	191	100.00

จากตาราง 4.1 ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักกีฬาฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 39.30 รองลงมาคืออายุ 20 ปี จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 27.20 มีอายุ 21 ปี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 13.60 มีอายุ 18 ปี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00 และน้อยที่สุดคืออายุ 22 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 7.90 ตามลำดับ

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รอบของการแข่งขัน		
รอบแรก	191	100.00
รอบสอง	176	100.00
รอบรองชนะเลิศ	88	100.00
รอบชิงชนะเลิศ	44	100.00
ประสบการณ์เล่นกีฬาฟุตบอล		
น้อยกว่า 3 ปี	13	6.80
1 – 3 ปี	114	59.70
มากกว่า 3 ปี	64	33.50
<b>รวม</b>	<b>191</b>	<b>100.00</b>
ประสบการณ์ในการเข้าร่วม		
การแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษา		
เข้าร่วมการแข่งขัน ครั้งที่ 1	11	5.80
เข้าร่วมการแข่งขัน ครั้งที่ 2	37	19.40
เข้าร่วมการแข่งขัน ครั้งที่ 3	102	53.40
เข้าร่วมการแข่งขัน ครั้งที่ 4	41	21.50
<b>รวม</b>	<b>191</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4.2 จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 เป็นนักกีฬาฟุตบอลในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ คิดเป็นร้อยละ 100.00 และ นักกีฬาส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลระหว่าง 1 – 3 ปี จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 59.70 รองลงมา มีประสบการณ์เล่นฟุตบอลมากกว่า 3 ปี จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 และน้อยกว่า 3 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 6.80 ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ส่วนใหญ่เคยเข้าร่วมการแข่งขันมาแล้วเป็นครั้งที่ 3 จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 53.40 รองลงมา ร่วมการแข่งขันเป็นครั้งที่ 4 จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 21.50 เคยเข้าร่วมการแข่งขันเป็นครั้งที่ 2 จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 19.40 และเคยเข้าร่วมการแข่งขันเป็นครั้งแรก จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 5.80 ตามลำดับ

## ตอนที่ 2 ผลการทดสอบความวิตกกังวลตาม (CSAI – 2R)

ตาราง 4.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ในทุกรอบของการแข่งขัน

รอบการแข่งขัน	ความวิตกกังวลตามสถานการณ์					
	ร่างกาย		ทางจิต		ตนเอง	
	$\bar{x} \pm S.D.$	ระดับ	$\bar{x} \pm S.D.$	ระดับ	$\bar{x} \pm S.D.$	ระดับ
รอบแรก	20.73±4.69	ปานกลาง	22.58±7.73	ปานกลาง	24.30±5.81	ปานกลาง
รอบสอง	21.20±4.94	ปานกลาง	26.73±5.58	ปานกลาง	24.90±8.76	ปานกลาง
รอบรองชนะเลิศ	28.17±5.30	ปานกลาง	31.75±4.28	สูง	33.75±4.77	สูง
รอบชิงชนะเลิศ	31.64±3.82	สูง	35.00±3.15	สูง	34.45±3.65	สูง

จากตาราง 4.3 ค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา สถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ในทุกรอบของการแข่งขัน พบว่า เมื่อแบ่งตามเกณฑ์ของ CSAI – 2R รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ และนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ พบว่า

รอบแรก ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา สถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ผลการศึกษา พบว่า นักกีฬาฟุตบอลส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับปานกลาง ทั้ง 3 ด้าน โดยเรียงลำดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ CSAI – 2R จากมากไปน้อยนั้น พบว่านักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 20.73$ , s.d. = 4.69) ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 22.58$ , s.d. = 7.73) และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 24.30$ , s.d. = 5.81) ตามลำดับ

รอบสอง ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา สถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ผลการศึกษา พบว่า นักกีฬาฟุตบอลส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับปานกลาง ทั้ง 3 ด้าน โดยเรียงลำดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ CSAI – 2R จากมากไปน้อยนั้น พบว่านักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 21.20$ , s.d. = 4.94) ความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 24.90$ , s.d. = 8.76) และความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 26.73$ , s.d. = 5.58) ตามลำดับ

รอบรองชนะเลิศ ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ผลการศึกษา พบว่า นักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยเรียงลำดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ CSAI – 2R จากมากไปน้อยนั้น พบว่านักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 28.17$ , s.d. = 5.30) ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 31.75$ , s.d. = 4.28) และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 33.75$ , s.d. = 4.77) ตามลำดับ

รอบชิงชนะเลิศ ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ผลการศึกษา พบว่า นักกีฬาฟุตบอลส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับสูง ทั้ง 3 ด้าน โดยเรียงลำดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ CSAI – 2R จากมากไปน้อยนั้น พบว่านักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 31.64$ , s.d. = 3.82) ความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 34.45$ , s.d. = 3.65) และความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 35.00$ , s.d. = 3.15) ตามลำดับ

ตาราง 4.4 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ได้แก่ รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระหว่างรอบแข่งขัน	7173.417	3	2391.139	102.663	0.000*
ภายในรอบแข่งขัน	11529.104	495	23.291		
รวม	18702.521	498			

p < .05

จากตาราง 4.4 แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ได้แก่ รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตาราง 4.5 ทดสอบความแตกต่างระหว่างรอบของการแข่งขันการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้าน ความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 โดยวิธีการของเซฟเฟ้

รอบของการแข่งขัน	ความแตกต่างระหว่างรอบของการแข่งขัน				
	$\bar{x}$	รอบแรก	รอบสอง	รอบรองชนะเลิศ	รอบชิงชนะเลิศ
		20.73	21.20	28.17	31.64
รอบแรก (n=191)	20.73 (ปานกลาง)	-	-	-	-
รอบสอง (n=176)	21.20 (ปานกลาง)	-	0.82	-	-
รอบรองชนะเลิศ (n=88)	28.17 (ปานกลาง)	-	-	0.00*	-
รอบชิงชนะเลิศ (n=44)	31.64 (สูง)	-	-	-	0.00*

p\* <.05

จากตาราง 4.5 ค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ในรอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อทดสอบความแตกต่างตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย พบว่า นักกีฬาฟุตบอลชายมีความวิตกกังวลทางกายในระดับปานกลางและในระดับสูง ในรอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.17 และค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.64 ตามลำดับ

ตาราง 4.6 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ของนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ได้แก่ รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระหว่างรอบแข่งขัน	8456.983	3	2818.994	74.122	0.000*
ภายในรอบแข่งขัน	18825.695	495	38.032		
รวม	27282.677	498			

p\* <.05

จากตาราง 4.6 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ได้แก่ รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.7 ทดสอบความแตกต่างระหว่างรอบของการแข่งขันการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 โดยวิธีการของเซฟเฟ

รอบของการแข่งขัน	ความแตกต่างระหว่างรอบของการแข่งขัน				
	$\bar{x}$	รอบแรก	รอบสอง	รอบรองชนะเลิศ	รอบชิงชนะเลิศ
		22.58	26.73	31.75	35.00
รอบแรก (n=191)	22.58 (ปานกลาง)	-	-	-	-
รอบสอง (n=176)	26.73 (ปานกลาง)	-	0.00*	-	-
รอบรองชนะเลิศ (n=88)	31.75 (สูง)	-	-	0.00*	-
รอบชิงชนะเลิศ (n=44)	35.00 (สูง)	-	-	-	0.00*

p\* <.05

จากตาราง 4.7 ค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อทดสอบความแตกต่างตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต นักกีฬาฟุตบอลชายมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตสูง ในรอบรองชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.75 และรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.00 ตามลำดับ

ตาราง 4.8 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ได้แก่ รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระหว่างรอบแข่งขัน	8609.610	3	2869.870	63.378	0.000*
ภายในรอบแข่งขัน	22414.342	495	45.281		
รวม	31023.952	498			

p\* <.05

จากตารางที่ 4.8 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ได้แก่ รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.9 ทดสอบความแตกต่างระหว่างรอบของการแข่งขันการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 โดยวิธีการของเซฟเฟ

รอบของการแข่งขัน	ความแตกต่างระหว่างรอบของการแข่งขัน				
	$\bar{x}$	รอบแรก 24.30	รอบสอง 24.90	รอบรองชนะเลิศ 33.75	รอบชิงชนะเลิศ 34.45
รอบแรก (n=191)	24.30 (ปานกลาง)	-	-	-	-
รอบสอง (n=176)	24.90 (ปานกลาง)	-	-	-	-
รอบรองชนะเลิศ (n=88)	33.75 (สูง)	-	-	0.00*	-
รอบชิงชนะเลิศ (n=44)	34.45 (สูง)	-	-	-	0.00*

p\* <.05

จากตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 พบว่าในรอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทดสอบความแตกต่างตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักกีฬาฟุตบอลชาย มีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองสูง ในรอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.75 และ 34.45 ตามลำดับ

ตาราง 4.10 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความแปรปรวนแบบทางเดียวของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระหว่างรอบแข่งขัน	126.168	2	63.084	2.930	0.056
ภายในรอบแข่งขัน	4047.675	188	21.530		
รวม	4173.843	190			

$p^* < .05$

จากตาราง 4.10 แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ต่างกัน มีความวิตกกังวลทางกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4.11 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความแปรปรวนแบบทางเดียวของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระหว่างรอบแข่งขัน	351.273	2	175.636	3.000	0.052
ภายในรอบแข่งขัน	11005.377	188	58.539		
รวม	11356.649	190			

p\* <.05

จากตาราง 4.11 แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ต่างกัน มีความวิตกกังวลทางจิต ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4.12 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความแปรปรวนแบบทางเดียวของค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระหว่างรอบแข่งขัน	289.740	2	144.870	2.438	0.059
ภายในรอบแข่งขัน	6136.647	188	32.642		
รวม	6426.387	190			

p\* <.05

จากตาราง 4.12 แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ต่างกัน มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ นักกีฬาฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 และ เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา สถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน และประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล เพื่อเป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็น นักกีฬาฟุตบอลกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย “พลศึกษาเกมส์” ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 17 ทีม ทีมละ 22 คน รวมทั้งสิ้น 374 คน โดย ทำการสุ่มกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีของ Krejcie & Morgan ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 191 คน ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษา แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ณ จังหวัด สุพรรณบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความ วิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (revised competitive sport anxiety inventory – 2 (CSAI – 2R) (Cox; Martens; & Russell. 2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ประกอบด้วย ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งหมดมี 17 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลระดับคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วม การแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี ใน 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) ความวิตกกังวลทาง จิต (cognitive anxiety) และ ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) และทำการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชาย จำแนกตามรอบของการแข่งขัน รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ และ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one – way analysis of variance) ทดสอบความแตกต่างจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างค่าเฉลี่ยของ รอบของ การแข่งขัน โดยวิธีการของเชฟเฟ้ (Scheffe’ test)

### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ที่จังหวัดสุพรรณบุรี รายงานผลการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ในทุกรอบของการแข่งขัน เมื่อแบ่งตามเกณฑ์ของ ซีเอสเอไอทูอาร์ (CSAI – 2R) รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ และนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ พบว่า

1.1 รอบแรก ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ผลการศึกษา พบว่า นักกีฬาฟุตบอลส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับปานกลาง ทั้ง 3 ด้าน โดยเรียงลำดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของซีเอสเอไอทูอาร์ (CSAI – 2R) จากมากไปน้อยนั้น พบว่านักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 20.73$ , s.d. = 4.69) ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 22.58$ , s.d. = 7.73) และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 24.30$ , s.d. = 5.81) ตามลำดับ

1.2 รอบสอง ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ผลการศึกษา พบว่า นักกีฬาฟุตบอลส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับปานกลาง ทั้ง 3 ด้าน โดยเรียงลำดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของซีเอสเอไอทูอาร์ (CSAI – 2R) จากมากไปน้อยนั้น พบว่านักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 21.20$ , s.d. = 4.94) ความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 24.90$ , s.d. = 8.76) และความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 26.73$ , s.d. = 5.58) ตามลำดับ

1.3 รอบรองชนะเลิศ ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ผลการศึกษา พบว่า นักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยเรียงลำดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของซีเอสเอไอทูอาร์ (CSAI – 2R) จากมากไปน้อยนั้น พบว่านักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 28.17$ , s.d. = 5.30) ความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 31.75$ , s.d. = 4.28) และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 33.75$ , s.d. = 4.77) และ ตามลำดับ

1.4 รอบชิงชนะเลิศ ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ผลการศึกษา พบว่า นักกีฬาฟุตบอลส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับสูง ทั้ง 3 ด้าน โดยเรียงลำดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของซีเอสเอไอทูอาร์ (CSAI – 2R) จากมากไปน้อยนั้น พบว่านักกีฬาฟุตบอลมี

ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 31.64$ , s.d. = 3.82) ความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 34.45$ , s.d. = 3.65) และความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 35.00$ , s.d. = 3.15) ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ในรอบแรกรอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอลในรอบแรกกับรอบสอง ไม่แตกต่างทางสถิติ ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายในนักฟุตบอลชาย พบว่า ในรอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทดสอบความแตกต่างตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย พบว่า นักกีฬาฟุตบอลชายมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายสูง ในรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.64 และมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายปานกลาง ในรอบรองชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.17 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่านักกีฬาฟุตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีการของเซฟเฟ่ พบว่านักกีฬาฟุตบอลชาย มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายสูง ระหว่างรอบของการแข่งขัน ซึ่งพบว่า ระหว่างรอบแรกกับรอบสอง และรอบรองชนะเลิศกับรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการวิเคราะห์ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตในนักฟุตบอลชายพบว่า ในรอบสอง รอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทดสอบความแตกต่างตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต นักกีฬาฟุตบอลชายมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตสูง ในรอบรองชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.75 และรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.00 และมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต ปานกลาง ในรอบสอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.73 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่านักกีฬาฟุตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีการของเซฟเฟ่ พบว่านักกีฬาฟุตบอลชาย มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตระดับปานกลางและ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้าน

ความวิตกกังวลทางจิตในระดับสูง ระหว่างรอบสอง และรอบรองชนะเลิศกับรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการวิเคราะห์ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเพื่อให้ทราบว่ารอบของการแข่งขันรอบใดมีความแตกต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยวิธีการของเซฟเฟ่ พบว่า ในรอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาฟุตบอล ในรอบแรกกับรอบสอง ไม่แตกต่างทางสถิติ และในส่วนของรอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทดสอบความแตกต่างตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักกีฬาฟุตบอลชายมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองสูง ในรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 34.45 และมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองสูง ในรอบรองชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.75

สามารถอธิบายได้ว่านักกีฬาฟุตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีการของเซฟเฟ่ พบว่า นักกีฬาฟุตบอลชาย มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองสูง ระหว่างรอบของการแข่งขัน ซึ่งพบว่า ระหว่างรอบแรกกับรอบสอง และรอบรองชนะเลิศกับรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามประสบการณ์ ในการเล่นกีฬาฟุตบอล แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ต่างกันมีความวิตกกังวลทางกายไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ต่างกัน มีความวิตกกังวลทางจิต ไม่แตกต่างกัน

แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ต่างกันมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

## อภิปรายผลการวิจัย

### 1. ศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42

จากการวิจัยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 “พลศึกษาเกมส์” ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ได้แก่ รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่านักกีฬาฟุตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีการของเซฟเฟ่ พบว่านักกีฬาฟุตบอลชาย มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองสูง ระหว่างรอบของการแข่งขัน ซึ่งพบว่า ระหว่างรอบแรกกับรอบสอง และรอบรองชนะเลิศกับรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.1 ความวิตกกังวลทางกาย พบว่า นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ในรอบแรกรอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอลในรอบแรกกับรอบสอง ไม่แตกต่างทางสถิติ ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายในนักฟุตบอลชาย พบว่า ในรอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทดสอบความแตกต่างตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกาย นักกีฬาฟุตบอลชายมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายสูง ในรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.64 และมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางกายปานกลาง ในรอบรองชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.17 แสดงให้เห็นว่านักกีฬาฟุตบอลจะมีความวิตกกังวลทางกายในระดับปานกลางตั้งแต่รอบแรกและรอบสอง สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรีไทย. 2542: 78; อ้างถึงใน Hanin, 1970) อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎีอักษรยูคว่า (in verted – u theory) ซึ่งใช้ทฤษฎีโซนของพลังงานที่เหมาะสม (zone of optimal functioning) อธิบายว่านักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลออกนอกโซนเขาจะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ โดยระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไปแต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน อาจมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในช่วงต่ำ บางคนอาจมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ฉะนั้นผู้ฝึกสอนควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซนของ

พลังงานที่มีความเหมาะสม และระดับความวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้นผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซนของพลังงานที่เหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่พึง กระทำได้ การจะหาโซนของพลังงานที่เหมาะสมได้นั้น ผู้ฝึกสอนต้องรู้ระดับความวิตกกังวลของ นักกีฬาคนนั้นๆ เสียก่อน

นักกีฬาฟุตบอล เป็นกีฬาที่เล่นเป็นทีมและเป็นกีฬาที่แบกความคาดหวังของผู้ฝึกสอนร่วม ถึงคณะผู้บริหารของแต่ละวิทยาเขต เนื่องจากความนิยมของกีฬาฟุตบอลและเพื่อแย่งชิงความเป็นที่ หนึ่งเพื่อให้ได้เข้าไปแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยในลำดับต่อไป นักกีฬาก็มีความวิตก กังวลทางกายในรอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศในระดับสูง ซึ่งในรอบของการแข่งขันที่ต่าง สถานการณ์กัน ย่อมมีผลต่อความวิตกกังวลต่อนักกีฬา อันเนื่องมาจากการได้พบกับสิ่งเร้าที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นตัวนักกีฬา หรือผู้ตัดสิน หรือผู้ชม ที่เปรียบเสมือนตัวแปรสำคัญที่เป็นรอบที่กดดันอย่าง มากส่งผลให้ความวิตกกังวลของนักกีฬาเปลี่ยนไป โดยที่ ในรอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศ นักกีฬาฟุตบอลมีความวิตกกังวลทางกายสูงขึ้น ซึ่งแน่นอนว่ารอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศเป็น รอบที่มีความกดดันเป็นตัวแปรสำคัญอย่างมาก นักกีฬาก็กลัวว่าจะทำได้ไม่ดี กลัวทำให้คนอื่นผิดหวังใน การแข่งขัน สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้กล่าวว่า ในช่วงก่อนการแข่งขัน นักกีฬาก็จะมีความเครียดและมีความวิตกกังวลมาก เนื่องมาจากนักกีฬาทุกคนอยากชนะเลิศ แต่มีปัจจัยรอบด้านที่มี อิทธิพลต่อนักกีฬา เช่น ทีมผู้ร่วมเข้าแข่งขันที่มีสถิติดีกว่า ความรู้สึกกลัวแพ้ กลัวผู้คน กลัวคนดูจะ ผิดหวัง กลัวว่าจะแสดงความสามารถไม่เท่าสถิติเดิมขาดความมั่นใจในตนเอง ประมาทคู่ต่อสู้ หรือกลัว ศักดิ์ศรีแชมป์เก่า ซึ่งอาการความวิตกกังวลทางกายจะสังเกตเห็นได้ชัดเจนที่สุด ช่วงการแข่งขันที่ขาด ความมั่นใจ อาการสั่น อาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ความรู้สึกกระอักกระอ่วน ซึ่งเป็นผลทำให้ นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพทางการแข่งขันออกมาได้อย่างเต็มที่ สอดคล้องกับ Rainey and Cunningham (1968: 98-103) ได้ศึกษาเรื่อง ความวิตกกังวลการแข่งขันของนักกีฬาในระดับ มหาวิทยาลัย พบว่า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแสดงออก (performance worry) เช่น เกรงว่าจะ กระทำผิดพลาด กลัวว่าจะแพ้ กลัวว่าจะเล่นไม่ดี มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขัน และเกรงกลัวว่าจะถูกวิพากษ์วิจารณ์ จากผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขัน ซึ่ง สอดคล้องกับทฤษฎีอักษรยูคว่า (inverted-u theory) ของ Martens (1982: 121) ตามหลักทฤษฎี นี้กล่าวว่า การเพิ่มระดับความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถของนักกีฬา คือ เมื่อ ความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มขึ้นด้วย เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นถึงจุดที่ พอเหมาะระดับความสามารถของนักกีฬา จะเพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุด แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นไป กว่าจุดที่พอเหมาะแล้ว ระดับความสามารถของนักกีฬาจะลดลงไปเรื่อยๆ และอาจลดลงได้อย่าง รวดเร็ว ดังที่ Martens (1982: 96) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดทางกาย คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิด การตอบสนองของร่างกาย ภายใต้อารมณ์ตื่นตัว ความเครียดในลักษณะนี้จะเฉพาะเจาะจงต่ออาการ

ต่างๆ ทางด้านร่างกายและความเครียดทางกาย มักเกิดจากสิ่งเร้าของสิ่งแวดล้อม และจากสภาพอารมณ์ของบุคคลนั้นๆ ลักษณะของการเกิดความเครียดจะเกิดในช่วงเวลาสั้นๆ คือก่อนที่จะเข้าสู่การแข่งขันและจะค่อยๆ ลดระดับลงจากการแข่งขันได้เริ่มขึ้นแล้ว ซึ่งหมายถึงการที่นักกีฬาที่มีความกดดันอื่นเนื่องมาจากการแข่งขันกับคู่แข่งที่มีประสบการณ์มากกว่าก็อาจจะเป็นไปได้

1.2 ความวิตกกังวลทางจิต ผลการวิเคราะห์ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ในรอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทดสอบความแตกต่างตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต นักกีฬาฟุตบอลชายมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตสูง ในรอบรองชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.75 และรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.00 และมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต ปานกลาง ในรอบสอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.73 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่านักกีฬาฟุตบอลชาย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีการของเซฟเฟ พบว่านักกีฬาฟุตบอลชาย มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตระดับปานกลางและ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิตในระดับสูง ระหว่างรอบสอง และรอบรองชนะเลิศ กับรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่เล่นเป็นทีมที่มีผู้เล่นหลายคนประกอบด้วยมีทั้งตัวจริงและตัวสำรอง นักกีฬาที่ลงไปเล่นเป็นตัวจริงในสนามจึงต้องแสดงทักษะการเล่นที่สามารถส่งผลให้ทีมสามารถแข่งขันให้ได้เปรียบมากกว่าคู่แข่งเสมอ จึงอาจเป็นความเครียดทางการกีฬา อาจมาจากโปรแกรมการฝึกซ้อมที่หนักและต่อเนื่อง การแข่งขันที่มีอยู่ตลอดเวลา การเดินทางที่ยาวไกล การดำเนินชีวิตที่ต้องทำแต่สิ่งเดิมๆ คือ ฝึกซ้อมและแข่งขัน การขาดเวลาส่วนตัว เวลาพักผ่อนที่ไม่เพียงพอความสัมพันธ์อันดีภายในทีมกีฬาไม่เกิดขึ้น เป็นต้น ซึ่งบางครั้งความเครียดจากการเล่นกีฬาหรือแข่งขันเกิดจากจิตใจของนักกีฬาเองหรือเมื่อสาเหตุจากตนเองนี้ เป็นความเครียดที่เป็นผลมาจากความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง เช่น การรับรู้ว่าคุณเองไม่มีความสามารถสู้คนอื่นไม่ได้ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ที่เป็นความเครียดทางลบ ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง เป็นการตอบสนองของร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อข้อเรียกร้องต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเป็นความรู้สึกต่อความกดดันที่มีความคับข้องใจ สับสน ความกลัว ความกังวลใจที่จะทำผิดพลาดหรือทำไม่ได้ ในส่วนตัวนักกีฬาถ้ามีความเครียดทางลบระดับสูงหรือต่ำมากเกินไปจะทำให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลงกว่ามาตรฐานของตนเองร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด จะส่งผลต่ออวัยวะภายในร่างกายทำให้เกิดการตอบสนองของระบบกล้ามเนื้อการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการแสดงออกทางร่างกาย สองลักษณะคือส่งผลต่อการหดตัวของกล้ามเนื้อ ในสภาวะที่ร่างกายเกิดความเครียด ส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดความตึงตัว

มากกว่าปกติ จะส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติสั่งการไปยังต่อมหมวกไต (adrenal gland) ให้หลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีน ซึ่งมีผลต่อการไหลเวียนเลือดและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อทำให้หลอดเลือดขยายตัวและเลือดถูกส่งไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ มากขึ้น จึงเกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ และการคลายตัวของกล้ามเนื้อในภาวะที่ร่างกายผู้อื่นคลายกล้ามเนื้อต่างๆ จะทำงานตามปกติไม่มีความตึงเครียดเกิดขึ้น แต่ในบางสถานการณ์หากกล้ามเนื้อผ่อนคลายมากเกินไป อาจส่งผลให้ไม่สามารถควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อมัดนั้นๆ ได้ดีเท่าที่ควร (บริเวณที่มีการตอบสนองต่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างชัดเจน ได้แก่ นิ้ว ขา และลำคอ) ซึ่งนักกีฬาต้องมีการจัดการความเครียดทางการกีฬา ต้องมีกระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดหรือจิตใจและพฤติกรรมของนักกีฬานักกีฬาต้องพยายามจัดการกับสิ่งที่เข้ามารบกวนทั้งจากภายในและภายนอก สามารถแบ่งประเภทการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้ สอง ประการคือ ประการแรกการจัดการความเครียดที่มุ่งปัญหา เป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงหรือจัดการกับปัญหาที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด โดยมีวิธีการ เช่น การสังเกตพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อปัญหาที่เกิดขึ้น การตรวจสอบการตั้งเป้าหมายของนักกีฬาเพื่อทราบว่ามีแนวคิดต่อปัญหาอย่างไร และประการที่สอง การจัดการความเครียดที่มุ่งอารมณ์ เป็นความพยายามที่จะจัดการกับการตอบสนองทางอารมณ์ที่เป็นผลมาจากปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคล ประกอบด้วย การตั้งสมาธิและการผ่อนคลาย โดยพยายามให้มีการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของสถานการณ์ (แต่ต้องไม่ใช่ปัญหาหรือสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นจริง) นักกีฬาฟุตบอลที่เล่นเป็นทีมต้องมีการจัดการความเครียดที่มุ่งปัญหาจะนำไปใช้เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่มีการยอมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ส่วนการจัดการความเครียดที่มุ่งอารมณ์จะมีประโยชน์อย่างมากเมื่อนำไปใช้กับสถานการณ์ที่ไม่ยอมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สอดคล้องกับ สันติ สิทธิจินดา (2556: 11) กล่าวว่า ฟุตบอลนอกจากจะให้ประโยชน์แก่บุคคลทั่วไปในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ ทักษะคิด สังคมและสติปัญญาแล้ว ยังมีประโยชน์ที่เป็นผลพลอยได้นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว เช่น การมีงานทำ ชื่อเสียง เกียรติยศ เงินเดือน เงินจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งนับว่าเป็น สิ่งสำคัญกับตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ซึ่งสอดคล้องกับ อุทัย สงวนพงศ์ (2550: 8) ได้กล่าวว่า สำหรับผู้เล่นที่มีทักษะฟุตบอลที่ดีย่อมมีโอกาสได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของชาติ โรงเรียน สถาบัน สโมสร เพื่อเข้าร่วมแข่งขันกับชาติอื่นหรือทีมอื่นๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการประกาศเกียรติคุณสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศชาติ โรงเรียน สโมสรและวงศ์ตระกูลแล้วยังเป็นหนทางที่ทำให้คนรู้จัก เป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงทางหนึ่งด้วย

### 1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบัน

การพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเพื่อให้ทราบว่ารอบของการแข่งขันรอบใดมีความแตกต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยวิธีการของเชฟเฟ่ พบว่าในรอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศ



แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาฟุตบอล ในรอบแรกกับรอบสอง ไม่แตกต่างทางสถิติ และในส่วนของรอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทดสอบความแตกต่างตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักกีฬาฟุตบอลชายมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองสูง ในรอบชิงชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 34.45 และมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองสูง ในรอบรองชนะเลิศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.75 สามารถอธิบายได้ว่านักกีฬาฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีการของเซฟเฟ พบว่านักกีฬาฟุตบอลชาย มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองสูง ระหว่างรอบของการแข่งขัน ซึ่งพบว่า ระหว่างรอบแรกกับรอบสอง และรอบรองชนะเลิศกับรอบชิงชนะเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงให้เห็นว่านักกีฬายังมีความคาดหวังกับผลการแข่งขันเพื่อชัยชนะสูงยิ่งมีความเชื่อมั่นในตนเองลดลง นั้นแสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน (competition anxiety) ของนักกีฬามีความวิตกกังวลในการแข่งขันต่างกัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในขณะแข่งขันสูงมักจะประเมินการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัวมีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า บ่อยกว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในการแข่งขันต่ำส่งผลให้ความเชื่อมั่นในตนเอง ลดลงยิ่งกลับเพิ่มความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาในระดับสูง ยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น ประหม่า ตื่นเต้น เป็นสาเหตุของการขาดสมาธิในการแข่งขัน ส่วนภายหลังการแข่งขันความวิตกกังวลและความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อไปยังการแข่งขันครั้งต่อไปด้วย แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 42 เมื่อนักกีฬาได้ผ่านเข้ารอบการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ ที่ลึกขึ้นจนถึงรอบชิงชนะเลิศนั้นจะมีความเชื่อมั่นในตนเองในระดับที่สูงขึ้นกว่ารอบแรกกับรอบสอง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลส่วนใหญ่ มีประสบการณ์ในการฝึกซ้อมและเรียนที่สถาบันการพลศึกษา เช่นเดียวกัน จึงมีเรื่องของความมีศักดิ์ศรีในตนเอง ความคาดหวังของทีม ผู้บริหารและกองเชียร์ เพื่อจะได้เข้ารอบไปชิงชนะเลิศ เพื่อได้สิทธิ์เป็นตัวแทนในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย “ราชมงคัลธัญบุรีเกมส์ ครั้งที่ 45” ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ซึ่งเมื่อทำการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศทุกคนในทีมก็ต้องคาดหวังชัยชนะทั้งของตนเองและเพื่อนร่วมทีมด้วย สอดคล้องกับ Bandura (1956) พบว่า บุคคลสามารถรับรู้ความคาดหวังของกลุ่มได้ แม้วามันจะไม่แสดงให้เห็นอย่างชัดแจ้งก็ตาม สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับแรงกดดันจากกลุ่ม เพราะเมื่อบุคคลได้รับแรงกดดันจากกลุ่มจะทำให้เกิดพฤติกรรม

เลียนแบบซึ่งอาจเรียกได้ว่า เป็นการยอมตามแรงกดดันเช่นนี้ไม่ได้ขึ้นอย่างชัดเจนว่าคุณควรที่จะเปลี่ยนแปลงแต่จะบอกเป็นนัยแทน ซึ่งจะเห็นได้จากผลการศึกษาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์จะพบว่าความวิตกกังวลด้านร่างกายนั้นจะอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลด้านจิตใจอยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับ Kiesler และ Kiesler (1970) ได้เสนอว่า บุคคลมักให้ความสำคัญกับบุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งมักจะสนใจว่าพฤติกรรมของตน แตกต่างจากพฤติกรรมของผู้อื่นหรือไม่ หากแตกต่างจากผู้อื่นจะทำให้เกิดการรับรู้เป็นนัยว่า ผู้อื่นต้องการให้ตนเปลี่ยนแปลงให้เหมือนกับคนอื่นๆ หลังจากรับรู้แล้วบุคคลจะถูกกระตุ้นให้ต้องยอมรับแรงกดดันนี้และทำให้รับรู้ว่าคุณควรที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน และยังคงสอดคล้องกับ พีระพงศ์ บุญศิริ (2536) กล่าวว่า การแข่งขันระดับสูงจะทำให้ให้นักกีฬามีความวิตกกังวลสูงกว่าการแข่งขันปกติทั่วไปอีกด้วย และความเชื่อมั่นในตนเองก็จะลดลงตามไปด้วยส่วนหนึ่งเนื่องจากเกิดจากแรงกดดันจากหลายปัจจัยด้วยกัน ซึ่งนักกีฬาฟุตบอลชายของสถาบันการพลศึกษา ควรสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง โดย (วิมลมาศ ประชากุล และคณะ, 2552) รายงานว่าวิธีการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย 1) ประสบการณ์ว่า ตนเองมีความสามารถ 2) สิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวย 3) ความพร้อมในการเตรียมตัว 4) ความพร้อมของสภาวะ อารมณ์และความคิดต่อการเล่น 5) โชคลาง 6) ผลการเล่นเป็นไปตามที่คิด ซึ่งวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองดำเนินการทั้งในช่วงการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน และขณะแข่งขัน ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง (ทั้งก่อน และขณะแข่งขัน) จากผลการวิจัยจึงเห็นแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองมาจากหลายๆแหล่ง โดยเกี่ยวข้องกับทุกๆฝ่าย อย่างไรก็ตามการทำให้นักกีฬารับรู้ตนเอง มีความสามารถ เป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่สุด

## 2. เปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42

จำแนกตามรอบของการแข่งขัน และประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล นักกีฬาส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลมีประสบการณ์ 1 – 3 ปี จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 59.70 รองลงมา มีประสบการณ์ฟุตบอลมากกว่า 3 ปี จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 และมีประสบการณ์น้อยกว่า 3 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 6.80 พบว่าความวิตกกังวลด้านร่างกายจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน เนื่องมาจากนักกีฬาฟุตบอลส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการเล่นและการแข่งขัน รวมถึงประสบการณ์ในการฝึกซ้อม วิธีการฝึกซ้อมที่ใกล้เคียงกัน ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อมในสภาพการเก็บตัวของนักกีฬาที่เหมือนกัน ทำให้นักกีฬาเกิดความคุ้นเคยกับสภาพการแข่งขันและรู้พื้นฐานความสามารถของคู่ต่อสู้ ตลอดจนมีทักษะที่ใกล้เคียงกัน สอดคล้องกับ ชนะชัย วัฒนไชย (2536) ทำการวิจัยด้านความสัมพันธ์และเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขันในปริซึเกมส์กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติจำนวน 32 คน เป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1- 5 ปี จำนวน 15 คน และกลุ่มที่มีประสบการณ์ใน

การแข่งขันมากกว่า 5 ปี ขึ้นไป จำนวน 17 คน พบว่า ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวล อันเป็นลักษณะนิสัยของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกันระหว่าง 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปี ขึ้นไป ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ Rubush (1963: 498) สรุปการวิจัยว่า ความวิตกกังวลที่จะมีต่อการเรียนรู้อยู่กับองค์ประกอบต่างๆ เช่น ความเข้มของสิ่งเร้า ความยากง่ายหรือสลับซับซ้อนของสิ่งที่เรียน ความสามารถในการปรับตัวของผู้เรียนให้เข้ากับสถานการณ์หรืองานที่เรียนรู้ เป็นผลทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวล ไม่แตกต่างกัน

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ควรจะศึกษาวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาสมัครเล่นควบคู่ไปพร้อมกัน และควรศึกษาความสัมพันธ์ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ให้เหมาะสมกับบุคคลที่มารวมตัวกันเล่นกีฬาฟุตบอลมาจากพื้นฐานทักษะที่แตกต่างกันอาจจะมีส่งผลกระทบต่อรูปแบบการเล่นฟุตบอลเป็นทีม

## บรรณานุกรม

- ชนะชัย วัฒนไชย (2536). ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และบุคลิกของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันปรีซีเกมส์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เชวงพจน์ ครอบธานินทร์. (2549). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐชา สันติปาดิ. (2549). ศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลทางกาย โดยการใช้แบบทดสอบ CSAI-2R และ Polar S810i . ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. วิทยาศาสตร์การกีฬา กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐสัญญา นามหาชัย. (2551). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 24. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. กรุงเทพฯ: มติชน.
- ทूरย์ มีกุดเวียน. (2549). ผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีระ มงคลเจริญลาภ. (2541). ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตบาง คอแหลม. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทนา คำมูล. (2545). ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดิศรณ์ แก้วคล้าย และคณะ. (2544). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอล ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37. ปีที่ 14 เล่มที่ 1 ฉบับเดือน มกราคม –มิถุนายน; 2554.
- ปราณี อยู่ศิริ. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรณรงค์ ไกรรอด. (2552). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชิต เมื่อนาโพธิ์. (2534). เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- พิชิต เมื่อนาโพธิ์. (2536). **การประชุมสัมมนาการ เรื่องโปรแกรมจิตวิทยาประยุกต์**. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พงษ์พันธ์ ังษ์โสภา. (2542). **จิตวิทยาการศึกษา**. ปริญญาานิพนธ์ พัฒนาศึกษา วท.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ .
- ภาคภูมิ รัตน์โรจนากุล. (2540). **ความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วชิรา วิสุกน. (2547). **ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย**. ปริญญาานิพนธ์ . กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิมลมาศ ประชากุล, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, สมโภชน์ อเนกสุข, พิชิต เมื่อนาโพธิ์. (2552). แหล่งและวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา: จากทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย. **วารสารการวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา**, 45(63). ออนไลน์ <https://www.tci-thaijo.org/index.php/buuss/issue/view/7914>.
- ศิริพร จิรวัดน์กุล. (2530). **ครูกับการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช**. **วารสารแนะแนว**. กรุงเทพฯ.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). **การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว: ทฤษฎีและปฏิบัติการ**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. (2548). **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยใช้แบบทดสอบ CSAI - 2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32**. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา: จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย. (2542). **จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สู่อการปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา**. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุภวรรณ พันธุ์จันทร์. **ทฤษฎีบุคลิกภาพของ Sigmund Freud**. (ม.ป.ป.) สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2560. จาก <http://socialscience.igetweb.com/index.php?mo=3&art=11930>
- สน ปัญญา. (2549). **ความวิตกกังวลของผู้ตัดสินกีฬาเนตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ครั้งที่ 6**. สารนิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- อุดมพร พวงสถิตย์ และคณะ .(2554). **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาแบดมินตันที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 37**. **วารสารคณะพลศึกษา ปีที่ 14 เล่มที่ 1ฉบับเดือนมกราคม - มิถุนายน**. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- Blackwell, Andrea Jill. (1994). **Effect of Hassles, Stressful Situations in Basketball, State Anxiety, Trait Anxiety and Distractions on Performance in Basketball**. Puen's University at Kingston. Canada
- Cox, R. H. (2007). **Sport Psychology, concepts and applications (6th ed.)**. New York: Mc Graw Hill.
- Connell Kathleen. (1976). **The Influence of Competition on Anxiety Levels of Women's Intercollegiate Basketball Players**. Unpublished Master's Thesis, Springfield College, Springfield, Massachusetts, 48 p.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). **Determining Sample Size for Research Activities**. Educational and Psychological Measurement, 30(3), pp. 607-610.
- Klavoras, P. (1977). **An attempt to drive inverted – U curve based on the relationship between anxiety and athletic performance**. In D.M. Landers and R.W. Christina (eds.). Psychology of motor behavior and sport. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R. and D.L. Gill. (1976). **“State Anxiety among Successful Competitors Who Differ in Competitive Trait Anxiety”**. Research Quarterly, 47 : 698 – 708.
- \_\_\_\_\_. (1977). **Sport Competition Anxiety Test**. Champaign, IL : Human Kinetic.
- \_\_\_\_\_. (1987). **“Science, Knowledge and Sport Psychology”**. Sport Psychologist, 1: 29 – 55.
- Novazyk, Todd. (1977). **A Comparison of Trait and State Anxiety Levels between Three Division of Youth Ice Hockey Participants and Trait Anxiety Levels between Athletes and Non – Athletes**. Master 's Thesis , Mankoto State University.
- Perreault, Stephanme. (1994, December). **A Test of Multidimensional Anxiety Theory with Basketball Player**. Dissertation Abstract international.
- Power & Sean, L.D. (1982). **An Analysis of Anxiety Level in Track and Field Athletes of varying Ages and Abilities**. Proceeding Sport and Science. 4 : 355-357.
- Rainey, D. W., & Cunningham, H. (1988). **Competitive Trait Anxiety in Male and Female College Athletes**. Research Quarterly for Exercise and Sport, 59, 244-247.
- Rycroft. (1978). **Anxiety and Neurosis**. Harmonds Worth: Penguin Books.
- William W. Seeley, Vinod Menon, Alan F. Schatzberg, Jennifer Keller, Gary H. Glover, Heather Kenna, Allan L. Reiss and Michael D. Greicius. (2007). **Journal of Neuroscience**. 28 February 27 (9) 2349-2356; DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5587-06.2007>

Singer,R.N. (1986). **Peak Performance and more**. Michigan : menavghton and Gunn Co.,Inc.

Spielberger, C.D. (1972). “**The Measurement of State and Trait Anxiety: Conceptual and Methodological Issues**”. In Emotions: Their Parameters Measurement. Edited by L. Levi, p. 487 – 489. New York: Ravon Press.

Tutko, Thomas. (1971). **A Anxiety**. In Leonaarnd, A. Larsoned. Encycicpedia of Sport Sciences And Medicine. New York: Macmillan Publishing Co.,

Yuri L. Hanin. (1970). **Emotions in Sport: Current Issues and Perspectives**. KIHU-Research Institute for Olympic Sports, Finland.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน  
กีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42

ทินกร บุญปิ่น

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2561



ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน

กีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42

ทินกร บุญปิ่น

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของสถาบันการพลศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน  
กีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42

ชื่อ สกุลผู้วิจัย ว่าที่ร้อยตรีทินกร บุญปัน

สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะอาด)

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์)

คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษา

.....  
(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะอาด)

รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ธนกร ช่างน้อย)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะอาด)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ)

๑/๒

น.ท.

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒราชภัฏเชียงใหม่

ภาคผนวก



### แบบทดสอบเพื่อการวิจัย

**เรื่อง** ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษา ครั้งที่ 42

**คำชี้แจง :** แบบทดสอบชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษา ครั้งที่ 42 ระหว่างวันที่ 1-10 กันยายน 2560 ณ จังหวัดสุพรรณบุรี แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบทดสอบ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) revised competitive sport anxiety inventory – 2 (CSAI – 2R)

การตอบแบบทดสอบครั้งนี้ คำตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับเพื่อประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น และจะไม่นำมาเปิดเผยในที่ใดเป็นรายบุคคล ดังนั้น จึงขอความกรุณาจากท่านตอบแบบทดสอบตามความคิดที่แท้จริงของท่าน ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาในครั้งนี้และผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ว่าที่ร้อยตรีทินกร บุญปิ่น

นักศึกษาระดับปริญญาโท

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

**ตอนที่ 1** ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบทดสอบ

**คำชี้แจง** โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน  หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความที่ท่านต้องการในช่องที่กำหนด

วันที่..... เดือน ..... พ.ศ. ...2560...

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

เพศ ...ชาย... ชนิดกีฬา ...ฟุตบอล...

รอบที่ท่านทำการแข่งขัน

- รอบแรก
- รอบสอง
- รอบรองชนะเลิศ
- รอบชิงชนะเลิศ

ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล

- น้อยกว่า 3 ปี
- 1 - 3 ปี
- มากกว่า 3 ปี ขึ้นไป

ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการศึกษา

- ไม่เคยเข้าร่วมการแข่งขัน
- เคยเข้าร่วมการแข่งขัน โปรดระบุจำนวน.....ครั้ง

**ตอนที่ 2** แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง)

revised competitive sport anxiety inventory – 2 (CSAI – 2R)

**คำชี้แจง** ข้อความต่างๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขา ก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในหมายเลขที่ตรงกับ ความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีข้อถูกผิด อย่านใช้เวลาานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบ ซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

รายละเอียด	ระดับความรู้สึกก่อนแข่งขัน			
	ไม่ เลย 1	บ้าง 2	ปาน กลาง 3	มาก 4
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น				
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				

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

-----ขอขอบคุณในความร่วมมือ-----

มหาวิทยาลัยการจัดการศึกษาแห่งชาติ

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 โดยมีวิธีการให้คะแนน ดังนี้

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

**การคิดคะแนน :** (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) × 10

จำนวนข้อทั้งหมด

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40

**แปลผลคะแนนดังนี้**

10 – 19 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ

20 – 30 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

31 – 40 คะแนน = เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	ว่าที่ร้อยตรีทินกร บุญปิ่น
วัน เดือน ปีเกิด	2 มิถุนายน 2534
สถานที่เกิด	อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก
ที่อยู่ปัจจุบัน	39 หมู่ 11 ตำบลนาบัว อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก 65120
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	อาจารย์พิเศษ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุโขทัย อำเภอเมือง จังหวัด สุโขทัย 64000
ประวัติการศึกษา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23</li> <li>- ปริญญาตรี ศึกษาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย</li> <li>- ปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่</li> </ul>

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฉ
<b>บทที่</b>	
<b>1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>6</b>
ความวิตกกังวล.....	6
ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา.....	10
ผลกระทบและสาเหตุของความวิตกกังวล.....	11
ระดับของความวิตกกังวล.....	14
การวัดความวิตกกังวล.....	15
กีฬาฟุตบอล.....	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	21
งานวิจัยในประเทศ.....	21
งานวิจัยต่างประเทศ.....	25
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>28</b>
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	30

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	44
สรุปผลการวิจัย.....	44
อภิปรายผลการวิจัย.....	47
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	52
บรรณานุกรม.....	53
ภาคผนวก.....	57
ประวัติผู้วิจัย.....	63

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ.....	32
4.2 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามประสบการณ์ ในการเล่นกีฬาฟุตบอล.....	33
4.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และ ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา สถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 ในทุกรอบของการแข่งขัน.....	34
4.4 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบัน การพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ได้แก่ รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ.....	35
4.5 ทดสอบความแตกต่างระหว่างรอบของการแข่งขันการทดสอบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้าน ความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษา แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 โดยวิธีการของเซฟเฟ่ .....	36
4.6 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ของนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา สถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ได้แก่ รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ.....	37
4.7 ทดสอบความแตกต่างระหว่างรอบของการแข่งขันการทดสอบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 โดยวิธีการของเซฟเฟ่ .....	38
4.8 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบัน การพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามรอบของการแข่งขัน ได้แก่ รอบแรก รอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ .....	39
4.9 ทดสอบความแตกต่างระหว่างรอบของการแข่งขันการทดสอบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของ นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 โดยวิธีการของเซฟเฟ่ .....	40

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.10 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความแปรปรวนแบบทางเดียว ของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามประสบการณ์ ในการเล่นกีฬาฟุตบอล.....	41
4.11 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความแปรปรวนแบบทางเดียว ของค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามประสบการณ์ ในการเล่นกีฬาฟุตบอล.....	42
4.12 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนความแปรปรวนแบบทางเดียว ของค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 42 จำแนกตามประสบการณ์ ในการเล่นกีฬาฟุตบอล.....	43

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
2.1 แผนภาพทฤษฎีขับเคลื่อน (drive theory).....	7
2.2 แผนภาพทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (inverted - u theory).....	8
2.3 แผนภูมิโซนของความเหมาะสม.....	9
2.4 กระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล.....	11
2.5 ความสัมพันธ์ระหว่างชนิดของความวิตกกังวลและความสามารถ.....	11
2.6 กราฟการเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน.....	13

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ