

# ความเข้มและทิศทางของความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน

## Intensity and Direction of Competitive State Anxiety Prior to Competition in Athletes

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย<sup>1\*</sup>  
Supatcharin Pan-u-thai<sup>1\*</sup>

### ABSTRACT

The purpose of the present study was to investigate and correlation of intensity and direction of competitive state anxiety. A total of 243 athletes, who competed in the 33<sup>th</sup> Institute of Physical education Thailand Games at Institute of Physical education - Chaiyaphum, volunteered to participate in the study. These were males (n=181) and females (n=62), average age 20.78 yrs. All subjects completed a modified version of the revised competitive state anxiety inventory – 2 one hour prior to competition. (Internal consistency of intensity anxiety and direction anxiety = 0.64 and 0.90) Data then were statistically analyzed by using mean, standard deviation and person product moment correlation coefficient and cronbach's alpha coefficient. All testing used the .05 level of significant.

The results showed that means, standard deviation and correlation coefficient of intensity and direction of competitive state anxiety and self confidence in term cognitive anxiety were  $22.63 \pm 3.84$  and  $3.03 \pm 8.20$  ( $r = -0.46$ ;  $p < .01$ ) and somatic anxiety were  $22.37 \pm 3.20$  and  $2.43 \pm 7.80$  ( $r = -0.17$ ;  $p > .05$ ). The alpha reliability scale of anxiety intensity and direction were .87 and .97. The data show when evaluation direction coupling intensity and direction will increase understanding that anxiety was either facilitative or debilitating to subsequent performance.

**Key words:** intensity anxiety, direction anxiety, before the sports competition, and modified version of revised competitive state anxiety inventory-2

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อ ศึกษาและหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและทิศทางช่วงก่อนการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่

---

<sup>1\*</sup> คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ต.กำแพงแสน อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม 73140

Faculty of Sports Science, Kasetsart University, Tambon Kamphaeng Saen, Kamphaeng Saen, Nakhon Pathom, 73140, Thailand.

\*Corresponding author: Tel.0-3435-5258, 0-89770-2243, E-mail address: fsssrp@ku.ac.th

33 ณ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ จำนวน 243 คน เป็นเพศชาย 181 คน เพศหญิง 62 คน มีอายุเฉลี่ย 20.78 ปี โดยให้นักกีฬาตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง ช่วงก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยวิธีการของเพียร์สันโปรดักโมเมนต์ และวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องภายในของแบบสอบถามโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬาในลักษณะของความเข้มและทิศทาง คือ ความวิตกกังวลทางจิตใจเท่ากับ  $22.63 \pm 3.84$  และ  $3.03 \pm 8.20$  ( $r = -0.46$ ;  $p < .01$ ) และด้านความวิตกกังวลทางร่างกายเท่ากับ  $22.37 \pm 3.20$  และ  $2.43 \pm 7.80$  ( $r = -0.17$ ;  $p > .05$ ) มีค่าความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องภายในของแบบสอบถาม ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และ ความวิตกกังวลทางร่างกายเท่ากับ .87 และ .97 ตามลำดับ จากข้อมูลที่มีการประเมินความวิตกกังวลทั้งด้านความเข้มและทิศทางจะสามารถทำให้เกิดความเข้าใจลักษณะของความวิตกกังวลที่ส่งผลดีและส่งผลไม่ดีต่อความสามารถทางการกีฬาได้

**คำสำคัญ:** ความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้ม ความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทาง ก่อนการแข่งขันกีฬา แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง

### คำนำ

ความวิตกกังวลทางการกีฬา เป็นเรื่องที่ได้รับ ความสนใจเป็นอย่างมากจากนักวิจัยทางจิตวิทยาการ กีฬาในเรื่องแนวคิด ทฤษฎี และเครื่องมือในการประเมิน ระดับความวิตกกังวลที่ เกิดขึ้นจากสถานการณ์ทางการ กีฬาแนวโน้ม งานวิจัย ในต่างประเทศ พบว่า ความวิตก กังวลทางการกีฬาได้รับความ ส ใจมากขึ้นอย่างเป็น ลำดับตั้งแต่ ปี 1950 และเด่นชัดมากขึ้นในช่วงต้น ศตวรรษที่ 20 โดยได้รับความสนใจจากทั้งนักวิจัย นิสิต นักศึกษาใน สถาบันการศึกษาต่างๆ และแผ่ขยายผล การศึกษาและผลการวิจัยไปสู่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนอย่าง รวดเร็ว โดยเฉพาะในช่วงปลาย ปี 1970 และช่วงต้น ปี 1980 Spielberger (1972) กล่าวว่า ความวิตกกังวล ทางการกีฬาสามารถแบ่งออกได้ 2 ประเภท คือ 1) ความ วิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวบุคคลจะมีลักษณะ ค่อนข้างคงที่ บางครั้งสามารถคาดเดาได้ค่อนข้าง

แน่นอน ความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะมีกับบุคคลใน สถานการณ์ทั่วๆ ไป และ ไม่ปรากฏออกมาในลักษณะ พฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมความ วิตกกังวล แบบสถานการณ์ ทุกคนอาจ มีความวิตกกังวลแบบนี้โดย ไม่รู้ตัวซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ และ 2) ความ วิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ คือความวิตกกังวลที่ เกิดขึ้นทันทีทันใดและในบางสถานการณ์เท่านั้น ระดับ ความวิตกกังวลประเภทนี้ขึ้นอยู่กับความมากน้อยของสิ่ง เร้าหรือสถานการณ์ บุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบ ลักษณะประจำตัวบุคคล ที่สูง ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิด ความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ได้สูง ปัญหาที่มักเกิด ขึ้นกับนักกีฬาส่วนใหญ่ คือ มีการฝึกซ้อม ด้านร่างกาย และทักษะกีฬาเป็นอย่างดี แต่เมื่อถึงวันแข่งขันไม่ ประสบ ความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้ (Lundqvist, 2006) จึงพบได้ว่า ในช่วงการแข่งขันนักกีฬามักประสบกับปัญหา ด้านจิตใจ

มากกว่าร่างกายจนไม่สามารถควบคุมตนเองให้สงบนิ่ง มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ตนเองจะทำได้ ในสถานการณ์การแข่งขันนักกีฬาอาจต้องเผชิญกับความตื่นเต้น ความท้าทาย ความกลัว ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติทางสภาวะทางอารมณ์ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกคนที่ต้องประสบกับเหตุการณ์ที่แปลกใหม่หรือไม่ได้คาดคิดมาก่อน

ในขอบข่ายการวิจัย เกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการกีฬา ยังพบว่า มีนักวิจัยและผู้ศึกษาจำนวนหนึ่งยังเกิดความสับสนระหว่างคำว่า “ความวิตกกังวล” (anxiety) และ “การกระตุ้น” (arousal) ซึ่งมีการนำไปใช้ผิดพลาดอยู่เสมอ แท้จริงแล้วความวิตกกังวล หมายถึง การคาดการณ์เหตุการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว ไม่ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้เป็นเรื่องของกระบวนการทางความคิด ส่วนการกระตุ้นเป็นลักษณะของสิ่งกระตุ้นที่ทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัว ระบบพลังงานในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงไป ความวิตกกังวลที่เพิ่มสูงขึ้น มีผลให้ร่างกายเกิดการตอบสนองทางด้านอารมณ์ตามมาได้ และท้ายที่สุดจะส่งผลไปยังความสามารถทางการกีฬาที่ลดลง การศึกษาส่วนใหญ่ใช้คำว่าความวิตกกังวล เพราะการกระตุ้นสามารถเป็นได้ทั้งสภาพอารมณ์ที่ดีและไม่ดี ขึ้นอยู่กับระดับความเข้มของการรับรู้และธรรมชาติ ของทักษะกีฬา เช่น การพัตท์กอล์ฟ จำเป็นต้องใช้กล้ามเนื้อเล็กในการทำงาน ต้องการให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสงบนิ่ง ไม่ต้องการให้กล้ามเนื้อเกิดการตื่นตัวมาก ต้องการสมาธิสูงในการตัดสินใจ แต่ถ้าต้องการยกน้ำหนัก มากๆ จำเป็นต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่และไม่จำเป็นต้องใช้การตัดสินใจมากนัก ต้องการประโยชน์จากการกระตุ้นที่สูงขึ้นเพื่อให้เกิดพลังในการยกน้ำหนัก อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถทำนายถึงความสามารถทางการกีฬาได้ดีกว่าการกระตุ้น เมื่อลักษณะของกิจกรรมมีความซับซ้อนมาก

และเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้กระบวนการของความคิดเป็นส่วนใหญ่ (Arent and Landers, 2003)

ความวิตกกังวลที่ถูกนำมาใช้ในงานวิจัย ด้านกีฬานั้น มีจุดเริ่มต้นมาจากจิตวิทยาการศึกษาและจิตวิทยาคลินิก ในแง่มุมของจิตวิทยาการศึกษาความวิตกกังวลทางจิตใจ (cognitive anxiety) ใช้คำว่า “ความกังวล” (worry) หมายถึง การคาดหวังกับตนเองในทางไม่ดี และความวิตกกังวลทางร่างกาย (somatic anxiety) ใช้คำว่า “อารมณ์” (emotionality) หมายถึง การรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น กล้ามเนื้อตึงเครียด ส่วนนักจิตวิทยาคลินิกจะใช้คำว่าความวิตกกังวลทางจิตใจ หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจ และความวิตกกังวลทางร่างกาย หมายถึง อาการที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น อัตราการเต้นหัวใจเร็วขึ้น เป็นต้น จึงเห็นได้ว่าที่มาของความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางร่างกาย ที่ถูกนำมาใช้ในบริบทของการกีฬา น่าจะมาจากแนวคิดของนักจิตวิทยาคลินิกมากกว่า

แบบประเมินระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวบุคคลและความวิตกกังวลที่ขึ้นอยู่กัสถานการณ์ ถูกสร้างขึ้นเป็นฉบับแรกโดย Spielberger, Gorsuch, et al. (1978) คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลตามลักษณะ ประจำตัวบุคคล และสถานการณ์ (state trait anxiety inventory, STAI) ซึ่งได้รับความนิยมในช่วงเวลานี้ น แต่ด้วยความชัดเจนในเรื่อง ความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวบุคคล และความวิตกกังวลที่ขึ้นอยู่กัสถานการณ์ จึงทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาได้มีการพัฒนาและสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลที่แบ่งแยกประเภทความวิตกกังวลอย่างชัดเจน คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (sport competitive anxiety test,

SCAT) สำหรับการประเมินความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวบุคคล และ แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (competitive state anxiety Inventory - 2, CSAI - 2) สำหรับการประเมินความวิตกกังวลที่ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ การสร้าง แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ Martens *et al.* (1990) นั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้ม ซึ่งได้มีการแบ่งมิติของความวิตกกังวลออกเป็นความวิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวลทางร่างกาย และมิติของความเชื่อมั่นในตนเอง จากหลักการนี้จะพบความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามกัน คือ หากระดับความวิตกกังวลสูงจะส่งผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เช่นเดียวกันเมื่อความวิตกกังวลต่ำ จะส่งผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองสูง นอกจากนี้ ยังพบว่าความวิตกกังวลทางจิตใจ มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงลบ ส่วนความวิตกกังวลทางร่างกาย มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะระฆังคว่ำ ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงบวก แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมด 27 ข้อ มี 4 ระดับคะแนน คะแนน 4 หมายถึง ตลอดเวลา และ คะแนน 1 หมายถึง เฉยๆ โดยแยกออกเป็นความวิตกกังวลทางจิตใจ 9 ข้อ ความวิตกกังวลทางร่างกาย 9 ข้อ และความเชื่อมั่นในตนเอง 9 ข้อ แต่ปัจจุบันได้มีการปรับปรุงแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ให้มีความชัดเจนและกระชับขึ้น โดยการตัดข้อคำถามออกเหลือเพียง 17 ข้อ มี 4 ระดับคะแนนเหมือนเดิม โดยใช้ชื่อว่าแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (revised competitive state anxiety

inventory - 2, CSAI - 2R) ซึ่งในรายละเอียดของข้อคำถามที่ปรากฏอยู่นั้นเป็นการประเมินความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้ม (intensity anxiety) เพียงอย่างเดียว

ต่อมา Jones *et al.* (1993 และ 1995) พบว่าระดับความวิตกกังวลที่แสดงในลักษณะของความเข้มเพียงอย่างเดียวยังไม่ครอบคลุมถึงการอธิบายความวิตกกังวลของนักกีฬาได้ทั้งหมด ดังนั้นจึงได้ ศึกษาการตอบสนองต่อความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทาง (direction anxiety) ร่วมด้วย โดยเน้นที่การรับรู้สภาพทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่า ส่งผลดีต่อความสามารถทางการกีฬา (facilitative) หรือ ส่งผลไม่ดีต่อความสามารถทางการกีฬา (debilitative) (Figure1) เพราะ การตอบสนองต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันออกไปตามความรู้สึกนึกคิด บางคนคิดว่าความวิตกกังวลนั้นเป็นสิ่งที่ดีกับตัวเองในขณะที่บางคนไม่ได้คิดเช่นนั้น จากการศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬายิมนาสติก พบว่านักกีฬายิมนาสติกที่มีความสามารถสูงและนักกีฬายิมนาสติกที่มีความสามารถต่ำ จะมีความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางร่างกายที่เกิดขึ้นในลักษณะของความเข้มไม่แตกต่างกัน แต่นักกีฬายิมนาสติกที่มีความสามารถสูง จะมีความวิตกกังวลทางจิตใจที่ส่งผลดีต่อความสามารถทางการกีฬาสูง และมีความวิตกกังวลที่ส่งผลไม่ดีต่อความสามารถทางการกีฬาต่ำ ซึ่งแสดงว่านักกีฬายิมนาสติกที่มีความสามารถสูง มีการรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นว่าส่งผลดีต่อความสามารถทางการกีฬา มากกว่านักกีฬายิมนาสติกที่มีความสามารถต่ำ นักจิตวิทยาการกีฬาเชื่อว่าการประเมินความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มเพียงอย่างเดียว ยังไม่เพียงพอที่จะอธิบายถึงความวิตกกังวลทางการกีฬาได้ครอบคลุมทั้งหมด

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกัน (Jones and Hanton, 2001; Mellalieu et al. 2003)

Jones et al. (1995) ได้พัฒนาแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ (modified competitive state anxiety Inventory – 2 ; MCSAI – 2) ขึ้น จาก แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2) ของ Martens et al.(1990) โดยเพิ่มรูปแบบการประเมิน ความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทางเข้าไป หลังจากนั้นในปี 2003 Cox et al. ได้พัฒนาแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2) โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (factor analysis) ซึ่งข้อความในคำถามแต่ละข้อไม่มีการเปลี่ยนแปลงจากเดิมเพียง แต่มีการจัดกลุ่มองค์ประกอบและตัดข้อคำถามที่มีค่าน้ำหนักไม่ถึงเกณฑ์ออกไป ทำให้เหลือข้อคำถาม 17 ข้อ จากเดิม 27 ข้อ โดยแบ่งออกเป็นความวิตกกังวลทางจิตใจ 5 ข้อ ความวิตกกังวลทางร่างกาย 7 ข้อ และความเชื่อมั่นในตนเอง 5 ข้อ โดยใช้ชื่อว่าแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง (revised competitive state anxiety inventory – 2, CSAI – 2R) ดังนั้นเมื่อมีการนำ MCSAI – 2 ไปใช้ จึงมีการปรับให้เป็น MCSAI – 2R ด้วย

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจึง มีความสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและทิศทางของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา สถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 เนื่องจากการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษา ในปัจจุบันมี อัตราการแข่งขันระหว่างวิทยาเขตสูงขึ้นกว่า ในอดีตมาก นอกจากนี้ มีวัตถุประสงค์การแข่งขันที่จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้าง ความสัมพันธ์อันดีและ ความสามัคคีระหว่างสถาบันการพลศึกษาในแต่ละวิทยาเขตแล้ว ยังเป็นการคัดเลือกนักกีฬาของแต่ละวิทยาเขตที่มีความสามารถทางการกีฬาที่ดีที่สุด เพื่อเป็นตัวแทน นักกีฬาสถาบันการพลศึกษา ไป เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยต่อไป ดังนั้นกระบวนการฝึกซ้อมเพียงด้านร่างกายและทักษะกีฬา จึงอาจยังไม่พอที่จะทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้ และ เพื่อให้ครอบคลุมใน 3 มิติของการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา คือ ร่างกาย จิตใจ และทักษะกีฬา การวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษา และหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทาง เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนพัฒนานักกีฬาของสถาบันการพลศึกษาต่อไป

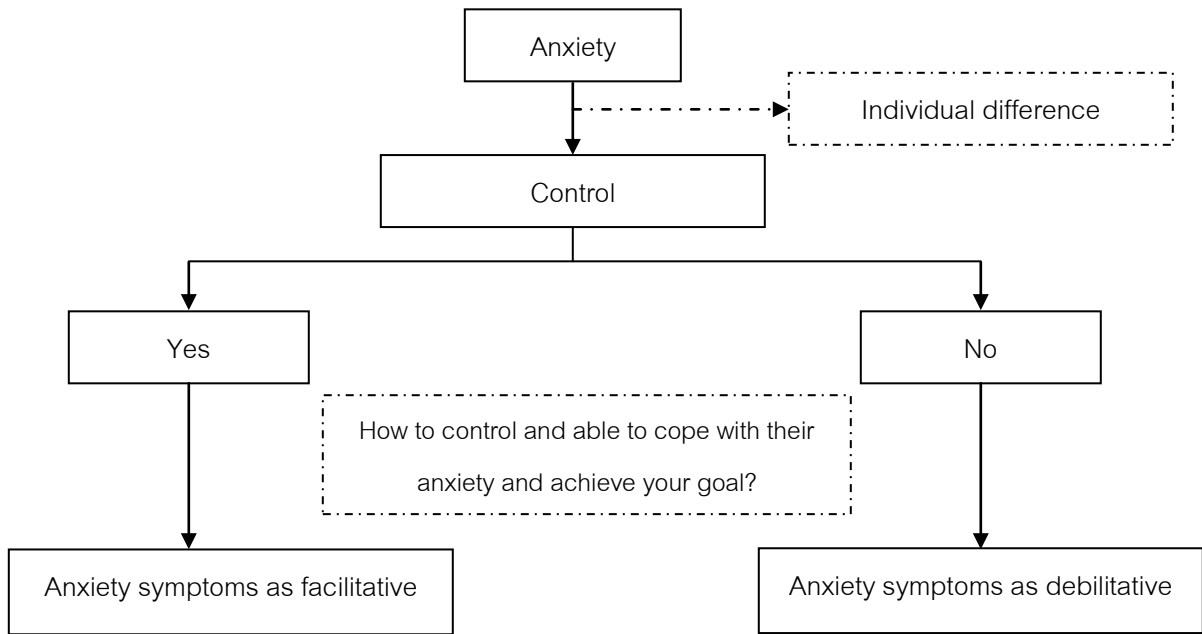


Figure1 Model of facilitative and debilitating anxiety to performance (Jones, et al. 1995)

**อุปกรณ์และวิธีการ**

**กลุ่มตัวอย่าง**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ณ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ ประกอบด้วย 22 ชนิดกีฬา คือ เซปักตะกร้อ เทควันโด เทนนิส แบดมินตัน แฮนด์บอล กรีฑา คาราเต้ - โด ตะกร้อ บันจี้สลัด ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส ฟุตบอล ฟุตซอล มวยไทย มวยปล้ำ มวยสากล ยกน้ำหนัก ยิงปืน ยูโด รักบี้ สลัด และวอลเลย์บอล จำนวน 243 คน มีอายุระหว่าง 18 -28 ปี เป็นนักกีฬาชาย 181 คน และนักกีฬานหญิง 62 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบ สอบถามข้อมูลเบื้องต้นของนักกีฬา คือ เพศ อายุ และ ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง (modified revised competitive state anxiety inventory – 2 ; MCSAI – 2R) ของ Jones et al. (1995) ซึ่งพัฒนามาจากแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ (modified competitive state anxiety inventory – 2 ; MCSAI – 2) จากแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2) ของ Martens et al. (1990) ซึ่งมีการเพิ่มรูปแบบการประเมินความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทาง ส่วน Cox et al. (2003) ได้พัฒนาแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2) โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ทำให้เหลือข้อคำถาม 17 ข้อ จากเดิม 27 ข้อโดยแบ่ง

ออกเป็ความวิตกกังวลทางจิตใจ 5 ข้อ ความวิตกกังวลทางร่างกาย 7 ข้อ และความเชื่อมั่นในตนเอง 5 ข้อ ให้ชื่อว่าเป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง (revised competitive state anxiety inventory – 2, CSAI – 2R) ดังนั้นเมื่อมีการนำ MCSAI – 2 ไปใช้จึงมีการปรับให้เป็น MCSAI – 2R การวิจัยนี้ประกอบด้วยข้อคำถามด้าน ความวิตกกังวลทางร่างกาย 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 5, 7, 9, 11,12 และด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 4, 6, 8, 10 โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การประเมินความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและการประเมินความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทาง โดยการประเมินความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้ม มี 4 ระดับคะแนน คะแนน 4 หมายถึง ตลอดเวลา และ คะแนน 1 หมายถึง เฉยๆ ส่วนความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทาง มี 7 ระดับคะแนน คือ –3 ถึง +3 คะแนน -3 หมายถึง การรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทางไม่ดี และคะแนน +3 หมายถึง การรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทางที่ดี (ภาคผนวก ) จากการนำแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ปรยุคต์ ฉบับปรับปรุง ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 30 คน พบว่าค่าความความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องภายในของความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้ม เท่ากับ .75 และความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทาง เท่ากับ .90 ซึ่งเป็นค่าที่อยู่ในเกณฑ์ยอมรับ ( $\alpha > .70$ ) (ZNannully, 1978)

### การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอความร่วมมือจากผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. จัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้พร้อมและเพียงพอกับจำนวนของนักกีฬา พร้อมทั้งตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือก่อนทำการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. แสดงตัวต่อนักกีฬาและแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย พร้อมทั้งให้นักกีฬาที่พาลงลายมือชื่อเพื่อแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ โดยให้นักกีฬาตอบแบบสอบถาม ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ปรยุคต์ฉบับปรับปรุง ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง
4. เก็บแบบสอบถามคืนหลังจากที่นักกีฬาทำแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว พร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ หากแบบสอบถามยังไม่สมบูรณ์จะถูกนำกลับไปยังผู้กรอกและแก้ไขให้แบบสอบถามนั้นสมบูรณ์

### การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ห้ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ คือ การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน คำนวณ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลเบื้องต้น การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงสอดคล้องภายใน โดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

**ผลและวิจารณ์ผลการวิจัย**

**ผลการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความวิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวลทางร่างกาย ในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 243 คน อายุระหว่าง 18 - 28 ปี ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง โดยใช้แบบ แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง ผลการวิจัยดังนี้

1. นักกีฬามีค่าเฉลี่ยและส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ เท่ากับ  $20.78 \pm 1.55$  ปี และนักกีฬามีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา สถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย เท่ากับ  $2.33 \pm 1.14$  ครั้ง
2. นักกีฬามีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในลักษณะของความเข้ม ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และความ

วิตกกังวลทางร่างกาย เท่ากับ  $22.63 \pm 3.84$  และ  $22.37 \pm 3.20$  ตามลำดับ ส่วนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในลักษณะของทิศทาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางร่างกาย เท่ากับ  $3.03 \pm 8.20$  และ  $2.43 \pm 7.80$  ตามลำดับ ความวิตกกังวลทางจิตใจในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ - 0.46 และความวิตกกังวลทางร่างกายในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ - 0.17 (Table 1)

3. การวิเคราะห์ความเที่ยงเชิงสอดคล้องภายในของแบบสอบถามความวิตกกังวลในลักษณะ ความเข้มและความวิตกกังวลในลักษณะ ทิศทางเท่ากับ .87 และ .97 ตามลำดับ ซึ่งเป็นค่าที่อยู่ในเกณฑ์ยอมรับ ( $\alpha > .70$ ) (Nannully, 1978) (Table 1)

**Table 1** Mean, standard deviation, correlation between intensity and direction of cognitive anxiety and somatic anxiety, and internal consistency of modified revised competitive state anxiety inventory-2

	Intensity	Direction	r
Cognitive anxiety	$22.63 \pm 3.84$	$3.03 \pm 8.20$	- 0.46**
Somatic anxiety	$22.37 \pm 3.20$	$2.43 \pm 7.80$	- 0.17
Internal consistency	.87	.97	

\*\*p < .01



## วิจารณ์ผลการวิจัย

จากการรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ ผลการวิจัย สามารถแยกการวิจารณ์ผลการวิจัยออกเป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ

1. นักกีฬามีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางร่างกาย ก่อนการแข่งขันใน

ลักษณะของความเข้ม เท่ากับ 22.63 และ 22.37 ตามลำดับ เมื่อนำค่าคะแนนความวิตกกังวลไปเทียบกับเกณฑ์การประเมินระดับความวิตกกังวล (ศักดิ์รินทร์ , 2548) พบว่าระดับของความวิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวลทางร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าเมื่อใกล้ ถึงระยะเวลาการแข่งขัน นักกีฬา มีระดับความวิตกกังวลเพิ่ม ขึ้นมากกว่าในช่วงก่อนการแข่งขัน ผลการวิจัยจะเห็นได้ว่าระดับความ วิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวลทางร่างกายของ นักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ Klavora (1978) และ Cox (2002) ที่พบว่าระดับ ความวิตกกังวลจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างเป็นลำดับจนกระทั่ง เข้าสู่วันแข่งขัน ต่อจากนั้นความวิตกกังวลจะค่อยๆ ลดลงในช่วงระหว่างการแข่งขัน โดยปัจจัยที่เปลี่ยนแปลง ระดับความวิตกกังวลทางจิตใจมีความเกี่ยวข้องกับ ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ประสบการณ์ในการ แข่งขัน ความพร้อมในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (นัยนา , 2538) ส่วนความวิตกกังวลทางร่างกายเป็นผลมาจากการตอบสนองของร่างกายที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นตลอดเวลา การตอบสนองนั้นเป็นไปได้ ทั้งทางความคิดที่มีการรับรู้จากสถานการณ์ มีการ ประเมินสถานการณ์ และเตรียมพร้อมเพื่อตอบสนองทาง พฤติกรรม (สืบสาย, 2541) นอกจากนี้ Girdano *et al.* (1997) และทิพย์วัลย์ (2529) กล่าวว่าร่างกายจะมีการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น น้อย่างช้าๆ ค่อย

เป็นค่อยไป หากนักกีฬาสามารถปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นได้อาการทางร่างกาย จะเกิดขึ้น เพียงเล็กน้อย ในทางตรงข้าม หากนักกีฬาไม่สามารถ ปรับตัว และคงสภาพความวิ ตกกังวลทางจิตใจเช่นนี้ เรื่อยไป จะส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายใน ระดับ ที่สูงขึ้น เช่น เกิดความผิดปกติของระบบย่อย อาหาร คือ ท้องร่วง ท้องผูก ระบบกล้ามเนื้อ คือ กล้ามเนื้อเกิดการตึงตัว ระบบหัวใจและหลอดเลือด คือ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น Chun (2003) พบว่าความ วิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสภาพ อารมณ์ในขณะนั้น ความยากของกิจกรรมที่ปฏิบัติ ความ ตึงเครียดของร่างกายและจิตใจ รวมถึงความสามารถใน การทำกิจกรรมต่างๆ สอดคล้องกับ Raglin and Morris (1994) ที่พบว่าความวิตกกังวลของนักกีฬา วอลเลย์บอลหญิงที่ทำการแข่งขัน ในสถานการณ์ของการแข่งขันที่มี ความง่ายต่อการเล่นจะมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ ( $r = 0.02$ )

จากการวิจัย ครั้งนี้พบว่านักกีฬามีระดับความ วิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางร่างกายใน ระดับปานกลาง อาจเนื่องจากระดับ การประเมินตนเอง ที่มาจากความสามารถที่ตนเองและเพื่อนร่วมทีมมีอยู่ ประกอบกับประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันยังไม่ มากพอ โดยมีค่าเฉลี่ย ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการ แข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษา 2.33 ครั้ง อีกทั้งนักกีฬา ยังทราบข้อมูลว่าทีมของตนเองจะต้องทำการแข่ง ขันกับ ทีมใดบ้าง จากประวัติการแข่งขันที่ผ่านมาพบว่าทีมที่เข้า ร่วมการแข่งขันต่าง ได้รับชัยชนะมา มากกว่าทีมของ ตนเอง และเป็นทีมที่มีความพร้อมมากกว่า ทั้งในเรื่อง ความสามารถทางการกีฬาและประสบการณ์การแข่งขัน จึงทำให้นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลทั้งทางจิตใจและ ร่างกายในระดับปานกลาง ซึ่ง Stephen and Attila (2003) กล่าวว่าความวิตกกังวลจะมีการเปลี่ยนแปลงได้

ขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับรู้และความ ยากของ กิจกรรมหรืองานที่ปฏิบัติ โดยสิ่งที่มีกระตุ้นให้เกิดความ วิตกกังวลเหมื อนกัน ไม่ได้หมายความว่า จะเกิด ความ วิตกกังวลและความสามารถในการทำงานที่เหมือนกัน สำหรับปัจจัยที่มีผลให้ระดับ ความวิตกกังวลของนักกีฬา ลดลงนั้นมีอยู่หลายประการด้วยกัน เช่น ความพร้อมด้าน ร่างกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง การรับรู้ถึงความสำเร็จใน ผลการแข่งขันนั้นๆ รวมถึงสภาพแวดล้อม เป็นต้น (สมบัติ และสมหญิง, 2542)

2. นักกีฬามีค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวล ความ วิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวลทางร่างกาย ก่อน การแข่งขันในลักษณะของทิศทาง เท่ากับ 3.03 และ 2.43 ตามลำดับ หมายความว่านักกีฬามีการรับรู้ความ วิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวลทางร่างกายว่า ส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทาง ที่ดี (แต่ค่าที่ได้เป็นค่าบวกเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งคะแนนเต็มของ ความวิตกกังวลทางจิตใจในทางบวกและทางลบเท่ากับ 15 และ -15 ตามลำดับ ส่วนความวิตกกังวลความวิตก กังวลทางร่างกายในทางบวกและทางลบเท่ากับ 21 และ -21 ตามลำดับ) และหากนักกีฬามีค่าคะแนนเท่ากับ 0 หมายความว่า ความวิตกกังวลที่นักกีฬารับรู้ ไม่ได้ส่งผล ต่อความสามารถทางการกีฬา สอดคล้องกับ Hanton *et al.* (2000) ที่พบว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอลจะมีระดับ การรับรู้ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลทาง ร่างกายในทิศทางที่ดีขึ้น และ ส่งผลต่อการรับรู้ ความสามารถของตนเองในทิศทางที่ดีขึ้น จากการศึกษา ของ Joanne *et al.* (2003) พบว่าสิ่งที่ช่วยทำนาย ความสามารถทางการกีฬาที่เข้มแข็งมากที่สุด คือ ความ เชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะของความเข้มและทิศทาง และความวิตกกังวลทางจิตใจในลักษณะของทิศทาง ดังนั้นนักจิตวิทยาการกีฬาควรมี บทบาทสำคัญในการ

ช่วยให้นักกีฬาสามารถ เพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ตั้งแต่ช่วงก่อนการแข่งขัน ตลอดจนการรักษาระดับความ เชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาให้อยู่ต่อไปจนกระทั่งเข้าสู่ การแข่งขัน ซึ่งหากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองที่ เหมาะสมย่อมส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลด้วย Vealey (2001) ได้พยายามศึกษาแหล่งความเชื่อ มั่น ทางการกีฬาที่มีความสำคัญสำหรับนักกีฬาซึ่งสามารถ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความสำเร็จในงานที่กระทำ ประกอบด้วย ความเชี่ยวชาญ และกา รแสดง ความสามารถ ด้านการกำกับตนเอง ประกอบด้วย การ เตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ และการ นำเสนอตนเองทาง ร่างกาย และด้าน วัฒนธรรมสังคม ประกอบด้วย การสนับสนุนจากสังคม ความเป็นผู้นำของ ผู้ฝึกสอน การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น ความ สะดวกสบายจากสภาพแ วดล้อม และสถานกา รณที่ดีขึ้น ชอบ ขณะเดียวกันนักจิตวิทยาการกีฬาควรช่วยเหลือ นักกีฬาให้สา มารถใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อ จัดการกับกระบวนการทางความคิดและจิตใจให้เป็นไป ในทิศทางที่ดีและส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาที่ดี ขึ้น เช่น การคิดและการพูดในสิ่งที่ดีต่อตนเอง และการ หยุดคิด เป็นต้น

3. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความสัมพันธ์ ในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิตใจใน ลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง มี ความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.46 แสดงให้ เห็นว่านักกีฬามีความวิตกกังวลทางจิตใจก่อนการแข่งขัน เกิดขึ้น และนักกีฬารับรู้ถึงความวิตกกังวลทางจิตใจที่ เกิดขึ้นว่าส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในทาง ไม่ดี กล่าวคือความวิตกกังวลทางจิตใจที่เกิดขึ้นไม่ได้ส่งผลให้

การแสดงความสามารถทางการกีฬาในทิศทางที่ดีขึ้น หากพิจารณาค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตใจในลักษณะของความเข้มซึ่งเท่ากับ 22.63 นั้น จะพบว่าจัดอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นหากไม่ได้ระบุ ถึงความวิตกกังวลทางจิตใจในลักษณะของทิศทางร่วมด้วย อาจทำให้การสรุปผลในเรื่อง ระดับความวิตกกังวลกับความความสามารถทางการกีฬาเป็นไปในระดับที่เหมาะสม ซึ่งตามทฤษฎีอักษรยู่คว่ำ ได้อธิบายว่าระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมจะส่งผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ดี

ความวิตกกังวลทางร่างกายในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทาง พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ กันทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $-0.17$  จากการที่มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ อีกทั้งยังไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั้น อาจเกิดจากความบกพร่องในการตอบแบบ สอบถามความวิตกกังวลทางการกีฬา ดังที่ วิเชียร (2530) ได้กล่าวว่าการใช้ข้อความที่เป็นลักษณะของ การถามความรู้สึกของผู้ตอบนั้นอาจประสบกับปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ผู้ตอบแบบสอบถามอาจไม่เห็นด้วยกับคำตอบหนึ่งคำตอบที่กำหนดไว้เลย แต่จำเป็นต้องตอบมาข้อหนึ่งในจำนวนนั้น จึงอาจกระทบถึงผลสรุปที่ขาดความเที่ยงตรงได้ หรืออาจเกิดจากการใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสมกับผู้ตอบหรือผู้ ตอบตีความหมายไม่เหมือนกันหรือตีความหมายผิด รวมถึงความตั้งใจในการตอบแบบ สอบถาม ของผู้ตอบด้วย ผลการ วิจัย ครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Caruso *et al.* (1990) ที่ทำการศึกษาความวิตกกังวลทางการกีฬา โดยใช้ แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง และการวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อหน้าผากโดยใช้ การวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ พบว่าค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อหน้าผาก

และระดับความวิตกกังวลที่ได้จากการใช้ แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Seeley *et al.* (2003) ที่พบว่าความวิตกกังวลทางจิตใจและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ โดยให้เหตุผลว่าลักษณะของ แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง ไม่ได้มีความเฉพาะเจาะจงหรือระบุในข้อความอย่าง ชัดเจน ดังข้อความที่ประเมินความวิตกกังวล ทางร่างกาย จะมีการสอบถามเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจเร็วขึ้น กล้ามเนื้อตึงเครียด เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายต่างๆ เหล่านี้เป็นการตอบสนองและเตรียมความพร้อมในการที่จะทำกิจกรรมหรือในช่วงเริ่มต้นของการแข่งขัน ด้วยเหตุนี้เมื่อนักกีฬาตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน จึงอาจหมายถึงการออกกำลังกายแล้วส่งผลให้อัตราการเต้นหัวใจเพิ่มขึ้นมากกว่าการที่จะหมายถึง อัตราการเต้นหัวใจสูงขึ้นมา ที่มีสาเหตุมาจากความวิตกกังวล

จากการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและลักษณะของทิศทางนั้น ช่วยทำให้ทราบผลของความวิตกกังวลที่มีต่อความสามารถของตนเองอย่างแท้จริง เนื่องจากการประเมินความวิตกกังวลที่ได้จากลักษณะของความเข้มเพียงอย่างเดียว เป็นเพียงการให้ข้อมูลถึงความวิตกกังวลว่ามีระดับมากน้อยเพียงใด แต่ไม่สามารถระบุถึง ได้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นส่งผลต่อการแสดงความสามารถของตนเอง ในทางที่ดีหรือไม่ดี สอดคล้องกับ Jones *et al.* (1995) ที่ศึกษาความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและทิศทางของนักกีฬา ระดับดีและนักกีฬาระดับดีเยี่ยม ซึ่งพบว่าทั้งนักกีฬาระดับดีและนักกีฬาระดับดี

เยี่ยม จะมีความวิตกกังวล ในลักษณะความเข้มไม่แตกต่างกัน แต่นักกีฬาระดับดีเยี่ยมจะมีความวิตกกังวลในลักษณะของทิศทางที่ส่งผลต่อความสามารถ ในทางที่ดีกว่านักกีฬาระดับดี นอกจากนี้ Joanne *et al.* (2003) ยังกล่าวว่า การประเมินความวิตกกังวล ในลักษณะของทิศทาง สามารถช่วยให้มีความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความสามารถทางการกีฬาได้ เป็นอย่างดี เพราะฉะนั้นหากต้องการประเมินความวิตกกังวล ก่อนการแข่งขัน จึงควรทำการประเมินความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้ม และลักษณะของทิศทางควบคู่กัน ซึ่งแบบสอบถาม ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง (MCSAI – 2R ) มีค่าความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องภายใน อยู่ในเกณฑ์ยอมรับ แสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามดังกล่าว เป็นแบบสอบถามที่มีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้ในอนาคตได้เป็นอย่างดี

### ข้อเสนอแนะ

ผู้ฝึกสอน รวมถึงผู้เกี่ยวข้องกับกา รกีฬา ควรตระหนักถึงลักษณะของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา เพื่อให้การช่วยเหลือหากความวิตกกังวลนั้นส่งผลเสียต่อความสามารถทางการกีฬา ขณะเดียวกัน ควรรักษาระดับความวิตกกังวลและให้การสนับสนุนหากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลดีต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา

### เอกสารอ้างอิง

ทิพย์วัลย์ สุรินยา. 2529. สรีรจิตวิทยา. ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.

นัยนา นุพพวงษ์. 2538. ความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิเชียร เกตุสิงห์. 2530. หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทูไทย . 2542. จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ . กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. 2548. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยใช้แบบทดสอบ CSAI – 2R ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Arent, S.M. and D.M. Landers. 2003. Arousal, anxiety and performance: A reexamination of the inverted-U hypothesis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74: 436-444.

Caruso, C.M.,D.L. Gill. D.A. Dzewaltowski, and M.A. McElroy. 1990. Psychological and physiological change in competitive success and failure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12 : 6 –20.

- Chun, E.B. 2003. The study on anxiety of skin scuba divers in Korea. *Journal of Asian Society for Physical Education and Sport*, 1:8-10.
- Cox, R.H. 2002. *Sport Psychology: Concept and Applications*. (5<sup>th</sup> ed.). New York : McGraw – Hill.
- Cox, R.H., M.P. Martens, and W.D. Russell, 2003. Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25: 519-533.
- Girdano, D.A., G.S. Everly, and D.E. Dusek. 1997. *Controlling Stress and Tension*. (5<sup>th</sup> ed.) New Jersey: Prentice – Hall.
- Hanton, S., G. Jones, and R. Mullen. 2000. Intensity and direction as dimension of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual Motor Skill*,. 90(2), 513-521.
- Joanne, B., W. Robert, and H. Thelma. 2003. The. Intensity and directional interpretation of anxiety: Fluctuations throughout competition and relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 17: 35-54.
- Jones, G. and S. Hanton. 2001. Precompetitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sport Science*, 19:385-395.
- Jones, G., A. Swain, and L. Hardy. 1993. Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationship with performance. *Journal of Sport Science*, 11(6):525-532.
- Jones, G., A. Swain, and L. Hardy. 1995. Predisposition to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist*,9: 201-211.
- Klavora, P. 1978. An attempt to drive inverted – U curve based on the relationship between anxiety and athletic performance. Illinois: Human Kinetics.
- Lundqvist, C. 2006. *Competing under pressure: State anxiety, sport performance and assessment*. Doctoral dissertation. Department of psychology. Stockholm University.
- Martens, R., R.S. Vealey, and D. Burton. 1990. *Competitive anxiety in sport*. Illinois: Human Kinetics.
- Mellalieu, S.D., S. Hanton, and G. Jones. 2003. Emotional labeling and competitive anxiety in preparation. *The Sport Psychologist*, 17: 157-174.
- Nunnally, J.C. 1978. *Psychometric theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Raglin, J.S. and M.J. Morris. 1994. Precompetition anxiety in women volleyball players: a test

- of ZOF theory in a sport. *Journal Sports Medicine*,. 28(1):47-51.
- Seeley, G., J. Storey, D. Wagner, C. Walker, and K. Watt. 2003. Anxiety levels and gender differences in social volleyball players before and during competition in an Australian setting. Retrieved May 15, 2004, from <http://www.rohan.sdeu.edu/dept/coachsci/csa/vol33/rushall5.htm/>.
- Spielberger, C.D. 1972. Conceptual and Methodological Issue in Anxiety Research *Anxiety Current Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press.
- Stephen, B., and S. Attila. 2003. Anxiety and Performance: Examining the effect of heightened anxiety on golf putting. Retrieved May 23, 2004, from <http://www.dlibrary.acu.edu.au/staffhome/stburke/su01p3.htm/>.
- Vealey, R.S. 2001. Understanding and enhancing self confidence in athletes. *Handbook of sport psychology*. (2nd ed.) New York: John Wiley and Sons.

Received 26 August 2009

Accepted 26 April 2010

แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง (Modified Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 ; MCSAI – 2R)

จงตอบคำถามต่อไปนี้ว่าท่านรู้สึกอย่างไรต่อการแข่งขันขณะนี้ และความรู้สึกนี้ส่งผลต่อการแสดงความสามารถของท่านเพียงใด

ข้อคำถาม	การรับรู้				ส่งผลต่อการแสดงความสามารถ							
	ไม่ เลย	เป็น บ้าง	ปาน กลาง	มาก	ไม่ดี	← ปกติ →			← ดี			
	(1)	(2)	(3)	(4)	(-3)	(-2)	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)	
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาวัววุ่น												
2. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน												
3. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด												
4. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะแพ้												
5. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง												
6. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด												
7. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น												
8. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะเล่นได้ไม่ดี												
9. ข้าพเจ้ารู้สึกงูบในท้อง												
10. ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า												
11. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น												
12. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัด ตึงเครียด												

