

**ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอล มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
พระจอมเกล้าพระนครเหนือ ระหว่างก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน**

ว่าที่ร้อยตรีไชโย ชาล้ง\*

**บทคัดย่อ**

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอล ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 46 โดยใช้แบบทดสอบ Revised Competitive Sport Anxiety Inventory - 2 (CSAI - 2R) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 46 ทั้งหมดจำนวน 10 คน ได้มาโดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลแบบ ซีเอสเอไอ - ทูอาร์ (CSAI - 2R) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t - test) และวิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาก่อนการแข่งขันมีความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ  $\mu = 18.4$  ความวิตกกังวลทางจิตปานกลาง  $\mu = 20.2$  และความเชื่อมั่นในตนเอง  $\mu = 28.8$  อยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ย  $\sigma = 1.28$  และ 2.27, 2.71 ตามลำดับ
2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหลังการแข่งขันมีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ  $\mu = 14.10$  ความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับต่ำ  $\mu = 17.80$  และความเชื่อมั่นในตนเอง  $\mu = 30.70$  อยู่ในระดับปานกลางโดยมี  $\sigma = 5.20$  และ 3.03, 4.38 ตามลำดับ
3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลก่อนและหลังการแข่งขัน
  - 3.1 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันมีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำแต่ค่า  $\mu = 18.4$ ,  $\sigma = 1.28$  จะมีค่าความแตกต่างจากความวิตกกังวลตามสถานการณ์หลังการแข่งขัน โดยค่า  $\mu = 14.10$ ,  $\sigma = 5.20$

3.2 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาก่อนการแข่งขันมีความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง  $\mu = 20.2$ ,  $\sigma = 2.27$  จะมีค่าความแตกต่างจากความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหลังการแข่งขันมีค่าระดับต่ำ โดยค่า  $\mu = 17.80$ ,  $\sigma = 3.03$

3.3 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาก่อนการแข่งขันมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับปานกลางค่า  $\mu = 28.8$ , S.D. = 2.71 จะมีค่าความแตกต่างจากความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาหลังการแข่งขันมีค่าระดับต่ำโดยค่า  $\mu = 30.70$   $\sigma = 4.38$

**ความสำคัญ :** ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 46

## บทนำ

กีฬาเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อมนุษย์ ทุกเพศ ทุกวัย การส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาอย่างหลากหลายจึงเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ซึ่งเป็นที่ยอมรับทั่วไปว่ากีฬามีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ทุกคน ต่อสังคมทุกระดับชั้น ยิ่งสังคมมนุษย์มีการพัฒนามากขึ้นเท่าใดความต้องการในการเล่นกีฬายังมีเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น นักกีฬาและผู้ฝึกสอนทุกคนปฏิเสธไม่ได้ว่า จิตใจ ความคิด และอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่น และการแข่งขันกีฬา เอกราช จันทรกรุง (2555) และในทางกลับกันความสามารถทางการกีฬาก็มีผลต่อจิตใจ กระบวนการความคิด การรับรู้ตนเอง แรงจูงใจในการเล่น และส่งผลในด้านการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา ยิ่งปัจจุบันบุคคลในสังคมมีความวิตกกังวลสูง ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2544) กล่าวว่า กีฬาสมัยใหม่ เป็นการแข่งขันที่ทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลได้ และยังส่งผลต่อการเล่นของนักกีฬาอีกด้วย (ณัฐชา สันติปาดิ, 2549)

กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่งซึ่งแบ่งผู้เล่นเป็น 2 ทีม แต่ละทีมประกอบไปด้วยผู้เล่น 5 คน พยายามทำคะแนนโดยการโยนลูกเข้าห่วง ภายใต้กติกาการเล่นมาตรฐาน และในปัจจุบันนี้ กีฬาบาสเกตบอลกำลังเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในสังคม มีการจัดการแข่งขันหลากหลายรายการในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับมัธยมไปถึงระดับอุดมศึกษา หรือระดับประชาชนทั่วไป เนื่องจากบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่มีความสนุกสนาน ความตื่นเต้น จากการช่วงชิงแต้มคะแนนจากทีมผู้เล่นฝั่งตรงข้าม ทั้งนี้ผู้เล่นยังต้องมีทักษะทางร่างกายหลายด้าน

ประกอบกันกับไหวพริบ และทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งแน่นอนว่านักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน ต่างก็ฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาทักษะต่างๆ มาเป็นอย่างดี เพื่อหวังจะได้รับชัยชนะในการแข่งขัน และยังเป็นโอกาสที่ทำให้ตัวนักกีฬาจะได้ก้าวเข้าไปสู่การเป็นนักกีฬาสังกัดสมาคมที่มีชื่อเสียง รวมไปถึงการเป็นตัวแทนในระดับชาติต่อไป ดังนั้นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันก็จะเต็มไปด้วยความวิตกกังวล ทั้งจากตัวนักกีฬาเอง และจากสภาพแวดล้อมของการแข่งขัน ซึ่งความวิตกกังวลนี้อาจจะส่งให้เกิดผลกระทบต่อตัวนักกีฬาได้ทั้งทางบวกและทางลบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวล สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทร์ไทย (2542) กล่าวว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ควรจะอยู่ในระดับพอดี ความวิตกกังวลตามสถานการณ์นั้นมีอิทธิพลต่อระดับการแสดงความสามารถของนักกีฬาโดยตรง คือถ้าระดับความวิตกกังวลหรือระดับการตื่นตัวอยู่ในระดับที่เหมาะสม ก็จะทำให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้อย่างสูงสุด แต่ถ้าความวิตกกังวลหรือการตื่นตัวอยู่ในระดับที่มากหรือน้อยเกินความเหมาะสม ก็จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถต่ำลงได้

ในการแข่งขันกีฬาในทุกชนิดกีฬา สร้างความกดดันให้กับนักกีฬาซึ่งส่งผลให้นักกีฬามีความวิตกกังวลไปตามสถานการณ์การแข่งขันนั้นด้วย ผู้วิจัยเห็นว่า การแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลเป็นการแข่งขันที่มีความกดดันตลอดเกมการแข่งขัน เพราะการแข่งขันค่อนข้างไว ไม่ว่าจะเป็นการรุก หรือการป้องกัน นักกีฬาต้องแข่งกับเวลาทั้งในส่วนของเวลาการแข่งขัน และในส่วนของเวลาในการทำคะแนนการรุกในแต่ละช่วงการแข่งขัน เนื่องจากมีกติกาในการทำคะแนนจำกัดเวลาอยู่ที่ 24 วินาที ซึ่งส่วนแล้วแต่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา เพราะหากผิดพลาดเพียงครั้งเดียว ก็อาจส่งผลกระทบต่อผลการแข่งขัน โดยเฉพาะการแข่งขันที่ต้องการผลแพ้ชนะ มีผลต่อการเข้ารอบตกรอบ หรือมีผลต่อรางวัลชนะเลิศ ดังนั้นทีมใดที่มีความวิตกกังวลที่เหมาะสม หรือสามารถที่จะปรับความวิตกกังวลให้เหมาะสมตามสถานการณ์ได้ ย่อมเป็นฝ่ายที่จะได้เปรียบในการแข่งขัน

ในการแข่งขันรายการต่างๆ นักกีฬาที่มีประสิทธิภาพก็สามารถแสดงความรู้สึกทางด้านสภาพจิตใจออกมาได้ เช่น ความวิตกกังวล ความประหม่า และการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งทักษะทางด้านร่างกายสามารถพัฒนาได้จากการฝึกซ้อมภายใต้การควบคุมดูแลจากผู้ฝึกสอน และวิธีการฝึกซ้อมอย่างถูกวิธี ยกเว้นสภาพจิตใจที่ค่อนข้างมีความแปรปรวน

ซึ่งสภาพจิตใจที่เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น บุคลิกภาพ ลักษณะนิสัยของนักกีฬาแต่ละคน รวมไปถึงระดับความสำคัญของการแข่งขันแต่ละรายการ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการแข่งขันในแต่ละครั้งแตกต่างกันไป การศึกษาสภาพจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลก่อนทำการแข่งขันนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อที่สามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับการแข่งขัน

ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของอิทธิพลของความวิตกกังวล ที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล จึงต้องการที่จะศึกษาของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันก่อนและหลังการแข่งขันในแต่ละรายการ เพื่อเป็นแนวทางให้แก่ครูพลศึกษา ผู้ฝึกสอนนักกีฬา และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เข้าใจและตระหนักถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา เพื่อที่จะนำไปปรับปรุง แก้ไข สร้างความมั่นใจในการแข่งขันให้กับนักกีฬา ให้มีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

### **วัตถุประสงค์ของงานวิจัย**

1. เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันในแต่ละรายการ
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน โดยจำแนกตามสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล

### **สมมติฐานของการวิจัย**

ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันทั้งก่อนและหลังการแข่งขันมีความแตกต่างกัน

### **ความสำคัญของการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอลมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าพระนครเหนือที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัยครั้งที่ 46 เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาให้นักกีฬาได้ใช้ทักษะความสามารถ

ออกมาได้อย่างเต็มที่ เมื่อได้รับการจัดการกับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมแล้ว และยังมีประโยชน์ต่อครูและผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องอีกด้วย

### ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 46 จำนวน 10 คน เป็นนักกีฬาชาย 10 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือนักกีฬาแบ่งตามอายุ

1.1 จำแนกตามสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย คือ ก่อนแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลแบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

2.1 ความวิตกกังวลทางกาย

2.2 ความวิตกกังวลทางจิต

2.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง

### กำหนดกลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือรวมทั้งสิ้นเป็นชาย 10 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selected Sampling)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในครั้งนี้นำผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory - 2 (CSAI - 2R) (Cox,

R.H.,Martens, M.P., & Russell, พ.อ., 2003) ของมาเตนส์ (Martens) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งแบบทดสอบแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักกีฬา
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้งหมดมี 17 ข้อ แบ่งเป็น
  - 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

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง และสถานที่ที่ใช้ในการดำเนินงานเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องและทำความเข้าใจกับผู้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลให้มีความเข้าใจ ตรงกัน
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยแบบทดสอบ
3. ทำการรวบรวมแบบทดสอบด้วยตนเอง
4. ตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบทดสอบ เพื่อนำไปวิเคราะห์ต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การคิดคะแนน และแปลความหมายจากคะแนน โดยเอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกันแล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อในแต่ละด้าน แล้วคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์คะแนนเป็นดังนี้

คะแนน 10-19 หมายถึง เป็นคนที่มีความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน ต่ำ

คะแนน 20-30 หมายถึง เป็นคนที่มีความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

คะแนน 31-40 หมายถึง เป็นคนที่มีความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน สูง

2. ค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) ของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอล

3. การเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน โดยจำแนกตามสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ด้วยการทดสอบค่า  $t$  (t-Test for Independent)

### ผลการวิจัย

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลของนักกีฬา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอล

รายการ	N	$\mu$	$\sigma$ .	ระดับ
ความวิตกกังวลทางกาย	10	17.74	.84	ต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิต	10	19.42	.72	ต่ำ
ความเชื่อมั่นในตัวเอง	10	27.68	.36	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่าก่อนการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล มีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ  $\mu = 17.74$  ความวิตกกังวลทางจิตปานกลาง  $\mu = 19.42$  และความเชื่อมั่นในตนเอง  $\mu = 27.68$  อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย  $\sigma = 1.28$  และ 2.27, 2.71 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาหลังการแข่งขัน

รายการ	N	$\mu$	$\sigma$ .	ระดับ
ความวิตกกังวลทางกาย	10	13.61	.58	ต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิต	10	16.68	.63	ต่ำ
ความเชื่อมั่นในตัวเอง	10	29.77	.57	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่าหลังการแข่งขัน นักกีฬาบาสเกตบอล มีความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ  $\mu = 13.61$  ความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับต่ำ  $\mu = 16.68$  และความเชื่อมั่นในตนเอง  $\mu = 29.77$  อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย  $\sigma = 1.28$  และ 2.27, 2.71 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน โดยจำแนกตามสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล

รายการ	N	ก่อนการแข่งขัน		หลังการแข่งขัน		t	p
		$\mu$	$\sigma$	$\mu$	$\sigma$		
ความวิตกกังวลทางกาย	10	17.74	.84	13.61	.58	10.87	.00*
ความวิตกกังวลทางจิต	10	19.42	.72	16.68	.63	9.02	.00*
ความเชื่อมั่นในตัวเอง	10	27.68	.36	29.77	.57	-7.73	.00*

\*นัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 3 การเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน โดยจำแนกตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล พบว่าความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05 โดยที่ความวิตกกังวลทางกายและ ความวิตกกังวลทางจิต ก่อนการแข่งขันอยู่ในระดับสูงกว่าหลังการแข่งขัน แต่ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันอยู่ในระดับต่ำกว่าหลังการแข่งขัน



## อภิปรายผล

จากผลของการวิจัยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอล

1. ด้านความวิตกกังวลทางกาย พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอล โดยรวม มีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีความสามารถในการเล่นบาสเกตบอลในระดับดี ในฐานะผู้วิจัยเป็นผู้ฝึกสอนคนหนึ่ง ในการร่วมฝึกสอนในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ นี้ จึงได้เห็นทักษะและวิธีการเล่นของนักกีฬา และการแข่งขันของทีมมีนักกีฬาที่มีความสามารถสูง จึงทำให้มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเสดและคณะ ( Sade et al, 1990, หน้า 211) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การควบคุมตนเองและความสามารถในการยิงปืน กล่าวคือ นักกีหายิงปืนระดับดี จะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำ แต่ในรอบของการแข่งขันที่ต่างสถานการณ์กัน ย่อมมีผลต่อความวิตกกังวลต่อนักกีฬาด้วยเช่นกัน อันเนื่องมาจากการพบสิ่งเร้าที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นตัวนักกีฬา ผู้ตัดสิน หรือผู้ชม อาจทำให้ความวิตกกังวลของนักกีฬาเปลี่ยนไป ทั้งนี้ นักกีฬามีความต้องการอยากได้ชัยชนะเลิศทุกคนแต่มีปัจจัยต่างๆรอบด้านที่มีผลต่อนักกีฬา เช่น ทีมผู้เข้าร่วมการแข่งขันที่มีสถิติที่ดีกว่า ความรู้สึกกลัวแพ้ กลัวผู้คน กลัวคนดูจะผิดหวัง กลัวจะแสดงความสามารถไม่เท่าสถิติเดิม ขาดความมั่นใจในตนเอง ประมาทคู่ต่อสู้ หรือกลัวศักดิ์ศรี แชมป์เก่า อาการความวิตกกังวลทางกายจะสังเกตเห็นได้ชัดเจนที่สุดในช่วงการแข่งขัน เช่น อาการสั่น อาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ความรู้สึกกระอักกระอ่วน ซึ่งเป็นผลทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพทางการแข่งขันออกมาได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เรนเนย์ และ คินนิงแฮม (Rainey and Cunningham, 1968, หน้า 98 -103) ที่ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขัน ของนักกีฬาถูกวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น ที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขัน นอกจากนี้ยังเป็นไปตามทฤษฎีอักษรยูคว่า (Versed-U Theory) ของ มาร์เตนส์ (Matens, 1982, หน้า 121) โดยหลักทฤษฎีนี้กล่าวว่า การเพิ่มระดับความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถของนักกีฬา คือ เมื่อมีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น ความสามารถของนักกีฬาก็เพิ่มขึ้นด้วย เมื่อมีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นถึงจุดที่พอเหมาะระดับความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มถึงจุดสูงสุด แต่ถ้าความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นไปกว่าจุดที่พอเหมาะแล้ว ระดับความสามารถของนักกีฬาก็จะลดลงไปเรื่อยๆ และ

อาจลดลงได้อย่างรวดเร็ว ดังที่ มาร์เตนส์ (Martens, 1982, หน้า 96) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดทางกาย คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดการตอบสนองของร่างกาย ภายใต้อาการตื่นตัว ความเครียดในลักษณะนี้จะเฉพาะเจาะจงต่ออาการต่างๆ ทางด้านร่างกายและความเครียดทางกาย มักเกิดจากสิ่งเร้าของสิ่งแวดล้อมและจากสภาพอารมณ์ของบุคคลนั้นๆ ลักษณะของการเกิดความเครียดจะเกิดในช่วงเวลาสั้นๆคือก่อนที่จะเข้าสู่การแข่งขันและจะค่อยๆลดระดับจากการแข่งขันได้เริ่มขึ้นแล้ว ซึ่งหมายถึงการที่นักกีฬามีความกดดันอันเนื่องมาจากการแข่งขันกับคู่ต่อสู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า

2. ด้านความวิตกกังวลทางจิต พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโดยรวม มีความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่านักกีฬาสเกตบอลในแต่ละคนในทีมมีประสบการณ์จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันหลายครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เรนเนย์ และ คันนิงแฮม (Rainey & Cuning 1988, หน้า 98-103) ที่ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาในระดับมหาวิทยาลัย พบว่า ผลการแข่งขันที่ผ่านมาและความพึงพอใจในประสบการณ์ในอดีตมีผลต่อความวิตกกังวลในการแข่งขัน จากการมีประสบการณ์ดังกล่าวจึงทำให้ นักกีฬาสเกตบอลมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำประกอบกับนักกีฬาแต่ละคนได้มีโอกาสฝึกซ้อมในสนามจริง ที่ใช้ในการแข่งขันในครั้งนี้จึงทำให้ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ลดลงเนื่องจาก ได้สร้าง ความคุ้นเคยกับสถานที่แข่งขัน ไปแล้ว ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทรุไทย (2541, หน้า 82) ได้กล่าวไว้ว่า สภาพสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพสนามดีหรือไม่ปลอดภัย หรือไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน สนามหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขัน และสภาพสนามทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลในจิตใจ และมีผลต่อการแข่งขันได้

3. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาสเกตบอล โดยรวมมีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่ากีฬาสเกตบอลเป็นกีฬาประเภททีม ผู้เล่นต้องใช้ความสามารถทางทักษะอย่างมากในการบังคับให้เกิดการเคลื่อนที่ บาสเกตบอลเป็นที่กีฬาที่พัฒนาให้เกิดทักษะต่างๆ อย่างมาก ต้องการปฏิกิริยาตอบสนองที่รวดเร็ว ความคิดที่ฉับไวจึงอาจส่งผลต่อนักกีฬา ทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด กดดัน กลัวว่าจะทำได้ไม่เต็มที่ตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ

ทัตโก (Tutko, 1971, หน้า 932-933) ที่ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวล ซึ่งเป็นการวัดความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานของนักกีฬาประเภททีม แสดงให้เห็นว่า การตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วยตัวเอง เช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลได้ และ ผลเสีย ของการแข่งขันมากนัก จะมีความเอาใจใส่และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดี ในทางตรงกันข้ามถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ ผลเสีย ของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและสิ่งนี้จะไม่รบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย ทั้งนี้ ทัตโก (Tutko, 1971) ได้แนะนำว่านักกีฬาควรรักษาระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลางเพื่อ จะทำให้เป็นผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน พบว่าความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้านมีความแตกต่างกัน จึงมีผลให้ความวิตกกังวลทั้งก่อนและหลังการแข่งขันมีความแตกต่างกัน การวิจัยในครั้งนี้สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลที่จะมีผลต่อการเรียนรู้อย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆเช่น ความเข้มของสิ่งเร้า ความยากง่ายหรือสลับซับซ้อนของสิ่งที่เรียน ความสามารถในการปรับตัวของผู้เรียนให้เข้ากับสถานการณ์หรืองานที่เรียนรู้อเป็นผลทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลทั้งก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันมีความแตกต่างกัน

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ถึงสิ่งที่ผู้วิจัยพบ คือ การตอบแบบทดสอบของนักกีฬา ในบางครั้งนักกีฬาจะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี แต่นักกีฬาบางส่วน ให้ความร่วมมือค่อนข้างน้อย ดังนั้นการใช้แบบทดสอบในการเก็บรวบรวมข้อมูลควรมีการเสริมแรงจูงใจในการตอบแบบทดสอบ ให้กับนักกีฬา โดยผู้จัดการทีมผู้ฝึกสอน นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับควรรศึกษาข้อมูลครั้งนี้เพื่อจัดวางแผนและดำเนินการพัฒนาให้นักกีฬาเจริญก้าวหน้าต่อไป

### ข้อเสนอแนะในครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษาแก่นักกีฬาประเภทอื่นๆ หรือเปรียบเทียบระหว่าง นักกีฬาบาสเกตบอลชาย นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงในระดับเดียวกัน
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษาแก่นักกีฬาบาสเกตบอลรุ่นเยาวชน ในระดับรุ่นอายุเดียวกัน
3. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษาแก่นักกีฬาระดับอาชีพที่สูงขึ้น

### บรรณานุกรม

- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2544). *การบริหารทรัพยากรมนุษย์ จิตวิทยาบริหารบุคคล*. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ
- ณัฐชา สันติปาตี. (2549). *ศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลทางกาย โดยการใช้แบบทดสอบCSAI-2R และ Polar S810i. ปรินญาณีพนธ์ วท.ม. วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬาแนวคิดทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอกราช จันท์กรุง.(2012). *ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39* กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- Marten, R. & D.L. Gill (1976). "State Anxiety among Successful Competitors Who Differ in Competitive Trait Anxiety". *Research Quarterly*, 47, pp.698-708.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL : Eluman .
- Martens, R.B., & Vealey, R. (1990). *Competition Anxiety in Sport*. Champaign, IL : Eluman Kinetic.
- Rainney, D.W. & Cunningham El. (1988). Competitive Trait Anxiety in Male and Female College Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sports*, 24-247.

Sade, et al. (1990). Anxiety Self Control and Shooting Performance. *Perception and Motor Skills*. 71, pp.33-68.