

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อต่างๆซึ่งจะนำมาเสนอ
ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของความวิตกกังวล
2. ประเภทของความวิตกกังวล
3. สาเหตุของความวิตกกังวลทางกีฬา
4. วิธีลดความวิตกกังวลของนักกีฬา
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของความวิตกกังวล

โมว์เรอร์ (Mowrer , 1963) ได้กล่าวถึง ความวิตกกังวลว่าความวิตกกังวล คือ อารมณ์แต่
เป็นอารมณ์ซึ่งคล้ายกับเมื่อเรามีความหิวหรือ กระจายเป็นสภาพตึงเครียด หรือสภาพที่คนเรารู้สึก
ไม่สบายใจ ซึ่งต้องกำจัดไปให้หมด นอกจากนั้น ยังเป็นตัวการที่ผลักดันให้คนเรากระทำพฤติกรรม
บางอย่าง ซึ่งในแง่นี้อาจถือได้ว่าเป็นแรงจูงใจ

ออซุเบล (Ausubel, 1968) กล่าวว่า ความวิตกกังวลหมายถึง แนวโน้มของบุคคลที่จะ
ตอบสนองต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ จะทำให้เขาต้องเสียความภูมิใจ ความวิตกกังวลต่างกับ
ความกลัวธรรมดาในแง่ที่ว่าสิ่งที่มากระทำนั้นมักจะกระทำต่อความภูมิใจของบุคคล มากกว่าที่จะ
กระทำต่อร่างกายของบุคคลนั้น

อิงลิช (English, 1958) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลสรุปเป็นข้อๆ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นภาวะของความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรง
กล้า แต่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้
2. ความวิตกกังวลหมายถึง ความกลัวอันว่าวุ่นสับสนว่า อาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นใน
อนาคต
3. ความวิตกกังวลหมายถึง ความกลัวที่ต่อเนื่องซึ่งอาจสังเกตเห็นได้แต่อยู่ในระดับต่ำ
4. ความวิตกกังวลหมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองถูกขู่เข็ญ ซึ่งเป็นการข่มขู่ที่น่ากลัวโดย
ที่บุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขาารู้สึกว่ามาขู่เข็ญนั้นคืออะไร

ความหมายที่ 2 ความวิตกกังวล เป็นสภาพคล้ายกับความกลัว และมีความสัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิด ฮิลการ์ด (Hilgard, 1962) ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นความกลัวซึ่งต่างจากความกลัวธรรมดา กล่าวคือ ความกลัวธรรมดานั้นมีวัตถุประสงค์หรือสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏเป็นร่างให้เห็น แต่ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด

ความหมายที่ 3 ความวิตกกังวล เป็นลักษณะของอาการที่เกิดขึ้น เมื่อมีสถานการณ์มากระทบ ซึ่ง บลัคเกอร์ (Blucker, 1982) ได้อธิบายอาการที่เกิดขึ้น ได้แก่

1. อาการทางประสาท มักใช้คู่กับคำว่า วิตกกังวล เกือบทุกคนมีอาการทางประสาทในเวลาใดเวลาหนึ่ง อาการทางประสาทสามารถรับรู้ได้ในความรุนแรงที่มีหลายระดับ
2. อาการความตึงเครียดเป็นอีกคำหนึ่งที่ใช้อธิบายซึ่งตามปกติจะเป็นความวิตกกังวลในระดับต่ำ ซึ่งจะเห็นได้ในรูปของความรับรู้ไว
3. อาการความกลัวเป็นระดับความวิตกกังวลที่สูงและจะมีผลอย่างรุนแรงต่อความสามารถในการเล่นกีฬาความวิตกกังวลนั้นอาจเกิดจาก
 - 3.1 ความวิตกกังวลจากจิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่บุคคลมาตระหนักรู้
 - 3.2 ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอย่างอิสระ ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่รุนแรงอันอาจสังเกตเห็นได้และความวิตกกังวลนี้อาจย้อนกลับมาใหม่ได้อีก

4. อาการเสียขวัญ เป็นความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด ดังนั้นไม่ควรให้เกิดการเสียขวัญในหมู่นักกีฬา การเสียขวัญทำให้ทีมประสบความสำเร็จได้ง่าย ถ้าความวิตกกังวลมีความรุนแรงจะทำให้บุคคลมาสามารถควบคุมตัวเองได้อย่างเต็มที่และไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้

ละม้ายมาศ ศรีทัต (2509) ได้กล่าวถึง ความกลัวและความวิตกกังวลไว้ว่าเป็นความรู้สึกทางอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัวเป็นอันตรายมาก อารมณ์ต่าง ๆ เป็นภาวะทางจิตใจอย่างหนึ่ง ที่ช่วยเพิ่มพูนความสุขความเพลิดเพลิน และความพึงพอใจให้แก่ชีวิต หรืออาจเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการดำเนินชีวิตของเราได้ความกลัวและความวิตกกังวลจะมีบทบาทต่อการพัฒนาการ และการปรับตัวอย่างเห็นได้ชัด

วิธนา ศรีสัตย์วาจา (2517) กล่าวว่าความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึงสภาวะทางจิตใจที่มีอารมณ์อ่อนไหว ขี้อาย หวาดระแวง และกลัว บางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ ควบคุมตนเองไม่ได้ และมีความเคร่งเครียด ถ้าได้คะแนนน้อย ส่วนที่ได้คะแนนสูงก็มีความวิตกกังวลสูง พฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวลของบุคคลโดยทั่วไป อาจจำแนกออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by Feeling) คือ ลักษณะที่โกรธง่าย เสียใจ ดีใจง่าย หวั่นไหวไปกับคำพูด หรือการกระทำของผู้อื่นง่าย มีอาการเมื่อยทางประสาท หงุดหงิด กังวลใจ
 2. ขี้อาย (Shy) คือ ลักษณะที่หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าเพศตรงข้าม ไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ขี้เขลา
 3. ระแวง (Suspecting) คือ ลักษณะที่ไม่ไว้วางใจใคร ถือความเห็นของตัวเองเป็นใหญ่ ช่วงระแวง อิจฉาริษยา
 4. หวาดกลัว (Apprehensive) คือ ลักษณะหวาดกลัว ตื่นเต้น ตกใจง่าย มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย เสร้าหมอง ชอบติดตนเอง
 5. ไม่มีวินัยในตนเอง (Undisciplined Self – Conflict) คือ มีลักษณะที่ทำอะไรตามสบาย ไม่มีระเบียบ ไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม มีความขัดแย้งในตนเอง
 6. เกร็งเครียด (Tene) คือ มีลักษณะที่มีแรงกระตุ้นสูง ตื่นเต้น ตกใจง่าย หงุดหงิด
- พืระพงษ์ บุญศิริ (2536) ความวิตกกังวลหมายถึง ความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้นจากการคาดเหตุ การณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ซึ่งเป็นตัวสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลงยังเป็นความวิตกกังวลมาก ความมั่นใจก็ลดลง ทำให้ความรู้สึกไม่แน่ใจ ลังเลใจ ซึ่งเป็นการทำให้ความสามารถทางการวินิจฉัยและขีดความสามารถแสดงออกทางลักษณะลดลงนักกีฬาบางคนที่มีความวิตกกังวลสูง ก่อนการแข่งขันจะมีความสับสน นอนไม่หลับ อาจต้องใช้ยาระงับประสาทหรืออุปกรณ์อื่นๆช่วย บางคนไม่สามารถระงับความรู้สึกกังวลได้ จนต้องออกจากการแข่งขันหรือยอมพลาดโอกาสในการเข้าร่วมการแข่งขัน ความวิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆที่มีต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็น ไปในทางที่ไม่พึงพอใจในระดับที่เหมาะสม ก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้

สรุป ความวิตกกังวลหมายถึง อาการที่เกิดขึ้นทางอารมณ์ของบุคคล ที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด ควบคุมตัวเองไม่ได้ หรือเป็นผลมาจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้า ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นตัวสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลงยังความวิตกกังวลมากความมั่นใจก็ลดลง ทำให้ความสามารถในการแสดงออกทางลักษณะของนักกีฬาลดลงด้วย

ประเภทของความวิตกกังวล

เลวิต (Levitt, 1967) ได้แยกความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ความวิตกกังวลประเภทนี้มีชื่อเรียกในภาษาอังกฤษหลายชื่อ คือ State Anxiety หรือ Situation Anxiety ตาก็มีความหมายคล้าย ๆ กันคือ เป็นความกังวลซึ่งเกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้นและความเข้มข้นของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ย่อมขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งของสิ่งเร้าด้วย ความวิตกกังวลประเภทนี้จะมีความเข้มสูง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่ช่วงเวลาอันสั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลแบบนี้มาก คือ ผู้ที่มีความถี่ของความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ มาก

2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล ความวิตกกังวลประเภทนี้มีชื่อเรียกหลายชื่อเช่นเดียวกันคือ Trait Anxiety หรือ Anxiety – Proneness หรือ Anxiety – Predisposition หรือ Chronic Anxiety ความวิตกกังวลประเภทนี้ มักจะเกิดขึ้นกับตัวบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์ จะมีความเข้มในระดับต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาอันยาวนานจนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล คือถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ (Personality Trait) บุคคลที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์โดยทั่วไปทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้โดยที่เราไม่รู้ตัว

สไปล์เบอร์เกอร์ (Spielberger, 1982) แบ่งความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความวิตกกังวลขณะเผชิญ (State anxiety or A – State) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์หนึ่ง ๆ ขณะนั้น เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวและมีการแปลงระดับความรุนแรงขึ้นลงได้ตลอดเวลา แต่จะคงอยู่ในช่วงระยะเวลาไม่นาน

2. ความวิตกกังวลแฝง (Trait anxiety or A-Trait) เป็นลักษณะคงที่ของบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวล โดยเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ และเป็นตัวเสริมความวิตกกังวลขณะเผชิญเมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลแฝงสูง

สปีซาย บัญวีรบุตร (2541) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวล โดยแบ่งตามสาเหตุการเกิดเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. ความวิตกกังวลตามความคิด (Cognitive Anxiety) เป็นความวิตกกังวลทางจิตปัญญา เป็นการรับรู้ หรือถูกให้รับรู้ เป็นอารมณ์ที่จะประเมินสภาพการณ์ต่าง ๆ กับความสามารถที่ตนเองมีอยู่หากคิดหรือประเมินว่าความสามารถที่ตนมีอยู่ ไม่มีความสอดคล้องกับข้อเรียกร้องจากสถานการณ์จะเกิดความวิตกกังวลมากขึ้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละคน

2. ความวิตกกังวลทางสรีระ (Somatic Anxiety) เป็นการเกิดปฏิกิริยาการเกิดความวิตกกังวลทางกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อนักกีฬาคิดหรือประเมินว่ามีความสามารถที่มีไม่

สมคูลกับข้อเรียกร้อง ของสถานการณ์ที่เผชิญ มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น เกร็งกล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ขนลุก ปวดปัสสาวะ มือสั่น เป็นต้น

สาเหตุของความวิตกกังวลทางกีฬา (พีระพงษ์ บุญศิริ, 2533)

ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกที่ตัวเราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเองด้วยการรับรู้ ถึงสถานการณ์ต่าง และการรับรู้สถานการณ์นี้จะเป็นตัวการที่สร้างปัญหาให้กับตนเองเสมอๆ นั่น คือความรู้สึกวิตกกังวล ซึ่งอาจจะเกิดมาจากสาเหตุต่าง ๆ หลายอย่างดังต่อไปนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองโดยปกติการแข่งขันกีฬาไม่ใช่เป็นตัวการทำให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถที่ได้รับชัยชนะแพ้หรือชนะความล้มเหลวจึงทำให้เกิดเป็นความวิตกกังวลการคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองก็จะบิดเบือน สถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่
2. การเชื่อในความวิตกกังวล และคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวล นักกีฬบางคนจะรู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้น หรือพร้อมที่จะแข่งขันจนกว่าจะรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ
3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตน จากความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ลักษณะทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีก ในการแข่งขันครั้งต่อไปถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงชัยชนะที่ผ่านมา แล้วเกิดความวิตกกังวลกับเหตุการณ์นั้นอยู่ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น

วิธีลดความวิตกกังวลของนักกีฬา (Blucker , 1982 อ้างในสมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรรุไทย, 2542)

1. ให้ทีมฝึกซ้อมในสถานการณ์ที่มีความกดดัน เช่น ในกีฬาบาสเกตบอลอาจฝึกหัดยิงลูกโทษในวินาทีสุดท้ายของการแข่งขัน เป็นต้น
2. ใช้คำพูดและท่าทาง โดยการให้กำลังใจทางบวก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้นักกีฬา และเกิดอัตโนมัติขึ้นในทุกขั้นตอนของการฝึกซ้อม และการแข่งขัน
3. ให้การฝึกซ้อมอย่างเพียงพอ เพื่อให้ให้นักกีฬามีประสบการณ์ และทักษะหลายๆ ประการ ซึ่งจำเป็นต่อความสำเร็จในการเล่นกีฬา

4. จูงใจนักกีฬาให้มีความพยายามใช้ความสามารถสูงสุด โค้ชควรหลีกเลี่ยงการจูงใจแบบสูงเกินไปเพราะสามารถบั่นทอนความสามารถ โดยจะทำให้เกิดความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อ ระดับการจูงใจที่เหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคนจะแตกต่างกันไป

5. สร้างความคิดที่ว่า การแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งมีความสำคัญเท่ากัน เช่น จอห์น วูดเดน(John Wooden) โค้ชบาสเกตบอลที่ประสบความสำเร็จของยูซีแอลเอ กล่าวว่าควรรับรู้กับเกมแต่ละเกมด้วยอารมณ์แบบเดียวกัน

6. ช่วยให้นักกีฬาดังเป้าหมายสำหรับความสำเร็จของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถเป็นไปได้สำหรับฤดูกาลแข่งขันนั้นๆ

7. โค้ชควรซ่อนเร้นความกลัวและความวิตกกังวลของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์แข่งขัน และการเล่นกีฬา ถ้าโค้ชแสดงความวิตกกังวลให้นักกีฬาเห็นนักกีฬาจะได้รับผลจากความวิตกกังวลนั้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธงชัย สุขดี (2532) การเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬา ประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบรองชนะเลิศกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลลักษณะโดยทั่วไปของบุคคล (General Trait Scale) ของ ซี.เอฟ. สปีลเบิร์กเกอร์ (C.F.Spielberger) อาร์.แอล. กอร์ซุช (R.L.Gorsuch) และอาร์.ลูชเน (R.Lushene) และทดสอบความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา (Sport Competition A anxiety Test) ของอี.จี. มาร์เตนส์ พบว่าความวิตกกังวลทั่วไป ของนักกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีมส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันก็ไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา ของนักกรีฑา และนักกีฬามวยสากล ระหว่างก่อนการแข่งขัน นัดแรกกับรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาว่ายน้ำกับนักกรีฑาระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอล กับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬาสากลกับนักยูโดระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2533) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่ง

ประเทศไทย ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่าย จำนวน 341 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เทนส์ (Martens) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS Version 11 หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์แปรปรวน แบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ (Scheffe) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาเพศชายทุกประเทศไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาเพศหญิงประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีม ไม่ปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประเภทบุคคลปะทะทีมไม่ปะทะและทีมปะทะระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาทุกประเภทเพศหญิงจะมีสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ และนักกีฬาประเภททีมปะทะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาทุกภูมิภาค ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธัชชา ทองประกอบ (2534) ได้วิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในและนอกโครงการพัฒนากีฬาชาติการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์และตามลักษณะประจำตัวของบุคคลของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในและนอกโครงการพัฒนากีฬาชาติกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยประจำปีการศึกษา 2534 จำนวน 300 คน แบ่งเป็นประชากรที่เป็นนิสิตในโครงการพัฒนากีฬาชาติ จำนวน 150 คน และกลุ่มตัวอย่างนิสิตนอกโครงการพัฒนากีฬาชาติ จำนวน 150 คน โดยผู้วิจัยทำการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความวิตกกังวลของ สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger) ที่มีชื่อว่า แบบวัด State Trait Anxiety Inventory : STAI ฉบับภาษาไทยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSSX หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วจึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที (t - test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตในและนอกโครงการพัฒนากีฬาชาติ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตในและนอกโครงการพัฒนากีฬาชาติ มีความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของ บุคคลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนะชัย วัชณะไชย (2536) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์และเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะ สถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขันในซีเกมส์กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาตัวแทน ทีมชาติไทย จำนวน 32 คน คือ กลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1 – 5 ปี จำนวน 15 คน และกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมากกว่า 5 ปีขึ้นไป จำนวน 17 คน ใช้แบบทดสอบเฉพาะ บุคคล เอส ที-เอ ไอ ของสปิลเบอร์เกอร์ ปรากฏว่าระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนัก กรีฑาตัวแทนทีมชาติไทยอยู่ในระดับต่ำ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะ สถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาทีมชาติ ไม่มีความสัมพันธ์กันผลการเปรียบเทียบความ วิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มี ประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกัน 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไปไม่แตกต่างกัน

นายวิสูตร วรรณคดี นายสำอางค์ เบ้าช้างเผือก (2549) ได้ศึกษาความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 โดยใช้ แบบทดสอบ CSAI – 2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2) กลุ่มตัวอย่างเป็น นักกีฬาว่ายน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 จำนวน 162 คน โดยใช้ แบบทดสอบความวิตกกังวลแบบซีเอสเอไอ – 2อาร์ (CSAI -2R) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวม ข้อมูล นำมาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t – test) และหาค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson) ผลการวิจัยพบว่า 1. ความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ นักกีฬาว่ายน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 22 ด้านความวิตก กังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ เท่ากับ 18.74 ด้านความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำ เท่ากับ 19.96 และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 28.77 2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาว่ายน้ำหนักชายและนักกีฬาว่ายน้ำหนักหญิง มีความแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางกาย และด้านความวิตกกังวล ทางจิต ไม่มีความแตกต่างกัน 3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของ นักกีฬาที่ได้เหรียญและนักกีฬาที่ไม่ได้เหรียญ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางกาย และด้านความวิตกกังวลทางจิต ไม่มีความแตกต่างกัน 4. ค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย กับความวิตกกังวลทางจิต ของนักกีฬา มี ความสัมพันธ์ทางบวก เท่ากับ 0.638 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความวิตกกังวลทางจิต

กับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ -0.14 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $.05$ และความวิตกกังวลทางกายกับความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความสัมพันธ์ จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาว่ายน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 นี้แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทางด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬาว่ายน้ำหนักอยู่ในระดับต่ำ ส่วนความมั่นใจในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

งานวิจัยต่างประเทศ

Connell (1967) ได้ทำการศึกษาเรื่อง อิทธิพลของการแข่งขันที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของสถาบัน คอลเนล ได้ให้แบบทดสอบความวิตกกังวล ชื่อ State Trait Inventory (STAI) ซึ่งคิดขึ้นโดย สปีลเบอร์เกอร์ คอร์ซซ์ และลูซัน ไปทดสอบนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของวิทยาลัยสปริงฟิลด์ จำนวน 11 คน อายุระหว่าง 17-21 ปี ผลการศึกษพบว่า

1. ตัวกลาง (Mean) ของ Trait Anxiety ไม่มีความแตกต่างกันในสถานการณ์ระหว่างก่อนฤดูกาลแข่งขัน และหลังฤดูกาลแข่งขัน
2. มีความแตกต่างกันในระดับความวิตกกังวลเมื่ออยู่ในสภาพหลังการแข่งขันตัวแปรที่ทำให้ระดับ ความวิตกกังวล หลังการแข่งขัน มีนัยสำคัญ คือการแพ้ของทีม
3. มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างระดับความวิตกกังวลของการแข่งขัน 3 ครั้ง ที่มีลักษณะความวิตกกังวลต่ำ สาเหตุที่สำคัญคือ องค์ประกอบ 2 ประการ ได้แก่ ระดับความซับซ้อนของการแข่งขันกับปฏิกริยาทางอารมณ์ ที่ตอบสนองต่อการแพ้ของทีม

Deboy (1972) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของกีฬาทางน้ำ มวยปล้ำ วอลเลย์บอล และ แบดมินตัน ที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาชาย ระดับอุดมศึกษา ที่มีความวิตกกังวลสูงมาก (Hyperamxious) จุดมุ่งหมายของการวิจัย เพื่อศึกษาผลของนักกีฬาทางน้ำ มวยปล้ำ วอลเลย์บอล และ แบดมินตัน ว่ามีระดับความวิตกกังวลสูงมาก ละเป็นแบบเรื้อรังในนักกีฬาชายระดับอุดมศึกษาอย่างไร เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ คือ IPAT Self-Analysis Form ซึ่งใช้ทดสอบนักกีฬาชาย จำนวน 145 คน อายุระหว่าง 18-21 ปี ที่วิทยาลัยสปริงฟิลด์

(Springfield College) เพื่อหาระดับความวิตกกังวล ผลการศึกษพบว่า โปรแกรมของนักกีฬาทั้ง 2 โปรแกรม มีผลต่อระดับความวิตกกังวลที่เป็นแบบเรื้อรังในนักกีฬาชายได้ แต่ไม่มีโปรแกรมใดที่ให้ผลดีกว่าอีก โปรแกรมหนึ่ง

Novazyk (1977) ได้ศึกษาถึงความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลและเฉพาะสถานการณ์บุคคลากรเข้าร่วมการแข่งขันฮอกกี้น้ำแข็ง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและเป็นนักกีฬา จำนวน

103 คน ให้ผู้เข้าร่วมทดสอบทุกคนนำแบบทดสอบ เอส ซี เอ ที (SCAT : Sport Competition Anxiety Test) และเอส เอ ไอ (SAI : State Anxiety Inventory) ได้ทำการทดสอบก่อนและทดสอบหลัง ในสถานการณ์ คือ การฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและในการทดสอบก่อนและทดสอบภายหลังทั้งสถานการณ์ คือ การฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขันต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved