

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและรวบรวม นำมาเสนอ ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของจิตวิทยาการศึกษา
2. จุดมุ่งหมายหลักของจิตวิทยาการศึกษา
3. ความสำคัญของจิตวิทยาการศึกษา
4. ความหมายของความวิตกกังวล
5. ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา
6. ประเภทของความวิตกกังวล
7. ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของจิตวิทยาการศึกษา

จิตวิทยาการศึกษา เป็นการศึกษาที่มีพื้นฐาน ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย (Morgan,1972)

จิตวิทยาการศึกษาไม่ใช่การศึกษาแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา พฤติกรรมการแข่งขันของนักกีฬานั้นแต่ยังทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมกลุ่ม การฟื้นฟูสภาพและการบำบัด โดยการใช้กิจกรรมทางกาย การเรียนรู้ทักษะกลไก พฤติกรรม การเล่น กลุ่มสัมพันธ์ ความพร้อม การรับรู้ การเรียนรู้ทักษะกลไก การรับรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพของตนเอง บุคลิกภาพและความสามารถทางการกีฬา ตลอดจนกิจกรรมการเคลื่อนไหวอื่น ๆ (Sleet,1978)

จิตวิทยาการศึกษา เป็นศาสตร์ที่นำหลักทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ทางการกีฬา เพื่อการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา นักจิตวิทยาการศึกษาจะใช้การกีฬาเป็นพาหนะในการพัฒนาคน ทำให้แต่ละคนที่เข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาสามารถบรรลุจุดมุ่งหมายตามศักยภาพที่ตนมีอยู่ (Cox, 1990)

จิตวิทยาการศึกษา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาและนักกีฬา (Tutko, 1979)

จิตวิทยาการกีฬา เป็นผลจากการกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ (Alderman, 1980)

จิตวิทยาการกีฬา เป็นการประยุกต์จิตวิทยาทั่วไปมาใช้ (Cratty, 1983)

จิตวิทยาการกีฬา คือ การศึกษาที่เป็นวิทยาศาสตร์ ถึงพฤติกรรมมนุษย์ในการเล่นกีฬา อิทธิพลของจิตวิทยาสังคมและบุคลิกภาพส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมสังคมทางการกีฬา (Gill, 1986)

จิตวิทยาการกีฬา จึงเป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมเพื่อที่เข้าใจพฤติกรรมของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา ได้แก่ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ชมกีฬา รวมทั้งการนำหลักการทางจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมกีฬา เพื่ออธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับความสามารถทางกาย ตลอดจนพฤติกรรมสังคมในการเข้าร่วม การแข่งขัน และเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของมนุษย์

จุดมุ่งหมายหลักของจิตวิทยาการกีฬา

วัตถุประสงค์หลักของจิตวิทยาการกีฬา คือการศึกษาพฤติกรรมสังคมของบุคคลทางการกีฬาในด้านต่าง ๆ เพื่อตอบคำถาม ต่อไปนี้ :

1. พฤติกรรมการเล่นกีฬา หรือความสามารถทางการกีฬา มีผลอย่างไรต่อจิตใจ ความรู้สึก อารมณ์และความคิด (ทักษะ/ความสามารถทางการกีฬาในการประเมินความสามารถ/จิตใจ/ความคิด) เป็นการศึกษาเพื่อทราบถึงความสัมพันธ์และอิทธิพล ของการประสบความสำเร็จและล้มเหลวจากการเล่นกีฬาว่ามีผลอย่างไรต่อจิตใจ ทักษะสติ แรงจูงใจ และแนวความคิดที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นกีฬา การรับรู้ตนเองและการรับรู้ต่อสังคม

2. ความรู้สึก อารมณ์ ความคิดและการรับรู้ตนเอง มีผลอย่างไรต่อความสามารถทางกายหรือการเล่นกีฬา (จิตใจ/ความคิด/ทักษะ/ความสามารถทางกาย) เพื่อศึกษาถึงอิทธิพลหรือผลของจิตใจ แรงจูงใจการรับรู้ตนเอง ตลอดจนแนวความคิดในการเล่นกีฬา มีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา หรือความสามารถทางกาย และพฤติกรรม ทางสังคม นอกจากนี้ยังศึกษาและนำวิธีการทางจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพ และประสิทธิภาพการเล่นกีฬาและความสามารถทางกายอื่น ๆ

3. ระบบสังคมที่ทำให้เริ่ม คงเล่น และเลิกเล่นกีฬา (กระบวนการสังคม / พฤติกรรมทางการกีฬา) เป็นการศึกษาถึงความสัมพันธ์และอิทธิพลของกระบวนการสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการเริ่มเล่นคงเล่นและเลิกเล่นกีฬา เช่น โอกาสอำนวย คนรอบข้างให้การสนับสนุนทำ

ให้เริ่มเล่นกีฬา คงเล่นกีฬาเพราะผู้ฝึกสอนสนุกสนาน ทำท่ายับรู้ตนเองว่ามีความสามารถและเลิกเล่นเพราะรับรู้ตนเองว่าล้มเหลว กีฬามีความกดดันมากเกินไป เป็นต้น

ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

ทราบกันดีอยู่แล้วว่า จิตใจ ความคิดและอารมณ์มีอิทธิพลต่อความสามารถทางกาย และในทางกลับกันความสามารถทางกายมีผลต่อจิตใจ แรงจูงใจ การรับรู้ตัวเองและการประเมินตนเอง แนวคิดและทัศนคติต่อการกีฬา ดังนั้นในปัจจุบันทั้งผู้ที่ต้องการฝึกกีฬาเพื่อนันทนาการและเพื่อความเป็นเลิศจึงเห็นความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาว่ามีผลต่อการเข้าร่วมการแข่งขัน และการเลิก ทั้งเด็กดวาร์และชั่วคราว ที่สำคัญที่สุดคือการพัฒนาความสามารถในการเล่นที่ทุกคนเห็นจริง และมีประสบการณ์ได้ด้วยตัวเองว่าจิตใจมีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นอย่างมาก นักกีฬาระดับสูง เช่น แจ็ค นิคลอส ได้กล่าวว่าในการแข่งขันรอบสุดท้าย นักกีฬามีความสามารถทางกายใกล้เคียงกัน แต่ผู้ชนะเลิศคือผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตที่ดีกว่า เพราะเป็นผู้ที่สามารถทนต่อความกดดันของสถานการณ์ได้ดีกว่า จึงสามารถ แข่งขัน ได้อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมี จิตวิทยาการกีฬานำหลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยาและจิตวิทยาสังคมมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ทางการกีฬาได้ดังนี้

1. ปัจจัยจิตวิทยาสังคมที่มีผลต่อเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและความสามารถทางกีฬา
2. นำไปใช้ได้จริง บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกีฬายอมรับว่าจิตใจมีผลต่อการเล่นกีฬา
3. จิตวิทยาถือว่าเป็นสื่อกลางของกีฬาและการออกกำลังกายของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาทุกคน ทุกกลุ่ม และทุกระดับความสามารถ
4. สามารถประยุกต์จิตวิทยาการกีฬาไปใช้ทั้งขณะฝึกซ้อม แข่งขัน และในชีวิตประจำวันได้

ความหมายของความวิตกกังวล

ละม้ายมาศ ศรีหัต (2509) ได้กล่าวถึง ความกลัวและความวิตกกังวลไว้ว่าเป็นความรู้สึกทางอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัวเป็นอันมาก อารมณ์ต่าง ๆ เป็นภาวะทางจิตใจอย่างหนึ่ง ที่ช่วยเพิ่มพูนความสุขความเพลิดเพลิน และความพึงพอใจให้แก่ชีวิต หรืออาจเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการดำเนินชีวิตของเราได้ ความกลัวและความวิตกกังวลจะมีบทบาทต่อการพัฒนาการและการปรับตัวอย่างเห็นได้ชัด

วัฒนา ศรีสัตย์วาท (2517) กล่าวว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่มีอารมณ์อ่อนไหว ขี้อาย หวาดระแวง และกลัว บางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ ควบคุมตนเอง

ไม่ได้ และมีความเคร่งเครียด ถ้าได้คะแนนน้อย แสดงว่าวิตกกังวลน้อย ส่วนที่ได้คะแนนสูงก็มีความวิตกกังวลสูง

พฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวลของบุคคล โดยทั่วไปแล้ว อาจจำแนกออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by Felling) คือ ลักษณะที่โกรธง่าย เสียใจ ดีใจง่าย หวั่นไหวไปกับคำพูด หรือการกระทำของผู้อื่นง่าย มีอาการเมื่อยทางประสาท หงุดหงิด กังวลใจ
2. ขี้อาย (Shy) คือ ลักษณะที่หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเพศตรงข้าม ไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ขี้เขลา
3. ระแวง (Suspecting) คือ ลักษณะที่ไม่ไว้ใจใคร ถือความเห็นของตัวเองเป็นใหญ่ ข้างระแวง อิจฉาริษยา
4. หวาดกลัว (Apprehensive) คือ ลักษณะ หวาดกลัว ตื่นเต้น ตกใจง่าย มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย เศร้าหมอง ชอบคิดตนเอง
5. ไม่มีวินัยในตนเอง (Undisciplined Self- Conflict) คือ มีลักษณะที่ทำอะไรตามสบาย ไม่มีระเบียบ ไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม มีความขัดแย้งในตนเอง
6. เคร่งเครียด (Tense) คือ มีลักษณะที่มีแรงกระตุ้นสูง ตื่นเต้น ตกใจง่าย หงุดหงิดใจร้อน

พีระพงษ์ บุญศิริ (2536) ความวิตกกังวลหมายถึง ความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ซึ่งเป็นตัวสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ยิ่งเป็นความวิตกกังวลมาก ความมั่นใจก็จะลดน้อยลง ทำให้ความรู้สึกไม่แน่ใจ ลังเล ซึ่งเป็นการทำให้ความสามารถทางด้านการวินิจฉัยและขีดความสามารถของการแสดงออกทางทักษะลดลง นักกีฬาบางคนที่มีความวิตกกังวลสูง ก่อนการแข่งขันจะมีความสับสน นอนไม่หลับ อาจต้องใช้ยาระงับประสาทหรือใช้อุปกรณ์อื่น ๆ ช่วย บางคนไม่สามารถระงับความรู้สึกกังวลได้ จนต้องออกจากการแข่งขันหรือยอมพลาต โอกาสในการเข้าร่วมแข่งขัน ความวิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจในระดับที่เหมาะสม ก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย

Mowrer(1963) ได้กล่าวถึง ความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวล คือ อารมณ์แต่เป็น อารมณ์ซึ่งคล้ายกับเมื่อเรามีความหิวหรือกระหายเป็นสภาพตั้งเครียด หรือสภาพที่คนเรารู้สึกไม่สบายใจ ซึ่งต้องกำจัดไปให้หมด นอกจากนั้น ยังเป็นตัวการที่ผลักดันให้คนเรากระทำพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งในแง่นี้อาจถือได้ว่าเป็นแรงจูงใจ

Ausubel (1968) กล่าวว่า ความวิตกกังวลหมายถึงแนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ จะทำให้เขาต้องเสียความภาคภูมิใจ (Self - Esteem) ความวิตกกังวลต่างกับความกลัวธรรมดา ในแง่ที่ว่าสิ่งที่มากระทำนั้นมักจะกระทำต่อความภาคภูมิใจของบุคคล มากกว่าที่จะกระทำต่อร่างกายของบุคคลนั้น

Hall and Lindzey (1970) ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะของความตั้งเครียด เป็นแรงขับ (Drive) คล้ายความหิวหรือความรู้สึกทางเพศ แต่ต่างกันตรงที่สภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดจากสภาพร่างกายภายใน หากแต่มีสาเหตุดั้งเดิมมาจากภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเร้าให้เกิดขึ้น จะสร้างแรงจูงใจให้บุคคลต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อลดสภาวะดังกล่าว

Cattell (1976) กล่าวว่า โดยความเชื่อทั่ว ๆ ไปแล้ว ความวิตกกังวลเกิดจากความรู้สึกที่ถูกข่มขู่จากสิ่ง ไม่พึงพอใจที่น่าจะเกิดกับตน เมื่อลักษณะข่มขู่มีลักษณะไม่มีเหตุผลที่แน่นอน ฉะนั้นจึงมีความสำคัญยิ่ง เมื่อนักกีฬาารู้สึกถูกข่มขู่ก่อนเริ่มการแข่งขัน ความรู้สึกถูกข่มขู่ คือ ความวิตกกังวลซึ่งอาจจะให้ผลประโยชน์หรือลดผลประโยชน์ก็ได้ เมื่อระดับความวิตกกังวลลดลงจะลดประโยชน์ แต่ที่ระดับปานกลางจะให้ผลประโยชน์

Spielberger (1989) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่าเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ ความตั้งเครียด ความหวาดหวั่น ความกระวนกระวายใจ ความไม่สบายใจ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา เขาเชื่อว่าความวิตกกังวลมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นแบบพลวัต (Dynamic) มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความกดดัน การรับรู้ ต่อความกดดันและการตอบสนองทางอารมณ์

ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

มาร์เทนส์ (Martens, 1972) ได้อธิบายกระบวนการแข่งขันกีฬากับระดับการเกิดความวิตกกังวลดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีผลต่อการเล่นของนักกีฬา หากการแข่งขันนั้น ๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญที่รับรู้ได้ ทำให้เกิดแรงกระตุ้นสูง เป็นแรงกดดันต่อการเล่น เกิดความเครียดทางร่างกายและความคิด เกิด

เป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา เช่น การแข่งขันรอบตัดเชือก หรือการแข่งขันชิงชนะเลิศ ต้องชนะเท่านั้นจึงจะเป็นแชมป์ชน นอกจากนี้ยังรวมถึงจุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือ เป็นเพียงการแข่งขันเพื่อความสามัคคี แบบทีมเหย้า – เยือน เป็นการแข่งขันที่เน้นความสนุกสนาน ระดับการเกิดความวิตกกังวลก็จะแตกต่างกัน

2. การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (Subjective Competition Situation) เป็นนามธรรมเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้น ๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์การแข่งขัน โดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์กล่าวคือ การแข่งขันมีความสำคัญ คู่แข่งขันมีความสามารถสูงกว่าความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง

3. การตอบสนอง (Response) ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อม ๆ กับการรับรู้ และการประเมิน การสนองตอบต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือ เท้าหรือปวดปัสสาวะ การตอบสนองทางจิตวิทยาและอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว รวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรม ทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่น เดินไป- มา ไร้ความหมาย พุดมากกว่าปกติก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่นอาจทำได้ไม่ดี เป็นไปตามศักยภาพที่มี หรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่น และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาที่แตกต่างกัน

4. ผลที่ตามมา (Consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้น ๆ ทั้งที่เป็นผลทันที และผลที่ตามมาเมื่อการแข่งขันจบ ผลที่ตามมามีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การประเมิน อารมณ์และจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นใหม่ต่อจากนั้น หรือเตรียมการเพื่อการแข่งขันครั้งใหม่ เช่น นักกีฬาวอลเลย์บอล เมื่อตัดสินใจที่จะตบลูกฝ่ายการสกัด ของฝ่ายตรงข้าม ผลที่เกิดขึ้น คือลูกไม่สามารถผ่านไปด้ดังนั้น การกระทำครั้งต่อไป ตัวเลือกอีกหลายอย่างที่เกิดขึ้นคือ อาจเปลี่ยนมาใช้การหยอด หรือตบปาดเป็นต้น นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้ว ไม่ว่าจะแพ้หรือชนะ มีผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความรู้สึกนี้แม้บางส่วนจะเกิดเองแต่ที่สำคัญคือการได้รับผลย้อนกลับ จากคนหรือสังคมรอบข้างรวมทั้งการกำหนดและการบรรลุเป้าหมายในการแข่งขัน แม้จะแพ้อาจจะรู้สึกที่ตัวเองประสบความสำเร็จได้เพราะ ผลการแข่งขันบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง

กระบวนการแข่งขันกับความวิตกกังวลเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์ต่อเนื่องและมีการจัดปรับตลอดเวลา นับตั้งแต่การสร้างแรงกระตุ้น การประเมินการแข่งขันกับการรับรู้ถึงความ

สามารถของตนเอง การตอบสนองและผลที่เกิดขึ้นตามมาทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่น ก่อนการแข่งขันชิงแชมป์แห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นการแข่งขันที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง มีการประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้ว่าเป็นทีมที่มีความสามารถมากกว่าเมื่อเทียบกับความสามารถของทีมของตน โอกาสชนะมีไม่มากหากประเมินสถานการณ์เช่นนี้ จะเกิดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันมากกว่าการเล่นจึงเป็นไปด้วยความตั้งใจและระมัดระวัง แต่เมื่อผลที่เกิดขึ้นหลังการแข่งขันผ่านไปพอสมควร อาจมีการประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้และความสามารถของตนเองใหม่ เช่น ความสามารถของคู่ต่อสู้มีไม่มากเท่าที่เรากังวลหรือความสามารถของตนไม่น้อยกว่าคู่ต่อสู้ความวิตกกังวลก็ลดลง การตอบสนองก็จะเปลี่ยนไปหรือมีการเลือกการตอบสนองใหม่ได้ แต่อย่างไรก็ตามก็ไม่ได้หมายความว่าประเมินนี้จะคงที่ตลอดการแข่งขัน หากเกมส์การเล่นเปลี่ยนไป การประเมินสถานการณ์ตามผลที่เกิดขึ้นจะปรับเปลี่ยนไปแต่อย่างไรก็ตามแม้ชนะอาจรู้สึกล้มเหลวได้ หากผู้เล่นประเมินว่าความสามารถของคู่ต่อสู้ต่ำกว่าและการแข่งขันนั้นไม่มีความสำคัญ แม้ชนะก็ไม่รู้สึกดีได้ ในทางตรงกันข้าม การแพ้ อาจรู้สึกว่ประสบความสำเร็จเพราะคู่ต่อสู้มีความสามารถสูงกว่า เมื่อมีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันที่สำคัญ ตนเองสามารถทำให้คู่ต่อสู้เสียคะแนนบ้างแม้ไม่ชนะก็ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีได้

ความวิตกกังวลเฉพาะกาล ความวิตกกังวลถาวรเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดแบบการตอบสนอง ทางความคิด การประเมิน และอารมณ์ แต่การให้ผลย้อนกลับและประเมินของบุคคล โกลัศจรรย์รอบข้างนักกีฬาที่มีความสำคัญเช่นกันในการสร้างทัศนคติ แนวคิดต่อการกีฬา และการแข่งขัน ตลอดจนการประเมินความสามารถของตนเองและการประเมินสถานการณ์จนเกิดเป็นความวิตกกังวล ในระดับที่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา พบว่าความวิตกเฉพาะกาลและความวิตกกังวลถาวรมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลถาวรสูง มักมีบุคลิกในการประเมินสถานการณ์ไปในทางลบหรือยากเกินความจริง มักมีแนวโน้มที่จะประเมินความสามารถตนเองต่ำหรือด้อยกว่าคู่ต่อสู้ รวมทั้งการมีบุคลิกภาพประเภทสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) มักกังวลกับทุกกิจกรรมจะไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ตัวเองคาดหวังไว้บุคคลประเภทนี้มักมีความวิตกกังวลเฉพาะกาลสูงแต่ในทางตรงกันข้าม หากนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลถาวรต่ำ ก็มีความวิตกกังวลชั่วคราวต่ำด้วย

ประเภทของความวิตกกังวล

พีระพงศ์ บุญศิริ (2536) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวล (Type of anxiety) ไว้ 2 ลักษณะคือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait anxiety) จัดเป็นพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวรของบุคคล ผู้ที่มีความวิตกกังวลลักษณะเช่นนี้ จะเป็นบุคคลที่ตั้งความหวังไว้สูงและกลัวความผิดหวัง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State anxiety) จัดเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามสภาวะการณ์ จะสูงหรือต่ำมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ เช่น ในการแข่งขันระดับชาติจะทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลสูงกว่าการแข่งขันปกติทั่ว ๆ ไป

ในสถานการณ์การแข่งขันกีฬานั้น ความวิตกกังวลทั้งสองลักษณะนี้จะเป็นตัวเสริมซึ่งกันและกัน ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลประจำตัว และต้องแข่งขันกีฬาในระดับชาติ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวล โดยแบ่งตามสาเหตุการเกิดเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. ความวิตกกังวลทางความคิด (Cognitive Anxiety) เป็นความวิตกกังวลทางจิต ปัญญา เป็นการรับรู้ หรือถูกให้รับรู้ เป็นอารมณ์ที่จะประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ กับความสามารถที่ตนเองมีอยู่หากคิดหรือประเมินว่าความสามารถที่ตนเองมีอยู่ ไม่มีความสอดคล้องกับข้อเรียกร้องจากสถานการณ์จะเกิดความวิตกกังวลมากขึ้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล บุคลิกภาพมีผลต่อการประเมินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญไปในทางลบหรือยากจนเป็นกังวล

2. ความวิตกกังวลทางสรีระ (Somatic Anxiety) เป็นปฏิกิริยาการเกิดความวิตกกังวลทางกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เมื่อนักกีฬาคิดหรือประเมินว่ามีความสามารถที่มีไม่สอดคล้องกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ที่เผชิญ จะเกิดความกังวล มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาตามมา เช่น ความเครียดเกร็งของกล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ใจเต้นเร็ว แรง ความดันเลือดสูง ขนลุก ปวดปัสสาวะหรือมือสั่น เป็นต้น

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวล (Type of Anxiety) ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait Anxiety) ความวิตกกังวลประเภทนี้มีลักษณะค่อนข้างถาวร ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใด ๆ ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอ ผู้ที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเป็นบุคคลที่มีความหวังสูง และรู้สึกกลัวที่จะผิดหวัง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมาก จะมีความวิตกกังวลมาก แต่หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อย จะมีความวิตกกังวลน้อยตามไปด้วย

Sarason and others (1960) ซึ่งมีชื่อเสียงในการศึกษาความวิตกกังวลของเด็ก ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป (General Anxiety)
2. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (Specific Anxiety)

ถ้าพิจารณาอย่างละเอียดจะเห็นได้ว่า “General Anxiety” ก็คือ “Trait Anxiety” ส่วน “Specific Anxiety” ก็คือ “State Anxiety”

Spielberger (1966) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ชนิดคือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัว (Trait)
2. ความวิตกกังวลที่มีลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (State)

ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A – State) คือ ความรู้สึกที่อยู่ในสำนึกว่าตนเองรู้สึกกลัวและกังวล และมักจะทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย ส่วนความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A – Trait) คือ สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล

Levitt (1967) ได้แยกความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ภาษาอังกฤษหลายชื่อ คือ “State Anxiety” หรือ “Situation Anxiety” หรือ “Acute Anxiety” แต่ก็มี ความหมายคล้าย ๆ กันคือ เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้นและความเข้มข้นของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ย่อมขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของสิ่งเร้าด้วย ความวิตกกังวลประเภทนี้จะมีความเข้มข้นสูง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่บนช่วงเวลาอันสั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลแบบนี้มาก คือ ผู้ที่มีความถี่ของความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ มาก

2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล ความวิตกกังวลประเภทนี้มีชื่อเรียกหลายชื่อเช่นเดียวกันคือ “Trait Anxiety” หรือ “Anxiety – Proneness” หรือ “Anxiety – Predisposition” หรือ “Chronic Anxiety” ความวิตกกังวลประเภทนี้ มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป ทุกสถานการณ์ จะมีความเข้มข้นในระดับต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาอันยาวนาน จนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล คือถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ (Personality Trait) บุคคลที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป ทุกสถานการณ์ และโดยทั่ว ๆ ไปทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้ โดยที่เราไม่รู้ตัว อย่างไรก็ตาม

ระดับความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety) นั้นจะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ของบุคคล (Trait Anxiety) ด้วยคือ คนที่มีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ระดับสูง ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มาก และมีความเข้มในระดับสูงด้วย

ปัจจัยที่มีต่อความวิตกกังวล

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้แบ่งปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล

1. การรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Perceived ability) การรับรู้ตนเองว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขันหรือเล่นกีฬาที่มีผลต่อความเชื่อมั่น สร้างพื้นฐานที่ดีทางอารมณ์ และความภูมิใจในตนเอง (Spielberger, 1966) ซึ่งมีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน การรับรู้ถึงความสามารถตนเองเกิดได้ทั้งจากการประเมินจากคนอื่นรอบข้างและการรับรู้ถึงความสามารถจริงทั้งก่อนขณะ และหลังการแข่งขัน

2. การคาดหวังความสำเร็จสูง (Expectancy of success) และการกลัวที่จะเล่นไม่ได้ (Pierce, 1980) การเป็นผู้ที่ตั้งความหวังการเล่นและการแข่งขันสูง หวังความเป็นเลิศจากการแข่งขันกีฬาและกลัวแพ้ หรือเกรงว่าจะเล่นไม่ได้ไม่ดีกว่าที่คาดไว้ หรือไม่สำเร็จดังที่ตนเองตั้งใจไว้หรือคนรอบข้างตั้งใจไว้ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

3. การคาดว่าจะได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง (Expectancy of negative evaluation) (Scanlan, 1978a) เช่น จากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อ แม่ ผู้ปกครอง คู่ครอง และสื่อมวลชน ซึ่งมีความหมายมากกว่าคน หรือกลุ่มคนอื่นจะติเตียนหรือวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี หากเป็นนักกีฬาเด็กมักกลัวผู้ใหญ่ติเตียนลงโทษ หรือผู้ใหญ่ไม่รัก หากเล่นได้ไม่ดี

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬามาก ดังที่ Mark Spitz (อ้างใน สืบสาย บุญวีรบุตร, 2538) นักว่ายน้ำโอลิมปิกได้กล่าวไว้ว่า “ในระดับความสามารถทางการกีฬาระดับนี้ การแพ้ การชนะ 99% ขึ้นอยู่กับความสามารถทางจิตใจ” เพราะเมื่อความสามารถทางกายได้รับการพัฒนาจนถึงขีดสูงสุดจนเต็มศักยภาพ ความสามารถในการนำความสามารถนั้นมาใช้เป็นสิ่งจำเป็นที่สุด ปัจจัยที่ควบคุมความสามารถทางกายนี้ คือ ความสามารถทางจิต ในการที่จะควบคุมความคิด อารมณ์ ความวิตกกังวล การรับรู้ตนในด้านต่าง ๆ เพื่อที่จะให้มีความพร้อมที่จะแข่งขัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

ธีระ มงคลเจริญลาภ (2541) ได้ศึกษาความวิตกกังวล อันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเทศบาลคอแหลม พบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
2. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4 , 3 , 2 , 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงไม่แตกต่างกัน
4. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความคิดของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4 , 3 , 2 , 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01
5. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านร่างกายของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4 , 3 , 2 , 1 สัปดาห์และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01
6. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4 , 3 , 2 , 1 สัปดาห์และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

อริสรา ลอยเมฆ (2539) การศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทลูกกลม ประเทศอาเซียนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อศึกษาถึงความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทลูกกลมประเทศอาเซียนมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) อยู่ในระดับสูง ปานกลาง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.91 และ 47.50 ตามลำดับ โดยมีนักกรีฑาอินโดนีเซียมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 49.89 และ 48.56 ตามลำดับ และมีนักกรีฑาจากบรูไนมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 36.00 และ 40.50 ตามลำดับ

2. นักกีฬาประเภทผู้ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ประเทศบรูไน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างกับประเทศอื่น ๆ อีก 5 ประเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนประเทศต่าง ๆ ที่เหลือมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงประเภทผู้ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 มีความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักกีฬาระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับตามลักษณะนิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนะชัย วัฒนไชย (2536) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์และเปรียบเทียบ ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขันในปรีซีเกมส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ จำนวน 32 คน คือ กลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1-5 ปี จำนวน 15 คน และกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมากกว่า 5 ปีขึ้นไป จำนวน 17 คน ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ เอส ซี เอ ไอ ของมาร์เทนส์ และแบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล เอส ที เอ ไอ ของ สปีลเบอร์เกอร์ ปรากฏว่าระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติอยู่ในระดับปานกลางและความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติอยู่ในระดับต่ำ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ไม่มีความสัมพันธ์กันผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกัน 1-5 ปี กับ มากกว่า 5 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกัน

ธัชชา ทองประกอบ (2535) การเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในและนอกโครงการพัฒนากีฬาชาติ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์และตามลักษณะประจำตัวของบุคคลของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในและนอกโครงการพัฒนากีฬาชาติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประจำปีการศึกษา 2534 จำนวน 300 คน แบ่งเป็นประชากรที่เป็นนิสิตในโครงการพัฒนากีฬาชาติ จำนวน 150 คน และกลุ่มตัวอย่างนิตินอกโครงการพัฒนากีฬาชาติจำนวน 150 คน โดยผู้วิจัยทำการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความวิตกกังวลของ สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger) ที่มีชื่อว่า แบบวัด เอส ที เอ ไอ (The State – Trait Anxiety Inventory : (STAI) ฉบับภาษาไทย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส

เอ็กซ์-หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วจึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที (T-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตในและนอกโครงการพัฒนานักกีฬาชาติ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตในและนอกโครงการพัฒนานักกีฬาชาติ มีความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2533) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่าย จำนวน 341 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เทนส์ (Martens) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS- X หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชายทุกประเภทไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศหญิงประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประเภทบุคคลปะทะ ทีมไม่ปะทะและทีมปะทะ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกประเภท เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ และนักกีฬาประเภททีมปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกภูมิภาค ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นพพร เล้าเรืองศิลป์ชัย (2533) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของ

นักกีฬาพิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ. 2533 เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี 2533 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเลือกโดยจงใจ จำนวน 359 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เทนส์ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS - X หากค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ ผลการวิจัย พบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางด้านร่างกายแตกต่างกับนักกีฬาทางด้านการได้ยิน และนักกีฬาพิการทางด้านสายตา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาพิการทุกประเภทเพศชายน้อยกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5
4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางด้านการได้ยิน และนักกีฬาพิการทางด้านสายตา เพศชายน้อยกว่าเพศหญิง ยกเว้นความวิตกกังวลของนักกีฬาพิการทางด้านร่างกาย เพศชายมากกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาพิการเพศชาย นักกีฬาพิการทางด้านร่างกายกับนักกีฬาพิการทางด้านการได้ยินและนักกีฬาพิการเพศหญิงทุกคู่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการ กลุ่มอายุ 5 -9 ปีแตกต่างกับนักกีฬาพิการกลุ่มอายุ 15 -19 ปีและ 20 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

Killy (1991) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการกำหนดความกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขัน วัดได้จากการทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา เอส ซี เอ ที (SCAT) มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรเช่น ประเภทของนักกีฬา ลักษณะกีฬาที่เล่นและประสบการณ์ของนักกีฬาของมหาวิทยาลัย 252 คน ซึ่งอยู่ในโรงเรียนมัธยม 3 แห่งในเมือง มอสโค เป็นเป้า

หมายในการศึกษานี้ จุดประสงค์ได้รับการดำเนินการโดย เอส ซี เอ ที (SCAT) ก็พากระโดดได้เกี่ยวข้องในการแข่งขันในเวลาที่มีส่วนร่วมในการศึกษาด้วยความสมัครใจการทำนายการวิเคราะห์ถ้าความเสื่อมถอยถูกนำไปกำหนด เพื่อเชื่อมโยงกับลักษณะพิเศษ ซึ่งได้กล่าวไว้ข้างต้น ของความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันและขอบเขตของสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอิสระกับความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันถูกกำหนดขึ้นมา เพื่อคำนวณสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีขอบเขตจำกัด อาศัยข้อเท็จจริงที่เป็นตัวเลขมีผลต่อผู้ทำนาย ในความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขัน อย่างไรก็ตามผลสรุปของความเสื่อมถอยซึ่งถึงความสัมพันธ์ในเฉพาะของการแข่งขัน (Post hoc resting) ปรากฏออกมาว่าสิ่งที่มีผลต่อความแตกต่างในความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันยังคงอยู่ระหว่างนักกีฬาและบุคคล นักกีฬาทั้งสองระดับ (นักกีฬาที่เล่นทั้งสองประเภท) นักกีฬาประเภทบุคคลมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแข่งขันสูงกว่า การศึกษานี้ควรมองถึงความระมัดระวัง แม้ว่าผลสรุปที่ได้มาขึ้นอยู่กับประเภทของกีฬาเพียง 2.8 % ของลักษณะที่ไม่เหมือนกันในความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขัน ถูกอธิบายว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมือนกัน การวิจัยจำเป็นต้องสำรวจ ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันและประเภทของกีฬา พร้อมทั้งองค์ประกอบอื่นๆ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลนี้

Novazyk (1977) ได้ศึกษาถึงความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล และเฉพาะสถานการณ์ของบุคคลในการเข้าร่วมการแข่งขันฮอกกี้น้ำแข็ง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและเป็นนักกีฬารวม 103 คน ให้ผู้เข้าร่วมทดสอบทุกคนทำแบบทดสอบ เอส ซี เอ ที (SCAT : Sport Competition Anxiety Test) และ เอส เอ ไอ (SAI : State Anxiety Inventory) ทั้งทดสอบก่อน และทดสอบหลัง ในสถานการณ์ คือ การฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ผลปรากฏว่าความวิตกกังวลทั้งสถานการณ์การฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในการทดสอบก่อน และ ทดสอบภายหลัง ทั้งสถานการณ์ คือ การฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขันต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

Deboy (1972) ได้ทำการศึกษาผลของกีฬาทางน้ำ มวยปล้ำ วอลเลย์บอล และแบดมินตันที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาชาย ระดับอุดมศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูงมาก (Hyperanxious) เพื่อศึกษาผลของกีฬาทางน้ำ มวยปล้ำ วอลเลย์บอล และแบดมินตัน ว่ามีต่อระดับความวิตกกังวลสูงมาก และเป็นแบบเรื้อรังใน นักศึกษาชายระดับอุดมศึกษาอย่างไร เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบคือ "IPAT Self - Analysis Form" ซึ่งใช้ทดสอบนักศึกษาชาย จำนวน 145 คน อายุระหว่าง 18 -21 ปี ที่วิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Springfield College) เพื่อหาระดับความวิตกกังวล ผลการ

ศึกษา พบว่า โปรแกรมของกีฬา ทั้ง 2 โปรแกรมมีผลต่อระดับความวิตกกังวลที่เป็นแบบเรื้อรังใน นักศึกษาชาย แต่ไม่มีโปรแกรมใดที่ให้ผลดีกว่าอีก โปรแกรมหนึ่ง

Swift (1969) ได้สรุปผลของการวิจัยว่า หากมีความวิตกกังวลเล็กน้อยจะช่วยให้มี แรงจูงใจที่จะทำสิ่งนั้นเพิ่มขึ้น แต่ถ้าหากมีความวิตกกังวลมากเกินไป ก็จะขัดขวางความสามารถใน ด้านการเรียนรู้ เพราะความวิตกกังวลก่อให้เกิดความเหนื่อยล้า และขัดขวางต่อปฏิกิริยาของร่างกาย

Ruebush (1963) ได้สรุปผลการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลว่า โดยทั่วไป ความวิตกกังวลจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่ง่ายและไม่ซับซ้อน อย่างไรก็ตาม ผลของความวิตก กังวลที่จะมีต่อการเรียนรู้ บ่มขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น ความเข้มของสิ่งเร้า ความยากง่าย หรือสลับซับซ้อนของสิ่งที่เรียน ความสามารถในการปรับตัวของผู้เรียนให้เข้ากับสถานการณ์หรือ งานที่ต้องเรียนรู้