บทที่ 2

วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารความรู้เรื่องความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า "to press tight" หรือ "to strangle" หมายถึงกดให้แน่น รัดให้แน่น และมาจากภาษาลาตินว่า "anxious" หมายถึงความคับแค้น หรือบีบรัด (Stuart and Sundeen, 1979) ได้มีผู้กล่าวถึงความหมายของความวิตกกังวลไว้หลายประการ ได้แก่

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (2513) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้าย ๆ กับความกลัว แต่เป็นความกลัวที่ไม่รู้ว่าสิ่งที่กลัวนั้นคืออะไร สภาวะของความวิตกกังวลนี้มีสภาพเช่นเดียวกับความกลัวคือ อยากจะพ้นจากความไม่สบายใจ ความวิตกกังวลนี้เกิดจากความนึกคิดหรือนึกทำนายเหตุการณ์ ที่จะเกิดขึ้นแก่ตัวในวันข้างหน้า ว่าจะเป็นไปในทางที่ไม่ดี

อำพล โอ่งเคลือบ (2515) ได้สรุปว่า ความวิตกกังวล มีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ซึ่งคนเรารู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย เนื่องจากตนถูกข่มขู่ รู้สึกวุ่นวายสับสน เกิดความหวาดกลัว ซึ่งสภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกหนีหรือขจัดให้หมดไป

2. ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนลาง ไม่มีสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏให้เห็น หรือไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่ทำให้กลัวคืออะไร

3. ความวิตกกังวลอาจถือได้ว่าเป็นแรงขับ ซึ่งสัมพันธ์กับแรงจูงใจ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มานิต ถนอมพวงเสรี (2522) ได้ให้ความหมายว่า ความวิตกกังวล หมายถึงสภาพทางอารมณ์ ซึ่งบุคคลถูกเร้าให้เกิดความรู้สึกหรืออยู่ในสภาพอารมณ์ดังกล่าว บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น เศร้าซึม เคร่งเครียด หงุดหงิด อารมณ์เสียได้ง่าย กังวลใจ หวาดระแวง คิดฟุ้งซ่าน

อุดม พิมพา (2526) ได้สรุปความวิตกกังวลไว้ว่า เป็นสภาพทางอารมณ์ ที่ถูกกระตุ้นภายใน จนก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ และทำให้บุคคลนั้นมีความลำบากในการปรับตัวต่อสภาพการณ์เฉพาะอย่าง

ศิลปชัย สุวรรณชาดา (2532) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย

โกรเอน (Groen, 1975) กล่าวว่า ความวิตกกังวลในเชิงจิตวิทยา หมายถึง ลักษณะอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตราย หรือความข้องขัดใจที่คุกคามสวัสดิภาพ ภาวะสมดุลย์ หรือวิถีชีวิต หรือกลุ่มของสังคมที่บุคคลนั้นเป็นเจ้าของ

ฟรอยด์ (Freud, 1943) กล่าวถึงความหมายของความวิตกกังวลว่าเป็นประสบการณ์ความหวาดหวั่น ความตึงเครียด โดยหาสาเหตุได้ไม่ชัดเจนของแต่ละบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับจิตใต้สำนึก ที่เกิดจากความรู้สึกขัดแย้งในใจ ระหว่างการตอบสนองความต้องการของตนเอง (Ego) และความต้องการโดยธรรมชาติหรือความต้องการของสัญชาตญาณ (Id)

อิงลิช และอิงลิช (English and English, 1968) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลอย่างละเอียดซึ่งอาจสรุปได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับ ไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ หรือ

2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวอันร้าวรุ่นสับสนว่า อาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต

3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวที่ต่อเนื่องซึ่งอาจสังเกตเห็นได้แต่อยู่ในระดับต่ำ

4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองถูกขู่เข็ญ เป็นการขู่เข็ญที่น่ากลัวโดยที่บุคคลนั้นก็ไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขารู้สึกว่ามาขู่เข็ญเขานั้นคืออะไร

เจอร์ซิลด์ (Jersild, 1968) กล่าวว่า ความกลัวและความวิตกกังวลเป็นสภาพทางจิตที่ไม่พึงปรารถนา เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นอันตราย หรือสิ่งที่มาข่มขู่ ซึ่งอาจจะรู้หรือไม่รู้ก็ได้ ว่าสิ่งนั้นเป็นอะไร และถ้าเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่สูงแล้วจะทำให้เกิดปฏิกิริยาทางร่างกายเกิดขึ้น เช่น เกี่ยวกับกลไกของระบบประสาท ทำให้ต่อมอะดรีนอลทำงานมากขึ้น มีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น แต่ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง เป็นต้น

ไรครอฟท์ (Rycroft, 1978) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว หรือบุคคลได้รับรู้มันอย่างแจ่มชัดแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้ว เหลืออยู่ก็แต่การลงมือปฏิบัติจริง

จากที่กล่าวมาแล้วพอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคลที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ ลังเลใจ หรือเป็นอันตรายจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ถ้าบุคคลมีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไป จะทำให้เป็นอันตรายต่อสภาพร่างกาย และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลของคนเราอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้ เช่น สมรรถภาพการทำงานของร่างกายสูง ความวิตกกังวลทำให้คนเรารู้จักระวังภัย ทำให้เกิดความปลอดภัยกับตนเอง เป็นต้น ดังที่ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้กล่าวว่า ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูง จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐาน หรือ

ที่คาดหวังไว้ เพื่อให้แสดงความสามารถได้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องเรียนรู้กุศโลบาย ควบคุมความวิตกกังวลไว้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) ได้แบ่งชนิดของความวิตกกังวล ออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait Anxiety) ความวิตกกังวลชนิดนี้มีลักษณะค่อนข้างถาวร ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใด ๆ ก็จะเกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอ ผู้ที่มีความวิตกกังวลชนิดนี้มักจะเป็นบุคคลที่มีความหวังสูง และรู้สึกกลัวที่จะผิดหวัง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์มีความสำคัญมาก เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ ก็จะมีความวิตกกังวลสูง แต่ถ้าสถานการณ์ไม่สำคัญหรือมีโอกาสชนะมากก็จะเกิดความวิตกกังวลต่ำ

ในสถานการณ์แข่งขันกีฬาความวิตกกังวลทั้งสองชนิดนี้จะเป็นตัวเสริมกัน ถ้าการแข่งขันมีความสำคัญนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวสูง จะเสริมให้นักกีฬาผู้นั้นมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงมากขึ้นอีก

นอกจากนี้ยังได้อธิบายทฤษฎีของความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬาไว้ 2 ทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลเป็นสัดส่วนโดยตรงกับระดับความสามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำ จะมีความสามารถต่ำ และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงก็จะมีความ

สามารถสูง ทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมาก ๆ เช่น กีฬายกน้ำหนัก และอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน

2. ทฤษฎีอักษร U คว่ำ (Inverted-U Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำและสูงจะมีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท

ดังนั้นในขณะก่อนแข่งขัน หรือ ระหว่างแข่งขันนักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสมจึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูง

ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสีย ซึ่งจะขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวลว่าจะอยู่ในระดับใด ศิริพร จิรวัฒน์กุล (2530) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้ง แต่ละบุคคล จะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจจะมีจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะไม่คงอยู่ตลอดเวลา ส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะคงอยู่ตลอดเวลาและยังกล่าวถึงระดับของความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับไว้ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild Anxiety +1) บุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความ

เกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety +2) บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง สนใจตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความสามารถในการมองสถานการณ์และการแปลความหมายต่าง ๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้าทาย ต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้ เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

3. ระดับสูง (Severe Anxiety +3) เป็นภาวะวิตกกังวลในระดับรุนแรงที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกสนใจสิ่งกระตุ้น มีพลังมากขึ้น กระสับกระส่าย ลุกลี้ลุกลน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูงขึ้น ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว

4. ระดับรุนแรง (Panic Anxiety +4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อย ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดเป็นเหตุเป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เศร้าหดหู่ หมดอาลัยตายอยากในชีวิต แยกตัวเอง พูดเสียงดังเร็วไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค หน้านิ่วคิ้วขมวด

บุคคลในภาวะปกติมีความวิตกกังวลในระดับ 1 ถึง 2 ถ้าระดับความวิตกกังวลถึงระดับ 3 และ 4 ถือว่าบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช ต้องได้รับการช่วยเหลือ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทางด้านการกีฬานั้น ความวิตกกังวล อาจมีสาเหตุได้หลายประการ ซึ่ง ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) สรุปไว้ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้ว สถานการณ์แข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำ ได้รับความพ่ายแพ้ ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนี้จะบดเบือนสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

2. การเชื่อในความวิตกกังวล และคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขัน จนกว่าจะรับรู้ถึง

ก17061

ความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว และรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกแล้ว ก็จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขัน อาจบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ๆ ดังนั้น ในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

ดังนั้นจะเห็นว่าทุกคนไม่สามารถขจัดความวิตกกังวลได้โดยสิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะเกิดความกดดันขึ้นมากมายในการแข่งขันกีฬา อย่างไรก็ดี นักกีฬาก็สามารถที่จะตัดความรุนแรงของความวิตกกังวลลงได้ โดยการเรียนรู้ทักษะทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อควบคุมความวิตกกังวลนี้ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นผลให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้เต็มที่และประสบความสำเร็จ

ในปัจจุบัน จิตวิทยาการกีฬามีความเจริญก้าวหน้า และเป็นที่ยอมรับในวงการพลศึกษาและการกีฬาอย่างมาก ทั้งนี้เพราะ (กรมพลศึกษา,2527)

1. ช่วยในการเตรียมความพร้อม ทางด้านร่างกายและจิตใจให้แก่นักกีฬาก่อนลงแข่งขัน

2. ช่วยพัฒนาทักษะและยืดความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

3. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนกีฬา มีความเข้าใจนักกีฬามากขึ้น และรู้วิธีการบำรุงขวัญและจูงใจนักกีฬา

4. ช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาหลักการและเทคนิค ทางด้านจิตวิทยา ไปใช้เป็นกฎเกณฑ์สำหรับตนเองในการเล่นกีฬา

5. ช่วยให้การตัดสินใจของผู้ฝึกสอนในการประเมินความสามารถทางการกีฬาและคัดเลือกนักกีฬามีความเที่ยงตรง และเชื่อถือได้มากยิ่งขึ้น

สำหรับผลของความวิตกกังวลนั้น มีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันของคนเราเป็นอย่างยิ่ง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจนพฤติกรรม การแสดงออก ดังที่ สุวนีย์ ตันติพัฒนานันท์ (2522) ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่า เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้ จำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ

1. พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายอยู่ไม่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปอื่น เช่น พฤติกรรมโรคจิต โรคประสาททั้งหลาย

2. พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวล ไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ ผู้ป่วยแบบไซโคโซมาติค ทั้งหลาย

3. การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บกดความรู้สึกไว้ภายใน และกลายเป็นอาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้น ๆ

4. พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวล และวิธีการที่ตนเองใช้ เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวล ซึ่งทำให้ตนอึดอัดไม่สบายนั้นเสีย

เป็นที่ทราบแล้วว่า ความวิตกกังวลมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ของประชาชน ตลอดจนการแสดงความสามารถทางกายของนักกีฬา ดังนั้นบุคคลจึงควรปรับระดับความวิตกกังวลของตนเองให้เหมาะสม และในการที่จะทราบว่าความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลอยู่ในระดับใด สามารถวัดระดับความวิตกกังวลได้ดังนี้ (Levitt, 1980 Cited by Endler and Edward, 1982)

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยการประเมินการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การตึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยอาศัยผู้ชำนาญทางการตรวจและการแปล

2. การวัดโดยการใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของโรชาร์ด ซึ่งการวัดโดยวิธีนี้มีความยากลำบากในการแปลผล ต้องใช้ผู้ชำนาญ

3. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล การสังเกตนี้จะสังเกตถึงความผันแปร ในด้านการเคลื่อนไหว คำพูด การติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด การรับรู้

ความสอดคล้องของการทำงานของร่างกาย การรับรู้ ความจำ การเรียนรู้ที่ง่าย ๆ และซับซ้อน อาการกระสับกระส่าย ลุกลี้ลุกลน ร้องไห้ ถอนหายใจ และพูดรัวเร็ว เป็นต้น

4. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นการประเมินความวิตกกังวล ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเองตามความรู้สึกของตนแล้ว จึงนำมาประเมินความวิตกกังวลนั้น ๆ ซึ่งแบบสอบถามหรือแบบวัดความวิตกกังวลได้มีผู้สร้างขึ้นใช้หลายชนิด การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้สะดวก และได้ผลดีถ้าแบบวัดที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงและความแม่นตรงสูง

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลมีอิทธิพลทั้งทางร่างกาย จิตใจ ความคิด ตลอดจนพฤติกรรมการแสดงออกของคนเราเป็นอย่างยิ่ง ฉะนั้นบุคคลควรที่จะศึกษาและปรับระดับความวิตกกังวลของตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพื่อจะได้สามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

<u>ประวัติและความเป็นมาของวิทยาลัยพลศึกษา</u>

ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (พ.ศ. 2411-2453) นับได้ว่าเป็นยุคของการปฏิรูปประเทศอย่างแท้จริง การปฏิรูปประเทศในด้านต่าง ๆ ได้เกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง รวมทั้งการปฏิรูปการศึกษาด้วย และในรัชสมัยนี้เอง ที่การศึกษาในระบบโรงเรียนได้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก ในการนี้การกีฬาซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการพลศึกษา ก็ได้รับการส่งเสริมให้แพร่หลายยิ่งขึ้น กล่าวคือ มีการริเริ่มในหลักสูตรพลศึกษาเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2430 ที่โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ต่อมาในปี พ.ศ. 2453 รัฐบาลได้จัดตั้งกระทรวงธรรมการเพื่อทำหน้าที่จัดการศึกษาในระบบโรงเรียน จึงมีโรงเรียนเกิดขึ้นในขณะนั้นหลายแห่ง การพลศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า จึงได้แพร่หลายเข้ามายังโรงเรียนเหล่านี้ (ฟอง เกิดแก้ว, 2520) จากการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมากขึ้นนี้เอง จึงจำเป็นที่จะต้องมีการผลิตครูพลศึกษาขึ้น ซึ่งการผลิตครูพลศึกษาเริ่มเป็นครั้งแรกตั้งแต่ปี พ.ศ. 2456 โดยกระทรวงธรรมการ (กระทรวงศึกษาธิการในปัจจุบัน) สถานที่ฝึกหัดครูพลศึกษาครั้งแรกอยู่ที่โรงเรียนมัธยมวัดราชบูรณะ (โรงเรียนสวนกุหลาบในปัจจุบัน) สถาบันนี้เรียกว่า "ห้องพลศึกษากลาง" เป็นหน่วยงานสังกัดกรมศึกษาธิการ

กระทรวงธรรมการ การเรียนการสอนมีเพียง 2 วิชาหลัก คือ วิชามวยไทย และวิชาการดัดตน-ส่วนห้อยโหน (ยิมนาสติก) เท่านั้น

ในปี พ.ศ. 2462 กรมศึกษาธิการได้ปรับปรุงหลักสูตรการผลิตครูพลศึกษา พร้อมกับเปลี่ยนชื่อจาก "ห้องพลศึกษากลาง" มาเป็น "โรงเรียนพลศึกษากลาง" ซึ่งยังตั้งอยู่ที่โรงเรียนมัธยมวัดราชบูรณะ (โรงเรียนสวนกุหลาบในปัจจุบัน) แต่เปิดสอนเฉพาะภาคค่ำเวลา 16.00-19.00 น. หลักสูตรที่ปรับปรุงใหม่มี 4 วิชาได้แก่ (1) วิชาลูกเสือ (2) วิชาดัดตนส่วนห้อยโหน (ยิมนาสติก) (3) วิชาญูยิตสู (ยูโด) และ (4) วิชามวยไทย มวยฝรั่ง (สากล) และฟันดาบ ผู้เรียนส่วนใหญ่เป็นครูสอนวิชาสามัญและมารับการอบรมวิชาชุด ผู้ใดสอบได้ 2 วิชา ได้วุฒิพลศึกษาตรี (พ.ต.) สอบได้ 3 วิชา ได้วุฒิพลศึกษาโท (พ.ท.) และหากสอบได้ 4 วิชา ได้วุฒิพลศึกษาเอก (พ.อ.) ระยะเวลาที่ศึกษาไม่ได้กำหนดตายตัวขึ้นอยู่กับผู้ที่เรียนแต่ต้องศึกษาให้ครบ 4 วิชา

ต่อมากระทรวงธรรมการได้เปลี่ยนมาเป็นกระทรวงศึกษาธิการ และได้จัดตั้งกรมพลศึกษาขึ้นในปี พ.ศ. 2476 ทั้งได้โอนโรงเรียนพลศึกษากลางมาสังกัดกรมพลศึกษาในปี พ.ศ. 2479 และในปี พ.ศ. 2483 จึงได้ย้ายโรงเรียนมาอยู่ที่อาคารใหม่บริเวณกรีฑาสถานแห่งชาติ กรมพลศึกษาได้แก้ไขหลักสูตรโดยแบ่งวิชาเป็น 2 หมวด คือ (1) หมวดวิชาบังคับ ประกอบด้วย วิชาจรรยาครู ลูกเสือ สุขศึกษา ปฐมพยาบาล การบริหาร กรีฑา และกีฬา (หญิงให้เรียนเนตบอลและวอลเล่ย์บอล ส่วนชายให้เรียนบาสเกตบอล ฟุตบอลและตะกร้อ) (2) หมวดวิชาไม่บังคับ 4 วิชา ได้แก่ มวยไทยและมวยสากล กระบี่กระบอง และฟันดาบ ดัดตนส่วนห้อยโหน (ยิมนาสติก) และญูยิตสู (ยูโด) ผู้ที่สอบวิชาบังคับได้แล้ว ได้รับประกาศนียบัตรประโยคครูพลศึกษาตรี (พ.ต.) หากสอบได้หมวดวิชาไม่บังคับอีก 2 ชุด ได้รับประกาศนียบัตรประโยคครูพลศึกษาโท (พ.ท.) และถ้าสอบได้วิชาไม่บังคับครบ 4 ชุด ได้รับประกาศนียบัตรประโยคครูพลศึกษาเอก (พ.อ.)

ในปี 2493 กรมพลศึกษาได้ปรับปรุงหลักสูตรการผลิตครูพลศึกษาให้สอดคล้องกับการผลิตครูสามัญอื่น ๆ โดยใช้หลักสูตร 5 ปี และเปลี่ยนชื่อโรงเรียนพลศึกษากลางมาเป็น "โรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษา" โดยรับนักเรียนที่จบชั้นมัธยมปีที่ 6 เฉพาะผู้ที่ได้รับทุนของจังหวัดทางจังหวัดจะ

สอบคัดเลือกมาจังหวัดละ 2 คน (เริ่มต้นมีเฉพาะชายก่อน) การเรียนเป็นแบบอยู่ประจำ วิชาที่เรียนมี 5 หมวด ได้แก่ (1) หมวดวิชาครูและสังคมศึกษา (2) หมวดวิชาภาษาอังกฤษ (3) หมวดวิชาภาษาไทย (4) หมวดวิชาพลศึกษา (กรีฑาและกีฬา) และ (5) หมวดวิชาประกอบ มี สุขศึกษา อนามัย สรีรกายวิภาคศาสตร์ ชีววิทยาและการเล่นเข้าจังหวะ ผู้ศึกษาจบปีที่ 1 ได้วุฒิประกาศนียบัตรประโยคครูพลศึกษาตรี (พ.ต.) จบปีที่ 3 ได้รับประกาศนียบัตรประโยคครูพลศึกษาโท (พ.ท.) และจบปีที่ 5 ได้รับประกาศนียบัตรประโยคครูพลศึกษาเอก (พ.อ.)

ในปี พ.ศ. 2497 กระทรวงศึกษาธิการได้ขยายงานการฝึกหัดครูโดยได้ตั้งกรมการฝึกหัดครู เพื่อรวมงานการฝึกหัดครูในสังกัดต่าง ๆ มาอยู่ด้วยกัน ทำให้ "โรงเรียนฝึกหัด-ครูพลศึกษา" ได้โอนไปสังกัดในแผนกฝึกหัดครูพลานามัย กองโรงเรียนฝึกหัดครู กรมการฝึกหัดครู ดังนั้นกรมพลศึกษาจึงได้จัดตั้ง "วิทยาลัยพลศึกษา" เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2498 โดยมีหลักสูตรการเรียน 4 ปี และ 2 ปี หลักสูตร 4 ปี รับนักเรียนที่สำเร็จมัธยมปีที่ 6 ส่วนหลักสูตร 2 ปี รับนักเรียนที่สำเร็จชั้นเตรียมอุดมศึกษาหรือเทียบเท่า ทั้งสองหลักสูตรผู้เรียนจะได้วุฒิประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) หรือ ป.กศ.สูง (พลศึกษา)

ในปี พ.ศ. 2501 กรมการฝึกหัดครูมีนโยบายผลิตครูเพื่อสอนวิชาพลศึกษาในระดับประถมศึกษาให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียนประถมศึกษาที่เพิ่มมากขึ้น แต่ยังขาดผู้ดำเนินงานในด้านนี้ จึงฝากให้กรมพลศึกษาดำเนินการ "โรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัย" แทน โดยรับนักเรียนที่สำเร็จชั้นมัธยมปีที่ 6 เข้าเรียนหลักสูตร 2 ปี วุฒิประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (พลานามัย) ส่วน "วิทยาลัยพลศึกษา" คงผลิตเฉพาะหลักสูตร 2 ปี จากผู้สำเร็จการศึกษาชั้นเตรียมอุดมหรือเทียบเท่า เพื่อรับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา)

ในปี พ.ศ. 2511 กระทรวงศึกษาธิการได้สั่งให้ระงับการผลิตครูระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (พลานามัย) และมอบหมายให้กรมพลศึกษาดำเนินการผลิตครูเฉพาะประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) อย่างเดียว

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ต่อมาในปี พ.ศ. 2513 วิทยาลัยพลศึกษาได้รับอนุมัติจากกระทรวงศึกษาธิการ จัดตั้งเป็นวิทยาลัยวิชาการศึกษา (พลศึกษา) โดยถือเป็นสาขาหนึ่งของวิทยาลัยวิชาการศึกษา สังกัดกรมการฝึกหัดครู และมอบให้กรมพลศึกษารับผิดชอบผลิตครู ซึ่งเปลี่ยนมาเป็นการผลิตในระดับปริญญา แต่วิทยาลัยวิชาการศึกษานี้ในปี พ.ศ. 2517 ได้โอนไปเป็นคณะหนึ่งในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แต่อัตรากำลังของวิทยาลัยวิชาการศึกษา (พลศึกษา) เดิมยังคงเป็นของกรมพลศึกษา โดยเรียกงานส่วนนี้ว่า "วิทยาลัยพลศึกษา (ส่วนกลาง)" แต่ยังมิได้รับนักศึกษา เนื่องจากกรมพลศึกษามีนโยบายจัดการผลิตครูพลศึกษาในส่วนภูมิภาคโดยทั่วถึงก่อน แล้วจึงขยายในส่วนกลางภายหลัง

ดังนั้นการดำเนินการของวิทยาลัยพลศึกษาในส่วนภูมิภาคจึงเริ่มต้นในปีการศึกษา 2514 โดยได้เริ่มเปิดวิทยาลัยพลศึกษาแห่งแรกที่จังหวัดเชียงใหม่ และทยอยเปิดแห่งอื่น ๆ อีกรวมเป็น 17 แห่ง ดังนี้

ปีการศึกษา 2514 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

ปีการศึกษา 2515 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม

ปีการศึกษา 2516 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา

ปีการศึกษา 2517 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี

ปีการศึกษา 2518 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี

ปีการศึกษา 2519 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง และจังหวัดชุมพร

ปีการศึกษา 2520 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี และจังหวัดสุโขทัย

ปีการศึกษา 2521 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ จังหวัดศรีสะเกษ และจังหวัดสมุทรสาคร

ปีการศึกษา 2522 เปิดวิทยาลัยพลศึกษา (ส่วนกลาง) ซึ่งเปลี่ยนชื่อเป็น "วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ"

ปีการศึกษา 2523 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง

ปีการศึกษา 2526 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง จังหวัดเพชรบูรณ์ และจังหวัดชัยภูมิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หลังจากได้ผลิตครู ป.กศ.สูง (พลศึกษา) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2514 จึงได้มีการผลิตครู ป.กศ.สูง (สุขศึกษา) อีกสาขาหนึ่ง โดยเริ่มที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ในปี พ.ศ. 2518 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคามและชลบุรี ในปี พ.ศ. 2519 ที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลาในปี พ.ศ. 2520 ที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัยในปี พ.ศ. 2523 และที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานีในปี พ.ศ. 2524

ในปี พ.ศ. 2529 ได้ผลิตครูและบุคลากรเพิ่มอีก 1 สาขา คือ วิชาเอกพลศึกษาและการรักษาความปลอดภัย เป็นวิชาเอกคู่ โดยเปิดที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี อ่างทอง ชัยภูมิ และตรัง และเปิดเพิ่มอีกหนึ่งแห่งในปี พ.ศ. 2530 ที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี (สำนักงานวิทยาลัยพลศึกษาส่วนภูมิภาค, 2533)

สำหรับบทบาทหน้าที่ของวิทยาลัยพลศึกษาในปัจจุบัน ได้ดำเนินการเป็นไปตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่องหน้าที่และความรับผิดชอบวิทยาลัยพลศึกษา วันที่ 31 มีนาคม 2531 มีดังต่อไปนี้

1. ผลิตบุคลากรด้านพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเสริมสร้างลักษณะนิสัย การพัฒนาบุคลิกภาพ สวัสดิการ สวัสดิภาพ และวิทยาการความปลอดภัย

2. ส่งเสริมวิทยฐานะครูประจำการและบุคลากรทางพลศึกษา ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการสอนและการจัดกิจกรรมกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย กลุ่มวิชาพัฒนาบุคลิกภาพ พลศึกษา สุขศึกษา กีฬา นันทนาการ ลูกเสือ และยุวกาชาด

3. ให้วิทยาลัยพลศึกษาแต่ละแห่งเป็นศูนย์ส่งเสริมกิจกรรมพลศึกษา การกีฬา สุขภาพ การพัฒนาคุณธรรมของเยาวชนโดยให้บริการทางวิชาการแก่ชุมชน ตามภารกิจและขอบข่ายของกรมพลศึกษา

4. ให้วิทยาลัยพลศึกษาเป็นศูนย์ฝึกอบรมบุคลากรในด้านสวัสดิการ สวัสดิภาพ และวิทยาการความปลอดภัยแก่กลุ่มสนใจและหน่วยงานต่าง ๆ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5. ศึกษาวิจัยโดยเน้นการวิจัยทางพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ สวัสดิศึกษา การลูกเสือ ยุวกาชาด หรือเรื่องที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพและวิทยาการความปลอดภัย

6. ให้วิทยาลัยพลศึกษาเป็นศูนย์กลางในการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม โดยให้มีการวิจัย เผยแพร่ อนุรักษ์และส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมในด้านการกีฬา และการละเล่นพื้นเมืองต่าง ๆ (สำนักงานเลขานุการกรม, 2531)

<u>ประวัติและความเป็นมาของกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา</u> (กรมพลศึกษา, 2533)

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2514 จนถึง พ.ศ. 2529 มีวิทยาลัยพลศึกษาที่กรมพลศึกษาได้จัดตั้งขึ้นกระจายอยู่ตามภาคต่าง ๆ ของประเทศ 17 วิทยาลัย

ปี พ.ศ. 2518 ศาสตราจารย์ นายแพทย์ บุญสม มาร์คิน ดำรงตำแหน่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ และดำแหน่งอธิบดีกรมพลศึกษา ได้มีความเห็นว่านักศึกษาของวิทยาลัยพลศึกษาควรได้มีโอกาสพบปะและแข่งขันกีฬาระหว่างวิทยาลัยร่วมกัน โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับ คือ ประสบการณ์ในการจัดการแข่งขัน ความสามัคคี ความมีวินัย และความมีน้ำใจนักกีฬา กรมพลศึกษาจึงได้เริ่มการจัดการแข่งขันวิทยาลัยพลศึกษาขึ้น

การจัดการแข่งขันครั้งที่ 1 ปี พ.ศ. 2518 ที่วิทยาลัยจังหวัดมหาสารคาม มีการแข่งขันกีฬา 4 ประเภท คือ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล

การจัดการแข่งขันครั้งที่ 2 พ.ศ. 2519 ที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีการแข่งขันกีฬา 6 ประเภท คือ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล มวย และยิมนาสติก

การจัดการแข่งขันครั้งที่ 3 ปี พ.ศ. 2520 ที่สนามกีฬาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร มีการแข่งขันกีฬา 7 ประเภท คือ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล มวย ยิมนาสติกและรักบี้

การจัดการแข่งขันครั้งที่ 4 ได้งดการแข่งขันเพราะในปี 2521 ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 8 ที่สนามกีฬาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร

การจัดการแข่งขันครั้งที่ 5 ปี พ.ศ. 2522 ที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี มีการแข่งขันกีฬา 8 ประเภท คือ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล มวย ยิมนาสติก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รักบี้ และว่ายน้ำ

การจัดการแข่งขันครั้งที่ 6 ปี พ.ศ. 2523 ที่สนามกีฬาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร มีการแข่งขันกีฬา 9 ประเภท คือ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล มวย ยิมนาสติก รักบี้ ว่ายน้ำ และตะกร้อ

การจัดการแข่งขันครั้งที่ 7 ปี พ.ศ. 2524 ที่สนามกีฬาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร มีการแข่งขันกีฬา 11 ประเภท คือ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล มวย ยิมนาสติก รักบี้ ว่ายน้ำ ตะกร้อ ฮอกกี้ และแฮนด์บอล

การจัดการแข่งขันครั้งที่ 8 ปี พ.ศ. 2525 ที่สนามกีฬาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร มีการแข่งขันกีฬา 11 ประเภท เช่นเดียวกันกับการแข่งขันครั้งที่ 7

การจัดการแข่งขันครั้งที่ 9 ปี พ.ศ. 2526 ที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีการแข่งขันกีฬา 11 ประเภท เช่นเดียวกับการแข่งขันครั้งที่ 7 และครั้งที่ 8

การจัดการแข่งขันครั้งที่ 10 ที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม มีการแข่งขันกีฬา 15 ประเภท คือ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล มวย ยิมนาสติก ว่ายน้ำ ตะกร้อ ฮอกกี้ แฮนด์บอล เทนนิส เทเบิลเทนนิส ยูโด จักรยาน และหมากรุก สรุปผลการแข่งขัน วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี ได้ครองถ้วยคะแนนรวมชนะเลิศ

การจัดการแข่งขันครั้งที่ 11 ได้จัดให้มีขึ้นที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี มีการแข่งขันกีฬา 15 ประเภท เช่นเดียวกับการแข่งขันครั้งที่ 10

การจัดการแข่งขันครั้งที่ 12 ระหว่างวันที่ 23-30 ธันวาคม 2529 จัดให้มีขึ้น ณ สนามกีฬาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร มีกีฬาที่แข่งขัน 16 ประเภท มีนักกีฬาจาก 17 วิทยาลัย เข้าแข่งขันประมาณ 2,500 คน และมีเจ้าหน้าที่และผู้ควบคุมประมาณ 600 คน นักกีฬาและเจ้าหน้าที่กรรมการทุกคนจะพักอยู่บริเวณสนามกีฬาแห่งชาติ โดยใช้ชีวิตแบบชาวค่าย คือ กลางคืนทุกค่ายก็มักมีกิจกรรมของตน และกลางวันก็จะทำการแข่งขันกีฬาร่วมกัน

การจัดการแข่งขันครั้งที่ 13 จัดให้มีขึ้นระหว่างวันที่ 2-9 ธันวาคม 2530 ณ สนามกีฬาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร โดยจัดให้มีการแข่งขันกีฬา รวม 16 ชนิด ได้แก่ กรีฑา ว่ายน้ำ ฟุตบอล มวยสากล-มวยไทยสมัครเล่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แฮนด์บอล ฮอกกี้ เทนนิส เทเบิลเทนนิส หมากรุก ยูโด จักรยาน ยิมนาสติก ยิมนาสติกลีลาใหม่ เซปัค-ตะกร้อ ซึ่งจะมีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันทั้งสิ้นจำนวน 2,530 คน เจ้าหน้าที่และผู้ควบคุมทีม ประมาณ 600 คน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา ครั้งที่ 14 จัดให้มีขึ้นระหว่างวันที่ 1-9 ธันวาคม 2531 ณ สนามกีฬาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร โดยจัดการแข่งขันกีฬา รวม 12 ชนิด ได้แก่ กรีฑา ว่ายน้ำ ฟุตบอล มวยสากล-มวยไทยสมัครเล่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส เทเบิลเทนนิส ยูโด ยิมนาสติก ยิมนาสติกลีลาใหม่ เซปัค-ตะกร้อ นักกีฬาและเจ้าหน้าที่ กรรมการทุกคนจะพักอยู่บริเวณสนามกีฬาแห่งชาติ โดยใช้ชีวิตแบบชาวค่าย คือ กลางคืนทุกค่ายมีกิจกรรมของตน กลางวันร่วมการแข่งขันกีฬา

การแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา ครั้งที่ 15 ได้เปลี่ยนชื่อเป็น "การแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย" โดยนับครั้งที่ต่อเป็นครั้งที่ 15 จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 1-10 ธันวาคม 2532 ณ สนามกีฬาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร มีการแข่งขันกีฬารวม 18 ชนิด ได้แก่ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แฮนด์บอล ฮอกกี้ แบดมินตัน ยิมนาสติก ยินาสติกลีลาใหม่ ยิงปืน ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ มวยไทย-สากล ยูโด เทนนิส เทเบิลเทนนิส เซปัค-ตะกร้อและกีฬาพื้นเมือง คาดว่าจะมีเจ้าหน้าที่-นักศึกษา เข้าร่วมการแข่งขันประมาณ 3,000 คน

การแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 จัดให้มีขึ้นระหว่างวันที่ 1-10 ธันวาคม 2533 ณ สนามกีฬาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร โดยจัดการแข่งขันกีฬา รวม 19 ชนิด ได้แก่ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แฮนด์บอล ฮอกกี้ แบดมินตัน ยิมนาสติก ยิมนาสติกลีลา ยิงปืน ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ มวยไทย-สากล ยูโด เทนนิส เทเบิลเทนนิส จักรยาน เซปัค-ตะกร้อ รักบี้(7 คน) และกีฬาพื้นเมือง จำนวนเจ้าหน้าที่และนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน จำนวน 3,200 คน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วรรณคดีและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ในปี พ.ศ. 2518 วิกรม กมลสุโกศล (2518) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู ความวิตกกังวล และค่านิยมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่นับถือศาสนาพุทธ และอิสลาม ในจังหวัดนราธิวาส ใช้กลุ่มตัวอย่าง 472 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง และแบบให้ความคุ้มครองจนเกินไป มีความวิตกกังวลสูงกว่านักเรียน

ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้งและแบบให้ความคุ้มครองจนเกินไป มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเดียวกัน มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธและนักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลาม ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเดียวกัน มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน พบว่านักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธและนักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลาม มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สมัญญา เสียงใส (2521) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2520 ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 375 คน แบ่งออกเป็นชาย 199 คน และเป็นหญิง 176 คน โดยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวล

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนกับด้านอาชีพมากที่สุด นักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลมากกว่านักเรียนชาย นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียนต่ำมีความวิตกกังวลด้านส่วนตัวมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความวิตกกังวลด้านการเรียนกับด้านอาชีพมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ได้รับความอบอุ่นมีความวิตกกังวลด้านสังคม ด้านส่วนตัว และด้านการเรียนกับอาชีพมากกว่านักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบได้รับความอบอุ่น นักเรียนเลือกใช้วิธีการลดความวิตกกังวลแบบใช้เหตุผลมากที่สุด นักเรียนชายและนักเรียนหญิงเลือกใช้วิธีลดความวิตกกังวลด้านสังคม ด้านส่วนตัว และด้านการเรียนกับด้านอาชีพแตกต่างกัน นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบได้รับความอบอุ่นและนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ได้รับความอบอุ่นเลือกวิธีลดความวิตกกังวลด้านส่วนตัว และด้านการเรียนกับอาชีพแตกต่างกัน การมีความวิตกกังวลกับการเลือกใช้ความวิตกกังวลแบบก้าวร้าวมีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การมีความวิตกกังวลกับการเลือกใช้วิธีลดความวิตกกังวลแบบถอยหนีสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการมีความวิตกกังวล กับ

การเลือกใช้ความวิตกกังวลแบบใช้เหตุผลไม่มีความสัมพันธ์กัน

มานิต ถนอมพวงเสรี (2522) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลและความรู้สึกรับผิดชอบของอาจารย์ในวิทยาลัยครู กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ อาจารย์จากวิทยาลัยครู สังกัดกรมฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ ในปีการศึกษา 2521 จำนวน 338 คน วัดความวิตกกังวลโดยใช้เครื่องมือวัดความวิตกกังวล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิดของแคทแทลล์ และซาราสัน เครื่องมือวัดความรู้สึกรับผิดชอบของ สมพงศ์ ถิรพัฒน์ และ ยุพา อานันทสิทธิ์ มาปรับปรุงให้ดีขึ้น จากการศึกษาพบว่า อาจารย์วิทยาลัยครูจะมีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง และค่อนข้างต่ำ และจะมีความรับผิดชอบสูง อาจารย์วิทยาลัยครูเพศชายและเพศหญิงจะมีความวิตกกังวลและมีความรู้สึกรับผิดชอบแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจารย์ในวิทยาลัยครู วุฒิปริญญาตรีหรือต่ำกว่าปริญญาตรีและวุฒิสูงกว่าปริญญาตรีจะมีความวิตกกังวลต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจะมีความรู้สึกรับผิดชอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่พบความแตกต่างของความวิตกกังวลและความรู้สึกรับผิดชอบระหว่างอาจารย์ที่มีประสบการณ์ทางการสอนยังไม่ครบ 10 ปี

จันทร์พิมพ์ พละพงศ์ (2528) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีมเพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวล ระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ในรอบแรก รอบที่สอง รอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง จำนวน 115 คน และ นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง จำนวน 96 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล (STAI) ของ ซี. เอฟ . สปีลเบอร์เกอร์ (C.F. Spielberger) อาร์. แอล. คอร์ซัช (R.L. Gorsuch) และ อาร์. ลูชีน (R. Lushene) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) ระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ในรอบแรกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรอบที่สอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์คู่ชิงชนะเลิศ ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) ในรอบแรก รอบรองชนะเลิศ

และรอบชิงชนะเลิศ และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบอื่นๆ นักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) มีความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลเฉพาะตัว (Trait Anxiety) ของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลเฉพาะตัวของเฉพาะกลุ่มนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล)และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน มีความวิตกกังวลเฉพาะตัว ไม่แตกต่างกัน

ประเวศ ปิยะฐากูรกานต์ (2531) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกแอโรบิคดานซ์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายคัดสรรและความวิตกกังวลแบบสเตทในนักศึกษาหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตอาสาสมัครที่พักอยู่ ณ หอพักหญิง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-5 อายุ 18-23 ปี ซึ่งมิได้ออกกำลังกายประจำ จำนวน 29 คน ตัวแปรด้านสมรรถภาพทางกายคัดสรรประกอบด้วย น้ำหนักของร่างกายอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัว และเปอร์เซนต์ไขมันของร่างกายซึ่งใช้วิธีวัดไขมันใต้ผิวหนัง ส่วนความวิตกกังวลแบบสเตท ใช้แบบสปีลเบอร์เกอร์และคณะ

การฝึกแอโรบิคดานซ์จะฝึกเป็นเวลา 3 สัปดาห์ๆ ละ 1 ชั่วโมง หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการฝึกจึงทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายและวัดความวิตกกังวลแบบสเตทอีกครั้ง ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยน้ำหนักของร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว และเปอร์เซนต์ไขมันในร่างกายทั้งก่อนและหลังการฝึกแอโรบิคดานซ์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 แต่พบว่าความดันโลหิตและหัวใจคลายตัวทั้งก่อนและหลังการฝึกแอโรบิคดานซ์ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวล แบบสเตททั้งก่อนและหลังการฝึกแอโรบิคดานซ์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พีรยุทธ เรืองวราหะ (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลกับความสามารถในการแข่งขันกีฬายิงปืน กลุ่มตัวอย่างประชากร เป็นนักกีฬาชายและหญิงที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 120 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา SCAT (Sport Competition Anxiety Test) ของมาร์เทนส์(Martens) ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง คือ มีค่าเท่ากับ 21.03

2. ระดับความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการยิงปืน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ธงชัย สุขดี (2532) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคล จำนวน 158 คน ประเภททีม จำนวน 422 คน และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว จำนวน 178 คน รวมทั้งสิ้น 758 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลลักษณะโดยทั่วไปของบุคคล (General Trait Scale) ของ ซี.เอฟ.สปิลเบอร์เกอร์ (C.F. Spielberger) อาร์.แอล.คอร์ซัช (R.L. Gorsuch) และ อาร์.ลูซีน (R. Lushene) และแบบทดสอบความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา (Sport Competition Anxiety Test) ของ อี.จี. มาร์เทนส์ (E.G. Martens) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทั่วไป ของนักกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ก่อนการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวมีความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลลักษณะทั่วไป ระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา ของนักกรีฑา และนักกีฬามวยสากล ระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรกกับรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล ว่ายน้ำ และยูโด มีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามายสากลกับนักกีฬายูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาว่ายน้ำกับนักกรีฑา มีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามายสากลกับนักกีฬายูโด มีความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรก ไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา ระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

นพพร เล้าเรืองศิลป์ชัย (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ. 2533 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการที่เข้าแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ. 2533 ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเลือกโดยจงใจ จำนวน 359 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เทนส์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาพิการ ทางด้านร่างกายแตกต่างกับนักกีฬาพิการทางด้านการได้ยิน และนักกีฬาพิการทางด้านสายตา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาพิการทุกประเภท เพศชายน้อยกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางด้านการได้ยิน และนักกีฬาพิการทางด้านสายตา เพศชายน้อยกว่าเพศหญิง ยกเว้นความวิตกกังวลของนักกีฬาพิการทางด้านร่างกาย เพศชายมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการเพศชาย นักกีฬาพิการทางด้านร่างกายกับนักกีฬาพิการทางด้านการได้ยิน และนักกีฬาพิการเพศหญิงทุกคู่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

6. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการ กลุ่มอายุ 5-9 ปี แตกต่างกับนักกีฬาพิการกลุ่มอายุ 15-19 ปี และ 20 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

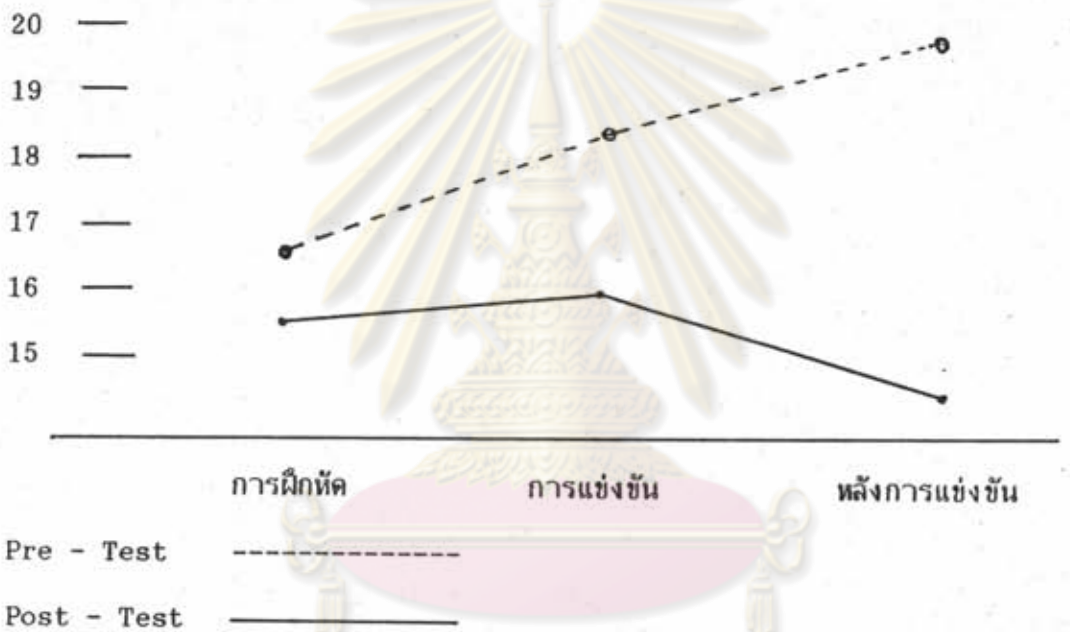
ฮัทสัน (Hutson, 1966) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ทักษะในการเริ่มหัดการขี่ม้าโดยใช้ Parallel Anxiety Battery ประเมินระดับของความวิตกกังวลในผู้หญิงที่ลงทะเบียนเรียนการฝึกหัดขี่ม้า ข้อค้นพบแสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีทักษะของการขี่ม้าดีความวิตกกังวลมีแนวโน้มลดลง

สเลวิน (Slevin, 1970) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลกับการปฏิบัติทักษะทางกลไกที่ไม่คุ้นเคย ผู้เข้าร่วมทดลอง 80 คน เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไม่เคยเป็นนักกีฬา ปฏิบัติการภายใต้สถานการณ์ทดลองของการแข่งขัน ใช้เครื่องมือวัดความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์และลักษณะเฉพาะตัว (State - Trait Anxiety) ของสปิลเบอร์เกอร์ ผลจากการศึกษาแสดงให้เห็นว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) ต่ำ สามารถปฏิบัติทักษะทางกลไกที่ไม่คุ้นเคยได้ดีกว่าบุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) สูง

ทัทโก (Tutko, 1971) ได้ค้นพบข้อสนับสนุนลักษณะตัวยูคว่ำ (Inverted - U hypothens) ในงานวิจัยของเขา เป็นการวัดผลของความวิตกกังวลในการปฏิบัติของนักกีฬาประเภททีม ผลแสดงให้เห็นว่า การตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกมีความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วย ตัวอย่างเช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลได้และผลเสียของการแข่งขันมากนัก จะมีความเอาใจใส่และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดี ในทางตรงข้ามถ้านักกีฬามุ่งในผลได้ผลเสียของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูง และสิ่งเหล่านี้จะไปรบกวนการเรียนรู้ของเขาได้ ทัทโก (Tutko) ได้แนะนำว่า นักกีฬาควรจะรักษาระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อจะทำให้เป็นผู้ที่ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

โนวาซีล (Novazyl, 1977) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลเฉพาะตัวกับเฉพาะสถานการณ์ ของบุคคลในการเข้าร่วมการแข่งขันฮ็อกกี้น้ำแข็ง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและเป็นนักกีฬา จำนวน 103 คน ให้ผู้เข้าร่วมทดสอบทำแบบทดสอบความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา (Sport Competition Anxiety Test) และทดสอบความ

วิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety Inventory) ได้ทำการทดสอบก่อน (Pre - Test) และหลัง (Post - Test) ใน 3 สถานการณ์คือ การฝึกหัด การแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ผลปรากฏว่า ทั้งสถานการณ์การฝึกหัด การแข่งขัน และหลังการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในการทดสอบก่อน (Pre - Test) และทดสอบภายหลัง (Post - Test) ทั้ง 3 สถานการณ์คือ การฝึกหัด การแข่งขัน และหลังการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน



ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (A - State) ใน 3 สถานการณ์

ชูลล์ (Schuele, 1979) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกถึงคุณค่าแห่งตน กับสมรรถภาพทางกายของนิสิตหญิง กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนิสิตหญิงที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับ จำนวน 100 คน โดยใช้แบบสำรวจความรู้สึกถึงคุณค่าแห่งตนของ คูเปอร์สมิทธ์ ฟอร์มบี สำหรับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self-Esteem Inventory Form B for Adult) แบบทดสอบการควบคุมตนเองทั้งภายในและภายนอกของ โนวิคกี้ สตริกแลนด์ สำหรับผู้ใหญ่ (The Adult Nowicky Strickland Internal-External Control Scale) แบบทดสอบสภาวะความวิตกกังวล (State of Anxiety) และแบบทดสอบวัดสมรรถภาพทางกายสเต็ปเทสต์ ของ ฮาร์วาร์ด (Harvard Step Test) ผลการศึกษาพบว่า

1. มีความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับความรู้สึก ถึงคุณค่าแห่งตน โดยที่เมื่อระดับสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ความรู้สึกถึงคุณค่าแห่งตนก็มีแนวโน้มจะ เพิ่มขึ้นด้วย

2. ค่าเฉลี่ยของความรู้สึกถึงคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นตามระดับของสมรรถภาพทางกาย

3. มีความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยเมื่อระดับสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ความสามารถในการควบคุมตนเอง ภายใน ก็เพิ่มมากขึ้นด้วย

4. มีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกถึงความมีคุณค่าแห่งตนกับความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยเมื่อความรู้สึกคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น ความสามารถในการควบคุมตนเอง ภายใน ก็เพิ่มมากขึ้นด้วย

5. มีความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับสภาวะของความวิตกกังวล โดยเมื่อระดับสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น สภาวะความวิตกกังวลก็มีแนวโน้มจะลดลง

6. สภาวะของความวิตกกังวลมีผลเพียงเล็กน้อยต่อการแสดงออกในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ไวน์เบิร์ก และ จีนูชี (Weinberg and Genuchi, 1980) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักกอล์ฟระดับวิทยาลัย ใน 63 ทัวร์นาเมนท์ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ พวกที่มีความวิตกกังวลสูง พวกที่มีความวิตกกังวลระดับปานกลาง และพวกที่มีความวิตกกังวลต่ำ วัดความวิตกกังวลลักษณะ เฉพาะตัว ก่อนการแข่งขัน และความวิตกกังวลลักษณะ เฉพาะสถานการณ์ในแต่ละ วันก่อนการแข่งขัน ผู้เข้าร่วมทดลองที่ทำคะแนนความวิตกกังวลลักษณะ เฉพาะตัวต่ำ จะทำคะแนนความวิตกกังวลลักษณะ เฉพาะสถานการณ์ต่ำด้วย เช่นกัน และจะปฏิบัติได้ดีกว่าผู้เข้าแข่งขันที่ทำคะแนนความวิตกกังวลลักษณะ เฉพาะตัวกับความวิตกกังวลลักษณะ เฉพาะสถานการณ์ได้ในระดับกลางและระดับสูง ผู้เข้าแข่งขันทั้งหมดจะมีความวิตกกังวลในตอนเริ่มทัวร์นาเมนท์มากกว่าตอนจบทัวร์นาเมนท์

บลูเมนธัล และคณะ (Blumenthal,William and Needels, 1982)ได้ศึกษาวิจัยผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจในผู้ใหญ่วัยกลางคน มีผู้รับการทดลอง 2 กลุ่ม ซึ่งใช้วิธีจับคู่ (Matched Group) กลุ่มละ 16 คน กลุ่มแรกเป็นกลุ่มทดลอง ซึ่งจะออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ (Jogging) เป็นเวลา 10

สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มที่สอง ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมก็ให้ปฏิบัติตัวตามปกติ ทุกคนจะต้องทำแบบทดสอบทางด้านจิตใจ อันประกอบด้วย ประวัติสภาวะทางอารมณ์ (The Profile of Mood States) ความวิตกกังวลแบบสเตทและแบบเทรท (The State-Trait Anxiety Inventory) รวมทั้งแบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้แห่งตน (Self-Perception) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาขึ้นในทุก ๆ ด้าน เช่น คะแนนความวิตกกังวลแบบเทรท และแบบสเตทลดลง ความเก็บกด(Tension) น้อยลง ความเมื่อยล้า (Fatigue) และอาการซึมเศร้า (Depression) ลดลง ส่วนความกระปรี้กระเปร่า (Vigor) กลับเพิ่มขึ้น ในขณะที่คะแนนของกลุ่มควบคุมคงเดิมหรือลดน้อยลงกว่าเดิม

ซันสตรอม และ เบอร์นาโด (Sonstrome and Bernado, 1982) ได้ศึกษาผู้เริ่มเล่นบาสเกตบอล เป็นหญิง 30 คน ระดับมหาวิทยาลัยแล้วแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ พวกที่มีความวิตกกังวลต่ำ พวกที่มีความวิตกกังวลปานกลาง และพวกที่มีความวิตกกังวลสูง วัดความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัว และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ก่อนการแข่งขันจำนวน 3 ครั้ง ของทัวร์นาเมนท์ พบว่า ความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวของการแข่งขันทำนายความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ได้อย่างดีที่สุด แต่ความล้มเหลวในสัมฤทธิ์ผลมีความสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการปฏิบัติ คือ พบว่า พวกที่ทำคะแนนความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ได้สูง จะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติการได้ต่ำที่สุด

เบอร์เกอร์ (Berger, 1983) ได้ศึกษาการติดตามการว่ายน้ำกับการลดภาวะตึงเครียดทางอารมณ์ โดยได้แบ่งเด็กเป็นพวกที่ว่ายน้ำและพวกที่ควบคุม ซึ่งนั่งเรียนตลอดและใช้แบบทดสอบ Profile of Mood State ของแมคแนร์ และคนอื่น ๆ (McNair and others, 1971) ทดสอบเมื่อใกล้จะจบการเรียนของสัปดาห์ที่ 14 พบว่า นักเรียนที่ว่ายน้ำได้รายงานว่า สามารถลดความตึงเครียด ความกดดัน ความโกรธ ความประหม่าได้มากหลังจากได้ว่ายน้ำ และลดได้มากกว่านักเรียนที่นั่งเรียนตลอดเวลา และนักเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุมรายงานว่าการได้ใช้กิจกรรมทางกายด้วยตนเองแล้วทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น

คู้ค และคนอื่น ๆ (Cook and others, 1983) ได้ติดตามผลนักกอล์ฟชาย 103 คน ในการแข่งขัน 3 วัน ซึ่งเป็นนักกอล์ฟที่มีชื่อเสียงมากของทัวร์นาเมนท์หนึ่ง ได้แบ่งความสามารถของนักกอล์ฟออกเป็น 3 ระดับคือ นักกอล์ฟระดับสูง นักกอล์ฟระดับกลาง และนักกอล์ฟระดับต่ำ ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์

(State Anxiety) มีความสัมพันธ์กับความสามารถ (Ability) อย่างเช่น นักกอล์ฟที่มีความสามารถเล่นได้ดีในวันแรกของการแข่งขัน วันต่อมาจะมีความวิตกกังวลมากกว่านักกอล์ฟที่เล่นได้ไม่ค่อยดีในวันแรก ตลอด 3 วัน ความวิตกกังวลที่ต่ำนั้นจะทำให้ความสามารถในการปฏิบัติของนักกอล์ฟสูงขึ้น แต่บางส่วนนั้นเป็นส่วนที่เกิดจากนักกอล์ฟนั้นมีความสามารถต่ำ ในการปฏิบัติการนั้นอยู่แล้ว

ซิลเวสทรี (Silvestri, 1985) ได้ศึกษาผลของการฝึกแอโรบิคดานซ์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความวิตกกังวล ผู้เข้ารับการทดลองเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 90 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน ทุก ๆ คน จะทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกเกี่ยวกับความวิตกกังวลแบบสเตทและเทรท (State and Trait Anxiety) อัตราชีพจรขณะพักและอัตราชีพจรระยะฟื้นตัว ตลอดจนความดันโลหิตสำหรับการฝึกนั้นให้กลุ่มแรกฝึกแอโรบิคดานซ์ กลุ่มที่ 2 ฝึกเกี่ยวกับการผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้ง 2 กลุ่มให้ฝึกเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน โดยฝึกชั่วโมงพลศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้าเรียนในชั่วโมงเคหศาสตร์ สำหรับความวิตกกังวลนั้นยังแยกออกเป็น 2 พวก คือ พวกที่มีระดับความวิตกกังวลสูงและต่ำ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกแอโรบิคดานซ์จะทำให้ทั้งระดับสมรรถภาพทางกายและความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญ

เบอร์เกอร์ และคนอื่น ๆ (Berger and Owen, 1987) วิจัยการลดความวิตกกังวลด้วยการว่ายน้ำ : ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกาย ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (State Anxiety) ความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล (Trait Anxiety) และความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ใช้การศึกษาเป็น 2 ฤดู คือ ฤดูหนาวใช้อาสาสมัคร แบ่งเป็นผู้ว่ายน้ำเป็น 2 กลุ่ม และผู้เริ่มฝึกหัดว่ายน้ำ 2 กลุ่ม อายุ 17 - 38 ปี ผลปรากฏว่า 1. ผู้ว่ายน้ำเป็น เมื่อว่ายน้ำสามารถลดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของการทำแบบทดสอบเอสทีเอไอ-เอส (STAI-S) ก่อน (Pre-Test) และหลัง (Post-Test) ของการว่ายน้ำ 2. เพศชายและเพศหญิงสามารถได้รับประโยชน์จากการว่ายน้ำในการลดความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน 3. ทั้งกลุ่มผู้ว่ายน้ำเป็นและผู้ฝึกหัดว่ายน้ำสามารถลดความวิตกกังวลได้ไม่แตกต่างกัน แต่ในกลุ่มของผู้เริ่มฝึกหัดว่ายน้ำสามารถลดความวิตกกังวลในแต่ละวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4. ความวิตกกังวลทางกาย ไม่มีความเชื่อมโยงกับการลดความวิตกกังวลโดยการว่ายน้ำ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

10313011
I

ภาคฤดูร้อน ผลปรากฏว่า 1. หลังจากการว่ายน้ำผู้เข้าร่วมการทดลองรายงานว่า สามารถลดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เอสทีเอไอ-เอส (STAI-S) ซึ่งทั้งกลุ่มผู้ฝึกหัดและกลุ่มผู้ว่ายน้ำเป็นลดความวิตกกังวลได้ไม่แตกต่างกัน 2. ผู้หญิงสามารถลดความวิตกกังวลได้มากกว่าผู้ชายแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3. ทั้งกลุ่มผู้ว่ายน้ำเป็นและผู้ฝึกหัดว่ายน้ำสามารถลดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ในแต่ละวันไม่แตกต่างกัน 4. ระดับของความวิตกกังวลทางกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับการลดความวิตกกังวลด้วยการว่ายน้ำ เป็นการชี้ให้เห็นว่า ถ้าคนที่มีความวิตกกังวลทางกายสูง ก็จะมีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูงตามไปด้วย

คิม แด อัน (Kim Tae-Un, 1988) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์ความแตกต่างทางด้านสรีรวิทยา จิตวิทยาของนักกรีฑาวิ่งระยะไกลระหว่างกลุ่มดีและกลุ่มปานกลาง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทางด้านสรีรวิทยา จิตวิทยา และตัวแปรทางด้านร่างกายของนักกรีฑาวิ่งระยะไกล ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มดี (Good Distance Runners) และกลุ่มปานกลาง (Moderate Distance Runners) และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ กับการวิ่งระยะทาง 10 กิโลเมตร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักวิ่งระยะไกลเพศชาย จำนวน 60 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกมีจำนวน 30 คน ระยะเวลาในการวิ่งต่ำกว่า 34.0 นาที กลุ่มที่สองมีจำนวน 30 คน ระยะเวลาในการวิ่งใช้เวลาระหว่าง 35.0 - 40.0 นาที ซึ่งได้มาจากการแข่งขันวิ่งระยะไกลในแคนซัสตะวันออก ตัวแปรที่ใช้ศึกษา คือ บุคลิกภาพ ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด พลังอนากาศนิยม เปอร์เซนต์ไขมันและอัตราเฉลี่ยของการวิ่งต่อสัปดาห์ โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพของไอแซค (Iyseck Personality Inventory) ความวิตกกังวลใช้แบบวัดเอส ซี เอ ที (Sport Competition Anxiety Test=SCAT) สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ใช้วัดโดยเครื่องเทรดมิล (Treadmill) เครื่องมือวัดคำนวณค่าเปอร์เซนต์ไขมันและหาค่าพลังอนากาศนิยมโดยใช้ควินตันเทรดมิล (Quinton Treadmill) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้การคำนวณหาอำนาจจำแนกกลุ่มและสมการถดถอย ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่จำแนกกลุ่มและตัวแปรทำนายการวิ่งระยะทาง 10 กิโลเมตรได้คือ สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ส่วนตัวแปรอื่น ๆ ไม่สามารถจำแนกและทำนายได้

อุดม พิมพา (2526) ได้อ้างถึงงานวิจัยของ แมคโกแวน (McGowan) คอนเนล (Connell) เดบอย (Deboy) และแมคแกฟิแกน (McGaffican) ดังนี้

แมคโกแวน (McGowan, 1968) ได้ศึกษาเรื่องผลของสถานการณ์การแข่งขันที่มีต่อความสามารถทางกลไก ของนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำเพื่อศึกษาผลของระดับความวิตกกังวลดังกล่าวที่มีต่อความสามารถในการปฏิบัติงานของนักเรียนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ IPAT Self Analysis Form ซึ่งคิดขึ้นโดยแคทเทล (Cattell) และเชียร์ (Sheier) โดยนำไปทดสอบนักเรียนชาย 330 คน เพื่อจำแนกกลุ่มออกเป็น 2 พวกดังกล่าว จากนั้นยังได้ใช้ข้อทดสอบ Field-Goal Speed Test ของ Modified Johnson Basketball Ability Test วัดความสามารถทางกลไกอีกด้วย ปรากฏผลการศึกษาดังนี้

1. การเล่นกีฬาของกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง ในสถานการณ์การแข่งขันดีเด่นกว่าการเล่นกีฬาในสถานการณ์เฉพาะบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเล่นกีฬาของกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำในสถานการณ์การแข่งขัน ไม่มีความดีเด่นกว่าการเล่นกีฬา ในสถานการณ์เฉพาะบุคคล

3. เมื่อดูผลความแตกต่างระหว่างสถานการณ์เฉพาะบุคคลแล้ว การเล่นกีฬาของทั้งสองกลุ่มในสถานการณ์การแข่งขัน ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

คอนเนล (Connell, 1976) ได้ทำการศึกษาเรื่องอิทธิพลของการแข่งขันที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของสถาบัน คอนเนลได้ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลคือแบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคล (State Trait Anxiety Inventory-STAI) ซึ่งคิดขึ้นโดยสปีลเบอร์เกอร์ คอร์ซัชและลูชีน (Spielberger, Gorsuch and Lushene) ไปทดสอบนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของวิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Springfield College) จำนวน 11 คน อายุระหว่าง 17-21 ปี ผลการศึกษาพบว่า

1. ตัวกลาง (Mean) ของความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล (Trait Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกันในสถานการณ์ระหว่างก่อนฤดูการแข่งขัน และหลังฤดูการแข่งขัน

2. มีความแตกต่างกันในระดับความวิตกกังวลเมื่ออยู่ในสภาพหลังการแข่งขัน ตัวแปรที่ทำให้ระดับความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน มีนัยสำคัญเพราะการแพ้ของทีม

3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างระดับความวิตกกังวลของการแข่งขัน 3 ครั้ง ที่มีลักษณะความวิตกกังวลสูง กับอีก 3 ครั้ง ที่มีลักษณะความวิตกกังวลต่ำ สาเหตุที่สำคัญคือ องค์ประกอบ 2 ประการ ได้แก่ ระดับความซับซ้อนของการแข่งขันกับปฏิกริยาทางอารมณ์ ที่ตอบสนองต่อการแพ้ของทีม

เดบอย (Deboy, 1972) ได้ศึกษาเรื่องผลของกีฬาทางน้ำ มายบล้ำ วอลเลย์บอล และแบดมินตันที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาทีมชายระดับอุดมศึกษา ที่มีความวิตกกังวลสูงมาก (Hyperanxious) จุดมุ่งหมายของการวิจัย เพื่อศึกษาดูผลของกีฬาทางน้ำ มายบล้ำ วอลเลย์บอล และแบดมินตัน ว่ามีต่อระดับความวิตกกังวลสูงมาก และแบบเรื้อรังในนักศึกษาชายระดับอุดมศึกษาอย่างไร เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ "IPAT Self-Analysis Form" ซึ่งใช้ทดสอบนักศึกษาชาย จำนวน 145 คน อายุระหว่าง 18-21 ปี ที่วิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Springfield College) เพื่อหาระดับความวิตกกังวล ผลการวิจัยพบว่า

โปรแกรมกีฬาทั้งสองโปรแกรม มีผลต่อระดับความวิตกกังวลที่เป็นแบบเรื้อรังในนักศึกษาชายได้ แต่ไม่มีโปรแกรมใดที่ให้ผลดีกว่าอีกโปรแกรมหนึ่ง

แมคแกฟิแกน (McGaffican, 1982) ทำการวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับระดับสมรรถภาพทางกายของผู้บริหารบริษัท" จุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อศึกษาดูระดับของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) ของบุคคลสามารถบ่งได้ด้วย ผลรวมของตัวแปรต่อไปนี้หรือไม่ คะแนนของความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล (Trait Anxiety) ระดับสมรรถภาพทางกายหรืออายุของบุคคล กลุ่มประชากรเป็นผู้บริหารบริษัทโทรศัพท์ จำนวน 37 คน และเครื่องมือที่ใช้ทดสอบคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคล (State Trait Anxiety Inventory-STAI) เพื่อวัดระดับความวิตกกังวล โดยใช้กับจักรยานวัดงาน (Astrand Work Test) เพื่อหาสมรรถภาพทางกายด้วยวิธีวัดความสามารถในการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Capacity) จากชีพจรเพื่อปฏิบัติงานก่อนถึงระดับสูงสุด (Submaximal Work) ผลการวิจัยพบว่า อายุ ความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล และระดับสมรรถภาพทางกายไม่เป็นตัวบ่งชี้ ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ได้อย่างมีนัยสำคัญ ($P>.05$) นอกจากนั้น ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) ของบุคคลกลุ่มนี้ไม่อาจกำหนดได้จากระดับ ความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล (Trait Anxiety) ระดับสมรรถภาพทางกายหรืออายุของเขาเหล่านั้น