



บทที่ 2

วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยความหมายของความวิตกกังวล ทฤษฎีของความวิตกกังวล ลักษณะอาการของความวิตกกังวล ประเภทของความวิตกกังวล สาเหตุของความวิตกกังวล ผลของความวิตกกังวล องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวล การควบคุมความวิตกกังวล การประเมินความวิตกกังวล งานวิจัยในประเทศ งานวิจัยต่างประเทศ

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นสภาวะที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เป็นทุกข์ หวาดหวั่น และตึงเครียด ซึ่งมักจะเกิดร่วมกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น มีการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติเพิ่มขึ้น เช่น หัวใจเต้นแรงขึ้น แน่นหน้าอก เหงื่อออกมาก กระสับกระส่าย ความวิตกกังวลและความกลัว ทำให้เกิดการตอบสนองทางร่างกายเหมือนกัน เนื่องจากทั้งสองสภาวะนี้จะกระตุ้นประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nervous System) ความวิตกกังวลกับความกลัวต่างกันในที่ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่บุคคลคิดว่า เหตุการณ์อย่างหนึ่งที่น่ากลัวกำลังจะเกิดขึ้นแต่ไม่รู้ชัดว่าเป็นสิ่งใด เรียกว่าความวิตกกังวลแบบเลื่อนลอย (Free-floating Anxiety) แต่ความกลัวเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีเป้าหมาย รู้สิ่งเร้าชัดเจน นอกจากนี้ยังมีอีกแนวคิดหนึ่งซึ่งเสนอว่า หากอารมณ์นั้นมีระดับเหมาะสมกับความจริงถือว่าเป็นความกลัว แต่หากปฏิกิริยาที่แสดงออกมีมากเกินไปเกินระดับความเหมาะสมกับสิ่งที่ เป็นจริงถือว่าเป็นความวิตกกังวล เกือบทุกทฤษฎีเชื่อว่า ความกลัวเป็นองค์ประกอบสำคัญของความวิตกกังวล อัดัมส์ (Adams, 1977), โกรเอน (Groen, 1975), ไอซาร์ด (Izard, 1972), เลวิต (Levitt, 1967), สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger Cited by Hodges in Zuckerman and Spielberger, 1976)

ในเรื่องของความวิตกกังวลเป็นปัจจัยในการแสดงออกในการแข่งขันกีฬา ซึ่งมีผู้สนใจอย่างกว้างขวาง และมีผู้ให้ความหมายของคำว่า "ความวิตกกังวล" ในทัศนะต่าง ๆ กัน ซึ่ง

ผู้วิจัยขอเสนอเป็นแนวทางการศึกษาดังต่อไปนี้

ฟรอยด์ (Freud, 1943) กล่าวถึงความหมายของความวิตกกังวลว่าเป็นประสบการณ์ ความหวาดหวั่น ความตึงเครียด โดยหาสาเหตุได้ไม่ชัดเจนของแต่ละบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับจิตใต้สำนึกที่เกิดจากความรู้สึกขัดแย้งในใจ ระหว่างการตอบสนองความต้องการของตนเอง (Ego) และความต้องการโดยธรรมชาติ หรือความต้องการของสัญชาตญาณ (Id)

อิงลิช (English, 1958) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลสรุปเป็นข้อ ๆ ไว้ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ หรือ
2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกังวลอันว่ารู้สึกว่าจะอาจมีสิ่งที่ไม่เลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต หรือ
3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวต่อเนื้อเรื่องซึ่งอาจสังเกตเห็นได้แต่อยู่ในระดับต่ำ หรือ
4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองถูกคุกคาม ซึ่งเป็นการคุกคามที่น่ากลัว โดยบุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่เขารู้สึกว่ามาคุกคามนั้นคืออะไร

มอร์เรอร์ (Mowrer, 1963) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวล คือ อารมณ์ แต่เป็นอารมณ์ซึ่งคล้ายกับเมื่อเรามีความหิวหรือกระหาย เป็นสภาพตึงเครียด หรือเป็นสภาพที่คนเรารู้สึกไม่สบายใจซึ่งต้องกำจัดไปทั้งหมด นอกจากนั้นยังเป็นตัวการที่ผลักดันให้คนเรากระทำพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งในแง่นี้อาจถือได้ว่าเป็นแรงจูงใจซึ่งสอดคล้องกับที่ฮอลล์และลินเชย์ (Hall and Lindzey, 1970 : 44) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลตามทฤษฎีของฟรอยด์ (Freud) ไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะของความตึงเครียด เป็นแรงขับ (Drive) คล้ายความหิวหรือความรู้สึกทางเพศ แต่ต่างกันตรงที่สภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดจากสภาพร่างกายภายใน หากแต่มีสาเหตุดั้งเดิมมาจากภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเร้าให้เกิดขึ้นจะสร้างแรงจูงใจให้บุคคลต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อลดสภาวะดังกล่าว

ออซูเบล (Ausubel, 1968) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง แนวโน้มของบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น จะทำให้เขาต้องเสียความภาคภูมิใจ (Self Esteem) ความวิตกกังวลต่างกับความกลัวธรรมดาในแง่ที่ว่า สิ่งที่มากระทบนั้นมักจะกระทบต่อความภาคภูมิใจของบุคคล มากกว่าที่จะกระทบต่อร่างกายของบุคคลนั้น เช่น บุคคลจะรู้สึกกลัวเมื่อสุนัขจะกัด แต่จะเกิดความวิตกกังวลเมื่อเขาต้องเสียความภาคภูมิใจในตนเอง

ลิปคิน และ โคเฮน (Lipkin and Cohen, 1973) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า "ความวิตกกังวล หมายถึงความรู้สึกเครียด ความไม่สบาย ความกระวนกระวาย และความกลัว ซึ่งเกิดขึ้นจากความกดดันซึ่งอาจทราบหรือไม่ทราบสาเหตุก็ได้"

สตรองแมน (Strongman, 1978) ได้อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองภาวะทางอารมณ์ที่สูงเกินไป ของความไม่ราบรื่นหรือไม่มีความสุข

ค็อก (Cox, 1985) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความรู้สึกเชิงนามธรรม ลักษณะหวาดหวั่น และมีความเร้าอารมณ์สูง ความรู้สึกดังกล่าวมักสัมพันธ์กับความกลัว

ซิงเกอร์ (Singer, 1985) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ปฏิกิริยาของความกลัวที่มีต่อสถานการณ์หรือสภาพการณ์ ซึ่งมีแนวโน้มที่รับรู้ว่าจะถูกคุกคาม หรือเกิดความเครียด

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1989) ให้นิยามคำว่า ความวิตกกังวล หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ที่มาจาก 1) ความตึงเครียด ความหวาดหวั่น และความกระวนกระวายใจ 2) ความไม่สบายใจ 3) การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรจิต สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางชีวจิตวิทยา ที่เกิดขึ้นแบบพลวัต (Dynamic) มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความกดดัน การรับรู้ต่อความกดดัน และการตอบสนองทางอารมณ์

วิไลนา ศรีสัตย์วาจา (2517) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลหมายถึง สภาวะทางจิตใจ

ที่มีอารมณ์อ่อนไหว ซ้ำๆ หวาดระแวงและกลัว บางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ ควบคุมตนเองไม่ได้และมีความเคร่งเครียด ซึ่งตรงกับ มานิต ฌนอมพวงศรี (2522) ว่าความวิตกกังวล หมายถึงสภาพทางอารมณ์ซึ่งบุคคลรู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด ขาดความมั่นคงปลอดภัย หรือเกิดความกลัว เมื่อถูกเร้าให้เกิดความรู้สึกหรืออยู่ในสภาพของอารมณ์ดังกล่าว บุคคลจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น หม่นหมอง เศร้าซึม เคร่งเครียด หงุดหงิด อารมณ์เสื่อง่าย กังวลใจ หวาดระแวง หวาดกลัว คิดฟุ้งซ่าน และ อีพล ร่องเคลือบ (2525) ได้สรุปความวิตกกังวลว่ามีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพทางอารมณ์ซึ่งคนเรารู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยเนื่องจากตนถูกคุกคามรู้สึกวุ่นวายสับสน เกิดความหวาดกลัว ซึ่งสภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยงหรือขจัดให้หมดไป
2. ความวิตกกังวล มีลักษณะคล้ายกับความกลัว แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนลางไม่มีสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏให้เห็น หรือไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่ทำให้กลัวคืออะไร
3. ความวิตกกังวล อาจถือได้ว่าเป็นแรงขับซึ่งสัมพันธ์กับแรงจูงใจ

อุดม พินพา (2526) ได้สรุปความวิตกกังวลไว้ว่า เป็นสภาพทางอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นภายใน จนก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ และทำให้บุคคลนั้นมีความลำบากในการปรับตัว ต่อสภาพการณ์เฉพาะอย่าง

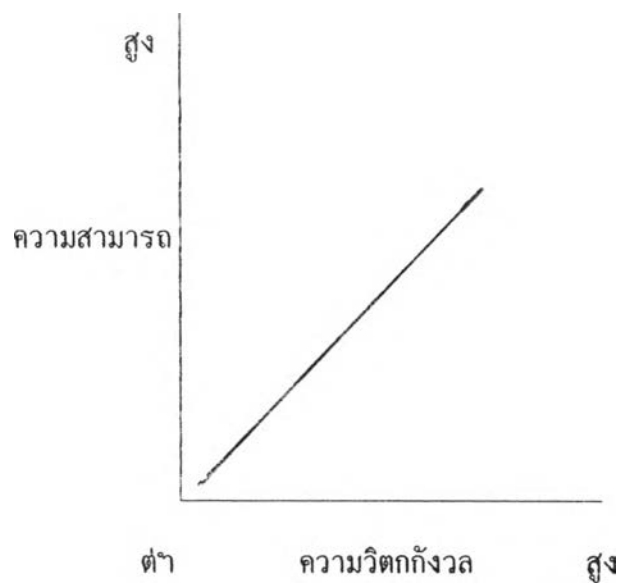
ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง สัมเหลว หรือเป็นอันตราย

จากที่กล่าวมาแล้วพอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคลที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ สัมเหลว หรือเป็นอันตรายจากการคาดการณ์ล่วงหน้า ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ทฤษฎีของความวิตกกังวล

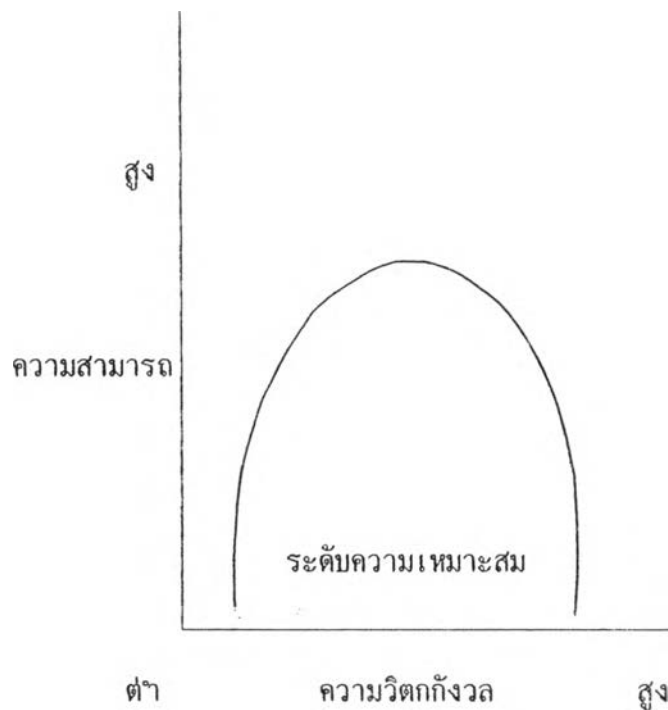
ในสถานการณ์กีฬาที่มีทฤษฎีที่มีบทบาทเกี่ยวกับผลกระทบของความวิตกกังวล ที่มีต่อการแสดงความสามารถในการเล่นกีฬามี 2 ทฤษฎีด้วยกัน (ศิลาชัย สุวรรณชาติ, 2533)

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)



ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลเป็นส่วนโดยตรงกับความสามารถ ถ้านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถต่ำ และถ้านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรง และพลังงานมาก ๆ เช่น นักกีฬายกน้ำหนัก และนักกีฬาอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้าย ๆ กัน

2. ทฤษฎีอักษร U คว่ำ (Inverted - U - Theory)



ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้าระดับความวิตกกังวลมีระดับต่ำมากหรือสูงมาก จะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ซึ่งทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปในการแข่งขันกีฬา ถ้าสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวล ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ จะทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถออกมาได้สูงสุด ความไม่สามารถควบคุมความวิตกกังวล เป็นผลต่อการทำให้ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาไม่ประสบความสำเร็จสูงสุด

ลักษณะอาการของความวิตกกังวล

ลักษณะของความวิตกกังวลจะต้องประกอบด้วยความรู้สึก ดังนี้ (Kelly 1980)

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาพอารมณ์ (Emotional state) ที่เป็นประสบการณ์เชิงนามธรรมที่เกี่ยวกับความกลัว หรือมีอารมณ์ที่มีความสัมพันธ์กับความสับสนของ ความกลัวอย่างสุดขีด ความตกใจหรือหวาดระแวง ตกตะลึง หวาดผวา เป็นห่วง เป็นต้น
2. อารมณ์ที่เกิดความไม่พึงพอใจ (Unpleasant)

3. สภาพอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดนั้นต้องเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคต
4. มักจะมีอาการเชิงนามธรรมที่บอกถึงความไม่สบายทางกาย เช่น รู้สึกแน่นหน้าอก หายใจลำบาก อ่อนเพลีย เป็นต้น
5. มีอาการที่ขัดขวางการทำงานของร่างกาย หรือมีการแสดงออกที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ร้องเสียงหลง ลุกลุกกล่น เหงื่อออก ตัวสั่น ปวดท้อง เป็นต้น

อาการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจต่อความวิตกกังวล (คิลปชัย สุวรรณชาติ, 2533) แม้ว่าจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน แต่คนเราจะมีอาการที่แสดงว่าเกิดความวิตกกังวลคล้ายกัน คือ

1. อาการทางร่างกาย คือ กล้ามเนื้อตึงเครียด เหนื่อย กระสับกระส่าย ปากแห้ง หนาว มือและเท้าเย็น ต้องการบัสสาวะ ตาพร่า กล้ามเนื้อสั่นกระตุก หน้าแดง เสียงสั่น กระสับกระส่ายและอาเจียร หายใจถี่และถี่ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
2. อาการทางจิต คือรู้สึกสับสน วุ่นวายใจ สีมรายละเอียด ขาดสมาธิ ใช้นิสัยเดิม ลังเลใจ

เทเลอร์และอาร์โนว์ (Taylor and Arnow , 1988) ได้กล่าวถึงลักษณะอาการทางกายและทางจิตใจของความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. ลักษณะอาการทางกาย (Somatic Sytoms)
 - 1.1 อาการทางระบบกล้ามเนื้อกระดูก (Muscular Skeletal) ได้แก่ เจ็บปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อกระตุก ขบเขี้ยวพัน เสียงสั่นเครือ กล้ามเนื้อเกร็ง (Spasm) ขาขวิด เดินเฉไปเฉมา งุ่มง่าม ช่มตาหลับไม่ลง
 - 1.2 อาการทางระบบประสาทรับรู้ (Sensory) ได้แก่ หูอื้อ ตาพร่า หนาว ๆ ร้อน ๆ อ่อนเพลีย ระคายเคืองตามตัว หน้าแดง หน้าซีด คันตามเนื้อตัว
 - 1.3 อาการทางระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular) ได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว (Tachycardia) หัวใจสั่น (Palpitation) เจ็บหน้าอก รู้สึกเหมือนจะเป็นลม หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ

1.4 อาการทางระบบหายใจ (Respiratory) ได้แก่ รู้สึกจุกแน่นหน้าอก รู้สึกเหมือนจะสำลัก ถอนหายใจ หายใจขัด

1.5 อาการทางระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal) ได้แก่ ผิดคอกลิ้นอาหารลาซวก ท้องอืด เจ็บในท้อง แสบท้อง บั่นป่วนในกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ อาเจียร น้ำหนักลด เบื่ออาหาร ท้องผูก

1.6 อาการทางระบบสืบพันธุ์และระบบขับถ่าย (Genitourinary) ได้แก่ ปัสสาวะกระปริดกระปรอย ปวดปัสสาวะบ่อยไม่อาจกลั้นไว้ได้ ประจำเดือนไม่ปกติ ปวดประจำเดือน ผื่นเปื่อยก สูญเสียความรู้สึกทางเพศ

1.7 อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic) ได้แก่ ปากแห้ง คอแห้ง หนาว ๆ ร้อน ๆ หน้าซีดเผือด เหงื่อไหล มึนงง ปวดศีรษะ ขนหัวลุก

2. ลักษณะอาการทางจิต (Cognitive Sytoms) ที่มักจะเกิดขึ้น ได้แก่

2.1 อาการผิดปกติทางการรับรู้และการรับสัมผัส ได้แก่ ตาพล่ามัว เกิดภาพซ้อนหาจุดชัดของสายตาไม่ได้ เกิดภาพไม่จริงหรือภาพหลอน รู้สึกว่าไม่ใช่ของจริง ชาติสติ ระมัดระวังมากเกินไป

2.2 อาการผิดปกติทางการคิด (Thinking difficulty) ได้แก่ เกิดอาการสับสน ไม่อาจจะลึกถึงสิ่งสำคัญได้ ไม่สามารถควบคุมกระบวนการคิด ไม่มีสมาธิ คุ่มคลั่ง ยากต่อการเข้าใจเหตุผล สูญเสียเป้าหมายและการคิดในมุมมองกว้าง

2.3 อาการผิดปกติทางมโนทัศน์ (Conceptual) ได้แก่ อาการเพี้ยนทางจิต (Cognitive distortion) กลัวว่าจะสูญเสียการควบคุม กลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุหรือความตาย กลัวจิตหันเหื่อน มีความหลงใหลใฝ่ฝัน

ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1972) ได้แบ่งลักษณะความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) หรือ (A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะ

คงที่ และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State)

2. ความวิตกกังวลที่มีลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (State - Anxiety) หรือ (A-State) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเวลาเฉพาะ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้น และแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึก ตึงเครียด หวาดหวั่น กระทบกระวายเป็นระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ สпилเบอร์เกอร์ ยังให้เห็นว่า ระดับของความวิตกกังวลแบบสแตทนั้น จะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลแบบเทรตด้วย กล่าวคือบุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบเทรตสูง ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลแบบสแตทได้สูง

เลวิต (Levitt, 1967) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety) เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้น
2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล (Trait Anxiety) มักเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป

ฟรอยด์ (Freud อ้างถึงใน Hall and Lindzey, 1970) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality Anxiety) คือ ความวิตกกังวลต่อความเป็นจริง หรือความวิตกกังวลที่มีต่ออันตรายอันแท้จริงในโลกภายนอก เป็นความวิตกกังวลขั้นพื้นฐาน
2. ความวิตกกังวลแบบโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นความกลัวต่อความรู้สึกผิดชอบ (Conscience) คือความกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่าง จะขัดกับหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะเด็กเคยถูกพ่อแม่หรือผู้มีอำนาจลงโทษ ซึ่งเด็กทำไปตามแรงกระตุ้น

3. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับหลักศีลธรรม (Moral Anxiety) เป็นความกลัวต่อความรู้สึกผิดชอบ (Conscience) คือความกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่าง จะขัดกับหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริงด้วยเหมือนกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลเคยถูกลงโทษเนื่องจากฝ่าฝืนศีลธรรม ดังนั้นจึงเกิดความกลัวว่าจะถูกลงโทษอีก ถ้าสิ่งที่ทำหรือคิดนั้นฝ่าฝืนกฎเกณฑ์หรือหลักศีลธรรม

สาเหตุของความวิตกกังวล

ทางด้านการกีฬา นั้น ความวิตกกังวลอาจมีสาเหตุได้หลายประการ ซึ่ง ศิลปชัย สุวรรณชาติ (2533) สรุปไว้ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำ ได้รับ ความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของ ตนเองนี้ จะปิดเปิดสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่
2. การเชื่อมั่นในความวิตกกังวล และคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวล เป็นอีก สาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขัน จนกว่าจะรับรู้ถึง ความวิตกกังวลที่จะ เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ
3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมามีต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มี ความรู้สึกว่าการแข่งขันนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึง ความผิดหวังหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว และรู้สึกเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกแล้ว ก็จะทำให้ นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น
4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความ วิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจบั่นทอน หรือทำลายการยอมรับนับถือ จากบุคคลอื่น ๆ ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬา จะมีความวิตกกังวลสูงกว่าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

ลาซารัส (Lazarus, 1986, Cited by Trower, et al, 1988) กล่าวว่า

ความวิตกกังวลเกิดเพราะความผิดพลาดในการคัดบุคคล มีแนวโน้มในการคิดดังนี้

1. บุคคลจะต้องตัดสินความเป็นไปได้ที่สถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ จะทำให้เขาเกิดอันตรายได้มากเกินความเป็นจริง และประเมินระดับอันตรายสูงมากเกินไป

2. บุคคลจะประเมินความสามารถของตนเองในการควบคุมปัญหามากเกินไป

3. บุคคลมักจะมีลักษณะแนวโน้มในการคิดติดต่อสถานการณ์ไปในทางลบ โดยไม่สนใจหาผลบวกที่มีอยู่

4. บุคคลมักคิดว่ามีสถานการณ์ที่ไม่น่าจะมีอันตราย อาจนำไปสู่อันตรายได้

การศึกษาของโรล (Kroll, 1977 Cited by Bird, and Cripe, 1986)

พบว่า ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬาจะเกิดจากปัจจัยสำคัญ 5 ประการ คือ

1. ความวิตกกังวลถึงความผิดปกติทางกาย (Somatic complaint) ความผิดปกติทางกายหลายประการส่งผลต่อความวิตกกังวล ทั้งนี้เพราะความรู้สึกสับสนผิดปกติดังกล่าวจะทำให้เกิดการกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ความผิดปกติทางกายที่พบในนักกีฬา ได้แก่ อาการเกร็งที่คอ ปั่นป่วนในท้อง หงุดหงิด งุ่นง่าน หัวใจเต้นเร็วและแรง ปวดข้อสวามะพ่อย มีเสียงแหว่วในหู ง่วงเหงาหาวนอน เหงื่อซึม ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

2. คิดเกรงว่าตัวเองจะท้อผิดศีลธรรมจรรยา (Guilt) ความรู้สึกเกรงกลัว หรือ ละอายต่อการกระทำผิดศีลธรรมอันดีงาม ก่อให้เกิดความวิตกกังวล เช่น เกรงว่าจะทำร้าย คู่แข่ง เกรงว่าจะสูญเสียการควบคุมอารมณ์ กลัวโดนหัวหรือแสดงอาการไม่พอใจจากผู้ชม

3. กลัวสูญเสียการควบคุม (Loss of control) ความรู้สึกว่าตนเองไม่อาจควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมภายนอกได้ ทำให้เกิดความวิตกกังวลหวาดระแวงได้ เช่น พฤติกรรมของผู้ชม การขำขุดหรือไม่ได้มาตรฐานของอุปกรณ์การแข่งขัน การแสดงออกของ คู่แข่งขัน การตัดสินที่ไม่ยุติธรรม การถามคำถามของผู้อื่น สภาพสนามที่ตนเองไม่พึงพอใจ อุบัติเหตุต่าง ๆ

4. ความรู้สึกว่ามีเพียงพอ (Feeling of inadequacy) ความรู้สึกว่าไม่มีบางสิ่งบางอย่างยังขาดความพร้อม ขาดความสมบูรณ์หรือมีความบกพร่อง เช่น สภาพร่างกายไม่พร้อม ขาดแรงจูงใจ ขาดอุปกรณ์ที่ดี สภาพจิตใจไม่พร้อม พักมากเกินไป ฝึกน้อยเกินไป ลักษณะทาง ภายนอกของสนามไม่ดี ขาดกำลังใจจากเพื่อนและผู้ชม

5. กลัวความล้มเหลว (Fear of failure) ความรู้สึกหวั่นกลัวว่าตนเองจะ

ผิดหวังพ่ายแพ้ ไม่บรรลุเป้าหมายหรือทำให้ผู้อื่นผิดหวังด้วย เช่น กลัวจะทำอะไรผิดพลาดง่าย กลัวจะทำให้ทีมตกต่ำ กลัวว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร กลัวว่าจะพ่ายแพ้ กลัวขาดสมาธิ กลัวทำผิด คุณธรรม กลัวแรงกดดันจากคู่ต่อสู้

ซิงเกอร์ (Singer, 1986) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขัน กีฬาว่าประกอบด้วย

1. ความไม่แน่ใจในผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome uncertainty)
2. ความหมายหรือความสำคัญของการแข่งขัน (Meaningfulness of event)
3. กลัวความล้มเหลว (Fear of failure)
4. กลัวว่าจะทำให้คนอื่นตกต่ำ (Fear of letting down significant

Others)

5. กลัวอันตราย (Fear of danger)
6. กลัวประสบผลสำเร็จ (Fear of success)
7. เกรงศึกรีดศรีของคู่แข่ง (Intimidation by opponent)

ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดประโยชน์หรือเป็นโทษ ย่อมขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล ความเหมาะสมกับสถานการณ์ ความกังวลในระดับที่เหมาะสม จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเล่นกีฬา หรือต่อการประกอบกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าอยู่ในระดับต่ำหรือสูงเกินไปก็จะก่อให้เกิดโทษได้

ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสีย ซึ่งจะขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลว่า จะอยู่ในระดับใด ศิริพร จิรวัดณ์กุล (2530) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดแต่ละครั้ง แต่ละบุคคล จะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่า เป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้น อาจจะมีจริงหรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติ มีระดับการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะไม่คงอยู่ตลอดเวลา ส่วนความวิตกกังวลที่ไม่เป็นปกติ มีระดับ

การแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุ และจะคงอยู่ตลอดเวลา และยังคงกล่าวถึงระดับของความวิตกกังวล ทั้ง 4 ระดับ ไว้ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild Anxiety + 1) บุคคลที่มีลักษณะ การตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์ และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety + 2) บุคคลรับรู้สิ่งต่างๆ ได้น้อยลง สนใจตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความสามารถในการมองสถานการณ์และการแปลความหมายต่าง ๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้อแท้ ต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้นแต่ยังรับรู้ เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

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

4. ระดับรุนแรง (Panic Anxiety + 4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมดูแลตนเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อย ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดเป็นเหตุเป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เศร้าหดหู หมดอาลัยตายอยากในชีวิต แยกตัวเอง พูดเสียงดังเร็วไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน

บุคคลในภาวะปกติมีความวิตกกังวลในระดับ 1 ถึง 2 ถ้าระดับความวิตกกังวลถึงระดับ 3 และ 4 ถือว่าบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวชต้องได้รับการช่วยเหลือ

ความวิตกกังวล มีผลต่อภาวะการทำงานของร่างกายและจิตใจอย่างมาก ทำให้เกิดความไม่แน่ใจในผลการแสดงออก ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและทำให้ความสามารถในการแสดงออกลดลง ดังแผนภูมิต่อไปนี้



แผนภูมิที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การแสดงออก และผลการแข่งขันกีฬา

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวล

ผลการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของความวิตกกังวล ที่มีต่อการแสดงออกในการแข่งขันอย่างกว้างขวาง จึงมีผู้ศึกษาค้นคว้าประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลและการแข่งขันกีฬาระหว่างปี 2521-2537 พบว่า

1. ความวิตกกังวลจะเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงเวลาเวลาก่อนและหลังการแข่งขัน โดยนักกีฬาจะมีแบบแผนระดับความวิตกกังวลสูงสุด และค่อยลดต่ำลงตามลำดับ ในแต่ละช่วงเวลาของการแข่งขัน (Guband, and Mckelvie, 1980 ; Whitehead and Edwards, 1984)

2. สถานการณ์ต่าง ๆ มีผลต่อระดับความวิตกกังวลของผู้แข่งขัน โดยสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด จะส่งผลให้ระดับความวิตกกังวลของผู้แข่งขันสูงขึ้น (Penberton and Cox 1981)
3. ความวิตกกังวลของนักกีฬาจะสูง ในช่วงก่อนการแข่งขันแล้วจะค่อย ๆ ลดลงในช่วงการแข่งขัน ปัจจัยที่จะช่วยควบคุมความวิตกกังวล ได้แก่ ความพร้อมในการเตรียมตัวฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ การฝึกผ่อนคลายอารมณ์ การจัดการแข่งขัน และการตัดสินใจ (Gould, and Weiss, 1981)
4. ความกลัวที่จะพ่ายแพ้ ความกลัวที่จะถูกประเมิน การคาดคะเนว่าการแสดงออกของตนเองต่ำ มีความสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬา (Rainey, et., 1987 ; Brustad, and Wiess, 1987)
5. สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิตสูงขึ้นแต่ไม่มีผลต่อความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อการแสดงออกเชิงลบมากกว่าเชิงบวก (Gould, et al. 1987, Jone and Hardy, 1987)
6. การรับรู้สมรรถภาพทางกาย มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในระดับต่ำ และสมรรถภาพทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล (Abadie, 1987)
7. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับการแสดงออก สูงกว่าความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับเชิงเส้นตรงทางลบ ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นโค้ง ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นตรงทางบวก และความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความซับซ้อนของงาน (Burton, 1988 ; Martens, et al. 1990)
8. นักกีฬาประเภททีม จะมีความวิตกกังวลแตกต่างจากนักกีฬาประเภทบุคคล นักกีฬาประเภทปะทะและนักกีฬาประเภทไม่มีการปะทะมีความวิตกกังวลแตกต่างกัน (รงชัย สุขดี 2533 จันทรพิมพ์ พลพะงศ์, 2528, Martens, Vealey, and Burton, 1990, Klavcra, 1977)
9. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกายในระดับปานกลาง และมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับปานกลางเช่นกัน แต่ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับต่ำ ปัจจัยที่เป็นตัวทำนายความวิตกกังวลทางจิตได้ดี

คือความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ความพร้อมในการฝึกซ้อม บั๊จจัยที่ใช่เป็นตัวทำนายได้รองลงมาคือ การยอมรับผลการแข่งขันที่เพิ่งผ่านมา และเป้าหมายของการแข่งขัน แต่ไม่มีบั๊จจัยใดที่สามารถใช้เป็นตัวทำนายความวิตกกังวลทางกายได้เลย (Jones, Swain and Cale, 1980)

10. ความสามารถของนักกีฬา และประสบการณ์จากการแข่งขันของนักกีฬา มีผลต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา กล่าวคือ นักกีฬาที่ผ่านรอบคัดเลือกจะมีความวิตกกังวลต่ำกว่านักกีฬาที่ไม่ผ่านรอบคัดเลือก ทั้งนี้เพราะนักกีฬาที่สามารถผ่านรอบคัดเลือกถือว่ามีความสามารถดีกว่า จะมีความสามารถในการหลีกเลี่ยงความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ ทำให้สมารถดีกว่านักกีฬาที่มีความสามารถด้อยกว่า (Highlen, and Bennett, 1979, Cox, 1990)

11. ชนิดของกีฬาที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ทั้งนี้เพราะกีฬาแต่ละชนิด มีลักษณะของการที่จัดการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ และการประสานงานของระบบประสาทที่แตกต่างกัน ต้องใช้ความตั้งใจและความเร็วอารมณ์ที่แตกต่างกัน (นพพร ทศนัยนา, 2536)

12. อายุ มีความสัมพันธ์และมีผลต่อระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา กล่าวคือ ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา พบมากในเด็กที่จะเข้ารับการประเมินผลสมรรถภาพจากกีฬา (นพพร เล้าเรื่องศิลป์ชัย, 2533, Could, et al. 1994)

13. นักกีฬาเพศหญิง จะแสดงระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาสูงกว่านักกีฬาชาย ซึ่งให้เห็นว่า ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะรับรู้สถานการณ์การแข่งขันกีฬา ด้วยความรู้สึกที่กลัวและหวาดหวั่นมากกว่าชาย (Segal and Wienberg, 1984 ; Owie, 1981)

องค์ประกอบต่างๆ ดังกล่าวเกี่ยวข้องกับอิทธิพลของความวิตกกังวลที่มีต่อการแสดงออกในการแข่งขันกีฬา นักกีฬาจะมีโอกาสแสดงความสามารถได้สูงสุด หากมีการควบคุมความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาอย่างต่อเนื่อง

การควบคุมความวิตกกังวล

เพื่อให้มีความวิตกกังวลในระดับที่เหมาะสม นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนควรจะรู้วิธีควบคุมความวิตกกังวล ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้คือ

1. วิธีการแบบง่าย (Simple Method) ซึ่งแบ่งเป็นวิธีการทางร่างกายและวิธี

การทางจิต

วิธีการทางร่างกาย โดยการออกกำลังกายเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ การออกกำลังกายเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และการหายใจลึก ๆ

วิธีการทางจิต โดยการยอมรับการเบี่ยงเบนความคิด การคิดในทางที่ดีและการหัวเราะ

2. วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation method)

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่กระทำต่อเนื่องกัน เริ่มจากกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งไปยังกล้ามเนื้อกลุ่มอื่น ๆ ทั่วร่างกาย โดยการฝึกการรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความเครียด และความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นของกล้ามเนื้อเหล่านั้น ซึ่งประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ ช่วยลดความวิตกกังวล ช่วยให้การฟื้นตัวได้เร็ว ช่วยประหยัดพลังงาน ช่วยทำให้นอนหลับ และขจัดความเครียดออกจากกล้ามเนื้อ

ข้อเสนอแนะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อประกอบด้วย การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งหมด 21 ท่า ซึ่งมีขั้นตอนการเตรียมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยเริ่มจากขยายเครื่องแต่งกายที่รัดแน่น ถอดรองเท้า ถอดแว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ นั่งอยู่ในท่าสบาย

การฝึกหัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 21 ท่า

แบบฝึกต่อไปนี้จะช่วยให้เรียนรู้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากการฝึกให้มากที่สุด หลังจากที่อยู่ถึงความตึงเครียดเมื่อเคลื่อนไหวแต่ละครั้ง ให้เกร็งจุดนั้นไว้ประมาณ 5 วินาที โดยนับในใจ 1-5 รับรู้ถึงความตึงเครียดแล้วผ่อนคลายให้หมดในทันที ให้กล้ามเนื้อนั้น ๆ อ่อนนุ่มทั้งหมด สังเกตความรู้สึกสบายที่เกิดขึ้นจากการผ่อนคลาย โดยทำแบบฝึกข้อละ 2 ครั้ง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 21 ท่า มีดังต่อไปนี้คือ

1. เขยิบแขนซ้ายไปข้างๆ ฝ่ามือชี้ขึ้น กำมือซ้ายให้แน่นมากๆ ฝ่ามือชี้ขึ้น สังเกตความตึงที่มือและปลายแขนซ้าย โดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลาย รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความ

ผ่อนคลายที่มือและปลายแขนซ้าย

2. เขยียดแขนขวาไปข้างๆ ให้งัด ก้มมือขวาให้แน่นมากๆ สังเกตความตึงที่มือและปลายแขนขวา โดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลาย รับรู้ความแตกต่างกันระหว่างความตึงและการผ่อนคลายที่มือและปลายแขนขวา

3. ยกมือซ้ายขึ้น เขยียดนิ้วทั้ง 5 ให้งัดมากๆ สังเกตความตึงที่หลังมือและปลายแขนซ้าย

4. ยกมือขวาขึ้น เขยียดนิ้วทั้ง 5 ให้งัดมากๆ สังเกตความตึงที่หลังมือและปลายแขนขวา โดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลาย รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลังมือและปลายแขนขวา

5. เอานิ้วมือแต่ละที่ไว้ทั้งสองข้าง แล้วยกข้อศอกขึ้นให้งัดมากๆ สังเกตความตึงที่กล้ามเนื้อโคนแขนและแขนส่วนบน โดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลาย รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่แขนทั้งสองข้าง

6. สะบัดไหล่ทั้งสองข้างแล้วยกขึ้นให้สูงที่สุดทำให้เหมือนกับจะถึงหู สังเกตความตึงที่ไหล่ โดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลาย รับรู้ ความอ่อนที่แผ่กระจายไปทั่วไหล่ แขน และปลายเท้า

7. ย่นหน้าผากโดยเลิกคิ้วให้สูงขึ้นมาๆ สังเกตความตึงบริเวณคิ้ว โดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลายด้วยการค่อยๆ หลับตาลง ท้าให้หน้าผากเรียบตึงมากขึ้นมาเรื่อยๆ

8. หลับตาให้แน่นมากๆ สังเกตความตึงที่ตาโดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลายด้วยการผ่อนคลายความแน่น รับรู้ถึงความสบายหายเจ็บ เหมือนกับหลับตาลงหลังจากอ่านหนังสือมาเป็นเวลานาน

9. กัดลิ้นขึ้นที่เพดานปาก สังเกตความตึงในปาก โดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลาย

10. เม้มริมฝีปากเข้าหากันให้แน่น สังเกตความตึงที่ปาก โดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลาย รับรู้ถึงความสบายคลายความตึง

11. เงยหน้าขึ้นเรื่อยๆ ถ่วงศีรษะไปข้างหลังสังเกตุความตึงที่หลัง ไหล่และคอ โดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลัง ไหล่ และคอ

12. ก้มหน้าเอาคางจดกับหน้าอก ให้งัดความตึงที่คอและไหล่ โดยนับในใจ 1-5

แล้วผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่คอและไหล่

13. แอนหลังให้ห่างจากผนังกึ่งเก้าอี้ แล้วเหยียดแขนทั้งสองข้างไปข้างหลัง ให้สังเกตความตึงที่หลังและไหล่ โดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลังและไหล่

14. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วกลั้นไว้ ให้สังเกตความตึงที่อกและหลัง ผ่อนลมหายใจออกแล้วผ่อนคลาย

15. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนออก แล้วสูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วกลั้นไว้ ผ่อนออก สังเกตลมหายใจที่ช้าลงแล้วผ่อนคลาย ผ่อนคลาย

16. แขม่วท้องให้มากที่สุด ให้เหมือนกับจะถึงกระดูกสันหลัง สังเกตความตึงในท้อง โดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลาย ให้สังเกตลมหายใจของตนเองว่าเป็นปกติสม่ำเสมอดี

17. เบ่งท้องออกให้ตึง สังเกตความตึงที่ท้องโดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่ท้อง

18. เกร็งสะโพกโดยกดลงกับเก้าอี้ ให้สังเกตความตึงที่บริเวณสะโพก โดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่บริเวณสะโพก

19. เกร็งต้นขาเหยียดขาให้ตึง แล้วสังเกตความตึงที่ต้นขา โดยนับในใจ 1-5 ค้างเท้ากลับที่เดิมแล้วผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลาย

20. เกร็งนิ้วเท้ามาทางหลังเท้า ให้สังเกตความตึงที่เท้าและน่องโดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลายและวางเท้าลงที่เดิม รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่เท้าและน่อง

21. งุ่มนิ้วเท้าลงเหมือนจิกทราย ให้สังเกตความตึงที่ส่วนโค้งงอฝ่าเท้า โดยนับในใจ 1-5 แล้วผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่เท้า

เมื่อสิ้นสุดการฝึกเหล่านี้แล้ว ให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ 5 ครั้ง โดยให้มีความรู้สึกว่สุดพลังงานเข้าสู่กล้ามเนื้อ จะทำให้รู้สึกสดชื่นและตื่นตัวพร้อมที่แข่งขัน หรือทำอะไรต่อไปได้เป็นอย่างดี

3. วิธีการฝึกสมาธิ (Meditation Method)

การฝึกสมาธิจะช่วยทำให้หนักก็พาลลดความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับพอสมควร ซึ่งจะ

เป็นผลให้แสดงความสามารถได้สูงสุด นอกจากนี้ยังช่วยให้นักกีฬาที่มีสมาธิในการเล่น ทำให้ฟื้นตัวได้เร็วขึ้น และยังช่วยให้นักกีฬาหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่อีกด้วย

ในที่นี้ขอแนะนำแบบฝึกสมาธิไว้ 2 แบบฝึก คือ

แบบฝึกที่ 1 การกำหนดลมหายใจ แบบฝึกนี้เป็นการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ ซึ่งมีวิธีการดังนี้คือ นั่งวางมือขวาทับมือซ้ายไว้บนหน้าตัก โดยให้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชนกัน ลำตัวตรงไม่เอียงไปมาและหลับตา พร้อมทั้งกำหนดลมหายใจเข้าออก สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกลึก ๆ ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ โดยใช้ความรู้สึกที่ปลายจมูก หรือริมฝีปาก ทำเช่นนี้เป็นเวลา 5 นาที

แบบฝึกที่ 2 การกำหนดเครื่องหมาย แบบฝึกนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิตามแนวธรรมกาย ซึ่งมีวิธีการฝึกดังต่อไปนี้คือ นั่งใช้มือขวาทับมือซ้ายไว้บนหน้าตัก ให้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองชนกัน ลำตัวตรงไม่เอียงไปมาและหลับตาแล้วกำหนดเครื่องหมายเป็นลูกแก้วใสเท่าตาตุ่ม จินนาใจ สร้างภาพในใจตนเองถึงแค่สะดือ และสร้างภาพในใจช่องว่างกลางลำตัวตั้งแต่สะดือขึ้นมา กำหนดให้ลูกแก้วอยู่ในช่วงกลางลำตัวสูงกว่าสะดือ 2 นิ้ว และเพ่งสติอยู่ที่ลูกแก้วตรงจุดนั้น ทำเป็นเวลา 5 นาที

วิธีการควบคุมความวิตกกังวลที่ดัดแปลงนำมาใช้ในสถานการณ์กีฬาทั้ง 3 วิธีนี้ ต้องการแบบฝึกหัดเช่นเดียวกับทักษะกีฬา การฝึกหัดทำบ่อยๆ จะช่วยทำให้ทำได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล สามารถประเมินได้ 3 วิธี คือ

1. ประเมินโดยการให้นักคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นตัววจา รายงานด้วยการเขียน หรือตอบแบบสอบถาม เช่น แบบวัดความวิตกกังวล แบบเอสทีเอไอ(STAI)(Spielberger, 1970) แบบวัดความวิตกกังวลแบบ ดีอีเอสทีเอ (DESTA) (Izard, 1972) หรือแบบวัดความวิตกกังวลแบบ ซีเอสเอไอ-2 (CSAI - 2) (Martens,

1983) หรือแบบวัดความวิตกกังวลแบบ ซีเอสเอคิว (CSAQ) (Schwartz, Davidson, and Goleman, 1978) หรือแบบวัดความวิตกกังวลแบบ เอสซีเอที (SCAT) (Martens, 1977) ซึ่งปัจจุบันมีมากมายหลายแบบ การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้ สามารถใช้ได้สะดวกและได้ผลดี

2. ประเมินผลจากสภาพทางสรีรวิทยา โดยการประเมินผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากระบบประสาทอัตโนมัติทุกกระตุ้น จากการตรวจหาความถี่ของผิวหนังระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ อัตราการหายใจ อุณหภูมิในร่างกาย และการตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยต้องอาศัยผู้ชำนาญการทางการตรวจ และการแปลผลที่ได้จากการตรวจทางสรีรวิทยา

3. ประเมินจากลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคล โดยการสังเกตพฤติกรรมโดยตรงและโดยทางอ้อม การสังเกตโดยตรง เช่น การสังเกตการหายใจแรง มือสั่น เหงื่อออก กัดริมฝีปาก ถอนหายใจ ลักษณะการพูดเปลี่ยนไป เช่น พูดเร็วขึ้นหรือพูดช้าลง เป็นต้น ส่วนการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อมเพื่อประเมินความวิตกกังวล โดยการให้บุคคลแสดงบทบาทสมมติ แล้วสังเกตพฤติกรรมทางวิตกกังวล (Behavioral Avoidance Test (BAT) เป็นต้น (Nietzel and Bemstein, 1981)

งานวิจัยส่วนใหญที่สามารถค้นคว้าได้ เป็นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอไว้ดังต่อไปนี้

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยที่สามารถค้นคว้าได้ เป็นการวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬากับความสามารถในการแสดงออกทางกีฬา และความสัมพันธ์กับตัวแปรต่าง ๆ ดังนี้

นพพร เล้าเรืองศิลป์ชัย (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการ ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี 2533 เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ๆ จำนวน 359 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เทนส์

เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาคนพิการอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางด้านร่างกาย แตกต่างกับนักกีฬาพิการทางการได้ยินและนักกีฬาพิการทางด้านสายตาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทุบประเภท เพศชายน้อยกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางการได้ยิน และนักกีฬาพิการทางด้านสายตา เพศชายน้อยกว่าเพศหญิง ยกเว้นความวิตกกังวลของนักกีฬาพิการทางด้านร่างกาย เพศชายมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการเพศชาย ซึ่งพิการทางด้านร่างกายกับนักกีฬาทางด้านกรได้ยิน และนักกีฬาพิการเพศหญิงทุกคู่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาคนพิการกลุ่มอายุ 5-9 ปี แตกต่างกับนักกีฬาพิการกลุ่มอายุ 15-19 ปี และ 20 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิรยุทธ เรืองวราหะ (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬายิงปืน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความวิตกกังวลกับความสามารถในการแข่งขันยิงปืน กลุ่มตัวอย่างประชากรนักกีฬาชายและหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 17 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 120 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา SCAT (Sport Competition Anxiety Test) ของมาร์เทนส์ ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 17 โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง คือมีค่าเท่ากับ 21.03
2. ระดับความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการยิงปืน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ธงชัย สุชาติ (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล

ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคล จำนวน 156 คน ประเภททีม จำนวน 422 คน และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวจำนวน 178 คน รวมทั้งสิ้น 758 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปของบุคคล (General Trait Scale) ของสปีลเบิร์กเกอร์ กอร์ซัค และลูซบิน (Speilberger, Gorsuch and Lusbine) และทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (SCAT) ของมาร์เทนส์ (Martens) ผลการวิจัย พบว่า

1. ความวิตกกังวลทั่วไปของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ก่อนการแข่งขัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว มีความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลลักษณะทั่วไป ระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของกรีฑา นักกีฬามวยสากล ระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรกรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล วัยน้ำ และยูโด มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาว่ายน้ำกับนักกรีฑา มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโด มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรกไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2534) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่ม

แบบง่าย จำนวน 341 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาเอสซีเอที (SCAT) ของมาร์เทนส์ (Martens) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาเพศชายทุกประเภทไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาเพศหญิงประเภททุกลีไม่ปะทะ สูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาประเภททุกลีไม่ปะทะ เพศหญิง สูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประเภททุกลีปะทะ ทีมไม่ปะทะและ ทีมปะทะ ระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกประเภท เพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาประเภททุกลีไม่ปะทะ สูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะและนักกีฬาประเภททีมปะทะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกลมุ่มีภาคไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นภาพร ทศนิยนา (2536) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จ ในการแข่งขันกีฬา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ ปัจจัยคัดสรรที่มีต่อความสำเร็จ ในการแข่งขันกีฬา ปัจจัยคัดสรรที่นำมาศึกษาประกอบด้วยอายุ ระดับความสามารถประสบการณ์ ในการแข่งขัน ศรัทธาที่มีต่อผู้สอน ความสำคัญของการแข่งขัน เป้าหมายของการแข่งขัน ความ พร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา ความกลัวบรรยากาศของการจัดการแข่งขัน ความยากของความสำเร็จ ความคาดหวังในความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิต กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาจำนวน 296 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างเอง และแบบวัด ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ซีเอสเอไอ (CSAI-2) ซึ่งผู้วิจัยแปลมาจากมาร์เทนส์ วิลเลย์ และเบอร์ตัน ผลการวิจัยพบว่า

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามากที่สุด และรองลงมาตามลำดับ

คือเป้าหมายของการแข่งขันกีฬามากที่สุด และรองลงมาตามลำดับคือ เป้าหมายของการแข่งขัน (.356) ความวิตกกังวลทางจิต (-.250) ผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา (.181) ระดับความสามารถ (.181) ประสบการณ์การแข่งขัน (.169) และความคาดหวังในความสำเร็จ (.155)

งานวิจัยต่างประเทศ

มิลิลโล และ มาเรีย (Milillo, and Maria, 1975) ได้ศึกษาถึงลักษณะของความวิตกกังวล ภาวะความวิตกกังวล กลไกการป้องกันตนเอง และบุคลิกภาพของนักกีฬาประเภทเดี่ยว 3 ประเภท จากการทดสอบภาวะความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และจากการกำหนดสถานการณ์เพื่อให้ภาวะความเป็นตนเองถูกบีบคั้น ศึกษานักกีฬาจากกลุ่มทดลองคือนักกีฬายิงธนู นักกีฬาเทนนิส และนักวิ่งมาราธอนประเภทเดี่ยว เก็บรวบรวมข้อมูลจากการแข่งขันนัดสำคัญเพื่อชิงแชมป์เป็นติดต่อกัน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดลักษณะและความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory) แบบวัด MMPI และแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว (Personal Data Questionnaire) ผลจากการศึกษาพบว่า การเปลี่ยนแปลงของคะแนนที่บ่งชี้ภาวะความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์กับการแข่งขันกีฬา ภาวะความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันมีความแตกต่างกันในกีฬาแต่ละประเภท ความวิตกกังวลของนักยิงธนูที่มีประสบการณ์มาก มีค่าคะแนนต่ำกว่านักยิงธนูที่มีประสบการณ์น้อย นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูงสุดมีคะแนนความวิตกกังวลในระดับปานกลาง

เกอร์สันและเดโชส (Gerson and Dashaise, 1978) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา และความสามารถในการแสดงออกของนักกีฬาเพื่อเป็นตัวพยากรณ์ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬา ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักกีฬาซอฟท์บอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ระหว่างมหาวิทยาลัย จำนวน 107 คน โดยใช้ เอสซีไอเอไอ (SCAI) และเอสเอไอ (SAI) เป็นเครื่องมือในการวัดความวิตกกังวล นักกีฬาจะได้รับแบบวัดให้กรอกก่อนการแข่งขัน 30 นาที ในวันที่ 2 ของการแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกับความวิตกกังวลในการแข่งขัน มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง



2. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สามารถเป็นตัวทำนายในการตีลูกกอล์ฟได้ดี

มุลด์ (Mould, 1979) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการวัดทางสรีรวิทยา กับระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาตัวอย่าง เป็นนักกีฬาหญิงโดยจำแนกเป็นกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง 15 คน กลุ่มความวิตกกังวลต่ำ 15 คน โดยพิจารณาจากคะแนนที่ได้จากการทดสอบแบบวัดทีเอไอ (TAI) เครื่องมือวัดความวิตกกังวลใช้ เอสเอไอ (SAI) และ เอสซีเอที (SCAT) ทดลองโดยใช้วิดีโอเกมส์เป็นสถานการณ์การแข่งขัน กลุ่มทดลองจะได้รับแบบวัดความวิตกกังวลก่อนวันแข่งขัน 1, 2 และ 3 วัน และก่อนการแข่งขันวัดทางสรีรวิทยาบ้นที่กผลแรงด้านที่ผิวหนัง และซีพจรเป็นเวลา 15 นาที 2 ช่วง คือช่วงพักและช่วงแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า

1. ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างผลทางสรีรวิทยาและความวิตกกังวล
2. มีความสัมพันธ์ระดับต่ำระหว่างผลการวัดทางสรีรวิทยาและผลการวัดทางจิตวิทยา
3. ผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำ มีผลการวัดทางสรีรวิทยาไม่แตกต่างกัน

ฮูแบนด์และแม็คเคลวี (Huband, and McKelvie, 1980) ได้ศึกษาความวิตกกังวล ช่วงก่อนและหลังการแข่งขันของนักกีฬาประเภททีม ที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำโดยใช้เอสซีเอที (SCAT) เป็นเครื่องมือวัดความวิตกกังวลในการแข่งขัน และ เอสเอไอ (SAI) เป็นเครื่องวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ผู้วิจัยได้ใช้คะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลเอสซีเอที (SCAT) เพื่อคัดเลือกและจำแนกกลุ่มประชากร จำนวน 92 คน ซึ่งแบ่งเป็นนักกีฬาประเภททีม 2 กลุ่ม ได้กลุ่มความวิตกกังวลสูงกว่าจำนวน 21 คน มีคะแนน 24-30 คะแนน กลุ่มความวิตกกังวลต่ำ จำนวน 19 คน มีคะแนน 11-18 คะแนน การวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ผู้วิจัยใช้ ซีเอสเอไอ -1 (CSAI-1) เป็นเครื่องมือ โดยให้ตัวอย่างในการทดลองกรอกแบบวัด 3 ครั้ง คือ 24 ชั่วโมงก่อนแข่ง 1 ชั่วโมงก่อนแข่ง และประมาณ 15 นาที ก่อนแข่ง ผลการวิจัยพบว่า

1. ช่วงก่อนแข่งขัน (1วัน) กลุ่มนักกีฬาสูงหรือต่ำ กลุ่มนักกีฬาและไม่ว่านักกีฬา จะมีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน
2. นักกีฬามีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกัน ตามช่วงเวลาการแข่งขัน

เวินเบิร์กและเกนูชี (Weinberg, and Genuchi, 1980) ได้ศึกษาเปรียบเทียบ

ความสัมพันธ์ระหว่างนักกอล์ฟที่มีระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันต่างกัน กับความสามารถในการแสดงทักษะกีฬากอล์ฟ โดยใช้ ซีทีเอ (Competitive Trait Anxiety) เป็นเครื่องมือในการวัดความวิตกกังวล จำนวนตัวอย่างเป็นกลุ่มความวิตกกังวลระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาเอสซีเอที (SCAT) เป็นเครื่องมือวัดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันแต่ละวัน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักกอล์ฟที่มีความวิตกกังวลในการแข่งขันต่ำ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำ ด้วย และมีความสามารถในการแสดงออกทักษะกอล์ฟ ดีกว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลในการแข่งขันระดับปานกลาง หรือกลุ่มที่มีความวิตกกังวลในการแข่งขันระดับสูง

2. นักกอล์ฟมีความวิตกกังวลในช่วงวันแรกของการแข่งขัน สูงกว่าในวันสุดท้ายของการแข่งขัน

ผู้วิจัยได้ให้เหตุผลชี้แจงข้อค้นพบในข้อ 1 เนื่องจากกีฬากอล์ฟเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อที่ละเอียดอ่อน ต้องการความแม่นยำ และต้องการการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ ส่วนในข้อค้นพบข้อ 2 นั้น มีผลเนื่องจากในวันแรกนักกอล์ฟทุกคนคาดหวังว่าตนเองมีโอกาสนะได้เท่าเทียมกับคนอื่น ทำให้เกิดความเร้าอารมณ์สูง แต่ในวันสุดท้ายหลายคนรู้ตัวแล้วว่าตนเองจะแพ้หรือชนะ ทำให้ความวิตกกังวลลดลงจากวันแรก ยังมีเพียงบางคนเท่านั้นที่ยังคงอยู่ในภาวะกำกึ่งอยู่ จึงทำให้ผลรวมของคะแนนความวิตกกังวลต่ำลงกว่าเดิม

แซนเดอร์สันและแอสตัน (Sanderson, and Ashton, 1981) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลก่อนและหลังการแข่งขันแบดมินตัน โดยศึกษาจากตัวอย่างนักกีฬาแบดมินตัน 17 คน จากนักกีฬาทั้งหมด 64 คน เป็นเพศชาย 7 คน และเพศหญิง 10 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลของ เอสทีเอไอ (State-Trait Anxiety Inventory) ตัวอย่างจะได้รับแบบทดสอบความวิตกกังวล เพื่อกรอกก่อนแข่งขันและหลังเสร็จสิ้นแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า

โดยส่วนรวมความวิตกกังวลก่อนและหลังการแข่งขันไม่แตกต่างกันจะมีความแตกต่างกันเฉพาะกีฬา เพศหญิงที่ชนะการแข่งขันเท่านั้นที่มีความวิตกกังวลลดลง ซึ่งการศึกษาไม่เป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้อธิบายด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น ช่วงเวลาการ

ตอบแบบทดสอบก่อนและหลังการแข่งขัน การเพิ่มขึ้นของความวิตกกังวลหลังชนะโดยไม่คาดหวัง การลดลงของความวิตกกังวลหลังการพ่ายแพ้การแข่งขัน อาจมีสาเหตุเพราะนักกีฬาได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นต้น

เพ็มเบอร์ตันและค็อกซ์ (Pemberton, and Cox, 1981) ได้ศึกษาทฤษฎีคอนโซลิดีชัน (Consolidation Theory) เกี่ยวกับผลของความเครียดและความวิตกกังวล ที่มีต่อพฤติกรรมทางกลไก ตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักศึกษาหญิง อายุเฉลี่ย 19.9 ปี โดยพิจารณาคะแนนจากการทดสอบด้วยทีเอไอ (TAI) นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดสอบขั้นต้น 65 คน นักศึกษาที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย 38.25 จะจัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง ส่วนนักศึกษาที่มีคะแนนต่ำกว่า 38.25 จะจัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ หลังจากนั้นจึงสุ่มให้เลือกรุ่นละ 20 คน รวม 40 คน แล้วจึงสุ่มเลือกให้เข้ากลุ่มสถานการณ์ที่มีความเครียดสูงกับกลุ่มสถานการณ์ที่มีความเครียดต่ำ กลุ่มละ 20 คน ตัวอย่างจะต้องใช้ปากกา (Stylus) จีบนจานหมุน (Pursuit Rotor) ช่วงละ 30 วินาที 15 ยก พักระหว่างยก 30 วินาที ในกลุ่มที่จัดให้อยู่สถานการณ์ที่มีความเครียดสูง หลังจากยกที่ 3 จะได้รับคำบอกกล่าวว่า "ผมไม่คิดว่าคุณสามารถทำได้เท่าดีที่สุดแล้วขอให้คุณพยายามให้มากกว่านี้อีก" และหลังจากยกที่ 9 จะได้รับคำบอกกล่าวว่า "ผมเฝ้าดูคุณทดลองแล้ว คุณไม่ได้ทำให้ดีขึ้นเลย คะแนนคุณต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยมาก กรุณาตั้งใจทดลองและพยายามให้มากขึ้น" ส่วนกลุ่มที่จัดให้อยู่ในสถานการณ์ที่มีความเครียดต่ำ จะไม่ได้รับการบอกกล่าวอะไรเลยตลอดการทดลอง 15 ยก หลังจากการทดลองครบ 15 ยกแล้ว ตัวอย่างในการทดลองจะกรอกแบบทดสอบ เอสเอไอ (SAI) ต่อจากนั้น 24 ชั่วโมง ตัวอย่างทุกคนจะกลับมาทำการทดลองอีกครั้งด้วยวิธีการเดิม 10 ยก แต่ทุกคนจะไม่ได้รับการบอกกล่าวอะไรเลย เพียงแต่เมื่อครบ 10 ยกแล้ว จะถูกขอร้องไม่ให้พูดคุยกับตัวอย่างอื่น ๆ เกี่ยวกับผลการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานการณ์ที่มีความเครียด มีผลต่อระดับความวิตกกังวลหลังทดลอง
2. ทฤษฎีคอนโซลิดีชัน ไม่สามารถประยุกต์ใช้กับการทดลองครั้งนี้ได้ เพราะ ทั้งความเครียดและความวิตกกังวล ไม่ได้มีผลเสียต่อการแสดงออกในการจีบนวนช่วง เรียนรู้ทักษะ (Acquisition Performance)
3. สถานการณ์ที่มีความเครียด มีผลต่อบุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลสูงและต่ำไม่

ต่างกัน

พาวเวอร์และซีน (Power, and Sean, 1982) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของ นักกีฬาประเภทลู่วิ่งและลาน ที่มีอายุและความสามารถแตกต่างกัน จากการทดสอบภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขัน ของนักกรีฑาประเภทลู่วิ่งและลาน โดยใช้ตัวแปรด้านอายุระดับการแข่งขัน ประสบการณ์การแข่งขันกับนานาชาติ และการจําแนกเหตุการณ์การแข่งขัน โดยให้กลุ่มทดลอง จำนวน 19 คน ทําแบบทดสอบเรื่องภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาโดยใช้รูปแบบมาร์เทิน (Marten's Sport Competition Anxiety Test) ผลการวิจัยพบว่า อายุเท่ากันที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ และสรุปได้ว่าคะแนนที่ได้จาก CTA ที่มีค่าคะแนนสูง มีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่กล่าวถึงในแบบทดสอบซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ปัญหาที่เกิดขึ้น จำเป็นต้องเร่งแก้ไข โดยด่วน

แครทตีและคณะ (Cratty et al. 1984) ได้ศึกษาสภาวะทางจิตของนักกีฬาประเภท บุคคลเดี่ยว จากการศึกษาสภาวะทางจิตของนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 25 คน ที่ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาประเภทเดี่ยว โดยการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ สังเกตความ หลากหลายของรูปแบบทางความคิด และแนวคิดด้านการฝึกจิตใจในการเล่นกีฬา ผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาใช้เวลาค่อนข้างมากในการคิดเกี่ยวกับกีฬาที่กำลังเล่นแต่ขาดการจัดระบบกับแนวคิด เหล่านั้น และยังพบอีกว่า นักกีฬาที่มีความสามารถสูงมีรูปแบบการคิดที่จัดระบบ (Meta - Cognitive) ได้ดี และคิดเช่นนั้นบ่อยครั้ง ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้มีการใช้โปรแกรมการฝึกจิต และการลดความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา

กูลด์และคณะ (Goul et al. 1984) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลต่อทักษะการ ยิงปืนของนายตำรวจ โดยให้นายตำรวจกลุ่มตัวอย่างกรอกข้อมูลในเครื่องมือวัด คือ SCAI-2 ทันทีก่อนการแข่งขันหลายๆ ครั้ง นำค่าความวิตกกังวลระดับต่ำสุด ระดับปานกลาง และระดับ สูงสุดของนายตำรวจแต่ละคนมาวิเคราะห์ เพื่อหาค่าคะแนน Z มาตรฐาน ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลพบว่า ความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับทักษะการยิงปืน ($P > 0.05$) ค่าความเชื่อมั่น ที่วิเคราะห์ข้อมูลออกมาจาก SCAI-2 มีค่าเป็นความสัมพันธ์เชิงลบ ($P < 0.0005$) แสดงว่า

คะแนนของค่าความเชื่อมั่นระดับสูง มีความสัมพันธ์กับทักษะปฏิบัติระดับต่ำ ความวิตกกังวลในร่างกาย มีความสัมพันธ์กับทักษะปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับสมมติฐานอักษรยูคว่า
(Inverted - U)

วาร์เฮค และคณะ (Whithead et al. 1984) ได้ศึกษาผลของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และผลการแข่งขันที่มีต่อภาวะความวิตกกังวล จากสมมติฐานที่กล่าวไว้ว่าความแตกต่างของผลการแข่งขันกีฬาของผู้ชนะและแพ้ในเกม มาจากความเปลี่ยนแปลงด้านภาวะความวิตกกังวลตั้งแต่ก่อนแข่งขันจนถึงหลังแข่งขัน และความวิตกกังวลในกลุ่มที่มีแรงจูงใจสูงจะมีมากกว่า ในกลุ่มที่มีแรงจูงใจระดับต่ำ เมื่อให้นักวอลเลย์บอลชายจำนวน 36 คน จาก 6 ทีม กรอกข้อมูลในแบบวัดแรงจูงใจสำหรับนักกีฬา (The Approach Avoidance Motivation Scale for Sport (AMSS)) 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน และแบบวัดความวิตกกังวลแบบสเตท (The State Anxiety Inventory) 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน ระยะ 2-3 นาทีก่อนการแข่งขัน และทันทีหลังการแข่งขัน รวมทั้งการให้กรอกข้อมูลผลสรุปของแต่ละทีม เพื่อวิเคราะห์หาความแตกต่างจากรายบุคคล และเลือกกลุ่มที่มีแรงจูงใจระดับสูงสุดจากการกรอกข้อมูล ในแบบวัดแรงจูงใจสำหรับนักกีฬา (AMSS) มาวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ 3 ทาง วิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVAS) ผลการวิจัยพบว่า ภาวะความวิตกกังวลก่อนและหลังการแข่งขันกีฬา มีความสัมพันธ์กับผลการแพ้และชนะของการแข่งขัน และพบว่าความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับระดับแรงจูงใจ และสรุปได้ว่า สมมติฐานดังกล่าวข้างต้นไม่มีข้อสนับสนุนยืนยันว่าเป็นจริง

กูลด์และคณะ (Gould et al. 1987) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกับการแสดงออกในการยิงปืนสั้น ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักศึกษาสถาบันฝึกตำรวจจำนวน 39 คน ที่อาสาเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ตัวอย่างเป็นเพศชาย 35 คน และเพศหญิง 4 คน อายุเฉลี่ย 27 ปี มีประสบการณ์การยิงปืนมาแล้ว โดยเฉลี่ย 7.8 ปี และสถานการณ์การยิงปืนสั้น 2 - 3 ปี แบบวัดความวิตกกังวลซีเอสเอไอ-2 โดยนำมาหาค่าตัวอย่างกรอกก่อนยิงปืนทุกรอบ จำนวน 5 รอบ การยิงปืนสั้น ใช้ระยะการยิง 15 หลา โดยให้ยิงรอบละ 6 นัด แต่ละนัดเว้นระยะ 12 วินาที จัดสถานการณ์การแข่งขันแบบรายบุคคลของแต่ละทีม ผลการศึกษาพบว่า

1. ไม่สามารถใช้คะแนนความวิตกกังวลทางจิต ทำนายความสามารถในการแสดงออกได้
2. คะแนนความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออก
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออก

มาโฮเนย์และคณะ (Mahoney et al., 1987) ได้ศึกษาทักษะทางจิตวิทยาและการฝึกเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา จากการประเมินว่าทักษะทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับการฝึกเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬาหรือไม่ โดยการให้กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาชายหญิง 713 คน จากกีฬา 23 ประเภท จัดเป็นนักกีฬาคัดเลือก 126 คน นักกีฬาก่อนได้รับการคัดเลือก 141 คน และนักกีฬาระดับวิทยาลัยที่ไม่ได้รับคัดเลือก 446 คน และนักจิตวิทยาด้านกีฬาจำนวน 16 คน กรอกแบบสอบถาม 51 รายการ เกี่ยวกับภาพลักษณ์ของนักกีฬาที่มุ่งหวัง การวิเคราะห์ข้อมูลโดยภาพรวมแต่ละบุคคลจําแนกรายการ สโมสรถดถอย ปัจจัยและการวิเคราะห์แบบเชิงชั้น พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันด้านทักษะทางจิตวิทยาและการฝึกเพื่อความเป็นเลิศด้านกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือลักษณะการฝึกเน้น การจัดการกับความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง การเตรียมพร้อมด้านจิตใจ และแรงจูงใจพบว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อความแตกต่างของระดับทักษะ นอกจากนี้ ความแตกต่างด้านอายุ เพศ และทักษะด้านกีฬาก็มีส่วนเกี่ยวข้องเช่นกัน ส่วนภาพลักษณ์ของนักกีฬาที่มุ่งหวังในแนวคิดของนักจิตวิทยากีฬานั้น พบว่ามีความสอดคล้องกับความแตกต่างที่พบ ในการวิเคราะห์แบบสอบถามโดยนักกีฬาเป็นผู้กรอกข้อมูล

เรนเนย์และคณะ (Rainey et al.1987) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาชายและหญิง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 7 - 9 อายุ 12-15 ปี เพศชาย 60 คน และเพศหญิง 60 คน การแบ่งกลุ่มตัวอย่างอาศัยการจัดอันดับเปอร์เซ็นต์จากผลการทดสอบด้วยเอสซีเอที (SCAT) แล้วนำกลุ่มความวิตกกังวลสูง กลุ่มความวิตกกังวลต่ำในแต่ละเพศ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงจะคาดคะเนว่าจะเล่นได้ไม่ดี หรือกังวลเกี่ยวกับการแสดงออกของตนเองสูงกว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลต่ำ
2. นักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลต่างกัน จะรับรู้ความสำคัญของผลการแข่งขันและ

ความพึงพอใจในประสบการณ์กีฬานอกติไม่แตกต่างกัน

3. นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง จะแตกต่างกันเฉพาะการคาดหวังการแสดงออกของทีมเท่านั้น
4. ความวิตกกังวล ในการแข่งขันมีความสัมพันธ์กับความกลัวที่พ่ายแพ้ กลัวการถูกประเมินผล

อาบาดี (Abadie, 1988) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ตามลักษณะนิสัยกับการรับรู้สมรรถภาพทางกาย ทดลองโดยการฝึกวิ่งบนลู่วิ่ง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ๆ ละ 4 วัน ผลการศึกษาพบว่า

1. สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหัวใจ และการไหลเวียนเลือดไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล
2. การรับรู้สมรรถภาพด้านความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด มีความสัมพันธ์เชิงนิเสธกับความวิตกกังวลในระดับต่ำ

เบอร์ตัน (Burton, 1988) ได้ศึกษาเพื่อหาข้อยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการแสดงออก ตัวอย่างในการศึกษาประกอบด้วยนักว่ายน้ำน้ำ 98 คน โดยแบ่งตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นนักกีฬาว่ายน้ำชั้นนำของวิทยาลัย เพศชาย 15 คน เพศหญิง 13 คน อายุ 18 - 23 ปี กลุ่มนี้จะติดตามให้กรอกแบบวัด ซีเอสเอไอ (CSAI) ก่อนการแข่งขัน 3 รายการแข่งขัน กลุ่ม 2 เป็นว่ายน้ำที่มีอายุเฉลี่ย 17.4 ปี เพศชาย 31 คน และเพศหญิง 39 คน นักกีฬาในกลุ่มนี้ได้รับเลือกให้เข้าแข่งขันในงานมหกรรมกีฬาแห่งชาติของอินเดียนาโปลิส กลุ่มตัวอย่างจะกรอกแบบวัดวีเอสซีเอไอ (SCAI) 2 ครั้ง คือช่วง 2 วันก่อนแข่งขันและช่วง 1 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขันรอบสำคัญ นักคะแนนจากแบบวัดมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับเวลาในการว่ายน้ำ ซึ่งแปลงค่าให้อยู่ในการว่ายน้ำระยะเดียวกันแล้ว ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับการแสดงออก สูงกว่าความวิตกกังวลทางกาย
2. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงออก

3. ความวิตกกังวลทางจิตสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นตรงทางลบ
4. ความวิตกกังวลทางกายสัมพันธ์กับการแสดงออกเป็นเส้นโค้ง
5. ความเชื่อมั่นในตนเองสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นตรงทางบวก
6. ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกทักษะว่ายน้ำในระยาระยะสั้นสูงกว่าระยะไกล อีกนัยหนึ่งก็คือความวิตกกังวลทางกาย จะสัมพันธ์เชิงบวกกับระยะเวลาของงานที่ทำ
7. ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับความซับซ้อนของงาน (Task Complexity)

เรเนย์และคินนิงแฮม (Rainey and Cunningham. 1988) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาชายและหญิงจำนวน 64 คน อายุ 18-22 ปี ซึ่งรวมกีฬานิตต่าง ๆ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของอเมริกา โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลเอสทีเอที (SCAT) และแบบสอบถามความวิตกกังวลของพาสเชล (Passes Questionnaire) ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 18 รายการ เกี่ยวกับความกังวล (Worry) แบบวัดความกังวล แบบสอบถามความกังวลโดยมอบให้กลุ่มตัวอย่างกรอกก่อนสิ้นสุดภาคเรียน 2 สัปดาห์โดยทำแบบสอบถามความกังวลให้เสร็จก่อน แล้วจึงทำแบบวัดความกังวล นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ตัวประกอบ วิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักเรียนชายเท่ากับ 21.52 นักเรียนหญิงเท่ากับ 22.83 เมื่อทดสอบด้วยค่า (t-test) แล้วไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05
2. ความกังวลเกี่ยวกับการแสดงออก (Performance Worry) เช่นเกรงว่าจะกระทำผิดพลาด กลัวว่าจะแพ้ กลัวว่าจะเล่นไม่ดี และมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขัน
3. ความเกรงกลัวว่าจะถูกวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาเพศชายเท่านั้น นักกีฬาเพศหญิง ไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรดังกล่าว
4. ระดับความสำคัญของชัยชนะในการแข่งขัน จะสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาเพศหญิงเท่านั้น แต่ไม่มีความสัมพันธ์กันในนักกีฬาชาย

5. ผลการแข่งขันที่ผ่านมาหรือความพึงพอใจในประสบการณ์ในอดีต ไม่มีผลต่อระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

เวินเบิร์ก และคณะ (Weinberg et al. 1988) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการนวด และการออกกำลังกายที่มีต่ออารมณ์ วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้คือ เพื่อประเมินความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายและการนวด และการเพิ่มสุขภาพจิตที่ดีด้านอารมณ์ กลุ่มทดลองได้แก่นักศึกษาที่เรียนวิชาพลศึกษา คือ วัยน้ำ วิ่งจ็อกกิ้ง เทนนิสและแร็คเกตบอล เมื่อออกกำลังกายแต่ละประเภทแล้วให้ได้รับการนวด และกลุ่มควบคุมให้พักผ่อนและได้รับการนวด เพื่อทราบผลความแตกต่างระหว่างการปฏิบัติ ทั้ง 2 กลุ่ม กรอกข้อมูลเกี่ยวกับสภาพอารมณ์สภาพความวิตกกังวลและแบบตรวจสอบรายการ เกี่ยวกับการกระตุ้นภาวะอารมณ์ ก่อนและหลังกิจกรรมการฝึกปฏิบัติ 30 นาที ผู้ฝึกสอนกีฬาแต่ละกลุ่มตกลงว่าจะไม่ให้มีการแข่งขันภายในกลุ่ม แต่ให้กลุ่มทดลองฝึกซ้อมกีฬาเพื่อออกกำลังกายเท่านั้น ส่วนกลุ่มควบคุมให้อ่านหนังสือ หรือพักผ่อนก่อน 30 นาที แล้วได้รับการนวด 30 นาที ตามวิธีการนวดแบบสวีดิช ผลการวิจัยพบว่าการวิ่งเสร็จแล้วได้รับการนวดร่างกาย ช่วยทำให้มีสภาพอารมณ์ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือช่วยลดความตึงเครียด ความสับสน ความเหนื่อยล้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกหดหู่ และความโกรธลงได้ ขณะเดียวกันช่วยทำให้ร่างกายมีความกระฉับกระเฉงคล่องตัวขึ้น ซึ่งเพิ่มสุขภาพจิตในด้านบวกและพบอีกว่าไม่มีกิจกรรมการทดลองใดๆ มีผลต่อตัวแปรตาม มีข้อเสนอแนะว่าควรมีการนวดเอาวิธีการนวดร่างกายไปใช้ก่อนและหลังการแข่งขันกีฬา

ลิวเวทและซีแลน (Lewthwaithe and Seanlan, 1989) ได้ศึกษาการคาดการณ์เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของผู้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนชาย การศึกษาวิจัยครั้งนี้เพื่อทดสอบว่า ปัจจัยด้านผู้ใหญ่อิทธิพลความสัมพันธ์กับระดับอารมณ์หรือความวิตกกังวลในการแข่งขันของเด็กชายวัย 9-14 ปี ที่เข้าแข่งขันในโปรแกรมกีฬามวยปล้ำหรือไม่ ความวิตกกังวลในการแข่งขัน (CTA) เป็นภาวะทางอารมณ์ของบุคคลด้านบุคลิกภาพ ซึ่งสะท้อนให้เห็นแนวโน้มความวิตกกังวล ในสถานการณ์แข่งขันกีฬา จากการใช้สมการถดถอยวิเคราะห์ข้อมูล จากแบบสอบถามพบว่า เด็กชายที่มีอาการทางร่างกายจากความวิตกกังวลบ่อย จะทำให้ 1) มีความไว้วางใจตนเองระดับต่ำ 2) มีความกระวนกระวายใจค่อนข้างมากผลการฝึกไม่มีดีเท่าที่ควร 3) จะ

หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมการแข่งขัน เมื่อตรวจสอบอาการความวิตกกังวลที่เกิดกับระบบรับรู้ พบว่าเด็กมีความวิตกกังวลว่าจะประสบความล้มเหลว และมีความกังวลกับการคาดการณ์ล่วงหน้า และการประเมินของผู้ใหญ่ เด็กที่มีความกังวลว่าจะประสบความล้มเหลวบ่อย ๆ มักให้ความสำคัญกับกีฬามวยปล้ำค่อนข้างมาก และรู้สึกกระวนกระวายใจมาก หากปฏิบัติไม่ได้ดีเท่าที่ควร ความวิตกกังวลของผู้ใหญ่พบมาก สาเหตุจากความกังวลใจของแต่ละบุคคล ต่อการรับรู้และทักษะการปฏิบัติที่ไม่ดีในด้านต่างๆ คือ 1) ความอายและความกังวลของผู้ปกครองและผู้ฝึกสอน (ความรู้สึกเสียหน้า) 2) ทักษะการประเมินในแง่ลบของผู้ใหญ่ 3) ความกดดันของผู้ปกครองต่อนักมวยปล้ำ

เรกลิน และคณะ (Raglin et al. 1989) ได้ศึกษาความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันและความสามารถของนักกีฬาว่ายน้ำหญิงระดับมัธยมศึกษา งานวิจัยนี้ต้องการทดสอบทฤษฎีหน้าที่ของฮานิน (Hanin's theory of optimal function) กับนักกีฬาหญิงระดับมัธยมศึกษาจำนวน 15 คน โดยให้นักว่ายน้ำแต่ละคนกรอกข้อมูลในแบบทดสอบสภาพความวิตกกังวล (STAI) และระดับความตระหนักร่างกาย (BAS) ภายใต้งานวิจัยนี้ 1) สภาพพื้นฐาน 2) การทบทวนความสามารถครั้งที่ผ่านมามีว่า "ครั้งที่ดีที่สุด" "ระดับปกติ" และ "ครั้งที่เลวที่สุด" เป็นอย่างไร 3) 24 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันเพื่อตอบคำถามว่า "คุณคิดว่าคุณจะรู้สึกอย่างไรก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง" 4) 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันพื้นฐาน ความสามารถในการแข่งขันพิจารณาจาก 2 วิธีการ ดังนี้คือ 1) การเปรียบเทียบการใช้เวลาเฉลี่ยในการแข่งขัน กับนัดแข่งขันครั้งที่ผ่านมามีว่า 2) ทักษะความสามารถที่ตัดสินโดยผู้ฝึกสอน ผลการวิจัยพบว่านัดการแข่งขันครั้งที่ยาก ทำให้ความวิตกกังวลและการรับรู้ของร่างกายมีมากขึ้น มีความสัมพันธ์ระหว่างการคาดการณ์ กับความเป็นจริงก่อนการแข่งขัน ด้านความวิตกกังวลและความตระหนักร่างกายที่ระดับนัยสำคัญ .05 ในนัดการแข่งขันที่ยากนักว่ายน้ำที่คาดว่าจะได้รับชัยชนะมีความวิตกกังวล ก่อนการแข่งขันในระดับใกล้เคียงกับที่ได้กรอกข้อมูลไว้ในขั้นการทบทวนความสามารถครั้งที่ผ่านมามีว่า (ข้อ 2) ผลการวิจัยสนับสนุนว่าทฤษฎีหน้าที่ของ Hanin เป็นจริงตามสมมติฐาน

ลิวเวทท์ (Lewthwaite, 1990) ได้ศึกษาเรื่องการรับรู้ต่อการคุกคามด้วยความวิตกกังวลที่เป็นอันตรายในการยิงประตู การศึกษาครั้งนี้ต้องการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการ

ยังประจักษ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักฟุตบอลชายอายุ 9-15 ปี จำนวน 102 คน เครื่องมือวัดได้แก่แบบสอบถามที่ประเมินสิ่งเหล่านี้ 1) ความถี่และความรุนแรงของความวิตกกังวลในการแข่งขันที่มีต่อการรับรู้และร่างกาย 2) ความสำคัญของการยิงประตูในกีฬาเยาวชนตามความคิดเห็นส่วนตัว 3) การรับรู้ของเด็กว่าการยิงประตูแบบใดถือเป็นลูกอันตราย 4) ความไว้วางใจในตนเอง ผลการวิจัยพบว่าการคุกคามเพื่อให้ยิงประตูได้สำเร็จ มีความสัมพันธ์ค่อนข้างน้อยกับอาการความวิตกกังวลที่เกิดกับการรับรู้และร่างกาย พบความสัมพันธ์ระดับมากระหว่างการคุกคามก่อนการแข่งขัน กับความรุนแรงของความวิตกกังวลในการแข่งขันเด็กที่มีความวิตกกังวลระดับสูง มีการรับรู้ว่าจะต้องพยายามเพื่อให้ได้รับชัยชนะ ได้ดีกว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลระดับต่ำ

ดอนเซลลีและคณะ (Donzelli et al. 1990) ได้ศึกษาความแตกต่างด้านภาวะการแข่งขัน และภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักวิ่งที่ไม่ได้รับการคัดเลือก งานวิจัยจิตวิทยาการกีฬานในอดีต พบว่าไม่มีความแตกต่างด้านรูปแบบภาวะความวิตกกังวลระหว่างนักกรีฑาที่คัดเลือกที่ประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จ แต่งานวิจัยในปัจจุบันเน้นเรื่องความแตกต่างด้านรูปแบบความวิตกกังวล ระหว่างนักวิ่งที่ไม่ได้รับคัดเลือกที่ประสบผลสำเร็จ หรือไม่ประสบผลสำเร็จแทน นอกจากนี้ ยังมีการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างภาวะความวิตกกังวลกับอายุประสบการณ์การแข่งขัน และระดับลักษณะความวิตกกังวลของนักกรีฑาอีกด้วย จากการวิเคราะห์ภาวะความวิตกกังวลด้วยรูปแบบดังกล่าว เพื่อหาความแตกต่างระหว่างนักวิ่งที่ประสบผลสำเร็จและไม่สำเร็จ พบว่านักวิ่งที่มีแนวโน้มความวิตกกังวลสูง แสดงภาวะความวิตกกังวลจริงสูงกว่ากลุ่มที่มีแนวโน้มความวิตกกังวลระดับต่ำ ลักษณะความวิตกกังวลเหล่านี้เหมือนกับนักยิมนาสติกและนักดนตรี ที่สังเกตจากงานวิจัยที่ผ่านมา การอธิบายรายผลเน้นรูปแบบความแตกต่างระหว่างกีฬาที่เป็นทักษะเปิด (Open - Skilled) และกีฬาทักษะปิด (Closed - Skilled) และระหว่างนักกรีฑาที่ได้รับคัดเลือกและไม่ได้รับคัดเลือก ตลอดจนมีข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยขึ้นต่อไปในอนาคต

เบิร์คและฮอร์น (Bird, and Horn, 1990) ได้ศึกษาความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางจิต กับความผิดพลาดทางจิตในการกีฬา ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักกีฬาซอฟท์บอล

ระดับมัธยมจำนวน 161 คน อายุระหว่าง 14-17 ปี อดิชาติ ซีเอสเอไอ-2 ในการเก็บข้อมูล ด้านความวิตกกังวล แบบสอบถามความผิดพลาดทางจิต (Mental Error Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการวิจัย ซีเอสเอไอ-2 จะแจกให้ตัวอย่างกรอกก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ส่วนแบบสอบถามความผิดพลาดทางจิต จะแจกให้ผู้ฝึกสอนกรอกตามที่เขาสังเกตจากผู้เล่น แต่ละคนภายหลังการแข่งขันเริ่มขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ความผิดพลาดทางจิตมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางจิต แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง

คารูโซและคณะ (Caruso et al. 1990) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยา และสรีรวิทยาของความวิตกกังวล ระหว่างความสำเร็จและล้มเหลวในรายการที่มีการแข่งขันและไม่มีการแข่งขัน อดิชาติใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชาย อายุระหว่าง 18-25 ปี จำนวน 24 คน กลุ่มตัวอย่างลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา และเคยเป็นนักกีฬามาแล้ว ในช่วงที่เรียนอยู่โรงเรียนมัธยม การทดลองประกอบด้วยการตีจักรยานวัดงานใน 3 สถานการณ์ คือ ไม่มีการแข่งขัน ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน และล้มเหลวในการแข่งขัน แต่ละสถานการณ์ต้องจับฉลากจัดวันสำหรับการทดลองสถานการณ์แต่ละวันให้สมดุลกัน (Counter Balanced) เครื่องมือในการเก็บข้อมูลประกอบด้วยแบบวัดความวิตกกังวล ซีเอสเอไอ-2 (CSAI-2) เครื่องมือวัดกระแสไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ (EMG) ความสามารถในการแสดงออก พิจารณาคะแนนจากการตีจักรยานกำหนด 5 รอบ คิดเป็น 1 คะแนน การทดลองดำเนินโดย ให้ตัวอย่างตีจักรยานในแต่ละสถานการณ์ให้เร็วที่สุดภายใน 45 วินาที ทดลองครั้งละ 2 เที้ยว ผู้วิจัยจะเป็นผู้บันทึกข้อมูลว่า "เขาประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว" เมื่อตีหมดเที้ยวแรกและเมื่อสิ้นสุดเวลาการทดลอง ผู้วิจัยก็จะบอกอีกครั้งว่า กลุ่มตัวอย่างแพ้หรือชนะการแข่งขัน ตัวอย่างต้องทำแบบวัด ซีเอสเอไอ-2 (CSAI-2) ก่อนการแข่งขันช่วงพักระหว่างเที้ยวของการทดลองและหลังการสิ้นสุดการทดลอง

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางกายกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง เฉพาะในแมตช์ที่ไม่มีการแข่งขัน

3. สถานการณ์ที่ไม่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน และล้มเหลวในการแข่งขันเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง กล่าวคือ ความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขันจะต่ำกว่าในสถานการณ์ที่ล้มเหลวในการแข่งขันในขณะที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะสูงในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขัน และประสบความสำเร็จในการแข่งขัน แต่จะต่ำเมื่อล้มเหลวจากการแข่งขัน ส่วนความวิตกกังวลทางกายและสรีรวิทยา ไม้ได้รับอิทธิพลจากสถานการณ์ดังกล่าวแต่อย่างใด

4. ความวิตกกังวลทางจิต จะเพิ่มขึ้นจากก่อนแข่งขันไปจนถึงหลังการแข่งขัน หากนักกีฬานั้นล้มเหลวในการแข่งขัน แต่จะตรงกันข้ามในกรณีที่นักกีฬานั้นประสบความสำเร็จในการแข่งขัน

5. ความเชื่อมั่นในตนเองจะลดลงจากก่อนแข่งขันไปจนกระทั่งสิ้นสุดการแข่งขันกรณีที่นักกีฬานั้นล้มเหลวจากการแข่งขัน

6. ความวิตกกังวลทางกายจะแตกต่างกันตามช่วงเวลาของการแข่งขัน กล่าวคือต่ำในช่วงก่อนการแข่งขัน แล้วจะสูงขึ้นในช่วงระหว่างแข่งขันและหลังแข่งขัน เช่นเดียวกันความเชื่อมั่นในตนเองก็จะแตกต่างกัน ตามช่วงเวลาของการแข่งขันแต่เป็นไปในทางกลับกัน ความเชื่อมั่นในตนเองจะสูงในช่วงก่อนการแข่งขัน แล้วลดลงในช่วงระหว่างแข่งขันและหลังแข่งขัน แต่ช่วงเวลาของการแข่งขันจะต่ำ แล้วลดลงในช่วงระหว่างแข่งขันและหลังแข่งขัน แต่ช่วงเวลาของการแข่งขันไม่มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิตและสรีรวิทยา

เสดและคณะ (Sade et al. 1990) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การควบคุมตนเอง และความสามารถในการยิงปืนยาว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงปืนยาว จำนวน 55 คน เป็นชาย 37 คน และหญิง 18 คน จำนวนเป็นนักยิงระดับดี 28 คน และระดับปานกลาง 27 คน ความวิตกกังวลวัดโดยใช้แบบสอบถามเอสทีเอคิว (State Trait Anxiety Questionnaire) การควบคุมตนเองใช้แบบตารางการควบคุมตนเอง (Self Control Schedule) ส่วนความสามารถในการยิงปืน พิจารณาจากสถิติการยิงปืนระยะ 10 เมตร 60 นัด จำนวน 7 รายการแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความสามารถของนักกีฬายิงปืน ไม้มีผลต่อการควบคุมตนเองและความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย แต่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ มีผลต่อความสามารถในการยิงปืน กล่าว

คือนักกีฬาซึ่งเป็นระดับดีจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำ และทำคะแนนได้สูงในทุกการแข่งขัน

2. ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเอง และความวิตกกังวลตามนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์

โจนส์ สวอนและเคล (Jones, Swain, and Cale, 1990) ได้ศึกษาผลของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาระยะกลางชั้นเยี่ยม ตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาระยะกลางชั้นเยี่ยมของการแข่งขันกีฬา ระหว่างวิทยาลัย จำนวน 125 คน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยซีเอสไอ-2 (CSAI-2) และ พรีอาร์คิว (Pre-Race Questionnaire) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยเฉพาะเพื่อทดสอบสภาพการณ์ในการแข่งขันเครื่องมือดังกล่าวแจกให้ตัวอย่างกรอกก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิต มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกาย ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางจิต มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเชื่อมั่นในตนเอง ในระดับปานกลาง
3. ความวิตกกังวลทางกาย มีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับต่ำ
4. สภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายความวิตกกังวลทางจิตได้ดีที่สุดก็คือ สภาพความพร้อมก่อนการแข่งขันซึ่งหมายถึงความพร้อมของร่างกายและจิตใจ ประสิทธิภาพการฝึกซ้อม ระดับความกลัวจากการฝึก สถานการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายได้รองลงมา คือ เจตคติที่มีต่อความสามารถของตนเองที่ผ่านมา อันได้แก่ผลการแข่งขันที่ผ่านมาในระยะใกล้ ๆ กับการแข่งขันครั้งนี้ สภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายได้รองลงมาคือ เป้าหมายที่วางไว้ (Goal Setting)
5. ไม่มีสภาพการณ์ใด ๆ ที่สามารถทำนายความวิตกกังวลได้

เบรสเลอร์ และคณะ (Bresler et al. 1992) ได้ศึกษาภาวะความวิตกกังวลในด้านการแข่งขัน และสาเหตุของความกดดันของนักกีฬาในระดับมัธยมศึกษา จากการให้นักฟุตบอลระดับมัธยมศึกษา จำนวน 228 คน กรอกแบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความกดดัน (CRIS) และทำแบบทดสอบภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (SCAT) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง

สาเหตุของความกดดันและภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขัน (CTA) ผลการวิจัยพบว่าค่าคะแนนภาวะความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับสาเหตุของความกดดัน ยกเว้นความพร้อมด้านร่างกาย ผลจากการวิเคราะห์โดยใช้สมการถดถอยชี้ให้เห็นว่า คะแนนหัวข้อย่อยในเรื่อง สาเหตุของความกดดัน 3 รายการ เป็นตัวบ่งชี้ด้านสภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันดังต่อไปนี้ 1) ความเชื่อมั่นเป็นการมองตนเองด้านความสามารถ สมรรถภาพ และการปรับตัวที่ดี 2) การยอมรับเป็นการยอมรับภาวะความไม่อดทนและความไม่สมบูรณ์ของตนเอง 3) ด้านโครงสร้างเป็นการมองด้านความสามารถในการจัดระบบ และจัดการสาเหตุของความกดดันต่างๆ สรุปได้ว่าสาเหตุความกดดันของนักกีฬา มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันอย่างมีนัยสำคัญเฉพาะกรณี

โจนส์และคณะ (Jones et al. 1992) ได้ศึกษาความรุนแรงและผลของภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขัน และความสัมพันธ์กับการแข่งขัน งานวิจัยชิ้นนี้ทดสอบความแตกต่างด้านความรุนแรงและผลของอาการความวิตกกังวลในการแข่งขันของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จากนักกีฬารักบี้ บาสเกตบอล ฟุตบอล และฮอกกี้น้ำแข็ง เพศชาย จำนวน 69 คน การจำแนกกลุ่มตัวอย่างพิจารณาคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามเกี่ยวกับกีฬา (Sport Orientation Questionnaire) หลังจากนั้น ให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนกรอกข้อมูลแบบสำรวจวัดความวิตกกังวลในการแข่งขัน รูปแบบที่สอง 30 นาที ก่อนการแข่งขัน แบบสำรวจนี้กำหนดระดับคะแนนความรุนแรง และผลของความวิตกกังวลไว้ด้วย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างให้คะแนนตามลักษณะของอาการความวิตกกังวลว่า มีผลทำให้ความสามารถด้านกีฬาของตนเองดีขึ้นหรือเลวลง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างความวิตกกังวลที่มาจากการรับรู้ ความวิตกกังวลที่เกิดกับร่างกายหรือผลของความวิตกกังวลที่เกิดกับร่างกายอย่างไรก็ดีกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ด้านการแข่งขันกีฬาสูง (34 คน) ให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะความวิตกกังวล ในแง่การเพิ่มหรือลดประสิทธิภาพในการแข่งขันได้ดีกว่ากลุ่มที่มีประสบการณ์ด้านกีฬาต่ำ (35 คน) ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนหลักการที่ว่า การรับรู้อาการความวิตกกังวลของนักกีฬาช่วยให้มีความเข้าใจในการตอบสนองต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันได้ดีขึ้น

บราวน์ และคณะ (Brown et al. 1993) ได้ศึกษาผลการออกกำลังกายและการ

พักผ่อน ที่มีต่อภาวะความวิตกกังวลและความดันโลหิตของนักศึกษาระดับวิทยาลัย วัตถุประสงค์ของการศึกษาคั้งนี้คือ เพื่อประเมินผลของการออกกำลังกาย ด้วยวิธีการเดียวอย่างต่อเนื่อง และการพักผ่อนด้วยการนอนหลับจะมีผลต่อการตอบสนองของร่างกายด้านความดันโลหิต และภาวะความวิตกกังวลหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 10 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา นักศึกษาแต่ละคนจะมีความพิการอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้ออกกำลังกายได้ไม่สะดวก ทั้งนี้ได้กำหนดระดับของความถี่ ความต่อเนื่อง และความทนทานในการทำกิจกรรมไว้ กลุ่มตัวอย่างทุกคนจะต้องเข้ารับการทดลองทั้ง 2 แบบ คือ การออกกำลังกายบนจักรยาน (Bicycle ergometer) เพื่อวัดประสิทธิภาพสูงสุดในการออกกำลังกายและการนอนหลับในห้องเก็บเสียง การวัดความดันโลหิตและภาวะความวิตกกังวลจากกิจกรรมทั้ง 2 อย่างนั้น ใช้ค่าความสัมพันธ์การวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผลจากการศึกษาพบว่า ไม่มีค่านัยสำคัญจากค่า 7.4 มิลลิเมตรปรอท ที่เพิ่มขึ้นจากการวัดความดันโลหิตหลังออกกำลังกาย และลดลง 9.6 มิลลิเมตรปรอท เมื่อได้รับการพักผ่อนในเวลาต่อมา ส่วนภาวะความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญจากการออกกำลังกายและพักผ่อน สรุปได้ว่าบุคคลที่ได้รับการออกกำลังกายอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างต่อเนื่องและคงที่ อาจช่วยลดความวิตกกังวลลงได้

গুলค์และคณะ (Gould et al. 1993) ได้ศึกษาความกดดันของนักกีฬาเยาวชน ในมุมมองของเด็ก การศึกษานี้ต้องการทดสอบความกดดันในการเล่นกีฬาของเด็ก โดยนั้ผลจากการอภิปรายของนักกีฬาเยาวชน 4 คน อายุระหว่าง 11-16 ปี จุดเน้นของการอภิปรายคือ ความกดดันและสาเหตุของความกดดัน ผลกระทบและวิธีการแก้ไข ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่ในภาวะความกดดันอย่างต่อเนื่อง แต่จะพบว่าในเด็กที่มีประสบการณ์แข่งขันกีฬามากหลายครั้ง จะมีภาวะความวิตกกังวลใจมาก สอดคล้องกับงานวิจัยเดิมที่กล่าวไว้ว่า ความกดดันในการแข่งขันกีฬา พบมากในเด็กที่จะเข้ารับการประเมินผลสมรรถภาพกีฬา งานวิจัยในอนาคตคือ ควรจะทำการศึกษายุทธศาสตร์ในการแก้ปัญหาความกดดัน และวิธีการสอนวิธีการดังกล่าวแก่นักกีฬาเยาวชน รวมทั้งการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง และผู้ฝึกกีฬาในการปรับปรุงทักษะการสื่อสารและการถ่ายทอดประสบการณ์ที่ดีให้กับเด็ก

พราพาเวสซิส และคณะ (Prapavessis et al. 1994) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ

บุคลิกภาพเดิมกับภาวะอารมณ์ ก่อนการแข่งขันกีฬาการวิจัยรูปแบบกระบวนการแข่งขันของมาร์เทน (Marten's Competitive Process Model, 1977) เพื่อเป็นโครงร่างในการทดสอบว่า บุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับภาวะอารมณ์ก่อนการแข่งขันหรือไม่ อดยเก็บข้อมูลจากนักยิงปืนจำนวน 121 คน ที่กำลังจะเข้าสู่การแข่งขันยิงปืนในฤดูกาลที่จะมาถึงให้กรอกข้อมูลแบบสอบถาม การใช้ตารางมิติ การทดสอบความเชื่อมั่นในการเล่นกีฬา การใช้ตารางแสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่าง แรงจูงใจผู้สมัคร และการหลีกเลี่ยงความล้มเหลวของการแข่งขัน และการใช้แบบทดสอบ เรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬารูปแบบการเก็บข้อมูลทั้ง 5 วิธีการนี้ให้นักยิงปืนแต่ละคน กรอกข้อมูลที่เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ด้านภาวะอารมณ์ก่อนการแข่งขันยิงปืนนั้สำคัญ 15 นาที เมื่อทำการเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้โดยใช้การหาค่าความสัมพันธ์แมนโรวาและแอนโรวา (MANOVAs and ANOVAs) เพื่อหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านบุคลิกภาพต่าง ๆ ว่ามีอิทธิพลต่อภาวะ อารมณ์ของนักกีฬาก่อนการแข่งขันหรือไม่ ผลปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นั่นคือ ตัวแปรด้านบุคลิกภาพที่มีผลต่ออารมณ์ของผู้แข่งขันคือ ความเชื่อมั่นด้านการกีฬา ความมุ่งมั่นในการเล่น การเอาชนะ เพื่อประสพผลสำเร็จตามเป้าหมายและรูปแบบการเล่นกีฬาเฉพาะบุคคล

จากรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวล เป็นปัจจัยที่มีการศึกษาค้นคว้าค่อนข้างมาก ในช่วงที่ผ่านมาและส่วนใหญ่ความวิตกกังวลเป็นสื่อของความเครียด ส่งผลต่อการแสดงออกทางลบในการแข่งขันกีฬา (Weinberg, and Genushi, 1980, Pemberton, and Cox, 1981 ; Gould, and Weiss, 1981; Gould et al. 1988) อย่างไรก็ตามในระยะหลังความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ถูกศึกษาแยก เป็น 3 องค์ประกอบ คือ ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self- Confidence) โดยมาร์เต้นและคณะ (Martens et al. 1990) ได้ร่วมกันพัฒนาแบบวัด ซีเอสไอเอไอ - 2 (CSAI-2) ขึ้น เพื่อเป็นแบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา และมีผู้นำมาใช้เป็นเครื่องมือ วิจัยพบว่าความวิตกกังวลทางจิต และความวิตกกังวลทางกาย มีความสัมพันธ์เชิงลบต่อการแสดงออก แต่ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงบวก (Burton, 1988) และ ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา จะแตกต่างกันออกไปที่ปัจจัยควบคุมหลายปัจจัย เช่น เพศ ระดับความสามารถของนักกีฬา ระดับความยากง่ายของการแข่งขัน อายุ และช่วงเวลาการแข่งขัน เป็นต้น