



บทที่ 2

วรรณคดี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลของนักกีฬา และนำเสนอเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ประวัติและวิวัฒนาการของกีฬาซีเกมส์
2. ความหมายของความวิตกกังวล
3. ทฤษฎีแนวคิดของความวิตกกังวล
4. ผลของความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และการกีฬา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ

1. ประวัติการแข่งขันกีฬาซีเกมส์

การแข่งขันกีฬานานาชาติมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ และภูมิภาค กีฬาซีเกมส์เป็นการแข่งขันกีฬานานาชาติระดับภูมิภาค ซึ่งมีประวัติพัฒนา มาเป็นเวลาพอสมควร จึงขอนำเสนอพัฒนาการของกีฬาซีเกมส์เพื่อการศึกษาใน งานวิจัยนี้ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2533)

"กีฬาซีเกมส์" กำเนิดมาจากการแข่งขันกีฬาแหลมทอง (SEAP GAMES) เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2501 (ค.ศ. 1958) ด้วยการริเริ่มของคุณหลวง สุขุมนัยประดิษฐ์ โดยในขณะนั้นประเทศไทยกับประเทศเพื่อนบ้านใกล้เคียงได้มีการ ติดต่อกันทางการกีฬาเป็นประจำ โดยเฉพาะพม่าได้มีสำนัเชิงุประเทศไทยให้ส่งนัก กีฬาไปร่วมแข่งขัน ฟุตบอล รักบี้ แบดมินตัน ลอนเทนนิส มวยสากล บาสเกตบอล เป็นประจำเกือบจะเรียกได้ว่า ประเพณี

ด้วยเหตุนี้ คุณหลวงสุขุมน้อยประดิษฐ์ ขณะนั้นดำรงตำแหน่งรองประธาน คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย จึงได้เกิดความคิดขึ้นมาว่า "น่าจะจัด แข่งขันกีฬาระหว่างชาติในกลุ่มแหลมทอง" ขึ้นในลักษณะคล้ายคลึงกับ "เอเชียนเกมส์" และ "โอลิมปิกเกมส์" เพราะประชาชาติที่อยู่ในภาคพื้นนี้มีความเป็นอยู่ อากาศและรูปร่างคล้ายคลึงกันมาก ทั้งนี้เพื่อเป็นการยกระดับมาตรฐานการกีฬา ของชาติในกลุ่มแหลมทองให้สูงขึ้นเพื่อเตรียมเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเกมส์ใหญ่ ๆ เช่น เอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ และเพื่อสร้างสรรค์ความสัมพันธ์ไมตรีและความร่วมมือระหว่างชาติเพื่อนบ้านในกลุ่มแหลมทองโดยคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ได้พิจารณาเห็นว่า ประชาชนที่อยู่ในภาคพื้นแหลมทอง ควรจะมีการแข่งขันกีฬาใน ลักษณะคล้ายคลึงกับกีฬาเอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ ทั้งนี้ เพื่อให้หนักกีฬาของแต่ละประเทศในแถบนี้ได้มีความสามารถฝึกฝนสมรรถภาพของตนให้มีมาตรฐาน สูงขึ้น และยังเป็น การยกระดับมาตรฐานการกีฬาของชาติในกลุ่มแหลมทองให้สูงขึ้น เพื่อเป็นการเตรียมการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเกมส์ใหญ่ ๆ และข้อสำคัญ คือเป็นการส่งเสริมความเข้าใจอันดีต่อกัน เป็นการสมานไมตรีจิตให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นของประชากรในภาคพื้นแหลมทองด้วยกัน

ปี 2501 คุณหลวงสุขุมน้อยประดิษฐ์ ได้นำความคิดเห็นของท่านฝากไป กับ ม.ร.เดฟ คิชเตอร์ ผู้ฝึกสอนกิตติมศักดิ์ของสมาคมกรีฑาไทย ที่จะเดินทางไปประเทศเขมร เวียดนาม เป็นการส่วนตัว ระหว่างวันที่ 8-14 กุมภาพันธ์ 2501 เพื่อได้ปรึกษาชาวเสียงประเทศเหล่านั้นให้เห็นด้วยกับการจัดการแข่งขันกีฬาใน ภูมิภาคแหลมทอง

ผลปรากฏว่า ทั้งเขมร และ เวียดนาม ในสมัยนั้น ได้สนับสนุน ความคิดริเริ่มของคุณหลวงสุขุมน้อยประดิษฐ์อย่างเต็มที่ ต่อมาคุณหลวงสุขุมน้อย ประดิษฐ์ ได้นำเสนอต่อที่ประชุมคณะกรรมการโอลิมปิกครั้งแรก เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2501 ซึ่งที่ประชุมได้พิจารณาแล้วรับหลักการ เห็นควรให้จัดการแข่งขัน ครั้งแรกที่กรุงเทพฯ ในเดือนธันวาคม 2501 พร้อมกับได้มอบหมายให้ คุณหลวง สุขุมน้อยประดิษฐ์

นายกอง วิสุทธารมภ์ และ นายสวัสดิ์ เลขยานนท์ เป็นผู้ดำเนินการวางโครงการ และรายละเอียดต่อไป และได้รับอนุมัติจากคณะรัฐมนตรีในโอกาสต่อมา

ในระหว่างการแข่งขันเอเซียเกมส์ ครั้งที่ 3 ที่กรุงโตเกียว ประเทศ ญี่ปุ่น เมื่อเดือนพฤษภาคม 2501 คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ได้ตั้ง คณะกรรมการขึ้นชุดหนึ่งประกอบด้วย คุณหลวงสุขุมนัย ประดิษฐ์ นายกอง วิสุทธารมภ์ และนายสวัสดิ์ เลขยานนท์ เป็นผู้แทนไทย นำข้อเสนอแนะการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างประเทศในกลุ่มแหลมทองไปปรึกษากับประเทศในพื้นที่แหลมทองที่โตเกียว ซึ่งมีประเทศที่เข้าร่วมประชุม คือ ไทย พม่า มาเลเซีย ลาว กัมพูชา และเวียดนาม ที่ประชุมเห็นชอบ และมีมติให้ใช้ชื่อการแข่งขันว่า "กีฬาแหลมทอง" (South East Asia Peninsular Games) เพื่อเป็นเกียรติแก่ประเทศไทยและให้จัดขึ้นครั้งแรกที่ประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2502 โดย สหพันธ์กีฬาแหลมทองได้กำหนดให้มี การจัดการแข่งขันทุก ๆ 2 ปี

ข้อหาหรือและมติในการประชุมที่โตเกียว เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2501 สรุปได้ดังนี้

1. ผู้แทนที่เข้าร่วมประชุม มีความยินดีและเห็นชอบในหลักการ ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแหลมทอง บางประเทศแถลงว่าการแข่งขันกีฬาระดับนี้ เป็นกรณีระหว่างประเทศ ซึ่งจะต้องขอรับความเห็นชอบจากรัฐบาลของตนก่อน
2. ที่ประชุมมีมติให้จัดการแข่งขันกีฬานี้ทุก ๆ 2 ปี เพื่อให้มีขึ้นในระหว่างระยะเวลาการแข่งขันเอเซียเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ ที่ประชุมรับทราบ ข้อเสนอให้มีการแข่งขันกีฬานี้เป็นครั้งแรกที่กรุงเทพฯ ในปี 2502
3. ให้มีการจัดทำธรรมนูญขึ้นโดยเร็วที่สุดที่จะเร็วได้
4. สหพันธ์กีฬาแหลมทองจะประกอบด้วยผู้แทนของประเทศภาคี ประเทศละไม่เกิน 3 คน มนตรีสหพันธ์ที่ได้รับการแต่งตั้งเหล่านี้จะมีการประชุม ก่อนการแข่งขันแต่ละครั้ง
5. ประเทศไทยเสนอให้มีการแข่งขันกีฬา 12 ชนิด คือ ฟุตบอล

บาสเกตบอล ยกน้ำหนัก วอลเลย์บอล มวยสากล แบดมินตัน ลอนเทนนิส จักรยาน (ประเภทถนน) ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส ยิงปืน

6. ให้กรีฑาเป็นกีฬายิงดับ ส่วนกีฬานิดอื่น ๆ ให้เลือกได้ แต่ต้องมีประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขันไม่น้อยกว่า 3 ประเทศด้วยกัน

7. ภาครัฐแต่ละประเทศจะต้องจ่ายค่าเดินทางไปยังกรุงเทพฯ และ กลับเอง ถ้าเดินทางด้วยรถไฟ ประเทศไทยจะพยายามจัดรถพยาบาล จัดรถ พิเศษ และลดราคาค่าโดยสารให้มีที่มต่าง ๆ นั้น ในช่วงที่อยู่ในประเทศไทย

8. คณะกรรมการจัดการแข่งขัน จะให้มีที่พัก อาหาร และ พาหนะ ภายในประเทศ และภาครัฐแต่ละประเทศ จะต้องเสียค่าที่พัก อาหาร ให้นักกีฬา และเจ้าหน้าที่คนละ 8 เหรียญต่อวัน เพื่อช่วยค่าใช้จ่าย ตามที่เคยปฏิบัติใน เอเชียนเกมส์

9. จะมีพิธีเปิดและพิธีปิดการแข่งขัน

10. ระยะเวลาการแข่งขันมีกำหนด 5 วัน คณะนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขัน อาจมาพักอยู่ได้ 5 วัน ก่อนวันที่ทำการแข่งขัน

11. ได้มีการหารือและพิจารณาขงเครื่องหมายของกีฬาแหลมทองด้วย

12. ภาครัฐประเทศ จะจัดให้มีการจุดไฟพิธีในประเทศของตน และ นำมารวมกันที่กรุงเทพฯ ในพิธีเปิดการแข่งขัน จะมีผู้ถือคบไฟ 6 คน จาก ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขันประเทศละ 1 คน ซึ่งจะได้มาจุดพร้อมกันที่กระถาง ไฟพิธี

13. ได้มีการหารือในการจัด "ตะกร้อ" เป็นกีฬาแสดง

การแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งแรกเดิมกำหนดว่าจะลงแข่ง เดือน มกราคม 2502 ต่อมา คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ได้มีการ พิจารณากัน เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2501 อีกครั้ง และมีความเห็น่าเพื่อให้มีการเตรียมการได้ทัน จึงให้เลื่อนการแข่งขันไปเป็นเดือนธันวาคม 2502 พร้อม กันนั้นได้ตั้ง พ.ท. เอิบ แสงฤทธิ์ ดร. คลุ้ม วัชรโบล และนายแพทย์บุญสม มาร์ติน เป็นผู้คิดงบประมาณค่าใช้จ่ายในการแข่งขันครั้งนี้ด้วย

ต่อมา ได้มีการแต่งตั้งให้ พล.ท.ประภาส จารุเสถียร (ยศในสมัยนั้น) ซึ่งดำรงตำแหน่งประธานคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย เป็นประธานมนตรีสหพันธ์กีฬาแหลมทองคนแรก และ คุณหลวงสุขุมพันธุ์ประดิษฐ์ เป็นประธานคณะกรรมการจัดการแข่งขัน

สหพันธ์กีฬาแหลมทองนี้ ก่อนถึงวันแข่งขันได้จัดให้มีการประชุมหลายครั้ง แม้จะเป็นการประชุมระหว่างชาติแต่ก็เป็นเรื่องปล้ำย่อย

การนำเอาประวัตติการแข่งขันกีฬาสากลต่าง ๆ มาลงไว้ในที่นี้ ก็ด้วยความมุ่งหมายหลายประการ คือ

- การแข่งขันเกมส์สากลทุก ๆ เกมส์ จะต้องมีการกรีฑาเป็นอันดับหนึ่งที่ขาดไม่ได้
- การแข่งขันเกมส์ต่าง ๆ ที่ก่อตั้งขึ้นมาภายหลัง ก็เกิดจากแนวคิดของการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์เป็นแบบฉบับ
- กำหนดของโอลิมปิกเกมส์สมัยโบราณก็คือ กำหนดของกรีฑา
- กีฬาอื่น ๆ ที่จัดให้มีการแข่งขันในกีฬาสากล มีการตัดออกและเพิ่มเข้าเป็นนิจ แต่กรีฑาไม่เคยถูกตัด
- กรีฑามีมานานนับได้ 2750 ปีแล้ว มิได้เสื่อมความนิยมลงเลย แต่กลับได้รับความนิยมมากขึ้น และมีวิวัฒนาการมาในลักษณะที่ดีขึ้น จะสังเกตได้จากการแข่งขันทุกครั้งมีการทำสถิติใหม่อยู่เสมอ และคงต้องทำกันต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

รายละเอียดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งต่าง ๆ ที่ผ่านมาโดยย่อมีดังนี้

- ครั้งที่ 1 - กรุงเทพฯ ประเทศไทย 12-17 ธันวาคม 2502 ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 6 ประเทศ ได้แก่ พม่า ลาว มาเลเซีย สิงคโปร์ ไทย และเวียดนาม ชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน 12 ชนิด

ได้แก่ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวยสากล จักรยาน
ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส ยิงปืน ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส และ
ยกลูกน้ำหนัก

- ครั้งที่ 2 - รังกุง ประเทศพม่า 11-16 ธันวาคม 2504 ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 7 ประเทศ (ประเทศที่เพิ่มเข้ามาคือ กัมพูชา) ชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน 13 ชนิด โดยเพิ่มกีฬาเรือใบ
- ครั้งที่ 3 - กัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย 14-21 ธันวาคม 2508 ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขันคงมี 7 ประเทศเช่นเดิม ชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน 14 ชนิด โดยเพิ่มกีฬาเซปักตะกร้อ (การแข่งขันครั้งที่ 3 เดิมกำหนดจัดที่กรุงพนมเปญ ประเทศกัมพูชา ในปี 2506 แต่เนื่องจากกัมพูชามีกรณีพิพาทเรื่องเขาพระวิหารกับไทย และไม่ยอมจัดการแข่งขันตามกำหนด จึงต้องเลื่อนออกไปจัดในปี 2508 ที่กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย)
- ครั้งที่ 4 - กรุงเทพฯ ประเทศไทย 9-16 ธันวาคม 2510 ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 6 ประเทศ ได้แก่ พม่า ลาว มาเลเซีย สิงคโปร์ ไทย และเวียดนาม ชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน 16 ชนิด โดยเพิ่มกีฬารักบี้ และ ฮุโด ซึ่งในครั้งนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ ทูลกระหม่อมฟ้าหญิงอุบลรัตนฯ ทรงสมัครเข้าร่วมการแข่งขันเรือใบ ในฐานะนักกีฬาตัวแทนชาติไทยด้วย และทรงชนะเลิศการแข่งขัน โดยทูลกระหม่อมฟ้าหญิงทรงชนะเลิศ 2
- ครั้งที่ 5 - รังกุง ประเทศพม่า 6-13 ธันวาคม 2512 ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 6 ประเทศเช่นเดิม ชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน 15 ชนิด ได้แก่ กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวย จักรยาน ฟุตบอล ฮุโด เทนนิส ยิงปืน ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยกลูกน้ำหนัก

เรือใบ และยิมนาสติก

- ครั้งที่ 6 - กัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย 11-18 ธันวาคม 2514 ประเทศ
ที่เข้าร่วมการแข่งขัน 7 ประเทศ ได้แก่ พม่า ลาว มาเลเซีย
สิงคโปร์ ไทย เวียดนาม และกัมพูชา ชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน
15 ชนิด (เปลี่ยน 1 ชนิด จาก ยิมนาสติกเป็น ฮอกกี้)
- ครั้งที่ 7 - ประเทศสิงคโปร์ 1-8 ธันวาคม 2516 ประเทศที่เข้าร่วมการ
แข่งขัน 7 ประเทศเช่นเดิมชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน 16 ชนิด
โดยเพิ่มกีฬา เซปักตะกร้อ
- ครั้งที่ 8 - กรุงเทพฯ ประเทศไทย 9-16 ธันวาคม 2518 ประเทศที่เข้า
ร่วมการแข่งขัน 4 ประเทศ ได้แก่ ไทย พม่า มาเลเซีย สิงคโปร์
(เนื่องจากเจ้าภาพไม่สามารถส่งสาส์นเชิญประเทศอื่น ๆ ได้ด้วย
เหตุผลทางการเมือง) ชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน 18 โดยเพิ่ม
กีฬาโบว์ลิ่ง และรักบี้
- ครั้งที่ 9 - กัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย 19-26 พฤศจิกายน 2520
ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 7 ประเทศ ได้แก่ พม่า มาเลเซีย
สิงคโปร์ ไทย ฟิลิปปินส์ อินโดนีเซีย และบรูไน ชนิดกีฬาที่ทำการ
แข่งขัน 18 ชนิดโดยเปลี่ยน 1 ชนิด จากเรือใบไปเป็นยิงธนู
- ครั้งที่ 10 - จาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย 21-30 กันยายน 2522 ประเทศ
ที่เข้าร่วมการแข่งขัน 7 ประเทศ ได้แก่ ไทย พม่า ฟิลิปปินส์
มาเลเซีย สิงคโปร์ บรูไน อินโดนีเซีย ชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน
16 ชนิด (ตัดกีฬา โบว์ลิ่ง และ รักบี้ ออก)
- ครั้งที่ 11 - มะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ 6-15 ธันวาคม 2524 ประเทศที่เข้า

ร่วมการแข่งขัน 7 ประเทศ เช่นเดียวกับครั้งที่ 10 ชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน 18 ชนิด ได้แก่ ยิงธนู กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล โบว์ลิ่ง มวย จักรยาน ฟุตบอล ยิมนาสติก ยูโด เซปักตะกร้อ ยิงปืน ยกน้ำหนัก ซอฟท์บอล วอลเลย์บอล วาโยน้ำ/โปโลน้ำ เทนนิส และเทเบิลเทนนิส

- ครั้งที่ 12 - สิงคโปร์ 28 พฤษภาคม - 6 มิถุนายน 2526 ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 8 ประเทศ ได้แก่ อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ ไทย สิงคโปร์ พม่า มาเลเซีย บรูไน และกัมพูชา ชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน 18 ชนิด ได้แก่ ยิงธนู โบว์ลิ่ง กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล มวย ซี่มบ้า ฟุตบอล ฮอกกี้ ยูโด เทนนิส เซปักตะกร้อ ยิงปืน วาโยน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก และกีฬาทางน้ำ
- ครั้งที่ 13 - กรุงเทพฯ ประเทศไทย ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 8 ประเทศ เช่นเดียวกับครั้งที่ 12 ชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน 18 ชนิด โดยเปลี่ยน 3 ชนิด จาก ฮอกกี้ ซี่มบ้า และกีฬาทางน้ำเป็น จักรยาน ยิมนาสติก และ เรือใบ
- ครั้งที่ 14 - จาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย 9-20 กันยายน 2530 ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 8 ประเทศเช่นเดิม กีฬาที่ทำการแข่งขัน 29 ชนิด ได้แก่ ยิงธนู กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล สุนัขเกอร์/บิลเลียด โบว์ลิ่ง เพาะกาย มวยสากล จักรยาน ฟันดาบ ฟุตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก ยูโด คาราเต้ เซปักตะกร้อ ยิงปืน ซอฟท์บอล วาโยน้ำ เทเบิลเทนนิส เทควันโด เทนนิส วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ ปัญจสีลัต เรือพาย/แคนู เรือใบ และฮอกกี้
- ครั้งที่ 15 - กัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย 20-31 สิงหาคม 2532 ประเทศ

ที่เข้าร่วมการแข่งขัน 9 ประเทศ ได้แก่ ไทย พม่า มาเลเซีย สิงคโปร์ เวียดนาม ลาว ฟิลิปปินส์ อินโดนีเซีย และ บรูไน ชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน 24 ชนิด ได้แก่ ยิงธนู กรีฑา ยูโด แบดมินตัน บาสเกตบอล โบว์ลิ่ง มวยสากล จักรยาน ฟันดาบ ฟุตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก ฮอกกี้ คาราเต้-โด เซปักตะกร้อ ยิงปืน/เป้าบิน ปัญจสรีลิต เทควันโด วายน้ำ/โปโลน้ำ/กระโดดน้ำ เทเบิลเทนนิส ลอนเทนนิส วอลเลย์บอล เรือใบ/เรือพาย/วินด์เซิร์ฟ ยกน้ำหนัก/เพาะกาย

ครั้งที่ 16 - มะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ 24 พฤศจิกายน - 5 ธันวาคม 2534 ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 9 ประเทศ ได้แก่ ไทย อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ พม่า บรูไน เวียดนาม ลาว ชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน ได้แก่ กรีฑา ยิงธนู แบดมินตัน บาสเกตบอล บิลเลียด/สเนกเกอร์ โบว์ลิ่ง มวย จักรยาน ฟันดาบ ฟุตบอล สควอช กอล์ฟ ยิมนาสติก ยูโด คาราเต้-โด เซปักตะกร้อ ซอฟท์บอล วายน้ำ กระโดดน้ำ โปโลน้ำ วูซู เทนนิส เทเบิลเทนนิส ยิงปืน เทควันโด ยกน้ำหนัก เพาะกาย วอลเลย์บอล เรือใบ เรือพาย ประเทศไทยส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 438 คน และเจ้าหน้าที่ 164 คน

ครั้งที่ 17 - ประเทศสิงคโปร์ 12-20 มิถุนายน 2536 ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 9 ประเทศ ได้แก่ พม่า อินโดนีเซีย ลาว มาเลเซีย บรูไน ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ ไทย และเวียดนาม มีการชิงชัย 319 เหรียญทอง ชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขัน 29 ชนิด ได้แก่ ยิงธนู กรีฑา แบดมินตัน บาสเกตบอล บิลเลียดและสเนกเกอร์ เพาะกาย โบว์ลิ่ง มวยสากล จักรยาน ฟันดาบ ฮอกกี้ ฟุตบอล กอล์ฟ ยิมนาสติก ยูโด คาราเต้-โด เซปักตะกร้อ ยิงปืน ปัญจสรีลิต สควอช วายน้ำและกระโดดน้ำ เทเบิลเทนนิส

เทควันโด เทนนิส เรือพาย วอลเลย์บอล ชกน้ำหนัก วูซู เรือใบ
โดยมีจำนวนนักกีฬาทั้งหมด 2,897 คน

ครั้งที่ 18 - ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทยประเทศไทย ได้รับเกียรติให้เป็น
เจ้าภาพในการจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 โดยจะจัดให้
มีการแข่งขันที่จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 9-17 ธันวาคม 2538
ประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 9 ประเทศ ได้แก่ พม่า อินโดนีเซีย
ลาว มาเลเซีย บรูไน ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ ไทย และเวียดนาม มี
การแข่งขันทั้งหมด 319 เหรียญทอง ชนิดกีฬาที่เสนอให้มีการแข่งขัน
ในกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 จำนวน 28 ชนิด คือ ยิงธนู กรีฑา
แบดมินตัน บาสเกตบอล บิลเลียด/สนุกเกอร์ โบว์ลิ่ง มวยสากล
สมัครเล่น จักรยาน ว่ายน้ำเครื่องกีดขวาง ฟันดาบ ฟุตบอล กอล์ฟ
ยิมนาสติก ฮอกกี ยูโด แข่งเรือยาว รักบี้ เซปักตะกร้อ
ยิงปืน/เป้าบิน ปัญจสรีลิต สควอช วาโยน้ำ/ กระโดดน้ำ/โปโลน้ำ
เทเบิลเทนนิส เทควันโด เทนนิส วอลเลย์บอล ชกน้ำหนัก เรือใบ
กับ 1 กีฬาสาธิต คือ มวยไทย

2. ความหมายของความวิตกกังวล

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1966) ได้ให้ความหมายของความ
วิตกกังวลไว้ดังนี้ ความวิตกกังวล เป็นลักษณะควบคู่กับความกลัวในแง่อารมณ์แบบ
ชีววิทยา กล่าวคือ ความกลัวเป็นการตอบสนองของสิ่งที่มีชีวิตต่ออันตรายที่มีอยู่จริง
ภายนอก แต่ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่ออันตรายที่มีอยู่ภายใน เช่น
แรงกระตุ้นที่ไม่สบายอารมณ์ แรงกระตุ้นและ/หรืออาการที่ก้าวร้าวเพื่อแก้ปัญหาความ
คับข้องใจภายใน ที่ทำท่าจะปรากฏในความรู้สึกสำนึกจนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้น
ภายในให้มีการโต้ตอบจริง ๆ

พฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวลของบุคคลโดยทั่วไปแล้ว อาจ
จำแนกออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by Felling) คือลักษณะที่โกรธ
ง่าย เสียใจ ดีใจง่าย หัวใจไหวไปกับคำพูด หรือการกระทำของผู้อื่นง่าย มี
อาการเมื่อยทางประสาท หงุดหงิด กังวลใจ
2. ขี้อาย (Shy) คือลักษณะที่หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเพศตรงข้าม
ไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ขี้อลาด
3. ระแวง (Suspecting) คือลักษณะที่ไม่ไว้ใจใคร ถือความเห็น
ของตัวเองเป็นใหญ่ ช่างระแวง อิจฉาริษยา
4. หวาดกลัว (Apprehensive) คือลักษณะหวาดกลัว ตื่นเต้น
ตกใจง่าย มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย เศร้าหมอง ชอบคิดตนเอง
5. ไม่มีวินัยในตนเอง (Undisciplined Self-Conflict) คือ
มีลักษณะที่ทำอะไรตามสบาย ไม่มีระเบียบ ไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม มี
ความขัดแย้งในตนเอง
6. เคร่งเครียด (Tense) คือมีลักษณะที่มีแรงกระตุ้นสูง ตื่นเต้น
ตกใจ หงุดหงิด ใจร้อน

โกรน (Groen, 1975) ได้กล่าวถึง ความหมายเกี่ยวกับความวิตก
กังวลว่า "หากเหตุการณ์ในอนาคตเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจน อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะ
เรียกว่า ความกลัว แต่ถ้าหากเป็นสิ่งที่รับรู้สาเหตุไม่ชัดเจน ก็จะเรียกภาวะนี้ว่า
ความวิตกกังวล"

ประเภทของความวิตกกังวล

เลวิต (Levitt, 1967) และสปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1966)
ได้แยกความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ความวิตกกังวลประเภทนี้มีชื่อเรียกในภาษาอังกฤษหลายชื่อ คือ "State Anxiety" หรือ "Situation Anxiety" หรือ "Acute Anxiety" แต่ก็มีคำหลาย ๆ คำ เป็น ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้น และความเข้มข้นของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ย่อมขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าด้วยความวิตกกังวลประเภทนี้จะมีคามเข้มข้นสูง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่ในช่วงเวลาอันสั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลแบบนี้มากคือ ผู้ที่มีความถี่ของความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ มาก

2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล ความวิตกกังวลประเภทนี้มีชื่อเรียกหลายชื่อเช่นเดียวกันคือ "Trait Anxiety" หรือ "Anxiety-Proneness" หรือ "Anxiety-Predisposition" หรือ "Chronic Anxiety" ความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์ จะมีความเข้มในระดับต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะเวลานาน จนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล คือถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ (Personality Trait) บุคคลที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป ทุกสถานการณ์ และโดยทั่วไป ทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้โดยที่เราไม่รู้ตัว

อย่างไรก็ตาม ระดับของความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety) นั้นจะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ของบุคคล (Trait Anxiety) ด้วยคือ คนที่มีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในระดับสูง ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มาก และมีความเข้มในระดับสูงด้วย

ซาราสัน และคณะ (Sarason and Others. 1960 : 7-10) ซึ่งมีชื่อเสียงในการศึกษาความวิตกกังวลของเด็ก ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

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

กล่าวโดยสรุป จะเห็นได้ว่า "General Anxiety" ก็คือ "Trait Anxiety" ส่วน "Specific Anxiety" ก็คือ "State Anxiety" นั้นเอง

ชนิดของความวิตกกังวล (Type of Anxiety) ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นควบคู่กับความเครียด (Stress) หรือภาวะการเร้าอารมณ์ในระดับสูง (High Arousal) ซึ่งนักจิตวิทยามักจะใช้ค่าเหล่านี้ทดแทนกันจากการศึกษาของ สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1982) ความวิตกกังวล สามารถแยกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. State Anxiety หรือ A-State เป็นภาวะความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลที่เกิดขึ้นระยะหนึ่งในบางสถานการณ์ของบุคคลบางคน ความเข้มของความวิตกกังวล จะขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้า มักจะเกิดในช่วงสั้น ๆ บางครั้งเรียกว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Situational Anxiety) หรือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทันทีทันใด

2. Trait Anxiety หรือ A-Trait เป็นภาวะความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลที่เรื้อรัง (Chronic) หรือเป็นบุคลิกลักษณะของบุคคล (Personality Trait) ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับบุคคลนั้นทุกสถานการณ์ จนเป็นลักษณะประจำตัว มีความเข้มต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ยาวนาน และมักจะเกิดขึ้นโดยที่บุคคลนั้นไม่รู้ตัว

ลักษณะของความวิตกกังวล จะต้องประกอบด้วยความรู้สึกดังนี้ (Kelly, 1980)

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาพอารมณ์ (Emotional State) ที่เป็น ปริมาณประสบการณ์เชิงนามธรรมที่เกี่ยวกับความกลัวหรืออารมณ์ที่มีลักษณะสัมพันธ์ กับความสยดสยอง ความกลัวอย่างสุดขีด ความตกใจหรือหวาดระแวงการสะดุ้งตกใจ ความประหวั่นพรั่นพรึง การตกตะลึง ความหวาดผวา และความหวาดกลัวหรือเป็น ห่วง เป็นต้น

2. สภาพอารมณ์ที่เกิดความไม่พึงพอใจ (Unpleasant)

3. สภาพอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดนั้น ต้องเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ใน อนาคต

4. มักจะมีอาการเชิงนามธรรมที่บอกถึงความไม่สบายทางร่างกาย เช่น รู้สึกแน่นหน้าอก คอแห้ง หายใจลำบาก อ่อนเพลีย ซาอ่อนแรง เป็นต้น

5. มีอาการชัดเจนในการทำงานของร่างกายหรือแสดงออกที่ไม่อาจ ควบคุมได้ เช่น ร้องเสียงหลง (Screaming) ลุกลุกกลน (Agitation) เหงื่อออก ตัวสั่น ปวดท้อง เป็นต้น

ความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองของภาวะอารมณ์ที่สูงเกินไป (Overtones) ของความไม่ราบรื่นหรือไม่มีความสุขซึ่งมักจะพาดพิงถึงการ คาดคะเนว่าจะมีอันตราย ถูกคุกคาม ความลำบาก

จากความหมายที่มีผู้นิยามไว้ดังกล่าวสรุปได้ว่าความวิตกกังวลหมายถึง ความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนาอันเกิดจากการคาดคะเนว่าจะประสบกับสภาพการณ์ที่ ทำให้ตนผิดหวัง ไม่เป็นสุขหรือจะได้รับอันตราย

ผลความวิตกกังวลทางจิตได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์การแข่งขัน ศรัทธาที่มีต่อผู้ฝึกสอนความสำคัญของการแข่งขัน ความพร้อมในการฝึกซ้อม

ความกลัว ความคาดหวัง และความวิตกกังวลทางกาย ทั้งนี้เพราะความวิตกกังวลทางจิต เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีความไม่ปกติด้านการคิด เกรงว่าไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง และคาดว่าจะเกิดผลลบต่อตนเองและผู้อื่น ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลทางจิต คือการที่มีสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตที่ไม่สมบูรณ์ความไม่เพียงพอในประสบการณ์หรือวิธีการแก้ปัญหา การขาดการฝึกควบคุมอารมณ์ ความกลัว ความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่แน่ใจในผลการแสดงออก ความผิดปกติของร่างกาย การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ความไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและผู้ฝึกสอน ความรู้สึกผิดปกติทางกายจะทำให้เกิดความวิตกกังวลทางจิต ดังนั้น ปัจจัยดังกล่าวจึงเป็นสาเหตุของความวิตกกังวลทางจิต

ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาก็จะได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์การแข่งขันทัน ความพร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา บรรยากาศในการจัดการแข่งขัน ความคาดหวังในความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิต โดยสรุปแล้ว ปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามี 3 ปัจจัย คือ ความสามารถทางทักษะกีฬาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิต (Singer, 1986) ปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัยดังกล่าว ได้รับอิทธิพลจากการฝึกซ้อมอย่างถูกหลักและวิธีการการมีประสบการณ์ฝึกหัดและการแข่งขันมีหลากหลายสภาพการณ์ การมีสมรรถภาพทางกายและจิตที่สมบูรณ์มีผลมาจากการได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการการควบคุมและผ่อนคลายความตึงเครียด การคิดในแง่บวก การมีโอกาสสมหวังในสิ่งที่ตนเองคาดหวัง สิ่งเหล่านี้จะเสริมสร้างเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำการแข่งขัน ความพึงพอใจต่อการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา จิตใจที่ปราศจากความวิตกกังวล การที่พบกับสภาพแวดล้อมในการแข่งขันที่เอื้ออำนวยให้ตนเองประสบความสำเร็จ ก่อให้เกิดผลในการคิดดี จะทำให้นักกีฬาลดความวิตกกังวล และเสริมความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

กลุ่มประเทศแถบยุโรปและอเมริกาจะมุ่งเน้นทางด้านการฝึกจิตใจให้กับนักกีฬามากพอ ๆ กับการฝึกทางด้านร่างกาย ในขณะที่ความสนใจที่มีต่อการเตรียมพร้อมทางด้านจิตวิทยาการกีฬาของกลุ่มประเทศในเอเชียยังมีน้อยมาก (เจริญ กระบวนรัตน์, 2525) หรือแม้แต่กลุ่มประเทศคอมมิวนิสต์หรือสังคมนิยมก็ประสบผลสำเร็จทางการกีฬามากกว่ากลุ่มประเทศโลกเสรี ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกและกีฬาเพื่อความเป็นเลิศนานาชาติ ต่างก็ยอมรับว่านอกจากจะเป็นความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การกีฬาและเทคโนโลยีใหม่แล้ว จิตวิทยาการกีฬามีบทบาทสำคัญยิ่ง ทั้งนี้เพราะว่าปัจจัยที่สำคัญ เช่น ทักษะและยุทธวิธีการกีฬาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา นักกีฬาส່ว่นใหญ่มีได้ แต่ส่วนที่สามคือความเครียด ความพร้อมทางด้านจิตใจ กรรมวิธีในการควบคุมอารมณ์และความวิตกกังวล (Arousal and Anxiety) เพื่อให้นักกีฬาสามารถแสดงฝีมือสูงสุดเท่าที่เขาสามารถจะแสดง เป็นส่วนที่ค่ายสังคมนิยมคอมมิวนิสต์สามารถทำได้ดีกว่านักกีฬาจากค่ายโลกเสรี (สมบัติ กาญจนกิจ, 2532)

3. ทฤษฎีแนวคิดของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล อาจเกิดจากภาวะคุกคามที่บุคคลสามารถระบุสาเหตุชัดเจนได้เช่นกัน เพียงแต่ไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าที่คุกคามอยู่นั้นให้เป็นการกระทำโดยตรงได้ เนื่องจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง เช่น ภาวะนั้นยังไม่ปรากฏเป็นตัวตน หรือบุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรตอบสนองสิ่งเร้านั้นอย่างไร หรือบุคคลไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้านั้นในทันทีตามต้องการ จึงต้องรอดูไปจนถึงเวลากำหนด สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดความกลัวที่คุกรุ่น แต่ไม่อาจกำหนดแนวทางการตอบสนองสิ่งเร้านั้นได้ เอพสไตน์ (Epstein, 1972)

1. ทฤษฎีอิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ ตามที่ ซัยพร วิชชาวุธ (2524) อธิบายว่าความวิตกกังวลเกิดจากความขัดแย้งระหว่างอิดกับซูเปอร์อีโก้ (Id and Superego) และกล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมป้องกันตนเองซึ่งเรียกว่า "Defense Mechanism" เพื่อลดความวิตก

กังวลโดยอีโก้ (Ego) เป็นผู้พัฒนาพฤติกรรมนี้ การพัฒนาพฤติกรรมนี้เป็นในระดับที่ไม่รู้ตัว ฟรอยด์ เชื่อว่าความวิตกกังวลเป็นจุดก่อของโรคประสาท (Neurosis) และได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภท คือ ความวิตกกังวลที่สมจริง (Reality Anxiety) ความวิตกกังวลแบบโรคประสาท (Neurotic Anxiety) และความวิตกกังวลทางศีลธรรม (Moral Anxiety) ความวิตกกังวลดังกล่าวนี้เป็นไปตามลักษณะโครงสร้างทางบุคลิกภาพ 3 ประการ ได้แก่ อิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้

2. ทฤษฎีแรงขับ เลวิต (Levitt, 1967) ได้อธิบายความวิตกกังวลเป็นแรงขับ (Drive) โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์มีแรงขับพื้นฐานมาแต่กำเนิด และแรงขับพื้นฐานชนิดหนึ่งก็คือ การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด แรงขับนี้ทำให้มนุษย์เรียนรู้ที่จะกลัวสิ่งใด ๆ ก็ตามที่ทำให้คนเจ็บปวดความกลัวหรือความวิตกกังวลนี้จึงกลายเป็นแรงขับทุกติงภูมิ และถือว่าความเจ็บปวดเป็นแรงเสริมให้แก่วความกลัวหรือความวิตกกังวล ความกลัวดังกล่าวสามารถขยายกว้างออกไปได้ 2 วิธี คือ 1) การเรียนรู้จากตัวแฉะ 2) การเรียนรู้จากการแผ่ขยายของสิ่งเร้า ความกลัวนี้จะขยายให้กว้างมากขึ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าเดิม บุคคลที่มีชีวิตในวัยต้นมีประสบการณ์ความกลัวที่เข้ม หรือรุนแรงมาก ๆ มักมีแนวโน้มจะกลายเป็นคนที่มีลักษณะวิตกกังวลง่ายเมื่อเติบโตขึ้น นอกจากนั้นความวิตกกังวลอาจเกิดได้จากอีกสาเหตุหนึ่ง คือ จากการที่บุคคลต้องเลือกระหว่างความต้องการหรือแรงขับสองอย่างซึ่งขัดแย้งกัน ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ขึ้น บุคคลที่มีลักษณะความวิตกกังวลง่าย ก็เชื่อว่าเป็นผลมาจากความขัดแย้งอย่างรุนแรงที่เกิดขึ้นในวัยเด็กได้เช่นกัน

3. ทฤษฎีความคิดทางปัญญานิยม อีกแนวความคิดหนึ่งที่อธิบายถึงความวิตกกังวลคือ แนวความคิดทางปัญญานิยม (Cognition) ซึ่งอธิบายว่าระบบการคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเกิดความวิตกกังวลดังเช่น ลาซารัส และอเวอริล (Lazarus and Averill, 1972) ได้ศึกษาถึงกระบวนการทางความคิดที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์จากสภาพแวดล้อมกับปฏิกิริยาตอบสนองทาง

อารมณ์ โดยวิเคราะห์ว่าอารมณ์เกิดขึ้นจากการประเมิน 3 ขั้นตอน การประเมินขั้นแรกเป็นการตัดสินใจของบุคคลว่า สถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับตนหรือไม่ และจะก่อให้เกิดผลในทางดีหรือทางร้าย การประเมินขั้นที่สองเป็นการพิจารณาของบุคคล เพื่อเลือกวิถีจัดการกับสิ่งร้ายที่อาจเกิดขึ้นหรือส่งเสริมสิ่งที่ดีที่น่าจะได้รับ การประเมินขั้นที่สามเป็นการทบทวนผลและประสิทธิภาพของการตอบสนอง และเปลี่ยนแปลงการตอบสนองที่บกพร่องเสียใหม่ให้เหมาะสมกับข้อมูลเดิม ซึ่งได้จากการประเมินในขั้นแรก การประเมินทั้งสามขั้นนี้ได้อิทธิพลมาจากตัวแปรสองประเภท คือ 1) ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เป็นตัวเราให้เกิดการตอบสนอง ตัวเรานี้อาจมีอยู่โดยที่บุคคลรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ 2) ตัวแปรด้านลักษณะบุคคล เช่น เจือปนทางสรีรวิทยา การสั่งสมทางสังคม และความเป็นมาจากอดีตของบุคคลเป็นต้น ส่วนผลที่ได้จากการประเมินขั้นที่สอง ซึ่งแสดงออกในรูปของการจัดการต่อสิ่งเรานั้น แยกออกได้เป็นสองประเภท คือ 1) การแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรง เช่น การสู้ การหลีกหนี การดิ้นรนให้ถึงเป้าหมาย 2) การแสดงออกมาเป็นกระบวนการภายในของบุคคล เช่น ความฟุ้งซ่าน การคิดฝัน การป้องกันตนเอง ฯลฯ (Levitt, 1967)

เอพสไตน์ (Epstein, 1972) ได้กล่าวสรุปเกี่ยวกับความวิตกกังวลที่เกิดจากเจือปนต่าง ๆ 3 แบบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากการเร้าเกินระดับ การเร้าดังกล่าวเป็นการเร้าทางกายภาพ ซึ่งมีมากเกินขีดความสามารถที่อินทรีย์จะรับไว้ได้ ปฏิกริยาตอบสนองที่อินทรีย์แสดงออกต่อการเร้านี้เป็นการตอบสนองที่ถูกล้างเจือปนมาจากความเจ็บปวดทางกายภาพ แล้วก่อให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวลขึ้น และขีดของความสามารถที่อินทรีย์จะต้านรับสิ่งเร้านั้นขึ้นอยู่กับทำให้ความสำคัญของอินทรีย์แก่สิ่งเร้านั้นว่า อินทรีย์เคยถูกล้างเจือปนมาอย่างไร

2. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากความไม่กลมกลืนของความคิด กล่าว

คือโดยปกตินั้นมนุษย์มีความต้องการโดยธรรมชาติที่จะจัดประสบการณ์ของตนให้สอดคล้องกับความคาดหวัง ระบบการสร้างความคาดหวังนี้เป็นกระบวนการทางปัญญา และหากความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะก่อให้เกิดสภาพการณ์ที่เป็นตัวเราทำให้เกิดความกดดัน และนำไปสู่ความวิตกกังวลได้

3. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากความไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ เนื่องด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ปิดกั้นไว้ ได้แก่ การไม่รู้ต้นตอของตัวเราที่ชัดเจน การตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นต้องใช้ระยะเวลาารอคอยที่ยาวนาน มีความขัดแย้งกันระหว่างการตอบสนองที่ต้องเลือก หรือการตอบสนองที่ควรจะเป็น ไม่อยู่ในวิสัยที่บุคคลจะจัดให้มีขึ้นได้ เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องและนำไปสู่ความวิตกกังวล และสภาพความรู้สึกเฉาบุคคลที่สัมพันธ์กับความวิตกกังวลลักษณะนี้คือภาวะอับจนหนทาง (Helplessness)

สปีลเบิร์กเกอร์ และเอพสไตน์ (Spielberger and Epstein, 1972) กล่าวว่า การคาดคะเนหรือการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลว่าจะทำให้เกิดการไม่พึงพอใจหรือทำให้เกิดอันตรายซึ่งทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลนี้ บุคคลจะประเมินหรือคาดคะเนได้แตกต่างกันไปแล้ว แต่การรับและการคิดของแต่ละบุคคลถ้าบุคคลประเมินได้ว่าสิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจอย่างรุนแรงก็จะมีพฤติกรรมการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นมาก และอาจจะมากเกินไปที่สิ่งเร้านั้นจะมีผลต่อบุคคล ขณะที่อีกบุคคลหนึ่งตอบสนองต่อสิ่งเร้าเดียวกันนี้น้อยกว่า เพราะเขาประเมินว่าสิ่งเร้านี้จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อตนเองน้อยกว่า และในกรณีที่บุคคลประเมินสิ่งเร้าว่าจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคลอย่างรุนแรง บุคคลอาจถึงกับเกิดความหมดหวังที่จะช่วยเหลือตนเองให้พ้นจากสิ่งเร้านั้น (Helplessness)

องค์ประกอบของพันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีตและสภาพการณ์ปัจจุบันของบุคคลได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการจะมีปฏิสัมพันธ์กัน กลายเป็นส่วนหนึ่งของความวิตกกังวลแฝงอยู่ ซึ่งเรียกว่า "Trait Anxiety" เมื่อมีสิ่งเร้า



จากภายนอกเข้าสู่การรับรู้ของบุคคลจะมีการประเมินว่าสิ่งเรานั้นคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อตนหรือไม่ ซึ่งการประเมินนี้ได้รับอิทธิพลจากความวิตกกังวลแฝงด้วย ถ้าหากบุคคลประเมินว่าสิ่งเรานั้นคุกคามต่อตน จะมีการแสดงออกของความวิตกกังวลดังนี้

1. ระบบการทำงานของประสาทส่วนกลางถูกกระตุ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา
2. เกิดความวิตกกังวลในขณะนั้น (State Anxiety)
3. มีการแสดงออกโดยใช้กลไกการเผชิญต่อความเครียด (Coping Mechanism) เพื่อลดความวิตกกังวล หรือกำจัดสาเหตุของความวิตกกังวล

พฤติกรรมที่แสดงออกของความวิตกกังวลทั้งสามด้านนี้ จะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อาจเกิดพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก่อนแล้วโยงไปสู่อีกพฤติกรรมก็ได้ การรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และอารมณ์ผ่านทาง การประเมินความรู้สึกนี้เองทำให้บุคคลรับรู้ว่าเขารู้สึกวิตกกังวลจึงพยายามหาทางลดความวิตกกังวลโดย

1. เปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล
2. เรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. มีการประเมินผลต่อสิ่งเร้าใหม่
4. เรียนรู้วิธีลดความวิตกกังวลโดยตรง เช่น เรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลาย เพื่อลดการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง และการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

โมว์เรอร์ (Mowrer. 1963 : 264-265) ได้กล่าวถึง ความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวล คืออารมณ์ แต่เป็นอารมณ์ซึ่งคล้ายกับเมื่อเรามีความหวาดหรือกระหาย เป็นสภาพตึงเครียด หรือเป็นสภาพที่คนเรารู้สึกไม่สบายใจ ซึ่งต้องกำจัดไปให้หมด นอกจากนั้น ยังเป็นตัวการที่ผลักดันให้คนเราระทำพฤติกรรม

บางอย่าง ซึ่งในแง่นี้อาจถือได้ว่าเป็นแรงจูงใจ ซึ่งสอดคล้องกับที่ ฮอลล์ และ ลินเชย์ (Hall and Lindzey. 1970 : 44) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลตาม ทฤษฎีของฟรอยด์ (Freud) ไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะของความ ตึงเครียดเป็นแรงขับ (Drive) คล้ายความหิวหรือความรู้สึกทางเพศ แต่ต่างกัน ตรงที่สภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดจากสภาพร่างกายภายใน หากแต่มีสาเหตุดั้งเดิม มาจากภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเร้าให้เกิดขึ้น จะสร้างแรงจูงใจให้บุคคล ต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อลดสภาวะดังกล่าว

มาร์เตนส์ (Martens, 1970) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลเฉพาะ สถานการณ์ (A-State) คือความรู้สึกที่อยู่ในสภาวะที่ตนเองรู้สึกกลัวและกังวล และมักจะทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย ส่วนความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะ เฉพาะตัว (A-Trait) คือสิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะบ่งบอกพฤติกรรมเมื่อมีการรับรู้ ต่อการข่มขู่ที่ไม่มีอันตราย การตอบสนองของบุคคลจะมากขึ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับ ระดับอันตรายนั้น ได้ออกแบบโครงสร้างของความวิตกกังวลและอธิบายว่า ความวิตกกังวลมีรากฐานมาจากแรงกระตุ้นที่มีสาเหตุ และก่อให้เกิดการแบ่ง ความหมายหรือรับรู้ว่าจะมีการข่มขู่และอันตรายแก่ตัวเอง ทำให้ร่างกายตอบสนอง โดยความวิตกกังวลแบบ A-State ได้แสดงโครงสร้างของ "A-Trait Anxiety" ในสภาวะการแข่งขัน ลักษณะของความวิตกกังวลนี้คือ การรับรู้สภาวะ การแข่งขันและความรู้สึกที่ถูกข่มขู่ จึงตอบสนองต่อสิ่งนั้น โดยรู้สึกกลัวและ เครียดกังวล

นอกจากนี้ อุดม พิมพา (อุดม พิมพา 2525 : 5 อ้างอิงมาจาก Carron. 1970 : 95-97 ได้อธิบายถึงโครงสร้างของ "A-Trait Anxiety" ในสภาวะการแข่งขัน ลักษณะของความวิตกกังวลนี้คือการรับรู้สภาวะการแข่งขันและ ความรู้สึกที่ถูกข่มขู่ จึงตอบสนองต่อสิ่งนั้นโดยรู้สึกกลัวและเครียดกังวล

	A-Trait ของการแข่งขัน	
สภาพการแข่งขัน	การรับรู้	การตอบสนอง ของ "A-State"

สวิฟท์ (Swift, 1969 : 192) ได้สรุปผลของการวิจัยว่า หากมีความวิตกกังวลเล็กน้อยจะช่วยให้มีแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งนั้นเพิ่มขึ้น แต่ถ้าหากมีความวิตกกังวลมากเกินไป ก็จะขัดขวางความสามารถในด้านการเรียนรู้ เพราะความวิตกกังวลก่อให้เกิดความเหนื่อยล้า และขัดขวางต่อปฏิกิริยาของร่างกาย

ผู้ฝึกสอนกีฬา จิตแพทย์ประจำทีม ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องควรดูแลนักกีฬาอย่างใกล้ชิดทั้งก่อนการแข่งขัน ในระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน โดยเข้าช่วยเหลือเมื่อสังเกตเห็นนักกีฬาเกิดอาการเครียดมา ด้วยการปลุกปลอบใจ พร้อมทั้งสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬา เพื่อให้สามารถนำเอาความสามารถสูงสุดของตนออกมาใช้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มที่ นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือเพื่อลดระดับความวิตกกังวลลงสู่ระดับปานกลาง จึงจะได้ผลดีที่สุด ขณะเดียวกันนักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำก็จำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นให้มีความวิตกกังวลสูงขึ้นจนถึงระดับที่เหมาะสม คืออยู่ในระดับปานกลางตามทฤษฎีรูปตัวยูคว่ำ (Invert-U) ของมาร์เตนส์ (Martens, 1976) (Spence) ซึ่งมีชื่อว่า "ทฤษฎีแห่งมหาวิทยาลัยไอโอวา" (The Iova Theory) ซึ่งสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเปรียบเสมือนแรงขับ หรือแรงจูงใจที่ช่วยกระตุ้นให้อินทรีย์เกิดพลังหรือเกิดแรงจูงใจ ที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมบางอย่าง ดังนั้นความวิตกกังวลจึงมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ เพิ่มความเร็วและประสิทธิภาพในการทำงาน ผลของความวิตกกังวลจะช่วยให้เกิดความเข้มในการตอบสนอง เมื่อนำมาพิจารณาในทางการกีฬา ทฤษฎีนี้น่าจะมีส่วนในการส่งเสริมประสิทธิภาพ

ในการแข่งขันได้

เจอร์ซิลด์ (Jersild, 1957) กล่าวว่า ถ้าเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลค่อนข้างสูงแล้ว อย่างน้อยที่สุดก็จะทำให้ปฏิกิริยาทางร่างกายเกิดขึ้น เช่น เกี่ยวกับกลไกของระบบประสาท ทำให้ต่อมอะดรีนอล (Adrenal Gland) ทำงานมากขึ้น มีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง เหงื่อออกตามฝ่ามือและการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ อีก ซึ่งจะส่งผลต่อการเล่นและการแข่งขันกีฬาได้ทั้งสิ้น โดยเฉพาะในการเล่นกีฬาระเภททีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล และอื่น ๆ จำต้องอาศัยความพร้อมทั้งทางร่างกายและทางจิตใจของนักกีฬาในทีมทุก ๆ คน จึงจะทำให้ประสบผลสำเร็จในการเล่น หากนักกีฬาคนหนึ่งคนใดหรือหลาย ๆ คนในทีมไม่มีความพร้อมทางจิตใจ เช่น เกิดความวิตกกังวล ก็จะส่งผลต่อการเล่นและการแข่งขัน ผู้ฝึกกีฬาและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้ความสนใจ ให้กำลังใจเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา

ไรครอฟท์ (Rycroft, 1987) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้น และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างคุกคามต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รู้อย่างแจ่มชัดความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหา และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล ไรครอฟท์ เชื่อว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่บุคคลไม่เคยผ่านพบมาก่อนสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นน่าจะพึงพอใจหรือไม่

ฮอร์นีย์ (Horney, 1942) ได้กล่าวถึง ความวิตกกังวลในลักษณะของความกลัว เขาอธิบายไว้โดยสรุปว่า ความวิตกกังวลนั้นคล้าย ๆ กับความกลัว ต่างกันที่ความวิตกกังวลเป็นความกลัวอย่างมงงาย ไร้เหตุผล บุคคลเกิดความกลัวโดยไม่ทราบสาเหตุ ฉะนั้นความวิตกกังวลจึงเป็นสิ่งที่ขจัดได้ยาก เพราะ

บุคคลที่เกิดความวิตกกังวลไม่ทราบชัดว่า สิ่งที่เขากลัวนั้นแท้จริงคืออะไร ด้วยเหตุนี้จึงไม่สามารถที่จะตัดต้นตอของความกลัวได้ ฮอร์นีย์เชื่อว่าการที่บุคคลถูกคุกคามในขณะที่มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จะทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น กล่าวคือเมื่อบุคคลต้องการเปลี่ยนแปลงวิธีการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แต่ความต้องการนั้นถูกต่อต้านหรือถูกระงับยับยั้งด้วยสาเหตุต่าง ๆ จะทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลขึ้นได้

ตามทัศนะของ ฮอร์นีย์ เมื่อคนเราเกิดความวิตกกังวลก็ย่อมเกิดความคับข้องใจเป็นเงาตามตัว ฮอร์นีย์กล่าวว่า คนเราจะหา "ยุทธวิธี" ต่อสู้กับความคับข้องใจนี้ได้ 3 อย่าง คือ

1. ลี้ (Move Against)
2. หนี (Move Away)
3. หันเข้าพึ่งผู้อื่น (Move Toward)

เลวิตท์ (Levitt, 1967) กล่าวว่า ความวิตกกังวลและความกลัวมีลักษณะร่วมกัน ต่างกันที่ความกลัวนั้นเป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างมีเป้าหมาย คือ บุคคลรู้ว่าตนกลัวสิ่งใด สภาพการณ์ใด แต่ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่บุคคลคิดว่า เหตุการณ์อย่างหนึ่งที่น่ากลัวกำลังจะเกิดขึ้น แต่ไม่รู้ชัดว่าเป็นสิ่งใด ความวิตกกังวลเช่นนี้เรียกว่า ความวิตกกังวลแบบเลื่อนลอย (Free-Floating Anxiety) แต่ถ้าหากเป็นความวิตกกังวลที่เฉพาะเจาะจง คือ รู้สิ่งเร้าชัดเจน จะใช้คำว่า ความกลัวแทน

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1966) และเลวิต (Levit, 1971) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลแบบ เอ-เทรท และ เอ-สเตท มีความสัมพันธ์กันในลักษณะต่อไปนี้ คือ ในบุคคลที่มีความวิตกกังวล เอ-เทรท สูง เมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับความวิตกกังวลแบบ เอ-เทรท ที่มีอยู่ จะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลแบบ เอ-สเตท ให้ความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าในบุคคลที่มี

ความวิตกกังวลแบบ เอ-สแตก ระดับต่ำกว่า (Spielberger, 1960) นอกจากนั้น ในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลแบบ เอ-สแตก บ่อย ๆ ครั้ง โดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตาม อาจส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลแบบ เอ-เทรท ในระดับที่สูงขึ้น

โรเจอร์ (Rogers, 1951 cited by Epstein, 1972) ซึ่งมีแนวความคิดตามแบบปรัชญาอัตถิภาวะนิยม (Existential Philosophy) เชื่อว่าความวิตกกังวลเกิดจากความไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างตนตามการรับรู้ของบุคคลกับประสบการณ์ที่เป็นจริง จึงทำให้เกิดความตึงเครียด และความตึงเครียดนี้เองเป็นพื้นฐานของความวิตกกังวล

เอพส์ไตน์ (Epstein, 1972) มีความเชื่อว่าความวิตกกังวลเกิดขึ้นเพราะความล้มเหลวในการดูดซึมการรับรู้ กล่าวคือ โดยปกตินั้นมนุษย์มีแนวโน้มตามธรรมชาติอยู่แล้วที่จะดูดซึมประสบการณ์ต่าง ๆ เข้าไว้ในระบบการรับรู้ของตน ซึ่งมนุษย์จะค่อย ๆ ถ่ายประสบการณ์เข้าสู่ระบบการรับรู้ของตน แต่หากมีประสบการณ์ใดที่ไม่สามารถดูดซึมเข้าสู่ระบบการรับรู้ได้อย่างเหมาะสมและสะสมมาก ๆ เข้าจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น

เจอร์ซิลด์ (Jersild, 1957) ได้กล่าวถึงสาเหตุใหญ่ ๆ ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลมีอยู่ 3 สาเหตุ คือ

1. ความบีบคั้นและความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต ความบีบคั้นเกิดจากการที่บุคคลจะต้องคล้อยตามสังคมโดยการยอมรับค่านิยม ยึดถือจารีตประเพณี และปฏิบัติตามระเบียบของสังคม โดยตนเองจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้ บุคคลไม่เพียงแต่จะควบคุมแรงกระตุ้นของตนเองเท่านั้น แต่ยังต้องควบคุมให้เป็นไปตามที่สังคมต้องการอีกด้วย นอกจากนี้ความไม่แน่นอนของชีวิตอันเนื่องมาจากการตัดสินใจ โอกาสของการเลือก การปฏิบัติตนให้สมบทบาท และการรับผิดชอบในสภาพการณ์ต่าง ๆ อาจทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้

2. การเปลี่ยนแปลงสภาวะ เช่น จากวัยเด็กเป็นวัยรุ่น จากวัยรุ่น เป็นวัยผู้ใหญ่ โดยบุคคลจะต้องปรับตัวให้เข้ากับความคาดหวังของสังคม และจะต้องมีพฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับความเจริญเติบโตของร่างกาย การพบสถานการณ์ใหม่ ๆ และบทบาทที่ซ้ำซ้อนกัน อาจทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตนเองได้ถูกต้อง ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

3. ความขัดแย้งและปัญหาอันเนื่องมาจากเจตคติ ซึ่งได้แก่ ความรู้สึก ว่าตนเองมีปมด้อย ความรู้สึกที่ตนเองมีความผิด หรือความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับตนเองไปทางที่ผิดจากสภาพความเป็นจริง เช่น มีความมุ่งหวังที่สูงเกินไปไม่สอดคล้องกับความสามารถของตนเอง

ขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวล

สullivan ดันตีพัฒนานันท์ (2522) กล่าวว่า ขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวล มีดังนี้

ขั้นที่ 1 บุคคลมีความเชื่อ ความหวัง ค่านิยม ซึ่งได้รวมกันก่อตั้งเป็นภาพพจน์ที่เขามีต่อตนเอง

ขั้นที่ 2 ความเชื่อ ความหวัง ค่านิยม หรือภาพพจน์ที่มีต่อตนเอง ถูกคุกคาม ทำให้เกิดความไม่สมดุลย์ในอารมณ์

ขั้นที่ 3 บุคคลนั้นเกิดความหวาดหวั่น ไม่มั่นใจ เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างไร

ขั้นที่ 4 เกิดความอดอัด กระวนกระวายใจขึ้น เกิดความเครียดมีพลังเกิดขึ้น ภาวะนี้เรียกว่า ความวิตกกังวล

เมื่อเกิดพลังงานขึ้น บุคคลก็จะทำการขจัดพลังงานส่วนเกินโดยอัตโนมัติ โดยการเปลี่ยนพลังงานออกเป็นพฤติกรรม ซึ่งจะออกมาในรูปของพฤติกรรมที่ผิดปกติไปจากเดิม ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมีหลายรูปแบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์

ของแต่ละบุคคล

4. ผลของความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และการกีฬา

ความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด ซึ่งพอสรุปผลของความวิตกกังวลได้ดังนี้ (สาโรจน์ ปรปักษ์ขาม และคณะ, 2519 : สุวนีย์ ตันติพัฒนานันต์, 2522: Deffenbacher and Suinn, 1982: Izard, 1972)

ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีและสรีรวิทยา ในขณะที่มีความวิตกกังวล ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านชีวเคมี ซึ่งผลของการเปลี่ยนแปลงนี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้แคทีโกลามีน (Catecholamines) ถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น แคทีโกลามีนที่สำคัญ 2 ชนิด คือ อีพิเนฟริน (Epinephrine) และนอร์อีพิเนฟริน (Norepinephrine)

อีพิเนฟริน (Epinephrine) ทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ใจสั่น ขนลุก เหงื่อออก เพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย เพิ่มการย่อยของน้ำตาล ไกลโคเจนในตับ (Glycogenolysis) ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น นอกจากนี้ยังกระตุ้นต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้กระวนกระวาย ทำให้ม่านตาขยาย และหลอดเลือดขยายตัว

นอร์อีพิเนฟริน (Norepinephrine) ทำให้มีการหดตัวของหลอดเลือด ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นช้าลง แต่ผลที่เกี่ยวกับอัตราการเผาผลาญของร่างกายต่อระบบประสาทส่วนกลาง และการขยายหลอดเลือดก็น้อยกว่าอีพิเนฟริน

การเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีที่สำคัญอีกประการหนึ่งเมื่อมีความวิตกกังวลคือ มีสารคอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroids) ถูกขับออกมาสู่

กระแสเลือดมากขึ้น คอร์ติโคสเตียรอยด์ มีผลต่อร่างกายต่อไปนี้

1. ผลต่อการควบคุมความสมดุลของอิเล็กโทรไลต์ ทำให้เกิดการคั่งของโซเดียม
2. ผลต่อการเผาผลาญอาหารจำพวก โปรตีน ไขมัน และน้ำ
3. ผลต่อไต ทำให้น้ำตาลในปัสสาวะ มีการขับยูริก แอซิด (Uric Acid) ทางปัสสาวะเพิ่มขึ้น
4. ผลต่อเอ็นไซม์ โดยเฉพาะในกระเพาะอาหาร ทำให้น้ำย่อยเพิ่มขึ้น มีกรดมากขึ้น เป็นแผลในกระเพาะอาหาร
5. ผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง เช่น ทำให้นอนไม่หลับ ภาวะวณกระวาย มีอาการทางจิตประสาทได้
6. ผลต่อระบบการทำงานของหัวใจ ทำให้ปริมาณเลือดที่ขับออกจากหัวใจเพิ่มขึ้น
7. ผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระดับคอร์ติซอลที่สูง ทำให้ร่างกายขาดความต้านทานโรค
8. ผลต่อการเพิ่มหรือลดลงของการหลั่งฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโต แต่ส่วนใหญ่จะลดมากกว่า

ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

ความวิตกกังวล ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่น ความตึงเครียด และความกลัว ซึ่งบุคคลอาจแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ตกใจง่าย หงุดหงิด โกรธ กระสับกระส่าย โศกเศร้า เสียใจ ร้องไห้ง่าย เหนื่อยหน่าย เป็นต้น

ผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความจำ และการรับรู้

ได้แก่ ลืมง่าย ประสิทธิภาพในการจำลดลง ระบบความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน หมกมุ่น ย้ำคิด ย้ำทำ การตัดสินใจได้ช้า ความคิดแคบ และไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาดบุคคลที่มีความ

วิตกกังวล มีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลดคุณค่าของตนเอง

สำหรับผลของความวิตกกังวลนั้น มีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันของคนเรา เป็นอย่างยิ่งทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจนพฤติกรรม การแสดงออก ดังที่ สวเนย์ ตันตีพัฒนานันท์ (2522) ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่า เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ

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

2. พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวล ไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ ผู้ป่วยแบบไซโคโซมาติกทั้งหลาย

3. การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บกดความรู้สึกไว้ภายใน และกลายเป็นอาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้น ๆ

4. พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวล และวิธีการที่ตนเองใช้ เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวล ซึ่งทำให้ตนอดอัดไม่สบายนั้นเสีย

เป็นที่ทราบแล้วว่า ความวิตกกังวลมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ของประชาชน ตลอดจนการแสดงความสามารถทางกายของนักกีฬา ดังนั้น บุคคลจึงควรปรับระดับความวิตกกังวลของตนเองให้เหมาะสม และในการที่จะทราบว่า ความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลอยู่ในระดับใด สามารถวัดระดับความวิตกกังวลได้ ดังนี้ (Levitt, 1980 cited by Endler and Edward, 1982),

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยการประเมินการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การดึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยอาศัยผู้เชี่ยวชาญทางการตรวจและการแปล

2. การวัดโดยการใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของโรชาร์ท ซึ่งการวัดโดยวิธีนี้มีความยากลำบากในการแปลผล ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญ

3. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล การสังเกตนี้จะสังเกตถึงความผันแปรในด้านการเคลื่อนไหว คำพูด การติดต่อสื่อสาร โดยไม่ใช้คำพูด การรับรู้ ความสอดคล้องของการทำงานของร่างกาย การรับรู้ การเรียนรู้ที่ง่าย ๆ และซับซ้อน อาการกระสับกระส่าย ลุกลุกนอน ร้องไห้ ถอนหายใจ และพูดเร็วเร็ว เป็นต้น

4. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเองตามความรู้สึกของตน แล้วจึงนำมาประเมินความวิตกกังวลนั้น ๆ ซึ่งแบบสอบถามหรือแบบวัดความวิตกกังวล ได้มีผู้สร้างขึ้นใช้หลายชนิด การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้สะดวก และได้ผลดีถ้าแบบวัดที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงและความแม่นยำสูง

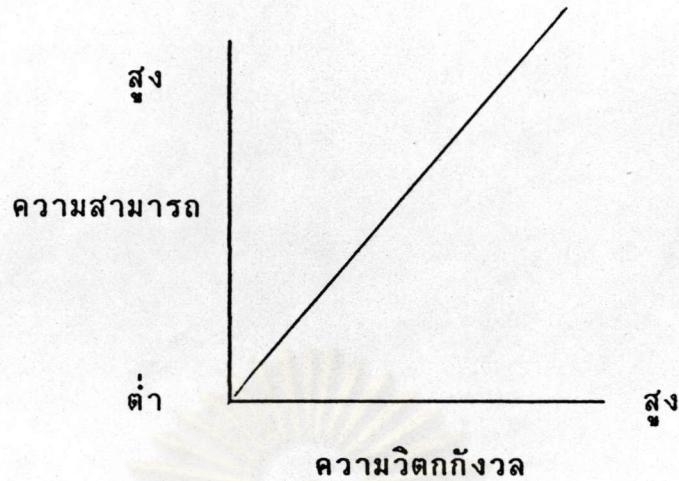
จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลมีอิทธิพลทั้งทางร่างกาย จิตใจ ความคิด ตลอดจนพฤติกรรมการแสดงออกของคนเราเป็นอย่างยิ่ง ฉะนั้นบุคคลควรที่จะศึกษาและปรับระดับความวิตกกังวลของตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพื่อจะสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

เจอร์ซิลด์ (Jersild, 1957) ได้กล่าวว่า ความกลัวและความวิตกกังวลเป็นสภาพทางจิตที่ไม่พึงปรารถนา เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือสิ่งที่มาข่มขู่ ซึ่งอาจจะรู้หรือไม่รู้ได้ว่าสิ่งนั้นเป็นอะไร และถ้าเกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่สูงแล้วจะทำให้เกิดปฏิกิริยาทางร่างกายเกิดขึ้น เช่น เกี่ยวกับการกลไกของระบบประสาท ทำให้ต่อมอะดรีนอล (Adrenal Glands) ทำงานมากขึ้น มีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น แต่ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง เหงื่อออกตามฝ่ามือ เป็นต้น

จากความหมายของความวิตกกังวลทั้งหมดข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ของคนชนิดหนึ่ง ที่เกิดจากการกระตุ้นของสิ่งเร้า คือ ความไม่แน่ใจต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์จนทำให้เกิดความกระวนกระวายใจและความเครียด ซึ่งถือว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา อย่างไรก็ตามหากความวิตกกังวลนั้นอยู่ในระดับที่เหมาะสม ก็จะก่อให้เกิดประโยชน์ได้ เช่น ความวิตกกังวลต่อความปลอดภัยของตนเอง ก็จะมีผลทำให้รู้จักระวังภัย ไม่ประมาท เป็นต้น นอกจากนี้ในทางจิตวิทยาการกีฬา ความวิตกกังวลจะมีผลต่อความสามารถในการแสดงออก ดังที่ ศิลปชัย สุวรรณชาติ (ม.ป.ป.) ได้ระบุไว้ในเอกสารเรื่อง "จิตวิทยาการกีฬา" ว่า ความวิตกกังวลเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวังล้มเหลวหรือเป็นอันตรายถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูง จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้เป็นสาเหตุให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐาน หรือที่คาดหวังไว้ เพื่อให้แสดงความสามารถได้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องเรียนรู้กลุศโลบายควบคุมความวิตกกังวลไว้ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

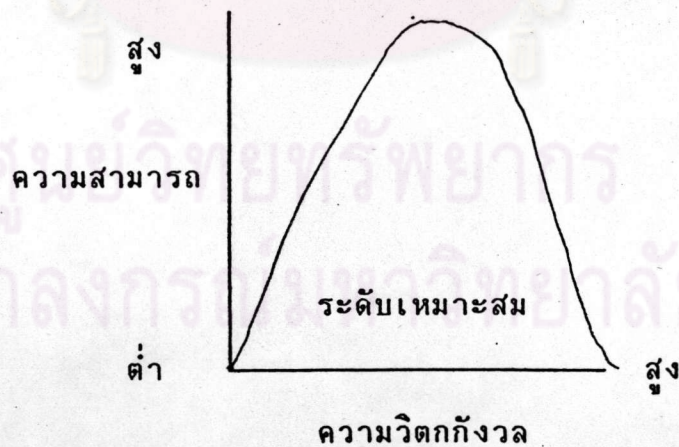
นอกจากนี้ ศิลปชัย สุวรรณชาติ (2533) ยังอธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาไว้ 2 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)



ทฤษฎีนี้กล่าวว่าระดับความวิตกกังวลเป็นส่วนโดยตรงกับระดับความสามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำ จะมีความสามารถต่ำ และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูง ก็จะมีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงานมาก ๆ เช่น กีฬายกน้ำหนัก และอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน

2. ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted-U Theory)



ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำและสูง จะมีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง

ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท
ดังนั้น ในขณะก่อนแข่งขัน หรือระหว่างแข่งขัน นักกีฬาก็ต้องควบคุมตนเองให้มี
สภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสม จึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออก
สูง

ดังนั้น ความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดประโยชน์หรือเป็นโทษขึ้นอยู่กับ
ระดับของความวิตกกังวล ความเหมาะสมกับสถานการณ์ ความวิตกกังวลในระดับ
ที่เหมาะสมจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเล่นกีฬาหรือต่อการประกอบกิจกรรม
อื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าอยู่ในระดับต่ำหรือสูงเกินไปจะกลับเป็นโทษ

คำอธิบายข้างต้นนี้สอดคล้องกับข้อสรุปของลักแมนและซอ เรนเสน
(Luckmann and Sorensen, 1974) ที่ว่าความวิตกกังวลระดับเล็กน้อยจะ
ช่วยให้เกิดผลสำเร็จในการปรับตัวในชีวิตประจำวัน เพราะจะทำให้บุคคลเกิด
ภาวะตื่นตัวมีความรับรู้และการเรียนรู้ดีขึ้น แก้ปัญหาได้อย่างมีสติ ถ้าระดับความ
วิตกกังวลเพิ่มขึ้น จะสูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่ให้มีประสิทธิภาพ สภาพ
การรับรู้จะแคบลง สนใจแต่เพียงบางส่วนของสถานการณ์และเมื่อความวิตกกังวล
เพิ่มถึงระดับสูงสุด จะทำให้การรับรู้และการเรียนรู้เสียไป ไม่สามารถเข้าใจ
สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างตลอดและละเอียดถี่ถ้วนมีการบิดเบือนไปจากความจริง
ความคิดแตกแยกสับสน ไม่เข้าใจชัดว่าสิ่งที่ได้รับการบอกเล่าและหวังให้ปฏิบัติตาม
ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ทั้งขาดการปรับตัว
ที่ดีด้วย

สำหรับต้นเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลนั้น บางคนไม่สามารถบอกได้
ว่าคืออะไร แต่ความวิตกกังวลในหมู่นักกีฬานั้น ศิลปชัย สุวรรณชาติ (2533)
ได้สรุปไว้หลายประการได้แก่

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้ว
สถานการณ์แข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะ

แสดงความสามารถต่ำ ได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนี้จะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

2. การเชื่อในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้นและไม่พร้อมจะแข่งขันจนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมามีต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป นักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว และรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีก จะทำให้นักกีฬานั้นรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขัน อาจบันทึกหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ๆ ดังนั้น ในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าทุกคนไม่สามารถขจัดความวิตกกังวลได้โดยสิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะเกิดความกดดันขึ้นมากมายในการแข่งขันกีฬา อย่างไรก็ตาม นักกีฬาก็สามารถที่จะตัดความรุนแรงของความวิตกกังวลลงได้ โดยการเรียนรู้ทักษะ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อควบคุมความวิตกกังวลนี้ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นผลให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้เต็มที่และประสบความสำเร็จ

5. งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้อง

อุดม พิมพา (2526) สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลหมายถึง ความรู้สึก

หวาดหวั่น ไม่เป็นสุข ไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ ซึ่งเกิดจากความหวาดหวั่นต่อเหตุการณ์ข้างหน้า หรือความคับข้องใจที่คุกคามสวัสดิภาพภาวะสมดุลย์ของการทำงาน ทั้งทางร่างกาย และจิตใจหรือวิถีชีวิตของบุคคลนั้น ทำให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งพฤติกรรมซ่อนเร้น และพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเจน ได้แก่ ความหงุดหงิดโมโหง่าย กระสับกระส่าย ขุ่นเคืองใจ อึดอัดใจ และกังวลใจแคทเทล (Cattell) อ้างใน อุดม พิมพา (2526) กล่าวว่า ความวิตกกังวลสามารถมีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬา และการเรียนรู้ทักษะกีฬาอีกด้วย โดยความเชื่อทั่ว ๆ ไปแล้วความวิตกกังวล เกิดจากความรู้สึกที่ถูกข่มขู่จากสิ่งไม่พึงพอใจที่น่าจะเกิดกับตน เมื่อลักษณะข่มขู่มีลักษณะไม่มีเหตุผลที่แน่นอน ฉะนั้น จึงมีความสำคัญยิ่งเมื่อนักกีฬารู้สึกว่าถูกข่มขู่ก่อน เริ่มการแข่งขันความรู้สึกถูกข่มขู่คือ ความวิตกกังวล ซึ่งอาจจะให้ผลประโยชน์ หรือลดผลประโยชน์ก็ได้ เมื่อนักกีฬา มีความวิตกกังวลเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่จะต้องเสาะหาสาเหตุ และพยายามลดความวิตกกังวลนั้น

จันทร์พิมพ์ พละพงศ์ (2528) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีม เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักกีฬาประเภททีมหญิงจำนวน 211 คน เป็นนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) จำนวน 115 คน และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) จำนวน 96 คน ซึ่งเข้าแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาทั่วประเทศ ครั้งที่ 10 ที่จังหวัดมหาสารคาม ระหว่างวันที่ 9-18 ธันวาคม 2527 โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลชื่อ State Trait Anxiety Inventory ชื่อย่อว่า "STAI" ที่สร้างขึ้นโดย สปีลเบอร์เกอร์ กอร์ช และลูชัน (Spielberger, Gorsuch and Lushene) ซึ่ง อุดม พิมพา ได้เรียบเรียงขึ้นเป็นภาษาไทย จากการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) ระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ

(วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันในรอบแรก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ส่วนในรอบที่สอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของคู่ชิงชนะเลิศ ในรอบแรก รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบที่สองไม่แตกต่างกัน

3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ของนักกีฬาประเภททีม ที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของคู่ชิงชนะเลิศ ในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบแรก รอบที่สอง และรอบรองชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) ระหว่างก่อนการแข่งขันกับหลังการแข่งขัน ในรอบแรก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบที่สอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

5. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ของนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ระหว่างก่อนการแข่งขันกับหลังการแข่งขันในรอบแรก รอบที่สอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

6. ความวิตกกังวลเฉพาะตัว (Trait Anxiety) ระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ความวิตกกังวลเฉพาะตัวของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) ก่อนการแข่งขันกับหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน
8. ความวิตกกังวลเฉพาะตัว ของนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันกับหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน
9. ความวิตกกังวลเฉพาะตัว ของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) ระหว่างคู่แข่งชนะเลิศก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน
10. ความวิตกกังวลเฉพาะตัว ของนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ระหว่างคู่แข่งชนะเลิศก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน
11. ความวิตกกังวลเฉพาะตัว ของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน

ประเวศ ปิยะธำกรกานต์ (2531) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกแอโรบิคด้านซ์ ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายคิดสรรและความวิตกกังวลแบบสเตท ในนักศึกษาหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตอาสาสมัครที่พักอยู่ ณ หอพักหญิง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-5 อายุ 18-23 ปี ซึ่งมีได้ออกกำลังกายประจำ จำนวน 29 คน ตัวแปรด้านสมรรถภาพทางกายคิดสรร ประกอบด้วย น้ำหนักของร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัว และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย ซึ่งใช้วิธีวัดไขมันใต้ผิวหนัง ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ หรือแบบสเตท ใช้แบบสปีลเบอ์เกอร์และคณะ

การฝึกแอโรบิคด้านซ์จะฝึกเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ชั่วโมง หลัง

จากสิ้นสุดโปรแกรมการฝึก จึงทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายและวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์อีกครั้ง

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยน้ำหนักของร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายทั้งก่อนและหลังการฝึกแอโรบิคด้านซ์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่พบว่าความดันโลหิตและหัวใจคลายตัวทั้งก่อนและหลังการฝึกแอโรบิคด้านซ์ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้งก่อนและหลังการฝึกแอโรบิคด้านซ์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

พีรยุทธ เรืองวราหะ (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬาฮิงปีน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 17 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายและหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ที่มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 120 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (Sport Competition Anxiety Test - SCAT) ของมาร์เทนส์ (Martens) ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ระดับความวิตกกังวล ของนักกีฬาฮิงปีน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 17 โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง คือมีค่าเท่ากับ 21.03

2. ระดับความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถ ในการฮิงปีนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชงชัย สุขดี (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคลประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคลจำนวน 158 คน ประเภททีมจำนวน 422 คน และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวจำนวน 178 คน รวมทั้งสิ้น 758 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลลักษณะโดยทั่วไปของบุคคล (General Trait Scale) ของสปิลเบอร์เกอร์ คอร์ดซ์ชและลูชิน (Speilberger, Gorsuch and Lushine) และทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (SCAT) ของ มาร์เทินส์ (Martens) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทั่วไป ของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ก่อนการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวมีความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลลักษณะทั่วไประหว่างนักกีฬาประเภทบุคคลประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬากรีฑา มวยสากล ระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรกกับรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล และยูโด มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันกีฬาไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอลและระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักยูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬา วอลเลย์บอลกับนักกรีฑา มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโดมีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรก ไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬา ระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล

ประเภทที่มและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

นิภา เลิศลือชาชัย (2533) ได้ศึกษาผลของการบำบัด แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเลขานุการ ปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ซึ่งมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล เอส ที เอ ไอ (STAI) สูงกว่า 40 คะแนนขึ้นไป งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล กลุ่มทดลองได้รับการฝึกกระบวนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกหลังจากสิ้นสุดระยะการทดลองให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความวิตกกังวล เอส ที เอ ไอ ซ้ำในระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลวิเคราะห์ข้อมูล โดยการใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง แบบวัดซ้ำ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่ำกว่าระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการบำบัดและพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2534) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่ายจำนวน 341 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (SCAT) ของมาร์เทนส์ (Martens) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชายทุกประเภท ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาเพศหญิงประเภทบุคคลไม่มีการปะทะ สูงกว่านักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มีการปะทะ ในเพศหญิงสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับประเภทบุคคลที่มีการปะทะ ประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ และประเภททีมที่มีการปะทะ ระหว่างเพศชาย และเพศหญิงไม่แตกต่างกัน ปัจจัยด้านประเภทบุคคล และประเภททีม ประเภทที่มีการปะทะและประเภทที่ไม่มีการปะทะ ไม่มีผลทำให้ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาแตกต่างกัน

6. งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

แมคโกแวน (Mc Gowan) ทำการศึกษาในปี ค.ศ. 1968 เรื่องผลของสถานการณ์การแข่งขันที่มีต่อความสามารถทางกลไกของนักเรียนชายระดับ

มัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำ เพื่อศึกษาผลของระดับความวิตกกังวลดังกล่าวที่มีต่อความสามารถในการปฏิบัติงานของนักเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 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 0.5 ($P < 0.5$)
2. การเล่นกีฬาของกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำในสถานการณ์การแข่งขัน ไม่มีความดีเด่นกว่าการเล่นกีฬาในสถานการณ์เฉพาะบุคคล
3. เมื่อดูผลความแตกต่างระหว่างสถานการณ์เฉพาะบุคคลแล้ว การเล่นกีฬาของทั้งสองกลุ่มในสถานการณ์การแข่งขัน ไม่มีความแตกต่าง

เดบอย (Deboy, 1972) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของกีฬาทางน้ำ มวยปล้ำ วอลเลย์บอล และแบดมินตัน ที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาชาย ระดับอุดมศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูงมาก (Hyperanxious) มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาคูผลของกีฬาทางน้ำ มวยปล้ำ วอลเลย์บอล และแบดมินตัน ว่ามีต่อระดับความวิตกกังวลสูงมากและเป็นแบบเรื้อรังในนักศึกษาชายระดับอุดมศึกษาอย่างไร เครื่องมือที่ใช้ทดสอบ คือ แบบการวิเคราะห์ตนเอง ไอ พี เอ ที (IPAT Self Analysis Form) ซึ่งใช้ทดสอบนักศึกษาชาย จำนวน 145 คน อายุระหว่าง 18-21 ปี ที่วิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Springfield College) เพื่อหาระดับความวิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมของกีฬาทั้งสองโปรแกรมมีผลต่อการลดระดับความวิตกกังวลที่เป็นแบบเรื้อรังในนักกีฬาชายได้ แต่ไม่มีโปรแกรมใดที่ให้ผลดีกว่าอีกโปรแกรมหนึ่ง

คอนเนล (Connell, 1976) ได้ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของการแข่งขัน ที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงของสถาบัน คอนเนลได้ ใช้แบบทดสอบ แบบวัดความวิตกกังวล เอส ที เอ ไอ (STAI- State Trait Anxiety Inventory) ซึ่งคิดขึ้นโดยสปีลเบิร์กเกอร์ คอร์ดซ์ชและลูเซ็น (Speilberger Gorsush and Lushene) ไปทดสอบนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง ของวิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Springfield College) จำนวน 11 คน อายุระหว่าง 17-21 ปี ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลแบบลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกันในสถานการณ์ระหว่างก่อนเหตุการณ์แข่งขันและ หลังเหตุการณ์แข่งขัน
2. มีความแตกต่างในระดับความวิตกกังวล เมื่ออยู่ในสภาพหลังการ แข่งขัน ตัวแปรที่ทำให้ระดับความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมีนัยสำคัญ เพราะการ แพ้ของทีม
3. มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่าง ระดับความวิตกกังวล ของการแข่งขัน 3 ครั้งที่มีลักษณะความวิตกกังวลสูง กับอีก 3 ครั้งที่มีลักษณะ ความวิตกกังวลต่ำ สาเหตุที่สำคัญคือ องค์ประกอบ 2 ประการได้แก่ ระดับ ความซับซ้อนของการแข่งขันกับปฏิริยาทางอารมณ์ที่ตอบสนองต่อการแพ้ของทีม

แมคแกฟฟิแกน (McGaffigan, 1982) ได้วิจัยเรื่องความสัมพันธ์ ระหว่าง ความวิตกกังวลกับระดับสมรรถภาพทางกาย ของผู้บริหารบริษัทที่มีจุดมุ่ง หมาย เพื่อศึกษาดูว่าระดับของความวิตกกังวลแบบ สถานการณ์ (State Anxiety) ของบุคคลว่า สามารถบ่งบอกได้ด้วยผลรวมของตัวแปรต่อไปนี้หรือไม่ คณะนของความวิตกกังวลแบบลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety) ระดับ สมรรถภาพทางกาย และ/หรืออายุของบุคคล กลุ่มตัวแปรเป็นผู้บริหารของบริษัท ไทรคัสท์ จำนวน 37 คน และเครื่องมือที่ใช้ทดสอบ คือ แบบทดสอบความ

วิตกกังวล เอส ที เอ ไอ (STAI - State Trait Anxiety Inventory) เพื่อวัดระดับความวิตกกังวลกับทดสอบความสามารถในการทำงานด้วยวิธีของ ออสตรานด์ (Astrand) โดยใช้กับจักรยานวัดงานเพื่อหาระดับสมรรถภาพทางกายแบบอากาศนิยม (Aerobic Capacity) จากชีพจร เพื่อปฏิบัติงานก่อนถึงระดับสูงสุด (Submaximal Work)

ผลการวิจัยปรากฏว่า อายุ ความวิตกกังวล แบบลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety) และระดับสมรรถภาพทางกายไม่ได้เป็นตัวบ่งชี้ ความวิตกกังวลแบบขึ้นกับสถานการณ์ (State Anxiety) ได้อย่างมีนัยสำคัญ ($P > .05$) นอกจากนี้ ความวิตกกังวลแบบขึ้นกับสถานการณ์ (State Anxiety) ของบุคคลกลุ่มนี้ ไม่อาจจะกำหนดได้จากระดับความวิตกกังวลแบบลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety) ระดับสมรรถภาพทางกาย หรืออายุของเขาเหล่านั้น

ครูเกอร์ (Krueger, 1982) ได้ทำการศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบเซ็น และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อตัวแปรคัดสรร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบเซ็นและการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อตัวแปรคัดสรรของผู้ป่วยซึ่งจะมีความสำคัญในกระบวนการให้คำปรึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียนวิชาพลศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเทคนิคการผ่อนคลายในมหาวิทยาลัยไอโอวา จำนวน 3 ห้อง โดยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. ฝึกสมาธิแบบเซ็น กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน
2. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 17 คน ในกลุ่มจะมีทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการฝึกสมาธิและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาก่อนนักศึกษาเพศหญิงที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการพัฒนาตนเอง จำนวน 10 คน เป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกสมาธิแบบเซ็นนั้นจะอยู่บนพื้นฐานของการควบคุมการหายใจในท่านั่งบนม้านั่ง ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกการผ่อนคลาย

คลายกล้ามเนื้อจะได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบเครียด-คลาย ซึ่งเป็นการฝึกของเบินส์ทีนและโบโคเวค (Bernstein and Borkovec, 1973) กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จะได้รับการฝึกในช่วงเวลาเรียนเป็นเวลา 30 นาที จำนวน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีการกลับไปฝึกที่บ้านอีก 30 นาที จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ฝึกเป็นเวลาทั้งหมด 5 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมที่เป็นเพศหญิงนั้น ได้รับการออกกำลังกายโดยให้เกิดความตึงที่กล้ามเนื้ออย่างเดีวโดยไม่ได้รับตัวควบคุมอื่นใด

การประเมินทั้ง 3 กลุ่ม ทำโดยการทดสอบก่อนและหลังการนั่งสมาธิ โดยใช้แบบทดสอบบุคคลในการหามาตรฐานของสัดส่วนเวลา (Time Ratio Scales of the Personal Orientation Inventory : Shostrom, 1966) ส่วนระดับความวิตกกังวลนั้นวัดด้วยแบบทดสอบความวิตกกังวล "สเตท-เทรท" ของสปีลเบอเกอร์ จอร์จิส และรูสเฮน (Spielberger, Gorsuch and Lushene, 1970) กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้รับการทดสอบความวิตกกังวลหลังให้ตัวควบคุมเป็นเวลา 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ทำการประเมินค่าความลึกของประสบการณ์โดยการประเมินตนเองในระหว่างการฝึก การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (ตัวควบคุม x เพศ) ของการเปลี่ยนแปลงคะแนนตัวควบคุมระหว่างก่อนและหลังการทดลอง การวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียวของการเปลี่ยนแปลงคะแนนทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้ข้อมูลเฉพาะเพศหญิง

ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างทั้ง 3 กลุ่ม ในความสามารถนั่งสมาธิของกลุ่มตัวอย่าง แต่มีความแตกต่างกันโดยมีปฏิริยาระหว่างตัวควบคุมกับเพศ และทั้งหมดมีการเปลี่ยนแปลงของระดับความวิตกกังวลแบบ สเตท-เทรท กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มสามารถลดความวิตกกังวลลงได้ แต่ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม

เชลตัน (Shelton, 1982) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบ

การลดความวิตกกังวลด้วยการรักษาโรคทางสมองด้วยไฟฟ้ากับการผ่อนคลาย การทดลองในครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 33 คน ซึ่งได้มาจากผู้ที่หายจากการติด แอลกอฮอล์ ทำการสุ่มโดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลอง จะได้รับการ กระตุ้น 7 ครั้งในเวลาครึ่งชั่วโมง จากเครื่อง ซี.อี.ที. (CET: Cerebral Electrotherapy) โดยใช้อิเล็กโทรด 2 อัน ส่วนอีกกลุ่มจะได้รับการ ผักผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการฟังคำสั่งจากเทปบันทึกเสียงในเวลาที่ทำกัน ส่วนกลุ่มทดลองที่ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ตัวแปรตามคือคะแนนความวิตกกังวลแบบ สเตทซึ่งวัดจากแบบทดสอบความวิตกกังวลแบบสเตท-เทรท และวัดคลื่นไฟฟ้า บริเวณหน้าผากด้วยเครื่องวัดการทำงานของกล้ามเนื้อ (EMG) ในการทดสอบก่อน และหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลแบบสเตทและการทำงานของกล้ามเนื้อ (EMG) ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ แต่พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่าง 3 กลุ่ม อีกทั้งไม่มีนัยสำคัญ ของปฏิกริยาร่วมในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม

เครแกน และคณะ (Cragan et al, 1984) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ วิธีการควบคุมความวิตกกังวลโดยการให้วัดความวิตกกังวลและการควบคุมตนเอง ให้ผ่อนคลาย ซึ่งได้มีการทดลองในผู้ป่วยแผนกผู้ป่วยนอกที่เข้ามารับการรักษา โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้ฝึกการจัดการกับความวิตกกังวล กลุ่มที่ 2 ให้ควบคุมตนเองให้ผ่อนคลาย กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่าในกลุ่มที่ 1 และ 2 ทั้ง 2 วิธีทำให้ความวิตกกังวลที่มีอยู่เป็นประจำในบุคคล (Trait Anxiety) และความวิตกกังวลต่อสถานการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิด ความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตราย (State Anxiety) รวมทั้งปฏิกริยาที่แสดง ถึงความตึงเครียดและวิตกกังวลหรือกลัวได้ลดลง แต่ไม่พบความแตกต่างของทั้ง 2 วิธีในผลการลดความวิตกกังวล

ซิลเวสทรี (Silvestri, 1985) ได้ศึกษาผลของการฝึกแอโรบิคแดนซ์

ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความวิตกกังวล ผู้เข้ารับการทดลองเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 90 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน ทุก ๆ คน จะทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกเกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และตามลักษณะประจำตัวของบุคคล (State and Trait Anxiety) อัตราชีพจรขณะพักและอัตราชีพจรระยะฟื้นตัว ตลอดจนความดันโลหิต สำหรับการฝึกนั้นให้กลุ่มแรกฝึกแอโรบิคแดนซ์ กลุ่มที่สองฝึกเกี่ยวกับการผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้งสองกลุ่มได้ฝึกเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน โดยฝึกในช่วงโมงพลศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้าเรียนในช่วงโมงเคหศาสตร์ สำหรับความวิตกกังวลนั้นยังแยกออกเป็น 2 พวก คือ พวกที่มีระดับความวิตกกังวลสูงและต่ำ ผลการวิจัยพบว่าการฝึกแอโรบิคแดนซ์จะทำให้ทั้งระดับสมรรถภาพทางกายและความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญ

เดวิด (Davis, 1986) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลแบบสเตรท-เทรท ของนักเรียนเกรด 7 จุดประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้เพื่อทดสอบดูว่า การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะสามารถทำให้ระดับความวิตกกังวลแบบสเตรท และแบบเทรท มีการเปลี่ยนแปลงในนักเรียนเกรด 7 หรือไม่ โดยกลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนเกรด 7 จำนวน 100 คน ซึ่งเป็นนักเรียนชายและหญิงจำนวนเท่า ๆ กัน แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำ โดยวัดจากแบบทดสอบความวิตกกังวลแบบสเตรท-เทรทสำหรับเด็ก โดยวัดเฉพาะแบบเทรทเท่านั้น จากนั้นทำการสุ่มแบบกำหนดแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้กลุ่มทดลองทำการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยแบบทดสอบความวิตกกังวลแบบสเตรท-เทรท สำหรับเด็ก (STAIC)

ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทั้งการทดสอบก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่พบปฏิกริยาร่วมระหว่างความวิตกกังวลและการฝึกในคะแนนความวิตกกังวลแบบสเตรท แต่พบในแบบเทรท

สรุปได้ว่า ผลการทดลองการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ช่วยลดความวิตกกังวลทั้งแบบสแตตและแบบเทรทในนักเรียนเกรด 7

อะบาดี (Abadie, 1987) ได้ทดลองให้ผู้สูงอายุ ซึ่งมีอายุระหว่าง 60-81 ปี ออกกำลังกายแบบทรหดอดทน แล้วศึกษาผลที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ ผู้รับการทดลองในกลุ่มทดลองมี 17 คน ส่วนอีก 15 คน เป็นกลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่มจะต้องทดสอบก่อนและหลัง (Pre-Post Test) ในแบบทดสอบที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย (Dead Anxiety) ความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวบุคคล (Trait Anxiety) ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและสมรรถภาพทางกาย โดยที่กลุ่มทดลองจะออกกำลังกายเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ในความหนักของงานระดับ 60 % ของการใช้ออกซิเจนสูงสุด ผลการวิจัยพบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันในด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย ความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวบุคคล สมรรถภาพทางกาย แต่จะมีความแตกต่างเพียงในด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

เบอร์เกอร์ และโอเวน (Berger and Owen, 1987) วิจัยการลดความวิตกกังวลด้วยการว่ายน้ำ : ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกาย ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (State Anxiety) ความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait Anxiety) และความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ใช้การศึกษาเป็น 2 ฤดู คือ ฤดูหนาวใช้อาสาสมัครแบ่งเป็นผู้ว่ายน้ำเป็น 2 กลุ่ม และผู้เริ่มฝึกหัดว่ายน้ำ 2 กลุ่ม อายุ 17-38 ปี ผลปรากฏว่า 1) ผู้ว่ายน้ำเป็น เมื่อว่ายน้ำสามารถลดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของการทำแบบทดสอบเอสทีเอไอ-เอส (STAI-S) ก่อน (Pre-Test) และหลัง (Post-Test) ของการว่ายน้ำ 2) เพศชายและเพศหญิงสามารถได้รับประโยชน์จากการว่ายน้ำในการลดความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน 3) ทั้งกลุ่มผู้ว่ายน้ำเป็น และผู้ฝึกหัดว่ายน้ำเป็นและผู้ฝึกหัดว่ายน้ำสามารถลดความวิตกกังวลได้ไม่แตกต่างกัน แต่ในกลุ่มของผู้เริ่ม

ฝึกหัดว่ายน้ำสามารถลดความวิตกกังวลในแต่ละวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) ความวิตกกังวลทางกาย ไม่มีความเชื่อมโยงกับการลดความวิตกกังวล โดยการว่ายน้ำ

ภาคฤดูร้อน ผลปรากฏว่า 1) หลังจากการว่ายน้ำ ผู้เข้าร่วมการทดลองรายงานว่า สามารถลดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เอสทีเอไอ เอส (STAI-S) ซึ่งทั้งกลุ่มผู้ฝึกหัดและกลุ่มผู้ว่ายน้ำเป็น ลดความวิตกกังวลได้ไม่แตกต่างกัน 2) ผู้หญิงสามารถลดความวิตกกังวลได้มากกว่าผู้ชายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) ทั้งกลุ่มผู้ว่ายน้ำเป็นและผู้ฝึกหัดว่ายน้ำสามารถลดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในแต่ละวันไม่แตกต่างกัน 4) ระดับของความวิตกกังวลทางกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับการลดความวิตกกังวลด้วยการว่ายน้ำ เป็นการชี้ให้เห็นว่า ถ้าคนที่มีความวิตกกังวลทางกายสูง ก็จะมี ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูงตามไปด้วย

บอลลิงเจอร์ (Ballinger, 1988) ได้ทำการศึกษาเรื่อง "สภาวะทางร่างกายที่มีต่อการตอบสนองของความเครียด" มีผู้เข้ารับการทดลอง จำนวน 41 คน แบ่งกลุ่มโดยการสุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มด้วยกัน คือ กลุ่มแรกได้ฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิค กลุ่มที่สองให้ออกกำลังกายไม่ใช้แอโรบิค (Anaerobic) และกลุ่มควบคุมทุกกลุ่มจะได้รับการทดสอบสมรรถภาพทดสอบพลังของ มากาเรีย-คัลลาเมน (Margaria-Kallamen Power Test) ส่วนการวัดความวิตกกังวลจะวัดจากอัตราชีพจรความดันโลหิตและคะแนนจากแบบวัด เอส ที เอ ไอ (STAI) โดยการฝึกจะให้ 2 กลุ่มแรก ฝึกออกกำลังกายตามแบบนั้น ๆ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เมื่อครบกำหนดแล้ว จึงทำการทดสอบทุกรายการใหม่อีกครั้ง ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนและระยะเวลาฟื้นตัว (Recovery Time) ของ 2 กลุ่มแรก พัฒนาขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะกลุ่มที่ 2 มีการตอบสนองต่อความเครียด ความดันโลหิต ระยะคลายตัวของหัวใจ และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) ลดลง

รอสเบอร์ก (Rosburg, 1988) ได้ทำการศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักศึกษาในวิทยาลัยพยาบาล วิทยาลัยตำรวจ และวิทยาลัยดับเพลิง กับนักศึกษาในวิทยาลัยทั่ว ๆ ไป กลุ่มตัวอย่างมี 4 กลุ่ม อย่างน้อยกลุ่มละ 100 คน รวมทั้งสิ้น 515 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และตามลักษณะประจำตัวของบุคคล (The State-Trait Anxiety Inventory : STAI) ซึ่งสร้างขึ้นโดย สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger et al, 1983) โดยสำรวจในกลุ่มวิทยาลัยในเซาร์เทอร์น แคลิฟอร์เนีย (Southern California) ข้อมูลในการศึกษาวิจัยจะเป็นการเก็บรวบรวมในประเด็นเหล่านี้ คือ อายุ เพศ สถานภาพการสมรส รายได้ สัญชาติ และภาคเรียนในการลงทะเบียน แล้วนำมาวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Covariance) ผลการวิจัยพบว่าในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลและนักศึกษาอื่น ๆ จะมีความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคลคล้ายกันอย่างเห็นได้ชัด ในขณะที่นักศึกษาตำรวจและนักศึกษาดับเพลิงมีความวิตกกังวลต่ำกว่าอย่างเห็นได้ชัดเช่นกัน จากการศึกษาแสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลได้รับความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงมากที่สุดในทุกกลุ่ม แสดงว่ามีความเครียดสูงขณะอยู่ในวิทยาลัย

เบอร์ตัน (Burton, 1988) ได้ศึกษาเพื่อหาข้อยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการแสดงออก ตัวอย่างในการศึกษาประกอบด้วยนักว่ายน้ำ 98 คน โดยแบ่งตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นนักกีฬาว่ายน้ำชั้นนำของวิทยาลัยเพศชาย 15 คน เพศหญิง 13 คน อายุ 18-23 ปี กลุ่มนี้จะติดตามให้กรอกแบบวัด ซี เอส เอ ไอ ก่อนการแข่งขัน 3 รายการแข่งขัน กลุ่มที่ 2 เป็นนักกีฬาว่ายน้ำที่มีอายุเฉลี่ย 17.4 ปี เพศชาย 31 คน และเพศหญิง 39 คน นักกีฬากลุ่มนี้ได้รับการเลือกให้เข้าแข่งขันในงานมหกรรมกีฬาแห่งชาติของอินเดียนาโพลิส กลุ่มตัวอย่างจะกรอกแบบวัด ซี เอส เอ ไอ 2 ครั้ง คือช่วง 2 วันก่อนแข่งขัน และช่วง 1 ชั่วโมงก่อนแข่งขันรอบสำคัญ นำคะแนนจากแบบวัดมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับเวลาในการว่ายน้ำ ซึ่งแปลงค่าให้อยู่ในการว่ายน้ำระยะเดียวกันแล้ว ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกสูงกว่าความวิตกกังวลทางกาย
2. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กับการแสดงออก
3. ความวิตกกังวลทางจิตสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นตรงทางลบ
4. ความวิตกกังวลทางกายสัมพันธ์กับการแสดงออกเป็นเส้นโค้ง
5. ความเชื่อมั่นในตนเองสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นตรงทางบวก
6. ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกที่ชะงักงันในระยะเวลาสั้นสูงกว่าระยะไกล อีกนัยหนึ่งก็คือความวิตกกังวลทางกาย จะสัมพันธ์เชิงบวกกับระยะเวลาของงานที่กระทำ
7. ความวิตกกังวลทางกาย มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับความซับซ้อนของงาน (Task Complexity)

เรนเนย์และคันทิงแฮม (Rainey and Cunningham, 1988) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาระดับมหาวิทยาลัย ตัวอย่างในการศึกษานี้ เป็นนักกีฬาชายและหญิงจำนวน 64 คน อายุ 18-22 ปี ซึ่งรวมกีฬานิตต่าง ๆ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยของอเมริกา โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวล เอส ที เอ ที และแบบสอบถามความวิตกกังวลของพาสเซอร์ (Passer Questionnaire) ซึ่งประกอบด้วยข้อความถาม 18 รายการ เกี่ยวกับความวิตกกังวล (Anxiety) แบบวัดความวิตกกังวล แบบสอบถามความวิตกกังวล โดยมอบให้ตัวอย่างกรอกก่อนสิ้นสุดภาคเรียน 2 สัปดาห์ โดยให้ทำแบบสอบถามความวิตกกังวลให้เสร็จก่อนแล้วจึงทำแบบวัดความวิตกกังวล นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ตัวประกอบและวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าความเฉลี่ยความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาชายเท่ากับ 21.52 และนักกีฬาหญิงเท่ากับ 22.83 ซึ่งเมื่อทดสอบแล้วด้วยค่าที (t-test) แล้วไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05
2. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแสดงออก (Performance

Worry) เช่นเกรงว่าจะกระทำความผิดพลาด กลัวว่าจะแพ้ กลัวว่าจะเล่นไม่ดี มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขัน

3. ความเกรงกลัวว่าจะถูกวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาเพศชายเท่านั้น นักกีฬาหญิงไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรดังกล่าว

วากาอิ (Wakai, 1988) ได้ทำการทดลองเรื่องผลการฝึกไท ชิ ชวน (T'AI CHICH'UAN) กับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในวัยผู้ใหญ่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแตกต่างของความวิตกกังวลในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งได้รับการฝึก ไท ชิ ชวน (T'AI CHI CH'UAN) กับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เปรียบเทียบกับกลุ่มซึ่งไม่ได้รับการฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครจำนวน 43 คน กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ทำการฝึก ไท ชิ ชวน (T'AI CHI CH'UAN) กลุ่มหนึ่งและอีกกลุ่มหนึ่งฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ได้รับการตรวจความดันโลหิต กลุ่มตัวอย่างได้รับการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล สเตท-เทรท และเครื่องมือบันทึกระดับความตึงของกล้ามเนื้อจากบริเวณหน้าผาก

ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลสเตท-เทรท ไม่มีความแตกต่างกันในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม แต่ระดับความตึงของกล้ามเนื้อมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มควบคุมกับกลุ่มไม่ควบคุม

เสดและคณะ (Sade et al. 1990) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลการควบคุมตนเอง และความสามารถในการยิงปืนยาว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงปืนยาว จำนวน 55 คน เป็นชาย 37 คน และหญิง 18 คน จำแนกเป็นยิงปืนระดับดี 28 คน และระดับปานกลาง 27 คน ความวิตกกังวลวัดโดยใช้แบบสอบถาม เอส ที เอ คิว (State Trait Anxiety Questionnaire) การควบคุมตนเองใช้แบบตารางการควบคุมตนเอง (Self Control Schedule) ส่วนความสามารถในการยิงปืน พิจารณาจากสถิติการยิง

ปีระยะ 10 เมตร 60 นิด จำนวน 7 รายการแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความสามารถของนักกีฬาชิงปืนไม่มีผลต่อการควบคุมตนเอง และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย แต่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีผลต่อความสามารถในการชิงปืน กล่าวคือ นักกีฬาชิงปืนระดับดี จะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำ และทำคะแนนได้สูงในทุกการแข่งขัน

2. ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเอง และความวิตกกังวลตามนิสัย และ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์

เบิร์ดและฮอร์น (Bird and Horn, 1990) ได้ศึกษาความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางจิตกับความผิดพลาดทางจิตในการกีฬา ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมัธยมจำนวน 161 คน อายุระหว่าง 14-17 ปี โดยใช้ ซี เอส เอ ๒ - 2 ในการเก็บข้อมูลด้านความวิตกกังวล แบบสอบถามความผิดพลาดทางจิต (Mental Error Questionnaire) ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นเครื่องมือ ในการวิจัย ซี เอส เอ ๒ - 2 จะแจกให้ตัวอย่างกรอกก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ส่วนแบบสอบถามความผิดพลาดทางจิต จะแจกให้ผู้ฝึกสอนกรอกตามที่เขาสังเกตจากผู้เล่นแต่ละคนภายหลังการแข่งขันเริ่มขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ความผิดพลาดทางจิต มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางจิต แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง

โจนส์ สเวน และ เคล (Jones, Swain and Cale, 1991) ได้ศึกษาผลของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการแข่งขัน และ ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาระยะกลางขึ้นเยี่ยม ตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักวิ่งระยะกลางขึ้นเยี่ยมของการแข่งขันกีฬาระหว่างวิทยาลัย จำนวน 125 คน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย ซี เอส เอ ๒ - 2 และ พี อาร์ คิว (Pre-Race Questionnaire) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยเฉพาะ เพื่อทดสอบสภาพการณ์ในการแข่งขัน เครื่องมือดังกล่าวแจกให้ตัวอย่างกรอกก่อน

การแข่งขัน 1 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกายในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเชื่อมั่นในตนเอง ในระดับปานกลาง
3. ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับต่ำ
4. สภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายความวิตกกังวลทางจิตได้ดีที่สุดก็คือ สภาพความพร้อมก่อนการแข่งขัน ซึ่งหมายถึงความพร้อมของร่างกายและจิตใจ ประสิทธิภาพการฝึกซ้อมระดับความกล้าจากการฝึก สภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายได้รองลงมา คือ เจตคติที่มีต่อความสามารถของตนเองที่ผ่านมา อันได้แก่ ผลการแข่งขันที่ผ่านมาในระยะใกล้ ๆ กับการแข่งขันครั้งนี้สภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายได้รองลงมาคือ เป้าหมายที่วางไว้ (goal setting)

5. ไม่มีสภาพการณ์ใด ๆ ที่สามารถทำนายความวิตกกังวลทางกายได้

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เรื่อง ความวิตกกังวลของนักกีฬา พบสรุปได้ว่า งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในสถานการณ์การกีฬากับนักกีฬาและประเภทกีฬาต่าง ๆ มีการวัดความวิตกกังวลทั้งทางด้านความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) และได้มีการวิจัยความวิตกกังวลในสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬาเฉพาะในระดับภายในประเทศ ในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์จัดว่าเป็นการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ ซึ่งมีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อนักกีฬาอย่างมาก ต้องแสดงออกเต็มความสามารถสูงสุด หรือศักยภาพสูงสุด ให้

ได้มาซึ่งความเป็นเลิศทางการกีฬาสูงสุด เพื่อชื่อเสียงและเกียรติยศต่อประเทศชาติ แต่อย่างไรก็ตามยังไม่มีงานวิจัยที่ผ่านการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความวิตกกังวลของ นักกีฬาในกลุ่มประเทศอาเซียนทั้ง 6 ประเทศ และนักกีฬาของแต่ละประเทศมี ระดับความวิตกกังวลมากน้อยแตกต่างกันหรือไม่ ดังนั้นการศึกษาคความวิตกกังวล ของนักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียน มีปัจจัยสิ่งใดบ้างที่มีต่อการแสดงออก ความสามารถสูงสุด เพื่อทราบแนวทางแก้ไข และพัฒนาการกีฬาในประเทศ อาเซียนต่อไป



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย