



## บทที่ 2

### เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การนำเสนอเอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยใคร่นำเสนอเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
2. ปัจจัยที่เป็นสาเหตุและส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา

#### ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

การพิจารณาถึงความสำเร็จ และล้มเหลวในการการระกกิจใด จำเป็นจะต้องกำหนดเป้าหมายหรือขีดจำกัดที่บ่งบอกถึงขอบเขตที่จะบรรลุความสำเร็จนั้น ๆ ในการแข่งขันกีฬา ความสำเร็จสามารถกำหนดได้เป็น 3 ลักษณะ คือ

1. ความสำเร็จที่กำหนดเป็นเป้าหมายที่ผลแพ้-ชนะของการแข่งขัน ซึ่งเป็นเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมและเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป
2. ความสำเร็จที่กำหนดเป้าหมายที่ผลการแสดงออกในระดับที่คาดหวัง
3. ความพึงพอใจของตนเองหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง

ในการแข่งขันกีฬาเพื่อความบันเทิง และการแข่งขันกีฬาอาชีพได้ถูกนำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของธุรกิจบันเทิง โบรเยลส์และเฮย์ (Broyles, and Hay, 1979) ได้กล่าวว่า นักกีฬามีบทบาทในการสร้างสถานการณ์ทางสังคม ที่ให้ทั้งความตื่นเต้นและคุณค่าแก่ผู้ดูกีฬาและ นักกีฬาก็ถูกนำเป็นกิจกรรมที่สร้างแสวงหา รายได้ ชื่อเสียงเกียรติยศ ตำแหน่งงานของผู้ที่เกี่ยวข้อง ผลของชัยชนะทำให้นักกีฬามีโอกาสเลือกสาขาวิชาและสถาบันการศึกษา เพื่อเข้าศึกษาต่อหรือแม้กระทั่งอาชีพและอัตราค่าจ้างที่ตนพอใจ ซึ่งผลของชัยชนะในการแข่งขันกีฬาดังกล่าวได้ปรากฏชัดเจนในสังคมไทยปัจจุบัน อันได้แก่ การเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาหลายแห่งที่มีโครงการรับนักศึกษาที่ชนะการแข่งขันกีฬาระดับเยาวชน ระดับกีฬาแห่งชาติ หรือนานาชาติเข้าศึกษา การเข้าศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ที่มีโครงการส่งเสริมกีฬา การบรรจุเข้าทำงานในหน่วยงานของรัฐและบริษัทเอกชน เป็นต้น ทำให้นักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องมุ่งความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

ที่ผล แพ้-ชนะ เป็นสำคัญ ส่วนเป้าหมายที่บรรลุถึงระดับการแสดงออกที่คาดหวังก็ยังมีอยู่ในส่วนหนึ่งของการแข่งขันกีฬาซึ่งนักจิตวิทยาการกีฬาและนักวิชาการด้านพลศึกษาให้ความสนใจ เนื่องจากเป็นเป้าหมายที่นักกีฬาที่ร่วมการแข่งขันส่วนใหญ่สามารถบรรลุได้ (Attainable Goal) ซึ่งมีผลต่อแรงจูงใจในการฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขัน (Singer, 1986)

### ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

การแสดงออกทางการกีฬา เป็นการแสดงออกที่ต้องอาศัยความสามารถทางกลไกในการเคลื่อนไหวและความสามารถทางสติปัญญาควบคู่กันไป เพื่อหลอมรวมให้การเคลื่อนไหวในการแสดงทักษะต่าง ๆ เป็นไปอย่างพอเหมาะกะกับระยะทาง ทิศทาง และเวลา ความสำเร็จในการกีฬาอาจกล่าว มีองค์ประกอบที่สำคัญซึ่งอยู่ 3 องค์ประกอบ (Singer, 1975; ศิลปชัย สุวรรณชาติ, 2531) คือ

1. สมรรถภาพทางกายหรือความสมบูรณ์ของร่างกาย (Physical fitness)
2. สมรรถภาพทางจิต (Mental Fitness)
3. ความสามารถทางทักษะกีฬา (Level of Skills)

ในแต่ละองค์ประกอบสำคัญทั้ง 3 องค์ประกอบดังกล่าว มีปัจจัยและตัวแปรสาเหตุหลายประการที่ส่งเสริมความสมบูรณ์แต่ละองค์ประกอบโดยสรุปมีดังนี้

1. อายุ เป็นตัวแปรสำคัญที่สัมพันธ์กับพัฒนาการของระบบโครงสร้างของร่างกาย วุฒิภาวะและประสบการณ์สะสม สมรรถภาพทางกายแต่ละด้านจะมีแบบแผนการพัฒนาที่สัมพันธ์กับอายุ จากผลการวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2525) พบว่า
  1. สมรรถภาพทางกายด้านแรงบีบมือของเพศชาย จะเพิ่มขึ้นตามอายุ และอยู่ในช่วงสูงสุดในกลุ่มอายุ 20-30 ปี แล้วจะค่อย ๆ ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น เช่นเดียวกับเพศหญิง แต่ช่วงอายุที่มีสมรรถภาพทางกายด้านแรงบีบมือสูงสุดของเพศหญิงจะอยู่ในช่วงอายุ 17-19 ปี เกณฑ์เฉลี่ยของบุคคลในกลุ่มอายุ 18-19 ปี สำหรับเพศชาย คือ 41.2 และเพศหญิง 26.8
  2. สมรรถภาพแรงเหยียดขา แบบแผนพัฒนาจะเป็นลักษณะพาราโบลา โดยเพศชายจะมีสมรรถภาพทางกายด้านแรงเหยียดขาสูงสุดในช่วงอายุ 20-30 ปี และเพศหญิงจะอยู่

ในช่วงอายุ 17-19 ปี ต่อจากนั้นก็ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉลี่ยแล้วเพศชายในช่วงอายุ 18-19 ปี จะมีแรงเหยียดขา เป็น 107.5 กิโลกรัม และเพศหญิงเป็น 59 กิโลกรัม

3. สมรรถภาพทางด้านแรงเหยียดหลัง แบบแผนการพัฒนาเป็นลักษณะพาราโบลา โดยจะเพิ่มขึ้นตามอายุและจุดสูงสุดของเพศชาย ในกลุ่มอายุ 20 - 30 ปี และเพศหญิงอายุ 17-19 ปี ต่อจากนั้นจะค่อยลดลงเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉลี่ยแล้วเพศชายในช่วงอายุ 18-19 ปี จะมีแรงเหยียดหลัง 91.2 กิโลกรัม และเพศหญิง 50.5 กิโลกรัม

4. สมรรถภาพทางกายด้านอินทรีโคดไกล แบบแผนการพัฒนาเป็นลักษณะโค้ง พาราโบลา โดยเพิ่มขึ้นตามอายุและจุดสูงสุดของเพศชายในช่วงอายุ 18-19 ปี และเพศหญิง อายุ 13-16 ปี และค่อย ๆ ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉลี่ยแล้วเพศชายในช่วงอายุ 18-19 ปี จะมีความสามารถในการอินทรีโคดไกล 222 เซ็นติเมตร และเพศหญิง 163 เซ็นติเมตร

5. สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว แบบแผนการพัฒนาเป็นพาราโบลา โดยจะค่อยเพิ่มขึ้นตามอายุและจะขึ้นสูงสุดของเพศชายในช่วงอายุ 18-19 ปี และเพศหญิง 17-19 ปี ต่อจากนั้นจะค่อยลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยแล้วเพศชายในช่วงอายุ 18-19 ปี

6. สมรรถภาพทางกายด้านความจุปอด แบบแผนการพัฒนาเป็นรูปพาราโบลาล้ำยอดประกอบสมรรถภาพทางกายด้านอื่น ๆ กล่าวคือจะค่อยเพิ่มขึ้นตามอายุจนถึงสูงสุด เพศชาย ในช่วงอายุ 20-30 ปี และเพศหญิง 17-19 ปี จากนั้นจะค่อยลดลงเมื่ออายุมากขึ้น

7. สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด (ต่อน้ำหนักตัว) มีแบบแผนการพัฒนาที่แตกต่างไปจากสมรรถภาพทางกายด้านอื่น กล่าวคือ สมรรถภาพการจับออกซิเจนของประชาชน ทั้งสองเพศจะสูงในวัยเด็ก กล่าวคือ เพศชายจะมีสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดในช่วงอายุ 10-13 ปี และหญิงในช่วงอายุ 10-12 ปี แล้วลดลงเรื่อย ๆ เมื่ออายุมากขึ้น

นอกจากอายุจะเป็นตัวแปรที่สัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกายแล้ว อายุยังเป็นตัวแปรที่สัมพันธ์กับระดับความสามารถและประสบการณ์กีฬาอีกด้วย จากการวิจัยของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2533) พบว่า นักกีฬาทีมชาติแต่ละชนิดกีฬาก็จะมีอายุเฉลี่ยที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละชนิดกีฬา ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 อายุเฉลี่ยของนักกีฬาทีมชาติบางประเภทกีฬา

ชนิดกีฬา	อายุ	
	$\bar{x}$	SD
1. โปโล	24.6	2.59
2. มวยปล้ำ	20.0	3.56
3. มวยสากล	22.7	2.84
4. บาสเกตบอล	25.1	3.27
5. แบดมินตัน	26.6	5.00
6. เทนนิส	25.7	5.58
7. กรีฑาระยะสั้น	25.3	4.08
8. กรีฑาระยะกลาง	24.6	1.63
9. กรีฑาระยะไกล	22.7	3.42

ด้วยเหตุผลโดยสังเขปดังกล่าว ทำให้การแข่งขันกีฬาหลายชนิด ได้กำหนดการแข่งขันเป็นกลุ่มอายุ เช่น การแข่งขันแบดมินตัน "ดาวรุ่ง คาร์ลตัน" ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2536 (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2536) ได้กำหนดกลุ่มผู้เข้าแข่งขันเป็นช่วงอายุไม่เกิน 13 ปี กลุ่มอายุไม่เกิน 15 ปี และกลุ่มอายุไม่เกิน 18 ปี เป็นต้น และในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ก็ได้กำหนดคุณสมบัติของผู้มีสิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขัน ต้องมีอายุไม่เกิน 18 ปี ทั้งนี้เพื่อความเสมอภาคในด้านพัฒนาการของร่างกาย และประสบการณ์ การมีประสบการณ์สะสมในการฝึกซ้อมและแข่งขัน การมีวุฒิภาวะทางกายและจิตใจ การมีความสามารถในทักษะกีฬาเพิ่มขึ้น ล้วนมีความสัมพันธ์กับอายุเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นจากการศึกษาของ มาร์เตินและคณะ (Martens, et al. 1990) พบว่า ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของผู้ที่มีอายุมากกว่าจะต่ำกว่าความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของผู้ที่อายุน้อย สิ่งเหล่านี้ เป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

2. ระดับความสามารถของนักกีฬา เป็นดัชนีประการหนึ่ง que แสดงถึงความสามารถทางด้านทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตของนักกีฬาที่สามารถแสดงให้ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม เห็นว่ามีความสามารถสูงกว่านักกีฬาอื่น ๆ จึงได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันในระดับนั้น และนักกีฬาจะเลื่อนระดับการแข่งขันได้นั้น นักกีฬานั้นจะต้องมีอายุเพิ่มขึ้น และประสบความสำเร็จในการแข่งขันต้นมาแล้ว เช่น การคัดเลือกให้เป็นตัวแทนนักกีฬาระดับนานาชาติ นักกีฬานั้นจะต้องแสดงความสามารถให้เห็นว่า ดีกว่านักกีฬาอื่น ๆ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ เป็นต้น การผ่านการแข่งขันระดับต่าง ๆ นักกีฬาจะมีประสบการณ์การฝึกเพื่อเตรียมตัวแข่งขันในแต่ละระดับไม่เท่าเทียมกัน ทั้งนี้เพราะความจำกัดหลายประการ เช่น ทุน อุปกรณ์ ความสามารถของผู้ฝึกสอน ระยะเวลาในการฝึกซ้อม เป็นต้น การมีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันในระดับที่สูงกว่า นักกีฬาก็จะมีโอกาสในการสร้างเสริมทักษะและประสบการณ์ของตนเองสูงกว่าที่ผ่านมา เช่น ได้รับเทคนิควิธีการที่สูงกว่า มีประสบการณ์การแข่งขันกับคู่แข่งที่มีความสามารถหลากหลาย เป็นต้น ทำให้นักกีฬาที่มีความสามารถสูงขึ้นทั้งในด้านทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิต โดยเฉพาะในการควบคุมอารมณ์ นักกีฬาที่มีระดับความสามารถสูงกว่า มักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่านักกีฬาที่มีระดับความสามารถต่ำกว่า (Highland, and Bennett, 1979) ซึ่งมีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาประการหนึ่ง

จากเหตุผลที่ว่าระดับความสามารถของนักกีฬา เป็นปัจจัยให้นักกีฬามีโอกาสประสบความสำเร็จในการแข่งขันสูงกว่านักกีฬาที่มีระดับความสามารถน้อยกว่า ทำให้การแข่งขันหลายชนิดกีฬา ได้กำหนดคุณสมบัติด้านระดับความสามารถของนักกีฬา เป็นปัจจัยควบคุมคุณสมบัติของผู้สมัครเข้าแข่งขัน เช่น ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติในอดีต ห้ามนักกีฬาทีมชาติร่วมแข่งขันโดยให้เหตุผลไว้ว่า (นภพร ทศนัยนา และคณะ, 2530)

1. เป็นการทำลายขวัญและกำลังใจของนักกีฬาอื่น ๆ
2. นักกีฬาน้ำใหม่เสียเปรียบนักกีฬาทีมชาติ
3. นักกีฬาน้ำใหม่ขาดโอกาสแสดงความสามารถของตนเอง

จากการที่การกีฬาแห่งประเทศไทยเปิดโอกาสให้นักกีฬาทีมชาติร่วมแข่งขันกีฬาแห่งชาติได้ การแข่งขันกีฬาแห่งชาติประจำปี 2529 ที่จังหวัดร้อยเอ็ด ผลปรากฏว่า กีฬาประเภท

บุคคลบางชนิดกีฬา คือ วาสน้ำ กรีธา จักรยาน และฮิงป็น ผู้ชนะอันดับ 1-2 ส่วนใหญ่เป็น นักกีฬาทีมชาติดังปรากฏในตารางต่อไปนี้ (นภพร ทศนันทนา และคณะ, 2530)

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนนักกีฬาที่ได้รับเหรียญจากการแข่งขันกีฬาประเภทบุคคลบางประเภทที่มี นักกีฬาทีมชาติร่วมแข่งขันในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 20 จำแนกตามประเภท กีฬาและสถานภาพของนักกีฬา

ประเภท	เหรียญทอง		เหรียญเงิน		เหรียญทองแดง	
	ทีมชาติ	ไม่ใช่ทีมชาติ	ทีมชาติ	ไม่ใช่ทีมชาติ	ทีมชาติ	ไม่ใช่ทีมชาติ
1. วาสน้ำ	22	2	21	3	9	15
2. กรีธา	21	12	17	16	7	26
3. จักรยาน	8	2	7	3	3	7
4. ฮิงป็น	6	1	4	3	2	5
รวม	57	17	49	25	21	53

ต่อมาในปี 2535 การกีฬาแห่งประเทศไทย (2536) ได้ติดตามผลการแข่งขันของ นักกีฬาทีมชาติ เยาวชนแห่งชาติ โครงการดาวรุ่งมุ่งเอเชียนเกมส์ และนักกีฬาทั่วไป ที่เข้าร่วม การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 25 ณ จังหวัดขอนแก่น ผลปรากฏดังนี้

1. กีฬาอภินันทน์ จำนวนนักกีฬาทั้งสิ้น 157 คน เป็นนักกีฬาทีมชาติ 20 คน นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 27 คน นักกีฬาดาวรุ่งมุ่งเอเชียนเกมส์ 23 คน ในจำนวนเหรียญรางวัลชนะเลิศทั้งสิ้น 54 เหรียญทอง ผลปรากฏว่า เหรียญทอง นักกีฬาทีมชาติได้ 33 เหรียญ นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติได้ 1 เหรียญ นักกีฬาทั่วไป ได้ 20 เหรียญ เหรียญเงิน นักกีฬาทีมชาติได้ 19 เหรียญ นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติได้ 7 เหรียญ นักกีฬาดาวรุ่งมุ่งเอเชียนเกมส์ 8 เหรียญ นักกีฬาทั่วไปได้ 26 เหรียญ เหรียญทองแดง นักกีฬาทีมชาติ 3 เหรียญ นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติได้ 10 เหรียญ นักกีฬาดาวรุ่งมุ่งเอเชียนเกมส์ได้ 12 เหรียญ

2. กรรทามีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันทั้งสิ้น 402 คน เป็นนักกีฬาทิมชาติ 20 คน นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 36 คน นักกีฬาคาวรุ่งมุ่งเอเชียนเกมส์ 19 คน นักกีฬาทั่วไป 269 คน มีการแข่งขันชิงชนะเลิศทั้งสิ้น 46 รายการ ผลปรากฏว่า นักกีฬาทิมชาติได้เหรียญทอง 13 รายการ นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ได้เหรียญทอง 6 รายการ นักกีฬาคาวรุ่งมุ่งเอเชียนเกมส์ได้เหรียญทอง 4 รายการ และนักกีฬาทั่วไปได้เหรียญทอง 13 รายการ เหรียญเงิน นักกีฬาทิมชาติได้ 4 รายการ นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 9 รายการ นักกีฬาคาวรุ่งมุ่งเอเชียนเกมส์ได้ 2 รายการ และนักกีฬาทั่วไปได้ 21 รายการ เหรียญทองแดง นักกีฬาทิมชาติ 1 รายการ นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติได้ 11 รายการ นักกีฬาคาวรุ่งมุ่งเอเชียนเกมส์ ได้ 1 รายการ และนักกีฬาทั่วไปได้ 23 รายการ

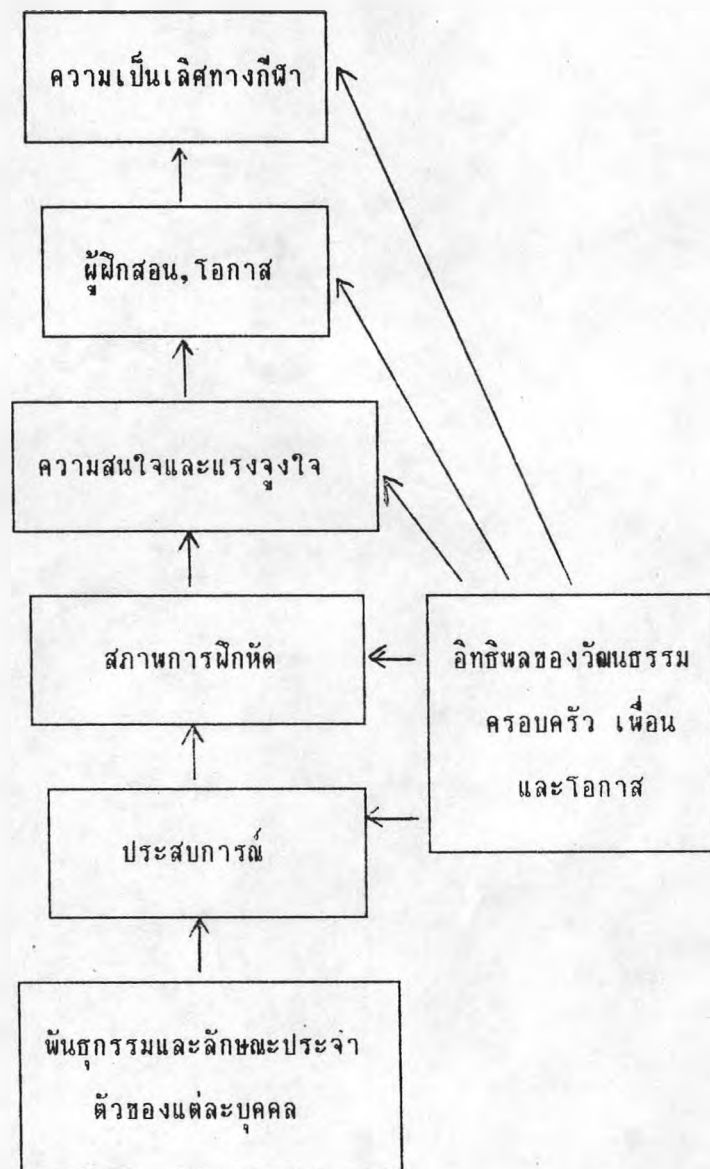
3. จักรยาน มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันทั้งสิ้น 131 คน เป็นนักกีฬาทิมชาติ 16 คน นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 28 คน นักกีฬาทั่วไป 87 คน มีการแข่งขันชิงชนะเลิศประเภทบุคคลทั้งสิ้น 10 รายการ ผลปรากฏว่า เหรียญทอง นักกีฬาทิมชาติได้ 7 รายการ นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติได้ 1 รายการ นักกีฬาทั่วไปได้ 2 รายการ เหรียญเงิน นักกีฬาทิมชาติ 4 รายการ นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 4 รายการ นักกีฬาทั่วไปได้ 3 รายการ เหรียญทองแดง นักกีฬาทิมชาติได้ 2 รายการ นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 4 รายการ และนักกีฬาทั่วไปได้ 4 รายการ

4. วาสน้ำ มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันทั้งสิ้น 199 คน เป็นนักกีฬาทิมชาติ 10 คน นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 96 คน นักกีฬาคาวรุ่งมุ่งเอเชียนเกมส์ 13 คน นักกีฬาทั่วไป 76 คน มีการแข่งขันชิงชนะเลิศประเภทบุคคล 26 รายการ ผลปรากฏว่า เหรียญทอง นักกีฬาทิมชาติได้ 15 รายการ นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 4 รายการ นักกีฬาทั่วไป 7 รายการ เหรียญเงิน นักกีฬาทิมชาติ 7 รายการ นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 11 รายการ นักกีฬาทั่วไป 8 รายการ เหรียญทองแดง นักกีฬาทิมชาติ 6 รายการ นักกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 6 รายการ นักกีฬาคาวรุ่งมุ่งเอเชียนเกมส์ 2 รายการ นักกีฬาทั่วไป 13 รายการ

จะเห็นได้ว่านักกีฬาที่มีระดับความสามารถสูงกว่า มีโอกาสประสบความสำเร็จหรือบรรลุความสำเร็จสูงกว่านักกีฬาที่มีระดับความสามารถต่ำกว่า

3. ประสบการณ์การแข่งขัน เป็นการสะสมความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาแต่ละระดับที่นักกีฬาเคยชนะการแข่งขันมาในอดีต เป็นแรงจูงใจให้นักกีฬาในการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขัน

ครั้งต่อไป เพราะชัยชนะของการแข่งขันที่ผ่านมา นักกีฬาย่อมได้รับรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เหรียญ เกียรติยศ ชื่อเสียง การเลื่อนสถานภาพของนักกีฬา เป็นต้น ที่สำคัญก็คือ ประสบการณ์ การฝึกซ้อมและเตรียมตัวในช่วงก่อนแข่งขันและระหว่างการแข่งขันจนได้รับชัยชนะจะเป็นรูปแบบที่ นักกีฬานำมาประยุกต์เพื่อปรับสภาพการฝึกและแข่งขันในครั้งต่อไป (Singer, 1986) อันเป็น ปัจจัยหนึ่งในหลาย ๆ ปัจจัย ที่นำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ดังแผนภูมิที่ 2



แผนภูมิที่ 2 แสดงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเป็นเลิศทางกีฬา



นอกจากนี้ผลของชัยชนะหรือประสบการณ์ในการแข่งขันที่ผ่านมา ยังเป็นปัจจัยที่ทำให้ นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีอำนาจในตนเองเป็นที่เกรงศักดิ์ศรีจากนักกีฬารุ่น ๆ (นภพร ทศนิยนา และคณะ, 2530) มีความสามารถในด้านการควบคุมอารมณ์ตนเองให้เกิดประโยชน์ ต่อการแสดงผลออก

4. ศรัทธาที่มีต่อผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกสอนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการ แข่งขันของนักกีฬา เพราะผู้ฝึกสอนเปรียบเสมือนครู ผู้ปกครองและเพื่อนของนักกีฬา โรเปอร์ (Roper, 1979) ได้กล่าวไว้ในหนังสือคู่มือผู้ฝึกสอนแบบมินตันว่า ผู้ฝึกสอนแบบมินตันขั้นต้นจะ ต้องมีศิลปะของความเป็นครู รู้จักวิธีการให้ข่าวสาร เพื่อจูงใจให้ผู้เรียนสมัครใจเรียน เพราะ การเรียนรู้เป็นกระบวนการอาสาสมัคร ไม่มีใครสามารถบังคับให้เรียนรู้ได้ ผู้ฝึกสอนจะต้อง มีสัมพันธ์ภาพอันดีกับนักกีฬา มีความคุ้นเคยกับการใช้เทคนิควิธีการและหลักการสอนอย่างหลากหลาย และมีเป้าหมายที่เด่นชัด โดสรเปอร์ได้เสนอแนะไว้ดังนี้

4.1. ส่งเสริมให้นักกีฬาที่มีความต้องการที่จะเรียนและฝึกซ้อม โดยการกระตุ้น ให้เกิดความสนใจ ก่อนเริ่มการฝึกแจ้งให้ทราบก่อนล่วงหน้าเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกครั้งต่อไป พร้อมวิธีการจูงใจผู้เรียนให้ความกระจ่างในเป้าหมาย ชี้แจงเหตุผลการฝึกแต่ละขั้นและการให้ รางวัล

4.2. รักษาระดับความสนใจที่จะเรียน โดยการถ่ายทอดวิธีการและอุดมการณ์ สู่ นักกีฬาด้วยความเต็มใจ สดุดความสามารถ รักษาระดับการจัดกิจกรรมทั้งความลุ่มลึกและหลากหลาย มุ่งดำเนินกิจกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่เป็นจริง ใช้วิธีการที่ง่าย ๆ และมีความหลากหลายในวิธีการ หลีกเลี่ยงสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการบั่นทอนความสนใจและตั้งใจของผู้ เรียน

ศรัทธาที่มีต่อผู้ฝึกสอน เป็นความรู้สึกต่อผู้ฝึกสอน ในด้านความสัมพันธ์ ความเชื่อ ถือของนักกีฬาที่มีต่อผู้ฝึกสอน ซึ่งบัตต์ (Butt, 1976) ได้กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่าง ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักกีฬาพัฒนาศักยภาพของตนเองสูงสุดจนเต็มความ สามารถ การยอมรับหรือศรัทธาต่อผู้ฝึกสอนจะทำให้สามารถเรียนรู้งานที่เฉพาะเจาะจงได้ดี ขึ้น (Scanlan, 1980) ผู้ฝึกสอนเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดนักกีฬาจึงมีบทบาทสำคัญต่อการกำหนด เป้าหมายและสำคัญของการแข่งขัน มีบทบาทสำคัญต่อการยอมรับสภาพการฝึกซ้อมและผลการ แข่งขัน ซึ่งส่งผลโดยอ้อมต่อความสำเร็จในการแข่งขัน พฤติกรรมและประสิทธิภาพการฝึกสอน ความรอบรู้ในเกมการแข่งขัน มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกีฬา นอกจากนี้

ซูอิน (Suinn, 1980) ยังได้กล่าวไว้ว่า ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬานั้น บุคลิกภาพและความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา เป็นปัจจัยสำคัญซึ่งต้องนำมาพิจารณา เพราะผู้ฝึกสอนมีหน้าที่สำคัญในการเสริมสร้างทักษะ และสมรรถภาพทางกายแก่นักกีฬา ดังนั้นผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องแสดงความสามารถในด้านต่าง ๆ ให้ประจักษ์จนนักกีฬามีความศรัทธาเชื่อถือ จึงจะทำให้การฝึกซ้อมและวางแผนการแข่งขันบรรลุเป้าหมายได้ ยิ่งไปกว่านั้นผู้ฝึกสอนยัง เป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับนักกีฬามากที่สุด จึงสามารถโน้มน้าวจิตใจของนักกีฬาให้มีเจตคติและเห็นความสำคัญของการแข่งขัน ความศรัทธาที่มีต่อผู้ฝึกสอนจะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ลดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (Jones, Swain, and Cale, 1990) อันเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

5. ความสำคัญของการแข่งขัน เป็นความรู้สึที่นักกีฬาประเมินความสำคัญของการแข่งขัน โดยพิจารณาจากสถานการณ์ต่าง ๆ และผลที่จะได้รับจากการแข่งขัน เช่น รางวัล การเลื่อนอันดับของตนเองหรือทีม การเลื่อนสถานภาพของตนเอง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวแปรที่กำหนดให้เป็นสถานการณ์ในการแข่งขัน เป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดแก่นักกีฬา ซิงกิล (Gill, 1989) เดวี และ อาร์มสตรอง (Devies, and Armstrong, 1989) ได้กล่าวว่า ความสำคัญของการแข่งขัน เป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวลของนักกีฬา และสอดคล้องกับ แครตตี (Cratty, 1983) ที่กล่าวว่า ความสำคัญของการแข่งขัน และอุปสรรคของการฝึกซ้อมเป็นปัจจัยสาเหตุของความเครียด ความวิตกกังวลทางจิตและความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬา จากการศึกษาความสำคัญของการแข่งขันเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการแข่งขัน อันเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ดังนั้นความสำคัญของการแข่งขันจึงส่งผลทางอ้อมต่อความสำเร็จในการแข่งขัน

6. เป้าหมายของการแข่งขัน ในการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ นักกีฬาส่วนใหญ่จะกำหนดเป้าหมายของการแข่งขันที่แพ้ชนะของการแข่งขัน ซึ่งถือเป็นความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ผลของชัยชนะทำให้นักกีฬามีโอกาสเลื่อนสถานภาพของตนเอง มีโอกาสเลือกเข้าสถาบันการศึกษา หรือเลือกอาชีพของตนเองได้ ดังนั้นเป้าหมายของการแข่งขัน จึงเป็นแรงจูงใจที่สำคัญสำหรับนักกีฬาและ ผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินงานตามโครงการที่วางไว้ ช่วยให้ผู้เกี่ยวข้องออกแบบวิธีการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ช่วยในการประเมิน



ความสำเร็จ และช่วยในการรวบรวมและจัดกลุ่มความพยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ซิงเกอร์ (Singer, 1986) ได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมไว้ว่าในการกำหนดแผนการแข่งขันกีฬา เพื่อให้มีความแน่ใจในโอกาสประสบความสำเร็จ ควรพิจารณา เป้าหมายผลการแสดงออก ความมุ่งมั่นของแต่ละบุคคล โอกาสที่จะบรรลุเป้าหมาย และศักยภาพของแต่ละบุคคล และ เป้าหมายที่ดี และและเป็นแรงจูงใจที่เกิดผลต่อความสำเร็จของนักกีฬานั้น ต้องมีความเป็นจริง (Realistic) มีความเฉพาะเจาะจง (Specific) สามารถแยกแยะเพื่อปฏิบัติได้ เพราะจะเป็นกระบวนการความตั้งใจที่มีอิทธิพลต่อความเป็นจริงทางกายภาพ (Swartz, and Wayne 1984) นอกจากนี้เป้าหมายนั้นจะต้องสูงและสามารถบรรลุได้ (High But Attainable) มีทิศทางและสามารถประเมินได้ (Singer, 1986) และทับบ์ (Tubbs, 1986) ได้วิเคราะห์ และสรุปผลของเป้าหมายไว้ 4 ลักษณะคือ

- 6.1. เป้าหมายที่தாகจะนำไปสู่การแสดงผลออกที่ดีกว่าเป้าหมายที่ง่าย
- 6.2. เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง จะนำไปสู่การแสดงผลออกที่ดีกว่า เป้าหมายที่ไม่เฉพาะเจาะจง เช่น "ทำดีที่สุด" เป็นต้น
- 6.3. เป้าหมายที่ผู้เกี่ยวข้องร่วมกันกำหนด ดีกว่าเป้าหมายที่กำหนดเองโดยลำพัง ตามแผนการที่วางไว้ มีการตัดสินใจที่ดีและรับผิดชอบในหน้าที่ของแต่ละบุคคล มีการบริหารการจัดการด้านเวลาที่ดี มีการติดตามความก้าวหน้าและปรับปรุงวิธีการให้เหมาะสม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เป้าหมายของการแข่งขันส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
7. ความพร้อมในการฝึกซ้อม ในการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขันกีฬา ความพร้อมทั้งในด้านระยะเวลาก่อนการแข่งขัน เวลาในการฝึกประจำวันและสัปดาห์ คุณภาพและปริมาณอุปกรณ์ สนามและสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพร่างกายและจิตใจของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการฝึกและการเรียนรู้ทักษะกีฬา (Gould, And Weiss, 1981) ในการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขันนักกีฬาและผู้ฝึกสอนต้องทุ่มเทแรงกายและเวลา ในการวางแผนและการฝึกซ้อมเพื่อให้พัฒนาการของนักกีฬาถึงขั้นจุดสูงสุดในช่วงการแข่งขัน โดยทั่วไปแล้วการฝึกซ้อมมักจะประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย
  - 7.1. ขั้นพัฒนาทักษะและเทคนิคขั้นพื้นฐาน
  - 7.2. ขั้นพัฒนาทักษะและเทคนิคขั้นความก้าวหน้า
  - 7.3. ขั้นพัฒนาความคงที่ของทักษะและเทคนิคขั้นก้าวหน้า

ในแต่ละชั้นตอนจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาพอสมควร ขึ้นอยู่กับระดับความสามารถ และสภาพร่างกายของนักกีฬา ตลอดจนความถี่และความเข้มข้นของการฝึก ในการเตรียมตัวฝึกซ้อมนักวิ่งระยะสั้นในคัมภีร์กรีฑาที่ผลิตโดย แฮมลิน (Hamlyn, 1985) ได้เสนอแนะระยะเวลาการฝึกไว้ว่า ช่วงเตรียมสมรรถภาพทางกาย ใช้เวลา 24 วัน ช่วงฝึกทักษะพื้นฐาน 24 วัน และช่วงเตรียมแข่งขัน 20 วัน รวมแล้วต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อม 68 วัน และในการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันวิ่งระยะ 800 เมตร ได้เสนอแนะไว้ว่า ช่วงพัฒนาสมรรถภาพทางกายควรมีเวลา 6-8 สัปดาห์ จะเห็นได้ว่าการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขันนั้นต้องมีระยะเวลาเตรียมตัวเพื่อฝึกซ้อมที่ยาวนาน

นอกจากความพร้อมด้านเวลาแล้ว ในการเตรียมตัวฝึกซ้อมนักกีฬาให้บรรลุเป้าหมายความสำเร็จนั้น ความพร้อมด้านอุปกรณ์และสนามฝึกซ้อมเป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ในการฝึกซ้อมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมจะต้องจัดหาอุปกรณ์และสนามที่มีคุณภาพและทันสมัย จัดสภาพแวดล้อมในการฝึกซ้อมให้สะอาดถูกสุขลักษณะและปลอดภัย (Broyles, and Hay, 1979) มีสภาพการณ์ใกล้เคียงกับการแข่งขันให้มากที่สุด (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2532) โดยเฉพาะอุปกรณ์และสนาม เพราะทำให้นักกีฬาเคยชินและเกิดการเรื้อนหรืออย่างถูกต้องตามสภาพความเป็นจริง การจัดสวัสดิการต่าง ๆ เช่น ค่าใช้จ่ายช่วงฝึกซ้อม อาหารและที่พัก การจัดการรับส่ง เบี้ยเลี้ยงนักกีฬา เป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่ง เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นแรงจูงใจในการฝึกซ้อมของนักกีฬา และลดปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นทางด้านจิตใจของนักกีฬา และหากเกิดขึ้นจะทำให้ให้นักกีฬาขาดสมาธิในการฝึกซ้อม

จากการศึกษาของ โจนส์ สวาล และเคล (Jones, Swain and Cale, 1990) พบว่า การรับรู้ความพร้อมในการฝึกซ้อมมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถใช้เป็นตัวแปรทำนายความวิตกกังวลทางจิตได้ นั่นคือความพร้อมการฝึกซ้อมและเตรียมตัวแข่งขัน เป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาที่ส่งผลต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

8. ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของมนุษย์ เป็นดัชนีชี้ถึงความสามารถในการปฏิบัติงานของร่างกายอย่างเหมาะสมกับระยะทาง ทิศทาง เวลาและปริมาณงาน ซึ่งแสดงออกมาในรูปของความแม่นยำ เที่ยงตรง รวดเร็ว ได้ปริมาณงานมาก โดยที่ร่างกายไม่เหนื่อหรือล้าเร็วเกินไป

ความหมายของคำว่าสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) นั้นได้มีนักวิชาการได้ให้คำจำกัดความไว้มากมาย แต่พอสรุปได้ว่า หมายถึงความสามารถในการประกอบภาระกิจต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพของร่างกาย นั่นคือ ความสามารถในการปฏิบัติงานของกล้ามเนื้อและระบบต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเหมาะสมกับระยะเวลา ระยะทาง ทิศทาง และประมาณงาน ซึ่งแสดงผลออกมาในรูปของความแม่นยำ เก่งตรง รวดเร็ว ได้ปริมาณงานมาก โดยที่ร่างกายไม่เหนื่อยหรือเมื่อยล้าเร็วเกินไป องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย

8.1. ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance) คือ ประสิทธิภาพของการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนของโลหิตกับระบบหายใจ ให้ร่างกายสามารถทำงานได้เป็นเวลานาน ได้งานมาก แต่เหนื่อยช้าและเมื่อยล้าช้า

8.2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) คือความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนซ้ำ ๆ กันเป็นระยะเวลานาน โดยได้งานมากเมื่อยล้าช้า

8.3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) คือความสามารถของกล้ามเนื้อในการหดตัวต้านแรงที่มากกระทำอย่างเต็มที่

8.4. พลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Power) คือ ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อต้านแรงที่มากกระทำอย่างทันทีทันใด

8.5. ความเร็ว (Speed) คือ ความสามารถในการหดตัวหลาย ๆ ครั้งติดต่อกันของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานให้ได้มากครั้งในเวลาอันสั้น

8.6. ความคล่องตัว (Agility) คือ ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเปลี่ยนตำแหน่ง หรือทิศทางในการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

8.7. ความอ่อนตัว (Flexibility) คือ ความสามารถในการยืดเหยียดของข้อต่อ เพื่อใช้ในการเคลื่อนไหวในมุมที่กว้างหรือแคบกว่าปกติ

8.8. การทรงตัว (Balance) คือ ความสามารถของประสาทรับความรู้สึกของร่างกาย โดยเฉพาะข้อต่อ หูชั้นใน ประสาทตา เพื่อรักษาจุดศูนย์กลางของร่างกายให้อยู่ในท่าทางต่างๆ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

สมรรถภาพทางกาย จึงเป็นดัชนีประการหนึ่งที่บ่งชี้ถึงความพร้อมสมบูรณ์ในการฝึก และเตรียมตัวเพื่อการแข่งขัน เพราะสมรรถภาพทางกายเป็นผลจากการออกกำลังกายด้วย เทคนิควิธีการที่ถูกต้อง สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง

สมรรถภาพทางจิตใจ เป็นปัจจัยหนึ่งที่แสดงถึงความสมบูรณ์ของนักกีฬา ที่ประสบความสำเร็จ ซิงเกอร์ (Singer, 1986) ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบด้านจิตใจที่นำไปสู่ความสำเร็จของนักกีฬานั้น ประกอบด้วย

1. ต้องมีความมุ่งมั่น (Commitment) นักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จจะต้องเป็นบุคคลที่มุ่งมั่น และปฏิบัติตามความมุ่งมั่นที่กำหนดไว้ นั่นคือ การมีวินัยในตนเอง มีความมุ่งมั่นพยายาม อดทน อุทิศเวลา แรงกาย จิตใจ เพื่อพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมาย
2. ต้องยึดมั่นในตนเอง (Self-Orientation) นักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จจะต้องเป็นบุคคลที่ไม่พึ่งผู้อื่น ต้องยึดมั่นในความสำเร็จด้วยตนเอง ปลูกตนเอง สร้างแรงจูงใจด้วยตนเอง โดยไม่ต้องคอยให้ใครมากระตุ้นเตือน และจงระลึกเสมอว่า ความสำเร็จนั้นขึ้นอยู่ที่การฝึกซ้อม พัฒนาตนเอง บุคคลอื่นเป็นเพียงส่วนเสริมเท่านั้น
3. ต้องรักศักดิ์ศรีและความภูมิใจในตนเอง (Prestige and Pride) นักกีฬาต้องรักศักดิ์ศรีของตนเอง ในการแข่งขันทุกครั้งต้องพยายามอย่างเต็มความสามารถ และสร้างความภูมิใจจากผลสำเร็จของตนเอง นำความสำเร็จมาเป็นสิ่งเสริมแรงให้ตนเอง พยายามต่อไปในอนาคต
4. ต้องรู้จักควบคุมตนเอง (Self Control) นักกีฬาต้องรู้จักควบคุมตนเอง ให้อยู่ในกรอบวินัยอันดีงามของนักกีฬา สอดคล้องความสะดวกของตนเองในลักษณะอดเปรี้ยวไว้กินหวาน สอดคล้องต่ออุปนิสัยและสิ่งเข้าชวนที่นำไปสู่หายนะของนักกีฬา
5. นักกีฬาควรมุ่งมั่นการพัฒนาสภาพของตนเอง (Mastery Orientation) นักกีฬาต้องพยายามแข่งกับตนเอง โดยการพัฒนาตนเองอย่างไม่หยุดยั้ง มุ่งมั่นในการพัฒนาทักษะกีฬา ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ให้ดีกว่าเดิมตลอดเวลา อย่าถือเอาผลแพ้ชนะเป็นเครื่องหยุดยั้งการพัฒนาตน
6. ต้องมีความเชื่อมั่น (Confidence) มีความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเองและผู้ฝึกสอน เชื่อมั่นในคุณค่าและประโยชน์ของภารกิจกีฬา ความเชื่อมั่นและศรัทธาจะทำให้นักกีฬาลดความเกรงกลัวอิทธิพลจากสิ่งภายนอก ลดความวิตกกังวล

7. ต้องมีทิศทางของเป้าหมาย (Goal Direction) การกำหนดเป้าหมายอย่างมีทิศทาง ท้าทาย ชัดเจน และสามารถบรรลุได้ จะเป็นแรงกระตุ้นให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนสามารถวางแผนการทำงานของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

8. ต้องมีเจตคติทางบวก (Positive Attitude) นักกีฬาคงปรับเจตคติของตนเองให้มองโลกในแง่ดีเสมอ พยายามนำผลการแข่งขัน สิ่งแวดล้อมมาเป็นเครื่องปรับแต่งเพื่อพัฒนาตนเอง สร้างความพึงพอใจในความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย และไม่ท้อแท้ต่อความล้มเหลวหรือผิดหวัง หากแต่นำมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในอดีตให้สมหวังในอนาคต

9. ต้องมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Coping Ability) นักกีฬาต้องเผชิญกับภาวะอารมณ์เกือบทุกรูปแบบ บางครั้งตื่นเต้น บางครั้งเศร้า บางครั้งเครียด นักกีฬาจะต้องรู้จักวิธีควบคุม ลดระดับความเร้าของอารมณ์เหล่านั้นให้อยู่ในระดับพอเหมาะ ซึ่งหากสามารถควบคุมได้ย่อมเกิดประโยชน์ต่อตัวนักกีฬาเอง เพราะระดับอารมณ์ที่เหมาะสมช่วยส่งเสริมให้ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

10. ต้องรู้จักผสมผสานหลักการต่าง ๆ (Harmony) นักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จ จะต้องเป็นบุคคลที่รู้จักผสมผสานหลักการต่าง ๆ เข้าด้วยกัน จงอย่ายึดมั่นในหลักการข้อใดข้อหนึ่งเป็นหลักตายตัว แต่จงผสมผสานทุกอย่างที่เห็นว่าดีต่อการพัฒนาความเป็นนักกีฬาของตนเอง

นอกจากนี้ โอกลิวี่ (Ogilvie, 1976) ได้กล่าวไว้ว่าลักษณะประจำตัวที่มีความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นกับความสามารถในการแสดงออกของนักกีฬาประกอบด้วย

- ความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability)
- ความมีใจกล้า (Tough Mindedness)
- มีหิริโอตตัปปะ (Conscientiousness)
- มีวินัยในตน (Self Discipline)
- มีความไว้วางใจตนเอง (Self Assurance)
- มีความเครียดต่ำ (Low Tension)
- มีความเชื่อถือได้ (Trust)
- มีความเปิดเผยไม่เก็บตัว (Extroversion)



9. ผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา เป็นดัชนีที่แสดงถึงความสมบูรณ์ในการฝึกซ้อมในอดีตที่ผ่านมา ก่อนการแข่งขัน เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายความวิตกกังวลทางจิต (Jones, and Hardy, 1990) ความพึงพอใจผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมาจะทำให้ นักกีฬามีเจตคติที่ต่อตนเองและลดความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากความไม่เพียงพอ (Inadequacy) ในทางตรงกันข้ามกับนักกีฬาไม่พึงพอใจต่อผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา ก็จะมีผลให้นักกีฬามีความวิตกกังวล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งมีผลต่อการแสดงออกในการกีฬา

10. ความกลัว เกิดจากความรู้สึกว่า สภาพการณ์หรือวัตถุที่ตนเองประสบนั้นจะทำอันตรายต่อตนเอง ความกลัวของนักกีฬาที่สำคัญ คือ ความกลัวว่าพ่ายแพ้ ซึ่งเรนเนย์และคินนิงแฮม (Rainey, and Cunningham, 1988) ได้ศึกษาพบว่า ความกังวลเกี่ยวกับการแสดงออก (Performance Worry) มีผลมาจากนักกีฬา เกรงว่าจะทำผิดพลาด กลัวว่าจะพ่ายแพ้ กลัวว่าจะเล่นไม่ได้ดี บริสตัดและวีส (Brustad, and Weiss, 1987) ได้ศึกษาพบว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงมักจะมี ความกลัว และกังวลเกี่ยวกับการถูกประเมิน ในขณะที่ทำการแข่งขันนักกีฬานักกีฬาจะถูกเฝ้าดูและถูกประเมินจากผู้ร่วมกิจกรรมทุกฝ่ายทั้ง ผู้ดู กรรมการ ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครองและคู่แข่ง การประเมินหากออกมาในทางลบย่อมมีผลต่อนักกีฬาอย่างมาก อาจมีผลต่ออนาคต การประกอบอาชีพและการศึกษาต่อ เป็นต้น ดังนั้นความกลัวต่าง ๆ ในช่วงการแข่งขันจึงมีอิทธิพลต่อการควบคุมการแสดงออก ความวิตกกังวล ความพึงพอใจต่อการจัดการแข่งขันและสภาพแวดล้อมในการแข่งขัน ซึ่งมีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน จากการศึกษาของโครล (Kroll, cited by Bird, and Cripe, 1986) พบว่า ความกลัวที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวลของนักกีฬา ประกอบด้วย

10.1. กลัวว่าตัวเองจะทำผิดศีลธรรมจรรยา (Guilt) ความรู้สึกกลัวหรือ ละอายต่อการทำผิดศีลธรรมจรรยาอันดีงาม ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวล เพราะเกรงว่าคู่แข่งหรือผู้ชมจะไม่พึงพอใจ เช่น

- 10.1.1. เกรงว่าจะทำร้ายคู่แข่ง
- 10.1.2. เกรงว่าจะทำให้คู่แข่งเสียหน้า
- 10.1.3. เกรงว่าการแสดงบางอย่างจะผิดครรลองครองธรรม
- 10.1.4. เกรงว่าจะถูกตราหน้าว่าไม่มีน้ำใจนักกีฬา
- 10.1.5. เกรงว่าจะสูญเสียการควบคุมอารมณ์



10.1.6. กลัวโดนโทษหรือแสดงอาการไม่พอใจการผู้ชม

10.1.7. กลัวว่าจะสูญเสียภาพพจน์จากการมองของเพศตรงข้าม

10.2. กลัวการสูญเสียการควบคุม (Loss of Control) ความรู้สึกที่ตนเองไม่อาจควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมภายนอกได้ ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดระวาง เช่น

10.2.1. พฤติกรรมของผู้ชม

10.2.2. การชำระหรือไม่ได้มาตรฐานของอุปกรณ์การแข่งขัน

10.2.3. การแสดงออกของคู่แข่ง

10.2.4. การตัดสินใจที่ไม่ยุติธรรม

10.2.5. ความผันแปรของอุณหภูมิหรืออากาศ

10.2.6. การถามคำถามของผู้อื่น

10.2.7. สภาพสนามที่ตนเองไม่พึงพอใจ

10.2.8. อุบัติเหตุต่าง ๆ

10.3. ความกลัวล้มเหลว (Fear of Failure) เป็นความรู้สึกที่วันกลัวว่าตนเองจะผิดหวัง พ่ายแพ้ ไม่บรรลุเป้าหมาย หรือทำให้ผู้อื่นผิดหวังด้วย เช่น

10.3.1. กลัวว่าจะทำอะไรผิดพลาดง่าย

10.3.2. กลัวว่าจะทำให้ทีมตกต่ำ

10.3.3. กลัวว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร

10.3.4. กลัวว่าจะพ่ายแพ้

10.3.5. กลัวขาดสมาธิ

10.3.6. กลัวการวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น

10.3.7. กลัวทำผิดคุณธรรม

10.3.8. กลัวแรงกดดันจากคู่ต่อสู้

11. ความคาดหวังในความสำเร็จ เป็นการประเมินสภาพการณ์ต่าง ๆ อันได้แก่ ความสามารถของตนเอง ความพร้อมในการเตรียมตัว ความปรารถนาของตนเอง ความสามารถของคู่ต่อสู้ การจัดการแข่งขัน เป็นต้น เพื่อหลอมรวมและคาดคะเนโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน หากประเมินว่าตนเองมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง ความคาดหวัง

ก็ส่งด้วยซึ่งส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เกิดการคิดในทางบวกซึ่ง โอเกลสบี เบลล์ และกริฟฟิน (Oglesby, Bell, and Giffin, 1981) ได้กล่าวว่าความคาดหวังในโอกาสที่จะประสบผลสำเร็จ เป็นแรงจูงใจที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน ทั้งนี้เพราะความคาดหวังในความสำเร็จมีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันก็มี และอ็อกเซนไดน์ (Oxendine, 1984) ได้กล่าวว่า ความคาดหวังในความสำเร็จ ได้รับอิทธิพลจากผลการแข่งขันในอดีตที่ผ่านมา ความคาดหวังเป็นผลงานของการผสมผสานระหว่าง ความต้องการของบุคคลกับคุณค่าของเป้าหมายในภาวะแวดล้อมที่มีอยู่ในขณะนั้นว่า สามารถบรรลุผลมากน้อยเพียงใด ในการกำหนดความคาดหวัง นักกีฬาจะต้องพิจารณาปัจจัยหลายประการ แต่ละบุคคลอาจจะกำหนดความคาดหวังในพฤติกรรมบางอย่างโดยอาศัยปัจจัยพื้นฐาน คุณค่าของการเสริมแรง การคาดคะเนเชิงอัตนัย สถานการณ์และสิ่งแวดลอม และการคาดหวังในอดีตที่ผ่านมา อย่างไรก็ตาม ความคาดหวังในความสำเร็จนั้นยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องอีกมาก อันได้แก่ แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ ความเป็นไปได้ของการบรรลุความสำเร็จและคุณค่าของรางวัลที่ประสบผลสำเร็จ ดังนั้น ความคาดหวังในโอกาสสำเร็จจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันของนักกีฬา

12. ความยากของความสำเร็จ เป็นการประเมิน การที่ตนเองต้องทุ่มเทความพยายามในการดำเนินการต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยนักกีฬาจะพิจารณาข้อมูล ที่แสดงถึงความสามารถของตนเอง ผลของการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา ความพร้อม ในการฝึกซ้อม ความสามารถของคู่ต่อสู้ (Singer, 1986) ระดับความยากง่ายของเป้าหมาย จะเป็นตัวแปรสำคัญที่กระตุ้นพฤติกรรมในการใช้ความพยายามในการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬา ถ้าลักษณะงานหรือเป้าหมายง่ายเกินไป นักกีฬาจะขาดความกระตือรือร้น เช่นเดียวกัน ถ้าลักษณะงาน หรือเป้าหมายยากเกินไป ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้ขาดความกระตือรือร้นเช่นกัน เพราะเชื่อว่าแม้จะพยายามเพียงใดก็ไม่บรรลุผลสำเร็จของงาน

13. บรรยากาศการจัดการแข่งขัน เป็นสภาพสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในการจัดการแข่งขัน เช่น วิธีการจัดการแข่งขัน การจับสลากแบ่งสายการแข่งขัน สภาพอากาศ กรรมการผู้ตัดสิน การเชียร์ของผู้ชม การอ่านวอความสะดวกในการจัดการแข่งขัน สภาพสนามและอุปกรณ์การแข่งขัน สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญต่อการแสดงออกของนักกีฬา ความพึงพอใจต่อ

บรรยากาศการจัดการแข่งขัน จะมีผลต่อภาวะอารมณ์ของนักกีฬา โดยทั่วไปแล้วนักกีฬาก็จะมีความพึงพอใจต่อบรรยากาศการจัดการแข่งขัน ถ้าสภาพการณ์นั้นดีเท่ากับ หรือดีกว่าสภาพการณ์ที่ตนเองเคยชินอยู่ เช่น คุณภาพของอุปกรณ์การแข่งขัน คุณภาพของสนามแข่งขัน อุณหภูมิและความชื้นของอากาศ เป็นต้น เมื่อประสบกับสิ่งแวดล้อมที่แปรเปลี่ยนจากความเคยชิน ร่างกายจำเป็นต้องอาศัยเวลาในการปรับตัว ซึ่งมีผลต่อการแสดงออกของนักกีฬา เช่น นักกีฬาที่เคยฝึกในสภาพบรรยากาศที่ระดับน้ำทะเล ซึ่งมีออกซิเจนในอัตรปกติ เมื่อต้องไปแข่งขันในสภาพบรรยากาศที่สูงกว่าระดับน้ำทะเลมากมาก มีความกดอากาศต่ำและออกซิเจนเบาบาง ร่างกายจะปรับตัวเองโดยการเพิ่มเม็ดเลือดแดงและหายใจเร็วขึ้น เพื่อให้ได้ออกซิเจนที่เพียงพอ ทำให้เหนื่อยเร็วกว่าปกติ เป็นต้น การจับสลากแบ่งสายการแข่งขันและการตัดสินใจ เป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลต่อการแสดงออกของนักกีฬา ได้ทั้งทางบวกและลบ (Gould, and Weiss, 1981) จึงสรุปได้ว่าบรรยากาศการจัดการแข่งขัน มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาในทางตรงและทางอ้อม

14. ความวิตกกังวล เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการแสดงออกในการแข่งขันกีฬา ซึ่งมีส่วนใจศึกษาอย่างกว้างขวาง ในช่วงเวลาที่ผ่านมา ซึ่งผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการศึกษาครั้งนี้ จึงใคร่นำเสนอเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาไว้ดังนี้

14.1. ลักษณะของความวิตกกังวลจะต้องประกอบด้วยความรู้สึกดังนี้ (Kelly, 1980)

14.1.1. ความวิตกกังวลเป็นสภาพอารมณ์ (Emotional State) ที่เป็นปริมาณประสบการณ์เชิงนามธรรมที่เกี่ยวกับความกลัว หรือ อารมณ์ที่มีลักษณะสัมพันธ์กับความสยดสยอง ความกลัวอย่างสุดขีด ความตกใจหรือหวาดระวัง การสะดุ้งตกใจ ความประหม่าประหม่า การตกตะลึง ความหวาดผวา และความหวาดกลัวหรือเป็นห่วง เป็นต้น

14.1.2. สภาพอารมณ์ที่เกิดความไม่พึงพอใจ (Unpleasant)

14.1.3. สภาพอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดนั้นต้องเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในอนาคต

14.1.4. มักจะมีอาการเชิงนามธรรมที่บ่งถึงความไม่สบายทางร่างกาย เช่น รู้สึกแน่นหน้าอก คอแห้ง หายใจลำบาก อ่อนเพลีย ใช้อ่อนแรง เป็นต้น

14.1.5. มีอาการที่ขัดขวางการทำงานของร่างกายหรือแสดงออกที่ไม่อาจควบคุมได้ เช่น ร้องเสียงหลง (Screaming) รุกเร้า (Agitation) เหนือออกตัวสั้น ปวดท้อง เป็นต้น

สตรองแมน (Strongman, 1978) ได้อธิบายไว้ว่า ความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองภาวะอารมณ์ที่สูงเกินไปของความไม่ราบรื่นหรือไม่มีความสุข ซึ่งมักจะหาหนทางถึงการคาดคะเนว่าจะมีอันตราย ถูกคุกคาม ความลำบาก

ซิงเกอร์ (Singer, 1986) ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง ปฏิกิริยาของ ความกลัวที่มีต่อสถานการณ์หรือสภาพการณ์ ซึ่งมีแนวโน้มที่รับรู้ว่าคุณจะถูกคุกคามหรือเกิดความเครียด

ค็อก (Cox, 1985) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความรู้สึกเชิงนามธรรมลักษณะหวาดหวั่นและมีความเร้าอารมณ์สูง ความรู้สึกดังกล่าวมักจะสัมพันธ์กับความกลัว

จากความหมายที่ผู้นิยามไว้ดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนา อันเกิดจากการคาดคะเนว่าจะประสบกับสภาพการณ์ที่ทำให้ตนเองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับตน ผิดหวัง ไม่เป็นสุข หรือ จะได้รับอันตราย

## 14.2 ชนิดของความวิตกกังวล (Type of Anxiety)

ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นควบคู่กับความเครียด (Stress) หรือภาวะการเร้าอารมณ์ในระดับสูง (High Arousal) ซึ่งนักจิตวิทยา มักจะใช้คำเหล่านี้ทดแทนกัน จากการศึกษาของสปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1989) พบว่า ความวิตกกังวลสามารถจำแนกได้เป็น 2 ชนิดคือ

14.2.1. State Anxiety หรือ A-State เป็นภาวะความรู้สึกวิตกกังวลที่เกิดขึ้นระยะหนึ่งในบางสถานการณ์ของบุคคลบางคน ความเข้มของความวิตกกังวลจะขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้า มักจะเกิดในช่วงสั้น ๆ บางครั้งเรียกว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Situational Anxiety) หรือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทันทีทันใด

14.2.2. Trait anxiety หรือ A-Trait เป็นภาวะความรู้สึกวิตกกังวลที่เรื้อรัง (Chronic) หรือ เป็นบุคลิกภาพของบุคคล (Personality Trait) ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับบุคคลนั้นทุกสถานการณ์ จนเป็นลักษณะประจำตัว มีความเข้มต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ยาวนานและมักจะเกิดขึ้นโดยที่บุคคลนั้นไม่รู้ตัว



### 14.3. สาเหตุของความวิตกกังวล

ลาซารัส (Lazarus, 1966, cited by Trower, et al., 1988) กล่าวว่า ความวิตกกังวล เกิดเพราะความผิดพลาดในการคิด บุคคลมีแนวโน้มของการคิดดังนี้

14.3.1. บุคคลจะคิดตัดสินความเป็นไปได้ที่สถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ จะทำให้เขาเกิดอันตรายได้มากเกินกว่าความเป็นจริง และประเมินระดับอันตรายสูงมากเกินไป

14.3.2. บุคคลจะประเมินความสามารถของตนเองในการควบคุมปัญหาค่ามากเกินไป

14.3.3. บุคคลมักจะมีลักษณะที่มีแนวโน้มในการคิดต่อสถานการณ์ไปในทางลบโดยไม่สนใจหาผลบวกที่มีอยู่

14.3.4. บุคคลมักจะคิดว่าสถานการณ์ที่ไม่น่าจะมีอันตราย อาจนำไปสู่อันตรายได้

การศึกษาของโครล (Kroll, 1977 cited by Bird, and Cripe, 1986) พบว่าความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬา มักจะเกิดจากปัจจัยสำคัญ 5 ประการ คือ

1. คิดคำนึงถึงความผิดปกติทางกาย (Somatic Complaint) ความผิดปกติทางกายหลายประการ ส่งผลต่อความวิตกกังวล ทั้งนี้เพราะความรู้สึกสำนึกผิดปกติดังกล่าวจะทำให้เกิดการกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ความผิดปกติทางกายที่พบในนักกีฬา ได้แก่

- 1.1. อาการเกร็งที่คอ
- 1.2. ปั่นป่วนในท้อง
- 1.3. ง่วงง่วน หงุดหงิด
- 1.4. หัวใจเต้นเร็วและแรง
- 1.5. ปวดปัสสาวะบ่อย
- 1.6. มีเสียงแหว่วในหู
- 1.7. ง่วงเหงาหาวนอน
- 1.8. เหงื่อซึม
- 1.9. ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

2. คิดเกรงว่าตัวเองจะทำผิดศีลธรรมจรรยา (Guilt) ความรู้สึกเกรงกลัว หรือ ละอายต่อการทำผิดศีลธรรมจรรยาอันดีงาม ก่อให้เกิดความวิตกกังวล เพราะเกรงว่าคู่แข่งหรือผู้ชมจะไม่พึงพอใจ เช่น

- 2.1. เกรงว่าจะทำร้ายคู่แข่ง
- 2.2. เกรงว่าจะทำให้คู่แข่งเสียหน้า
- 2.3. เกรงว่าการแสดงบางอย่างจะผิดครรลองธรรมเนียม
- 2.4. เกรงว่าจะถูกตราว่าไม่มีน้ำใจนักกีฬา
- 2.5. เกรงว่าจะสูญเสียการควบคุมอารมณ์
- 2.6. กลัวโดนโทหรือแสดงอาการไม่พอใจจากผู้ชม
- 2.7. กลัวว่าจะสูญเสียภาพพจน์จากการมองของเพศตรงข้าม

3. การสูญเสียการควบคุม (Loss of Control) ความรู้สึกว่าตนเองไม่อาจควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมภายนอกได้ ก่อให้เกิดความวิตกกังวล หวาดระวางได้ เช่น

- 3.1. พฤติกรรมของผู้ชม
- 3.2. การชำรุดหรือไม่ได้มาตรฐานของอุปกรณ์แข่งขัน
- 3.3. การแสดงออกของคู่แข่ง
- 3.4. การตัดสินใจที่ไม่ยุติธรรม
- 3.5. การถามคำถามของผู้อื่น
- 3.6. สภาพสนามที่ตนเองไม่พึงพอใจ
- 3.7. อุบัติเหตุต่าง ๆ

4. ความรู้สึกว่าไม่เพียงพอ (Feeling of Inadequacy) ความรู้สึกว่า มีบางสิ่งบางอย่างยังขาดความพร้อม ขาดความสมบูรณ์ หรือ มีความบกพร่อง เช่น

- 4.1. สภาพร่างกายไม่พร้อม
- 4.2. ขาดแรงจูงใจ
- 4.3. ขาดอุปกรณ์ที่ดี
- 4.4. สภาพจิตใจไม่พร้อม
- 4.5. ฝึกมากเกินไป

- 4.6. ฝึกน้อยเกินไป
- 4.7. ลักษณะทางกายภาพของสนามไม่ดี
- 4.8. ขาดกำลังใจจากเพื่อนและผู้ชม

5. กลัวความล้มเหลว (Fear of Failure) ความรู้สึกที่กลัวว่าตนเองจะผิดหวัง พ่ายแพ้ ไม่บรรลุเป้าหมาย หรือ พาให้ผู้อื่นผิดหวังด้วย เช่น

- 5.1. กลัวว่าจะทำอะไรผิดพลาดง่าย
- 5.2. กลัวว่าจะทำให้ทีมตกต่ำ
- 5.3. กลัวว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร
- 5.4. กลัวว่าจะพ่ายแพ้
- 5.5. กลัวขาดสมาธิ
- 5.6. กลัวทำผิดคุณธรรม
- 5.7. กลัวแรงกดดันจากคู่ต่อสู้

ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ (2533) ได้สรุปสาเหตุของความวิตกกังวลของนักกีฬาไว้ว่า อาจจะมีสาเหตุจาก

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง คิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถได้ต่ำ อาจจะได้รับ ความพ่ายแพ้ การคิดในทางลบเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง จะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่
2. การเชื่อว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวล นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้น ไม่พร้อมที่จะแข่งขัน จนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเองและมีความคิดคำนึงว่า เหตุการณ์เช่นนั้นจะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้ นักกีฬามีความวิตกกังวลสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขัน อาจบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ๆ ดังนั้นในการแข่งขันนี้สำคัญนักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูง

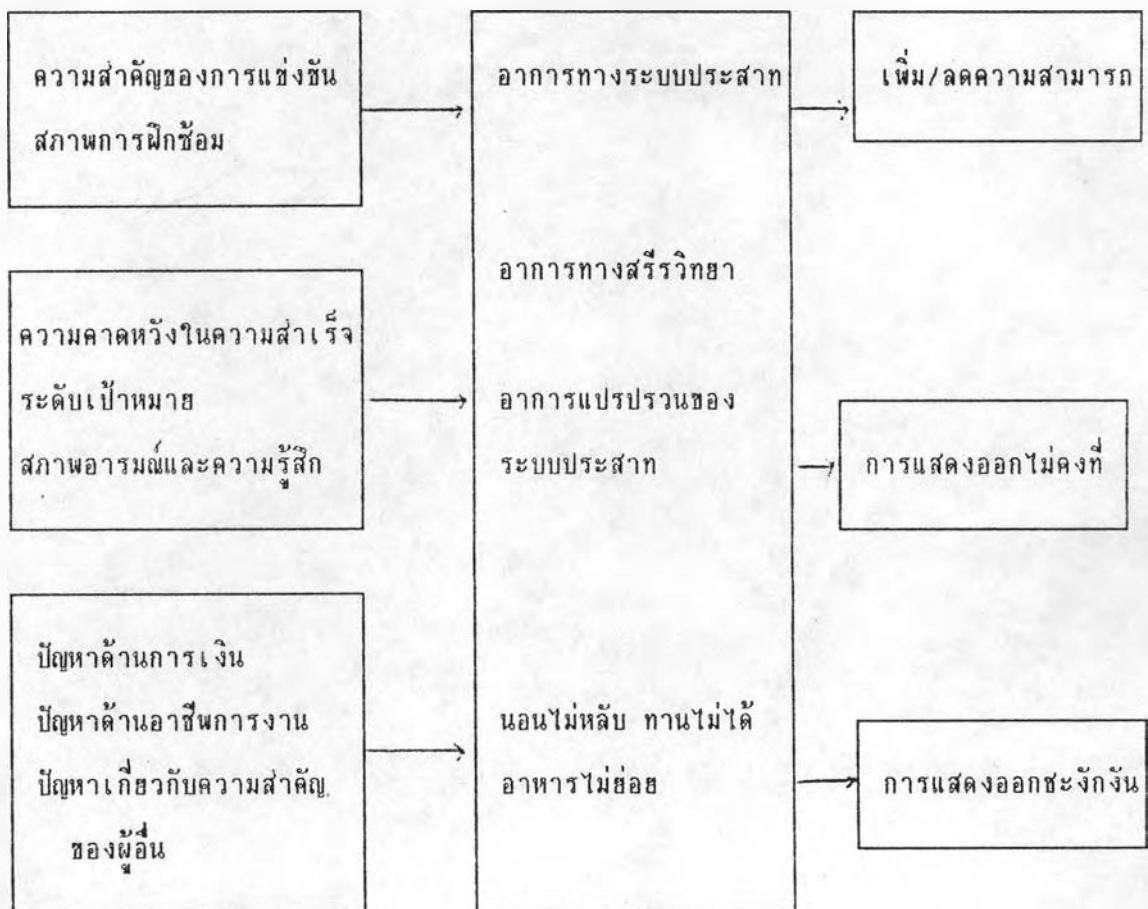
โจนส์และฮาร์ดี้ (Jones, and Hardy, 1990) ได้กล่าวไว้ว่าปัจจัยที่เกิดขึ้นก่อนที่จะมีความวิตกกังวลนั้นประกอบ

1. ความพร้อมในการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขัน
2. อิทธิพลของผู้ฝึกสอน
3. สภาพแวดล้อมภายนอก
4. เจตคติต่อผลการทดสอบหรือแข่งขันที่ผ่านมา

แครตตี (Cratty, 1983) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้นักกีฬาเกิดความเครียดประกอบด้วย

1. ความสำคัญของการแข่งขัน และอุปสงค์ของการฝึกซ้อม
2. ความคาดหวังหรือความต้องการของสังคมที่มีต่อนักกีฬา เช่น ผู้ฝึกสอน เพื่อน กองเชียร์
3. ปัญหาด้านการเงินและการประกอบอาชีพ
4. ปัญหาด้านการยอมรับนับถือจากผู้อื่น
5. ความยากของเป้าหมายที่กำหนด

แครตตี ได้แสดงเสนอแผนภูมิไว้ดังนี้



แผนภูมิที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างสื่อความเครียด พฤติกรรมและผลการแสดงออก



ฟิชเชอร์และซวาท (Fisher, and Zwart, 1982 in Cox, 1985) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่เป็นแหล่งทำให้เกิดความวิตกกังวล คือ

1. การคุกคามภายในตนเอง (Ego Threat) ซึ่งคือ (Cox, 1985) ได้ขยายความว่า ความกลัวความล้มเหลวและกลัวการถูกประเมิน เป็นสิ่งสำคัญที่สุด
2. การคาดการณ์ล่วงหน้าเชิงบวก (Positive Anticipation) รวมถึงสถานการณ์ที่ซึ่งผลที่ออกมายังไม่ปรากฏชัดหรือตัดสินใจ แต่ศักยภาพที่จะไปสู่ผลที่ต้องการได้ กระทำลงไปแล้ว
3. ความแน่ใจว่าผลออกมาต้องเป็นทางลบ (Negative Outcome Certainty) เช่น การที่นักกีฬาสถิติการทดสอบลดลง คาดว่าจะพ่ายแพ้ในการแข่งขันอย่างแน่นอน จะทำให้นักกีฬานั้นมีความวิตกกังวลตลอดเวลา

ซิงเกอร์ (Singer, 1986) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาได้ว่าประกอบด้วย

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. เกรงศักดิ์ศรีของคู่แข่ง (Intimidation by Opponent)

สาเหตุที่ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางกลไกของมนุษย์ที่สำคัญก็คือการกระตุ้นให้หลังฮอว์โมนจากต่อมไร้ท่อเพื่อตอบสนองอารมณ์ของความวิตกกังวล โดยเฉพาะต่อมหมวกไตจะหลั่งฮอว์โมนที่เป็นสเตอรอยด์ออกมาอันได้แก่ (อรวรรณ เรื่องสมบูรณ์ , 2529)

1. ฮอว์โมนไมเนอร์ลคอร์ติคอยด์ (Mineralcorticoids) อันประกอบด้วย อัลโดสเตอโรน (Aldosterone) และดีออกซีคอร์ติโคสเตอโรน (Dioxycorticosterone)

ซึ่งมีผลต่อการดูดซึมน้ำและโซเดียม เพื่อไปช่วยขับโปรตีนเชื่อมออกจากเซลล์ เป็นผลให้เกิดการกระหายน้ำ คอแห้ง กล้ามเนื้อขาดโปรตีนเชื่อม ทำให้อ่อนเพลีย ทำให้ช็อคเนื่องจากร่างกายขาดเกลือได้

2. ฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์ (Glucocorticoids) ประกอบด้วย คอร์ติซอล (Cortisol) คอร์ติโซน (Cortisone) และคอร์ติโคสเตอรอน (Corticosterone) มีผลต่อการเผาผลาญสารอาหาร ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง กระตุ้นการสลายไขมันอิสระ กระตุ้นการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง กระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร อาการทางกายที่ปรากฏจากผลของการหลั่งฮอร์โมนเหล่านี้ คือ เกิดแผลในกระเพาะอาหาร นอนไม่หลับ กระวนกระวาย ความดันเลือดสูง มีอาการทางจิตประสาท

3. ฮอร์โมนแคทีโคลามีน (Catecholamine) อันได้แก่ ฮอร์โมนอิพิเนเฟริน (Epinephrine) และฮอร์โมนนอร์อิพิเนเฟริน (Norepinephrine) ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก ผลของฮอร์โมนอิพิเนเฟรินที่มีต่อร่างกายก็คือ เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และปริมาณเลือดจากหัวใจเลือดไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้น เพิ่มน้ำตาลในเลือด เพิ่มไขมันในเลือด ก่อให้เกิดกรดแลคติกในกล้ามเนื้อ ทำให้การเต้นของหัวใจช้าลง เพิ่มความดันเลือด และทำให้เกิดการสลายไขมัน กระตุ้นการทำงานของต่อมฮัยโปซาลามัส (Hypothalamus)

จะเห็นได้ว่าฮอร์โมนที่หลั่งจากต่อมหมวกไต อันเนื่องมาจากความวิตกกังวลนั้นมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของร่างกายอย่างมาก เพราะฮอร์โมนเหล่านี้เป็นตัวกระตุ้นและยับยั้งการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการแสดงออก โดยเฉพาะการเคลื่อนไหว การรับรู้ การสัมผัสและการคิด ดังนั้นจึงอาจจะกล่าวได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการแสดงออก และส่วนใหญ่จะเป็นไปในทางลบ ซึ่งเทเลอร์และอาร์โนว (Taylor and Arnow, 1988) ได้กล่าวถึงลักษณะอาการทางกายและจิตใจ ที่มักจะเกิดขึ้นควบคู่ไปกับความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. ลักษณะอาการทางกาย (Somatic Symptoms) ที่มักจะแสดงออกในภาวะที่มีความวิตกกังวล ได้แก่

1.1 อาการทางระบบกล้ามเนื้อกระดูก (Muscular Skeletal) ได้แก่ เจ็บและปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อกระตุก (Twitching) ขบเคี้ยวฟัน เสียงสั่นเครือ กล้ามเนื้อหดเกร็ง (Spasm) ชาชาวิด เดินเฉไปมา งุ่มง่าม ชมตาหลับไม่ลง

1.2 อาการทางระบบประสาทรับความรู้สึก (Sensory) ได้แก่ หูอื้อ คางพร่า หนาว ๆ ร้อน ๆ อ่อนเพลีย ระบายเคื่องตามตัว หน้าแดง หน้าซีด เหงื่อซึม คันตามเนื้อตัว

1.3 อาการทางระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular) ได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว (Tachycardia) ทำให้หัวใจสั่น (Palpitation) เจ็บหน้าอกรู้สึกเหมือนจะบีบแน่น หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ

1.4 อาการทางระบบหายใจ (Respiratory) ได้แก่ รู้สึกจุกแน่นหน้าอก รู้สึกเหมือนจะสำลัก ถอนหายใจ หายใจขัด

1.5 อาการทางระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal) ได้แก่ ผิดคอ กลืนอาหารลำบาก ท้องอืด เจ็บในท้อง แสบท้อง ปั่นป่วนในกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน น้ำหนักลด เบื่ออาหาร ท้องผูก

1.6 อาการทางระบบสืบพันธุ์และขับถ่าย (Genitourinary) ได้แก่ ปัสสาวะกระปริดกระปรอย ปวดปัสสาวะบ่อยและไม่อาจกลั้นไว้ได้ ประจำเดือนไม่ปกติ ปวดประจำเดือน ผื่นเปื่อยก สุขุเสียความรู้สึกทางเพศ

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

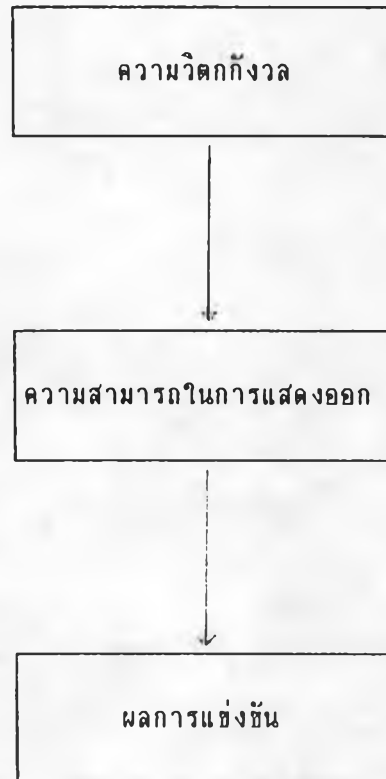
2. ลักษณะอาการทางจิต (Cognitive Sytoms) ที่มักจะเกิดขึ้น ได้แก่

2.1 อาการผิดปกติทางการรับรู้และการรับสัมผัส ได้แก่ คางพร่ามัว เกิดภาพซ้อน หากจุดชัดของสายตาไม่ได้ เกิดภาพไม่จริงหรือภาพหลอน รู้สึกว่าไม่ใช่ของจริง ซาดสติ ระมัดระวังมากเกินไป

2.2 อาการผิดปกติทางการคิด (Thinking Difficulty) ได้แก่ เกิดอาการสับสน ไม่อาจจะระลึกสิ่งสำคัญได้ ไม่สามารถควบคุมกระบวนการคิด ไม่มีสมาธิ คลุ้มคลั่ง สกตต่อการเข้าใจเหตุผล สุขุเสียเป้าหมายและการคิดในมุมกว้าง

2.3 อาการผิดปกติทางมโนทัศน์ (Conceptual) ได้แก่ อาการเพี้ยนทางจิต (Cognitive Distortion) กลัวว่าจะสุขุเสียการควบคุม กลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุ หรือความตาย กลัวจิตเพื่อน มีความหลงใหลใฝ่ฝัน

ซึ่งจะเห็นว่าความวิตกกังวลมีผลต่อภาวะการทำงานของร่างกายและจิตใจอย่างมาก ทำให้เกิดความไม่แน่ใจในผลการแสดงออก ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและทำให้ความสามารถในการแสดงออกลดลง ดังแผนภูมิต่อไปนี้



แผนภูมิที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การแสดงออกและผลการแข่งขันกีฬา

ผลการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของความวิตกกังวล ที่มีต่อการแสดงออกในการแข่งขันอย่างกว้างขวาง จึงมีผู้ศึกษาค้นคว้าประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลและการแข่งขันกีฬานี้ในช่วงปี 2521-2534 พบว่า

1. ความวิตกกังวลจะเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงกาลเวลา ก่อนและหลังการแข่งขัน โดยนักกีฬาจะมีแบบแผนระดับความวิตกกังวลสูงสุดและค่อยลดต่ำลงตามลำดับในแต่ละช่วงเวลาของการแข่งขัน (Guband, and McKelvie, 1980)

2. สถานการณ์ต่าง ๆ มีผลต่อระดับความวิตกกังวลของผู้แข่งขันโดยสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดจะส่งผลให้ระดับความวิตกกังวลของผู้แข่งขันสูงขึ้น (Pemberton and Cox, 1981)
3. ความวิตกกังวลของนักกีฬาจะสูงในช่วงก่อนการแข่งขัน แล้วจะค่อย ๆ ลดลงในระหว่างการแข่งขัน ปัจจัยที่จะช่วยควบคุมความวิตกกังวล ได้แก่ ความพร้อมในการเตรียมตัวฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ การฝึกผ่อนคลายอารมณ์ การจัดการแข่งขันและการตัดสินใจ (Gould, and Weiss, 1981)
4. ความกลัวที่จะพ่ายแพ้ ความกลัวที่จะถูกประเมิน การคาดคะเนว่าการแสดงออกของตนเองต่ำ มีความสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬา (Rainey, et., 1987; Brustad, and Wiess, 1981)
5. สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิตสูงขึ้นแต่ไม่มีผลต่อความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง มีผลต่อการแสดงออกเชิงลบมากกว่าเชิงบวก (Gould, et al. 1987, Jone and Hardy, 1987)
6. การรับรู้สมรรถภาพทางกาย มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในระดับต่ำและสมรรถภาพทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล (Abadie, 1988)
7. ความวิตกกังวลทางจิต มีความสัมพันธ์กับการแสดงออกสูงกว่าความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับเชิงเส้นตรงทางลบ ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นโค้ง ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นตรงทางบวก และความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์กับความซับซ้อนของงาน (Burton, 1988; Martens, et al. 1990)
8. นักกีฬาประเภททีม จะมีความวิตกกังวลแตกต่างจากนักกีฬาประเภทบุคคล นักกีฬาประเภทปะทะและนักกีฬาประเภทไม่มีการปะทะมีความวิตกกังวลแตกต่างกัน (ชงชัย สุขดี 2533, จันทรพิมพ์ พลพะวงศ์, 2528, Martens, Vealey, and Burton, 1990)
9. ความวิตกกังวลทางจิต มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกายในระดับปานกลางและมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับปานกลางเช่นกัน แต่ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับต่ำ ปัจจัยที่เป็นตัวทำนายความวิตกกังวลทางจิตได้ดี คือ ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ความพร้อมในการฝึกซ้อม ปัจจัย

ที่ใช้เป็นตัวทำนายได้รองลงมา คือ การยอมรับผลการแข่งขันที่เพิ่งผ่านมา และเป้าหมายของการแข่งขัน แต่ไม่มีปัจจัยใดที่สามารถใช้เป็นตัวทำนายความวิตกกังวลทางกายได้เลย (Jones, Swain, and Cale, 1990)

10. ความสามารถของนักกีฬาและประสบการณ์จากการแข่งขันของนักกีฬา มีผลต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา กล่าวคือ นักกีฬาที่ผ่านรอบคัดเลือกจะมีความวิตกกังวลต่ำกว่านักกีฬาที่ไม่ผ่านรอบคัดเลือก ทั้งนี้เพราะนักกีฬาที่สามารถผ่านรอบคัดเลือกถือว่ามีความสามารถดีกว่า จะมีความสามารถในการหลีกเลี่ยงความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ ทำให้สมาธดีกว่านักกีฬาที่มีความสามารถน้อยกว่า (Highlen, and Bennett, 1979)

11. ชนิดของกีฬามีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ทั้งนี้เพราะกีฬาแต่ละชนิด มีลักษณะของการที่ใช้การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ และการประสานงานของระบบประสาทที่แตกต่างกัน ต้องใช้ความตั้งใจและความเฝ้าอารมณ์ที่แตกต่างกัน

จากเอกสารที่นำมาเสนอนี้สามารถวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาได้ว่า ประกอบด้วย

1. ความพร้อมในการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขันของนักกีฬา ซึ่งหมายถึงความพร้อมด้านสนาม อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการเตรียม ตัวฝึกซ้อม ระยะเวลาและการจัดเวลาเพื่อการฝึกซ้อมยกยวช้ การฝึกซ้อมและปริมาณการฝึกซ้อม สวัสดิการต่าง ๆ การจัดการปัญหาส่วนตัวของนักกีฬา การสนับสนุนจากผู้ที่เกี่ยวข้อง

2. ศรัทธาที่มีต่อผู้ฝึกสอน ประกอบด้วย การยอมรับศักยภาพของผู้ฝึกสอน ความคาดหวังของผู้ฝึกสอน ความสัมพันธ์ของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน

3. ความสำคัญของการแข่งขัน ซึ่งเป็นการรับรู้ความสำคัญหรือความหมายของการแข่งขันที่มีต่อตนเอง ต่อทีมและสังคม

4. ผลการแข่งขันและผลการทดสอบในช่วงฝึกซ้อมที่ผ่านมา ได้แก่ ความพึงพอใจต่อผลการแข่งขันที่ผ่านมา ความพึงพอใจต่อผลการแสดงออกที่เกิดขึ้นหลังการเริ่มฝึกซ้อม ความก้าวหน้าของการฝึกซ้อม การยอมรับผลการทดสอบต่าง ๆ ก่อนการแข่งขัน

5. บรรยากาศในการจัดการแข่งขัน ซึ่งเป็นการรับรู้สภาพสนามและอุปกรณ์การจัดการจัดการแข่งขัน คุณภาพของกรรมการ สภาพอากาศ พฤติกรรมของผู้ดูว่าสอดคล้องกับความพึงพอใจของตนเองเพียงใด

6. ความกลัว ซึ่งเป็นความรู้สึกกลัวต่าง ๆ ได้แก่ กลัวความล้มเหลว กลัวว่าจะทำให้หมดค่า กลัวศักดิ์ศรีคู่แข่ง กลัวว่าจะทำผิดคุณธรรม กลัวถูกวิพากษ์วิจารณ์ กลัวเกิดอันตราย กลัวการถูกประเมิน กลัวการแสดงออกที่ต้อยกว่าคนอื่นหรือต่ำกว่าที่ผ่านมา

7. ความคาดหวังในความสำเร็จ ซึ่งเป็นการรับรู้โดยการคาดคะเนผลการแสดงออกของตนเองว่า มีโอกาสสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้มากน้อยเพียงใด โดยเฉพาะหากนักกีฬายึดถือผลแพ้ชนะเป็นความสำเร็จ จะมีผลให้นักกีฬามีความวิตกกังวลสูงกว่า การที่นักกีฬาที่ยึดถือผลพัฒนาทักษะกีฬาของตนเอง

8. ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับ ความผิดปกติของร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว หงุดหงิด เกร็งกล้ามเนื้อ ร่างกายสั่นสะท้าน ง่วงเหงาหาวนอน ความมั่นคงของอารมณ์

9. ความฮากของความสำเร็จ เป็นการรับรู้ระดับความฮากของชัยชนะที่กำหนดไว้ว่ามีความฮากต่อการที่จะกระทำให้บรรลุมากน้อยเพียงใด

10. ระดับความสามารถของนักกีฬา โดยพิจารณาจากระดับการแข่งขันที่นักกีฬาเคยร่วมแข่งขันมาแล้วในอดีต

11. ประสบการณ์การแข่งขัน โดยพิจารณาความสำเร็จหรือได้รับชัยชนะจากการร่วมการแข่งขันระดับต่าง ๆ ในอดีตที่ผ่านมา

12. เป้าหมายของการแข่งขัน เป็นการแสดงเป้าหมายในการเข้าร่วมการแข่งขัน

13. อายุ

14. ความวิตกกังวลทางกาย เป็นความรู้สึกผิดปกติเกี่ยวกับร่างกาย

15. ความวิตกกังวลทางจิต เป็นความรู้สึกผิดปกติเกี่ยวกับการคิดหรือจิตใจ

16. ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นความรู้สึกที่เชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถควบคุมให้ตนเองฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ จนได้รับชัยชนะในการแข่งขันได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา



งานวิจัยส่วนใหญ่ที่สามารถค้นคว้าได้ เป็นการวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬากับความสามารถในการแสดงออกทางกีฬาและความสัมพันธ์กับตัวแปรต่าง ๆ ผู้วิจัยขอเสนอไว้ดังนี้

พริยทศ เรื่องวราหะ (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถของนักกีฬาอิงปืน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล กับความสามารถในการแข่งขันกีฬายิงปืน กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักกีฬาชายและหญิง ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 120 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา SCAT (Sport Competition Anxiety Test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาอิงปืน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง คือมีค่าเท่ากับ 21.03

2. ระดับความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการยิงปืน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ชงชัย สุธดี (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคลจำนวน 158 คน ประเภททีม จำนวน 422 คน และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวจำนวน 178 คน รวมทั้งสิ้น 758 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลลักษณะโดยทั่วไปของบุคคล (General Trait Scale) ของสปีลเบอร์เกอร์ คอร์ริชและลูชัน (Spielberger, Gorsuch and Lushine) และทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (SCAT) ของ มาร์เทนส์ (Martens) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทั่วไป ของนักกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ก่อนการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว มีความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลลักษณะทั่วไประหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของกรีฑา นักกีฬามวยสากล ระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรกกับรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล และยูโด มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันกีฬา ไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล



และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬาชูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาว่ายน้ำกับนักกรีฑา มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน ระหว่างนักกีฬา บาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬาชูโดมีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรก ไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลเพื่อแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันแล้ว ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2534) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่16 การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่าย จำนวน 341 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (SCAT) ของมาร์เทนส์ (Martens) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชายทุกประเภทไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาหญิงประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ เพศหญิงสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประเภทบุคคลปะทะ ทีมไม่ปะทะและทีมปะทะ ระหว่างเพศชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน ปัจจัยด้านประเภทบุคคลและทีม ประเภทปะทะและไม่ปะทะ ไม่มีผลทำให้ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาแตกต่างกัน

เกอร์สันและเดชาฮิส (Gerson and Dashaise, 1978) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา และความสามารถในการแสดงออกของนักกีฬา เพื่อเป็นตัวพยากรณ์ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬา ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัย จำนวน 107 คน โดยใช้ เอสซีเอไอ (SCAI) และเอสเอไอ (SAI) เป็นเครื่องมือในการวัดความวิตกกังวล นักกีฬาจะได้รับแบบวัดให้กรอก ก่อนการแข่งขัน 30 นาที ในวันที่ 2 ของการแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลก่อนแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬามีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง

2. ความวิตกกังวลก่อนแข่งขันกีฬา สามารถใช้เป็นตัวทำนายความสามารถในการตีลูกชอฟท์บอลได้ดี

มุลด์ (Mould, 1979) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการวัดทางสรีรวิทยากับระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ตัวอย่างเป็นนักกีฬาหญิง โดยจำแนกเป็น กลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง 15 คน กลุ่มความวิตกกังวลต่ำ 15 คน โดยพิจารณาจากคะแนนที่ได้จากการทดสอบด้วยแบบวัด ทีเอไอ (TAI) เครื่องมือวัดความวิตกกังวลใช้ เอสเอไอ (SAI) และ เอสซีเอที (SCAT) ทดลองโดยใช้วิดีโอเกม เป็นสถานการณ์การแข่งขัน กลุ่มทดลองจะได้รับแบบวัดความวิตกกังวลก่อนวันแข่งขัน 1 2 และ 3 วัน และก่อนเวลาแข่งขัน การวัดทางสรีรวิทยา บันทึกผลแรงดันที่ผิวหนังและชีพจร เป็นเวลา 15 นาที 2 ช่วง คือช่วงพักและช่วงแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า

1. ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างผลทางสรีรวิทยาและความวิตกกังวล
2. มีความสัมพันธ์ระดับต่ำระหว่างผลการวัดทางสรีรวิทยาและผลการวัดทางจิตวิทยา
3. ผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำมีผลการวัดทางสรีรวิทยาไม่แตกต่างกัน

เวินเบิร์ก (Weinberg, 1979) ได้ศึกษาวิเคราะห์ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) และทฤษฎีทางปัญญา (Cognitive Theory) เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถทางกลไก ประชากรเป็นนักศึกษาชายระดับปริญญา ซึ่งกำลังศึกษาในภาควิชาจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว จำนวน 480 คน ของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ความวิตกกังวลวัดโดยใช้แบบทดสอบ เอสซีเอที และ ทีเอไอ ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยพิจารณาจากคะแนน เอสซีเอที และ ทีเอไอ คือตัวอย่างที่ได้คะแนนสูงกว่า 80% ของ ทีเอไอ และ 75% ของ เอสซีเอที จัดไว้เป็นกลุ่มความวิตกกังวลสูง ส่วนตัวอย่างที่ได้คะแนนต่ำกว่า 20% ของทีเอไอ และ 25% ของ เอสซีเอที จัดไว้เป็นกลุ่มความวิตกกังวลต่ำ แล้วสุ่มเลือกให้เหลือกลุ่มละ 30 คน ทดลองโดยให้ปาเป้าวงกลมด้วยลูกเทนนิส บันทึกคะแนนตามจุดที่บอลกระทบเป้า ก่อนดำเนินการทดลอง ตัวอย่างในการทดลอง

จะต้องกรอกแบบวัดความวิตกกังวล แล้วจะได้รับการบอกกล่าวว่า "การทดสอบการปาเป้า ด้วยลูกเทนนิสนี้เป็นการทดสอบที่สามารถทำนายความสามารถในการเล่นกีฬาหลายชนิด การทดลองจะกระทำ 2 ชุด ๆ ละ 10 ครั้ง หลังจากชุดแรกแล้วทุกคนจะได้ทราบคะแนนของตน โดยแยกเป็น 3 กลุ่มคือ

1. กลุ่มได้รับแจ้งว่า "คะแนนที่คุณทำได้ไม่ค่อยดีนักเมื่อเทียบกับค่าเฉลี่ยโดย โดยทั่วไป คุณต้องพยายามชุดที่สองให้ดีกว่านี้"

2. กลุ่มได้รับแจ้งว่า "คะแนนที่คุณทำได้อยู่ในระดับดีมาก เมื่อเทียบกับค่าเฉลี่ย โดยทั่วไป"

3. กลุ่มควบคุม "ได้รับแจ้งให้ทราบว่าไม่ต้องสนใจคะแนน ผู้วิจัยต้องการเพียงทราบว่า คุณมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อขว้างบอลเท่านั้น"

ต่อจากนั้นผู้วิจัยจะให้ตัวอย่างกรอกแบบวัดความวิตกกังวลอีกครั้งหนึ่ง หลังจากกรอกเสร็จแล้วจึงเริ่มทดลองชุดที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในกลุ่มความวิตกกังวลตามนิสัยสูงจะสูงกว่า กลุ่มวิตกกังวลตามนิสัยต่ำ

2. ทฤษฎีแรงขับ (Drive theory) ไม่สามารถนำมาใช้อธิบายความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลและความสามารถในการแสดงออกได้เหมาะสมนัก

ไฮเลนและเบนเน็ต (Highlen, and Bennett, 1979) ได้ศึกษาลักษณะทางจิตวิทยาของนักมวยปล้ำที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลว ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักมวยปล้ำชั้นเยี่ยมของคานาดาจำนวน 39 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามโดยเน้นองค์ประกอบทางจิตวิทยา ที่มีผลต่อการฝึกและการแข่งขันของนักกีฬาปล้ำ เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความคิดในสภาพการแข่งขันลักษณะต่าง ๆ องค์ประกอบที่มีผลต่อการแสดงออก ความฝัน หรือระลึกรถึงบทบาทการแสดงออก การพูดกับตนเอง การสร้างจินตนาการ ความวิตกกังวล การควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย เป็นต้น ผลการศึกษาพบว่า ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล นักมวยปล้ำที่มีความสามารถดีกว่า (Qualifier) มีความเชื่อมั่นในตนเองและวิธีการหลักเล็งจากความวิตกกังวลแตกต่างจากนักกีฬาที่มีความสามารถต่ำกว่า (Nonqualifier) ระดับความวิตกกังวลโดยทั่วไป นักมวยปล้ำที่มีความสามารถดี จะมีความวิตกกังวลต่ำกว่า นักมวยปล้ำที่มีความสามารถต่ำกว่าทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน ที่เป็นเช่นนี้ผู้วิจัยได้อธิบายว่า

เกิดขึ้นเนื่องจากนักมวยปล้ำที่มีความสามารถดี มีการหลกเลียง ความเครียดและความคุม ความวิตกกังวลด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้มากกว่านักกีฬาที่มีความสามารถต่ำกว่า ซึ่งมีผลให้นักกีฬามีความสามารถดี มีสมาธิดีกว่าและใช้ประโยชน์จากการสร้างจินตภาพได้ดี สิ่งเหล่านี้ จะช่วยเสริมความสามารถในการแสดงออก

เว็บบ์เบิร์กและเกนุชี่ (Weinberg, and Genuchi, 1980) ได้ศึกษาเปรียบเทียบ ความสัมพันธ์ระหว่างนักกอล์ฟที่มีระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันต่างกัน กับความสามารถในการแสดงทักษะกีฬากอล์ฟ โดยใช้ ซีทีเอ (Competitive Trait Anxiety) เป็นเครื่องมือ ในการวัดความวิตกกังวล จำแนกตัวอย่างเป็นกลุ่มความวิตกกังวล ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา เอสซีเอที เป็นเครื่องมือวัดความ วิตกกังวลก่อนการแข่งขันแต่ละวัน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักกอล์ฟที่มีความวิตกกังวลในการแข่งขันต่ำ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำด้วย และมีความสามารถในการแสดงออกทักษะกอล์ฟดีกว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลในการแข่งขันระดับปานกลาง หรือ กลุ่มที่มีความวิตกกังวลในการแข่งขันระดับสูง

2. นักกอล์ฟมีความวิตกกังวลในช่วงวันแรกของการแข่งขัน สูงกว่าในวันสุดท้ายของการแข่งขัน

ผู้วิจัยได้ให้เหตุผลชี้แจงข้อค้นพบ ในข้อที่ 1 ว่า เนื่องจากกีฬากอล์ฟเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อที่ละเอียดอ่อน ต้องการความแม่นยำ และต้องการการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ ส่วนในข้อค้นพบข้อ 2 นั้น มีผลเนื่องจากในวันแรก นักกอล์ฟทุกคน คาดหวังว่าตนเองมีโอกาสนะได้เท่าเทียมกับคนอื่น ทำให้เกิดความเร้าอารมณ์สูง แต่ในวันสุดท้าย หลายคนรู้ตัวแล้วว่าตนเองจะแพ้หรือชนะทำให้ความ วิตกกังวลลดลงจากวันแรก ยังมีเพียงบางคนเท่านั้นที่ยังคงอยู่ในภาวะกำกั่งอยู่ จึงทำให้ผลรวมของคะแนนความวิตกกังวลต่ำลงกว่าเดิม

ฮูแบนด์และแม็คเคลวี (Huband, and McKelvie, 1980) ได้ศึกษาความวิตกกังวลก่อนและหลังการแข่งขันของนักกีฬาประเภททีม ที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำโดยใช้ เอส ซีเอที เป็นเครื่องมือวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันและ เอสเอไอ เป็นเครื่องวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ผู้วิจัยได้ใช้คะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล เอสซีเอที เพื่อคัดเลือก และจำแนกกลุ่มประชากร จำนวน 92 คน ซึ่งเป็นนักกีฬาประเภททีมเป็น 2 กลุ่ม ได้กลุ่มความ

วิตกกังวลสูง จำนวน 21 คน มีคะแนน 24-30 คะแนน กลุ่มความวิตกกังวลต่ำ จำนวน 19 คน มีคะแนน 11-18 คะแนน การวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาผู้วิจัยใช้ ซีเอสเอไอ-1 (CSAI-1) เป็นเครื่องมือ โดยให้ตัวอย่างในการทดลองกรอกแบบทดสอบ 3 ครั้ง คือ 24 ชั่วโมงก่อนแข่งขัน 1 ชั่วโมงก่อนแข่งขันและ ประมาณ 15 นาที หลังแข่งขันผลการวิจัยพบว่า

1. ช่วงก่อนแข่งขัน (1 วัน) กลุ่มนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงหรือต่ำ กลุ่มนักกีฬาและไม่ใช่นักกีฬา จะมีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาไม่ต่างกัน
2. นักกีฬามีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกันตามช่วงเวลาการแข่งขัน

เพ็มเบอร์ตันและค็อกซ์ (Pemberton, and Cox, 1981) ได้ศึกษาทฤษฎีคอนโซลิเดชัน (Consolidation Theory) เกี่ยวกับผลของความเครียดและความวิตกกังวลที่มีต่อพฤติกรรมทางกลไก ตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักศึกษาหญิง อายุเฉลี่ย 19.9 ปี โดยพิจารณาคะแนนจากการทดสอบด้วย ทีเอไอ นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดสอบขั้นต้น 65 คน นักศึกษาที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย 38.25 จะจัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงส่วนนักศึกษามีคะแนนต่ำกว่า 38.25 จะจัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ หลังจากนั้นจึงสุ่มเลือกให้เหลือกลุ่มละ 20 คน รวม 40 คน แล้วจึงสุ่มเลือกให้เข้ากลุ่มสถานการณ์ที่มีความเครียดสูงกับกลุ่มสถานการณ์ที่มีความเครียดต่ำ กลุ่มละ 20 คน ตัวอย่างจะต้องใช้ปากกา (Stylus) จับจานหมุน (Pursuit Rotor) ช่วงละ 30 วินาที 15 ยก พักระหว่างยก 30 วินาที ในกลุ่มที่จัดให้อยู่ในสถานการณ์ที่มีความเครียดสูง หลังจากยกที่ 3 จะได้รับคำบอกกล่าวว่า "ผมไม่คิดว่าคุณสามารถทำดีที่สุดแล้วขอให้คุณพยายามให้มากกว่านี้อีก" และหลังจากยกที่ 9 จะได้รับคำบอกกล่าวว่า "ผมเฝ้าดูคุณทดลองแล้วคุณ ไม่ได้ทำให้ดีขึ้นเลย คะแนนคุณต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยมาก กรุณาตั้งใจทดลองและพยายามให้มากขึ้น" ส่วนกลุ่มที่จัดให้อยู่ในสถานการณ์ที่มีความเครียดต่ำ จะไม่ได้รับการบอกกล่าวอะไรเลยตลอดการทดลอง 15 ยก หลังจากการทดลองครบ 15 ยกแล้ว ตัวอย่างในการทดลองจะกรอกแบบทดสอบ เอสเอไอ ต่อจากนั้น 24 ชั่วโมง ตัวอย่างทุกคนจะกลับมาทำการทดลองอีกครั้งด้วยวิธีการเดิม 10 ยก แต่ทุกคนจะไม่ได้รับการบอกกล่าวอะไรเลย เพียงแต่เมื่อครบ 10 ยกแล้ว จะถูกขอร้องไม่ให้พูดคุยกับตัวอย่างอื่น ๆ เกี่ยวกับผลการทดลองผลการวิจัยพบว่า

1. สถานการณ์ที่มีความเครียดมีผลต่อระดับความวิตกกังวลหลังทดลอง
2. ทฤษฎีคอนโซลิเดชัน ไม่สามารถประยุกต์ใช้กับการทดลองครั้งนี้ได้ เพราะทั้งความเครียด และความวิตกกังวลไม่ได้มีผลเสียต่อการแสดงออกในการจำงานหมุน ช่วงเรียนรู้ทักษะ (acquisition performance)
3. สถานการณ์ที่มีความเครียดมีผลต่อบุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลสูงและต่ำไม่ต่างกัน

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

โดยส่วนรวมความวิตกกังวลก่อนและหลังการแข่งขันไม่แตกต่างกันจะมีแตกต่างกันเฉพาะนักกีฬาเพศหญิงที่ชนะการแข่งขันเท่านั้นที่มีความวิตกกังวลลดลง ซึ่งการศึกษาไม่เป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น ช่วงเวลาการตอบแบบทดสอบก่อนและหลังการแข่งขัน การเพิ่มขึ้นของความวิตกกังวลหลังชนะโดยไม่คาดหวัง การลดลงของความวิตกกังวลหลังการพ่ายแพ้การแข่งขัน อาจมีสาเหตุเพราะนักกีฬาได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นต้น

กูด และไวส์ (Gould, and Weiss, 1981) ได้ศึกษาลักษณะทางจิตวิทยาของนักกีฬามวยปล้ำชั้นเยี่ยม ที่ประสบผลสำเร็จและล้มเหลวในการแข่งขัน ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักกีฬามวยปล้ำ ที่ร่วมแข่งขันบิกเท็นแชมเปียนชิพในปี 1980 (Big Ten Championship 1980) จำนวน 50 คน จาก 99 คน อาสาสมัครเข้าร่วมการศึกษานี้ เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามด้านจิตวิทยาที่เตรียมไว้สำหรับนักกีฬามวยปล้ำ ซึ่งมีประเด็นคำถาม 107 รายการ โดยแจกให้ตัวอย่างกรอกในเวลาว่างก่อนวันแข่งขัน 1 วัน นำแบบสอบถามมาจำแนกกลุ่มผู้ชนะ ผู้แพ้ ผู้มีผลการแข่งขันแพ้ชนะเหนือค่าเฉลี่ยต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลของนักกีฬาจะสูงในช่วงก่อนแข่งขันและค่อย ๆ ลดลงระหว่างการแข่งขันจริง
2. วิธีการควบคุมอารมณ์และลดความวิตกกังวลส่วนใหญ่จะใช้การคิดในแง่ดี หยุคคิด วิธีที่มักจะใช้เสมอก็คือเสพเครื่องคัมที่ผสมแอลกอฮอล์ และการหาความสุขทางเพศ
3. วิธีการเตรียมทางจิตก่อนแข่งขันจะใช้วิธีการพูดกับตนเอง (Self-talk) สร้างจินตภาพ (Imagery) การเพ่งความสนใจ (Attention Focusing)
4. ปัจจัยที่เสริมการแสดงออกประกอบด้วย การเตรียมตัวที่เพียงพอ ความพร้อมสูงสุดของร่างกาย การจับฉลากและการตัดสินใจที่ดี
5. ปัจจัยที่บั่นทอนการแสดงออก ประกอบด้วย การเตรียมตัวที่ไม่พร้อม ประสบการณ์ไม่เพียงพอ การตัดสินใจและการจับฉลากไม่ดี
6. ปัจจัยที่สามารถจำแนกความสามารถของผู้แพ้และผู้ชนะได้ ก็คือ สติภาพ สมาธิ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการแก้ไขข้อผิดพลาด

ชั้นสตรอมและเบอร์นาโด (Sonstroem, and Bernado, 1982) ได้ศึกษาผู้เริ่มเล่นบาสเกตบอล เป็นหญิง 30 คน ระดับมหาวิทยาลัยแล้วแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ พวกที่มีความวิตกกังวลปานกลาง และพวกที่มีความวิตกกังวลสูง วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันจำนวน 2 ครั้งของทัวร์นาเมนต์พบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันทำนายความวิตกกังวลตามสถานการณ์ได้อย่างดีที่สุด แต่ความล้มเหลวในความสำเร็จมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือพบว่า พวกที่คาดคะเนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ได้สูงจะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติที่ดีที่สุด

คุกและคนอื่น ๆ (Cook et al. 1983) ได้ติดตามผลนักกอล์ฟชาย 103 คน ในการแข่งขัน 3 วัน ซึ่งเป็นนักกอล์ฟมือชื่อเสียงมากของทัวร์นาเมนต์หนึ่งได้แบ่งความสามารถของนักกอล์ฟออกเป็น 3 ระดับคือ นักกอล์ฟระดับสูง นักกอล์ฟระดับกลางและนักกอล์ฟระดับต่ำ ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการตีกอล์ฟ นักกอล์ฟที่มีความสามารถเล่นได้ดีในวันแรกของการแข่งขัน วันต่อมาจะมีความวิตกกังวลมากกว่านักกอล์ฟที่เล่นได้ไม่ค่อยดีในวันแรก ตลอด 3 วัน ความวิตกกังวลที่ต่ำนั้นจะทำให้ความสามารถในการเล่นของนักกอล์ฟสูงขึ้น แต่บางส่วนนั้นเป็นส่วนที่เกิดจากนักกอล์ฟนั้นมีความสามารถต่ำ ในการปฏิบัติการณ์อยู่แล้ว



เมอร์ฟีและวูล์ฟอล์ค (Murphy, and Woolfolk, 1987) ได้ศึกษาผลของการแทรกซ้อนทางปัญญาที่มีต่อความวิตกกังวลในการแข่งขัน และการแสดงออกของงานที่ต้องอาศัยทักษะกลไกที่แม่นยำ โดยที่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญา จำนวน 61 คน จำแนกเป็นนักศึกษาชาย 47 คน และนักศึกษาหญิง 14 คน กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวได้ถูกเลือกขึ้นโดยการทดสอบด้วยแบบวัดความวิตกกังวล เอสซีไอที จากประชากร 500 คน นำผลการทดสอบมาจัดลำดับ โดยใช้ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ กลุ่มความวิตกกังวลสูง คัดเลือกจากผู้มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 75 ขึ้นไป กลุ่มความวิตกกังวลปานกลางคัดเลือกจากผู้มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ระหว่าง 25 - 75 ส่วนกลุ่มความวิตกกังวลต่ำ คัดเลือกจากผู้มีตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ระหว่าง 25 และต่ำกว่า ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างความวิตกกังวลสูง 19 คน กลุ่มตัวอย่างความวิตกกังวลปานกลาง 21 คนและกลุ่มตัวอย่างความวิตกกังวลต่ำ 21 คน การทดลองดำเนินการโดยให้กลุ่มตัวอย่างนักกอล์ฟสมัครเล่นเพื่อจัดแบ่งกลุ่มอีกครั้งในระยะเวลา 8.5 ฟุต จำนวน 10 ครั้ง หากสามารถพัตลงหลุมได้ 7 ครั้งหรือมากกว่าจะจัดอยู่ในกลุ่มทดลองที่ระยะ 10 ฟุต หากสามารถพัตลงหลุมได้ 4-6 ครั้ง จะจัดอยู่ในกลุ่มต้องทดลองที่ระยะ 7 ฟุต หากสามารถพัตลงหลุมได้ 3 ครั้งและต่ำกว่าจะจัดอยู่ในกลุ่มต้องทดลองที่ระยะ 5 ฟุต จากการจัดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการดังกล่าว จะได้จำนวนตัวอย่างในแต่ละกลุ่มพัตระยะ 10 ฟุต จำนวน 6 คน พัตระยะ 7 ฟุต จำนวน 19 คน และพัตระยะ 5 ฟุต จำนวน 26 คน เมื่อแจ้งให้ตัวอย่างทราบกลุ่มของตนเองในแต่ละการพัตแล้ว ก็ให้ไปยืนที่จุดบอกระยะต่างๆของแต่ละกลุ่มแล้วให้คะเนว่าตนเองจะพัตลงหลุมได้กี่ครั้งจากจำนวนทดลอง 15 ครั้ง และให้กรอกรายละเอียดเกี่ยวกับระดับความเครียดในแบบวัดเสถียรภาพความเครียด ต่อจากนั้น ให้ตัวอย่างทุกคนแข่งขันกันพัตลูก 15 ครั้ง เพื่อเก็บคะแนนก่อนการทดลอง หลังจากพัตเสร็จทุกคนจะต้องทำแบบวัดความวิตกกังวล STAI ต่อจากนั้นจึงเลือกดำเนินการสุ่มเลือกเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มลดความเครียดโดยวิธีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavioral Stress Reduction Group) กลุ่มนี้จะได้รับการทดลองโดยการให้ฟังเทปบันทึกเสียงประกอบด้วยคำแนะนำในการลดความเครียดด้วยวิธีพฤติกรรมทางปัญญา พร้อมด้วย การสร้างจินตภาพ การพูดกับตนเอง การผ่อนคลายด้วยการหายใจ และข้อแนะนำในการใช้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อประเมินผลการแสดงออก โดยแนะนำให้ตัวอย่างใช้วิธีการต่างๆ ดังกล่าวในเทปบันทึกเสียง เพื่อการพัตลูกในการทดสอบครั้งหลัง



2. กลุ่มกระตุ้นอารมณ์ (Psyching-up Group) กลุ่มนี้ได้รับการทดลอง โดยการทำให้นักกีฬามืออาชีพเป็นเวลา 25 นาที เช่นกัน แต่เพื่อบ่งชี้ว่าเป็นนักกีฬามืออาชีพ การประกาศที่กระตุ้นอารมณ์ให้ตื่นตัวจากการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ และคำพูดที่ปลุกอารมณ์เพื่อให้นักกีฬามืออาชีพ ต่อการแข่งขัน เช่น "อย่ายอมแพ้" "จงทำให้ดีที่สุด" เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเสียงดนตรี ประเภทเร้าอารมณ์ด้วย

3. กลุ่มควบคุม (Control Group) กลุ่มนี้จะได้รับแบบสอบถามให้กรอก รายละเอียดเกี่ยวกับกีฬาที่เขาชอบและไม่ชอบ และเขียนบรรยาย เรื่องความสั้น ๆ ให้เสร็จ ภายใน 25 นาที เช่นกัน

หลังจากการทดลองแล้ว ตัวอย่างทั้งหมดจะได้รับแจ้งว่าหากใครสามารถ พักพักได้ดีที่สุดในแต่ละที่ที่กำหนดจะได้รางวัล เพื่อให้เกิดการแข่งขันกัน และให้ทำแบบวัดความ เครียดและคะแนนความสามารถของตนเองเพื่อพักพัก ต่อจากนั้นจึงให้พักตามระยะของตน 15 ครั้ง บันทึกผลและให้ทำแบบวัด เอสทีเอไอ และกรอกแบบสอบถามความรู้สึกเกี่ยวกับผลการ ทดลองที่มีต่อการแสดงออก ผลการทดลองได้นำมาวิเคราะห์พบว่า

1. ความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองด้วยการลดความเครียดโดยวิธีพฤติกรรมทาง ปัญญา มีระดับต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ได้รับการกระตุ้นอารมณ์

2. กลุ่มทดลองด้วยการลดความเครียดโดยวิธีพฤติกรรมทางปัญญามีระดับความ เครียดลดลงหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในขณะที่กลุ่มควบคุมและกลุ่มที่ได้รับการ ปลุกอารมณ์มีความเครียดไม่แตกต่างจากช่วงก่อนทดลอง

3. กลุ่มทดลองด้วยการลดความเครียดโดยวิธีพฤติกรรมทางปัญญาได้รายงานว่ามี ความวิตกกังวลหลังทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ในขณะที่ กลุ่มตัวอย่างอีก 2 กลุ่ม รายงานว่ามี ความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

4. ตัวอย่างที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำ รายงานว่ามี ความเครียดช่วงหลัง ทดลองสูงกว่าช่วงก่อนการทดลอง ในขณะที่ตัวอย่างที่มีระดับความวิตกกังวลสูง และปานกลาง รายงานว่ามี ความเครียดหลังทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลอง

5. ความสามารถในการแสดงออกเพิ่มขึ้นหลังการทดลองของทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่าง กัน แต่เมื่อพิจารณาแนวโน้มการพัฒนายังพบว่ากลุ่มทดลองด้วยวิธีการลดความเครียดโดยวิธี พฤติกรรมทางปัญญา กลุ่มควบคุมมีแนวโน้มการพัฒนายังน้อยอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่กลุ่มที่ ได้รับการปลุกอารมณ์กับมีแนวโน้มที่เลวลง



6. การยอมรับผลการทดลองว่าเสริมสร้างการแสดงออกทางบวก พบว่ากลุ่มทดลองที่ลดความเครียดด้วยวิธีพฤติกรรมทางปัญญายอมรับในสัดส่วน 20 : 1 ในขณะที่กลุ่มที่ได้รับการกระตุ้นอารมณ์ยอมรับในสัดส่วน 14:7

จากผลการทดลองจะเห็นว่าการลดความเครียดด้วยวิธีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลได้ดี และมีแนวโน้มให้เกิดผลดีต่อการแสดงออกทั้งที่ระยะก่อนและหลัง ซึ่งสนับสนุนข้อค้นพบของอ็อกเซนไคน์ (Oxendine) ที่ว่าการแสดงออกทั้งระยะก่อนและหลังจะกระทำได้ดีเมื่อมีความวิตกกังวลระดับต่ำ (Suinn, 1980)

บรัสตัดและวิส (Brustad, and Weiss, 1987) ได้ศึกษาความสามารถในการรับรู้และแหล่งของความกังวลใจในกลุ่มนักกีฬาเยาวชน ที่มีระดับความวิตกกังวลสูง ปานกลาง และต่ำ ประชากรเป็นนักเรียนอายุ 9-13 ปี จำนวน 113 คน กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวเป็นนักกีฬาเบสบอลและซอฟท์บอล การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างอาศัยคะแนนที่ได้จากการแบบทดสอบ เอสซีเอที การวัดคะแนนความสามารถในการรับรู้ และแหล่งความวิตกกังวลประกอบด้วยการรับรู้ความสามารถทางกีฬา การควบคุมการรับรู้ ความถี่ของความกังวลใจเกี่ยวกับการประเมินผล ความดี ในการรับรู้ความกังวลเกี่ยวกับการแสดงออก แบบวัดดังกล่าวจะส่งผ่านผู้ฝึกสอนประจำทีมเพื่อให้ให้นักกีฬาเป็นผู้กรอกในช่วงระหว่างฝึกการแข่งขันหรือช่วงฝึกซ้อม ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลมีผลต่อการรับรู้ความสามารถทางกีฬา ความนิยมในตนเอง ความถี่ของความกังวลเกี่ยวกับการประเมินผล ความถี่ของความกังวลเกี่ยวกับการแสดงออก
2. กลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีความกังวลใจเกี่ยวกับการแสดงออก ความกังวลใจเกี่ยวกับการประเมินสูงกว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ
3. กลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง จะมีความนิยมในตนเอง ต่ำกว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ

เรนเนย์และคณะ (Rainey et al. 1987) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาชายและหญิง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 7-9 อายุ 12-15 ปี เพศชาย

60 คนและเพศหญิง 60 คน การแบ่งกลุ่มตัวอย่างอาศัยการจัดอันดับเปอร์เซ็นต์ได้จากผลการทดสอบด้วย เอสซีเอที แล้วจำแนกเป็น กลุ่มความวิตกกังวลสูง กลุ่มความวิตกกังวลต่ำ ในแต่ละเพศ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูง จะคาดคะเนว่าจะเล่นได้ไม่ดี หรือกังวลเกี่ยวกับการแสดงออกของตนเองสูงกว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลต่ำ
2. นักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลต่างกันจะรับรู้ความสำคัญของผลการแข่งขันและความพึงพอใจในประสบการณ์กีฬานั้นในอดีไม่แตกต่างกัน
3. นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง จะแตกต่างกันเฉพาะการคาดหวังการแสดงออกของทีมเท่านั้น
4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันมีความสัมพันธ์กับความกลัวที่จะพ่ายแพ้ กลัวการถูกประเมินผล

กูดและคณะ (Gould et al. 1987) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขัน กับการแสดงออกในการยิงปืนสั้น ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักศึกษาศาสนาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 39 คน ที่อาสาเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ตัวอย่างเป็นเพศชาย 35 คน และเพศหญิง 4 คน อายุเฉลี่ย 27 ปี มีประสบการณ์การยิงปืนมาแล้ว โดยเฉลี่ย 7.8 ปีและประสบการณ์การยิงปืนสั้น 2-3 ปี แบบวัดความวิตกกังวล ซีเอสเอไอ-2 โดยนำมาให้ตัวอย่างกรอกก่อนยิงปืนทกรอบ จำนวน 5 รอบ การยิงปืนสั้น ใช้ระยะการยิง 15 หลา โดยให้ยิงรอบละ 6 นัดแต่ละนัดเว้นระยะ 12 วินาที จัดสถานการณ์การแข่งขันแบบรายบุคคลของแต่ละทีม ผลการศึกษาพบว่า

1. ไม่สามารถใช้คะแนนความวิตกกังวลทางจิต ทำนายความสามารถในการแสดงออกได้
2. คะแนนความวิตกกังวลทางกาย มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออก
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแสดงออก

โจนส์และฮาร์ดี้ (Jones, and Hardy, 1988) ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวลที่มีต่อการแสดงออกทางกลไก ตัวอย่างในการทดลองเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเพศหญิงจำนวน

8 คน อายุ 18-25 ปี ผู้วิจัยได้สร้างห้องทดลองและสถานการณ์ในการทดลอง ประกอบด้วย การกระโดดจากชั้นซึ่งมีความสูง 15 ฟุต ลงมายังชั้นล่างที่มีโคมรองอยู่การกระโดดจากชั้นดังกล่าวสมมติว่าเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล สถานการณ์ทดสอบเวลาปฏิกริยาเพียงอย่างเดียวยังสมมติว่าไม่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ในการทดลองกระโดดจากชั้นบน ผู้วิจัยจะหรีไฟให้สลัวลงในห้องทดลองติดตั้งจอร์เบียน (Visual Display Unit) และต่อเข้ากับไมโครคอมพิวเตอร์ ตัวอย่างจะต้องตะปุม ซึ่งต่อเข้ากับเครื่องวัดเวลาปฏิกริยา และวัดเวลาการเคลื่อนไหว 6 ตำแหน่ง การวัดความวิตกกังวลใช้แบบสอบถาม ซีเอสเอคิว (Cognitive Somatic Anxiety Questionnaire) การทดลองกำหนดให้ฝึกก่อน 1 วัน และทดลองอีก 2 วัน โดยตัวอย่างจะไม่ทราบก่อนเลยว่าต้องกระโดดจากที่สูงผลการวิจัยพบว่า

1. ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล จะทำให้นักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลทางจิตสูงกว่าสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่ไม่มีผลต่อความวิตกกังวลทางกาย
2. ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล จะบั่นทอนความสามารถในการตอบสนองเวลาปฏิกริยา

อบาดี้ (Abadie, 1988) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย กับการรับรู้สมรรถภาพทางกาย ทดลองโดยการฝึกวิ่งบนลูกล้อเป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน ผลการศึกษาพบว่า

1. สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล
2. การรับรู้สมรรถภาพทางกาย ด้านความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด มีความสัมพันธ์เชิงนิเสธกับความวิตกกังวลในระดับต่ำ

วิลเล่ย์ (Vealey, 1988) ได้ศึกษาความแตกต่างของเพศ กับคะแนนความเชื่อมั่นในการกีฬาและการยึดมั่นในการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 103 คน นักศึกษา 96 คน และนักกีฬา 48 คน รวมกลุ่มตัวอย่าง 247 คน โดยใช้ ทีเอสซีที และ ซีไอไอ เป็นเครื่องมือในการศึกษา ผลการศึกษาพบว่า

1. ความเชื่อมั่นในกีฬาที่มีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในการแข่งขันกีฬา
2. นักกีฬาประเภททีมจะมีความเชื่อมั่นในกีฬาสูงกว่านักกีฬาประเภทบุคคล
3. กลุ่มนักกีฬาชั้นเยี่ยมทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีความมั่นใจกีฬาสูงกว่านักกีฬา  
ระดับอื่น ๆ
4. ความเชื่อมั่นในการแข่งขัน (Competitive Oriented) ระหว่างเพศชาย  
และหญิงไม่แตกต่างกัน

เบอร์ตัน (Burton, 1988) ได้ศึกษาเพื่อหาข้อสันนิษฐานความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการแสดงออก ตัวอย่างในการศึกษาประกอบด้วยนักวอลเลย์บอล 98 คน โดยแบ่งตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลชั้นนำของวิทยาลัยเพศชาย 15 คน เพศหญิง 13 คนอายุ 18-23 ปี กลุ่มนี้จะติดตามให้กรอกแบบวัด วีเอสเอไอ ก่อนการแข่งขัน 3 รายการแข่งขัน กลุ่มที่ 2 เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลที่มีอายุเฉลี่ย 17.4 ปี เพศชาย 31 คน และเพศหญิง 39 คน นักกีฬากลุ่มนี้ได้รับเลือกให้เข้าแข่งขันในงานมหกรรมกีฬาแห่งชาติของอินเดียนาโพลิส กลุ่มตัวอย่างจะกรอกแบบวัดวีเอสเอไอ 2 ครั้ง คือช่วง 2 วันก่อนแข่งขัน และช่วง 1 ชั่วโมงก่อนแข่งขันรอบสำคัญ นำคะแนนจากแบบวัด มาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับเวลาในการว่ายน้ำซึ่งแปลงค่าให้อยู่ในการว่ายน้ำระยะเดียวกันแล้ว ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกสูงกว่าความวิตกกังวลทางกาย
2. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงออก
3. ความวิตกกังวลทางจิตสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นตรงทางลบ
4. ความวิตกกังวลทางกายสัมพันธ์กับการแสดงออกเป็นเส้นโค้ง
5. ความเชื่อมั่นในตนเองสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นตรงทางบวก
6. ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกทักษะว่ายน้ำในระยะ

สั้นสูงกว่าระยะไกล อีกนัยหนึ่งก็คือความวิตกกังวลทางกาย จะสัมพันธ์เชิงบวกกับระยะเวลาของงานที่กระทำ

7. ความวิตกกังวลทางกาย มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับความซับซ้อนของงาน (Task Complexity)

เบิร์ตและฮอร์น (Bird, and Horn, 1990) ได้ศึกษาความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางจิต กับความผิดพลาดทางจิตในการกีฬา ตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลระดับมัธยมจำนวน 161 คน อายุระหว่าง 14-17 ปี โดยใช้ ซีเอสเอไอ - 2 ในการเก็บข้อมูลด้านความวิตกกังวล แบบสอบถามความผิดพลาดทางจิต (Mental Error Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นเครื่องมือในการวิจัย ซีเอสเอไอ-2 จะแจกให้ตัวอย่างกรอกก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ส่วนแบบสอบถามความผิดพลาดทางจิต จะแจกให้ผู้ฝึกสอนกรอกตามที่เขาสังเกตจากผู้เล่นแต่ละคนภายหลังการแข่งขันเริ่มขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ความผิดพลาดทางจิต มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางจิต แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง

คาร์โซและคณะ (Caruso et al. 1990) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยา และสรีรวิทยาของความวิตกกังวล ระหว่างความสำเร็จและล้มเหลวในแมทช์ที่มีการแข่งขันและไม่มีการแข่งขัน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชาย อายุระหว่าง 18-25 ปี จำนวน 24 คน กลุ่มตัวอย่างลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและเคยเป็นนักกีฬามาแล้วในช่วงที่เรียนอยู่โรงเรียนมัธยม การทดลองประกอบด้วยการถีบจักรยานวัดงานใน 3 สถานการณ์ คือ ไม่มีการแข่งขัน ประสบความสำเร็จในการแข่งขันและล้มเหลวในการแข่งขัน แต่ละสถานการณ์ต้องจับฉลากจัดวันสำหรับการทดลองสถานการณ์แต่ละวันให้สมดุลกัน (Counter Balanced) เครื่องมือในการเก็บข้อมูลประกอบด้วยแบบวัดความวิตกกังวล ซีเอสเอไอ - 2 เครื่องมือวัดกระแสไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ (EMG) ความสามารถในการแสดงออก พิจารณาคะแนนจากการถีบจักรยานกำหนด 5 รอบคิดเป็น 1 คะแนน การทดลองดำเนินโดยให้ตัวอย่างถีบจักรยานใน

แต่ละสถานการณ์ให้เร็วที่สุดภายใน 45 วินาที ทดลองครั้งละ 2 เที้ยว ผู้วิจัยจะเป็นผู้ป้อนข้อมูลว่า " เขาประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว" เมื่อถึงหมดเที้ยวแรก และเมื่อสิ้นสุดเวลาการทดลอง ผู้วิจัยก็จะบอกอีกครั้งว่า ตัวอย่างแพ้หรือชนะการแข่งขัน ตัวอย่างต้องทำแบบวัดซีไอเอสไอ - 2 ก่อนการแข่งขัน ช่วงพักระหว่างเที้ยวของการทดลองและหลังการสิ้นสุดการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางกายกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง เฉพาะในแมทซ์ที่ไม่มีการแข่งขัน
3. สถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขัน ประสบความสำเร็จในการแข่งขันและล้มเหลวในการแข่งขัน เป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง กล่าวคือ ความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขันจะต่ำกว่าในสถานการณ์ที่ล้มเหลวในการแข่งขัน ในขณะที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะสูงในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขัน และประสบความสำเร็จในการแข่งขัน แต่จะต่ำเมื่อล้มเหลวจากการแข่งขัน ส่วนความวิตกกังวลทางกาย และสรีรวิทยาไม่ได้รับอิทธิพลจากสถานการณ์ดังกล่าวแต่อย่างใด
4. ความวิตกกังวลทางจิต จะเพิ่มขึ้นจากก่อนแข่งขันไปจนถึงหลังการแข่งขัน หากนักกีฬาแพ้ล้มเหลวในการแข่งขัน แต่จะตรงกันข้ามในกรณีทีนักกีฬานั้นประสบความสำเร็จในการแข่งขัน
5. ความเชื่อมั่นในตนเอง จะลดลงจากก่อนแข่งขันไปจนกระทั่งสิ้นสุดการแข่งขันกรณีทีนักกีฬานั้นล้มเหลวจากการแข่งขัน
6. ความวิตกกังวลทางกาย จะแตกต่างกันตามช่วงเวลาของการแข่งขัน กล่าวคือต่ำในช่วงก่อนการแข่งขันแล้วจะสูงขึ้น ในช่วงระหว่างแข่งขันและหลังแข่งขัน เช่นเดียวกัน ความเชื่อมั่นในตนเองก็จะแตกต่างกันตามช่วงเวลาของการแข่งขัน แต่เป็นไปในทางกลับกัน ความเชื่อมั่นในตนเองจะสูงในช่วงก่อนการแข่งขัน แล้วลดลงในช่วงระหว่างแข่งขันและหลังแข่งขัน แต่ช่วงเวลาของการแข่งขันไม่มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิตและสรีรวิทยา



เสดและคณะ (Sade et al. 1990) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การควบคุมตนเอง และความสามารถในการยิงปืนยาว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงปืนยาว จำนวน 55 คน เป็นชาย 37 คน และหญิง 18 คน จำแนกเป็นนักยิงปืนระดับดี 28 คน และระดับปานกลาง 27 คน ความวิตกกังวลวัดโดยใช้แบบสอบถาม เอสทีเอคิว (State Trait Anxiety Questionnaire) การควบคุมตนเอง ใช้แบบตารางการควบคุมตนเอง (Self Control Schedule) ส่วนความสามารถในการยิงปืนพิจารณาจากสถิติการยิงปืน ระยะ 10 เมตร 60 นัด จำนวน 7 รายการแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความสามารถของนักกีฬายิงปืนไม่มีผลต่อการควบคุมตนเองและความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย แต่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีผลต่อความสามารถในการยิงปืน กล่าวคือ นักกีฬายิงปืนระดับดี จะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำ และทำคะแนนได้สูงในทุกการแข่งขัน
2. ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเอง และความวิตกกังวลตามนิสัย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์

โจนส์ สเวนและเคล (Jones, Swain, and Cale, 1990) ได้ศึกษาผลของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันและความเชื่อมั่นในตนเองของนักวิ่งระยะกลางชั้นเยี่ยม ตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักวิ่งระยะกลางชั้นเยี่ยมของการแข่งขันกีฬาระหว่างวิทยาลัย จำนวน 125 คน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย ซีเอสเอไอ - 2 และพรีอาร์คิว (Pre-Race Questionnaire) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยเฉพาะ เพื่อทดสอบสภาพการณ์ในการแข่งขัน เครื่องมือดังกล่าวแจกให้ตัวอย่างกรอกก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับการวิตกกังวลทางกาย ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับปานกลาง



3. ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับต่ำ
4. สภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายความวิตกกังวลทางจิตได้ดีที่สุดก็คือ สภาพความพร้อมก่อนแข่งขัน ซึ่งหมายถึงความพร้อมของร่างกายและจิตใจ ประสิทธิภาพการฝึกซ้อม ระดับความล้าจากการฝึก สภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายได้รองลงมา คือ เจตคติที่มีต่อความสามารถของตนเองที่ผ่านมา อันได้แก่ ผลการแข่งขันที่ผ่านมาในระลอกี้ ๆ กับการแข่งขันครั้งนี้ สภาพการณ์ที่ใช้เป็นตัวทำนายได้รองลงมา คือ เป้าหมายที่วางไว้ (goal setting)
5. ไม่มีสภาพการณ์ใด ๆ ที่สามารถทำนายความวิตกกังวลทางกายได้

เรนเนย์และคินนิงแฮม (Rainey, and Cunningham, 1988) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย ตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาชายและหญิงจำนวน 64 คน อายุ 18-22 ปี ซึ่งรวมกีฬาชนิดต่าง ๆ ในการแข่งขัน กีฬาวิทยาลัยของอเมริกา โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวล เอสทีเอที และแบบสอบถามความวิตกกังวลของพาสเซอร์ (Passer Questionnaire) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 18 รายการเกี่ยวกับความกังวล (Worry) แบบวัดความวิตกกังวล แบบสอบถามความกังวลโดยมอบให้ตัวอย่างกรอกก่อนสิ้นสัปดาห์เรียน 2 สัปดาห์ โดยให้ทำแบบสอบถามความกังวลให้เสร็จก่อนแล้วจึงทำแบบวัดความวิตกกังวล นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ตัวประกอบและวิเคราะห์ความถดถอยหาค่า ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักเรียนชายเท่ากับ 21.52 และนักกีฬาหญิงเท่ากับ 22.83 ซึ่งเมื่อทดสอบแล้วด้วยค่าที (t-test) แล้วไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05
2. ความกังวลเกี่ยวกับการแสดงออก (Performance Worry) เช่นเกรงว่าจะกระทำความผิดพลาด กลัวว่าจะแพ้ กลัวว่าจะเล่นไม่ดี มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขัน
3. ความเกรงกลัวว่าจะถูกวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาเพศชายเท่านั้น นักกีฬาหญิงไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรดังกล่าว

4. ระดับความสำคัญของชัยชนะในการแข่งขันจะสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันของเพศหญิงเท่านั้น แต่ไม่มีความสัมพันธ์กันในนักกีฬาชาย

5. ผลการแข่งขันที่ผ่านมา หรือ ความพึงพอใจในประสบการณ์ในอดีตไม่มีผลต่อระดับความวิตกกังวลในการแข่งขัน

จากรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลต่าง ๆ นี้ สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลของนักกีฬาจะแตกต่างกันที่ปัจจัยควบคุมหลายปัจจัย อันได้แก่ เพศ สถานการณ์การแข่งขัน ระดับความสามารถของนักกีฬา ช่วงเวลาก่อนการแข่งขัน ระดับความยากง่ายของการแข่งขัน ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อความสามารถทางการกีฬานั้นส่วนใหญ่พบว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาซึ่งในการศึกษาวิจัยระยะหลังๆ ได้จำแนกความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง