

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและรวบรวม
นำมาเสนอ ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของจิตวิทยาการศึกษา
2. จุดมุ่งหมายหลักของจิตวิทยาการศึกษา
3. ความสำคัญของจิตวิทยาการศึกษา
4. ความหมายของความวิตกกังวล
5. ประเภทของความวิตกกังวล
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของจิตวิทยาการศึกษา

จิตวิทยาการศึกษา เป็นสหวิทยาการในสาขาของวิทยาศาสตร์การศึกษาและการออก
กำลังกายเป็นการศึกษาวิธีทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในสภาพการณ์กีฬาและการ
ออกกำลังกาย ซึ่งใช้ทฤษฎี งานวิจัยการสร้างและประเมินจากวิทยาศาสตร์การศึกษาและจิตวิทยา
เพื่อเข้าใจพฤติกรรมการศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพ และปัจจัยทางสังคมหรือพฤติกรรมทางสังคม
ในสภาพการณ์กีฬา (Gill,1986)

จิตวิทยาการศึกษา มีความหมายเหมือนกับการฝึกทักษะทางจิต ซึ่งอธิบายได้ใน
รูปแบบของการสร้างความคิดในทางบวก การสร้างความมั่นใจในตนเอง การฝึกสมาธิ การ
ควบคุมความเครียด การสร้างจิตภาพ เป็นต้น ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติทางด้านจิตวิทยา
จิตวิทยาการศึกษา สามารถที่จะเพิ่มทักษะความเป็นเลิศในทางการกีฬา (Butler,1997)

จิตวิทยาการศึกษา เกี่ยวข้องกับการเลือกสร้างแรงจูงใจให้แก่นักกีฬาที่เหมาะสม
เพื่อนักกีฬาเหล่านั้นมีส่วนร่วมแข่งขันตามศักยภาพที่เขาจะพึงกระทำได้สูงสุด จิตวิทยาการศึกษา
ช่วยให้นักเรียนรู้จักใช้เทคนิคหรือกลยุทธ์ทางด้านจิตใจกับคู่ต่อสู้ รู้จักควบคุมระดับของ
ความเครียด ความวิตกกังวล สามารถป้องกันการใช้สารกระตุ้น และพัฒนากลยุทธ์แห่ง
ความสำเร็จของทีม เรียนรู้ทักษะการศึกษา ซึ่งจิตวิทยานับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในสภาพการ
แข่งขันกีฬา

ดังนั้นการศึกษจิตวิทยาการกีฬา เพื่อที่จะอธิบายพฤติกรรม เช่น ทำไมทีมที่มีโอกาสน้อยชนะการแข่งขันเพื่อที่จะทำนายพฤติกรรมของนักกีฬา โค้ชและผู้เกี่ยวข้อง (Anshel, 1997)

กรมพลศึกษา (2527) ได้สรุปว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นวิทยาศาสตร์ด้วยการศึกษาพฤติกรรมทางการกีฬาและสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬา

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ให้นิยามของ จิตวิทยาการกีฬาว่าเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่น่าเอาหลักจิตวิทยาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การกีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ให้คำจำกัดความของ จิตวิทยาการกีฬา ว่าเป็นการศึกษาวิเคราะห์อธิบายพฤติกรรม ความรู้ ความเข้าใจ ของนักกีฬาโค้ชผู้ฝึกสอน ครู ผู้ชม ในสถานการณ์การกีฬา เพื่อจะหาคำตอบว่า ทำไม อย่างไร เมื่อไร และสถานการณ์อย่างไรที่บุคคลเหล่านี้แสดงพฤติกรรม

สืบสาย บุญวิโรต (2536) เสนอว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นการวิเคราะห์พฤติกรรม เพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬา ได้แก่ นักกีฬา โค้ช และผู้ดูกีฬา

สรุปแล้ว จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) หมายถึง การนำเอาองค์ความรู้ของศาสตร์สาขาจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การกีฬา เพื่อจะทำความเข้าใจพฤติกรรมในการกีฬาว่าเกิดขึ้นอย่างไร เพราะเหตุใด และทำให้มีความสามารถสูงขึ้น และสร้างแรงจูงใจในการส่งเสริมให้บุคคลหรือกลุ่มเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ เพื่อนันทนาการและเพื่อการบำบัดรักษา

จุดมุ่งหมายหลักของจิตวิทยาการกีฬา

วัตถุประสงค์หลักของจิตวิทยาการกีฬา คือการศึกษาพฤติกรรมสังคมของบุคคลทางการกีฬาในด้านต่างๆ เพื่อตอบคำถามต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการเล่นกีฬา หรือความสามารถทางการกีฬา มีผลอย่างไร ต่อจิตใจ ความรู้สึก อารมณ์และความคิด (ทักษะ/ความสามารถทางการกีฬาในการประเมินความสามารถ/จิตใจ /ความคิด) เป็นการศึกษาเพื่อทราบถึงความสัมพันธ์และอิทธิพลของการประสบผลสำเร็จ และล้มเหลวจากการเล่นกีฬาว่ามีผลต่อจิตใจ ทักษะสติ แรงจูงใจ และแนวความคิดที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นกีฬา การรับรู้ตนเองและการรับรู้ต่อสังคม

2. ความรู้สึก อารมณ์ ความคิดและการรับรู้ตนเอง มีผลอย่างไรต่อความสามารถทางกายหรือการเล่นกีฬา (จิตใจ/ความคิด/ทักษะ/ความสามารถทางกาย) เพื่อศึกษาถึงอิทธิพลหรือผลของจิตใจ แรงจูงใจการรับรู้ตนเองตลอดจนแนวความคิดในการเล่นกีฬามีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา หรือความสามารถทางกาย และพฤติกรรม ทางสังคม นอกจากนี้ยังศึกษาและนำวิธีการทางจิตวิทยาามาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพ และประสิทธิภาพการเล่นกีฬา และความสามารถทางกายอื่นๆ

3. ระบบสังคมที่ทำให้เริ่ม ลงเล่น และเลิกเล่นกีฬา (กระบวนการสังคม/พฤติกรรมทางการกีฬา) เป็นการศึกษาดังกล่าวถึงความสัมพันธ์และอิทธิพลของกระบวนการสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นลงเล่นและเลิกเล่นกีฬา เช่น โอกาสอำนวย คนรอบข้างให้การสนับสนุนทำให้เริ่มเล่นกีฬา ลงเล่นกีฬาเพราะผู้ฝึกสอนสนุกสนาน ทำทนายรักตัวเองว่ามีความสามารถและเลิกเล่นเพราะรับรู้ตนเองว่าล้มเหลว กีฬามีความกดดันมากเกินไป เป็นต้น

ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญต่อวงการกีฬาเป็นอย่างมาก จะเห็นว่าทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งอาจจะนำไปสู่การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้กับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังนั้นจึงพอสรุปความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาได้ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมพร้อมของนักกีฬาทั้งทางกายและจิตใจ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
 2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น
 3. ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด
 4. ช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาหลักการและเทคนิคทางจิตวิทยา ไปใช้เป็นกฎเกณฑ์สำหรับตนเองในการเล่นกีฬา
 5. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจในตัวนักกีฬามากขึ้นและรู้จักใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬาอย่างเหมาะสม
 6. ช่วยในการตัดสินใจของผู้ฝึกสอนในการประเมินความสามารถของนักกีฬา และการคัดเลือกตัวนักกีฬามาใช้กับนักกีฬาได้อย่างเหมาะสม
 7. ช่วยให้นักกีฬาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันและกันและระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา
- ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาให้ดีขึ้น

จิตวิทยาการกีฬาจึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาได้ใช้ทักษะความสามารถสูงสุด ใช้สมรรถภาพทางกายได้สูงสุดและควบคุมสมรรถภาพทางจิตใจได้ดีเยี่ยมและนอกจากนี้จิตวิทยาการกีฬายังช่วยให้ผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้องกับการกีฬาเข้าใจในตัวนักกีฬามากยิ่งขึ้น

ความหมายของความวิตกกังวล

อิงริช (English, 1958) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวล โดยสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ ดังนี้

1. ความวิตกกังวล เป็นสภาวะของความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า แต่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ
2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวอันว่าวุ่นสับสนว่าอาจมีสิ่งที่ไม่ร้ายเกิดขึ้นในอนาคต
3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวที่ต่อเนื่องซึ่งอาจสังเกตเห็นได้แต่อยู่ในระดับต่ำ
4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองถูกขู่เข็ญ ซึ่งเป็นการขู่เข็ญที่น่ากลัวโดยที่บุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขาารู้สึกว่ามาขู่เข็ญนั้นคืออะไร

Mowrer (1963) ได้กล่าวถึง ความวิตกกังวลว่าความวิตกกังวลคืออารมณ์ แต่เป็นอารมณ์ซึ่งคล้ายกับเมื่อเรามีความหิวหรือกระหายเป็นสภาพตั้งเครียด หรือสภาพที่คนเรารู้สึกไม่สบายใจ ซึ่งต้องกำจัดไปให้หมด นอกจากนั้น ยังเป็นตัวการที่ผลักดันให้คนเรากระทำพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งในแง่นี้อาจถือได้ว่าเป็นแรงจูงใจ

Ausubel (1968) กล่าวว่า ความวิตกกังวลหมายถึงแนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะทำให้เขาต้องเสียความภาคภูมิใจ ความวิตกกังวลต่างกับความกลัวธรรมดาในแง่ที่ว่าสิ่งที่มากระทำนั้นมักจะกระทำต่อความภาคภูมิใจของบุคคลมากกว่าที่จะกระทำต่อร่างกายของบุคคลนั้น

Hall and Lindzey (1970) ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะของความตั้งเครียดเป็นแรงขับ (Drive) คล้ายความหิวหรือความรู้สึกทางเพศ แต่ต่างกันตรงที่สภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดจากสภาพร่างกายภายใน หากแต่มีสาเหตุดั้งเดิมมาจากภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเร้าให้เกิดขึ้น จะสร้างแรงจูงใจให้บุคคลต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อลดภาวะดังกล่าว

ความหมายที่ 2 ความวิตกกังวล เป็นสภาพคล้ายกับความกลัว และมี ความสัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิด (Hilgard:1962) ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคล รู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นความกลัวซึ่งต่างจากความกลัวธรรมดา กล่าวคือ ความกลัวธรรมดานั้นมีวัตถุประสงค์หรือสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏเป็นร่างให้เห็น แต่ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่ทำให้บุคคล รู้สึกไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด สภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง

ความหมายที่ 3 ความวิตกกังวล เป็นลักษณะของอาการที่เกิดขึ้นเมื่อมีสถานการณ์มากระทบ อาการที่เกิดขึ้นได้แก่

1. อาการทางประสาท มักใช้คู่กับคำว่า “วิตกกังวล” เกือบทุกคนมีอาการทางประสาทในเวลาใดเวลาหนึ่ง อาการประสาทสามารถรับรู้ได้ในความรุนแรงที่มีหลายระดับ
2. อาการความตึงเครียด เป็นอีกคำหนึ่งที่ใช้อธิบายซึ่งตามปกติมักจะเป็นความวิตกกังวลในระดับต่ำ ซึ่งจะเห็นได้ในรูปของความรับรู้ไว
3. อาการความกลัว เป็นระดับความวิตกกังวลที่สูงขึ้นและจะมีผลอย่างรุนแรงต่อความสามารถในการเล่นกีฬาความวิตกกังวลนั้นอาจเกิดจาก

3.1.1 ความวิตกกังวลจากจิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่บุคคลไม่ตระหนักรู้

3.1.2 ความวิตกกังวลที่เกิดได้อย่างอิสระ ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่รุนแรงอันอาจสังเกตเห็นได้และความวิตกกังวลนี้อาจย้อนกลับมาใหม่ได้อีก

4. อาการเสียขวัญ เป็นความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด ดังนั้นไม่ควรให้เกิดการเสียขวัญขึ้นในหมู่นักกีฬา การเสียขวัญทำให้ทีมประสบความสำเร็จได้ง่าย ถ้าความวิตกกังวลมีความรุนแรงจะทำให้บุคคลไม่สามารถควบคุมตัวเองได้อย่างเต็มที่และไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้

โดยความเชื่อ ทั่ว ๆ ไป แล้วความวิตกกังวลเกิดจากความรู้สึกที่ข่มขู่จากสิ่งไม่พึงพอใจที่น่าจะเกิดกับตน เมื่อลักษณะข่มขู่มีลักษณะไม่มีเหตุผลที่แน่นอน ฉะนั้นจึงมีความสำคัญยิ่งเมื่อนักกีฬารู้สึกถูกข่มขู่ คือความวิตกกังวลซึ่งอาจจะให้ผลประโยชน์หรือลดผลประโยชน์ก็ได้ เมื่อระดับความวิตกกังวลลดลงจะลดประโยชน์ แต่ที่ระดับปานกลางจะใช้ผลประโยชน์

จากความหมายดังกล่าวอาจสรุปได้ว่าความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์ อันไม่พึงปรารถนาของบุคคล ที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ สัมผัส หรือเป็นผลมาจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้า ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ถ้าบุคคลใดมีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไป

ละม้ายมาศ ศรีทัต (2509) ได้กล่าวถึง ความกลัวและความวิตกกังวลไว้ว่าเป็นความรู้สึกทางอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัวเป็นอันมาก อารมณ์ต่างๆเป็นภาวะทางจิตใจอย่างหนึ่ง ที่ช่วยเพิ่มพูนความสุขความเพลิดเพลิน และความพึงพอใจให้แก่ชีวิต หรืออาจเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการดำเนินชีวิตของคนเราได้ ความกลัวและความวิตกกังวลจะมีบทบาทต่อการพัฒนาการ และการปรับตัวอย่างเห็นได้ชัด

วัฒนา ศรีสัตย์วาทา (2517) กล่าวว่าความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึงสภาวะทางจิตใจที่มีอารมณ์อ่อนไหว ซึ้อาย หวาดระแวง และกลัว บางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ ควบคุมตนเองไม่ได้ และมีความเคร่งเครียด ถ้าได้คะแนนน้อย แสดงว่าวิตกกังวลน้อย ส่วนที่ได้คะแนนสูงก็มีความวิตกกังวลสูง พฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวลของบุคคลโดยทั่วไป อาจจำแนกออกเป็นลักษณะต่างๆ ได้ดังนี้

1. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by Felling) คือลักษณะที่โกรธง่าย เสียใจ ดีใจง่าย หวั่นไหวไปกับคำพูด หรือการกระทำของผู้อื่นง่าย มีอาการเมื่อยทางประสาท หงุดหงิด กังวลใจ

2. ซึ้อาย (Shy) คือลักษณะที่หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเพศตรงข้าม ไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ซึ้อลาด

3. ระแวง (Suspecting) คือลักษณะที่ไม่ไว้ใจใคร ถือความเห็นของตัวเองเป็นใหญ่ช่างระแวง อิงฉฉาริชยา

4. หวาดกลัว (Apprehensive) คือ ลักษณะหวาดกลัว ตื่นเต้น ตกใจง่าย มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย เศร้าหมอง ชอบติดตนเอง

5. ไม่มีวินัยในตนเอง (Undisciplined Self – Conflict) คือ มีลักษณะที่ทำอะไรตามสบาย ไม่มีระเบียบ ไม่ปฏิบัติ ตามกฎเกณฑ์ของสังคม มีความขัดแย้งในตนเอง

7. เคร่งเครียด (Tense) คือมีลักษณะที่มีแรงกระตุ้นสูง ตื่นเต้น ตกใจง่าย หงุดหงิดใจร้อน

อุคม พิมพา (2526) กล่าวว่า ความวิตกกังวลสามารถมีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬา และการเรียนรู้ทักษะกีฬาอีกด้วย

พีระพงษ์ บุญศิริ (2536) ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้นจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ซึ่งเป็นตัวสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ยิ่งเป็นความวิตกกังวลมาก ความมั่นใจก็จะลดน้อยลง ทำให้ความรู้สึกไม่แน่ใจ ลังเล ซึ่งเป็นการทำให้ความสามารถทางการวินิจฉัยและขีดความสามารถของการแสดงออกทางทักษะลดลงนักกีฬาบางคนที่มีความวิตกกังวลสูง ก่อนการแข่งขันจะมีความสับสน นอนไม่หลับ อาจต้องใช้ยาระงับประสาทหรือใช้อุปกรณ์อื่น ๆ ช่วย บางคนไม่สามารถระงับความรู้สึกกังวลได้ จนต้องออกจากการแข่งขันหรือยอมพลาดโอกาสในการเข้าร่วมแข่งขัน ความวิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็น ไปในทางที่ไม่พึงพอใจในระดับที่เหมาะสม ก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้

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

ประเภทของความวิตกกังวล

Levitt (1967) ได้แยกแนวความคิดวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ความวิตกกังวลประเภทนี้มีชื่อเรียกในภาษาอังกฤษหลายชื่อ คือ "State Anxiety" หรือ "Situation Anxiety" หรือ "Acute Anxiety" แต่ก็มีหลายความหมายคล้าย ๆ กันคือ เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้นและความเข้มข้นของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของสิ่งเร้านั้นด้วย ความวิตกกังวลประเภทนี้จะมีความเข้มข้นสูงแต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่ไม่นาน ผู้ที่มีความวิตกกังวลแบบนี้มาก คือ ผู้ที่มีความถี่ของความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ มาก
2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะ คงที่ในตัวบุคคล ความวิตกกังวลประเภทนี้มีชื่อเรียกหลายชื่อเช่นเดียวกันคือ "Trait Anxiety" หรือ "Anxiety-Proneness" ความวิตกกังวลประเภทนี้ มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์ จะมีความเข้มข้นระดับต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาอันนานจนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล คือถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ (Personality Trait) บุคคลที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์และโดยทั่ว ๆ ไปทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้โดยที่เราไม่รู้ตัว

Spielberger (1982) แบ่งความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความวิตกกังวลขณะเผชิญ (State anxiety or A-State) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์หนึ่ง ๆ ขณะนั้น เป็นลักษณะที่เกิดชั่วคราวและมีการเปลี่ยนแปลงระดับความรุนแรงขึ้นลงได้ตลอดเวลา แต่จะคงอยู่ในช่วงระยะเวลาไม่นาน

2. ความวิตกกังวลแฝง (Trait anxiety or A-Trait) เป็นลักษณะคงที่ของบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวล โดยเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ และเป็นตัวเสริมความวิตกกังวลขณะเผชิญเมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลแฝงสูง

พืรพงศ์ บุญศิริ (2536) และ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวล (Type of anxiety) ไว้ 2 ลักษณะคือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait Anxiety) ความวิตกกังวลประเภทนี้มีลักษณะค่อนข้างถาวร ไม่ว่าจะกระทำกิจกรรมใด ๆ ก็เกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอ ผู้ที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเป็นบุคคลที่มีความหวังสูงและรู้สึกกลัวที่จะผิดหวัง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมาก จะมีความวิตกกังวลสูง แต่หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อยจะมีความวิตกกังวลต่ำตามไปด้วย

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวล โดยแบ่งตามสาเหตุการเกิดเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. ความวิตกกังวลตามความคิด (Cognitive Anxiety) เป็นความวิตกกังวลทางจิตปัญญา เป็นการรับรู้ หรือถูกให้รับรู้ เป็นอารมณ์ที่จะประเมินสภาพการณ์ต่าง ๆ กับความสามารถที่ตนเองมีอยู่หากคิดหรือประเมินว่าความสามารถที่ตนมีอยู่ ไม่มีความสมดุลกับข้อเรียกร้องจากสถานการณ์จะเกิดความวิตกกังวลมากขึ้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล บุคลิกภาพมีผลต่อการประเมินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญไปในทางลบหรือยาก จน เป็นกังวล

2. ความวิตกกังวลทางสรีระ (Somatic Anxiety) เป็นการเกิดปฏิกิริยาการเกิดความวิตกกังวลทางกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เมื่อนักกีฬาคิดหรือประเมินว่ามีความสามารถที่มีไม่สมดุลกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ที่เผชิญ จะเกิดความกังวล มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาตามมาเช่น ความเครียดเกร็งกล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ใจเต้นเร็ว แรง ความดันเลือดสูง ขนลุก ปวดปัสสาวะหรือมือสั่น เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พรรณิภา ทิรณัฐติ (2546) ได้ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิต (Cognitive Anxiety) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกาย (Somatic Anxiety) ความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (Self-confidence) ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 พบว่า

1. นักกีฬามวยสากลสมัครเล่น จำนวน 155 คน (64.9%) มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ รองลงมา มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ปานกลางจำนวน 83 คน (34.7%) นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตบ้างจำนวน 140 คน (58.6%) รองลงมา มีความวิตกกังวลปานกลาง จำนวน 56 คน (23.4 %) นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายบ้างจำนวน 121 คน (50.6%) รองลงมา ไม่มีภาวะวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายเลย จำนวน 62 คน (25.9%) และนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ปานกลาง จำนวน 159 คน (66.5%) รองลงมา มีความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์สูง จำนวน 62 คน (25.9%)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของการแข่งขัน ระดับความสามารถ และความพร้อมในการเตรียมตัวหรือในการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น กับ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ , ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิต, ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ โดยมีค่า Pearson Chi-square ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ดังนี้

2.1 ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กับความสำคัญของการแข่งขันความพร้อมในการเตรียมตัว แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถ

2.2 ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับความสำคัญของการแข่งขันระดับความสามารถและความพร้อมในการเตรียมตัว

2.3 ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความสำคัญของการแข่งขันระดับความสามารถและความพร้อมในการเตรียมตัว

2.4 ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสำคัญของการแข่งขัน ระดับความสามารถและความพร้อมในการเตรียมตัว

3. นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตสูง จะทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ต่ำลง โดยมีค่า Person Chi-Square = .000 และในทำนองเดียวกันนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูง จะทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำลงมา โดยมีค่า Person Chi-Square = .000 ที่ระดับนัยสำคัญ.05

ธีระ มงคลเจริญลาภ (2541) ได้ศึกษาความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเทศบาลคอแหลมพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
2. ระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลาง
3. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยของนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4 และ 1 สัปดาห์ ทั้งชายและหญิงไม่มีความแตกต่างกัน
4. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความคิดของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01
5. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านร่างกายของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01
6. ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในด้านความเชื่อมั่นของนักกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลายก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

อริสสา ลอยเมฆ (2539) การศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทลูกกลุ่มประเทศอาเซียนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

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

2. นักกรีฑาประเภทลูที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ประเทศบรูไน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างกับประเทศอื่นๆ อีก 5 ประเทศอย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนประเทศต่าง ๆ ที่เหลือมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงประเภทลู่วิ่งที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 มีความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักกรีฑาระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 18 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับตามลักษณะนิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนะชัย วัฒนไชย (2536) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์และเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขันในซีเกมส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ จำนวน 32 คน คือ กลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1-5 ปี จำนวน 15 คน และกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมากกว่า 5 ปีขึ้นไป จำนวน 17 คน ใช้แบบทดสอบเฉพาะบุคคล เอส ที - เอ ไอ ของสปีลเบอร์เกอร์ ปรากฏว่าระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติอยู่ในระดับต่ำ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ไม่มีความสัมพันธ์กันผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกัน 1-5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไปไม่แตกต่างกัน

ธัชนาถ ทองประกอบ (2535) การเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในและนอกโครงการพัฒนากีฬาสมาชิกการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์และตามลักษณะประจำตัวของบุคคลของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในและนอกโครงการพัฒนากีฬาสมาชิกกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยประจำปีการศึกษา 2534 จำนวน 300 คน แบ่งเป็นประชากรที่เป็นนิสิตในโครงการพัฒนากีฬาสมาชิก จำนวน 150 คน และกลุ่มตัวอย่างนิสิตนอกโครงการพัฒนากีฬาสมาชิก จำนวน 150 คน โดยผู้วิจัยทำการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความวิตกกังวลของ สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger) ที่มีชื่อว่าแบบวัด เอส ที เอ ไอ (The State Trait Anxiety Inventory : (STAI) ฉบับภาษาไทย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอ็มส์ หากค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วจึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที (T-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตในและนอกโครงการพัฒนากีฬาสถิติ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตในและนอกโครงการพัฒนากีฬาสถิติ มีความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2533) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่าย จำนวน 341 คน โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เทนส์ (Martens) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS-X หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวน แบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชายทุกประเภทไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศหญิงประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และประเภทบุคคลปะทะทีมไม่ปะทะและทีมปะทะระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกประเภทเพศหญิงจะมีสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ และนักกีฬาประเภททีมปะทะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกภูมิภาค ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นพพร เล้าเรื่องศิลป์ชัย (2533) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฟิสิกส์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคณพิการแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ.2533 เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฟิสิกส์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคณพิการ

แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ.2533 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเลือกโดยบังเอิญ จำนวน 359 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เทนส์ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS-X หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ (Scheffe) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาฟิสิกส์อยู่ในระดับปานกลาง
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาฟิสิกส์ทางด้านร่างกายแตกต่างกับนักกีฬาทางด้านการได้ยีน และนักกีฬาฟิสิกส์ทางด้านสายตา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาฟิสิกส์ทุกประเภท เพศชายน้อยกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาฟิสิกส์ทางด้านการได้ยีน และนักกีฬาฟิสิกส์ทางด้านสายตา เพศชายน้อยกว่าเพศหญิง ยกเว้นความวิตกกังวลของนักกีฬาฟิสิกส์ทางด้านร่างกาย เพศชายมากกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาฟิสิกส์เพศชาย นักกีฬาฟิสิกส์ทางด้านร่างกายกับนักกีฬาฟิสิกส์ทางด้านการได้ยีนและนักกีฬาฟิสิกส์หญิงทุกคู่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาฟิสิกส์ กลุ่มอายุ 5-9 ปี แตกต่างกับนักกีฬาฟิสิกส์กลุ่มอายุ 15-19 ปีและ 20 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

Killy (1991) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการกำหนดความกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันวัดได้จากการทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา เอส ซี เอ ที (SCAT) มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของตัวแปร เช่น ประเภทของนักกีฬา ลักษณะกีฬาที่เล่นและประสบการณ์ของนักกีฬาของมหาวิทยาลัย จำนวน 252 คน ซึ่งอยู่ในโรงเรียนมัธยม 3 แห่งในเมืองมอสโค เป็นเป้าหมายในการศึกษานี้ จุดประสงค์ได้รับการดำเนินการโดย เอส ซี เอ ที (SCAT) กีฬากระโดดได้เกี่ยวข้องในการแข่งขันในเวลานี้ ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาด้วยความสมัครใจการทำนายการวิเคราะห์ถ้าความเสื่อมถอยถูกนำไปกำหนด เพื่อเชื่อมโยงกับลักษณะพิเศษ ซึ่งได้กล่าวไว้ข้างต้นของความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันและขอบเขตของสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอิสระกับ

ความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันถูกกำหนดขึ้นมา เพื่อคำนวณสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีขอบเขตจำกัดอาศัยข้อเท็จจริงที่เป็นตัวเลขมีผลต่อผู้ทำนาข ในความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขัน อย่างไรก็ตามผลสรุปของความเสื่อมถอยซึ่งถึงความสัมพันธ์ในเฉพาะของการแข่งขัน (Post hoc resting) ปรากฏออกมาว่าสิ่งที่มีผลต่อความแตกต่างในความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันยังคงอยู่ระหว่างนักกีฬาและบุคคล นักกีฬาทั้งสองระดับ (นักกีฬาที่เล่นทั้งสองประเภท) นักกีฬาประเภทบุคคลมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแข่งขันสูงกว่า การศึกษานี้ควรมองถึงความระมัดระวัง แม้ว่าผลสรุปที่ได้มาขึ้นอยู่กับประเภทของกีฬาเพียง 2.8% ของลักษณะที่ไม่เหมือนกันในความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันถูกอธิบายว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมือนกันการวิจัยจำเป็นต้องสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันและประเภทของกีฬา พร้อมทั้งองค์ประกอบอื่นๆ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลนี้

Novazyk (1977) ได้ศึกษาถึงความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลและเฉพาะสถานการณ์ของบุคคลในการเข้าร่วมการแข่งขันฮอกกี้น้ำแข็งซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและเป็นนักกีฬา จำนวน 103 คน ให้ผู้เข้าร่วมทดสอบทุกคนนำแบบทดสอบ เอส ซี เอ ที (SCAT: Sport Competition Anxiety Test) และ เอส เอ ไอ (SAI: State Anxiety Inventory) ได้ทำการทดสอบก่อนและทดสอบหลัง ในสถานการณ์ คือ การฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ผลปรากฏว่าความวิตกกังวลทั้งสถานการณ์การฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและในการทดสอบก่อนและทดสอบภายหลังทั้งสถานการณ์ คือ การฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขันต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

Swift (1969) ได้สรุปผลของการวิจัยว่าหากมีความวิตกกังวลเล็กน้อยจะช่วยให้มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งนั้นเพิ่มขึ้น แต่ถ้าหากมีความวิตกกังวลมากเกินไป ก็จะขัดขวางความสามารถในด้านเรียนรู้ เพราะความวิตกกังวลก่อให้เกิดความเหนื่อยล้า และขัดขวางต่อปฏิกิริยาของร่างกาย หรือสลับซับซ้อนของสิ่งที่เรียน ความสามารถในการปรับตัวของผู้เรียนให้เข้ากับสถานการณ์หรืองานที่ต้องเรียนรู้