

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่เข้าร่วมการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่ได้รับการคัดเลือกจากมหาวิทยาลัยให้เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 สุรนารีเกมส์ ในระหว่างวันที่ 9-16 มกราคม 2548 โดยในการสำรวจผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทั้งนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคล

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่ได้รับการคัดเลือกจากมหาวิทยาลัยให้เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 ประจำปี 2548 ทั้งในรอบคัดเลือกภาคเหนือ ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และการแข่งขันในรอบสุดท้าย ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 9-16 มกราคม 2548 ในการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับความวิตกกังวลโดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสำรวจความคิดเห็นในนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจำนวน ทั้งหมด 121 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลโดยตรงกับการกีฬาซึ่งสร้างขึ้นโดยมาร์เทน (Martens, 1997 ; 121-136) แปลโดย นพพร ทัศนัย มีความเชื่อมั่น .75 (วันพญา อาสิงสมานันท์ :2545) แบบทดสอบที่ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแบบทดสอบในการสำรวจกลุ่มประชากร คือแบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย

(Sport Competitive Anxiety Test ; SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory - 2 ; CSAI-2)

การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS v.11.5 (Statistical Package for The Socieal Sciences Version 11.5) เพื่อหาค่าทางสถิติ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

1. ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 มีค่าเท่ากับ 20.98 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง
2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 มีค่าเท่ากับ 22.18 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง
3. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 มีค่าเท่ากับ 23.48 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง
4. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางความเชื่อมั่นของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 มีค่าเท่ากับ 21.90 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาถึงระดับความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 ผู้วิจัยศึกษาความวิตกกังวลแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Sport Competitive Anxiety Test ; SCAT) และ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory - 2 ; CSAI - 2) พบว่าความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงอยู่ในระดับปานกลางกล่าวคือ มีระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย เฉลี่ยเท่ากับ 20.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.38

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งมี 3 ด้าน ได้แก่

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงอยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ มีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจเฉลี่ยเท่ากับ 22.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.82

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงอยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ มีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายเฉลี่ยเท่ากับ 23.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.23

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ความเชื่อมั่นของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงอยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ มีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางความเชื่อมั่นเฉลี่ยเท่ากับ 21.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.50

จากผลการศึกษาทำให้พบว่าระดับความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 ส่วนใหญ่เมื่อสำรวจแล้วพบว่าอยู่ในระดับปานกลางและเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานแล้วสามารถอธิบายได้ว่านักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับทั่วไปที่เหมาะสมทั้งความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย และที่เป็นความวิตกกังวลตามสถานการณ์ อาจกล่าวได้ว่าลักษณะเช่นนี้เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล อาจถือเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพซึ่งสามารถนำไปสอดคล้องกับการศึกษาของอ่าพล โองเคลือบ (2515) ที่ได้ทำการศึกษาไว้ว่าความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นกับบุคคลได้ทุกคนในสถานการณ์ทั่วไปทุกสถานการณ์ที่แตกต่างกันและจะมีระดับความเข้มอยู่ในระดับที่เรียกว่าต่ำแต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาอันยาวนาน จนเป็นลักษณะประจำตัวบุคคล คือถือเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่จะแสดงออกทั้งทางด้านจิตใจ ด้านร่างกาย และด้านความเชื่อมั่น จะเห็นว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงแสดงออกทางด้านจิตใจ ความเชื่อมั่นและทางร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้ง 3 ด้านของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจที่มีในระดับปานกลาง เนื่องจากนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่ได้รับการคัดเลือกจากทางมหาวิทยาลัยได้มีการนำเอาประสบการณ์ที่เคยได้รับในการแข่งขันกีฬาในระดับต่าง ๆ มาแล้วบ้าง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจจึงอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งถือว่ามีความเหมาะสม ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านร่างกายที่มีระดับปานกลาง เนื่องจากนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงมีประสบการณ์ดังกล่าวมาแล้วแต่อยู่ในระดับค่อนข้างปานกลาง อาจมีสาเหตุมาจากการฝึกซ้อมที่ไม่มีแบบแผนและเป็นขั้นตอนทำให้รู้จักในการควบคุมตนเองเพื่อใช้ในสถานการณ์การแข่งขันมีน้อย ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากระดับการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เป็นระดับการแข่งขันที่นักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงหวังผลแห่งการได้รับชัยชนะน้อยเกินไป อาจเกิดจากความเชื่อที่ว่าเมื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยการไปถึงชัยชนะเป็นเป้าหมายที่สูงเกินไป สำหรับนักกีฬามหาวิทยาลัยในส่วนภูมิภาคที่ไม่สามารถแข่งขันกับตัวนักกีฬาในมหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ

ได้จึงทำให้ความเชื่อมั่นของนักกีฬาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางหรือค่อนข้างต่ำเพราะความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะมีน้อยนั่นเอง

นักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลในระดับต่ำหรือสูงเกินไปจะไปจะทำให้ความสามารถต่ำแต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีอักษรบุคคว่า The Inverted - U Theory ริชาร์ด เอช ค็อก (1994) ได้กล่าวไว้ว่าถ้าบุคคลมีระดับความวิตกกังวลสูงจะมีความสามารถต่ำแต่ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลที่เหมาะสม คือ ความวิตกกังวลไม่สูงเกินไปหรือมีความวิตกกังวลไม่ต่ำมากเกินไปจะทำให้บุคคลนั้นแสดงความสามารถสูงซึ่งสอดคล้องกับสวิตท์ (1969) ได้สรุปผลการวิจัยว่าหากมีความวิตกกังวลเล็กน้อยจะช่วยให้มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งนั้นเพิ่มขึ้นแต่หากมีความวิตกกังวลมากเกินไปก็จะขัดขวางความสามารถในด้านการเรียนรู้ เพราะความวิตกกังวลก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าและขัดขวางต่อปฏิกิริยาของร่างกาย สำหรับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาที่มีระดับปานกลางและต่ำอาจมีความสามารถใกล้เคียงกัน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ นักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุมทีมและตัวนักกีฬาเพื่อรู้จักการนำกระบวนการทางจิตวิทยาการกีฬาเข้ามามีส่วนร่วมในการฝึกซ้อม โดยการนำเอาหลักการฝึกทางจิตวิทยามาใช้ควบคู่กับการฝึกซ้อมทางทักษะทางการกีฬาด้วยแล้วก็จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อทีมหรือตัวนักกีฬาเพื่อให้ความกระตือรือร้นในการแข่งขัน เพื่อที่จะได้แสดงความสามารถออกมาให้เต็มความสามารถและจะเป็นส่วนช่วยในการสร้างชื่อเสียงและผลงานให้กับทางมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งต่อไป เพราะระดับความระดับวิตกกังวลของนักกีฬาอยู่ในระดับของบุคคลทั่วไป ควรจะมีการกระตุ้นให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้นเพื่อช่วยให้อารมณ์และการสร้างผลงานให้ประสบความสำเร็จและที่สำคัญทางมหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญต่อการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน โดยเริ่มจากการให้ความรู้กับผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุมทีมหรือผู้เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือจิตวิทยาการกีฬา รวมไปถึงการปลูกฝังให้นักศึกษาที่จะเป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยให้สำนึกในหน้าที่ของนักกีฬาหรือการได้เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงความวิตกกังวลของนักกีฬาทั้งก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน
2. ควรมีการศึกษาในกลุ่มนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันในการเข้าร่วมการแข่งขันในรอบคัดเลือกให้ครบทุกคน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved