บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ก่อนที่จะทำการแข่งขันกีฬานัดแรก

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ได้รับคัดเลือกจากทางมหาวิทยาลัยให้เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ประจำปี 2543 ณ มหาวิทยาลัย ณิวัฒนา จังหวัดสุพรรณบุรี ระหว่างวันที่ 7-14 มกราคม 2544 จำนวน 207 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลโดยตรงกับการกีฬาซึ่งสร้างขึ้นโดยมาร์เทนส์ (Martens. 1997; 121-136) ได้แก่แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test ; SCAT)และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory –2 ;CSAI-2)

ผลการศึกษาค้นคว้าปรากฏว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยก่อนการแข่งขันนัดแรก มีค่าเท่ากับ 16.86 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจก่อนการแข่งขันนัดแรก มีค่าเท่ากับ 20.20 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

3. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางร่างกายก่อนการแข่งขันนัดแรก มีค่าเท่ากับ 18.20 ซึ่งอยู่ในระดับต่ำ

4. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ความเชื่อมั่นก่อนการแข่งขันนัดแรก มีค่าเท่ากับ 25.50 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

5. นักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล มีระดับความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาถึงระดับความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ผู้วิจัยศึกษาความวิตกกังวลแบ่งเป็น 2 ประเภท คือความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety) และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory) พบว่า

ความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ กล่าวคือ มีค่าระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย เฉลี่ยเท่ากับ 16.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.37

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งมี 3 ด้าน ได้แก่

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านจิตใจของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับ ปานกลาง กล่าวคือ มีค่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านจิตใจ เฉลี่ยเท่ากับ 20.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.32

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านร่างกายของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับต่ำ กล่าวคือ มีค่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านร่างกายเฉลี่ยเท่ากับ 18.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.72

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านความเชื่อมั่นของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับปานกลางกล่าวคือ มีค่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านความเชื่อมั่น เฉลี่ยเท่ากับ 25.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.75

จากผลการศึกษาทำให้พบว่าระดับความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ส่วนใหญ่เมื่อสำรวจแล้วพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ค่อนข้างต่ำ และเมื่อนำไปเปรียบเทียบคะแนนมาตรฐานของมาร์เทนส์แล้วสามารถอธิบายได้ว่า นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความวิตกกังวลก่อนที่จะทำการแข่งขันกีฬาครั้งแรกในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 อยู่ในระดับของบุคคลทั่วไปที่เหมาะสม ทั้งความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย และที่เป็นความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าลักษณะเช่นนี้เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล อาจถือเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพซึ่งสามารถนำไปสอดคล้องกับการศึกษาของ อำพล โอ่งเคลือบ (2515)ที่ได้ทำการศึกษาไว้ว่าความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นกับบุคคลได้ในทุกคน ในสถานการณ์ทั่วไปทุกสถานการณ์ที่แตกต่างกันและจะมีระดับความเข้มอยู่ในระดับที่เรียกว่าต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะเวลานาน จนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล คือถือเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่จะแสดงออกทั้งด้านจิตใจ ด้านร่างกาย และด้านความ

เชื่อมั่น จะเห็นว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แสดงออกทางด้านจิตใจ และด้านความเชื่อมั่นอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านร่างกายของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่อยู่ในระดับต่ำ

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้ง 3 ด้านของนักกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจที่มีในระดับปานกลาง เนื่องจากนักกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ได้รับการคัดเลือกจากทางมหาวิทยาลัยได้มีการนำเอาประสบการณ์ที่เคยได้รับในการแข่งขันกีฬาในระดับกีฬานักเรียน กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย มาแล้วบ้าง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจ จึงอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งถือว่ามีความเหมาะสม ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านร่างกายที่มีในระดับต่ำ เนื่องจากนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีประสบการณ์ดังกล่าวมาแล้วแต่ที่อยู่ในระดับที่ค่อนข้างต่ำอาจมีสาเหตุมาจากการฝึกร่างกายที่ไม่มีแบบแผนและเป็นขั้นตอน ทำให้รู้จักในการควบคุมตนเอง เพื่อใช้ในสถานการณ์การแข่งขันมีน้อย ซึ่งก็เป็นสาเหตุที่ทำให้มีความวิตกกังวลก็เป็นได้ และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่น ของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจาก ระดับการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เป็นระดับการแข่งขันที่นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่หวังผลแห่งการได้รับชัยชนะน้อยเกินไป อาจเกิดจากการปลูกฝังหรือความเชื่อที่มีมาว่าการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยนั้นเป็นเป้าหมายที่สูงเกินไปสำหรับนักกีฬาในระดับมหาวิทยาลัยภูมิภาคที่ไม่สามารถสู้กับมหาวิทยาลัยในกรุงเทพ ฯ ได้ จึงทำให้ความเชื่อมั่นของนักกีฬาโดยรวม อยู่ในระดับปานกลางหรือค่อนข้างจะต่ำเพราะความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะมีน้อยนั่นเอง

ทั้งนี้หากนักกีฬามีความวิตกกังวลในระดับสูง ก็จะทำให้ความสามารถในการเล่นกีฬาลดลง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีอักษรยูคว่ำ The Inverted-U Theory ริชาร์ด เอช ค๊อก (1994)ได้กล่าวไว้ว่า ถ้าบุคคลมีระดับความวิตกกังวลสูง จะมีความสามารถต่ำ แต่ถ้าบุคคลมีระดับความวิตกกังวลที่ เหมาะสม คือความวิตกกังวลไม่สูงมากเกินไปหรือความวิตกกังวลไม่ต่ำมากจนเกินไปจะทำให้มีความสามารถสูง ซึ่งสอดคล้องกับ สวิฟท์ (1969) ได้สรุปผลการวิจัยว่า หากมีความวิตกกังวลเล็กน้อยจะช่วยให้มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งนั้นเพิ่มขึ้น แต่ถ้าหากมีความวิตกกังวลมากเกินไป ก็จะขัดขวางความสามารถในด้านการเรียนรู้ เพราะความวิตกกังวลก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าและขัดขวางต่อปฏิกิริยาของร่างกาย สำหรับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาที่มีระดับปานกลางและต่ำอาจจะมีความสามารถใกล้เคียงกันได้ตามทฤษฎีความยากของงานและความตื่นตัวสูงสุด (Task-Complexity and Optimal Arousal) มาร์เทนส์ (1976)

จากการวิเคราะห์หาค่า F –test เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลประเภทต่าง ๆ ของนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคล ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายถึง นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทั้งประเภททีมและประเภทบุคคล มีความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกาย และความเชื่อมั่น อยู่ในระดับเดียวกันไม่มีความแตกต่างกัน เนื่องจาก การแข่งขันกีฬาระดับมหาวิทยาลัยเป็นการแข่งขันกีฬาที่นักกีฬาไม่ได้หวังผลในการประสบความสำเร็จมากนัก ดังนั้น ความตื่นเต้น หรือการแสดงความสามารถออกมาเพื่อแข่งขันจึงเป็นในลักษณะปกติ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับโค้ช ผู้ควบคุมทีม และนักกีฬาเพื่อรู้จักใช้จิตวิทยาการกีฬาเข้ามามีส่วนร่วมในการฝึกซ้อม โดยถ้ามีการนำเอาการฝึกทางจิตวิทยามาควบคู่การฝึกซ้อมทางทักษะทางการกีฬาด้วยแล้วก็จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อทีมหรือตัวนักกีฬาได้มากที่สุดเพื่อให้นักกีฬามีความกระตือรือร้นในการแข่งขัน เพื่อจะได้แสดงความสามารถออกมาให้เต็มความสามารถ และจะเป็นส่วนที่ช่วยในการสร้างชื่อเสียงและผลงานให้กับมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งต่อไป เพราะระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาอยู่ในระดับของบุคคลทั่วไป ควรจะมีการกระตุ้นในอยู่ในระดับที่สูงขึ้นเพื่อช่วยในการสร้างผลงานให้ประสบความสำเร็จ และที่สำคัญทางมหาวิทยาลัยควรจะให้ความสำคัญต่อการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันโดยควรจะเริ่มจากการให้ความรู้กับโค้ช ผู้ควบคุมทีมหรือผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือจิตวิทยาการกีฬา รวมไปถึงการปลูกฝังให้นักศึกษาที่จะเป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยให้สำนึกในหน้าที่ของนักกีฬาหรือการได้เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยในเรื่องความวิตกกังวลที่มีผลต่อความสามารถในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่มีประสบการณ์การแข่งขันที่มีระดับสูงกว่าการแข่งขันระดับมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยและต้องเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จะมีความวิตกกังวลในระดับใดบ้าง เนื่องจากนักกีฬาเหล่านี้เคยเข้าร่วมการแข่งขันในระดับที่สูงกว่าแล้วหากเข้าร่วมการแข่งขันอาจทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลเนื่องจากการกลัวการพ่ายแพ้ การกลัวการเสียชื่อเสียงเป็นต้น