

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นและนำมาหาความสัมพันธ์กับระดับความสามารถที่นักกีฬาแสดงออกมาในขณะแข่งขันจริง

การศึกษานี้ใช้กลุ่มประชากรคือนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ทีมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 5 คน ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามวยสากลแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30 ศรีปทุมเกมส์ ณ มหาวิทยาลัยศรีปทุม เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ ใช้แบบวัดความเครียดและแบบสังเกตการแสดงความสามารถในการแข่งขันนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์สรุปและอภิปรายผล ดังนี้

ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ระดับความเครียดเฉลี่ยของนักกีฬาในการแข่งขันจริงอยู่ในระดับสูง (2.81) เมื่อนำมาเทียบกับระดับความเครียดเฉลี่ยขณะอุ่นเครื่อง (2.80) จะพบว่าระดับความเครียดเฉลี่ยขณะแข่งขันจริงจะสูงกว่า
2. ระดับคะแนนความสามารถเฉลี่ยของนักกีฬาในการแข่งขันจริงอยู่ในระดับค่อนข้างสูง (2.50) เมื่อนำมาเทียบกับระดับความสามารถเฉลี่ยขณะอุ่นเครื่อง (2.53) จะพบว่าระดับความสามารถเฉลี่ยขณะแข่งขันจริงจะต่ำกว่า
3. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับระดับความสามารถในการแข่งขันจริง มีความสัมพันธ์กันแบบผกผันและอยู่ในระดับปานกลาง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.413
4. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับระดับความสามารถในการอุ่นเครื่อง มีความสัมพันธ์กันในทางตรงระดับสูง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.894

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาระดับความเครียดของนักกีฬาในการแข่งขันจริงอยู่ในระดับสูง แต่จะสูงกว่าระดับความเครียดในการอุ่นเครื่องที่เป็นเช่นนั้นเพราะการแข่งขันจริงกับการอุ่นเครื่องมีสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ มุกดา สุขสมาน(2537) ได้สรุปถึงสาเหตุของความเครียดไว้ 5 ประการ หนึ่งในนั้นคือ แรงกระตุ้นที่มากเกินไป จนกระทั่งร่างกายไม่สามารถรับตัวกระตุ้นนั้นและไม่สามารถปรับตัวได้ ตัวอย่างตัวกระตุ้นความเครียดนั้นได้แก่ ความหนาแน่นของประชากร การจราจรที่ติดขัด ซึ่งในการแข่งขันของนักกีฬาก็มีตัวกระตุ้นทำนองเดียวกัน คือบรรยากาศต่างๆในการแข่งขัน การรอกอยการตรวจสภาพร่างกาย การชั่งน้ำหนัก การได้เห็นสภาพร่างกายของกลุ่มต่อสู้ กิตติกร มีทรัพย์ (2532) และสุจริต สุวรรณชีพ (2532) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียด มี 3 สาเหตุ คือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ และทางด้านสังคม ซึ่งในการแข่งขันชกมวยสาเหตุทางด้านจิตใจหรือความกลัวเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความเครียดได้

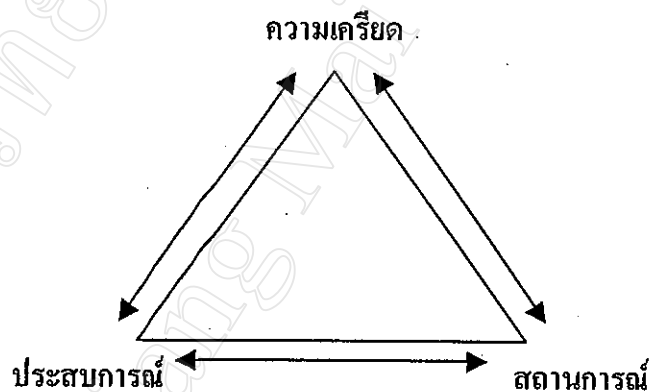
2. การศึกษาระดับความสามารถของนักกีฬา ระดับความสามารถเฉลี่ยจะอยู่ในระดับค่อนข้างสูงแต่เมื่อเทียบกับการชกอุ่นเครื่องระดับความสามารถในการแข่งขันจะต่ำกว่าทั้งนี้เนื่องจากสถานการณ์และเป้าหมายในการอุ่นเครื่องต่างจากการแข่งขันจริง ซึ่งสอดคล้องกับสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้กล่าวว่า ความเครียดทางกาย คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองของร่างกายภายใต้การตื่นตัว ความเครียดนี้จะส่งผลไปยังการตั้งตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้การแสดงความสามารถลดลง ความเครียดทางจิตใจก็เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดทางกายเพิ่มขึ้นด้วย สาเหตุความเครียดทางใจ เช่น ความคิดในแง่ลบ กลัวว่าจะแพ้ กลัวว่าคู่ต่อสู้เก่งกว่า ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนสอดคล้องกับนักกีฬามวยที่เป็นกีฬาการต่อสู้

3. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับระดับความสามารถในการแข่งขันจริงมีความสัมพันธ์กันในทางผกผันเพราะเมื่อความสามารถและประสบการณ์เพิ่มขึ้นจะทำให้ความวิตกกังวลลดลงเป็นผลให้ระดับความเครียดลดลงด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Mexkim (1986) กล่าวว่า ระดับต่าง ๆ ของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล สามารถแบ่งได้เป็น 1. ความเครียดในระดับต่ำจะเพิ่มความสามารถในการทำงานได้สูงขึ้น 2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบท่อพฤติกรรม 3. ความเครียดในระดับรุนแรงอาจทำให้เกิดพฤติกรรมรุนแรง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ Raudeseppy (1986) กล่าวถึงความเครียดที่ให้ประโยชน์สูงสุดว่า ความเครียดจะให้ประโยชน์แก่บุคคลมากที่สุด ทุก ๆ คนจะมีระดับที่เหมาะสมในเรื่องความเครียดของตนเอง ถ้าความเครียดมีสูงกว่าระดับนี้มาก ๆ บุคคลนั้น ๆ จะกลายเป็นคนจับต้นชนปลายไม่ได้ และนาน ๆ เข้าจะหมดสมรรถภาพในการทำงานไปเลยแต่ถ้าหากเขามีความเครียดต่ำกว่าระดับนี้บุคคลจะได้

ตระหนักถึงความสามารถที่แท้จริงของเขา ซึ่งเป็นไปในทางเดียวกับความสัมพันธ์ของความเครียดกับความสามารถของนักมวยที่ได้ศึกษามา

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการศึกษานี้พบว่า ระดับของความเครียดมีความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามกับการแสดงความสามารถของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ -0.413 กล่าวคือนักมวยจะแสดงความสามารถได้สูงสุดที่ระดับความเครียดที่เหมาะสมของแต่ละคนถ้าระดับความเครียดสูงเกินไปหรือต่ำเกินไปจะส่งผลให้ความสามารถแสดงออกมาไม่เต็มที่ นอกจากนี้ทักษะด้านกีฬาแล้วความสามารถของนักกีฬาที่แสดงออกมามีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ความเครียด(Stress) สถานการณ์ (Situation) และประสบการณ์(Exerience) ซึ่งทั้ง 3 สิ่งนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน เช่นสถานการณ์ที่ต่างกันส่งผลให้เกิดความเครียดต่างกัน ประสบการณ์ที่มากกว่าย่อมสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ดีกว่ามีผลให้สามารถควบคุมความเครียดได้เช่นกัน ส่วนนักกีฬาที่มีประสบการณ์น้อยเมื่อได้พบกับสถานการณ์ใหม่ๆย่อมทำให้เกิดความเครียดตามมาได้



ดังนั้นเพื่อให้การแข่งขันมีประสิทธิภาพสูงสุด ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องไม่ควรมองข้ามในด้านจิตวิทยา ควรดูแลในเรื่องของระดับความเครียดของนักกีฬาให้เหมาะสมกับเกมการแข่งขัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการเก็บข้อมูลด้านจิตวิทยา เช่นความเครียด ความวิตกกังวล ในการแข่งขันกีฬาไม่ควรใช้แบบสอบถาม ควรใช้การสังเกต เพราะแบบสอบถามจะเป็นการรบกวนนักกีฬา ทำให้มีผลต่อข้อมูลที่ได้รับ
2. ควรศึกษาระดับความเครียดที่เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน โดยศึกษานักกีฬาคนเดียว แต่เก็บข้อมูลในการแข่งขันหลาย ๆ ครั้ง นำมาวิเคราะห์หาความเครียดที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาคอนั้น