

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 35 วลัยลักษณ์เกมส์ ระหว่างวันที่ 5-12 มกราคม พ.ศ. 2551 โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษานักกีฬาเรือพายทั้งประเภท ทีม และบุคคล กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักกีฬาเรือพายที่เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยต่างๆที่เข้าร่วมการแข่งขัน ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับความวิตกกังวลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้สำรวจความคิดเห็นในนักกีฬาเรือพายรอบแรกจำนวนทั้งหมด 120 ชุด ได้ข้อมูลคืนมา 116 ชุด และรอบชิงชนะเลิศ 77 ชุด ได้ข้อมูลคืนมา 72 ชุด รวมทั้งหมด 197 ชุด เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลซึ่งสร้างขึ้นโดยมาร์เทน (Martens, 1977) แปลโดย นพพร ทศนัยนา มีความเชื่อมั่น .72

การวิเคราะห์ข้อมูลนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ SPSS version 11 (Statistical Package for The Social Sciences Version 11) เพื่อหาค่าทางสถิติ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพายทั้งหมดที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 35 ช่วงก่อนการแข่งขันรอบแรก พบว่า ความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้าน ความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางความเชื่อมั่น ต่างอยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ พบว่า ความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้าน ความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางความเชื่อมั่น ต่างอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน

2. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพายประเภททีมพบว่า ความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้าน ความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางความเชื่อมั่นต่างก็อยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศพบว่าความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้าน ความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ ส่วนความวิตกกังวลทางความเชื่อมั่นอยู่ในระดับปานกลาง

3. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพายประเภทบุคคล พบว่าความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ร้ายด้าน ความวิตกกังวลด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ และความวิตกกังวลความเชื่อมั่นอยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ พบว่าความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ร้ายด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลความเชื่อมั่นอยู่ในระดับปานกลาง

อภิปรายผล

1. ความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกีฬาเรือพาย

จากการสรุปผลการวิจัยข้างต้น จะเห็นว่าความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกีฬาเรือพายโดยรวม ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 35 ทั้งช่วงก่อนการแข่งขันรอบแรกและรอบชิงชนะเลิศ ต่างก็มีความวิตกกังวลประเภทนี้อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาแยกประเภทเป็น ประเภททีม และประเภทบุคคล ก็พบเช่นเดียวกันว่า ความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกีฬา ทั้งช่วงก่อนการแข่งขันรอบแรกและรอบชิงชนะเลิศ ต่างก็มีความวิตกกังวลประเภทนี้อยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน ที่ผลการศึกษาออกมาเช่นนี้อาจเป็นเพราะความวิตกกังวลประเภทนี้มักเป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ (Leyitt, 1967 และ Spielberg, 1970 อ้างใน สมบัติ การณจกกิจ และสมหญิง จันทรุไทย 2542)

ส่วนการที่นักกีฬามีความวิตกกังวลประเภทนี้อยู่ในระดับปานกลางก่อนการแข่งขันรอบแรก อาจเป็นเพราะนักกีฬาขาดความเชื่อมั่น และไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง ไม่แน่ใจว่าคู่แข่งมีความสามารถเพียงใด แต่เมื่อได้แข่งขันในรอบแรกไปแล้วนักกีฬาที่จะรู้ระดับและความสามารถของคู่แข่ง ซึ่งความวิตกกังวลประเภทนี้น่าจะลดลงในรอบชิงชนะเลิศ แต่กลับไม่ได้เป็นเช่นนั้นเพราะนักกีฬาเรือพายก็ยังมีความวิตกกังวลประเภทนี้อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศเป็นรอบที่สำคัญที่สุดในการแข่งขันกีฬา นักกีฬาทุกคนและทุกทีมต่างก็ต้องการชัยชนะ ดังนั้นความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากต้องแข่งขันในรอบที่สำคัญกว่ารอบแรก จึงอาจส่งผลต่อความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยเพราะความวิตกกังวลทั้งสองประเภทนี้จะเป็นตัวเสริมซึ่งกันละกัน (พีระพงษ์ บุญศิริ, 2533) ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ

ผลการศึกษาของธงชัย สุขดี (2532) ที่ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันในรอบแรกและรอบชิงชนะเลิศ พบว่าความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันรอบแรก และรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

กัน และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยระหว่างนักกีฬาเรือพายประเภทบุคคล และประเภททีมก็เป็นที่น่าสังเกตว่าช่วงการแข่งขันรอบแรกของนักกีฬาเรือพายทั้งสองประเภทมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยใกล้เคียงกันมาก คือ ประเภททีมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 17.96 คะแนน และประเภทบุคคลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 17.84 คะแนน แต่เมื่อถึงรอบชิงชนะเลิศปรากฏว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกีฬา สองประเภทนี้แตกต่างกันเห็นได้ชัด แม้ความวิตกกังวลจะอยู่ในระดับปานกลางเหมือนกัน คือประเภททีมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 17.37 คะแนน และประเภทบุคคล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 18.50 คะแนน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะในกีฬาประเภททีม นักกีฬาจะมีความรู้สึกมีเพื่อนร่วมคิดร่วมปฏิบัติ และผลแพ้-ชนะ ไม่ได้อยู่ที่ตนเองผู้เดียว แต่ในประเภทบุคคลนักกีฬาต้องปฏิบัติทุกอย่างด้วยตัวเอง ไม่มีเพื่อนคอยช่วยเหลือแบ่งเบาภาระหน้าที่ ผลการแข่งขัน ไม่ว่าจะแพ้หรือชนะจะขึ้นอยู่กับตัวของนักกีฬาเอง ด้วยเหตุนี้ นักกีฬาเรือพายประเภทบุคคลจึงมีคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยสูงกว่านักกีฬาเรือพายประเภททีม สอดคล้องกับผลการศึกษาคความแตกต่างระหว่างบุคลิกภาพระหว่างนักกีฬาประเภททีม และบุคคล ที่พบว่านักกีฬาประเภทบุคคลชายมักหวังผลการแข่งขันสูงจึงอาจทำให้คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกีฬาประเภทบุคคลสูงกว่าประเภททีม (สืบสาย บุญวิบูรณ์, 2541) ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ภาวิณี ชุ่มใจ (2544) เรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ที่พบว่าความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย ระหว่างนักกีฬาประเภททีม และนักกีฬาประเภทบุคคลของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ไม่มีความแตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเรือพาย

สำหรับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเรือพายโดยรวมนั้นพบว่าทั้งช่วงก่อนการแข่งขันรอบแรก และรอบชิงชนะเลิศความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลความเชื่อมั่น ต่างก็อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยในปัจจุบัน มีนักกีฬาระดับที่เคยแข่งขันกีฬาแห่งชาติ และทีมชาติเข้าร่วมแข่งขันด้วย และการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในปัจจุบันนับได้ว่าเป็นรายการแข่งขันที่มีความสำคัญ ที่ประชาชน และสื่อต่างๆ ให้ความสนใจมาก นอกจากนี้ผลการแข่งขันของนักกีฬาที่จะทำให้นักกีฬาได้ทั้งชื่อเสียง และสิทธิพิเศษต่างๆ ที่ทางมหาวิทยาลัยต้นสังกัดของตนมอบให้ ด้วยเหตุผลต่างๆข้างต้นจึงน่าจะทำให้ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ พิระพงษ์ บุญศิริ (2533) กล่าวว่า การแข่งขันระดับสูงจะทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลสูงกว่าการแข่งขันปกติทั่วไป ผลการศึกษานี้

สอดคล้องกับผลการศึกษา ของสุรชัย พวงทอง (2548) เรื่องระดับความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 32 ที่พบว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง

และเมื่อพิจารณาแยกประเภทเป็นประเภททีม และประเภทบุคคลก็พบว่าในช่วงก่อนการแข่งขันรอบแรกของประเภททีม ความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลความเชื่อมั่น อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ส่วนการแข่งขันประเภทบุคคล ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจ และความวิตกกังวลความเชื่อมั่นอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาเรือพายทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมส่วนใหญ่ไม่เคยทำการแข่งขันในระดับใดๆมาก่อนดังรายละเอียดในตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าในการแข่งขันรอบแรกมีนักกีฬาที่ไม่เคยเข้าร่วมการแข่งขันในระดับใดเลยคิดเป็น 68% ของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขัน และเป็นที่น่าสังเกตว่าความวิตกกังวลรายด้านความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาเรือพายประเภทบุคคลอยู่ในระดับต่ำนั้นแสดงให้เห็นว่านักกีฬาเรือพายประเภทบุคคลมีการรับรู้ และมีความสามารถในการแสดงออกทางกายได้ดีกว่าประเภททีมเพราะต้องมีความรับผิดชอบเต็มที่เพียงผู้เดียว ทำให้ต้องควบคุมตัวเองให้ดีที่สุด เช่นการพยายามทำให้ร่างกายผ่อนคลาย เป็นต้น ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษา ของภาวิณี ชุ่มใจ (2544) ที่ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 28 ที่พบว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจก่อนการแข่งขันรอบแรกของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่อยู่ในระดับปานกลาง ระดับความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขันรอบแรกอยู่ในระดับต่ำ และระดับความวิตกกังวลความเชื่อมั่นก่อนการแข่งขันรอบแรกอยู่ในระดับปานกลาง และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยระหว่างนักกีฬาประเภททีม และนักกีฬาประเภทบุคคล ไม่มีความแตกต่างกัน

ส่วนในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศของนักกีฬาเรือพายประเภททีม และประเภทบุคคล ที่พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้านของประเภททีม ได้แก่ ความวิตกกังวลด้านจิตใจ และทางกายอยู่ในระดับต่ำ ส่วนความวิตกกังวลความเชื่อมั่นอยู่ในระดับปานกลาง และสำหรับความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้านของนักกีฬาเรือพายประเภทบุคคล ที่พบว่า อยู่ในระดับปานกลางทุกด้านนั้นอาจเป็นเพราะนักกีฬาเรือพายประเภททีมมีความรู้สึกว่ามีเพื่อนร่วมทีมที่สามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ และผลของการแข่งขันไม่ว่าจะแพ้หรือชนะ ก็ไม่ต้องรับผิดชอบคนเดียว ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ความวิตกกังวลทั้งทางจิตใจ และร่างกายอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งจะทำให้นักกีฬาตื่นตัวเรียนรู้สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง ทรุไทย, 2542) และจากที่นักกีฬาไม่ต้องรับผิดชอบคนเดียวโดยอาจคิดที่จะพึ่งความสามารถของเพื่อนร่วมทีม จึงทำให้ความวิตก

กังวลความเชื่อมั่นอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้านของนักกีฬาเรือพายประเภทบุคคลพบว่าระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางทุกด้านอาจเป็นเพราะนักกีฬารับรู้ว่าตัวเองต้องรับผิดชอบ และแก้ไขสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นด้วยตนเองขณะทำการแข่งขัน ประกอบกับการแข่งขันรอบนี้เป็นการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศด้วย จึงทำให้ความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้านของนักกีฬาเรือพายประเภททีมในช่วงก่อนแข่งขันรอบแรก และรอบชิงชนะเลิศ พบว่าความวิตกกังวลรอบแรกด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ขณะที่ความวิตกกังวลรอบชิงชนะเลิศทางด้านจิตใจ และทางกายอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเมื่อผ่านการแข่งขันรอบแรกมาแล้วอาจทำให้นักกีฬาู้ความสามารถของเพื่อนร่วมทีม และคู่แข่งจึงทำให้ระดับความวิตกกังวลทางกายและจิตใจลดลง และจากการมีเพื่อนร่วมทีมนี้เองจึงอาจทำให้นักกีฬาหวังพึ่งความสามารถของเพื่อนร่วมทีม จึงทำให้ความวิตกกังวลความเชื่อมั่นอยู่ในระดับปานกลางเหมือนเช่นเดิม

ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์รายด้านประเภทบุคคล ทั้งในช่วงก่อนแข่งขันรอบแรก และรอบชิงชนะเลิศ พบว่าความวิตกกังวลเกือบทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยก็พบว่าคะแนนเฉลี่ยทุกรายด้านของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้แก่ ความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลความเชื่อมั่น มีคะแนนเฉลี่ยในรอบชิงชนะเลิศเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการแข่งขันรอบแรก ซึ่งจากคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลรายด้านแสดงให้เห็นว่านักกีฬาเรือพายประเภทบุคคลมีความวิตกกังวลในรอบชิงชนะเลิศมากกว่านักกีฬาประเภททีม ซึ่งอาจเป็นเพราะต้องรับผิดชอบทุกอย่างที่เกิดขึ้นในสถานการณ์การแข่งขันรวมทั้งผลแพ้ชนะด้วยตนเองผู้เดียว

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักกีฬาเรือพายมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งก่อนแข่งขันรอบแรก และรอบชิงชนะเลิศ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุมทีมและตัวนักกีฬาเพื่อให้รู้จักการนำกระบวนการทางจิตวิทยาการกีฬาเข้ามามีส่วนร่วมในการฝึกซ้อม เพื่อทำให้ความวิตกกังวลของนักกีฬาอยู่ในระดับต่ำ

2. จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยพบว่า นักกีฬาระดับทีมชาติมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับต่ำ แต่จากผลการวิจัยนี้พบว่านักกีฬาระดับมหาวิทยาลัยมีความวิตกกังวลประเภทนี้อยู่ในระดับปานกลางดังนั้น โค้ช และผู้ที่เกี่ยวข้องในการแข่งขันกีฬาระดับนี้จึงควรหาประสบการณ์ในการแข่งขันให้กับนักกีฬา และฝึกซ้อมให้มากขึ้นเพื่อให้นักกีฬาเกิดความเคยชิน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงความวิตกกังวลของนักกีฬาทั้งก่อนแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลัง การแข่งขัน

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลระหว่างนักกีฬาเรือพายระดับมหาวิทยาลัย และนักกีฬาเรือพายระดับทีมชาติ