

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินิจฉัยผลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16" ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินิจฉัยผลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาเพศชาย ระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มีการปะทะ นักกีฬาประเภทบุคคลที่มีการปะทะ นักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ และนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาเพศหญิง ระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มีการปะทะ นักกีฬาประเภทบุคคลที่มีการปะทะ นักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ และนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬาเพศชายกับนักกีฬาเพศหญิงของนักกีฬาแต่ละประเภท และเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย

ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักกีฬาทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินิจฉัยผลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 ประจำปีพุทธศักราช 2533 จากวิทยาลัยผลศึกษา 17 แห่ง จำนวน 2,590 คน จากตารางของ ทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1970 อ้างถึงใน ประคอง วรรณสุต, 2528) ได้ตัวอย่างประชากรจำนวน 353 คน จากนั้นจึงทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling Method) โดยการแบ่งตามชนิดของกีฬาที่แต่ละวิทยาลัยผลศึกษาที่ส่งเข้าแข่งขันรวม 19 ชนิดกีฬา ชนิดกีฬาละ 2 คน เป็นเพศชาย 1 คน เพศหญิง 1 คน กีฬาใดที่มีเพศชาย หรือเพศหญิงเพียงเพศเดียว ก็จะนับเฉพาะเพศที่มีการแข่งขันเท่านั้น เป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 385 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบและเติมคำ
จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา จำนวน 15 ข้อ

ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ร่วมกับผู้ช่วยผู้วิจัย ได้ข้อมูลกลับมาจำนวน 341 ฉบับ
คิดเป็นร้อยละ 88.57 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป สำหรับ
การวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Sciences Version
X : SPSS^X) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของคะแนน
เฉลี่ยความวิตกกังวลตามตัวแปรเพศ ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-test) และวิเคราะห์ความ
แปรปรวนของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทต่าง ๆ ทั้ง 4 ประเภท
และทั้ง 4 ภูมิภาคของประเทศ ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way
Analysis of Variance) และกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถ้าพบความ
แตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก็ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe) และ
นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง ผลการวิจัยปรากฏดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

นักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 นี้
ส่วนใหญ่มักเป็นนักกีฬาจากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี คิดเป็นร้อยละ 8.5 เป็นเพศชาย
คิดเป็นร้อยละ 60.4 มีอายุระหว่าง 19-20 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.8 กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2
คิดเป็นร้อยละ 37.8 รองลงมา กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 33.7 กำลังศึกษาอยู่
ในวิชาเอกพลศึกษา คิดเป็นร้อยละ 63.7 กีฬาที่เข้าแข่งขันมากที่สุด คือ กรีฑา คิดเป็นร้อยละ
8.5 เล่นกีฬามาแล้วเป็นระยะเวลา 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 39.6 รองลงมา เล่นกีฬามาแล้ว
เป็นระยะเวลามากกว่า 3 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.8 เคยแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษามาแล้ว 2 ครั้ง
(นับรวมครั้งนี้ด้วย) คิดเป็นร้อยละ 40.8 มีระดับความพร้อมในการเตรียมตัวหรือการฝึกซ้อมก่อน
เข้าแข่งขันอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.5 เป็นนักกีฬาที่มาจากวิทยาลัยพลศึกษาในภาคกลาง
คิดเป็นร้อยละ 32.3 เป็นนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ คิดเป็นร้อยละ 56.1 เคยแข่งขันนักกีฬา
มาก่อน ที่จะศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา คิดเป็นร้อยละ 85.0 โดยเคยแข่งขันกีฬาประเภทบุคคล

ไม้ปะทะ มาก่อนที่จะศึกษานักกีฬานักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 30.8 เคยแข่งขันกีฬาประเภทบุคคล
ไม้ปะทะ ขณะที่ศึกษานักกีฬานักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 35.5

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา

2.1 ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา โดยค่าเฉลี่ยรวมของนักกีฬา
ทุกประเภทกีฬาพบว่า มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง
(ตามตารางที่ 4 \bar{X} รวม = 19.44 คะแนน) เมื่อจำแนกออกตามประเภท กีฬาพบว่า มีความ
วิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักกีฬาประเภทบุคคลไม้ปะทะ มีความวิตกกังวลมากที่สุด
(\bar{X} = 20.05 คะแนน) รองลงมา คือนักกีฬาประเภทบุคคลปะทะ (\bar{X} = 19.68 คะแนน)
นักกีฬาประเภททีมปะทะ (\bar{X} = 18.61 คะแนน) และนักกีฬาประเภททีมไม้ปะทะ (\bar{X} = 17.68
คะแนน) ตามลำดับ (ตามตารางที่ 4)

2.2 ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชาย เมื่อจำแนกออกตาม
ประเภทกีฬาพบว่า มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 5) โดยนักกีฬาประเภท
บุคคลปะทะ มีความวิตกกังวลมากที่สุด (\bar{X} = 19.74 คะแนน) รองลงมาคือ นักกีฬาประเภท
บุคคลไม้ปะทะ (\bar{X} = 19.39 คะแนน) นักกีฬาประเภททีมปะทะ (\bar{X} = 18.61 คะแนน)
และนักกีฬาประเภททีมไม้ปะทะ (\bar{X} = 17.89 คะแนน) ตามลำดับและเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย
ของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชายทั้ง 4 ประเภทพบว่า ไม่แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.3 ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาเพศหญิง เมื่อจำแนกออกตามประเภท
กีฬาพบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลไม้ปะทะ มีความวิตกกังวลมากที่สุด (\bar{X} = 20.70 คะแนน) และ
อยู่ในระดับสูง รองลงมา มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ นักกีฬาประเภทบุคคลปะทะ
(\bar{X} = 19.54 คะแนน) นักกีฬาประเภททีมปะทะ (\bar{X} = 18.63 คะแนน) และนักกีฬาประเภท
ทีมไม้ปะทะ (\bar{X} = 17.10 คะแนน) ตามลำดับ (ตามตารางที่ 7) และเมื่อเปรียบเทียบ

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศหญิง ทั้ง 4 ประเภท พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะแตกต่างจากนักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.4 ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาแต่ละประเภท จำแนกตามเพศ

2.4.1 ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะเพศชาย มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง (ตามตารางที่ 10 $\bar{X} = 19.39$ คะแนน) ส่วนนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะเพศหญิง มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 20.70$ คะแนน) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะระหว่างเพศชายกับเพศหญิง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.4.2 ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาประเภทบุคคลปะทะ ทั้งเพศชายและเพศหญิงพบว่า มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง (ตามตารางที่ 11 เพศชาย $\bar{X} = 19.74$ คะแนน เพศหญิง $\bar{X} = 19.54$ คะแนน) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาประเภทบุคคลปะทะระหว่างเพศชายกับเพศหญิงพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.4.3 ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ ทั้งเพศชายและเพศหญิงพบว่า มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง (ตามตารางที่ 12 เพศชาย $\bar{X} = 17.89$ คะแนน เพศหญิง $\bar{X} = 17.10$ คะแนน) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ของนักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะระหว่างเพศชายกับเพศหญิงพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.4.4 ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาประเภททีมปะทะ ทั้งเพศชายและเพศหญิงพบว่า มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง (ตามตารางที่ 13 เพศชาย $\bar{X} = 18.61$ คะแนน เพศหญิง $\bar{X} = 18.63$ คะแนน) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย

ของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภททีมปะทะระหว่าง เพศชายกับเพศหญิงพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.4.5 ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชาย และนักกีฬาเพศหญิงในกีฬาทุกประเภทพบว่า มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง (ตามตารางที่ 14 เพศชาย $\bar{X} = 19.02$ คะแนน เพศหญิง $\bar{X} = 20.07$ คะแนน) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาระหว่าง เพศชายกับเพศหญิงพบว่า ความวิตกกังวลของนักกีฬาเพศชายแตกต่างจากนักกีฬาเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.4.6 ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา เมื่อจำแนกออกตามประเภทกีฬาพบว่า มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ มีความวิตกกังวลมากที่สุด ($\bar{X} = 20.05$ คะแนน) รองลงมา คือนักกีฬาประเภทบุคคลปะทะ ($\bar{X} = 19.68$ คะแนน) นักกีฬาประเภททีมปะทะ ($\bar{X} = 18.61$ คะแนน) และนักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ ($\bar{X} = 17.68$ คะแนน) ตามลำดับ (ตามตารางที่ 4) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทั้ง 4 ประเภทพบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ แตกต่างจากนักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ และนักกีฬาประเภททีมปะทะ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร

2.5 ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา (ตามตารางที่ 17)

เมื่อจำแนกตามภูมิภาคของประเทศพบว่า นักกีฬาทุกภูมิภาคมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักกีฬาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีความวิตกกังวลมากที่สุด ($\bar{X} = 20.04$ คะแนน) รองลงมาคือ นักกีฬาภาคเหนือ ($\bar{X} = 19.78$ คะแนน) นักกีฬาภาคใต้ ($\bar{X} = 19.13$ คะแนน) และนักกีฬาภาคกลาง ($\bar{X} = 19.01$ คะแนน) ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทั้ง 4 ภูมิภาคพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง "ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16" นี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลในประเด็นที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

1. จากการศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่แข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 พบว่า นักกีฬามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 19.44$ คะแนน) ถือว่ามีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสม ทั้งนี้เนื่องมาจาก นักกีฬาส่วนใหญ่มิมีความพร้อมอยู่ในระดับมาก ถึงร้อยละ 45.5 และนักกีฬาส่วนใหญ่มิประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามาก่อนแล้ว ทำให้นักกีฬาระดับความสามารถของกลุ่มแข่งขัน จึงไม่ทำให้เกิดความเครียดกับนักกีฬามากนัก และองค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้ความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสมนั้นคือ ความยากง่ายของงาน ระดับทักษะของผู้แสดงความสามารถ ความแตกต่างระหว่างบุคคล และสมรรถภาพทางกาย ในแง่ความยากง่ายของงานนั้น เยอร์คและดอดสัน (Yerkes and Dodson quoted in Sage, 1984) ได้กล่าวว่า งานที่ยากและซับซ้อนขึ้น การให้สิ่งเร้าจะต้องลดลง งานจึงจะมีประสิทธิภาพสูง ซึ่งนักกีฬาแต่ละประเภทจะต้องมีการกระตุ้นหรือให้สิ่งเร้าในระดับต่าง ๆ กัน เพื่อให้ นักกีฬามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่พอเหมาะ เพื่อที่จะแสดงออกของความสามารถทางด้านกีฬาได้สูง ดังตัวอย่างที่จะได้กล่าวต่อไปนี้คือ กีฬาที่ต้องให้สิ่งเร้าสูง เช่น วิ่ง 100 - 440 หลา อเมริกันฟุตบอล กีฬาที่ต้องให้สิ่งเร้าในระดับปานกลาง เช่น บาสเกตบอล ยิมนาสติก ฟุตบอล กีฬาที่ต้องให้สิ่งเร้าในระดับต่ำ เช่น โบว์ลิ่ง ยิงปืน กอล์ฟ ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา กีฬาที่จัดแข่งขันมีหลายประเภท ซึ่งผู้ฝึกสอนจะต้องจัดสภาพการณ์ สิ่งเร้าในระดับต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่พอเหมาะ นอกจากนี้แล้วผู้ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเป็นผู้ที่มีระดับความสามารถ และสมรรถภาพทางกายใกล้เคียงกัน ตลอดจนความแตกต่างระหว่างบุคคลนั้นก็ไม่ได้แตกต่างกัน จึงมีผลส่งให้ระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งในทางทฤษฎีแล้ว ความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับนี้จะทำให้นักกีฬามีความสามารถในทางกีฬาสูง ดังที่ เซช (Sage, 1984) เชื่อว่า ความวิตกกังวลในระดับปานกลาง จะช่วยทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการทำงานได้ดีที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับคิลบชัย สุวรรณธาดา (2533) ที่กล่าวว่า

การควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จะเป็นผลให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้เต็มที่และประสบความสำเร็จ นอกจากนี้วิธีการฝึกซ้อม ระยะเวลาในการฝึกซ้อม ประสิทธิภาพ ในการแข่งขัน และปัจจัยอื่น ๆ แล้ว ถ้าผู้ฝึกสอนทางการกีฬาได้นำเอาทฤษฎีทางด้านจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้กับการกีฬาโดยนำทฤษฎีอักษรยูคว่า (Inverted - U theory) มาใช้ในการพิจารณาประเมินระดับความสามารถของนักกีฬา หรือผลของการแข่งขันกีฬา จะทำให้นักกีฬามีความพร้อมในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาและมีความสามารถทางการกีฬาสูงสุด (Peak Performance) ดังที่ ทัทโก (Tutko, 1971) ได้แนะนำว่า นักกีฬาคาร์จะรักษา ระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อจะทำนี้เป็นผู้ที่ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด ดังนั้นในการแข่งขันกีฬาวินิจฉัยผลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งต่อไป หากผู้ฝึกสอน หรือผู้จัดการทีม จะนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในการปรับระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาให้เหมาะสมด้วยการเพิ่มหรือลดระดับความวิตกกังวลก็ตาม โดยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Method) การฝึกสมาธิ (Meditation) การพูดกับตนเอง (Self Talk) การสร้างจิตนาการ (Imagery) แรงจูงใจ (Motivation) และอื่น ๆ ตามความเหมาะสม ก็จะช่วยให้ความสามารถในการแสดงออกทางด้านกีฬาของนักกีฬา (Performance) ดีขึ้น ดังที่ซิลบชัย สุวรรณธาดา (2533) ได้กล่าวว่า ในขณะที่ก่อนการแข่งขันหรือระหว่างแข่งขันนักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสม จึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูง

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬานักกีฬาเพศชาย ในกีฬาทั้ง 4 ประเภท คือ บุคคลไม่ปะทะ บุคคลปะทะ ทีมไม่ปะทะ และทีมปะทะ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งอาจเนื่องจากได้รับอิทธิพลทางด้านร่างกายคือ ระดับอายุ ประกอบกับความพร้อมในการแข่งขัน และประสิทธิภาพ ในการแข่งขัน กล่าวคือ นักกีฬาเพศชายในแต่ละชนิดกีฬาส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 19 - 22 ปี คิดเป็นร้อยละ 85.4 ซึ่งช่วงอายุดังกล่าวการพัฒนาทางความสามารถทางสมองของมนุษย์ จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างสำคัญ ๆ (จรรยา สุวรรณทัตและคณะ, 2522) และความสามารถทางสมองเป็นองค์ประกอบที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างทางด้านความสามารถในการแสดงออกซึ่งทักษะทางการกีฬา (Singer, Edited by Barrow, 1977) พัฒนาการทางสมองนั้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์โดยตรง (เอก เกิดเต็มภูมิ, 2525) ซึ่งส่งผลถึงความวิตกกังวลของนักกีฬา

ที่แข่งขันได้ จากการวิจัยนักกีฬาเพศชายที่เข้าแข่งขันกีฬาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาซึ่งเป็นตัวแทนจากแต่ละวิทยาลัยพลศึกษา ซึ่งได้รับการคัดเลือกเข้าศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาโดยใช้เกณฑ์เดียวกัน เป็นผู้ที่มีความสามารถทางด้านทักษะ มีพัฒนาการทางสมองอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน จึงมีผลให้ความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน ตลอดจนความพร้อมในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชาย มีความพร้อมตั้งแต่ในระดับมากขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 61.6 เคยแข่งขันกีฬามาก่อนที่จะศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา คิดเป็นร้อยละ 87.9 และเข้าแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษามากกว่า 1 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.7 ซึ่งปัจจัยทางด้านความพร้อมในการแข่งขันกีฬา ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาก่อนที่จะศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา และประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา เหล่านี้ เป็นปัจจัยที่จะเสริมให้นักกีฬาเพศชายในกีฬาแต่ละประเภทที่จะแสดงความสามารถในการแสดงออกซึ่งทักษะทางกีฬาใกล้เคียงกัน ดังนั้นจึงทำให้ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชายในกีฬาแต่ละประเภทที่จะแสดงความสามารถทางด้านกีฬาก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ คิม แท อัน (Kim Tae-Un, 1988) ที่พบว่าความวิตกกังวลไม่สามารถจำแนกและทำนายการวิ่งระยะทาง 10 กิโลเมตร ของนักกีฬาริงระยะไกลได้ นั่นคือความวิตกกังวลของนักวิ่งระยะไกลกลุ่มที่มีความสามารถดีและความสามารถปานกลางไม่แตกต่างกัน

3. ผลการเปรียบเทียบของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศหญิง ทั้ง 4 ประเภท พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ แตกต่างจากนักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจาก นักกีฬาที่ลงแข่งขันกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ จะต้องใช้ความสามารถในการแข่งขันของตนเองเท่านั้น หากเกิดความผิดพลาดขึ้นก็จะไม่มีเพื่อนร่วมทีมคอยช่วยเหลือ ตนเองเท่านั้นที่จะเป็นผู้รับผิดชอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาเหล่านี้เป็นนักกีฬาหญิง ซึ่งมีลักษณะทางอารมณ์ที่อ่อนไหวง่าย มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย ค่อนข้างง่าย โดยเฉพาะการเลี้ยงดูแบบสมัยโบราณ เช่น ต้องมีการกราบไหว้ เที ธิบาย ร้อย อ่อนโยน อ่อนหวาน เป็นกุลสตรี ต้องเชี่ยวชาญทางการบ้านการเรือน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุให้เพศหญิงขาดการแสดงออกทางด้านร่างกายอย่างเต็มที่ จึงทำให้เกิดความเก็บกดและเกิดความวิตกกังวลขึ้น ซึ่งต่างไปจากนักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ ที่มีความวิตกกังวลต่ำกว่านักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ

เนื่องจากการแข่งขัน ถ้าตนเองทำความผิดพลาดเกิดขึ้น ก็จะมีเพื่อนร่วมทีมคอยช่วยเหลือได้ ทำให้เกิดความผิดพลาดน้อยลง หรือต้องรับผิดชอบร่วมกัน จึงเป็นเหตุที่มีความวิตกกังวลค่านักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ

4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ เพศชายและเพศหญิงพบว่า มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักกีฬาเพศหญิงมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 20.70$ คะแนน) และนักกีฬาเพศชายมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 19.39$ คะแนน) ซึ่งแสดงว่านักกีฬาเพศหญิงมีระดับความวิตกกังวลสูงกว่านักกีฬาเพศชาย ทั้งนี้เนื่องมาจากเพศหญิงมีอารมณ์อ่อนไหว เป็นคนใจอ่อนมากกว่าเพศชาย และเพศชายมีความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นตัวของตัวเอง รุกราน ก้าวร้าว มีการแสดงออกมากกว่าเพศหญิง ฉะนั้นเพศชายจึงไม่ค่อยมีอารมณ์เครียดมากกว่าเพศหญิง เพราะได้มีการแสดงออกเพื่อเป็นการระบายหรือผ่อนคลายอารมณ์ได้มากกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะนี้เป็นกีฬาที่ไม่ได้มีการปะทะ ฉะนั้นจึงทำให้นักกีฬามีการระบายออกทางอารมณ์ในทางเกมกีฬาในขณะแข่งขันกีฬา เช่น อารมณ์โกรธ ความเครียด ความไม่พอใจ ดีใจ ตื่นเต้น ประหม่า ได้ไม่ดีเท่าที่ควร ตรงกันข้ามยังต้องอาศัยทักษะ ความสามารถเฉพาะตัว ซึ่งไม่สามารถพึ่งพาเพื่อนร่วมทีมได้ สิ่งเหล่านี้จึงทำให้เพศหญิงซึ่งมีลักษณะเฉพาะที่เรียบร้อย และไม่คอยได้แสดงออกทางอารมณ์อยู่แล้ว มีระดับความวิตกกังวลสูงกว่าเพศชายอย่างเห็นได้ชัด

สำหรับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง ในกีฬาประเภทบุคคลปะทะ ประเภททีมไม่ปะทะ และประเภททีมปะทะ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (โดยประเภทบุคคลปะทะ เพศชาย $\bar{X} = 19.74$ คะแนน เพศหญิง $\bar{X} = 19.54$ คะแนน ประเภททีมไม่ปะทะ เพศชาย $\bar{X} = 17.89$ คะแนน เพศหญิง $\bar{X} = 17.10$ คะแนน และประเภททีมปะทะ เพศชาย $\bar{X} = 18.61$ คะแนน เพศหญิง $\bar{X} = 18.63$ คะแนน) ทั้งนี้เพราะกีฬาประเภททีม ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาเพศชายหรือเพศหญิงก็ตาม ในขณะแข่งขันนักกีฬาสามารถช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ เมื่อคนใดคนหนึ่งเกิดการผิดพลาดขึ้นบุคคลอื่นภายในทีมก็สามารถแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น จึงทำให้ความเครียดที่เกรงว่าจะแพ้จะทำได้ไม่ดี หรือแม้ว่าจะได้รับอันตราย ไม่แตกต่างกัน แม้ว่าจะ เป็นกีฬาที่มีการปะทะหรือไม่มีการปะทะก็ตาม จึงทำให้ความวิตกกังวลของนักกีฬาเพศชายและนักกีฬาเพศหญิง ไม่แตกต่างกัน และสำหรับกีฬาประเภทบุคคล

ปะทะนั้น อาจเป็นเพราะนักกีฬาเหล่านี้มีประสบการณ์ในการแข่งขัน มีวิธีการฝึกซ้อมที่ใกล้เคียงกัน ตลอดจนสิ่งแวดล้อมภายในสภาพของการแข่งขันที่เหมือนกัน เป็นผลให้ความวิตกกังวลในการแข่งขัน กีฬาของนักกีฬาเพศชายและนักกีฬาเพศหญิง ในกีฬาประเภทบุคคลปะทะนี้ ไม่แตกต่างกัน สำหรับ ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชายและนักกีฬาเพศหญิงพบว่า มีความวิตกกังวล อยู่ในระดับปานกลาง โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.02 คะแนน เพศหญิงมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 20.07 คะแนน ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักกีฬา เพศหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่านักกีฬาเพศชาย ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับ ผลการวิจัย ของ มาร์เทินส์ (Martens, 1982) ที่พบว่า ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาแบบคุณลักษณะ ประจำตัว ของนักกีฬาเพศหญิงสูงกว่านักกีฬาเพศชายเล็กน้อย และผลการวิจัยของนพพร เล้าเรืองศิลป์ชัย (2533) พบว่า ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทุกประ เภท เพศชายมีความวิตกกังวลน้อยกว่าเพศหญิง ทั้งนี้เนื่องมาจากการพัฒนาการทางด้านร่างกายในวัยรุ่น ระหว่าง เพศชายและ เพศหญิงที่แตกต่างกัน ตลอดจนอุดมคติ ความรู้สึกนึกคิดที่แตกต่างกัน รวมทั้ง สภาพสังคมไทย ขนบธรรมเนียมประเพณีไทย การอบรมเลี้ยงดู ซึ่งถ้าพิจารณาตามลักษณะสังคม ส่วนใหญ่จะพบว่า เพศชายมีโอกาสแสดงออกได้มากกว่าเพศหญิง เนื่องจากค่านิยมของสังคมไทย ยกย่องผู้หญิงที่สงบเสงี่ยมเรียบร้อย ควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น เพศหญิง จึงต้องคอยระมัดระวัง คอยเก็บกดความรู้สึกต่าง ๆ ไว้ ทำให้เกิดความกดดันและทำให้เกิดความ วิตกกังวลขึ้นโดยมิได้มีโอกาสได้แสดงออก ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ทำให้นักกีฬาเพศหญิงมีความวิตกกังวล สูงกว่านักกีฬาเพศชาย ดังผลงานวิจัยของวันเพ็ญ อายุการ (2512) พบว่า เด็กชายมีลักษณะ แสดงตัวมากกว่าเด็กหญิง เด็กหญิงเก็บตัวมากกว่าเด็กชาย และชูชีพ อ่อนโคกสูง (2516)พบว่า เด็กที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวต่ำจะมีความวิตกกังวลสูง เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความ วิตกกังวลต่ำ ซึ่งนักกีฬาเพศชายมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และมีบุคลิกภาพในการแสดงตัว สูงกว่านักกีฬาเพศหญิง ดังนั้น ความวิตกกังวลของนักกีฬาเพศชาย จึงต่ำกว่านักกีฬาเพศหญิง และ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทั้ง 4 ประเภทพบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะแตกต่างจากนักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะและนักกีฬา ประเภททีมปะทะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า นักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะมี ระดับความวิตกกังวลสูงกว่านักกีฬาประเภททีมปะทะ และนักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ ทั้งนี้ เนื่องมาจากนักกีฬาที่ลงแข่งขันในกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ จะต้องแข่งขันกับคู่ต่อสู้เพียงลำพัง

คนเดียว ไม่มีเพื่อนร่วมทีมที่จะคอยช่วยเหลือ จึงทำให้ขาดกำลังใจ หรือขาดบุคคลที่จะ เสริมให้ ประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะ แข็งแกร่งยิ่งขึ้น ตลอดจนความรับผิดชอบ ซึ่งผลการแข่งขันแพ้-ชนะ ขึ้นกับบุคคลนั้นเพียงบุคคลเดียว จึงทำให้มีความวิตกกังวลสูงกว่านักกีฬา ประเภทอื่น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ธงชัย สุขดี (2532) ที่พบว่า ความวิตกกังวล ทั่วไปของนักกีฬาประเภทบุคคลและนักกีฬาประเภททีม ก่อนการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับนักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ มีความวิตกกังวลน้อยที่สุด เพราะในการแข่งขันนักกีฬาไม่ต้องการรับผิดชอบแต่เพียงคนเดียว เนื่องจากมีเพื่อนร่วมทีมคอย ช่วยเหลือ ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬาภายในทีมของตนดีขึ้น และการแข่งขัน ประเภททีมไม่ปะทะนั้น นักกีฬายังไม่ได้มีการปะทะกัน ซึ่งจะทำให้ในเรื่องของอันตรายที่เกิดขึ้น จากการแข่งขันมีน้อย จึงทำให้ให้นักกีฬาประเภทนี้มีความวิตกกังวลต่ำ ดังผลการวิจัยของ กองการแพทย์และอนามัย (กองการแพทย์และอนามัย, 2533 อ้างถึงใน วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 2534) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการบาดเจ็บกับประเภทกีฬา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกีฬาที่มีการปะทะมีโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ สูงกว่ากีฬาที่ไม่ปะทะ 3.1 เท่า ในทางตรงกันข้าม สำหรับกีฬาประเภททีมปะทะก็มีเหตุผล เช่นเดียวกัน คือ การปะทะอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บ หรืออันตรายต่อนักกีฬามากขึ้น ซึ่งเป็นผลให้นักกีฬาประเภททีมปะทะ มีความวิตกกังวลสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะ ซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของจันทร์พิมพ์ พละพงศ์ (2528) ที่พบว่า ความวิตกกังวลเฉพาะ สถานการณ์ระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะกับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ ก่อน การแข่งขันและหลังการแข่งขัน ในรอบแรกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอุดม ทิมพา (2526) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเฉพาะตัว คือ สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล ที่จะ บ่งบอกพฤติกรรม เมื่อมีการรับรู้ต่อการช่มชู้ที่ไม่มีอันตราย การตอบสนองของบุคคลจะมากน้อย เพียงใดขึ้นอยู่กับระดับอันตรายนั้น แต่อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะมีความแตกต่างของความวิตกกังวล ในกีฬาทั้ง 3 ประเภท คือ ประเภทบุคคลไม่ปะทะ ประเภททีมไม่ปะทะ และประเภททีมปะทะ แต่นักกีฬาทั้ง 3 ประเภท ก็ยังมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกัน

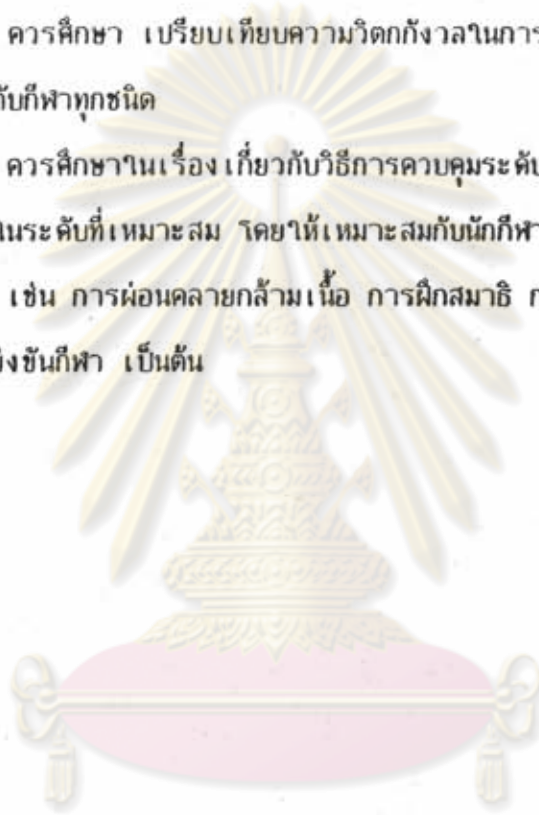
5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา เมื่อจำแนกตามภูมิภาคทั้ง 4 ภูมิภาคของประเทศคือ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ ระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ภูมิภาคมิได้มีอิทธิพลต่อระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา ทั้งนี้เพราะลักษณะขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม รวมทั้งลัทธิทางศาสนาของภูมิภาคต่าง ๆ ถึงแม้จะแตกต่างกันในรายละเอียด แต่โดยภาพรวมแล้วมีความเหมือนกัน เช่น การแสดงออก การเคารพผู้ใหญ่ บทบาทของเพศหญิงและบทบาทของเพศชาย ในแต่ละภูมิภาคมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ตลอดจนการอบรมสั่งสอน การเลี้ยงดู ความเป็นอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของวิกรม กมลสุโกศล (2518) ที่พบว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้งและแบบให้ความคุ้มครองจนเกินไปมีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธและนักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลาม ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเดียวกัน มีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่า โดยส่วนรวมแล้วการอบรมเลี้ยงดู และลัทธิทางศาสนา ไม่ส่งผลให้นักเรียนมีความวิตกกังวลแตกต่างกัน ส่วนในแง่ของการฝึกซ้อมกีฬาของครูผู้ฝึกสอน กับนักกีฬา ในแต่ละท้องถิ่น มีแบบแผนการฝึกหรือวิธีการฝึกสอนที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ส่งผลให้ระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาในแต่ละภูมิภาคไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลของการวิจัยครั้งนี้ ถึงแม้ว่าความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 อยู่ในระดับปานกลางก็ตาม ครูผู้สอน ผู้ฝึกสอนกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรจะได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นของการควบคุมความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
2. ในการปรับระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมนั้น ผู้ฝึกสอนกีฬา ควรคำนึงถึงตัวแปรเพศ ประเภทของกีฬาที่นักกีฬาเข้าแข่งขันด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาจากสถาบัน หรือหน่วยงานอื่น ๆ
2. ควรศึกษา เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงกับกีฬาทุกชนิด
3. ควรศึกษานเรื่อง เกี่ยวกับวิธีการควบคุมระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม โดยให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล ประเภทกีฬา ด้วยเทคนิคต่าง ๆ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ การสร้างสิ่งเร้า การจัดประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา เป็นต้น



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย