



สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาชิงปิงปองในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับความสามารถในการแข่งขันชิงปิงปอง

กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาชิงปิงปองประเภทเป็นสันอัคคลมทีมชายและทีมหญิงกับประเภทเป็นยาวอัคคลมทีมชายและทีมหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ระหว่างวันที่ 20-27 ตุลาคม 2532 จำนวน 120 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา SCAT (Sport Competition Anxiety Test) ของมาร์เตนส์ (Martens)
2. แบบบันทึกคะแนนการแข่งขันชิงปิงปองประเภทเป็นสันอัคคลม และเป็นยาวอัคคลม
3. แบบบันทึกระดับความวิตกกังวล และคะแนนที่ได้จากการแข่งขันชิงปิงปอง

การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นจึงคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬาชิงปิงปองกลุ่มที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ระดับสูงและนักกีฬาชิงปิงปองรวมทั้ง 3 กลุ่มกับคะแนนชิงปิงปอง



ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาหญิงปีนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 ครอบคลุม มีค่าเท่ากับ 21.03 ซึ่งอยู่ในระดับสูง
2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬาหญิงปีนกลุ่มที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง และระดับสูง กับคะแนนปีนเท่ากับ -0.2101 และ -0.1851 ตามลำดับ ซึ่งงานมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งสองระดับ

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการศึกษา ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาหญิงปีนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 จำนวน 120 คน พบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง กล่าวคือมีค่าระดับความวิตกกังวลเฉลี่ย เท่ากับ 21.03 ครอบคลุมคะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยของนักกีฬาชาย และหญิง เท่ากับ 20.60 และ 21.47 ตามลำดับ (ตารางที่ 7) ผู้วิจัยได้ไปศึกษา รายงานผลการวิจัย เรื่อง การศึกษาความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในสหรัฐอเมริกา ที่ได้ใช้แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ในรัฐอิลลินอย พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลของนักกีฬาชายเท่ากับ 19.74 และนักกีฬาหญิงเท่ากับ 22.60 (Martens, 1976) จากการศึกษาในเรื่องดังกล่าว พบว่า ได้มีการสร้างตาราง เบอร์เชินเคลส์ไว้ด้วย ผู้วิจัยจึงได้นำคะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยไปเทียบกับตารางดังกล่าว พบว่า คะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยชาย คือ 20.60 มีค่าเท่ากับคะแนนเบอร์เชินเคลส์ที่ 69 หรืออาจกล่าวได้ว่ามีนักกีฬา 69 เบอร์เชินเคลส์ได้คะแนนน้อยกว่าคะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยชาย และคะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยหญิงคือ 21.47 มีค่าเท่ากับคะแนนเบอร์เชินเคลส์ที่ 42 หรืออาจกล่าวได้ว่ามีนักกีฬา 42 เบอร์เชินเคลส์ได้คะแนนน้อยกว่าคะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยหญิง

ดังนั้นสรุปจากการเปรียบเทียบครั้งนี้ พบว่าคะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยชายคือ 20.60 หรือเบอร์เชินเคลส์ที่ 69 ถือว่ามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง และคะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยหญิงคือ 21.47 หรือเบอร์เชินเคลส์ที่ 42 ถือว่ามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง

2. จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับการแสดงความสามารถของนักกีฬาในการแข่งขันยิงปืน พบว่า นักกีฬายิงปืนกลุ่มที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ระดับสูง และนักกีฬายิงปืนรวมทั้ง 3 กลุ่ม กับคะแนนยิงปืนเท่ากับ -0.2101 , -0.1851 และ -0.1655 ตามลำดับ ซึ่งไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ ทั้ง 3 กลุ่ม แต่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬายิงปืนกลุ่มที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางกับคะแนนยิงปืนมีค่า -0.2101 ซึ่งสูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬายิงปืนกลุ่มที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงกับคะแนนยิงปืนซึ่งมีค่า -0.1851 และเมื่อเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวล และค่าเฉลี่ยของคะแนนยิงปืน (จากตารางที่ 5) จะเห็นว่ามีความเป็นไปได้ที่จะมีความสัมพันธ์กัน คือค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวลกับค่าเฉลี่ยของคะแนนยิงปืนของนักกีฬายิงปืนกลุ่มที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง คือ 17.89 และ 413.58 ซึ่งคิดว่านักกีฬายิงปืนกลุ่มที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง คือมีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความวิตกกังวล และค่าเฉลี่ยของคะแนนยิงปืนเท่ากับ 21.13 และ 407.52 หรืออาจกล่าวได้ว่านักกีฬายิงปืนกลุ่มที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางแสดงความสามารถได้ดีกว่านักกีฬายิงปืนกลุ่มที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีรูปตัวยูกลับ (Inverted-U) ของมาร์เตนส์ (Martens, 1976) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงนักกีฬาจะมีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสม หรือปานกลางจะทำให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ สำหรับพวกที่มีระดับความวิตกกังวลปานกลางและค่าที่อาจจะมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกันได้ตามทฤษฎีความยากของงานและความตื่นตัวสูงสุด (Task - Complexity and Optimal Arousal) (Martens, 1976)

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้ นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลเท่ากับ 21.03 มีนักกีฬาอยู่เพียงคนเดียวที่มีคะแนนความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับนักกีฬาอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีคะแนนความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงจำนวน 66 คน และเป็นกลุ่มที่ใหญ่ที่สุด ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับโค้ช หรือผู้ควบคุมทีมในการลดความวิตกกังวลของนักกีฬาที่อยู่ในระดับสูงให้ลงมาอยู่ในระดับปานกลาง หรือในระดับที่เหมาะสม

เพื่อให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถสูงสุดได้เต็มที่

2. จากการศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความวิตกกังวลกับการแสดงความสามารถของนักกีฬานักกีฬาวินัยครั้งนี้ ถึงแม้จะพบว่าความวิตกกังวลที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแข่งขันยิ่งขึ้น แต่ในการแข่งขันนักกีฬาที่ไม่อาจจะละเลยการคำนึงถึงปัจจัยในด้านนี้ได้ เนื่องจากสภาวะการแข่งขันจริง ๆ แล้ว เป็นที่ยอมรับว่า ระดับความวิตกกังวลนั้นมีความสัมพันธ์และมีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาทุกประเภท โดยเฉพาะนักกีฬาที่ต้องใช้ความแม่นยำและเกี่ยวข้องกับสมาธิ ฉะนั้นโค้ชหรือผู้ควบคุมทีมควรจะคำนึงถึงความวิตกกังวลของนักกีฬาภายในทีม ทั้งก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน และ เมื่อพบว่านักกีฬาภายในทีมมีความวิตกกังวลมากก็หาวิธีในการลดความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับเหมาะสม เพื่อให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถสูงสุดได้เต็มที่

ข้อเสนอแนะสำหรับทการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในเรื่องของความวิตกกังวลกับกลุ่มนักกีฬาที่แข่งขันในระดับนานาชาติ ซึ่งการแพ้ชนะในการแข่งขันมีผลต่อชื่อเสียง ความเจริญก้าวหน้าของตนเอง และชื่อเสียงของประเทศสูง

2. ควรจะได้มีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา ทั้งก่อนแข่งขันและในขณะแข่งขัน เพื่อเชื่อมโยงผลที่ได้ไปสู่การพัฒนาตัวแบบในการลดความวิตกกังวล ซึ่งจะ เป็นผลดีต่อการจัดช การเก็บตัวฝึกซ้อม และการแข่งขันของนักกีฬา

ศูนย์วิจัยกีฬาสากล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย