



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการจอมบึงมาราธอน จำนวน 166 คน แบ่งเป็น นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง 83 คน และนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ 83 คน ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยไมโครคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอสพีเอสเอส/พีซีพลัส (SPSS/PC+ : Statistical Package for the Social Sciences/Personal Computer Plus) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง และความเรียง โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลพื้นฐาน และประสบการณ์ในการวิ่งของนักวิ่งมาราธอน

ตอนที่ 2 การใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจในการวิ่งมาราธอน แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะ 21 กิโลเมตรแรก หมายถึง ระยะตั้งแต่จุดเริ่มต้นวิ่งจนถึง 21 กิโลเมตร และ ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง หมายถึง ระยะตั้งแต่ 22 กิโลเมตรไปจนถึงเส้นชัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน และประสบการณ์ในการวิ่งของนักวิ่งมาราธอน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามแบบตรวจคำตอบ (Check list) เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานและประสบการณ์ในการวิ่งของนักวิ่งมาราธอน และนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณค่าร้อยละ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน และประสบการณ์ในการวิ่งของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ

รายการ	นักวิ่งมาราธอนที่ ประสบความสำเร็จสูง (N=83)		นักวิ่งมาราธอนที่ ประสบความสำเร็จต่ำ (N=83)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	1. อายุ			
ต่ำกว่า 20 ปี	1	1.20	2	2.41
20 - 30 ปี	10	12.05	8	9.64
31 - 40 ปี	24	28.92	24	28.92
41 ปีขึ้นไป	48	57.83	49	59.03
2. สมัครเข้าร่วมการแข่งขัน มาราธอนในกลุ่มอายุ				
ชายทั่วไป	32	38.55	32	38.55
ชาย 40 ปีขึ้นไป	51	61.45	51	61.45

ตารางที่ 2 (ต่อ)

รายการ	นักวิ่งมาราธอนที่ ประสบความสำเร็จสูง (N=83)		นักวิ่งมาราธอนที่ ประสบความสำเร็จต่ำ (N=83)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	3. เป้าหมายในการแข่งขันในครั้งนี			
เพื่อขอเพียงเข้าร่วม				
การแข่งขัน	13	15.66	28	33.73
ทำให้ดีที่สุด	55	66.27	55	66.27
ได้อันดับที่ 1 - 5	12	14.46	0	0.00
ชนะเลิศการแข่งขัน	3	3.61	0	0.00
4. ประสบการณ์ในการแข่งขันวิ่ง				
มาราธอนเป็นระยะเวลา				
ต่ำกว่า 3 ปี	28	33.73	50	60.24
3 - 5 ปี	24	28.92	20	24.10
6 - 10 ปี	23	27.71	11	13.25
11 ปีขึ้นไป	8	9.64	2	2.41
5. ในการวิ่งมาราธอนท่านมีการ				
แบ่งช่วงหรือระยะเวลาวิ่งอย่างไร				
แบ่งเป็น 2 ช่วง	46	55.42	46	55.42
แบ่งเป็น 3 ช่วง	19	22.89	18	21.69
อื่น ๆ	18	21.69	19	22.89

ตารางที่ 2 (ต่อ)

รายการ	นักวิ่งมาราธอนที่ ประสบความสำเร็จสูง (N=83)		นักวิ่งมาราธอนที่ ประสบความสำเร็จต่ำ (N=83)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	6. ในการวิ่งมาราธอนในครั้งนี ท่าน เกิดภาวะที่เรียกว่า "ชนกำแพง" (Hit the wall) หรือการหมด เรี่ยวแรงขณะวิ่งถึงกึ่งทางหรือไม่ออก ขาอ่อน รู้สึกหนักไปหมดเหมือนมีอะไร มาจุดไว้หรือไม่			
เกิด	29	34.94	46	55.42
ไม่เกิด	54	65.06	37	44.58
7. ถ้าท่านตอบว่าเกิดในข้อ 6 ภาวะ ชนกำแพงของท่านเกิดขึ้นในระยะใด				
ระยะ 20-25 กิโลเมตร	1	3.45	8	17.39
ระยะ 26-30 กิโลเมตร	5	17.24	6	13.04
ระยะ 31-35 กิโลเมตร	13	44.83	25	54.35
ระยะ 36-สิ้นสุดการแข่งขัน	10	34.48	7	15.22

ตารางที่ 2 (ต่อ)

รายการ	นักวิ่งมาราธอนที่ ประสบความสำเร็จสูง (N=83)		นักวิ่งมาราธอนที่ ประสบความสำเร็จต่ำ (N=83)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
8. เมื่อเกิดภาวะที่เรียกว่า "ชนกำแพง" (Hit the wall) ท่านมีความตั้งใจ หรือท่านคิด อย่างไร				
มีความตั้งใจ หรือคิด เกี่ยวกับสิ่งเกิดขึ้นกับ ร่างกาย	20	68.97	26	56.52
มีความตั้งใจ หรือคิด เกี่ยวกับสิ่งภายนอก ร่างกาย	9	31.03	20	43.48
อื่น ๆ	0	0.00	0	0.00
และการปฏิบัติตนอย่างไร				
ลดความเร็วในการวิ่งลง	28	96.55	42	91.30
หยุดวิ่งทันที	1	3.45	4	8.70
อื่น ๆ	0	0.00	0	0.00

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่า นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง ส่วนใหญ่ ร้อยละ 57.83 มีอายุ 41 ปีขึ้นไป รองลงมา ร้อยละ 28.92 มีอายุ ระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 61.45 สมัครเข้าร่วมการแข่งขันมาราธอนในกลุ่ม

อายุชาย 40 ปีขึ้นไป รองลงมา ร้อยละ 38.55 สมัครเข้าร่วมการแข่งขันมาราธอนในกลุ่มอายุชายทั่วไป ร้อยละ 66.27 มีเป้าหมายในการแข่งขันในครั้งนี้ คือ ทำให้ดีที่สุด รองลงมา ร้อยละ 15.66 มีเป้าหมายในการแข่งขันในครั้งนี้ คือ เพื่อขอเพียงเข้าร่วมการแข่งขัน ร้อยละ 33.73 มีประสบการณ์ในการแข่งขันวิ่งมาราธอน ต่ำกว่า 3 ปี รองลงมา ร้อยละ 28.92 มีประสบการณ์ในการแข่งขันวิ่งมาราธอน ระหว่าง 3-5 ปี ร้อยละ 55.42 มีการแบ่งช่วงหรือระยะการวิ่ง แบ่งเป็น 2 ช่วง รองลงมา ร้อยละ 22.89 มีการแบ่งช่วงหรือระยะการวิ่งออกเป็น 3 ช่วง ร้อยละ 65.06 ไม่เกิดภาวะชนก้ำแพงในการวิ่งมาราธอนในครั้งนี้ รองลงมา ร้อยละ 34.94 เกิดภาวะชนก้ำแพงในการวิ่งมาราธอนในครั้งนี้ ร้อยละ 44.83 เกิดภาวะชนก้ำแพงในระยะ 31-35 กิโลเมตร รองลงมา ร้อยละ 34.48 เกิดภาวะชนก้ำแพงในระยะ 36-สิ้นสุดการแข่งขัน ร้อยละ 68.97 เมื่อเกิดภาวะชนก้ำแพงมีความตั้งใจหรือคิดเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกาย รองลงมา ร้อยละ 31.03 เมื่อเกิดภาวะชนก้ำแพงมีความตั้งใจหรือคิดเกี่ยวกับสิ่งภายนอกร่างกาย ร้อยละ 96.55 จะลดความเร็วในการวิ่งลง รองลงมา ร้อยละ 3.45 จะหยุดวิ่งทันที

ส่วนนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำส่วนใหญ่ ร้อยละ 59.03 มีอายุ 41 ปีขึ้นไป รองลงมา ร้อยละ 28.92 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 61.45 สมัครเข้าร่วมการแข่งขันมาราธอนในกลุ่มอายุชาย 40 ปีขึ้นไป รองลงมา ร้อยละ 38.55 สมัครเข้าร่วมการแข่งขันมาราธอนในกลุ่มอายุชายทั่วไป ร้อยละ 66.27 มีเป้าหมายในการแข่งขันในครั้งนี้ คือ ทำให้ดีที่สุด รองลงมา ร้อยละ 33.73 มีเป้าหมายในการแข่งขันในครั้งนี้ คือ เพื่อขอเพียงเข้าร่วมการแข่งขัน ร้อยละ 60.24 มีประสบการณ์ในการแข่งขันวิ่งมาราธอน ต่ำกว่า 3 ปี รองลงมา ร้อยละ 24.10 มีประสบการณ์ในการแข่งขันวิ่งมาราธอน ระหว่าง 3-5 ปี ร้อยละ 55.42 มีการแบ่งช่วงหรือระยะการวิ่ง แบ่งเป็น 2 ช่วง รองลงมา ร้อยละ 22.89 มีการแบ่งช่วงหรือระยะการวิ่งอื่น ๆ ร้อยละ 55.42 เกิดภาวะชนก้ำแพงในการวิ่งมาราธอนในครั้งนี้ รองลงมา ร้อยละ 44.58 ไม่เกิดภาวะชนก้ำแพงในการวิ่งมาราธอนในครั้งนี้ ร้อยละ 54.35 เกิดภาวะชนก้ำแพงในระยะ 31-35 กิโลเมตร รองลงมา ร้อยละ 17.39 เกิดภาวะชน


กำแพงในระยะ 20-25 กิโลเมตร ร้อยละ 56.52 เมื่อเกิดภาวะชนกำแพง
มีความตั้งใจหรือคิดเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกาย รองลงมาร้อยละ
43.48 เมื่อเกิดภาวะชนกำแพงมีความตั้งใจหรือคิดเกี่ยวกับสิ่งภายนอกร่างกาย
ร้อยละ 91.30 จะลดความเร็วในการวิ่งลง รองลงมาร้อยละ 8.70 จะหยุด
วิ่งทันที



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 การใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจในการวิ่งมาราธอน แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะ 21 กิโลเมตรแรก หมายถึง ระยะตั้งแต่จุดเริ่มต้นวิ่งจนถึง 21 กิโลเมตร และระยะ 21 กิโลเมตรหลัง หมายถึง ระยะตั้งแต่ 22 กิโลเมตรไปจนถึงเส้นชัย

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้ว เปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูงและประสบความสำเร็จต่ำโดยการทดสอบค่า "ที" (t-test) ดังตารางที่ 8 ถึง ตารางที่ 13



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้กุศโลบาย
 เพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง และกุศโลบายเพ่งความตั้งใจ
 แบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง
 และประสบความสำเร็จต่ำ ระยะ 21 กิโลเมตรแรก
 ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง
 2 ระยะทาง

ระยะทาง/ระดับความสำเร็จ	จำนวน (คน)	สัมพันธ์กับตนเอง		ไม่สัมพันธ์กับตนเอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
21 กม. แรก					
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	83	8.86	2.57	6.83	2.74
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	83	6.29	3.00	8.65	2.36
21 กม. หลัง					
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	83	9.55	2.94	6.84	2.71
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	83	7.55	2.91	8.84	2.35
ค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบาย ทั้ง 2 ระยะทาง					
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	83	9.20	2.77	6.84	2.72
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	83	6.92	3.02	8.75	2.35

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่ง
 ความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตร
 หลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง ของนักวิ่งมาราธอนที่
 ประสบความสำเร็จสูง มากกว่าค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบ

ไม่สัมพันธ์กับตนเอง คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.86, 9.55, 9.20, 6.83, 6.84 และ 6.84 ตามลำดับ

ค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายเฟ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์ทั้ง 2 ระยะทาง ของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ มากกว่าค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายเฟ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.65, 8.84, 8.75, 6.29, 7.55 และ 6.92 ตามลำดับ



ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง และกลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชายทั่วไป ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายทั้ง 2 ระยะทาง

ระยะทาง/ระดับความสำเร็จ	จำนวน (คน)	สัมพันธ์กับตนเอง		ไม่สัมพันธ์กับตนเอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
21 กม. แรก					
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	32	9.59	2.27	7.31	2.89
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	32	7.06	3.10	8.28	1.94
21 กม. หลัง					
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	32	10.53	2.30	7.41	2.55
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	32	7.97	2.63	8.47	1.74
ค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายทั้ง 2 ระยะทาง					
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	32	10.06	2.31	7.36	2.70
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	32	7.52	2.89	8.38	1.83

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายทั้ง 2 ระยะทาง ของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง รุ่นชายทั่วไปมากกว่าค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายเพ่ง

ความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 9.59, 10.53, 10.06, 7.31, 7.41 และ 7.36 ตามลำดับ

ค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์ทั้ง 2 ระยะทาง ของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชายทั่วไป มากกว่าค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.28, 8.47, 8.38, 7.06, 7.97 และ 7.52 ตามลำดับ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้กุศโลบาย
 พึ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง และกุศโลบายพึ่งความตั้งใจ
 แบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง
 และประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป ระยะ
 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของ
 การใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง

ระยะทาง/ระดับความสำเร็จ	จำนวน (คน)	สัมพันธ์กับตนเอง		ไม่สัมพันธ์กับตนเอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
21 กม. แรก					
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	51	8.39	2.65	6.53	2.63
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	51	5.80	2.86	8.88	2.58
21 กม. หลัง					
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	51	8.94	3.15	6.49	2.77
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	51	7.29	3.07	9.08	2.65
ค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบาย ทั้ง 2 ระยะทาง					
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	51	8.67	2.91	6.51	2.69
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	51	6.55	3.05	8.98	2.60

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายพึ่ง
 ความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตร
 หลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง ของนักวิ่งมาราธอนที่
 ประสบความสำเร็จสูง รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป มากกว่าค่าเฉลี่ยของการใช้

กศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.39, 8.94, 8.67, 6.53, 6.49 และ 6.51 ตามลำดับ

ค่าเฉลี่ยของการใช้กศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง ของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จท่า รุ่งชาย 40 ปีขึ้นไป มากกว่าค่าเฉลี่ยของการใช้กศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.88, 9.08, 8.98, 5.80, 7.29 และ 6.55 ตามลำดับ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 การเรียงลำดับ ความถี่ และร้อยละ ของการใช้กุศโลบายเพ่ง
ความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่
ประสบความสำเร็จสูง

ความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง	ลำดับ	ความถี่	ร้อยละ
		N=1528	
ฉันมีความตั้งใจต่อการกำหนดจังหวะการ ก้าวเท้าของตัวเอง	1	155	10.14
ฉันมีความตั้งใจต่อการเคลื่อนไหวของ เท้าซ้าย-ขวา ด้วยตัวฉันเอง	2	154	10.08
ฉันมีความตั้งใจต่ออัตราการหายใจอยู่เสมอ	3	143	9.36
ฉันมีความตั้งใจต่อการกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ของตัวเอง	4	133	8.70
ฉันมีความตั้งใจต่อการกำหนดจังหวะการ เหวี่ยงแขนของตัวเอง	5	130	8.51
ฉันมีความตั้งใจต่อความร้อนที่เกิดขึ้นกับ ร่างกายของตัวเอง	6	119	7.79
ฉันมีความตั้งใจต่ออัตราการเต้นของหัวใจ อยู่เสมอ	7	117	7.66
ฉันมีความตั้งใจต่อความตึงที่เกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อ น่องของตัวเอง	8	102	6.68
ฉันมีความตั้งใจต่อความตึงที่เกิดขึ้นที่หน้าขา ของตัวเอง	9	100	6.54
ฉันมีความตั้งใจต่อความตึงที่เกิดขึ้นที่ข้อเท้า ของตัวเอง	10	89	5.82

ตารางที่ 7 การเรียงลำดับ ความถี่ และร้อยละ ของการใช้กลยุทธ์บายเฟ่ง ความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอนเพศชาย ที่ประสบความสำเร็จต่ำ

ความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง	ลำดับ	ความถี่	ร้อยละ
		N=1452	
ฉันมีความตั้งใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เช่น เส้นทางวิ่ง ภูมิประเทศ เป็นต้น	1	159	10.95
ฉันมีความตั้งใจต่อเสียงเชียร์จากผู้ชมข้าง เส้นทางที่วิ่งผ่าน	2	156	10.74
ฉันมีความตั้งใจต่อระยะทางวิ่งที่เหลืออยู่	3	150	10.33
ฉันมีความตั้งใจต่อการเพ่งมองวัตถุ เป้าหมายที่อยู่ข้างหน้า	4	145	9.99
ฉันมีความตั้งใจต่อจังหวะการเคลื่อนไหว ของเท้าซ้าย-ขวา ของนักวิ่งคนอื่น ๆ	5	124	8.54
ฉันมีความตั้งใจต่อการนึกถึงพ่อแม่ คนที่ ฉันรัก หรือผู้ที่มีพระคุณต่อฉัน	6	114	7.85
ฉันมีความตั้งใจต่อความสำเร็จในการ แข่งขันครั้งที่ผ่านมา เพื่อสร้างแรง จูงใจในการวิ่งครั้งนี้	7	106	7.30
ฉันมีความตั้งใจต่อความล้มเหลวในการ แข่งขันครั้งที่ผ่านมา เพื่อสร้างแรง จูงใจในการวิ่งครั้งนี้	8	92	6.34
ฉันมีความตั้งใจต่อผลตอบแทนหรือรางวัลที่ จะได้รับจากการแข่งขันในครั้งนี้	9	75	5.17

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง	ลำดับ	ความถี่	ร้อยละ
N=1452			
ฉันมีความตั้งใจต่อการเรียนในสมัยอดีต จนถึงปัจจุบันของตัวเอง	10	72	4.96
ฉันมีความตั้งใจต่อการเพ่งมองไปที่เงา แล้วมองการเคลื่อนไหวของตัวเอง เข้าไปหาเงา และออกจากเงา	11	71	4.89
ฉันมีความตั้งใจต่อเนื้อเพลงที่ฉันชอบฟัง	12	68	4.68
ฉันมีความตั้งใจต่อคำสบประมาท การดูถูก จากเพื่อน หรือโค้ช เพื่อสร้างแรง จูงใจในการวิ่งครั้งนี้	13	54	3.72
ฉันมีความตั้งใจต่อการเปรียบเทียบการ เคลื่อนไหวของตัวเองเหมือนการ เคลื่อนไหวของล้อรถไฟ ล้อเกวียน เป็นต้น	14	51	3.51
ฉันมีความตั้งใจต่อใบหน้าคนที่ฉันเกลียด แล้ววิ่งเหยียบลงไปทีละเท้า	15	15	1.03

จากตารางที่ 7 จะเห็นว่า นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง 3 ลำดับแรก ได้แก่ มีความตั้งใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เช่น เส้นทางวิ่ง ภูมิประเทศ เป็นต้น มีความตั้งใจต่อเสียงเชียร์จากผู้ชมข้างเส้นทางที่ฉันวิ่ง และมีความตั้งใจต่อระยะทางวิ่งที่เหลืออยู่คิดเป็นร้อยละ 10.95, 10.74 และ 10.33 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ใช้การใช้
 ฤศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอน
 เพศชายที่นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ
 ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และ
 ค่าเฉลี่ยของการใช้ฤศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง

ระยะทาง/ระดับความสำเร็จ	จำนวน (คน)	สัมพันธ์กับตนเอง		t
		\bar{X}	S.D.	
21 กม. แรก				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	83	8.86	2.57	5.92*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	83	6.29	3.00	
21 กม. หลัง				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	83	9.55	2.94	4.40*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	83	7.55	2.91	
ค่าเฉลี่ยของการใช้ฤศโลบาย ทั้ง 2 ระยะทาง				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	83	9.20	2.77	7.18*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	83	6.92	3.02	

$$*P < .05 (.05t_{164} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการใช้ฤศโลบายเพ่ง
 ความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่า
 เฉลี่ยของการใช้ฤศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่
 ประสบความสำเร็จต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ตารางที่ 9 จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ใช้การใช้
 กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่ง
 มารathonเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ
 สำเร็จต่ำ ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง
 และค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง

ระยะทาง/ระดับความสำเร็จ	จำนวน (คน)	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง		t
		\bar{X}	S.D.	
21 กม. แรก				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	83	6.83	2.74	-4.58*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	83	8.65	2.36	
21 กม. หลัง				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	83	6.84	2.71	-5.08*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	83	8.84	2.35	
ค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบาย ทั้ง 2 ระยะทาง				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	83	6.84	2.72	-6.84*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	83	8.75	2.35	

$$*P < .05 (.05t_{164} = \pm 1.96)$$

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่ง
 ความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมารathonเพศชายที่ประสบความสำเร็จ
 สำเร็จต่ำ ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่า
 เฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง มากกว่านักวิ่งมารathonเพศชายที่
 ประสบความสำเร็จสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ตารางที่ 10 จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ใช้การใช้
 กุศโลบายแห่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอน
 เพศชายที่นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ
 รุ่นชายทั่วไป ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง
 และค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง

ระยะทาง/ระดับความสำเร็จ	จำนวน (คน)	สัมพันธ์กับตนเอง		t
		\bar{X}	S.D.	
21 กม. แรก				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	32	9.59	2.27	3.73*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	32	7.06	3.10	
21 กม. หลัง				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	32	10.53	2.30	4.15*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	32	7.97	2.63	
ค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบาย ทั้ง 2 ระยะทาง				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	32	10.06	2.31	5.50*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	32	7.52	2.89	

$$*P < .05 (.05t_{0.2} = \pm 2.00)$$

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายแห่ง
 ความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จ
 สูง รุ่นชายทั่วไป ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่า
 เฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่
 ประสบความสำเร็จต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 11 จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ใช้การใช้
 ทัศนคติเกี่ยวกับความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่ง
 มาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ
 ความสำเร็จต่ำ รุนชวยทั่วไป ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21
 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้ทัศนคติเกี่ยวกับทั้ง 2 ระยะทาง

ระยะทาง/ระดับความสำเร็จ	จำนวน (คน)	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง		t
		\bar{X}	S.D.	
21 กม. แรก				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	32	7.31	2.89	-1.57
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	32	8.28	1.94	
21 กม. หลัง				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	32	7.41	2.55	-1.95
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	32	8.47	1.74	
ค่าเฉลี่ยของการใช้ทัศนคติเกี่ยวกับ ทั้ง 2 ระยะทาง				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	32	7.36	2.70	-2.49*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	32	8.38	1.83	

$$*P < .05 (.05t_{0.2} = \pm 2.00)$$

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการใช้ทัศนคติเกี่ยวกับความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ และประสบความสำเร็จสูง รุนชวยทั่วไป ระยะ 21 กิโลเมตรแรก และระยะ 21 กิโลเมตรหลัง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ค่าเฉลี่ยของการใช้ทัศนคติเกี่ยวกับทั้ง 2 ระยะทางมากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 12 จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ของการใช้
 กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอน
 เพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ รุ่น
 ชาย 40 ปีขึ้นไป ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตร
 หลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง

ระยะทาง/ระดับความสำเร็จ	จำนวน (คน)	สัมพันธ์กับตนเอง		t
		\bar{X}	S.D.	
21 กม. แรก				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	51	8.39	2.65	4.73*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	51	5.80	2.86	
21 กม. หลัง				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	51	8.94	3.15	2.68*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	51	7.29	3.07	
ค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบาย ทั้ง 2 ระยะทาง				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	51	8.67	2.91	5.08*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	51	6.55	3.05	

$$*P < .05 (.05t_{100} = \pm 2.00)$$

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่ง
 ความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความ
 สำเร็จสูง รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตร
 หลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง มากกว่านักวิ่งมาราธอน
 เพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 13 จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ใช้การใช้
 กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่ง
 มารารอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ
 สำเร็จต่ำ รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป ระยะ 21 กิโลเมตรแรก
 ระยะ 21 กิโลเมตรหลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบาย
 ทั้ง 2 ระยะทาง

ระยะทาง/ระดับความสำเร็จ	จำนวน (คน)	ไม่สัมพันธ์กับตนเอง		t
		\bar{X}	S.D.	
21 กม. แรก				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	51	6.53	2.63	-4.56*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	51	8.88	2.58	
21 กม. หลัง				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	51	6.49	2.77	-4.82*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	51	9.08	2.65	
ค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบาย ทั้ง 2 ระยะทาง				
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จสูง	51	6.51	2.69	-6.66*
นักวิ่งที่ประสบความสำเร็จต่ำ	51	8.98	2.61	

$$*P < .05 (.05t_{100} = \pm 2.00)$$

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่ง
 ความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ของนักวิ่งมารารอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จ
 สำเร็จต่ำ รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป ระยะ 21 กิโลเมตรแรก ระยะ 21 กิโลเมตร
 หลัง และค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายทั้ง 2 ระยะทาง มากกว่านักวิ่งมารารอน
 เพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05