



## สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้กลยุทธ์ความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการจอมบึงมาราธอน และวิ่งผ่านเส้นชัย โดยผู้วิจัยทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จำนวน 166 คน แบ่งเป็นนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง จำนวน 83 คน และนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ จำนวน 83 คน โดยใช้ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 70 ขึ้นไป และ 30 ลงมาจากอันดับที่ของผลการแข่งขัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเพื่อศึกษาการใช้กลยุทธ์ความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอน แบ่งออกเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลพื้นฐานและประสบการณ์ในการวิ่งของนักวิ่งมาราธอน ตอนที่ 2 เป็นการใช้กลยุทธ์ความตั้งใจในการวิ่งมาราธอน และนำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ .93 และนำไปหาค่าความเที่ยงชนิดสอบซ้ำ (Test - retest reliability) โดยวิธีหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ได้ค่าเท่ากับ .99 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการจอมบึงมาราธอน หลังการแข่งขันเสร็จสิ้นลง โดยมีผู้ช่วยวิจัยช่วยเก็บ



ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยไมโครคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอสพีเอสเอส/พีซีพลัส (SPSS/PC+ : Statistical Package for the Social Sciences / Personal Computer Plus) หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้กลยุทธ์ความปลอดภัยของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ โดยการทดสอบค่า "ที" (t-test) ผลการวิจัยปรากฏดังต่อไปนี้

### 1. ข้อมูลพื้นฐานและประสบการณ์ในการวิ่งของนักวิ่งมาราธอน

1.1 ข้อมูลพื้นฐานและประสบการณ์ในการวิ่งของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง ส่วนใหญ่ ร้อยละ 57.83 มีอายุ 41 ปีขึ้นไป ร้อยละ 61.45 สมัครเข้าร่วมการแข่งขันมาราธอนในกลุ่มอายุ 40 ปีขึ้นไป ร้อยละ 66.27 มีเป้าหมายในการแข่งขันในครั้งนี้ คือ ทำให้ดีที่สุด ร้อยละ 33.73 มีประสบการณ์ในการแข่งขันวิ่งมาราธอนต่ำกว่า 3 ปี ร้อยละ 55.42 มีการแบ่งช่วงหรือระยะเวลาการวิ่งแบ่งออกเป็น 2 ช่วง ร้อยละ 65.06 ไม่เกิดภาวะชนก้ำแพงในการวิ่งมาราธอนในครั้งนี้ ส่วนนักวิ่งที่เกิดภาวะชนก้ำแพง ร้อยละ 44.83 เกิดภาวะชนก้ำแพงในระยะ 31-35 กิโลเมตร ร้อยละ 68.97 เมื่อเกิดภาวะชนก้ำแพงมีความตั้งใจหรือคิดเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกาย และร้อยละ 96.55 จะลดความเร็วในการวิ่งลง

1.2 ข้อมูลพื้นฐานและประสบการณ์ในการวิ่งของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ ส่วนใหญ่ ร้อยละ 59.03 มีอายุ 41 ปีขึ้นไป ร้อยละ 61.45 สมัครเข้าร่วมการแข่งขันมาราธอนในกลุ่มอายุ 40 ปีขึ้นไป ร้อยละ 66.27 มีเป้าหมายในการแข่งขันในครั้งนี้ คือ ทำให้ดีที่สุด ร้อยละ 60.24 มีประสบการณ์ในการแข่งขันวิ่งมาราธอนต่ำกว่า 3 ปี ร้อยละ 55.42 มีการแบ่งช่วงหรือระยะเวลาการวิ่งแบ่งออกเป็น 2 ช่วง ร้อยละ 55.42 เกิดภาวะชนก้ำแพงในการวิ่งมาราธอนในครั้งนี้ ร้อยละ 54.35 เกิดภาวะชนก้ำแพงในระยะ 31-35 กิโลเมตร ร้อยละ 56.52 เมื่อเกิดภาวะชนก้ำแพงมีความตั้งใจหรือคิดเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกาย และร้อยละ 91.30 จะลดความเร็วในการวิ่งลง



## 2. การใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอน

1. นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง มีค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง (Association) มากกว่าค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Dissociation) คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 9.20 และ 6.84 ตามลำดับ โดยกุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองที่ใช้มาก 3 อันดับแรก คือ มีความตั้งใจต่อการกำหนดจังหวะการก้าวเท้า มีความตั้งใจต่อการเคลื่อนไหวของเท้าซ้าย-ขวา และมีความตั้งใจต่ออัตราการหายใจอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 10.14, 10.08 และ 9.36 ตามลำดับ และเมื่อแบ่งตามกลุ่มอายุพบว่า

1.1 นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง รุ่นชายทั่วไป มีค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง (Association) มากกว่าค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Dissociation) คือมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 10.06 และ 7.36 ตามลำดับ

1.2 นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง (Association) มากกว่าค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Dissociation) คือมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.67 และ 6.51 ตามลำดับ

2. นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ มีค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Dissociation) มากกว่าค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง (Association) คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.75 และ 6.92 ตามลำดับ โดยกุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองที่ใช้มาก 3 อันดับแรก คือ มีความตั้งใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว มีความตั้งใจต่อเสียงเชียร์จากผู้ชมข้างเส้นทางที่วิ่งผ่าน และมีความตั้งใจต่อระยะทางวิ่งที่เหลืออยู่ คิดเป็นร้อยละ 10.95, 10.74 และ 10.33 ตามลำดับ เมื่อแบ่งตามกลุ่มอายุพบว่า

2.1 นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชายทั่วไป มีค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Disso-



ciation) มากกว่าค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์แบ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง (Association) คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.38 และ 7.52 ตามลำดับ

2.2 นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์แบ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Dissociation) มากกว่าค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์แบ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง (Association) คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.98 และ 6.55 ตามลำดับ

3. เปรียบเทียบการใช้กลยุทธ์แบ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ

1. นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง มีการใช้กลยุทธ์แบ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบตามกลุ่มอายุ พบว่า

1.1 นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง รุ่นชายทั่วไป มีการใช้กลยุทธ์แบ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป มีการใช้กลยุทธ์แบ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ มีการใช้กลยุทธ์แบ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบตามกลุ่มอายุพบว่า

2.1 นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชายทั่วไป มีการใช้กลยุทธ์แบ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



2.2 นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ  
 รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป มีการใช้กลยุทธ์โยนพุ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง  
 มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง อย่างมีนัยสำคัญทาง  
 สถิติที่ระดับ .05



### อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบการใช้กลยุทธ์โยนพุ่งความตั้งใจ  
 ของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ  
 ผู้วิจัยขออภิปรายผลดังนี้

ข้อมูลพื้นฐานและประสบการณ์ในการวิ่งของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบ  
 ความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ มีอายุ 41 ปีขึ้นไป ร้อยละ 57.83  
 และร้อยละ 59.03 ตามลำดับ และสมัครเข้าร่วมการแข่งขันมาราธอนในกลุ่มอายุ  
 40 ปีขึ้นไป ร้อยละ 61.45 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นการ  
 สุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยแบ่งตามกลุ่มอายุแล้วสุ่ม  
 ตัวอย่างตามกลุ่มอายุโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling)  
 จากนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่สมัครเข้าร่วมการแข่งขันในรายการจอมบึงมาราธอน  
 และวิ่งผ่านเส้นชัย ทำให้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่มีอายุ 41  
 ปีขึ้นไป และสมัครเข้าร่วมการแข่งขันมาราธอนในกลุ่มอายุ 40 ปีขึ้นไป นักวิ่ง  
 มาราธอนส่วนใหญ่ มีประสบการณ์ในการแข่งขันวิ่งมาราธอนต่ำกว่า 3 ปี คือ  
 ร้อยละ 55.42 และร้อยละ 60.24 ตามลำดับ และมีเป้าหมายในการแข่งขัน  
 ในครั้งนี้ คือ ทำให้ดีที่สุด ร้อยละ 66.27 ในการวิ่งมาราธอนในครั้งนี้นักวิ่ง  
 มาราธอนส่วนใหญ่มีการแบ่งช่วงหรือระยะการวิ่งแบ่งออกเป็น 2 ช่วง ร้อยละ  
 55.42 นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง ร้อยละ 65.05 ไม่เกิดภาวะ  
 ชนกำแพงในการวิ่งมาราธอนในครั้งนี้นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จ  
 ต่ำ ร้อยละ 55.42 เกิดภาวะชนกำแพงในการวิ่งมาราธอนในครั้งนี้นักวิ่ง  
 ภาวะชนกำแพงในระยะ 31-35 กิโลเมตร ซึ่งภาวะชนกำแพง (Hit the wall)  
 หรือการหมดเรี่ยวแรงขณะวิ่งถึงกับก้าวขาไม่ออก ขาอ่อน รู้สึกหนักไปหมด เหมือนมี



อะไรมาจุดไว้ และจะเกิดในนักวิ่งมาราธอนเมื่อวิ่งไปได้ระยะทาง 20 ไมล์ หรือ 32 กิโลเมตร (George Sheehan; quoted in Morgan, 1978) เมื่อเกิดภาวะชนก้าแพงนักวิ่งมาราธอนส่วนใหญ่มีความตั้งใจหรือคิดเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกาย ร้อยละ 68.97 และ 56.52 ตามลำดับ และจะลดความเร็วในการวิ่งลงร้อยละ 96.55 และ 91.30 ตามลำดับ ซึ่งเป็นการรับรู้หรือใส่ใจต่อสัญญาณที่เป็นข้อมูลย้อนกลับของร่างกาย ทำให้นักวิ่งมาราธอนสามารถรักษาระดับของภาวะคงที่ทางสรีระวิทยาระหว่างการแข่งขัน ช่วยประหยัดพลังงาน และหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ (Morgan, 1978) ทำให้นักวิ่งมาราธอนสามารถวิ่งได้ครบระยะทาง

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอน

1. นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง มีค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง (Association) มากกว่าการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Dissociation) คือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.20 และ 6.84 ตามลำดับ และเมื่อแบ่งตามกลุ่มอายุพบว่า

1.1 นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง รุ่นชายทั่วไป มีค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง (Association) มากกว่าการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Dissociation) คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 10.06 และ 7.36 ตามลำดับ

1.2 นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง (Association) มากกว่าการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Dissociation) คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.67 และ 6.51 ตามลำดับ

2. นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ มีค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Dissociation) มากกว่าการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง (Association) คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.75 และ 6.92 ตามลำดับ และเมื่อแบ่งตามกลุ่มอายุพบว่า



2.1 นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชายทั่วไป มีค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Dissociation) มากกว่าการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง (Association) คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.38 และ 7.52 ตามลำดับ

2.2 นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Dissociation) มากกว่าการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง (Association) คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.98 และ 6.55 ตามลำดับ

จากค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอน จะเห็นว่า นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง มีการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองมากกว่ากลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง โดยกลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองที่ใช้มาก 3 อันดับแรก คือ มีความตั้งใจต่อการกำหนดจังหวะการก้าวเท้า มีความตั้งใจต่อการเคลื่อนไหวของเท้าซ้าย-ขวา และมีความตั้งใจต่ออัตราการหายใจอยู่เสมอ ซึ่งกลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจดังกล่าวจะเป็นการสังเกตสัญญาณเตือนด้านสรีรวิทยาของร่างกายจากเท้า น่อง ต้นขา และรูปแบบการหายใจ ทำให้นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูงสามารถรักษาระดับของภาวะคงที่ทางสรีรวิทยาของร่างกายได้โดยปรับจังหวะการก้าวเท้าและความเร็วในการวิ่ง ช่วยให้นักวิ่งสามารถวิ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย (Schomer, 1987) ซึ่งสอดคล้องกับ มอร์แกน (Morgan, 1978) พบว่า นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูงใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองในการวิ่งมาราธอน เช่นเดียวกับ มาสเตอร์ (Masters, 1989) พบว่า นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูงใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองมากกว่าแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองในการวิ่งมาราธอน ส่วนนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ มีการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองมากกว่ากลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง โดยกลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองที่นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำใช้มาก 3 อันดับแรก ได้แก่ มีความตั้งใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว มีความตั้งใจต่อเสียงเชียร์จากผู้ชมข้างเส้นทางที่วิ่งผ่าน และมี



ความตั้งใจต่อระยะทางวิ่งที่เหลืออยู่ ซึ่งกุศโลบายเพ่งความตั้งใจดังกล่าว นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำจะมีความตั้งใจอยู่ที่สิ่งภายนอกเพื่อให้ความคิดไขว่เขวออกไปจากความเจ็บปวด หรือความรู้สึกไม่สบายต่าง ๆ ที่ได้รับสัญญาณเตือนของร่างกาย แม้ว่าจะช่วยให้เพิ่มความสามารถได้ แต่มันก็จะเป็นตัวทำลายแผนการแข่งขันที่จะมีต่อไปได้ เพราะเมื่อนักวิ่งไม่รับรู้ความรู้สึกจากสัญญาณเตือนของร่างกาย อาจทำให้เกิดการยึดของกล้ามเนื้อมากเกินไป จนต้องออกจากการแข่งขันก่อนเข้าเส้นชัย (Morgan, 1978) นอกจากนี้ มอร์แกน พบว่า นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองระหว่างการแข่งขัน เช่นเดียวกับการวิจัยของซิลวา และอะเพลบอม (Silva and Appelbaum, 1989) พบว่า นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองในการวิ่งมาราธอน

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ

นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง มีการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ของการวิจัยครั้งนี้ที่ว่า "นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง ใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ" โดยพบว่า นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง รุ่นชายทั่วไป มีค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 10.06 และ 7.52 ตามลำดับ และนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง รุ่น 40 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยของการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.76 และ 6.55 ตามลำดับ โดยกุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองที่นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูงใช้มาก 3 อันดับแรก ได้แก่ มีความตั้งใจต่อการกำหนดจังหวะการก้าวเท้า มีความตั้งใจต่อการเคลื่อนไหว



ของเท้าซ้าย-ขวา และมีความตั้งใจต่ออัตราการหายใจอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 10.14, 10.08 และ 9.36 ตามลำดับ โดยนักวิ่งจะสังเกตหรือใส่ใจต่อสัญญาณเตือนด้านสรีรวิทยาของร่างกายจากเท้า น่อง ต้นขา และรูปแบบการหายใจ ทำให้นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูงสามารถเลือกความเร็วในการวิ่งหรือมุ่งสนใจเฉพาะการรักษาช่วงวิ่งที่กำลังวิ่งอยู่มากกว่าสนใจกับความจริงว่ายังเหลือระยะทางอีกมากที่จะต้องวิ่ง ช่วยให้นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูงสามารถวิ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย (Schomer, 1987) จะเห็นได้จากในการวิ่งมาราธอนในครั้งนี้ นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง ร้อยละ 65.06 จะไม่เกิดภาวะชนก้ำแพง ส่วนนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ ร้อยละ 55.42 จะเกิดภาวะชนก้ำแพง และเมื่อเกิดภาวะชนก้ำแพง นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง ร้อยละ 68.97 จะมีความตั้งใจหรือคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ส่วนนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ ร้อยละ 56.52 จะมีความตั้งใจหรือคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับ มอร์แกน (Morgan, 1978) พบว่า นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง ใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองมากกว่านักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ

นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ มีการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจ ไม่แบบสัมพันธ์กับตนเอง มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ของการวิจัยครั้งนี้ที่ว่า "นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ ใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง" โดยพบว่า นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชายทั่วไป มีค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.38 และ 7.36 ตามลำดับ และนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยของการใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองมากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.98 และ 6.51 ตามลำดับ โดยกลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์



กับตนเองที่ใช้มาก 3 อันดับแรก คือ มีความตั้งใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว มีความตั้งใจต่อเสียงเชียร์จากผู้ชมข้างเส้นทางที่วิ่งผ่านและมีความตั้งใจต่อระยะทางวิ่งที่เหลืออยู่ คิดเป็นร้อยละ 10.95, 10.74 และ 10.33 ตามลำดับ ซึ่งกลยุทธ์โยบายเพ่งความตั้งใจดังกล่าว นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำจะมีความตั้งใจอยู่ที่สิ่งภายนอกเพื่อให้ความคิดไขว้เขวออกไปจากความเจ็บปวดหรือความรู้สึกไม่สบายต่าง ๆ ที่ได้รับสัญญาณเตือนของร่างกาย จะเห็นได้จากการวิ่งมาราธอนเมื่อเกิดภาวะชนก้ำแพง นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ ร้อยละ 43.48 จะมีความตั้งใจหรือคิดเกี่ยวกับสิ่งภายนอกร่างกาย ส่วนนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง ร้อยละ 31.03 จะมีความตั้งใจหรือคิดเกี่ยวกับสิ่งภายนอกร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับ มอร์แกน (Morgan, 1978) พบว่า นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ ใช้กลยุทธ์โยบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองระหว่างการแข่งขัน เช่นเดียวกับซิลวา และอะเพลบอม (Silva and Appelbaum, 1989) ที่ได้วิจัยพบว่า นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ ใช้กลยุทธ์โยบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง มากกว่านักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูงในการวิ่งมาราธอน

แม้ว่า รูปแบบกลยุทธ์โยบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองจะเป็นประโยชน์ต่อนักวิ่งที่หัดใหม่โดยการรักษาแรงจูงใจด้วยการทำให้ความคิดไขว้เขวไปจากความรู้สึกไม่สบายต่าง ๆ ที่นักวิ่งอาจจะรู้สึกอยู่ ผู้วิจัยเห็นว่าถ้านักวิ่งได้รับการแนะนำที่ดีเกี่ยวกับการใช้กลยุทธ์โยบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงความสามารถ และเตรียมการป้องกันการบาดเจ็บ ก็จะเป็นประโยชน์จากการใช้กลยุทธ์โยบายเพ่งความตั้งใจในการแข่งขัน

**ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย**

จากผลการวิจัยพบว่า นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง มีการใช้กลยุทธ์โยบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองมากกว่ากลยุทธ์โยบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง และนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูงมีการใช้กลยุทธ์โยบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองมากกว่านักวิ่งมาราธอน



เพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ โดยบุคคลโยบายเพิ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองที่นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูงใช้มาก 3 อันดับ ได้แก่ มีความตั้งใจต่อการกำหนดจังหวะการก้าวเท้า มีความตั้งใจต่อการเคลื่อนไหวของเท้าซ้าย-ขวา และมีความตั้งใจต่ออัตราการหายใจอยู่เสมอ ซึ่งบุคคลโยบายเพิ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองดังกล่าว นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูงจะมุ่งความสนใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ช่วยให้นักวิ่งมาราธอนสามารถรักษาสภาวะคงที่ทางสรีรวิทยาของร่างกายในระหว่างการแข่งขัน หลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายหรือภาวะชนก้ำแพ่ง และการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ทำให้การวิ่งมาราธอนมีประสิทธิภาพและปลอดภัย ดังนั้น ผู้ฝึกสอนนักวิ่งมาราธอนหรือนักวิ่งมาราธอนที่หัดใหม่ จึงควรได้ฝึกการใช้บุคคลโยบายเพิ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองควบคู่กับการฝึกสมรรถภาพด้านร่างกาย ทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันวิ่งมาราธอน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการปรับปรุงวิธีการศึกษาการใช้บุคคลโยบายเพิ่งความตั้งใจ อาจใช้แบบศึกษาเฉพาะรายกรณี หรือใช้แบบการสัมภาษณ์เพื่อเพิ่มความแม่นยำและเชื่อถือได้
2. ควรมีการศึกษาการใช้บุคคลโยบายเพิ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศหญิง
3. ควรมีการศึกษาการใช้บุคคลโยบายเพิ่งความตั้งใจในกีฬาประเภทอื่นที่ใช้ความอดทน เช่น จักรยานระยะไกล ว่ายน้ำระยะไกล หรือไตรกีฬา