



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความวิตกกังวลของนักกรีฑาประเภทลู่ กลุ่มประเทศอาเซียน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียน เพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กับความวิตกกังวลลักษณะนิสัยระหว่างนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิง และเพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑาตามกลุ่มประเภทกรีฑาลู่ ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกล

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกรีฑาจากกลุ่มประเทศอาเซียน 6 ประเทศ ได้แก่ ประเทศอินโดนีเซีย มาเลเซีย สิงคโปร์ ฟิลิปปินส์ บรูไน และประเทศไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย ระหว่างวันที่ 9-17 ธันวาคม 2538 จำนวน 140 คน โดยเป็นนักกรีฑาชาย 84 คน นักกรีฑาหญิง 56 คน โดยผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความวิตกกังวล เอส ที เอ ไอ (STAI) ของสปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger) ซึ่งได้แปลออกมาเป็นภาษาไทยกับภาษามาลเลย์ ภาษาอังกฤษใช้กับประเทศสิงคโปร์กับประเทศฟิลิปปินส์ ภาษามาลเลย์ใช้กับประเทศอินโดนีเซีย ประเทศมาเลเซีย และประเทศบรูไน ภาษาไทยใช้กับประเทศไทย ซึ่งแบบวัดความวิตกกังวลได้แปลโดยผู้เชี่ยวชาญ และแบบวัดความวิตกกังวลนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 แบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State-Anxiety)  
มี 20 ข้อ
- ตอนที่ 2 แบบวัดความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Trait-Anxiety)  
มี 20 ข้อ

แบบทดสอบความวิตกกังวล (STAI) ซึ่งแบ่งเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) และความตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Trait-Anxiety) ได้มีผู้นำแบบวัดนี้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง โดย อนงค์ ลีลาชัยกุล, 2533 ได้ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เพื่อวิเคราะห์ความเที่ยงด้วยวิธีหาค่าความคงที่ภายในจนได้ค่าความเที่ยงดังนี้ แบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้ค่าความเที่ยง 0.86 และแบบวัดความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย ได้ค่าความเที่ยง 0.83

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง นำข้อมูลที่ได้จากการตอบมาวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ เอสพีเอสเอสเอ็กซ์ (Statistical Package for the Social Science Version X : SPSSX) หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้วยวิธีการทดสอบค่า "ที" (t-test) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe) และค่าร้อยละของสถานภาพผู้เข้าแข่งขัน เช่น จำนวนผู้เข้าแข่งขัน แยกเป็นเพศชาย เพศหญิงประเภทกรีฑาลู่ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกล ประสบการณ์การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ การเตรียมความพร้อมก่อนแข่งขัน และการใช้เทคนิคการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. ศึกษาถึงความวิตกกังวลของนักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่

ประเทศไทย โดยหาค่าร้อยละ

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียน โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย ระหว่างนักกรีฑาชายกับนักกรีฑาหญิง โดยการทดสอบค่า "ที" (t-test)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย ระหว่างกลุ่มประเภทกรีฑาระยะสั้น ระยะกลาง ระยะไกล และระหว่างประเทศ โดยการทดสอบค่า "เอฟ" (F-test) และทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Scheffe หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง ผลการวิจัยปรากฏดังต่อไปนี้

#### 1. สถานภาพทั่วไป

1.1 นักกรีฑาชายและหญิงของประเทศในกลุ่มอาเซียน 6 ประเทศ รวม 140 คน เป็นนักกรีฑาชาย 84 คน และนักกรีฑาหญิง 56 คน โดยนักกรีฑาไทยมีจำนวนมากที่สุด ทั้งนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิง ส่วนนักกรีฑาจากประเทศบรูไน มีจำนวนน้อยที่สุด ทั้งนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงโดยประเทศมาเลเซีย นักกรีฑาชายคิดเป็นร้อยละ 25.0 นักกรีฑาหญิงคิดเป็นร้อยละ 16.1 ประเทศอินโดนีเซีย นักกรีฑาชายคิดเป็นร้อยละ 16.7 นักกรีฑาหญิงคิดเป็นร้อยละ 2.32 ประเทศฟิลิปปินส์ นักกรีฑาชายคิดเป็นร้อยละ 8.3 นักกรีฑาหญิงคิดเป็นร้อยละ 9.3 ประเทศสิงคโปร์ นักกรีฑาชายคิดเป็นร้อยละ 9.5 นักกรีฑาหญิงคิดเป็นร้อยละ 3.6 ประเทศบรูไน นักกรีฑาชายคิดเป็นร้อยละ 6.0 นักกรีฑาหญิงคิดเป็นร้อยละ 1.8 และประเทศไทย นักกรีฑาชายคิดเป็นร้อยละ 34.5 นักกรีฑาหญิงคิดเป็นร้อยละ 38.6

1.2 นักกรีฑาทั้งชายและหญิงส่วนใหญ่เป็นนักกรีฑาระยะสั้น ส่วนนักกรีฑาระยะกลางและระยะไกลมีเท่า ๆ กัน โดยนักกรีฑาระยะสั้นชายคิดเป็นร้อยละ 59.5 นักกรีฑาระยะสั้นหญิงคิดเป็นร้อยละ 64.3 นักกรีฑาระยะ

กลางชายคิดเป็นร้อยละ 22.6 นักกรีฑาระยะกลางหญิงคิดเป็นร้อยละ 14.3  
นักกรีฑาระยะไกลชายคิดเป็นร้อยละ 17.9 นักกรีฑาระยะไกลหญิงคิดเป็น  
ร้อยละ 19.3

1.3 นักกรีฑาชายและหญิงส่วนมากมีอายุระหว่าง 21-23 ปี  
มีค่าร้อยละเท่ากับ 30.0 ส่วนนักกรีฑาที่มีอายุมากกว่า 29 ปีมีน้อยที่สุด มีค่า  
ร้อยละเท่ากับ 7.9

1.4 นักกรีฑาส่วนมากเข้าแข่งขันกีฬาชีเกมส์ครั้งที่ 18  
พ.ศ.2538 เป็นครั้งแรก มีค่าร้อยละเท่ากับ 50.0 ส่วนผู้ที่ได้เข้าแข่งขันมา  
หลายครั้งแล้วนักกรีฑาส่วนมากเข้าแข่งขันกีฬาชีเกมส์มาอย่างต่อเนื่อง มีค่าร้อยละ  
เท่ากับ 90.7 มีนักกรีฑาส่วนน้อยที่ได้ผ่านการแข่งขันกีฬาชีเกมส์มาหลายครั้ง  
ในหลายประเทศ ส่วนมากเข้าแข่งขันเพียงครั้งเดียว มีค่าร้อยละเท่ากับ 47.9  
มีนักกรีฑาที่ผ่านการแข่งขันมา 5 ครั้งน้อยที่สุด มีค่าร้อยละเท่ากับ 2.1

## 2. การเตรียมสภาพความพร้อมทางด้านร่างกาย และจิตใจ

2.1 นักกรีฑาส่วนมากมีความพร้อมก่อนการแข่งขัน 6-12 เดือน  
ระดับมากและมากที่สุด มีค่าร้อยละเท่ากับ 63.00 นักกรีฑามีความพร้อมก่อนการ  
แข่งขัน 1-6 เดือน ระดับมากและมากที่สุด มีค่าร้อยละเท่ากับ 55.00 นักกรีฑา  
มีความพร้อมก่อนการแข่งขัน 1-30 วัน ระดับมากและมากที่สุด มีค่าร้อยละเท่ากับ  
55.00

2.2 นักกรีฑาได้ตั้งเป้าหมายที่จะทำได้ดีที่สุด มีค่าร้อยละเท่ากับ  
37.10

2.3 นักกรีฑามีความพร้อมในด้านสมรรถภาพทางกายก่อนการแข่งขัน  
6-12 เดือน อยู่ในระดับมากและมากที่สุด มีค่าร้อยละเท่ากับ 69.00 นักกรีฑามีความ  
พร้อมในด้านสมรรถภาพทางกายก่อนการแข่งขัน 3-6 เดือน อยู่ในระดับมาก และ  
มากที่สุดมีค่าร้อยละเท่ากับ 59.00 นักกรีฑามีความพร้อมในด้านสมรรถภาพทาง  
กายก่อนการแข่งขัน 1-3 เดือน อยู่ในระดับมากและมากที่สุด มีค่าร้อยละเท่ากับ  
58.00

2.4 นักกรีฑามีการเตรียมความพร้อมในด้านจิตใจควบคู่กับด้านร่างกายและเทคนิค อยู่ในระดับมากและมากที่สุด มีค่าร้อยละเท่ากับ 80.00

2.5 นักกรีฑาส່วนมากชอบใช้เทคนิคการเตรียมด้านจิตใจ เรียงตามลำดับ ดังนี้ การตั้งเป้าหมายระดับมากและมากที่สุด มีค่าร้อยละเท่ากับ 88.00 วิถีฝึกสมาธิระดับมากและมากที่สุดมีค่าร้อยละเท่ากับ 80.30 การพูดคิดกับตนเอง มีค่าร้อยละเท่ากับ 80.00 บนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ระดับมากและมากที่สุด มีค่าร้อยละเท่ากับ 67.00 การฟังเพลงเล่นดนตรี ระดับมากและมากที่สุด มีค่าร้อยละเท่ากับ 67.00 และการสร้างจินตภาพ ระดับมากและมากที่สุด มีค่าร้อยละเท่ากับ 62.00

3. ระดับความวิตกกังวลของนักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียนที่เข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย

3.1 คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) ของนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิง ทั้ง 5 ประเทศได้แก่ ประเทศมาเลเซีย อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ และไทย อยู่ในระดับสูงปานกลางเมื่อเทียบคะแนนเต็ม 80 คะแนน คือประเทศมาเลเซีย นักกรีฑาชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 49.62 นักกรีฑาหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 49.89 ประเทศอินโดนีเซีย นักกรีฑาชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 49.93 นักกรีฑาหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 49.85 ประเทศฟิลิปปินส์ นักกรีฑาชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.29 นักกรีฑาหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.67 ประเทศสิงคโปร์ นักกรีฑาชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 45.25 นักกรีฑาหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 44.50 ประเทศไทย นักกรีฑาชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.24 นักกรีฑาหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 46.92 ประเทศบรูไน คะแนนความวิตกกังวลของนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงอยู่ในระดับต่ำ คือ นักกรีฑาชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 36.00 นักกรีฑาหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 36.00

3.2 คะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) ของนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิง ได้แก่ ประเทศมาเลเซีย อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ และประเทศไทยอยู่ในระดับสูงปานกลางเมื่อเทียบกับคะแนนเต็ม 80 คะแนน คือ ประเทศมาเลเซีย นักกรีฑาชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 46.29 นักกรีฑาหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.00 ประเทศอินโดนีเซียนักกรีฑาชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 46.79 นักกรีฑาหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 50.46 ประเทศฟิลิปปินส์ นักกรีฑาชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.14

นักกรีฑาหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.83 ประเทศสิงคโปร์ นักกรีฑาชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.63 นักกรีฑาหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 45.00 ประเทศไทย นักกรีฑาชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.24 นักกรีฑาหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.64 ส่วนประเทศบรูไน คะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย ของนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงอยู่ในระดับต่ำ คือ นักกรีฑาชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 41.20 นักกรีฑาหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 37.00

3.3 คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) ของนักกรีฑาระยะสั้น ระยะกลาง ระยะไกล อยู่ในระดับสูงปานกลางโดยนักกรีฑาชายระยะสั้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 49.90 นักกรีฑาหญิงระยะสั้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.47 นักกรีฑาชายระยะกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.16 นักกรีฑาหญิงระยะกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 49.38 นักกรีฑาชายระยะไกลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.80 นักกรีฑาหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.08

3.4 คะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) นักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิง ทั้งระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกล อยู่ในระดับสูงปานกลางโดยนักกรีฑาชายระยะสั้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.82 นักกรีฑาหญิงระยะสั้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.28 นักกรีฑาชายระยะกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 45.21 นักกรีฑาหญิงระยะกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.75 นักกรีฑาชายระยะไกลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 46.73 นักกรีฑาหญิงระยะไกลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.58

4. การเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลของนักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียนที่เข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย

4.1 คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) ของประเทศบรูไน แตกต่างกับประเทศมาเลเซีย อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ และประเทศไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนประเทศมาเลเซีย อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ และประเทศไทย คะแนนความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 คะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Trait Anxiety)

ของประเทศบรูไน แตกต่างกับประเทศมาเลเซีย และประเทศอินโดนีเซีย อย่าง  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนประเทศมาเลเซีย อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์  
สิงคโปร์ และประเทศไทยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.3 คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety)  
ของนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
47.88

4.4 คะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Trait Anxiety)  
ของนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  
โดยนักกรีฑาชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.04 นักกรีฑาหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 48.20

4.5 คะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety)  
ของนักกรีฑาระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง  
สถิติที่ระดับ .05

4.6 คะแนนความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Trait Anxiety)  
ของนักกรีฑาระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง  
สถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย เรื่องการศึกษาความวิตกกังวลของนักกรีฑาประเภทลู่  
กลุ่มประเทศอาเซียน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัด  
เชียงใหม่ ประเทศไทย

ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. การเตรียมสภาพความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ของนัก  
กรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียน มีการเตรียมสมรรถภาพความพร้อมก่อนการ  
แข่งขัน ตั้งแต่ 1-2 เดือน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 63.00 ซึ่งจะเห็น

ได้ว่านักกรีฑาประเภทลู่มีการเตรียมพร้อมเพื่อเข้าแข่งขันไม่มากนักเมื่อเปรียบเทียบกับเตรียมพร้อมในกีฬา เอเชียนเกมส์ หรือโอลิมปิกเกมส์ ในช่วงระยะเวลาเตรียมพร้อมนั้นนักกรีฑาได้ใช้การเตรียมความพร้อมในด้านร่างกาย จิตใจ และเทคนิคควบคู่กันไป นักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียนได้นิยมใช้เทคนิคทางด้านจิตใจ เพื่อควบคุมความวิตกกังวล โดยใช้วิธีที่นิยม ดังนี้ การตั้งเป้าหมาย การฝึกสมาธิ การพูดคุยกับตนเอง การบรรยายสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การฟังเพลงเล่นดนตรี การสร้างจินตภาพ ดังที่ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2534 อ้างถึงใน Gould, 1984) ว่านักกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูงนิยมใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ได้แก่ เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการตั้งสมาธิ และเทคนิคการสร้างจินตภาพ ทั้งนี้เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเอง และการควบคุมสถานการณ์ ให้แสดงความสามารถขั้นสูงสุด

2. จากการศึกษาเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกรีฑาประเภทลู่กลุ่มประเทศอาเซียน ทั้ง 5 ประเทศ ยกเว้นประเทศบรูไน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงปานกลางเมื่อเทียบกับคะแนนเต็ม 80 โดยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑาชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.94 และ 47.04 ตามลำดับ และนักกรีฑาหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.88 และ 48.20 ตามลำดับ ในขณะที่นักกรีฑาประเทศบรูไนมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย อยู่ในระดับต่ำ ทั้งชายและหญิง โดยนักกรีฑาชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 36.00 และ 41.20 ตามลำดับ และนักกรีฑาหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 36.00 และ 37.00 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted-U Theory) คือถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำเกินไปและสูงเกินไปจะแสดงความสามารถไม่ได้เต็มที่ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลระดับเหมาะสมจะสามารถแสดงความสามารถได้สูงสุด ซึ่งผลการแข่งขันในกีฬาซีเกมส์ครั้งนี้กลุ่มนักกรีฑาประเทศอาเซียนทั้ง 5 ประเทศ นำโดยประเทศไทย ต่างก็ประสบความสำเร็จ ยกเว้นนักกรีฑาลู่ประเทศบรูไน ที่ค่อนข้างประสบความสำเร็จน้อยมาก (Martens, 1976)



จากผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงปานกลางเมื่อเทียบกับคะแนนเต็ม 80 เกือบทุกประเทศในกลุ่มอาเซียนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬากีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ยกเว้นประเทศบรูไน ระดับความวิตกกังวลต่ำ คือในประเทศที่มีระดับความวิตกกังวลสูง เช่น ประเทศไทย มาเลเซีย อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ อาจเป็นเพราะว่า ประเทศเหล่านี้เคยเป็นผู้ชนะเลิศมาก่อน และก็มี ความหวังในการแข่งขัน เมื่อมีความหวังก็สามารถทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ เจอร์ซิลด์ (Jersild, 1957) ได้กล่าวว่า สาเหตุของความวิตกกังวลนั้นเป็นเพราะถูกบีบคั้นจากตัวนักกีฬาเอง คือ ต้องการชัยชนะ เพื่อชื่อเสียงเกียรติยศแก่ตนเอง และเพื่อประเทศชาติ และถูกบีบคั้นจาก ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม ส่วนประเทศบรูไน มีความวิตกกังวลระดับต่ำ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะไม่ได้หวังเหรียญรางวัล ซึ่งเมื่อดูจากผลการแข่งขันแล้วจำนวนเหรียญทอง ประเทศไทย 21 เหรียญ มาเลเซีย 8 เหรียญ อินโดนีเซีย 7 เหรียญ ฟิลิปปินส์ 5 เหรียญ สิงคโปร์ 1 เหรียญ ส่วนประเทศบรูไน ได้เพียง 1 เหรียญเงิน

ในการแข่งขันครั้งนี้ พบว่านักกรีฑาของประเทศไทยประสบความสำเร็จมากที่สุด ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่ามีกำลังใจดี ได้รับแรงเชียร์จากประชาชนผู้ชมมากกว่าประเทศอื่น เพราะประเทศไทยเป็นเจ้าภาพในการแข่งขันครั้งนี้

3. จากการศึกษาเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑาชายหญิง ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากสภาพการณ์ที่ได้รับเหมือนกัน คือ การฝึกซ้อมให้สนามเดียวกัน การเก็บตัวนักกีฬาที่เดียวกัน และการฝึกซ้อมเหมือนกัน สภาพสิ่งแวดล้อมเหมือนกันจึงไม่เกิดความแตกต่าง

จากข้อมูลทางด้านสภาพทั่วไปที่กล่าวมานักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิง มีค่าใกล้เคียงกันจึงทำให้ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวล

ตามลักษณะไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ เรนเนย์ และคีนิงแฮม (Rainey and Conningham, 1988) ได้พบว่า ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาระดับมหาวิทยาลัยของอเมริการะหว่างนักกรีฑาชายกับหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2534) ซึ่งพบว่า ความความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง ความวิตกกังวลในการแข่งขันไม่แตกต่างกัน ทั้งประเภทบุคคลที่มีการปะทะ ประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ และประเภททีมที่มีการปะทะ

4. จากการศึกษาเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑาประเภทลู่ ระยะสั้น ระยะกลาง ระยะไกล พบว่า นักกรีฑาระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกล มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ในกรีฑาประเภทลู่ นั้น มีลักษณะการวิ่ง และการฝึกที่เหมือนกัน การเตรียมตัวเก็บตัวเหมือนกัน จะแตกต่างกันตรงที่เทคนิคในการฝึกซ้อมไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับระยะทาง ดังนั้นกรีฑาประเภทลู่ไม่ว่าระยะใดระดับความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ จันทรพิมพ์ พละพงศ์ (2528) ได้พบว่า ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ระหว่างนักกีฬาประเภทที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ในรอบที่สอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลเฉพาะตัวของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ ชงชัย สุขดี (2533) ได้พบว่า ความวิตกกังวลทั่วไป ระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว ก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาบาสเกตบอล

ฟุตบอล ว่ายน้ำ และ ฤดูใดมีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน นักกรีฑา และนักว่ายน้ำ มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ก่อนการแข่งขันในนัดแรก และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน และระหว่างนักกีฬา มวยสากล กับนักกีฬาฤดูใดมีความวิตกกังวลในการแข่งขันก่อนการแข่งขันในนัดแรก ไม่แตกต่างกัน ความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันกีฬา ระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันในนัดแรก และรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ ทรงศักดิ์ สร้อยแสงทอง (2534) ได้พบว่า ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 ประเภทที่มีการปะทะ และประเภทที่ไม่มีการปะทะ ไม่มีผลทำให้ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาแตกต่างกัน

จากการศึกษาครั้งนี้ ก็ยังพบอีกว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย จะมีลักษณะเดียวกัน คือเมื่อคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับมาก ความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยก็จะอยู่ในระดับมากด้วยเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับ สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1966) และ เลวิต (Levitt, 1971) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลแบบ เอ-เทรท และ เอ-สเตท มีความสัมพันธ์กันในลักษณะต่อไปนี้ คือในบุคคลที่มีความวิตกกังวล เอ-เทรท สูง เมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับความวิตกกังวลแบบเอ-เทรท ที่มีอยู่จะเป็นตัวเสริม หรือ ไปประกอบความวิตกกังวลแบบ เอ-สเตทให้รุนแรง และมีระยะเวลาการเกิดนานกว่าในบุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบ เอ-สเตท ระดับต่ำกว่า นอกจากนั้นในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลแบบ เอ-สเตท บ่อย ๆ ครั้งโดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรง หรือไม่ก็ตาม อาจส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลแบบ เอ-เทรท ในระดับที่สูงขึ้น

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับที่เหมาะสม หรือระดับ

ปานกลางนั้นจะส่งผลต่อประสิทธิภาพ และศักยภาพในการแข่งขันกีฬา ผู้ฝึกสอน และ นักกีฬาจะต้องเรียนรู้ศาสตร์หลายในการควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ตามทฤษฎีอักษรยศว่าของ มาร์เตนส์ (Martens, 1976) นักกรีฑาทุกคนสามารถที่จะพัฒนาความสามารถในการแข่งขันกีฬาให้สูงขึ้นได้ โดยต้องมีความพร้อมสูงสุดทางด้านทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ นอกจากนี้ผู้ฝึกสอน และ นักกีฬาคควรให้ความสนใจเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม และปัจจัยอื่น ๆ ที่จะส่งผลต่อการ แสดงความสามารถ หรือประสิทธิภาพสูงสุดในสถานการณ์การแข่งขันกีฬา ของ นักกีฬาทุกคน เพื่อพัฒนานักกีฬา และวงการกีฬาให้มีศักยภาพ หรือความสัมฤทธิ์ผล สูงสุด

#### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัย เครื่องมือที่ใช้วัดความวิตกกังวลทั้งของ State และ Trait ใช้แบบวัดของ Spielberger ซึ่งได้แปลเป็นภาษามาเลย์ เพื่อให้ นักกรีฑาของกลุ่มประเทศอาเซียนตอบคำถาม ควรมีการนำไปหาค่าความแม่นยำตรงตามเนื้อหา โดยการตรวจสอบจากกลุ่มตัวอย่างเฉพาะก่อน
2. จากผลการวิจัย ควรมีการศึกษาในด้านวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม หรือ เทคนิคของการโค้ช และเทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล ควบคู่ไปด้วย เพราะอาจจะเป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้อง หรือส่งผลโดยตรง และทางอ้อมจากการ ศึกษาเรื่องนี้
3. จากผลการวิจัย การเก็บข้อมูลอาจจะเก็บในช่วงการเตรียมการ แข่งขันก่อน 1 เดือน จะทำให้นักกีฬาตอบแบบสอบถามได้อย่างจริงจัง และ จริงจัง อาจจะได้ข้อมูลที่ชัดเจนกว่านี้

4. จากผลการวิจัย ควรมีการศึกษาเทคนิคทางด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการกระตุ้น การลดความเครียด หรือความวิตกกังวลของนักกีฬาเพื่อที่จะเป็นการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้มากที่สุด

**ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป**

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในเรื่องความวิตกกังวลในกลุ่มนักกีฬาที่มีการแข่งขันระดับนานาชาติ และระดับภูมิภาค เช่น การแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ การแข่งขันกีฬาชิงแชมป์เอเซีย และการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มนักกรีฑาประเภทลาน รวมถึงการศึกษาเปรียบเทียบนักกรีฑาประเภทลู่ และนักกรีฑาประเภทลาน ในระดับชาติ และระดับนานาชาติ

3. ควรมีการศึกษาในเรื่องเทคนิคการควบคุม หรือการเข้าใจเกี่ยวกับความวิตกกังวล สำหรับนักกีฬาระดับชาติ และระดับนานาชาติ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย