

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขันไตรกีฬาเทิดฟ้าพระมหาราชินี ซึ่งถ้วยพระราชทาน วันที่ 10 สิงหาคม 2546 ของนักกีฬาไตรกีฬาที่เคยเข้ารับการฝึกและไม่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีลจากหน่วยสงครามพิเศษทางเรือจำนวน 12 คน ในที่นี้มี 7 คนที่ผ่านการฝึกในหลักสูตรซีล จากหน่วยสงครามพิเศษทางเรือและได้รางวัลในระดับชาติ และอีก 5 คนเป็นนักกีฬาจากหน่วยบิน 102 กองบินนาวี สุานทัพเรือสัตหีบและพลเรือน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลโดยตรงกับกีฬาซึ่งสร้างขึ้นโดย มาร์เทนส์ (Martens, 1997) ได้แก่ แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test; SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory-2: CSAI-2) และนำผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลมาเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความวิตกกังวล โดยสามารถสรุป อภิปรายผล และเสนอแนะการศึกษา ดังนี้

### สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาไตรกีฬาที่ได้รับการฝึกหลักสูตรซีลแสดงผลดังนี้
  - 1.1 ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง
  - 1.2 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้านดังนี้
    - 1.2.1 ความวิตกกังวลทางจิตใจอยู่ในระดับต่ำ
    - 1.2.2 ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ
    - 1.2.3 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง
2. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาไตรกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึกหลักสูตรซีลแสดงผลดังนี้
  - 2.1 ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง
  - 2.2 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้านดังนี้
    - 2.2.1 ความวิตกกังวลทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง

2.2.2 ความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับปานกลาง

2.2.3 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกีฬาไตรกีฬาที่เคยรับการฝึกในหลักสูตรซีลและกลุ่มที่ไม่เคยได้รับการฝึกในหลักสูตรซีลพบว่าไม่แตกต่างกัน เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

2.3 ความวิตกกังวลทางจิตใจของนักกีฬาไตรกีฬาที่เคยได้รับการฝึกในหลักสูตรซีลมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำกว่านักกีฬาไตรกีฬาที่ไม่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีล

2.4 ความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาไตรกีฬาที่เคยได้รับการฝึกในหลักสูตรซีลมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำกว่านักกีฬาไตรกีฬาที่ไม่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีล

2.5 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาไตรกีฬาที่เคยได้รับการฝึกในหลักสูตรซีลมีระดับความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูงกว่านักกีฬาไตรกีฬาที่ไม่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีล

#### อภิปรายผล

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาไตรกีฬาที่เคยเข้ารับการฝึกหลักสูตรซีล จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทางจิตใจและทางกายอยู่ในระดับต่ำ แต่ด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง ถือว่าระดับความวิตกกังวลโดยรวมอยู่ในระดับที่เหมาะสมดังที่ Spielberg (1966) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A- State) คือความรู้สึกที่อยู่ในสำนึกว่าตนเองรู้สึกกลัวและกังวล และมักจะทำให้ปราสาทัดโนมิติตื่นตัวไปด้วย ส่วนความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) คือสิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล และเชื่อว่าความวิตกกังวลมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการชีวิตวิทยาที่เกิดขึ้นแบบพลวัต (Dynamic) มีองค์ประกอบ คือ ความกดดัน การรับรู้ต่อความกดดันและการตอบสนองทางอารมณ์ Spielberg (1989) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่าเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ ความตื่นเครียด ความหวาดหวั่น ความกระวนกระวายใจ ความไม่สบายใจ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ที่ว่าความวิตกกังวลหมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้า อาจผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีตและสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะเห็นได้ว่านักกีฬาไตรกีฬาที่เคยได้รับการฝึกในหลักสูตรซีลมีระดับความวิตกกังวลตาม

ลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลางซึ่งแสดงถึงลักษณะนิสัยที่กระตือรือร้นและตื่นตัวเตรียมพร้อม อยู่ตลอดเวลาเนื่องมาจากประสบการณ์ในการฝึกของหลักสูตรซีลที่หนักหน่วงมีความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นบนบก ทางน้ำ ทางอากาศ และระยะห่างการฝึกที่นานที่สุดเกือบ 1 ปี (7 เดือนแรกสำหรับการฝึกขั้นมาตรฐานและอีก 3 เดือนสำหรับการฝึกขั้นสูง) ทั้งนี้บุคคลากรในหน่วยสงครามพิเศษทางเรือยังต้องเตรียมพร้อมในเรื่องของร่างกายที่แข็งแรงและทักษะความคล่องตัวที่ดีเยี่ยมเช่นการวิ่งสปริง วิ่งทางไกล การปีนป่ายที่สูง การว่ายน้ำระยะทางไกลกว่า 7 ไมล์ทะเล ในบางครั้งต้องฝึกในสภาวะที่มีความหนาวเย็นมีคลื่นลมแรง ส่งผลถึงการเตรียมพร้อมของสมรรถภาพร่างกายโดยรวมที่ดีเยี่ยมอยู่เสมอและปัจจัยที่สำคัญในเรื่องของสภาวะจิตใจ นักเรียนในหน่วยซีล จะต้องถูกกดดันให้มากในเกมส์การฝึกเพราะภาระกิจที่ต้องปฏิบัตินั้นจะต้องอาศัยความอดกลั้นเด็ดเดี่ยวกล้าตัดสินใจและที่สำคัญจิตใจต้องแข็งแกร่งควบคู่กันไปโดยไม่มีใครสามารถคาดการณ์สถานการณ์ล่วงหน้าได้จึงต้องรู้จักแก้ไขวิกฤตสถานการณ์และฝึกทักษะให้เชี่ยวชาญเพื่อภาระกิจให้ลุล่วง ความวิตกกังวลมีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬามากดังที่ Mark Spitz (สปีตสาย บุญวีระบุตร 2538) นักว่ายน้ำโอลิมปิก ได้กล่าวว่า “ในระดับความสามารถทางการกีฬา ระดับนี้ การแพ้ การชนะ 99% ขึ้นอยู่กับความสามารถทางจิตใจ” เพราะเมื่อความสามารถทางกายได้รับการพัฒนาจนถึงขีดสูงสุดจนเต็มศักยภาพ ความสามารถในการนำความสามารถที่มีอยู่นั้นมาใช้เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญที่สุด ปัจจัยที่ควบคุมความสามารถทางกายนี้คือความสามารถทางจิตในการที่จะควบคุมความคิด อารมณ์ ความวิตกกังวล การรับรู้ตนในด้านต่างๆ เพื่อที่จะให้ความพร้อมที่จะแข่งขัน เมื่อนำลักษณะในการฝึกมาเป็นแบบอย่างในการฝึกในไตรกีฬาซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งในการฝึกหลักสูตรซีลเท่านั้นจึงถือว่าเป็นประโยชน์และส่งผลดีต่อการฝึกซ้อมไตรกีฬาเป็นอย่างยิ่ง นักกีฬาไตรกีฬาที่เคยเข้ารับการฝึกและผ่านหลักสูตรซีลนี้มาจึงสามารถที่จะควบคุมระดับความวิตกกังวลให้เหมาะสมส่งผลถึงความสามารถในการแสดงศักยภาพสูงสุด Richart;H cork 1994 ได้กล่าวไว้ว่า “ ถ้าบุคคลมีระดับความวิตกกังวลต่ำแต่ไม่ต่ำมากจนเกินไปจะทำให้มีความสามารถสูง” ซึ่งสอดคล้องกับ Swift;1969 ได้สรุปผลการวิจัยว่าหากมีความวิตกกังวลเล็กน้อยจะช่วยให้มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งนั้นเพิ่มขึ้น แต่ถ้าหากมีความวิตกกังวลมากเกินไปจะขัดขวางต่อปฏิกิริยาของร่างกาย ดังนั้นนักกีฬาไตรกีฬาที่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีลจึงสามารถแสดงศักยภาพออกมาอย่างเต็มที่ จากผลการแข่งขันที่ผ่านมาพบว่านักกีฬาไตรกีฬาที่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีล จะได้รับรางวัลเสมอ ไม่ว่าจะในระดับชาติหรือนานาชาติเช่น เข้าร่วมการแข่งขันนครพนมแม่น้ำโขงไตรกีฬาครั้งที่ 5 วันที่ 16-17 มีนาคม 2545 ที่จังหวัดนครพนมส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันจำนวน 6 คน ได้รับรางวัลทั้งหมด ตามประเภทอายุ ดังนี้

ประเภทกลุ่มอายุ 40-49 ปี ได้อันดับที่ 5 และอันดับที่ 3 ของคนไทยทำเวลา 1.34.16 ชั่วโมง  
 ประเภทกลุ่มอายุ 30-39 ปี ได้อันดับที่ 6 และอันดับที่ 4 ของคนไทยทำเวลา 1.33.34 ชั่วโมง  
 ได้อันดับที่ 3 และอันดับที่ 1 ของคนไทยทำเวลา 1.22.58 ชั่วโมง  
 ประเภทกลุ่มอายุ 17-29 ปี ได้อันดับที่ 9 และอันดับที่ 6 ของคนไทยทำเวลา 1.33.15 ชั่วโมง  
 ได้อันดับที่ 8 และอันดับที่ 5 ของคนไทยทำเวลา 1.32.45 ชั่วโมง  
 ได้อันดับที่ 3 และอันดับที่ 2 ของคนไทยทำเวลา 1.32.45 ชั่วโมง  
 การแข่งขันลาภานาฏเกิด ไตรกีฬาครั้งที่ 9 ประจำปี 45 ณ หาดบางเทาจังหวัดภูเก็ต  
 30 พฤศจิกายน 2545 ส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน จำนวน 4 คนได้รับรางวัล ดังนี้  
 ประเภทกลุ่มอายุ 18-24 ปี ได้อันดับที่ 2 และอันดับที่ 1 ของคนไทยทำเวลา 2.23.33 ชั่วโมง  
 ประเภทกลุ่มอายุ 25-29 ปี ได้อันดับที่ 6 และอันดับที่ 2 ของคนไทยทำเวลา 3.20.56 ชั่วโมง  
 ได้อันดับที่ 5 ของคนไทยทำเวลา 4.01.49 ชั่วโมง  
 ประเภทกลุ่มอายุ 30-34 ปี ได้อันดับที่ 3 และอันดับที่ 1 ของคนไทยทำเวลา 3.07.01 ชั่วโมง  
 และมีการแข่งขันในระดับนานาชาติคือกีฬาผจญภัยที่มีความยากขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง เช่น เป็น  
 ตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมแข่งขัน THE HONGKONG AXN CHALLENGE ระหว่างวันที่ 19-21  
 เมษายน 2545 ที่ประเทศฮ่องกง การแข่งขันประกอบด้วย 1. ว่ายน้ำในทะเลพร้อมอุปกรณ์  
 2. การวิ่งในประเทศโดยการสังเกตสัญลักษณ์ 3. การวิ่งในภูมิประเทศโดยใช้แผนที่ เข็มทิศ และมี  
 จุดตรวจ 4. การไต่หน้าผาและหุบเขาตามทางน้ำตก 5. การลงหน้าผาและหุบเขาโดยใช้อุปกรณ์  
 ลงทางดิ่ง 6. พายเรือคายัคในทะเล การแข่งขันแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ 1 ประเภททั่วไปภายใน  
 ฮ่องกงมี 44 ทีม 2. ประเภทนานาชาติมี 5 ทีม ชนะเลิศประเภทนานาชาติทีมไทยชนะเลิศทำเวลา  
 6.05 ชั่วโมง รองอันดับหนึ่งทีมอินเดียใช้เวลา 6.14 รองอันดับสองทีมมาเลเซีย ทำเวลา 6.18

2. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาไตรกีฬาที่ไม่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีล จาก  
 ผลวิเคราะห์ข้อมูล ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง ระดับความวิตก  
 กังวลตามสถานการณ์ ทางจิตใจ ทางกาย และระดับความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง  
 ถือว่าความวิตกกังวลโดยรวมอยู่ในระดับที่เหมาะสม หากนักกีฬามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ  
 มากอาจเป็นสาเหตุให้นักกีฬาขาดความกระตือรือร้น เกิดความประมาทและขาดการเตรียมพร้อม  
 ที่ดีอาจเนื่องจากไม่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซีลที่เน้นฝึกหนักทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจึง  
 ส่งผลถึงการประเมินสถานการณ์ล่วงหน้าที่อาจผิดพลาด หรือหวังผลที่จะได้รับชัยชนะน้อยเกินไป  
 เมื่อเจอสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป จึงส่งผลต่อระดับความวิตกกังวล สอดคล้องกับ



Martens;1972 การประเมินสถานการณ์ (Subjective Competition Situation) การแข่งขันเป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้นๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์การแข่งขัน โดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ กล่าวคือ การแข่งขันมีความสำคัญคู่แข่งมีความสามารถสูงกว่าความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง และRichard H cork;1994 กล่าวไว้ว่า “ถ้าความวิตกกังวลสูงจะมีความสามารถต่ำแต่ถ้าบุคคลมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมคือไม่สูงเกินไปและไม่ต่ำเกินไปจะส่งผลถึงความสามารถในการแสดงศักยภาพที่ดี”

3. เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาไตรกีฬาที่เคยเข้ารับการฝึกและไม่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตร ซิล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนักกีฬาไตรกีฬาในกลุ่มที่เคยเข้ารับการฝึกหลักสูตรซิลมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลางและมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูงถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมากเมื่อดูผลจากการแข่งขันซึ่งเป็นผลมาจากโปรแกรมการฝึกในหน่วยซิลที่ส่งผลถึงการพัฒนาทางด้านร่างกายควบคู่กับทางด้านจิตใจ ส่งผลถึงระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาที่ดีเมื่อสามารถปรับตัวให้เข้ากับระดับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปและสามารถประเมินสถานการณ์ล่วงหน้าได้ผลที่ตามมาคือสามารถค้นศักยภาพสูงสุดทางด้านร่างกายภายใต้การควบคุมของจิตใจที่เข้มแข็ง รวดเร็ว ฉับไว มีไหวพริบและอีกเหิม พร้อมทั้งจะพาตนเองและทีมผ่านพ้นภารกิจให้สำเร็จในที่สุด

ส่วนในกลุ่มนักกีฬาไตรกีฬาที่ไม่เคยเข้ารับการฝึกในหลักสูตรซิลมีระดับความวิตกกังวลโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและระดับความเชื่อมั่นในตนเองก็อยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นระดับที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาในเกือบทุกประเภทและเป็นระดับที่น่าจะแสดงศักยภาพของนักกีฬาได้ดีที่สุด จึงสามารถวิเคราะห์และอภิปรายออกมา 3 ลักษณะดังนี้

1. นักกีฬาอาจมีความกดดันและมีความหวังสูงต่อผลการแข่งขันรวมทั้งคาดการณ์ล่วงหน้าถึงการแข่งขันที่ต้องพบคู่แข่งที่มีความสามารถมากกว่า จึงเกิดความวิตกกังวลมากขึ้นในระดับหนึ่งและความเชื่อมั่นในตนเองลดลงมา

2. นักกีฬาอาจเกิดความประมาทคิดว่าตนฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดีขาดการประเมินสถานการณ์ล่วงหน้าที่ดีพอหรือประเมินสถานการณ์ผิดพลาดเมื่อพบกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงจึงส่งผลต่อระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง

3. นักกีฬามีความหวังในผลการแข่งขันน้อยเกินไปหรือหวังแค่ได้เข้าร่วมการแข่งขันเพื่อผลทางสุขภาพ ซึ่งในแต่ละข้อขึ้นอยู่กับบุคลิกลักษณะในนักกีฬาแต่ละบุคคล

#### ข้อเสนอแนะ

##### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ผู้ฝึกสอนควรหาเทคนิคและวิธีการที่จะทำให้ให้นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลในระดับที่เหมาะสมกับประเภทของกีฬาเพื่อศักยภาพสูงสุดของนักกีฬา
2. ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญกับบุคลิกและลักษณะนิสัยของนักกีฬาในการที่จะหาวิธีปรับระดับความวิตกกังวลให้เหมาะสมเนื่องจากบุคลิกลักษณะนิสัยที่แตกต่างกันของนักกีฬาจะส่งผลถึงประเภทของกีฬาที่เหมาะสมเช่น กีฬาประเภทเดี่ยวหรือประเภททีม
3. ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญในการฝึกทางด้านจิตใจซึ่งจะส่งผลถึงการค้นศักยภาพสูงสุดของนักกีฬา
4. นักกีฬาประเภทเดียวกันอาจเหมาะสมกับระดับความวิตกกังวลที่แตกต่างกันควรพิจารณาถึงบุคลิกลักษณะนิสัยส่วนตัวของนักกีฬาแต่ละบุคคลด้วย

##### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาทั้งก่อนแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังแข่งขัน
2. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรหากลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากกว่านี้เนื่องจากครั้งนี้มุ่งศึกษากลุ่มตัวอย่างในหน่วยราชการลับพิเศษ จึงมีความยุ่งยากในการที่จะทราบจำนวนประชากรที่แท้จริง
3. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรทำการศึกษาในกลุ่มกีฬาที่ใช้พื้นฐานของไตรกีฬาเป็นส่วนประกอบในการแข่งขันและมีความเป็นสากลมากขึ้น เช่น การศึกษาในกีฬา Challenge Game (กีฬานกยูง) Orien Teering (วิ่งในภูมิประเทศ)