

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยในเรื่องความวิตกกังวลและวิธีการจัดการความเครียดของนักกีฬาคนน้ำนักหญิงในระดับเยาวชน เยาวชนทีมชาติไทย และนักกีฬาโอลิมปิก 2004 ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาคนน้ำนักหญิงทีมชาติไทย เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาโอลิมปิก นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬายูวชนทีมชาติไทยและเปรียบเทียบวิธีการจัดการความเครียดของนักกีฬาโอลิมปิก นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬายูวชนทีมชาติไทย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักกีฬาคนน้ำนักหญิงทีมชาติไทยระดับโอลิมปิก เยาวชนและยูวชนทีมชาติไทยจำนวน 21 คน โดยศึกษาจากประชากรทั้งหมด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลโดยตรงกับการกีฬาซึ่งสร้างโดยมาร์เทนส์ (Martens, 1997) ได้แก่ แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย Sport Competition Trait Anxiety Test (SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) นำผลของข้อมูลมาบรรยายเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลและสัมพันธภาพเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักกีฬาแต่ละกลุ่มมาเปรียบเทียบโดยสามารถสรุป อภิปรายผลและเสนอแนะการศึกษาดังนี้

สรุปผลการศึกษา

ในการศึกษาพบว่านักกีฬาโอลิมปิก 4 คน มีอายุเฉลี่ย 24.5 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.29 เยาวชนทีมชาติไทย 9 คน อายุเฉลี่ย 18.56 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.81 ยูวชนทีมชาติไทย 8 คน อายุเฉลี่ย 15 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53 ระยะเวลาที่เล่นกีฬาคอนน้ำนักในนักกีฬาโอลิมปิกจำนวนปีเฉลี่ย 10 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.15 เยาวชนทีมชาติไทยจำนวนปีเฉลี่ย 4.78 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.11 ยูวชนทีมชาติไทย จำนวนปีเฉลี่ย 2.38 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74 ระยะเวลาที่คิดทีมชาติในนักกีฬาโอลิมปิกจำนวนปีเฉลี่ย 9.25 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.50 เยาวชนทีมชาติไทยจำนวนปีเฉลี่ย 2.78 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.64 ยูวชนทีมชาติไทย จำนวนปีเฉลี่ย 1.13 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.35

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเยาวชนแสดงผล ดังนี้

1. ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง

2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ความวิตกกังวลทางจิตใจ อยู่ในระดับ ปานกลางค่อนข้างสูง

ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับ ปานกลาง

ระดับความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับ ปานกลาง

2. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเยาวชนแสดงผล ดังนี้

1. ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง

2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ความวิตกกังวลทางจิตใจ อยู่ในระดับ ปานกลาง

ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับ ต่ำ

ระดับความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับ ปานกลางค่อนข้างสูง

3. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาโอลิมปิกแสดงผลดังนี้

1. ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง

2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ความวิตกกังวลทางจิตใจ อยู่ในระดับ ปานกลาง

ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับ ต่ำ

ระดับความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับ ปานกลางค่อนข้างสูง

4. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน แต่นักกีฬาเยาวชนมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยสูงที่สุด รองลงมาคือนักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด

5. ผลการเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลในระดับปานกลาง ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มมีค่าเฉลี่ยดังนี้ นักกีฬาเยาวชนมีความวิตกกังวลในระดับ ปานกลาง ส่วนในนักกีฬาเยาวชนและโอลิมปิกมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลอยู่ในระดับ ต่ำ ระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง

6. ผลการเปรียบเทียบ วิธีจัดการความเครียดของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า วิธีจัดการความเครียดของนักกีฬาโอลิมปิก นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬายูวชนทีมชาติไทยก่อนแข่งขันพบว่าในนักกีฬาโอลิมปิกเลือกใช้วิธีจัดการความเครียดทั้งหมด 4 วิธีคือ การอ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ และการร้องเพลง ส่วนวิธีที่ใช้บ่อยคือการเล่นเกมส์ การอยู่คนเดียวและการไม่คิดอะไร ในนักกีฬาเยาวชนนิยมใช้วิธีจัดการความเครียดคือการฟังเพลงตามด้วยการดูโทรทัศน์ การร้องเพลงและคุยกับเพื่อน ส่วนวิธีที่ใช้บ่อยคือ การอยู่คนเดียว ส่วนในนักกีฬายูวชนวิธีที่นิยมใช้คือ การทำสมาธิ การคิดถึงสิ่งดีที่จะเกิดขึ้น ในระหว่างแข่งขันเช่น ทำสถิติได้ดีและการกินขนม วิธีที่นิยมเป็นอันดับ 2 คือ การเล่นเกมส์ ส่วนวิธีที่ไม่เลือกใช้คือ การอยู่คนเดียว สวดมนต์และไม่คิดอะไร และยังพบอีกว่าในช่วงก่อนแข่งขันนักกีฬาระดับยูวชนมีวิธีการจัดการความเครียดน้อยกว่าเทียบกับนักกีฬาโอลิมปิกและเยาวชนซึ่งมีประสบการณ์มากกว่า

วิธีจัดการความเครียดของนักกีฬาโอลิมปิก นักกีฬาเยาวชน และนักกีฬายูวชนทีมชาติไทยระหว่างแข่งขันพบว่าในนักกีฬาโอลิมปิกเลือกใช้ ทั้งหมด 4 วิธีคือ การทำสมาธิ การควบคุมการหายใจให้ช้าลง การตะโกนเสียงดังๆและการทบทวนทำที่จะยกเท่านั้น ไม่คิดอะไร ส่วนวิธีที่ไม่เลือกใช้คือ การเคี้ยวหมากฝรั่งและคิดถึงครอบครัว ในนักกีฬาเยาวชนนิยมใช้วิธีจัดการความเครียดตามลำดับคือการทำสมาธิและการควบคุมการหายใจให้ช้าลงตามด้วยการนั่งหลับตา ส่วนวิธีที่ใช้บ่อยคือคิดถึงครอบครัวและสวดมนต์ในใจ วิธีที่ไม่ใช้เลยคือการเคี้ยวหมากฝรั่ง ส่วนในนักกีฬายูวชนวิธีที่นิยมใช้คือการทำสมาธิและการทบทวนทำที่จะยกนั้น ไม่คิดอะไรอีก และวิธีที่นิยมเป็นอันดับ 2 คือการตะโกนเสียงดังๆและวิธีที่ไม่เลือกใช้ คือการเคี้ยวหมากฝรั่ง สวดมนต์ในใจและการคิดถึงแม่และครอบครัวและยังพบอีกว่า ในนักกีฬาระดับยูวชนยังไม่ทราบถึงวิธีการจัดการความเครียดและวิธีการที่เลือกใช้ซึ่งแตกต่างกับนักกีฬาโอลิมปิกซึ่งมีประสบการณ์สูงกว่า

จากการสัมภาษณ์พบว่าเทคนิคและวิธีการควบคุมความเครียดของนักกีฬาโอลิมปิก เยาวชน และยูวชนทีมชาติไทย

ได้ข้อสังเกตความเหมือนและความแตกต่างดังต่อไปนี้

การจินตภาพ (Imagery Relaxation) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มใช้วิธีที่คล้ายคลึงกันคือการนึกถึงท่าเทคนิคการแข่งขันในท่าที่ถูกต้องแตกต่างตรงที่ในนักกีฬาโอลิมปิกและนักกีฬายูวชนจะมีการนึกถึงการที่ตนเองได้ไปเที่ยวที่ๆปลอดภัยไปวิ่งและรู้สึกสบายใจ

การผ่อนคลายด้วยตนเอง (Self – Directed Relaxation) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มจะใช้วิธีเหมือนกันคือ ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์และนอน แต่ในเยาวชนและยูวชนจะมีการคุยกับเพื่อนเพิ่มขึ้นมาแสดง

ว่านักกีฬาในระดับนี้ให้ความสำคัญกับเพื่อนเมื่อเกิดความเครียดและข้อแตกต่างอีกอย่างคือในระดับเยาวชนจะมีการเล่นกับตุ๊กตา คุยกับตุ๊กตา หรือพูดคนเดียวเวลาารู้สึกเครียดแสดงให้เห็นว่านักกีฬาในระดับนี้ยังมีจินตนาการสูงและชอบมีโลกส่วนตัว

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation Training) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มมีการใช้วิธีนี้แตกต่างกัน ในนักกีฬาระดับโอลิมปิกและเยาวชนได้รับการให้ความรู้เรื่องการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งสองกลุ่ม ในนักกีฬาโอลิมปิกใช้วิธีนี้แต่ในนักกีฬาเยาวชนไม่นิยมใช้วิธีนี้ส่วนนักกีฬายูวชนไม่ได้รับความรู้ทางการผ่อนคลายที่ถูกต้องแต่นักกีฬาทำด้วยตนเองโดยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเป็นส่วนๆและจะทำเฉพาะเวลาที่รู้สึกตึงกล้ามเนื้อ

การผ่อนคลายด้วยวิธีชีวย้อนกลับ (Biofeedback Relaxation) โดยวิธีนี้นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มไม่ได้ใช้เนื่องจากยากในการปฏิบัติและไม่มีอุปกรณ์

การพูดกับตนเอง (Self-talk) นักกีฬาโอลิมปิกนั้นเน้นการพูดให้กำลังใจตนเองและพูดในสิ่งดีๆแต่นักกีฬาเยาวชนจะพูดเมื่อรู้สึกไม่มั่นใจและมีการพูดย้ำกับตนเองในเรื่องท่าเทคนิคในการยกส่วน ในนักกีฬายูวชนเป็นการพูดให้กำลังใจตนเองเช่นกันแต่มีบางคนที่พูดในแง่ลบ เช่น “ต้องทำไม่ได้แน่เลย”

การหยุดคิด (Thought-Stopping) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มจะใช้วิธีคล้ายคลึงกัน โดยนักกีฬาจะบอกกับตนเองว่าให้หยุดหรือเลิกคิดและเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่นๆหรือทำกิจกรรมอื่นๆแทน

การพูดในสิ่งที่ดี (Smart talk) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มจะใช้คำพูดให้กำลังใจตนเองและเปลี่ยนแปลงความคิดในทางลบเป็นการพูดถึงตนเองในทางบวกเช่น “ไม่เจ็บหรือเราสมบูรณ์ดี” ทั้งๆที่จริงยังเจ็บอยู่

การใช้คำพูดที่มีพลัง (Pep - Talk) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มจะใช้การตะโกนดังๆในคำที่ไม่ค่อยมีความหมายเท่าใด เช่น “เฮ้ย” หรือ “เฮ้ย” และในนักกีฬาเยาวชนบางคนต้องให้คนอื่นดูก็จะทำให้เกิดพลังฮึกเหิมขึ้น

การคิดในทางบวก (Positive - Thinking) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มต่างคิดถึงตนเองในแง่ดี คิดว่าตนเองพร้อม ทำได้และมีแรง

ความคิดที่มีเหตุผล (Rational Thought) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มจะคิดโดยการพิจารณาจากสถิติและเปรียบเทียบความเป็นไปได้คิดว่าตนเองน่าจะทำได้ น่าจะได้รับเหรียญรางวัลและจะคิดจากการที่มั่นใจว่าตนเองฝึกซ้อมดีน่าจะแข่งขันได้ดี

การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ โดยนักกีฬา 3 กลุ่มใช้วิธีรวบรวมสมาธิ 3 วิธี

1. การปรับลมหายใจ ในนักกีฬาโอลิมปิกใช้การปรับลมหายใจแต่เป็นวิธีการปรับที่ผ่านการฝึกฝนและเรียนรู้ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญแต่ในนักกีฬาเยาวชนและยุวชนจะใช้วิธีการปรับลมหายใจขั้นพื้นฐาน โดยการหายใจช้าๆและลึกๆ

2. การสวดมนต์ ในนักกีฬาโอลิมปิกจะใช้การสวดมนต์นานๆ 30 นาทีขึ้นไปในช่วงก่อนแข่งขันในนักกีฬาเยาวชนจะทำการสวดมนต์ขณะแข่งก่อนขึ้นยกและในระดับยุวชนจะโดยทำการสวดมนต์ก่อนนอน

3. การนั่งทำสมาธิ นักกีฬาโอลิมปิกไม่ได้เลือกใช้วิธีนี้แต่ในนักกีฬายูวชนและเยาวชนจะใช้วิธีโดยนั่งนิ่งๆหายใจปกติ สมองไม่คิดอะไรขณะแข่งในนักกีฬาเยาวชนจะนิยมหลับตาขณะทำสมาธิแต่ในระดับยุวชนจะไม่หลับตา

การจัดประสบการณ์การแข่งขัน นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม โดยผู้ฝึกสอนจัดให้นักกีฬาซ้อมแข่งก่อนแข่งขันครั้งแรกตั้งแต่เริ่มเล่นแรกๆแต่ในระดับยุวชนนั้นมีจำนวน 2 ใน 3 ที่ไม่ได้ผ่านการจัดประสบการณ์การแข่งขัน เมื่อดูจากระยะเวลาที่นักกีฬาแต่ละกลุ่มเล่นกีฬานั้นจะเห็นได้ว่านักกีฬาในรุ่นต่างๆ ผู้ฝึกสอนไม่นิยมจัดประสบการณ์การแข่งขันและจากการสอบถามผู้ฝึกสอนและได้ข้อมูลว่านิยามนักกีฬาไปดูการแข่งขันก่อนนักกีฬาทำการแข่งขันจริงมากกว่า

การลองซ้อมในใจ (Mental Rehearsal) ก่อนการแข่งขัน นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มใช้วิธีที่คล้ายคลึงกัน 2 วิธี คือ

1. นึกว่ากำลังแข่งขันตั้งแต่ท่าสแนทซ์ ครั้งที่ 1 จนถึงครั้งที่ 3 และท่าคลีนแอนด์เจอร์ค ครั้งที่ 1 จนถึงครั้งที่ 3 ผ่านทั้งหมดและยกที่ถูกต้อง

2. นึกถึงการซ้อมในท่าที่ถูกต้องและมีบางคนนึกแก้ไขท่าเทคนิคขณะซ้อมในใจอีกด้วย

การใช้คำพูดที่ทำให้เกิดสมาธิ นักกีฬาโอลิมปิกและยุวชนนั้นใช้การตะโกนเสียงดังๆ และพูดกับตนเอง ส่วนในนักกีฬาเยาวชนจะใช้วิธีการพูดกับตนเองอย่างเดียวเป็นการใช้คำพูดที่ให้กำลังใจตนเอง

อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มทำให้ทราบว่านักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกมีระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นได้ว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยที่สูงหรือต่ำเกินไปก็จะไม่สามารถผ่านการคัดเลือกตัวเข้าเป็นทีม

ชาติก็เป็นได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีที่ว่าความวิตกกังวลที่เหมาะสมทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถออกมาได้ดีหรืออาจเนื่องจากในการฝึกซ้อมอย่างหนักโดยนักกีฬาได้ทำการเก็บตัวฝึกซ้อมอยู่ร่วมกันมีผู้ควบคุมเข้มงวดและต่อเนื่องส่งผลให้นักกีฬาในระดับโอลิมปิกและเยาวชนมีลักษณะนิสัยที่ใกล้เคียงกัน ส่วนนักกีฬายูวชนนั้นมีระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูงซึ่งคล้ายคลึงกับผลการศึกษาของ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543) ได้ทำการศึกษาถึงระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาตะกร้อหญิงจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาหญิงนั้นอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูงซึ่งมีค่าใกล้เคียงกันกับนักกีฬาระดับยูวชนที่พบในการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักกีฬาในระยะปีแรกๆมีพื้นฐานของการฝึกซ้อม สภาพสังคม ความเป็นอยู่ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยเป็นผลให้นักกีฬามีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกันกับอีก 2 กลุ่มข้างต้นอันมีผลต่อการควบคุมระดับความตื่นเต้นในการแข่งขันได้ไม่ดี

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่แบ่งการวัดออกเป็น 3 ด้าน นั้นพบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจและความเชื่อมั่นในตนเองของ นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกาย นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิกอยู่ในระดับต่ำแต่นักกีฬาเยาวชนอยู่ในระดับ ปานกลาง ผลที่พบนี้สอดคล้องกับความคิดเห็นของ Hanton และ Jones (1999) ว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์มากกว่าจะให้ผลของระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันต่ำกว่านักกีฬาที่ประสบการณ์น้อย หากมองโดยภาพรวมแล้วระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มนั้น ไม่แตกต่างกันมากนัก เนื่องจากนักกีฬาอยู่ในระดับทีมชาติไทยเช่นเดียวกันและมีประสบการณ์จากการแข่งขันหลายครั้งทั้งในประเทศและต่างประเทศ จนนักกีฬามีความพร้อม สามารถจัดการความวิตกกังวลหรือความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ ตามทฤษฎีโซนของความเหมาะสม (Zone of Optimal Functioning) ของนักจิตวิทยาการกีฬาชาวรัสเซียชื่อฮานิน (Hanin) ที่ได้อธิบายและขยายความมาจากทฤษฎีอักษรยูคว่า (Inverted - U Theory) ว่านักกีฬาชั้นเยี่ยมหากมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในช่วงที่เหมาะสมแล้วจะสามารถแสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้ ซึ่งช่วงที่เหมาะสมของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทยที่พบในการวิจัยครั้งนี้คือในระดับ ปานกลาง ซึ่งแนวโน้มของระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาในด้านต่างๆ พิจารณาแล้วว่าพบว่า ระดับของความวิตกกังวลของนักกีฬาโอลิมปิกที่ประสบความสำเร็จ จะมีระดับความวิตกกังวลปานกลางค่อนข้างต่ำส่วนในระดับยูวชนนั้นจะอยู่ในช่วงปานกลางค่อนข้างสูง ซึ่งหากนักกีฬาในระดับยูวชนต้องการจะพัฒนาเพื่อสู่ความสำเร็จสูงสุดนั้นจึงสมควรจะหาวิธีการในการที่จะลดระดับของความวิตกกังวลและเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองให้อยู่ในช่วงที่สามารถแสดงความสามารถสูงสุดได้ และหากพิจารณาแล้วจะพบว่าหากนักกีฬานั้นมีความวิตกกังวล

ที่ต่ำหรือสูงเกินไปอาจไม่ประสบความสำเร็จจนสามารถติดทีมโอลิมปิกได้ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ สมบัติ กาญจนกิจและคณะ(2542) ที่ได้แสดงความเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้ความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลที่เหมาะสมจะ使人ความสามารถสูง โดยทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับทั่วไปและใช้อธิบายในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Salminen, Liukkonen, Hanin และ Hyvonen (1994) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลและสมรรถภาพของนักกีฬาฟันแลนด์ ที่พบว่านักกีฬาผู้ซึ่งอยู่ในช่วงที่เหมาะสมจะแสดงความสามารถออกมาได้ดีกว่า นักกีฬาที่อยู่นอกช่วงที่เหมาะสม ผลการวิจัยนี้สนับสนุนรูปแบบของการแบ่งช่วงของระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม

จากผลการวิจัยพบว่านักกีฬาแต่ละกลุ่มมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ และประสบการณ์รวมถึงลักษณะนิสัยเฉพาะบุคคลอีกด้วย จึงควรพิจารณาทั้งความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ควบคู่กันไป ดังที่งานวิจัยของ Scanlan และ Passer (1978) ที่พบว่า ความวิตกกังวลเฉพาะกาล (State Anxiety) สามารถทำนายความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยก่อนการแข่งขันของนักกีฬาฟุตบอลหญิงในระดับเยาวชน แสดงว่าความวิตกกังวลประเภทต่างๆมีผลเกี่ยวเนื่องต่อกัน จึงควรจะทำให้ความสำคัญในการพิจารณาระดับความวิตกกังวลของหลายๆด้านประกอบกัน เพื่อวิเคราะห์ความวิตกกังวลของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนหรือผู้เกี่ยวข้องจึงควรพิจารณาหาวิธีจัดการความเครียดและความวิตกกังวลเพื่อให้นักกีฬานำไปใช้อย่างเหมาะสมในแต่ละบุคคล เพื่อช่วยให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้ เนื่องจากประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นนักกีฬาที่มีความสามารถในระดับสูงจึงควรทราบถึงปัจจัยที่จะทำให้ให้นักกีฬาเกิดความเครียดได้ดังผลการวิจัยของ Gould และคณะ (1993) ซึ่งพบว่านักกีฬาที่มีความสามารถสูงๆนั้นต้องเผชิญกับหลายสาเหตุในการเกิดความเครียด รวมถึงปัญหาส่วนตัว เช่น เพื่อนร่วมทีม หรือ โค้ช ปัญหาทางการเงิน การบาดเจ็บ การสนับสนุนของสังคมหรือปัญหาส่วนตัวอื่นๆ ซึ่งปัญหาต่างๆเหล่านี้นักกีฬามักจะพบก่อนการแข่งขันนั้สำคัญ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักกีฬาที่มีความสามารถสูงต้องใช้วิธีการทางจิตวิทยาเพื่อการฝึกทักษะทางจิตใจ อันมีผลคล้ายคลึงกันกับงานวิจัยของศูนย์ฝึกกีฬาโอลิมปิกของสหรัฐอเมริกา โดย Murphy และคณะ พบว่านักกีฬาโอลิมปิกมากกว่า 90% ใช้วิธีการทางจิตวิทยาเพื่อฝึกทักษะทางจิตใจในการเตรียมตัวสำหรับการแข่งขัน ซึ่งผลการวิจัยนี้สามารถยืนยันได้ว่า การฝึกทางจิตวิทยานั้นได้ผลและถูกใช้ในนักกีฬาชั้นเยี่ยม ซึ่งนักกีฬาจะได้รับประโยชน์ในการฝึกนี้ และยังมีงานวิจัยของ Robazza, Pellizzari และ Hanin (2003) ทำการวิจัยเรื่องอารมณ์การควบคุมตนเองและความสามารถทางการกีฬาประยุกต์ใช้ในรูปแบบของ IZOF model ผลที่ได้พบว่า สนับสนุนว่าวิธีการฝึกทางจิตอันมี

ผลต่อประสิทธิภาพของสภาวะจิตใจ ร่างกายซึ่งเกี่ยวเนื่องกับสิ่งแวดล้อมก่อนการแข่งขันช่วยให้สามารถพัฒนาประสิทธิภาพในช่วงการแข่งขันได้ซึ่งสนับสนุนในงานวิจัยที่ว่านักกีฬาโอลิมปิกมีการใช้วิธีการฝึกทางจิตที่มากกว่าจึงสามารถพัฒนาประสิทธิภาพขณะแข่งขันได้ ซึ่งในการฝึกทางจิตวิทยานั้น นักกีฬาและผู้ฝึกสอนควรพึงระลึกเสมอว่า ทักษะทางจิตวิทยานั้นต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานจึงจะเกิดประสิทธิภาพสูงสุดเช่นเดียวกันกับการฝึกทักษะทางกายหากต้องการให้ทักษะทางกีฬาดีขึ้นนั้นต้องใช้ระยะเวลาซึ่งไม่สามารถฝึกได้ในแค่ช่วงข้ามคืน

การค้นพบในครั้งนี้ จึงเป็นข้อมูลที่สามารถจะอธิบายระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองอันส่งผลต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันรวมถึงการจัดการความเครียดที่นักกีฬาทั้ง 3 ระดับนิยมใช้เพื่อให้นักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องรับทราบและนำไปใช้เพื่อเกิดประโยชน์ต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการศึกษาไปใช้

1. ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญแก่เทคนิคหรือทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skills Training :PST) มาใช้ในการฝึกเพื่อให้เกิดความเหมาะสมและเป็นการให้ความรู้ถึงวิธีที่ถูกต้องในการใช้ทักษะทางจิตวิทยา
2. นำข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถามของนักกีฬาเมื่อทราบข้อบกพร่องทางด้านจิตวิทยาของนักกีฬาแต่ละคนและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายควรให้ความร่วมมือ ให้คำแนะนำให้คำปรึกษาที่ถูกต้องแก่นักกีฬา
3. นำวิธีการจัดการความเครียดที่นักกีฬาโอลิมปิกใช้และประสบความสำเร็จไปเป็นแบบอย่างให้กับนักกีฬาในระดับเยาวชนและเยาวชนได้ปฏิบัติตาม

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ผู้สนใจทำการศึกษาคควรเพิ่มจำนวนของกลุ่มตัวอย่างหรือเปลี่ยนกลุ่มประชากร
2. ผู้สนใจศึกษาต่อไปอาจนำเอาวิธีนี้ไปทดสอบหรือสัมภาษณ์กับนักกีฬาประเภทอื่นๆหรือทำการทดสอบในนักกีฬาชายเพื่อเปรียบเทียบผลความแตกต่างกับนักกีฬาหญิง
3. ควรทำการศึกษาถึงระดับความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขันและหลังแข่งขัน
4. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบวิธีการจัดการความเครียดแต่ละแบบโดยให้นักกีฬาแต่ละกลุ่มใช้วิธีที่แตกต่างกันเพื่อเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวล

5. ควรศึกษาวิจัยในเรื่องความวิตกกังวล ว่ามีผลต่อความสามารถในการแข่งขันอย่างไรเพื่อทราบ ว่าระดับความวิตกกังวลมีผลต่อความสามารถอย่างไรบ้าง

6. ควรศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลและการจัดการความเครียดของนักกีฬาขาน้ำหนักทุกระดับตั้งแต่ระดับต่างๆไป ตัวแทนจังหวัด ตัวแทนเขต ทีมชาติ เพื่อยืนยันสมมุติฐานที่ว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลและการจัดการความเครียดที่เหมาะสมเท่านั้นจึงจะสามารถติดทีมชาติระดับโอลิมปิกได้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved