

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยกับคะแนนในการแข่งขัน ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับคะแนนในการแข่งขัน และความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กับคะแนนในการแข่งขันยิ่งขึ้น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาอิงชนูที่เข้าร่วมแข่งขันอิงชนู “เกษตรโอเพ่น” จำนวน 58 คน และอิงชนูลำปางโอเพ่น จำนวน 40 คน รวม 98 คน โดยการสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวล SCAT และ CSAI-2 ของมาร์เทนส์(Martens) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน(Pearson's Product Moment Correlation) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ( Multiple Correlation)

ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล ที่เป็นลักษณะนิสัยกับคะแนนในการแข่งขันอิงชนู มีความสัมพันธ์กันในทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยสูง คะแนนในการแข่งขันจะต่ำหรือนักกีฬามีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยต่ำ คะแนนในการแข่งขันจะสูง
2. ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กับคะแนนในการแข่งขันอิงชนู พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านร่างกายและความเชื่อมั่นในตนเองกับคะแนนในการแข่งขันอิงชนู ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์กันในทางลบ กับคะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจสูง คะแนนในการแข่งขันต่ำหรือนักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจต่ำ คะแนนในการแข่งขันจะสูง

3. ผลของการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และคะแนนในการแข่งขันยิงธนู มีความสัมพันธ์กันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. การศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยกับคะแนนในการแข่งขันกีฬายิงธนู มีความสัมพันธ์ กับคะแนนในการแข่งขัน ดังที่สปีด เบอ์เกอร์ (Spielberger. 1972 ) อ้างในนัยนา บุพพวงค์:( 2538) กล่าวว่า ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้พบว่าในสถานการณ์การแข่งขันที่ต่างกันมีผลทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลแตกต่างกันไปด้วย ซึ่งความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยอาจเป็นตัวเสริมกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จึงทำให้ผลการแข่งขันในแต่ละรายการแตกต่างกันไป

2. การศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กับคะแนนในการแข่งขันยิงธนู ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ทางด้านร่างกายและความเชื่อมั่น ไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนในการแข่งขันยิงธนู สำหรับความวิตกกังวลทางด้านจิตใจพบว่าผลต่อคะแนนในการแข่งขันยิงธนู ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพีระพงศ์ บุญศิริ (2536:86) ที่กล่าวถึงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จัดเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์จะสูงหรือต่ำมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ เช่น ในการแข่งขันระดับชาติ จะทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลสูงกว่า การแข่งขันปกติทั่วไป นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของแบล็คเวล(Blackwell.1994:96) ที่ศึกษาผลของความเครียดของนักกีฬาบาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่ง โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ กับนักบาสเกตบอลหญิง จำนวน 15 คน พบว่าความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะการณ์ จะมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละตำแหน่ง

3. การศึกษาทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จะมีความสัมพันธ์ต่อคะแนนในการแข่งขันกีฬายิงธนู และจะมีความสัมพันธ์กันมากขึ้นตามสภาพการแข่งขันแต่ละรายการ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ

ชั้นขนาด ทองประกอบ(2535) ที่เปรียบเทียบความวิตกกังวลของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในและนอกโครงการพัฒนากีฬาชาติ การวิจัยครั้งนี้เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์และตามลักษณะประจำตัวของบุคคล เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดความวิตกกังวลของสปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger) ที่มีชื่อว่า แบบวัด เอส ที เอ ไอ(STAI) ผลการวิจัยพบว่านิสิตในและนอกโครงการพัฒนากีฬาชาติ มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้วยเหตุนี้จึงอธิบายได้ว่าความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลนี้ เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ไปทุกสถานการณ์ ซึ่งมีลักษณะค่อนข้างคงที่ บางที่เรียกว่า “ความวิตกกังวลแฝง” คือจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Spielberger, et al. 1970; Levitt.1976)

#### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ผลการศึกษานี้พบว่า ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านจิตใจมีความสัมพันธ์กับคะแนนในการแข่งขันยิงธนูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาควรให้การดูแลเอาใจใส่ฝึกปฏิบัติทางด้านจิตใจให้กับนักกีฬายิงธนูเพิ่มขึ้น ชมรม สมาคม สโมสรต่างๆที่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือผู้ให้การสนับสนุนกีฬา ควรจะมีนักวิทยาศาสตร์การกีฬา นักจิตวิทยาการกีฬาไว้ประจำหรือให้ความช่วยเหลือ เพื่อผลต่อการเตรียมนักกีฬาในส่วนที่รับผิดชอบให้มีทิศทางและบรรลุเป้าหมายคือประสิทธิภาพของนักกีฬาและคะแนนที่ดี

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านจิตใจ กับคะแนนในการแข่งขัน
2. ควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดิม เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านจิตใจ กับคะแนนในการแข่งขันในระดับอื่นๆ
3. การศึกษาควรทำการแบ่งกลุ่มหรือระดับความสามารถ โดยพิจารณาจากผลคะแนนการแข่งขันมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลตามสถานการณ์เฉพาะด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ