

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬาแบดมินตันระหว่างกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือและกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ในการแข่งขันแบดมินตันรายการ CMU PARROT SPORTS CUP 2002 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งผู้ศึกษาได้เลือกกลุ่มเฉพาะกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันในประเภทชายเดี่ยว จำกัดมือ ในกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ จำนวน 8 คน และกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือ อันดับที่ 1-8 รวมจำนวน 16 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลโดยตรงกับกีฬา ซึ่งสร้างขึ้นโดย มาร์เทนส์ (Martens, 1997) ได้แก่ แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test; SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory - 2 : CSAI - 2 ) และนำผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลมาเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความวิตกกังวล โดยสามารถสรุปอภิปรายผลและเสนอแนะการศึกษา ดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลของกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือ แสดงผลดังนี้
  - 1.1 ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย อยู่ในระดับต่ำ
  - 1.2 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้
    - 1.2.1 ความวิตกกังวลทางจิตใจ อยู่ในระดับต่ำ
    - 1.2.2 ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ
    - 1.2.3 ความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง
2. ระดับความวิตกกังวลของกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ แสดงผลดังนี้
  - 2.1 ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย อยู่ในระดับปานกลาง
  - 2.2 ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้
    - 2.2.1 ความวิตกกังวลทางจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง
    - 2.2.2 ความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับ ปานกลาง
    - 2.2.3 ความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

3. ผลการเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ได้รับการวางอันดับมือและกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ พบว่า กลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำกว่า กลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
4. ผลการเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์
  - 1.3 ความวิตกกังวลทางจิตใจของกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ได้รับการวางอันดับมือ มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำกว่า นักกีฬาแบดมินตันที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
  - 1.4 ความวิตกกังวลทางกายของกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ได้รับการวางอันดับมือ มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำกว่า กลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
  - 1.5 ความวิตกกังวล ทางด้านความเชื่อมั่นของตนเอง ของกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ได้รับการวางอันดับมือ มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงกว่ากลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### อภิปรายผลการศึกษา

1. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาแบดมินตันกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย อยู่ในระดับต่ำ ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจและทางกาย อยู่ในระดับต่ำ มีเพียงด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง ถือว่าระดับความวิตกกังวลโดยรวมอยู่ในระดับที่เหมาะสม ดังที่ Spielberg (1989) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่าเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ ความตึงเครียด ความหวาดหวั่น ความกระวนกระวายใจ ความไม่สบายใจ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เขาเชื่อว่าความวิตกกังวลมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางชีววิทยาที่เกิดขึ้น แบบพลวัต (Dynamic) มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความกดดัน การรับรู้ต่อความกดดัน และการตอบสนองทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ที่ว่า ความวิตกกังวลหมายถึงความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น จากการคาดการณ์ล่วงหน้า อาจจะมีผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและคำกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า นักกีฬาแบดมินตัน

ในกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือ อันดับที่ 1-8 มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ และมีระดับความเชื่อมั่นสูง เนื่องจากมีประสบการณ์การแข่งขัน และมีการเตรียมพร้อมของร่างกาย รวมถึงความสามารถส่วนบุคคล อยู่ในระดับที่หวังในผลการแข่งขันได้ ซึ่งในส่วนนี้ยังทำให้นักกีฬามีความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ตามลำดับ และจากผลการทดสอบระดับความวิตกกังวลซึ่งอยู่ในระดับต่ำนั้น จะส่งผลทำให้นักกีฬาสามารถแสดงออก ทางความสามารถได้ดีที่สุด ดังที่ ริชาร์ด เอช ค็อก (1994) ได้กล่าวไว้ว่า ถ้าบุคคลมีระดับความวิตกกังวลต่ำและไม่ต่ำมากเกินไป จะทำให้มีความสามารถสูง ซึ่งสอดคล้องกับ สวิฟท์ (1969) ได้สรุปผลการวิจัยว่า หากมีความวิตกกังวลเล็กน้อยจะช่วยให้มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งนั้นเพิ่มขึ้น แต่ถ้าหากมีความวิตกกังวลมากเกินไป ก็ จะขัดขวางต่อปฏิกิริยาของร่างกาย ดังนั้นเมื่อนักกีฬาแบคมินตันในกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือ จึงสามารถแสดงความสามารถทางทักษะออกมาเต็มที่ และจากผลการแข่งขันพบว่า นักกีฬาที่ได้รับการวางอันดับมืออันดับ 1 – 8 สามารถเข้าถึงรอบสุดท้าย และนักกีฬาที่ได้รับการวางอันดับมือ อันดับที่ 3 แสดงความสามารถทางทักษะเต็มที่ ผลการแข่งขันที่พบ นักกีฬาที่ได้รับการวางอันดับที่ 3 ชนะเลิศจากการแข่งขันรายการนี้ ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้ว่า นักกีฬาเกิดความกดดันในระดับหนึ่ง ซึ่งไม่มากเกินไปจึงสามารถแสดงความสามารถทางทักษะได้เต็มที่ ซึ่งต่างจากนักกีฬาที่ได้รับการวางอันดับมืออันดับที่ 1 จากผลการแข่งขันพบว่า ได้อันดับที่ 3 ของรายการ ซึ่งสาเหตุที่พบมาจาก ความกดดันในความคาดหวังของทีมและคนรอบข้าง จึงส่งผลให้ไม่สามารถแสดงความสามารถได้เต็มที่

## 2. ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาแบคมินตันกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจ, ทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ถือว่าระดับความวิตกกังวลโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และถือว่าอยู่ในระดับที่เหมาะสม หากนักกีฬามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำมากอาจเป็นสาเหตุทำให้นักกีฬาขาดความกระตือรือร้น เกิดความประมาท และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกีฬาที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ อยู่ในระดับปานกลาง เพราะนักกีฬาส่วนใหญ่หวังผลที่จะได้รับชัยชนะน้อยเกินไป อาจเกิดจากการปลุกฝังหรือความเชื่อที่มาจากการแข่งขัน ที่ต้องเจอคู่แข่งที่ได้รับการวางอันดับมือ ดังที่ พีระพงศ์ บุญศิริ (2536) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้น จากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวังหรือเป็นอันตราย ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ยิ่งมีความวิตกกังวลมาก ความมั่นใจยิ่งลดน้อยลง ทำให้ความรู้สึกไม่แน่ใจถึงเล ซึ่งเป็นการทำให้ความสามารถในการตัดสินใจและขีดความสามารถของการแสดงออกทาง

ทักษะลดลง ซึ่งสอดคล้องกับที่ ริชาร์ด เอช ค็อก (1994) ได้กล่าวไว้ว่า ถ้าความวิตกกังวลสูง จะมีความสามารถต่ำ แต่ถ้าบุคคลมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม คือ ความวิตกกังวลไม่สูงเกินไป และไม่ต่ำเกินไป จะทำให้มีความสามารถสูง

3. เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาแบดมินตันระหว่างกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือ และกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล นักกีฬาแบดมินตันในกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือ มีระดับความวิตกกังวลโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ และมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง และนักกีฬาแบดมินตันในกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ มีระดับความวิตกกังวลโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบจากผลการวิเคราะห์ข้อมูล นักกีฬาที่ได้รับการวางอันดับมือไม่ค่อยมีความวิตกกังวล และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง เพราะจากประสบการณ์การแข่งขันและความพร้อมของบุคคล ในทางตรงกันข้าม นักกีฬาที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ มีความวิตกกังวลระดับปานกลาง นักกีฬามีความกดดันและมีความหวังสูง รวมทั้งคาดการณ์ล่วงหน้าถึงการแข่งขันที่ต้องพบกับคู่แข่งที่ได้รับการวางอันดับมือ ยิ่งเกิดความวิตกกังวลมากขึ้น ดังคำกล่าวของ สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541) ที่ได้แบ่งปัจจัยที่มีผลต่อ ความวิตกกังวลดังนี้ นักกีฬารู้ถึงความสามารถของตนเอง เป็นการรับรู้ตนเองว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขัน ที่มีผลต่อความเชื่อมั่น นักกีฬามีความคาดหวังความสำเร็จสูง และกลัวที่จะเล่นไม่ดี และนักกีฬาคาดว่าจะได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาอย่างมาก ดังที่ Mark Spitz (อ้างใน สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2538) นักกีฬาว่ายน้ำโอลิมปิก ได้กล่าวไว้ว่า ในระดับความสามารถทางการกีฬาระดับนี้ การแพ้ การชนะ 99 % ขึ้นอยู่กับความสามารถทางจิตใจ เพราะเมื่อมีความสามารถทางกายได้รับการพัฒนาจนถึงขีดสูงสุด ความสามารถในด้านจิตใจยังเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่สุด

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. นักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำเกินไป หรือ สูงเกินไป ผู้ฝึกสอนควรที่จะหาวิธีที่ทำให้ให้นักกีฬา มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสม
2. ควรเน้นให้นักกีฬา ตระหนักถึงสภาพจิตใจ ควบคู่ไปกับสภาพร่างกาย

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงความวิตกกังวลของนักกีฬา ทั้งก่อนแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และ หลังแข่งขัน
2. ควรมีการศึกษาในกลุ่มนักกีฬาประเภทต่าง ๆ และรายการแข่งขันต่าง ๆ