

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาระดับความเครียด สภาวะพฤติกรรมความเครียด และการจัดการความเครียดของนักกีฬาเรือพายประเภทคัลค์ แคนู ตัวแทนทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 24 ก่อนและหลังการเข้าค่ายเก็บตัวที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นเวลา 3 เดือน ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตารางประกอบการบรรยาย โดยแบ่งเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ระดับความเครียด

ตอนที่ 3 สภาวะพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียด

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตาราง 1 จำนวนร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามอายุ

อายุ(ปี)	จำนวนคน	ร้อยละ
15-19	3	15.8
20-25	13	68.4
25-30	3	15.8
โดยรวม	19	100

จากตาราง 1 แสดงว่านักกีฬาเรือพายทีมชาติไทยส่วนใหญ่ที่เข้าแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 24 อายุ 15-19 ปีจำนวน 3 คน(ร้อยละ 15.8 )และอายุ 20-25 ปีจำนวน13 คน(ร้อยละ 68.4 ) และอายุ 25-30 ปีจำนวน 3 คน(ร้อยละ 15.8)

ตาราง 2 จำนวนร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามสถานภาพของครอบครัว

สถานภาพ	จำนวนคน	ร้อยละ
โสด	17	89.5
แต่งงาน	2	10.5
โดยรวม	19	100

จากตาราง 2 แสดงว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีสถานภาพ ทางครอบครัวโสดจำนวน 17 คน (ร้อยละ 89.5) รองลงมา มีสถานภาพทางครอบครัวสมรสแล้วจำนวน 2 คน (ร้อยละ 10.5)

ตาราง 3 จำนวนร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามสถานภาพทางการศึกษา

การศึกษา	จำนวนคน	ร้อยละ
มัธยมศึกษาตอนปลาย	5	26.3
ป.ว.ช หรือเทียบเท่า	4	21.1
ป.ว.ส หรือเทียบเท่า	8	42.1
ปริญญาตรี	2	10.5
โดยรวม	19	100

จากตาราง 3 แสดงว่านักกีฬาเรียนอยู่มัธยมศึกษาปลาย 6 คน (ร้อยละ 26.3) ป.ว.ช หรือเทียบเท่า 1 คน (ร้อยละ 15.8) ป.ว.ส หรือเทียบเท่า 3 คน (ร้อยละ 15.8) ปริญญาตรี 9 คน (ร้อยละ 47.4)

ตาราง 4 จำนวนร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวนคน	ร้อยละ
รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ	5	26.3
ทำงานบริษัทเอกชน	4	21.1
นิสิตนักศึกษา	8	42.1
อื่นๆ	2	10.5
รวม	19	100

จากตาราง 4 แสดงว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีอาชีพนิสิตนักศึกษากำลังศึกษาจำนวน 8 คน (ร้อยละ 42.1) รองลงมาคือรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ 5 คน (ร้อยละ 26.3) ทำงานบริษัทเอกชน 4 คน (ร้อยละ 21.1) และอื่นๆไม่ได้ระบุอีก 2 คน (ร้อยละ 10.5)

ตาราง 5 จำนวนร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามรายได้

รายได้	จำนวนคน	ร้อยละ
3,000 – 5,000	5	26.3
5,001 -10,000	9	47.4
10,001 – 15,000	2	10.5
15,001 – 20,000	3	15.8
โดยรวม	19	100

จากตาราง 5 แสดงว่านักกีฬามีรายได้ 3,000 – 5,000 จำนวน 5 คน (ร้อยละ 26.3) มีรายได้ 5,001 – 10,000 จำนวน 9 คน (ร้อยละ 47.4) มีรายได้ 10,001 – 15,000 จำนวน 2 คน (ร้อยละ 10.5) 15,001 – 20,000 จำนวน 3 คน (ร้อยละ 15.8)

ตาราง 6 จำนวนร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามจำนวนปีที่เล่น

จำนวนปีที่เล่น	จำนวนคน	ร้อยละ
2	4	21.1
3	2	10.5
4	5	26.3
5	3	15.8
6	2	10.5
7	3	15.8
โดยรวม	19	100

จากตาราง 6 แสดงว่านักกีฬาที่เล่นกีฬา 2 ปีจำนวน 4 คน (ร้อยละ21.1) จำนวน 3 ปี 2 คน (ร้อยละ10.5) จำนวน 4 ปี 5 คน (ร้อยละ26.3) จำนวน 5 ปี 3 คน (ร้อยละ15.8) จำนวน 6 ปี 2 คน (ร้อยละ10.5) จำนวน 7 ปี 3 คน (ร้อยละ15.8)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของนักกีฬา

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จำแนกตามการตอบสนองทางร่างกาย

การตอบสนองทางร่างกาย	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		ระดับความเครียด ก่อน-หลัง
	Pre - test	Post - test	
1. ปวดศีรษะบ่อยครั้ง	2.21 ± .855	1.84 ± .501	ปานกลาง-ต่ำ
2. หายใจไม่ทั่วท้อง	2.26 ± .501	1.85 ± .375	ปานกลาง-ต่ำ
3. เบื่อหน่าย	2.26 ± .653	1.89 ± .459	ปานกลาง-ต่ำ
4. รับประทานอาหารเร็ว	2.11 ± .737	1.95 ± .524	ปานกลาง-ต่ำ
5. เบื่ออาหาร	2.16 ± .834	1.84 ± .357	ปานกลาง-ต่ำ
6. นอนไม่ค่อยหลับ	2.32 ± .749	2.05 ± .524	ปานกลาง-ปานกลาง
7. ไม่ค่อยอยากพูดกับใคร	2.26 ± .806	2.05 ± .405	ปานกลาง-ปานกลาง
8. โกรธคนอื่นง่าย	1.95 ± .621	1.79 ± .535	ต่ำ - ต่ำ
9. กำหมัด	2.05 ± .911	1.84 ± .688	ปานกลาง-ต่ำ
10. กัดฟัน	1.89 ± .737	1.84 ± .501	ต่ำ - ต่ำ
11. วิงเวียนศีรษะ	2.05 ± .780	1.68 ± .478	ปานกลาง-ต่ำ
12. ท้องเสียก่อนการแข่งขัน	1.84 ± .780	1.58 ± .459	ต่ำ - ต่ำ
13. ปัสสาวะบ่อยครั้ง	2.11 ± .658	1.89 ± .459	ปานกลาง-ต่ำ
โดยรวม	2.12±.743	1.86±.481	ปานกลาง-ต่ำ

จากตาราง 7 แสดงว่านักกีฬาเรือพายทีมชาติไทย มีระดับความเครียด ในด้านการตอบสนองทางร่างกายโดยรวม ก่อนการเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.12 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดในระดับต่ำได้แก่ โกรธคนอื่นง่าย (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.95) กัดฟัน (1.85) ท้องเสียก่อนการแข่งขัน (1.84) นอกนั้นอยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนความเครียดด้านนี้โดยรวมหลังเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับต่ำ ค่าเฉลี่ย 1.86 เมื่อพิจารณา รายข้อพบว่าข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยระดับปานกลางได้แก่ นอนไม่ค่อยหลับ (2.05) ไม่ค่อยอยากพูดกับใคร (2.05) นอกนั้นความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จำแนกตามความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ

ความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		ระดับความเครียด ก่อน-หลัง
	Pre - test	Post - test	
14. ร่างกายไม่สมบูรณ์เพราะฟิตซ้อมได้ไม่เต็มที่	2.42 ± .692	2.00 ± .471	ปานกลาง-ปานกลาง
15. มีปัญหาเรื่องสุขภาพ	2.21 ± .631	1.89 ± .315	ปานกลาง-ต่ำ
16. ขาดความมั่นใจในการลงแข่งขันและฝึกซ้อม	2.05 ± .780	1.74 ± .452	ปานกลาง-ต่ำ
17. เกิดอาการเกร็งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันเพื่อจะให้ได้ตามกติกาใหม่	1.95 ± .709	1.74 ± .452	ปานกลาง-ต่ำ
18. ไม่ค่อยมีสมาธิในการฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน	2.16 ± .688	1.79 ± .419	ปานกลาง-ต่ำ
19. ได้มีโอกาสปลุกกระตุ้นให้กำลังใจต่อทีมตนเองทั้งก่อนแข่งขันและหลังแข่งขัน	2.63 ± .761	2.05 ± .405	ปานกลาง-ต่ำ
20. ได้มีโอกาสร่วมได้มีการวางแผนร่วมกันก่อนและหลังการแข่งขัน	2.63 ± .684	2.05 ± .405	ปานกลาง-ปานกลาง
21. ได้มีโอกาสสังเกตความสามารถของกลุ่มแข่งขันก่อนการแข่งขัน	2.42 ± .838	2.05 ± .405	ปานกลาง-ปานกลาง
โดยรวม	2.31 ± .722	1.92 ± .415	ปานกลาง-ต่ำ

จากตาราง 8 แสดงว่านักกีฬามีความเครียดในด้านความพร้อมของร่างกายและจิตใจโดยรวมก่อนการเข้าค่ายเก็บตัว อยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.31 เมื่อพิจารณารายข้อแล้วพบว่าข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดต่ำได้แก่เกิดอาการเกร็งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันเพื่อจะให้ได้ตามกติกาใหม่ (ค่าเฉลี่ย 1.95) นอกนั้นอยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนความเครียดโดยรวมด้านนี้หลังเข้าค่ายเก็บตัว อยู่ในระดับต่ำค่าเฉลี่ย 1.92 เมื่อพิจารณา รายข้อพบว่าข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยระดับปานกลางได้แก่ร่างกายไม่สมบูรณ์เพราะซ้อมได้ไม่เต็มที่ (ค่าเฉลี่ย2.00) ได้มีโอกาสปลุกกระตุ้นให้กำลังใจต่อทีมตนเองทั้งก่อนแข่งขันและหลังการแข่งขัน (ค่าเฉลี่ย2.05) ได้มีโอกาสร่วม ได้มีการวางแผนร่วมกัน ก่อนและหลังการแข่งขัน (ค่าเฉลี่ย2.05) ได้ มีโอกาสสังเกตความสามารถของกลุ่มแข่งขันก่อนการแข่งขัน (ค่าเฉลี่ย 2.05) นอกนั้นมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จําแนกตาม ความคาดหวังจากการแข่งขัน

ความคาดหวังจากการแข่งขัน	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน		ระดับความเครียด ก่อน-หลัง
	Pre - test	Post - test	
22. กลัวแพ้เพราะฝึกซ้อม ไม่เต็มที่	2.32 ± .671	1.95 ± .524	ปานกลาง-ต่ำ
23. กลัวแพ้เพราะมีคู่แข่งที่แข็งแกร่งกว่า	2.11 ± .809	1.74 ± .452	ปานกลาง-ต่ำ
24. กลัวแพ้เพราะอุปกรณ์การ ฝึกซ้อมเก่าและไม่ทันสมัย	2.21 ± .855	1.89 ± .459	ปานกลาง-ต่ำ
25. จากผลการแข่งขันสามารถ คาดการณ์ได้ว่าอนาคตจะเป็น อย่างไร	2.68 ± .582	2.11 ± .315	ปานกลาง-ปานกลาง
โดยรวม	2.33 ± .729	1.93 ± .437	ปานกลาง-ต่ำ

จากตาราง 9 แสดงว่านักกีฬามีความเครียด ในด้านความคาดหวังจากการแข่งขันโดยรวม ก่อนการเข้าค่ายเก็บตัว อยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33

และความเครียดด้านนี้โดยรวมหลังเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับต่ำ 1.93 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าข้อมูลที่มีค่าความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ จากผลการแข่งขันสามารถคาดการณ์ได้ ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร (ค่าเฉลี่ย 2.11) นอกนั้นอยู่ในระดับต่ำ



ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จำแนกตามความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		ระดับความเครียด ก่อน-หลัง
	Pre - test	Post - test	
26. มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น	2.21 ± .713	1.89 ± .459	ปานกลาง-ต่ำ
27. มีความกังวลบางอย่างมากเกินไป ทั้งที่ไม่มีสาระ	2.42 ± .769	2.16 ± .688	ปานกลาง-ปานกลาง
28. รู้สึกว่าตนเองมีบทบาทสำคัญในการทำสิ่งต่างๆ	2.74 ± .452	2.05 ± .299	ปานกลาง-ปานกลาง
29. ได้จินตนาการว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว	2.89 ± .737	2.21 ± .535	ปานกลาง-ปานกลาง
30. ได้มีการทำความเข้าใจแบบฝึกและกติกาก่อนเพื่อทำการแข่งขัน	2.32 ± .885	1.89 ± .737	ปานกลาง-ต่ำ
31. มีความรู้สึกว่าคุณเองไม่เก่ง	2.53 ± .905	1.84 ± .501	ปานกลาง-ต่ำ
32. บ่อยครั้งที่ฉันหงุดหงิดจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน	2.37 ± .831	1.95 ± .524	ปานกลาง-ต่ำ
33. ฉันเป็นที่พึ่งพาของเพื่อนๆ ในทีม	2.68 ± .582	2.16 ± .375	ปานกลาง-ปานกลาง
โดยรวม	2.52 ± .734	2.02 ± .514	ปานกลาง-ต่ำ

จากตาราง 10 แสดงว่าแสดงว่านักกีฬามีความเครียดในด้านความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยรวม ก่อนการเข้าค่ายเก็บตัว อยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.52

และความเครียดด้านนี้โดยรวมหลังเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียด เท่ากับ 2.02 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อมูลที่มีค่าความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น (ค่าเฉลี่ย 1.89) ได้มีการทำความเข้าใจแบบฝึกและกติกาก่อนเพื่อทำการแข่งขัน (ค่าเฉลี่ย 1.89) มีความรู้สึกว่าคุณเองไม่เก่ง (ค่าเฉลี่ย 1.84) บ่อยครั้งที่ฉันหงุดหงิดจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน (ค่าเฉลี่ย 1.95) นอกนั้นความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง



ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จําแนกตามโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง

โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		ระดับความเครียด ก่อน-หลัง
	Pre - test	Post - test	
34. มีโอกาสได้รับการอบรมระดับนานาชาติ	3.47 ± .612	3.37 ± .684	สูง - สูง
35. มีโอกาสได้ไปดูการแข่งขันจริงระดับนานาชาติ	3.53 ± .612	3.37 ± .781	สูง - สูง
36. โ้ศ้นำเทคนิคแบบฝึกใหม่ๆจากการฝึกให้ก่อนการแข่งขัน	2.84 ± .6.2	2.16 ± .501	ปานกลาง-ปานกลาง
37. ได้รับสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วยงานหรือผู้มีอุปการคุณณะฝึกซ้อมและแข่งขัน	2.89 ± .809	2.16 ± 6.02	ปานกลาง-ปานกลาง
38. มีโอกาสได้รับการตรวจเช็คสมรรถภาพร่างกาย	2.89 ± .809	2.11 ± .315	ปานกลาง-ปานกลาง
39. มีโอกาสได้รับการตรวจเช็คสมรรถภาพทางกาย	2.95 ± .652	1.92 ± .405	ปานกลาง-ต่ำ
โดยรวม	2.66 ± .603	2.16 ± .469	ปานกลาง-ปานกลาง

จากตาราง 11 แสดงว่าแสดงว่านักกีฬามีความเครียดในด้าน โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเองโดยรวม ก่อนการเข้าค่ายเก็บตัว อยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.66 เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่าข้อมูลที่มีค่าความเครียดอยู่ในระดับสูงได้แก่มีโอกาสได้รับการอบรมระดับนานาชาติ (ค่าเฉลี่ย 3.47) มีโอกาสได้ไปดูการแข่งขันจริงระดับนานาชาติ (ค่าเฉลี่ย 3.53) นอกนั้นความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

และความเครียดด้านนี้โดยรวมหลังเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดเท่ากับ 2.16 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อมูลที่มีค่าความเครียดอยู่ในระดับต่ำได้แก่ มีโอกาสได้รับการตรวจเช็คสมรรถภาพทางกายค่าเฉลี่ย (1.92) มีความเครียดในระดับสูงได้แก่ มีโอกาสได้รับการอบรมระดับนานาชาติ (ค่าเฉลี่ย 3.37) มีโอกาสได้ไปดูการแข่งขันจริงระดับนานาชาติ (ค่าเฉลี่ย 3.37) นอกนั้นความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จำแนกตามสถานการณ์ความกดดัน

สถานการณ์ความกดดัน	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		ระดับความเครียด ก่อน-หลัง
	Pre - test	Post - test	
40. มีความคาดหวังในตัวหัวหน้าทีมเกินไป	2.11 ± .737	1.79 ± .419	ปานกลาง-ต่ำ
41. มีผู้เล่นในแต่ละตำแหน่งไม่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง	2.16 ± .688	1.89 ± .459	ปานกลาง-ต่ำ
42. ฉันมีความกังวลใจหรือกลัวเกี่ยวกับนักกีฬาที่ขาดคุณสมบัติตามระเบียบของการจัดการแข่งขันแล้ว	2.26 ± .872	1.84 ± .602	ปานกลาง-ต่ำ
43. กังวลหรือกลัวในเรื่องการจัดการแข่งขันที่เอารัดเอาเปรียบ	2.42 ± .602	1.89 ± .459	ปานกลาง-ต่ำ
44. ขาดขวัญและกำลังใจขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน	2.05 ± .524	1.84 ± .375	ปานกลาง-ต่ำ
45. กังวลใจหรือกลัวเรื่องการตัดสินใจของกรรมการ	2.11 ± .658	1.74 ± .452	ปานกลาง-ต่ำ
โดยรวม	2.19 ± .680	1.84 ± .461	ปานกลาง-ต่ำ

จากตาราง 12 แสดงว่าแสดงว่านักกีฬามีความเครียด ในด้านความสถานการณ์ ความกดดันโดยรวมก่อนการเข้าค่ายเก็บตัว อยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.19 ความเครียดด้านนี้โดยรวมหลังเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับต่ำมีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดเท่ากับ 1.84

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จำแนกตามสาเหตุมาจากบุคคลคนอื่น

สาเหตุมาจากบุคคลคนอื่น	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		ระดับความเครียดก่อน-หลัง
	Pre - test	Post - test	
46. กลัวเล่นไม่ได้ดังที่คาดหวังไว้	2.47 ± .841	2.00 ± .577	ปานกลาง-ปานกลาง
47. กลัวเล่นไม่ได้ตามที่ผู้สอนคาดหวัง	2.42 ± .695	2.00 ± .471	ปานกลาง-ปานกลาง
48. กลัวผู้ชมกองเชียร์จะตำหนิ	2.11 ± .809	1.79 ± .535	ปานกลาง-ต่ำ
49. เกิดอาการเกร็งขณะแข่งเมื่อเห็นอาการปรีชาของโค้ชที่แสดงออกมาให้เห็น	2.11 ± .809	1.84 ± .602	ปานกลาง-ต่ำ
50. เกิดไม่มีความไว้วางใจผู้เล่นร่วมทีมก่อนการแข่งขัน	1.84 ± .765	1.74 ± .653	ปานกลาง-ต่ำ
51. เกิดแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมภายในสนามแข่งขันทำให้แข่งขันได้ไม่เต็มที่	2.21 ± .787	1.95 ± .524	ปานกลาง-ต่ำ
52. โค้ชไม่มีแบบฝึกหรือเทคนิคใหม่ๆในการฝึกซ้อม	2.11 ± .875	1.74 ± .452	ปานกลาง-ต่ำ
53. โค้ชขาดการดูแลรับผิดชอบต่อนักกีฬาก่อนการแข่งขัน	2.21 ± .976	1.84 ± .602	ปานกลาง-ต่ำ
54. ขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานต้นสังกัดของตนเอง	2.53 ± .841	2.00 ± .333	ต่ำ - ต่ำ
โดยรวม	2.23 ± .818	1.88 ± .527	ปานกลาง-ต่ำ

จากตาราง 13 แสดงว่านักกีฬาที่มีความเครียด ในด้านสาเหตุมาจากบุคคลอื่นโดยรวม ก่อนการเข้าค่ายเก็บตัว อยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.23 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อมูลที่มีค่าความเครียดอยู่ในระดับต่ำคือ เกิดไม่มีความไว้วางใจผู้เล่นร่วมทีมก่อนการแข่งขัน (ค่าเฉลี่ย 1.84) นอกนั้นความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

และความเครียดด้านนี้โดยรวมหลังเข้าค่ายเก็บตัว อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดเท่ากับ 1.88 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อมูลที่มีค่าความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง กลัวเล่นไม่ได้ดังที่คาดหวังไว้ (ค่าเฉลี่ย 2.00) กลัวเล่นไม่ได้ตามที่ผู้สอนคาดหวัง (ค่าเฉลี่ย 2.00) ขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานต้นสังกัดของตนเอง (ค่าเฉลี่ย 2.00) นอกนั้นความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดรายด้านและระดับความเครียดโดยรวม ของนักกีฬา

ความเครียด	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		ระดับความเครียดก่อน-หลัง
	Pre - test	Post - test	
1. การตอบสนองทางร่างกาย	2.12 ±.743	1.86±.481	ปานกลาง-ต่ำ
2. ความพร้อมทางด้านร่างกาย	2.31±.722	1.92±.415	ปานกลาง-ต่ำ
3. ความคาดหวังจากการแข่งขัน	2.33±.729	1.93±.437	ปานกลาง-ต่ำ
4. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	2.52±.734	2.02±.514	ปานกลาง-ปานกลาง
5. โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง	2.66±.603	2.16±.469	ปานกลาง-ปานกลาง
6. สถานการณ์ความ ความกดดัน	2.19±.680	1.84±.416	ปานกลาง-ต่ำ
7. สาเหตุมาจากบุคคลอื่น	2.23±.811	1.88±.527	ปานกลาง-ต่ำ
โดยรวม	2.34±.718	1.95±.465	ปานกลาง-ต่ำ

จากตาราง 14 พบว่าระดับความเครียดรายด้านได้แก่ความเครียดด้านการตอบสนองทางร่างกายโดยรวม ก่อนการเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.12 และความเครียดด้านนี้โดยรวมหลังเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับต่ำมี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.86 ความเครียดในด้านความพร้อมของร่างกายและจิตใจโดยรวมก่อนการเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ

2.31 ส่วนหลังเข้าค่ายเก็บตัวความเครียดด้านนี้โดยรวมอยู่ในระดับต่ำค่าเฉลี่ย 1.92 มีความเครียดในด้านความคาดหวังจากการแข่งขันโดยรวมก่อนการเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 และความเครียดด้านนี้โดยรวมหลังเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับต่ำมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.93 ความเครียดในด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยรวมก่อนเข้าค่ายเก็บตัวมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.52 และความเครียดด้านนี้โดยรวมหลังเข้าค่ายเก็บตัว อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดเท่ากับ 2.02 มีความเครียด ในด้านโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง โดยรวมก่อนการเข้าค่ายเก็บตัวมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.66 และมีความเครียดด้านนี้โดยรวมหลังเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดเท่ากับ 2.16 ความเครียดในด้านสถานการณ์ความกดดัน โดยมีระดับความเครียด โดยรวมก่อนเข้าค่ายเก็บตัวมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.19 และความเครียดด้านนี้โดยรวมหลังเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับต่ำมีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดเท่ากับ 1.84 มีความเครียดในด้านสาเหตุมาจากบุคคลอื่น โดยรวมก่อนการเข้าค่ายเก็บตัว อยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.23 และความเครียดด้านนี้โดยรวมหลังเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับต่ำมีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดเท่ากับ 1.88 และเมื่อพิจารณาระดับความเครียดโดยรวมทั้งหมดพบว่าความเครียดโดยรวมก่อนเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 และมีความเครียดโดยรวมหลังเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.95

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความเครียดรายด้านของนักกีฬา จำแนกตามสถานะพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียด

การเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		ระดับความเครียดก่อน-หลัง
	Pre - test	Post - test	
1. หวังว่าเหตุการณ์จะดีขึ้นเอง	2.58 ± .692	2.21 ± .535	ปานกลาง-ปานกลาง
2. ฉันคิดหาหนทางเพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมเหตุการณ์ก่อนแข่งขัน	2.68 ± .671	2.00 ± .333	ปานกลาง-ปานกลาง
3. ฉันพยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทุกๆด้านอย่างรอบคอบก่อนแข่งขันและหลังแข่งขัน	2.37 ± .684	1.89 ± .315	ปานกลาง-ต่ำ
4. ฉันพยายามลืมเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา	2.37 ± .895	1.89 ± .567	ปานกลาง-ต่ำ
5. ฉันแสวงหากำลังใจจากคนอื่น	2.53 ± .772	2.11 ± .567	ปานกลาง-ปานกลาง
6. ฉันทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย	2.37 ± .761	1.89 ± .459	ปานกลาง-ต่ำ
7. ฉันฟังเพลงเพื่อเป็นการผ่อนคลาย	2.11 ± .049	1.74 ± .733	ปานกลาง-ต่ำ
8. ฉันรับประทานอาหารมากขึ้น	2.26 ± .806	1.95 ± .524	ปานกลาง-ต่ำ
9. ฉันพูดคุยกับเพื่อนฝูงหรือเพื่อนร่วมทีมที่มีความเข้าใจกัน	2.05 ± .705	1.74 ± .562	ปานกลาง-ต่ำ
10. อยู่ในแวดวงหรือสังคมที่ไม่เกี่ยวกับกีฬา	2.16 ± .765	1.95 ± .405	ปานกลาง-ต่ำ
11. ซ้อมหนักขึ้นเพื่อความมั่นใจ	2.00 ± .943	1.79 ± .713	ปานกลาง-ต่ำ
12. ฉันทานยาระงับประสาท	1.00 ± .000	1.11 ± .315	ต่ำ - ต่ำ
13. ฉันทำสมาธิฝึกซ้อมก่อนแข่งขันฝึกจิตก่อนแข่งขัน	2.32 ± .946	1.74 ± .653	ปานกลาง-ต่ำ
14. ฉันพูดกับตนเองว่าไม่เป็นไรโอกาสที่จะชนะยังมีอยู่	2.00 ± .816	1.74 ± .653	ปานกลาง-ต่ำ
โดยรวม	2.20 ± .678	1.84 ± .523	ปานกลาง-ต่ำ



จากตาราง 15 แสดงว่านักกีฬามีความเครียดจำแนกตามสภาวะพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการขจัดความเครียดโดยรวมมีระดับความเครียด ก่อนการเข้าค่ายเก็บตัว อยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.20 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีความเครียด อยู่ในระดับต่ำได้แก่ ถิ่นทานยาระงับประสาท (ค่าเฉลี่ย 1.00) นอกนั้นมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

และความเครียดจำแนกตามสภาวะพฤติกรรมการเผชิญความเครียดหลังเข้าค่ายเก็บตัวโดยรวมอยู่ในระดับต่ำมีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดเท่ากับ 1.84 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ หวังว่าเหตุการณ์จะดีขึ้นเอง (ค่าเฉลี่ย 2.21) ฉันคิดว่าหนทางเพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมเหตุการณ์ก่อนแข่งขัน (ค่าเฉลี่ย 2.00) ฉันแสวงหากำลังใจจากคนอื่น (ค่าเฉลี่ย 2.11) นอกนั้นความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

The logo of Chiang Mai University is a circular emblem. In the center is a detailed illustration of an elephant standing and facing left. The elephant is surrounded by a decorative border. Below the elephant, the text "CHIANG MAI UNIVERSITY 1964" is written in a semi-circle. On either side of the elephant, there are stylized floral or sunburst-like symbols. The entire logo is rendered in a light gray color.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved