

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาระดับและผลการลดความเครียดของนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย โดยใช้โปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ และใช้แบบสอบถามความเครียดของนักกีฬาฟุตบอล โดยผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากร คือ นักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย จังหวัดเชียงราย จำนวน 18 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS - Version 11

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยพบว่า

ค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดโดยรวมของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.22 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.63 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยพบว่า คะแนนความเครียดลดลงเท่ากับ 0.59 คะแนน และเมื่อศึกษาเป็นรายด้านพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านการตอบสนองทางร่างกาย ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.00 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.33 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำมาก โดยคะแนนความเครียดลดลงเท่ากับ 0.67 คะแนน

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนเฉลี่ยของความเครียดทางด้านความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.76 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยคะแนนความเครียดลดลงเท่ากับ 0.69 คะแนน

3. ค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านความคาดหวังจากการแข่งขัน ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.32 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.33 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยคะแนนความเครียดลดลงเท่ากับ 0.99 คะแนน

4. ค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้า

โปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.77 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยคะแนนความเครียดลดลงเท่ากับ 0.61 คะแนน

5. ค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.84 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนความเครียดเพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.89 คะแนน

6. ค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านสภาวะการณ์หรือความกดดัน ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับสูง และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.46 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำมาก โดยคะแนนความเครียดลดลงเท่ากับ 1.07 คะแนน

7. ค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดที่มาจากทางด้านสาเหตุจากบุคคลอื่น ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.34 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำมาก โดยคะแนนความเครียดลดลงเท่ากับ 0.90 คะแนน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยที่พบว่า

ค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดโดยรวมของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ พบว่า มีค่าเท่ากับ 2.22 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเท่ากับ 1.66 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยคะแนนความเครียดลดลงกว่าหลังนักกีฬาเข้าโปรแกรมการฝึกเท่ากับ 0.59 คะแนน

ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีความรู้สึกว่ายังเหลือเวลาอีกมากก่อนที่จะถึงกำหนดการแข่งขัน คือ ยังเหลือเวลาอีกประมาณ 4 สัปดาห์ จึงทำให้ความเครียดของนักกีฬาอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นโค้ชโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย มาประมาณ 13 ปี ก็เคยสังเกตเห็นว่านักกีฬาของทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย จะมีความเครียดค่อนข้างสูงก่อนการแข่งขันประมาณ 1 สัปดาห์ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านก็พบว่าเกือบทุกด้าน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำทั้งก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก ได้แก่ ระดับความเครียดทางการตอบสนองทางด้านร่างกาย ระดับความเครียดด้านความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ระดับความเครียดด้านความรู้สึกมี

คุณค่าในตนเอง มีความเครียดอยู่ในระดับสูง แต่หลังจากนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิค เชียงราย เข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ ก็พบว่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดโดยรวมก็ยังอยู่ในระดับต่ำ แต่มีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดลดลงเท่ากับ 0.59 คะแนน ทั้ง ๆ ที่ในการแข่งขันปีก่อน ๆ ที่ผ่านมา ผู้วิจัยในฐานะเป็นโค้ชของโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงรายนาน 13 ปี มักพบว่าในช่วงนี้ คือ ก่อนถึงกำหนดเวลาการแข่งขัน 4 วัน นักกีฬาจะมีความเครียดค่อนข้างสูง สังเกตได้จากการที่นักกีฬามักถามผู้วิจัยบ่อย ๆ ว่า “วันนี้ซ้อมกีฬาไหม” หรือ “อยากซ้อมกีฬาแล้ว” เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักกีฬามีความวิตกกังวลและไม่พร้อมที่จะทำการแข่งขัน แต่ในปีที่ผู้วิจัยได้กำหนดให้นักกีฬาเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ ซึ่งก็ไม่พบการถามคำถามข้างต้นจากนักกีฬาอีก ทั้งนี้เพราะโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ ประกอบด้วย ช่วงการเตรียมร่างกาย (3 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน) โดยทำการฝึก 3 วัน ต่อสัปดาห์ ได้แก่ การ Warm Up การฝึกทักษะ การฝึกเทคนิคและแท็กติก การฝึก Condition การฝึก Cooling Down และการฝึกกิจกรรมการลดความเครียด และช่วงก่อนการแข่งขัน (1 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน) ได้ทำการฝึก 4 วัน ต่อสัปดาห์ ได้แก่ การ Warm Up การฝึกทักษะ การฝึกเทคนิคและแท็กติก การฝึก Condition การฝึก Cooling Down และการฝึกกิจกรรมการลดความเครียด ซึ่งจะเห็นได้ว่าโปรแกรมทั้งการเตรียมร่างกายและช่วงก่อนการแข่งขัน มีกิจกรรมลดความเครียดหลังการฝึกซ้อม เช่น การไปเดินห้างสรรพสินค้า การนวดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดลมหายใจ การจูดรูปบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเคารพนับถือ เป็นต้น ซึ่งการจัดกิจกรรมในโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ นี้ สอดคล้องกับ พนม เกตุสมาน (2546) ที่กล่าวว่า การจัดและการแก้ไขปัญหาคความเครียดให้กับนักกีฬา ได้แก่ การปฏิบัติกิจวัตรอย่างเข้มงวด เช่น การมีวินัยและการรักษาในตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้ก็มีการนวดและการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ กิจกรรมงานอดิเรก เช่น การไปห้างสรรพสินค้า การฝึกซ้อมอย่างหนัก เพื่อให้ให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจและลดความเครียด การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจ การจินตนาการ กิจกรรมทางไสยศาสตร์ เช่น การยกมือไหว้พระลี้กถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การสร้างอารมณ์ขัน ฯลฯ เป็นต้น ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สิริรา นัตถวรารัตน์ (2545) ซึ่งได้ศึกษาระดับความเครียดพฤติกรรมการเผชิญความเครียด และการจัดการความเครียดของนักกีฬาวัยสาธกสมัครเล่นทีมชาติไทย 2 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขัน กีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 ก็พบว่า ระดับความเครียดนักกีฬาวัยสาธกสมัครเล่นทีมชาติไทยโดยรวมอยู่ในระดับต่ำเช่นกัน

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าบางด้านคะแนนเฉลี่ยของความเครียดลดลงทำให้ระดับความเครียดเปลี่ยนจากระดับต่ำมาเป็นต่ำมาก และจากระดับสูงมาเป็นระดับต่ำ ได้แก่ ความเครียดทางด้านสาเหตุจากบุคคลอื่น และความเครียดทางด้านสภาวะการณ์หรือความ

กดดันตามลำดับซึ่งรายชื่อย่อยของความเครียดทางด้านสาเหตุจากบุคคลอื่น 'ได้แก่' กลัวเล่นไม่ได้ อย่างที่คาดหวัง เกิดความไม่ไว้วางใจในทีม เป็นต้น ส่วนรายชื่อย่อยของความเครียดทางด้านสภาวะการณ์หรือความกดดันของนักกีฬา เช่น มีความกังวลใจ หรือกลัวเกี่ยวกับนักกีฬาที่ขาดคุณสมบัติตามระเบียบของการจัดการแข่งขันแล้วทำการลงแข่งขันได้ เป็นต้น ซึ่งเมื่อนักกีฬาเข้าโปรแกรมการฝึกซ้อมความกดดันหรือความกังวลใจเหล่านี้ลดลง เนื่องจากนักกีฬาพบว่าสิ่งที่กังวลใจนั้น ไม่ได้เป็นอย่างที่นักกีฬาคิด เพราะจากการสังเกตของผู้วิจัยซึ่งทำหน้าที่เป็นโค้ชของนักกีฬาด้วยพบว่านักกีฬาเกือบทุกคนสามารถเล่นได้ตามโปรแกรมการฝึกและนักกีฬามีความไว้วางใจในทีมดีขึ้น นอกจากนี้นักกีฬาทุกคนก็มีคุณสมบัติที่จะสามารถลงทำการแข่งขันได้ ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่านักกีฬามีพฤติกรรมและความรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นภายหลังเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์

นอกจากนี้ยังพบว่ามียางรายด้านที่คะแนนเฉลี่ยของความเครียดสูงขึ้นหลังเข้าโปรแกรมการฝึกทำให้ระดับความเครียดจากระดับต่ำกว่าก่อนเข้าโปรแกรมการฝึกมาเป็นระดับสูงหลังเข้าโปรแกรมการฝึก ได้แก่ ความเครียดทางด้านโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาเริ่มมีความตระหนักว่า การปฏิบัติตามหัวข้อเหล่านี้ เช่น การมีโอกาสได้รับการฝึกอบรมระดับนานาชาติ การมีโอกาสได้ไปดูการแข่งขันในระดับนานาชาติ ตลอดจนการได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วยงานหรือผู้มีอุปการคุณขณะฝึกซ้อมและทำการแข่งขัน มีความสำคัญและมีความจำเป็นมาก แต่นักกีฬาได้รับสิ่งเหล่านี้บ่อยหรือไม่ได้เลย

จากผลที่ได้จากการศึกษารวมทั้งเหตุผลต่าง ๆ ข้างต้นน่าจะสรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกซ้อม 4 สัปดาห์นี้สามารถนำไปใช้ลดความเครียดให้กับนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงรายได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์นี้สามารถนำไปใช้ในการลดความเครียดกับนักกีฬาชนิดอื่น ๆ ได้แต่ควรปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับนักกีฬา เช่น ความหนักในการฝึกทักษะ และสมรรถภาพทางกาย เป็นต้น
2. กิจกรรมบางกิจกรรมที่โค้ชไม่ถนัด เช่น การฝึกสมาธิ การจินตนาการ ก็อาจเชิญผู้เชี่ยวชาญมาอธิบายและสาธิตเป็นการกระตุ้นให้นักกีฬาปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
3. กิจกรรมการลดความเครียดบางกิจกรรม เช่น การฝึกสมาธิไม่จำเป็นต้องฝึกหลังการฝึกทักษะทุกครั้ง คือ อาจจัดให้นักกีฬาฝึกก่อนการฝึกซ้อมทักษะก็ได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิธีการลดความเครียดของนักกีฬาขณะฝึกซ้อมในช่วงก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน
2. ควรศึกษาระดับความเครียดที่เหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน เพื่อให้ นักกีฬาสามารถแสดงศักยภาพสูงสุดของตนเอง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved