

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาผลการลดความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่าง คือนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย จังหวัดเชียงราย จำนวน 18 คน โดยการใช้แบบสอบถามความเครียดของนักกีฬา ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ หลังจากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS นำผลการวิเคราะห์มาเสนอในรูปแบบตาราง ดังนี้

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดโดยรวมของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์

	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
ก่อนการเข้าโปรแกรม	2.22	0.91	ต่ำ
หลังการเข้าโปรแกรม	1.63	0.67	ต่ำ

จากตาราง 1 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดโดยรวมของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.22 คะแนน และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.63 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดการตอบสนองทางร่างกายของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์

	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
ก่อนการเข้าโปรแกรม	2.00	0.57	ต่ำ
หลังการเข้าโปรแกรม	1.33	0.49	ต่ำ

จากตาราง 2 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดการตอบสนองทางร่างกายของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.00 คะแนน และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.33 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์

	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
ก่อนการเข้าโปรแกรม	2.45	0.61	ต่ำ
หลังการเข้าโปรแกรม	1.76	1.01	ต่ำ

จากตาราง 3 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 คะแนน และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.76 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านความคาดหวังจากการแข่งขันของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์

	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
ก่อนการเข้าโปรแกรม	2.32	0.55	ต่ำ
หลังการเข้าโปรแกรม	1.33	0.40	ต่ำ

จากตาราง 4 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านความคาดหวังจากการแข่งขันของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.32 คะแนน และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.33 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์

	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
ก่อนการเข้าโปรแกรม	2.83	0.47	ต่ำ
หลังการเข้าโปรแกรม	1.77	1.00	ต่ำ

จากตาราง 5 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 คะแนน และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.77 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้าน โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเองของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์

	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
ก่อนการเข้าโปรแกรม	1.84	0.72	ต่ำ
หลังการเข้าโปรแกรม	2.73	1.10	สูง

จากตาราง 6 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเองของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.84 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับสูง

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านตามสภาวะการณ์หรือความกดดันของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์

	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
ก่อนการเข้าโปรแกรม	2.53	0.59	สูง
หลังการเข้าโปรแกรม	1.46	0.40	ต่ำมาก

จากตาราง 7 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านตามสภาวะการณ์หรือความกดดันของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับสูง และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.46 คะแนน ความเครียดอยู่ในระดับต่ำมาก

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านสาเหตุที่มาจากบุคคลอื่นของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์

	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
ก่อนการเข้าโปรแกรม	2.24	0.60	ต่ำ
หลังการเข้าโปรแกรม	1.34	0.47	ต่ำมาก

จากตาราง 8 แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดทางด้านสาเหตุที่มาจากบุคคลอื่นของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24 คะแนนความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.34 คะแนนความเครียดอยู่ในระดับต่ำมาก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved