

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงระดับความเครียด พฤติกรรมความเครียด และการจัดความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ซึ่งจัดขึ้น ณ มหาวิทยาลัย ณีวัฒนา จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้วิจัย ได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบของตารางประกอบการบรรยาย โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ตอนที่ 2 ระดับความเครียด
- ตอนที่ 3 การเผชิญความเครียด และการจัดความเครียด
- ตอนที่ 4 เปรียบเทียบระดับความเครียด จำแนกตามประเภทกีฬา

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ของประชากร

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	139	63.5
หญิง	80	36.5
รวม	219	100.0

จากตาราง 2 แสดงว่า นักกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 139 คน (ร้อยละ 63.5) ส่วนเพศหญิง จำนวน 80 คน (ร้อยละ 36.5)

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
17	1	.5
18	20	9.1
19	49	22.4
20	63	28.8
21	39	17.8
22	26	11.8
23	12	5.5
24	1	.5
25	4	1.8
27	1	.5
29	1	.5
30	1	.5
32	1	.5
รวม	219	100.0

จากตาราง 3 แสดงว่านักกีฬาส่วนใหญ่ ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัย อายุ 20 ปี จำนวน 63 คน (ร้อยละ 28.8) รองลงมา อายุ 19 ปี จำนวน 49 คน (ร้อยละ 22.4) อายุ 21 ปี จำนวน 39 คน (ร้อยละ 17.8)

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามการแข่งขัน

การแข่งขัน	จำนวน	ร้อยละ
ประเภทเดี่ยว หรือบุคคล	94	42.9
ประเภททีม	125	51.1
รวม	219	100.0

จากตาราง 4 แสดงว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ แข่งขันประเภททีม จำนวน 125 คน (ร้อยละ 51.1) รองลงมา ประเภทเดี่ยวหรือบุคคล จำนวน 94 คน (ร้อยละ 42.9)

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของนักกีฬาจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ปริญญาตรี	201	91.8
ปริญญาโท	18	8.2
รวม	219	100.0

จากตาราง 5 แสดงว่า นักกีฬาส่วนใหญ่เรียนอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 201 คน (ร้อยละ 91.8) รองลงมา คือระดับ ปริญญาโท จำนวน 18 คน (ร้อยละ 8.2)

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของนักกีฬาจำแนกชนิดกีฬา

ชนิดกีฬา	จำนวน	ร้อยละ
กรีฑา	21	9.6
กีฬาทางน้ำ	16	7.3
บาสเกตบอล	24	11.0
วอลเลย์บอล	17	7.8
กอล์ฟ	4	1.8
ดาบสากล	8	3.7
เซปักตะกร้อ	14	6.4
ซอฟท์บอล	28	12.8
เทนนิส	9	4.1
เทเบิลเทนนิส	9	4.1
แบดมินตัน	9	4.1
มวยสากล	4	1.8
ยูโด	13	5.9
รักบี้ฟุตบอล	24	11.0
เทควันโด	11	5.0
เปตอง	8	3.7
รวม	219	100.0

จากตาราง 6 แสดงว่า นักกีฬาสส่วนใหญ่เป็นกีฬาประเภทซอฟท์บอล จำนวน 28 คน (ร้อยละ 12.8) รองลงมา ได้แก่กีฬาบาสเกตบอล และรักบี้ฟุตบอล จำนวน 24 คน (ร้อยละ 11.0) กรีฑา จำนวน 21 คน (ร้อยละ 9.6)

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามประสบการณ์ในการเล่น

ประสบการณ์ในการเล่น (ปี)	จำนวน	ร้อยละ
1 ปี	33	15.1
2 ปี	46	21.0
3 ปี	27	12.3
4 ปี	25	11.4
มากกว่า 4 ปี	88	40.2
รวม	219	100.0

จากตาราง 7 แสดงว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬา มากกว่า 4 ปี จำนวน 88 คน (ร้อยละ 40.2) รองลงมา ประสบการณ์ในการเล่น 2 ปี จำนวน 46 คน (ร้อยละ 21.0) 1 ปี จำนวน 33 คน (ร้อยละ 15.1) 3 ปี จำนวน 27 คน (ร้อยละ 12.3) ส่วนนักกีฬาที่เล่นมาแล้ว 4 ปี จำนวน 25 คน (ร้อยละ 11.4)

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามจำนวนนักกีฬาที่เคยเข้าแข่งขันกีฬาในระดับประเทศ นอกเหนือจากการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทย

กีฬาในระดับประเทศ (นอกเหนือจากกีฬามหาวิทยาลัยแห่ง ประเทศไทย)	จำนวน	ร้อยละ
เคย	93	42.5
ไม่เคย	126	57.5
รวม	219	100.0

จากตาราง 8 แสดงว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เคยแข่งขันในระดับประเทศนอกเหนือจากกีฬาระดับมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำนวน 126 คน (ร้อยละ 57.5) ส่วนนักกีฬาที่เคยแข่งขันในระดับประเทศ จำนวน 93 คน ร้อยละ 42.5

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามจำนวนนักกีฬาที่เคยได้เหรียญรางวัลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

เหรียญที่ได้รับ	จำนวน	ร้อยละ
เคย	33	15.1
ไม่เคย	186	84.9
รวม	219	100.0

จากตาราง 9 แสดงว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เคยได้เหรียญรางวัลกีฬามหาวิทยาลัยจำนวน 186 คน (ร้อยละ 84.9) ส่วนคนที่เคยได้รับเหรียญรางวัล จำนวน 33 คน (ร้อยละ 15.1)

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามจำนวนนักกีฬาที่เคยติดทีมชาติ

ทีมชาติ	จำนวน	ร้อยละ
เคย	4	1.8
ไม่เคย	215	98.2
รวม	219	100.0

จากตาราง 10 แสดงว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เคยติดทีมชาติ จำนวน 215คน (ร้อยละ 98.2) ส่วนคนที่เคยติดทีมชาติ จำนวน 4 คน (ร้อยละ 1.8)

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนักกีฬา

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามการตอบสนองทางร่างกาย

ลำดับที่	การตอบสนองทางร่างกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับความเครียด
1	ปวดศีรษะบ่อย ๆ	3.36	0.57	สูง
2	หายใจไม่ทั่วท้อง, หายใจขัด ๆ หรือหายใจรุนแรง	3.28	0.59	สูง
3	เมื่อยหน้า, อ่อนเพลีย	2.98	0.58	ปานกลาง
4	รับประทานอาหารเร็ว	3.14	0.74	สูง
5	เบื่ออาหาร	3.28	0.60	สูง
6	นอนไม่ค่อยหลับ, นอนหลับไม่สนิท	3.10	0.58	สูง
7	ไม่ค่อยอยากพูดคุยกับใคร	3.29	0.60	สูง
8	โกรธคนอื่นง่าย	3.32	0.67	สูง
9	กำหัด	3.53	0.59	สูง
10	กัดฟัน	3.56	0.59	สูง
11	วิงเวียนศีรษะ, ใจสั่น	3.34	0.55	สูง
12	ท้องเสียก่อนการแข่งขัน	3.56	0.55	สูง
13	ปัสสาวะบ่อยครั้ง	3.13	0.66	สูง
	รวม	3.30	0.63	สูง

จากตาราง 11 สรุปว่า นักกีฬามีระดับความเครียดในด้าน การตอบสนองทางร่างกาย ที่มีผลทำให้นักกีฬามีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อพบว่า มีเพียง ความเมื่อยหน้าและอ่อนเพลียเท่านั้น ที่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.98$) นอกนั้นมีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักกีฬา จ้าแนกตามความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ

ลำดับ ที่	ความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเครียด
1	ร่างกายไม่สมบูรณ์ เพราะฟิตซ้อมได้ไม่ เต็มที่	3.01	0.63	สูง
2	มีปัญหาเรื่องสุขภาพ	3.17	0.62	สูง
3	ขาดความมั่นใจในการลงแข่งขันและฝึก ซ้อม	3.10	0.66	สูง
4	เกิดอาการเกร็งขณะฝึกซ้อม และขณะแข่ง ขันเพื่อจะให้เล่นได้ตามกติกาใหม่	3.26	0.68	สูง
5	ไม่ค่อยมีสมาธิในการฝึกซ้อมและขณะ แข่ง	3.02	0.62	สูง
6	ได้มีโอกาสปลูกกระตุนให้กำลังใจต่อทีม ตนเองทั้งก่อนแข่งขันและหลังแข่งขัน	2.52	0.77	ปานกลาง
7	ได้มีโอกาสร่วม ได้มีการวางแผนร่วมกัน ก่อนและหลังการแข่งขัน	2.59	0.82	ปานกลาง
8	ได้มีโอกาสสังเกตความสามารถของคู่แข่ง ก่อนการแข่งขัน	2.53	0.76	ปานกลาง
	รวม	2.90	0.75	ปานกลาง

จากตาราง 12 สรุปได้ว่า นักกีฬามีระดับความเครียดในด้านความพร้อมทางด้านร่างกาย และจิตใจที่มีผลทำให้นักกีฬามีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อ พบว่า ข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงได้แก่ ร่างกายไม่สมบูรณ์ เพราะฟิตซ้อมไม่เต็มที่ ($\bar{X} = 3.01$) มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ($\bar{X} = 3.17$) ขาดความมั่นใจ ในการลงแข่งขัน และฝึกซ้อม ($\bar{X} = 3.10$) เกิดอาการเกร็งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันเพื่อจะให้เล่นได้ตามกติกาใหม่ ($\bar{X} = 3.26$) ไม่ค่อยมีสมาธิในการฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน ($\bar{X} = 3.02$) นอกนั้นก็มีความเครียดในระดับปานกลาง

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามความคาดหวังจากการแข่งขัน

ลำดับ ที่	ความคาดหวังจากการแข่งขัน	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเครียด
1	กลัวแพ้ เพราะฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่	3.28	0.64	สูง
2	กลัวแพ้เพราะฝีมือคู่ต่อสู้แข็งแกร่งกว่า	3.23	0.70	สูง
3	กลัวแพ้เพราะอุปกรณ์การฝึกซ้อมเก่า และไม่ทันสมัย	3.55	0.66	สูง
4	จากผลการแข่งขันสามารถคาดการณ์ได้ ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร หรือจะทำ อย่างไร	2.38	0.82	ปานกลาง
	รวม	3.11	0.83	สูง

จากตาราง 13 สรุปได้ว่า นักกีฬามีระดับความเครียดในด้านความคาดหวังจากการแข่งขัน โดยมีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.11 เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อ พบว่าข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยของความเครียดอยู่ในระดับสูง ได้แก่ กลัวแพ้ เพราะฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่ ($\bar{X} = 3.28$) กลัวแพ้ เพราะฝีมือคู่ต่อสู้แข็งแกร่งกว่า ($\bar{X} = 3.23$) กลัวแพ้เพราะอุปกรณ์การฝึกซ้อมเก่าและ ไม่ทันสมัย ($\bar{X} = 3.55$) นอกจากนั้นมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ จากผลการแข่งขันสามารถคาดการณ์ได้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร หรือจะทำอย่างไร ($\bar{X} = 2.38$)

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ลำดับ ที่	ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเครียด
1	มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น	2.79	0.72	ปานกลาง
2	มีความกังวลบางอย่างมากเกินไปทั้งที่ไม่มีสาระ	2.99	0.66	ปานกลาง
3	มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีบทบาทสำคัญในการทำสิ่งต่าง ๆ	2.19	0.67	ปานกลาง
4	ได้จินตนาการว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว	2.11	0.70	ปานกลาง
5	ได้มีการทำความเข้าใจแบบฝึกและกติกาก่อนเพื่อทำการแข่งขัน	2.62	0.86	ปานกลาง
6	มีความรู้สึกคิดว่าตนเองไม่เก่ง	3.00	0.68	สูง
7	บ่อยครั้งที่ฉันหงุดหงิดจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน	2.94	0.66	ปานกลาง
8	ฉันเป็นที่พึ่งพาของเพื่อน ๆ ในทีม	2.13	0.67	ปานกลาง
	รวม	2.56	0.80	ปานกลาง

จากตาราง 14 สรุปได้ว่า นักกีฬาที่มีระดับความเครียดในด้านความรู้สึกมีค่าในตนเอง โดยรวมมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คือมีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียด 2.59 เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อ พบว่า ข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงได้แก่ การมีความรู้สึกคิดว่าตนเองไม่เก่ง ($\bar{X} = 3.00$) นอกนั้น ทั้งหมดมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง

ลำดับ ที่	โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเครียด
1	มีโอกาสได้รับการฝึกอบรมระดับนานาชาติ	1.38	0.60	ต่ำ
2	มีโอกาสได้ไปดูการแข่งขันจริงในระดับนานาชาติ	1.71	0.82	ต่ำ
3	โค้ชนำเทคนิค, แบบฝึกใหม่ ๆ จากการแข่งขันมาฝึกให้ก่อนการแข่งขัน	2.48	0.81	ปานกลาง
4	ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วยงานหรือผู้มีอุปการะคุณขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน	2.02	0.77	ปานกลาง
5	มีโอกาสแข่งขันนอกรอบ	2.21	0.86	ปานกลาง
6	มีโอกาสได้รับการตรวจเช็คสมรรถภาพทางกาย	2.56	0.78	ปานกลาง
	รวม	2.06	0.88	ปานกลาง

จากตาราง 15 สรุปได้ว่า นักกีฬามีระดับความเครียดในด้านโอกาส พัฒนาขีดความสามารถของตนเอง โดยรวมมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีค่าเฉลี่ย ของระดับความเครียดอยู่ที่ 2.06 เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อ พบว่า ข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ โค้ชนำเทคนิคแบบฝึกใหม่ ๆ จากการแข่งขันมาฝึกให้ก่อนการแข่งขัน ($\bar{X} = 2.48$) ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วยงาน หรือผู้มีอุปการะคุณขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน ($\bar{X} = 2.02$) มีโอกาสแข่งขันนอกรอบ ($\bar{X} = 2.21$) มีโอกาสได้รับการตรวจเช็คสมรรถภาพทางกาย ($\bar{X} = 2.56$) นอกจากนั้น มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ มีโอกาสได้รับการฝึกอบรม ในระดับนานาชาติ ($\bar{X} = 1.38$) และมีโอกาสได้ไปดูการแข่งขันในระดับนานาชาติ ($\bar{X} = 1.71$)

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักกีฬา จําแนกตามสภาวะการณ์ และความกดดัน

ลำดับที่	สภาวะการณ์ และความกดดัน	\bar{X}	S.D.	ระดับความเครียด
1	มีความคาดหวังในตัวหัวหน้าทีมเกินไป	3.28	0.64	สูง
2	ผู้เล่นในแต่ละตำแหน่งไม่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง	3.20	0.59	สูง
3	ฉันมีความกังวลใจ หรือกลัวเกี่ยวกับนักกีฬาที่ขาดคุณสมบัติตามระเบียบของการจัดการแข่งขันแล้วลงแข่งขันได้	3.32	0.68	สูง
4	กังวลใจหรือกลัวในเรื่องการจัดการแข่งขันที่เอารัดเอาเปรียบ	3.11	0.66	สูง
5	ขาดขวัญและกำลังใจขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน	3.16	0.73	สูง
6	กังวลใจหรือกลัวในเรื่องการตัดสินใจของกรรมการ	3.23	0.67	สูง
	รวม	3.22	0.66	สูง

จากตาราง 16 สรุปได้ว่า นักกีฬามีระดับความเครียดในด้านสภาวะ และความกดดันโดยรวม มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง คือ มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียด ที่ 3.22 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อมูลทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามสาเหตุที่มาจากบุคคลอื่น

ลำดับ ที่	สาเหตุที่มาจากบุคคลอื่น	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเครียด
1	กลัวเล่นไม่ได้ดังที่คาดหวังไว้	2.79	0.71	ปานกลาง
2	กลัวเล่นไม่ได้ตามที่ผู้สอนคาดหวัง	2.78	0.72	ปานกลาง
3	กลัวผู้ชม กองเชียร์จะตำหนิ	3.27	0.72	สูง
4	เกิดอาการเกร็งขณะแข่งเมื่อเห็น อากัปกริยาท่าทางของโค้ชที่แสดงออก มาให้เห็น	3.08	0.71	สูง
5	เกิดมีความไม่ไว้ใจผู้เล่นร่วมทีมก่อนการ แข่งขัน	3.37	0.62	สูง
6	เกิดแรงกดดันจากสภาพแวดล้อม	3.07	0.67	สูง
7	โค้ชไม่มีแบบฝึกหรือเทคนิคใหม่ ๆ ใน การฝึกซ้อม	3.32	0.66	สูง
8	โค้ชขาดการดูแลและรับผิดชอบต่อนัก กีฬาก่อนการแข่งขัน	3.42	0.66	สูง
9	ขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานต้น สังกัดของตนเอง	3.06	0.72	สูง
	รวม	3.13	0.72	สูง

จากตาราง 17 สรุปได้ว่า นักกีฬามีระดับความเครียดในด้านสาเหตุมาจากบุคคลอื่น โดยรวมมีระดับความเครียด อยู่ในระดับสูง คือ มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดที่ 3.13 เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อพบว่า มีเพียง ตัวเล่นไม่ได้ดังที่คาดหวัง ($\bar{X} = 2.79$) และกลัวเล่นไม่ได้ตามที่ผู้สอนคาดหวัง ($\bar{X} = 2.48$) เท่านั้นที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง นอกนั้นข้อมูลทั้งหมดมีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 3 การเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียด

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักกีฬา จําแนกตามการเผชิญความเครียด และการจัดการความเครียด

ลำดับ ที่	การเผชิญความเครียด และ การจัดการความเครียด	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเครียด
1	หวังว่าเหตุการณ์จะดีขึ้นเอง	2.28	0.71	ปานกลาง
2	ฉันคิดหาหนทางเพื่อแก้ปัญหา หรือ ควบคุมเหตุการณ์ก่อนแข่งขัน	2.48	0.72	ปานกลาง
3	ฉันพยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทุก ๆ ด้านอย่างรอบคอบ ก่อนแข่งขันและขณะ แข่งขัน	2.50	0.76	ปานกลาง
4	ฉันพยายามลืมเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา	2.35	0.84	ปานกลาง
5	ฉันแสวงหากำลังใจจากคนอื่น	2.46	0.85	ปานกลาง
6	ฉันทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย	2.41	0.75	ปานกลาง
7	ฉันฟังเพลงเพื่อเป็นการผ่อนคลาย	2.67	0.97	ปานกลาง
8	ฉันรับประทานอาหารมากขึ้น	2.18	0.87	ปานกลาง
9	ฉันพูดคุยกับเพื่อนฝูงหรือเพื่อนร่วมทีมที่ มีความเข้าใจกัน	2.77	0.85	ปานกลาง
10	อยู่ในแคววงหรือสังคมที่ไม่เกี่ยวกับกีฬา	3.04	0.72	สูง
11	ซ้อมหนักขึ้นเพื่อความมั่นใจ	2.59	0.84	ปานกลาง
12	ฉันทานยาระงับประสาท	1.22	0.48	ต่ำ
13	ฉันทำสมาธิฝึกซ้อมก่อนแข่งขัน, ฝึกจิต ก่อนแข่งขัน	2.01	0.81	ปานกลาง
14	ฉันพูดกับตนเองว่าไม่เป็นไร โอกาสที่จะ ชนะยังมีอยู่	2.64	0.86	ปานกลาง
	รวม	2.58	0.89	ปานกลาง

จากตาราง 18 สรุปได้ว่า นักกีฬาที่มีการเผชิญความเครียด และการบริหารจัดการความเครียดโดยรวม มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดที่ 2.58 เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อพบว่า ข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงได้แก่ อยู่ในแหวดวงหรือสังคมที่ไม่เกี่ยวข้องกับกีฬา ($\bar{X} = 2.79$) และข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยของความเครียดอยู่ในระดับต่ำได้แก่ ฉันทานยาระงับประสาท ($\bar{X} = 1.22$) นอกนั้น ข้อมูลทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของนักกีฬาแต่ละประเภท

ลำดับ ที่	ประเภทกีฬา	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเครียด
1	กรีฑา	3.00	0.87	สูง
2	กีฬาทางน้ำ	2.82	0.82	ปานกลาง
3	บาสเกตบอล	2.83	0.91	ปานกลาง
4	วอลเลย์บอล	2.99	0.93	ปานกลาง
5	กอล์ฟ	3.01	0.84	สูง
6	คาราเต้	2.91	0.80	ปานกลาง
7	เซปักตะกร้อ	2.73	0.81	ปานกลาง
8	ซอฟท์บอล	2.90	0.86	ปานกลาง
9	เทนนิส	2.87	0.85	ปานกลาง
10	เทเบิลเทนนิส	2.73	0.73	ปานกลาง
11	แบดมินตัน	2.97	0.81	ปานกลาง
12	มวยสากล	2.92	0.75	ปานกลาง
13	ยูโด	2.73	0.80	ปานกลาง
14	รักบี้ฟุตบอล	2.88	0.90	ปานกลาง
15	เทควันโด	2.80	0.84	ปานกลาง
16	เปตอง	2.95	0.90	ปานกลาง
รวมทุกประเภท		2.87	0.86	ปานกลาง

จากตาราง 19 แสดงว่าระดับความเครียดของนักกีฬาแต่ละชนิด มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดอยู่ที่ 2.87

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียด จำแนกตามแบบมุ่งลดอารมณ์

ลำดับ ที่	พฤติกรรมและวิธีลดความเครียด	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเครียด
	แบบมุ่งลดอารมณ์			
1	ฟังเพลงเพื่อเป็นการผ่อนคลาย	2.67	0.97	ปานกลาง
2	แสวงหากำลังใจจากคนอื่น	2.46	0.85	ปานกลาง
3	ทำสมาธิฝึกซ้อมก่อนแข่งขัน, ฝึกจิตก่อน แข่งขัน	2.01	0.81	ปานกลาง
4	รับประทานอาหารมากขึ้น	2.18	0.87	ปานกลาง
5	หวังว่าเหตุการณ์จะดีขึ้น	2.28	0.71	ปานกลาง
6	อยู่ในแควดวงหรือสังคมที่ไม่เกี่ยวกับกีฬา	3.04	0.72	สูง
7	ทานยาระงับประสาท	1.22	0.48	ต่ำ
	รวม	2.38	0.76	ปานกลาง

จากตาราง 20 สรุปได้ว่า นักกีฬามีระดับการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดในแบบมุ่งลดอารมณ์ ในระดับปานกลาง $\bar{X} = 2.38$ เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อพบว่า พฤติกรรมที่มีคนเลือกมากที่สุดได้แก่ อยู่ในแควดวงสังคมที่ไม่เกี่ยวข้องกับกีฬา $\bar{X} = 3.04$ และพฤติกรรมที่มีคนเลือกน้อยที่สุดได้แก่ ฉันทานยาระงับประสาท $\bar{X} = 1.22$

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกาารเผชิญความเครียด และการจัดการความเครียด จำแนกตามแบบมุ่งแก้ปัญหา

ลำดับ ที่	พฤติกรรมและวิธีแก้ปัญหา	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเครียด
	แบบมุ่งแก้ปัญหา			
1	ซ่อมหนักขึ้นเพื่อความมั่นใจ	2.59	0.84	ปานกลาง
2	พูดคุยกับเพื่อนฝูงหรือเพื่อนร่วมทีมที่มีความเข้าใจกัน	2.77	0.85	ปานกลาง
3	พยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทุก ๆ ด้านอย่างรอบคอบ ก่อนแข่งขันและขณะแข่งขัน	2.50	0.76	ปานกลาง
4	พูดกับตนเองว่าไม่เป็นไร โอกาสที่จะชนะยังมีอยู่	2.64	0.86	ปานกลาง
5	พยายามลืมเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา	2.35	0.86	ปานกลาง
6	คิดแก้ปัญหา หรือควบคุมเหตุการณ์ ก่อนการแข่งขัน	2.48	0.72	ปานกลาง
7	ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย	2.41	0.75	ปานกลาง
	รวม	2.56	0.78	ปานกลาง

จากตาราง 21 สรุปได้ว่านักกีฬามีระดับการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.56$) เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อพบว่า พฤติกรรมที่มีคนเลือกมากที่สุด ได้แก่ พูดคุยกับเพื่อนฝูง หรือเพื่อนร่วมทีมที่มีความเข้าใจกัน ($\bar{X} = 2.77$) และพฤติกรรมที่มีคนเลือกน้อยที่สุด ได้แก่ พยายามลืมเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา ($\bar{X} = 2.35$)

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบระดับความเครียด จำแนกตามประเภทกีฬา

ตาราง 22 แสดงความแตกต่างของระดับความเครียด จำแนกตามประเภทกีฬา

ประเภท	กรีฑา	กีฬาทางน้ำ	กีฬา	บาส	วอลเลย์บอล	กอล์ฟ	ดาบ	ตะกร้อ	ซอฟต์บอล	เทนนิส	เทเบิลเทนนิส	แบด	มวย	ยูโด	รักบี้	เทควันโด	เปตอง
ค่าเฉลี่ย	3	2.82	2.83	2.99	3.01	2.91	2.73	2.9	2.87	2.73	2.97	2.92	2.73	2.73	2.88	2.8	2.95
กรีฑา																	
กีฬาทางน้ำ	0.18																
บาส	0.17	0.01															
วอลเลย์บอล	1.01	0.17	0.16														
กอล์ฟ	0.01	0.17	0.18	0.02													
ดาบ	0.19	0.09	0.08	0.08	0.1												
ตะกร้อ	0.27	0.09	0.1	0.06	0.24	0.19											
ซอฟต์บอล	0.1	0.08	0.07	0.09	0.11	0.01	0.17										
เทนนิส	0.13	0.05	0.04	0.1	0.1	0.04	0.14	0.03									
เทเบิลเทนนิส	0.27	0.09	0.1	0.26	0.28	0.18	0	0.17	0.14								
แบด	0.03	0.15	0.14	0.02	0.04	0.06	0.24	0.07	0.1	0.24							
มวย	0.08	0.1	0.09	0.07	0.09	0.01	0.19	0.02	0.05	0.21	0.05						
ยูโด	0.27	0.11	0.1	0.26	0.28	0.18	0	0.17	0.14	0	0.24	0.19					
รักบี้ฟุตบอล	0.12	0.06	0.05	0.11	0.13	0.03	0.15	0.02	0.01	0.15	0.09	0.44	0.15				
เทควันโด	0.12	0.02	0.03	0.19	0.21	0.11	0.07	0.1	0.07	0.07	0.17	0.12	0.07	0.08			
เปตอง	0.05	0.13	0.12	0.04	0.06	0.04	0.22	0.05	0.08	0.22	0.02	0.03	0.22	0.07	0.15		
หมายเหตุ	รวมกีฬาทุกประเภท ค่าเฉลี่ย = 2.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.86																

จากตาราง 22 แสดงว่า ระดับความเครียดของแต่ละชนิดกีฬา มีความแตกต่างกัน ในแต่ละชนิดกีฬา โดยเฉพาะ กรีฑา และกอล์ฟ มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง ส่วนกีฬาทางน้ำบาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล คาบสากล ตะกร้อ ซอฟท์บอล เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ยูโด รักบี้ฟุตบอล เทควันโด เปตอง มวย มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง