

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาถึงกลวิธีในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษาทั้ง 13 เขตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 23 จำนวน 104 คน ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และเปรียบเทียบตามเพศ และประเภทกีฬา ใช้สถิติ Chi-Square ได้นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบของความเรียง แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 กลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้บ่อยที่สุดในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา

3.1 นักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิง

3.2 นักกีฬาประเภทบุคคล และนักกีฬาประเภททีม

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักกีฬาตัวแทนเขตการศึกษา ทั้ง 13 เขต จำนวน 104 คน โดยแยกเป็นนักกีฬาชาย จำนวน 61 คน (ร้อยละ 58.70) และนักกีฬาหญิง จำนวน 43 คน (ร้อยละ 41.30) ช่วงอายุที่มากที่สุดคือ 16 - 18 ปี จำนวน 82 คน (ร้อยละ 78.2) ขณะที่ช่วงอายุน้อยที่สุดอยู่ระหว่าง 8 - 12 ปี จำนวน 4 คน (ร้อยละ 3.2) กลุ่มที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นนักกีฬาประเภททีม จำนวน 52 คน (ร้อยละ 50) และนักกีฬาประเภทบุคคลมี จำนวน 52 คน (ร้อยละ 50) ส่วนประสบการณ์ในการแข่งที่ผ่านมาของกลุ่มตัวอย่างจะอยู่ระหว่าง 1 - 2 ครั้ง มากที่สุดจำนวน 72 คน (ร้อยละ 69.20) และน้อยที่สุดคือมากกว่า 4 ครั้ง จำนวน 3 คน (ร้อยละ 2.9) (ตาราง 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ประเภทของกีฬา
ประสบการณ์การแข่งขันที่ผ่านมา

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
$n = 104$		
1. เพศ		
1.1 ชาย	61	58.70
1.2 หญิง	43	41.30
2. อายุ		
2.1 8 – 11 ปี	4	3.2
2.2 12 – 15 ปี	18	17.3
2.3 16 – 18 ปี	82	78.2
3. ประเภทกีฬา		
3.1 ประเภทบุคคล	52	50
3.2 ประเภททีม	52	50
4. ประสบการณ์ในการแข่งขัน		
4.1 1 – 2 ครั้ง	72	69.2
4.2 3 – 4 ครั้ง	29	27.9
4.3 มากกว่า 4 ครั้ง	3	2.9

กลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา

จากการศึกษาครั้งนี้ ได้ทำการศึกษากลวิธีในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาระดับเยาวชน ซึ่งแบ่งการจัดการกับความเครียดออกเป็น 7 ด้าน คือ การใช้วิธีการทางจิตวิทยา ใช้การฝึกในวิธีการเล่น การผ่อนคลายทางร่างกาย กิจกรรมยามว่าง การสนับสนุนทางสังคม ความเชื่อ/ การสวดมนต์ และการใช้สารอื่น ๆ จากนักกีฬาระดับเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษา จำนวน 104 คน นักกีฬาได้มีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดในขณะที่ฝึกซ้อมกีฬา พบว่า นักกีฬาใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดทางด้าน กิจกรรมยามว่างมากที่สุด คือ จำนวน 67 คน (ร้อยละ 64.42) ใช้กลวิธีรองลงมา คือ การใช้วิธีการทางจิตวิทยา จำนวน 57 คน (ร้อยละ 54.81) และกลวิธีที่ใช้น้อยที่สุด คือ ด้านความเชื่อ/การสวดมนต์ จำนวน 6 คน (ร้อยละ 5.76) (ตาราง 2)

ส่วนการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดในขณะที่แข่งขันกีฬา นักกีฬาได้ใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดทางด้าน การใช้วิธีการทางจิตวิทยามากที่สุด คือจำนวน 101 คน (ร้อยละ 97.11) วิธีรองลงมา คือ การสนับสนุนทางสังคม จำนวน 93 คน (ร้อยละ 89.42) และใช้ด้านการใช้สารอื่น ๆ น้อยที่สุด จำนวน 25 คน (ร้อยละ 24.03) แต่ในขณะที่แข่งขันกีฬา นักกีฬายังมีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียด วิธีอื่น ๆ อีก จำนวน 4 คน (ร้อยละ 3.84) (ตาราง 3)

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละของกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา

รายการ	นักกีฬา (คน)	ร้อยละ ($n=104$) (นักกีฬา)	ความถี่ (คำตอบ)	ร้อยละ($f=308$) (คำตอบ)
1. <u>การใช้วิธีการทางจิตวิทยา</u>	57	54.81	88	28.57
1.1 การจินตภาพ	30	28.84	30	9.74
1.2 การทำสมาธิ	22	21.15	22	7.14
1.3 การพูดกับตนเอง	3	28.84	30	9.74
1.4 การคิดทางบวก	1	0.96	1	0.33
1.5 การตั้งเป้าหมาย	5	4.80	5	1.62
2. <u>ใช้การฝึกในวิธีการเล่น</u>	38	36.53	38	12.34
2.1 การฝึกวิธีการเล่น	28	26.92	28	9.09
2.2 การสังเกต / การวิเคราะห์	6	5.76	6	1.95
2.3 การปรับเปลี่ยน	4	3.84	4	1.30
2.4 ยุทธวิธี เทคนิค เทคนิค	0	0	0	0
3. <u>การผ่อนคลายทางร่างกาย</u>	31	29.80	75	11.04
3.1 การผ่อนคลาย	3	2.88	1	0.98
3.2 การนวด	5	4.80	10	1.62
3.3 การยืด	16	15.38	48	5.19
3.4 การนอน	9	8.65	15	2.92
3.5 การควบคุม	1	0.96	1	0.33
4. <u>กิจกรรมยามว่าง</u>	67	64.42	67	21.75
5. <u>การสนับสนุนทางสังคม</u>	47	45.19	62	20.13
5.1 สนับสนุนจากโค้ช	15	14.42	15	4.87
5.2 สนับสนุนจากครอบครัว	17	16.34	17	5.52
5.3 สนับสนุนจากเพื่อน/แฟน	30	28.84	30	9.74
6. <u>ความเชื่อ / การสวดมนต์</u>	6	5.76	6	1.95
7. <u>การใช้สารอื่น ๆ</u>	13	12.50	13	4.22

หมายเหตุ 1. ในขณะที่ฝึกซ้อมนักกีฬาไม่ได้ใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดใด จำนวน 18 คน

2. นักกีฬาก่อน (n) 104 คน มีความถี่ของคำตอบรวม (f) 308 คำตอบ

ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละของกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในการแข่งขันกีฬา

รายการ	นักกีฬา (คน)	ร้อยละ($n=104$) (นักกีฬา)	ความถี่ (คำตอบ)	ร้อยละ($f=728$) (คำตอบ)
1. การใช้วิธีการทางจิตวิทยา	101	97.11	285	39.15
1.1 การจินตภาพ	72	69.29	72	9.89
1.2 การทำสมาธิ	86	82.69	86	11.81
1.3 การพูดกับตนเอง	87	83.65	87	11.96
1.4 การคิดทางบวก	16	15.38	16	2.19
1.5 การตั้งเป้าหมาย	24	23.07	24	3.30
2. ใช้การฝึกในวิธีการเล่น	56	53.84	63	8.66
2.1 การฝึกวิธีการเล่น	27	25.96	27	3.71
2.2 การสังเกต / การวิเคราะห์	19	18.26	19	2.61
2.3 การปรับเปลี่ยน	8	7.69	8	1.10
2.4 ยุทธวิธี เทคนิค เทคนิค	9	8.65	9	1.24
3. การผ่อนคลายทางร่างกาย	66	63.46	75	10.30
3.1 การผ่อนคลาย	1	0.96	1	0.14
3.2 การนวด	10	9.61	10	1.37
3.3 การยืด	48	46.15	48	6.59
3.4 การนอน	15	14.42	15	2.06
3.5 การควบคุม	1	0.96	1	0.14
4. กิจกรรมยามว่าง	58	55.76	58	7.97
5. การสนับสนุนทางสังคม	93	89.42	155	21.29
5.1 สนับสนุนจากโค้ช	58	55.76	58	7.97
5.2 สนับสนุนจากครอบครัว	30	28.84	30	4.12
5.3 สนับสนุนจากเพื่อน/แฟน	67	64.42	67	9.20
6. ความเชื่อ / การสวดมนต์	63	60.57	63	8.65
7. การใช้สารอื่นๆ	25	24.03	25	3.43

หมายเหตุ 1. ในขณะที่แข่งขันกีฬานักกีฬายังมีการใช้วิธีการอื่นๆ อีก จำนวน 4 คน (ร้อยละ 3.84)

2. นักกีฬาจำนวน (n) 104 คน ความถี่ของคำตอบรวม (f) 728 คำตอบ

ส่วนกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในขณะฝึกซ้อมกีฬาโดยจำแนกตามเพศ ซึ่ง นักกีฬาชาย จำนวน 61 คน นักกีฬาหญิง จำนวน 43 คน พบว่า นักกีฬาชายมีกลวิธีในการจัดการกับความเครียดทางด้านการใช้กิจกรรมยามว่างมากที่สุด จำนวน 41 คน (ร้อยละ 67.21) วิธีรองลงมาคือ การใช้วิธีการทางจิตวิทยา จำนวน 29 คน (ร้อยละ 47.54) แต่นักกีฬาหญิงนั้นใช้วิธีการทางจิตวิทยามากที่สุด จำนวน 28 คน (ร้อยละ 65.11) สำหรับการใช้กิจกรรมยามว่างเป็นวิธีรองลงมา จำนวน 26 คน (ร้อยละ 60.46) และวิธีการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิงใช้น้อยที่สุดเหมือนกันคือ ด้านความเชื่อ/การสวดมนต์ นักกีฬาชาย จำนวน 3 คน (ร้อยละ 4.91) นักกีฬาหญิงจำนวน 3 คน (ร้อยละ 6.95) (ตาราง 4)

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในขณะฝึกซ้อมกีฬา จำแนกตามเพศ

รายการ	นักกีฬา		ร้อยละ		ความถี่		ร้อยละ	
	(คน)		(นักกีฬา)		(คำตอบ)		(คำตอบ)	
	ชาย	หญิง	(n=61) ชาย	(n=43) หญิง	ชาย	หญิง	(f=166) ชาย	(f=142) หญิง
1. การใช้วิธีการทางจิตวิทยา	29	28	47.54	65.11	43	45	25.90	31.69
1.1 การจินตภาพ	18	12	29.50	27.90	18	12	10.84	8.45
1.2 การทำสมาธิ	9	13	14.75	30.23	9	13	5.42	9.16
1.3 การพูดกับตนเอง	13	17	21.31	39.53	13	17	7.83	11.97
1.4 การคิดทางบวก	1	0	1.63	0	1	0	0.60	0
1.5 การตั้งเป้าหมาย	2	3	3.27	6.97	2	3	1.21	2.11
2. ใช้การฝึกในวิธีการเล่น	21	17	34.42	39.53	21	17	12.65	11.97
2.1 การฝึกวิธีการเล่น	18	10	29.50	23.25	18	10	10.84	7.04
2.2 การสังเกต / การวิเคราะห์	3	3	4.91	6.97	3	3	1.81	2.11
2.3 การปรับเปลี่ยน	0	4	0	9.30	0	4	0	2.82
2.4 ยุทธวิธี เทคนิค	0	0	0	0	0	0	0	0

กลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในขณะที่แข่งขันกีฬาซึ่งจำแนกตามเพศ เช่นเดียวกับการฝึกซ้อม พบว่า นักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิงในการจัดการกับความเครียดคล้ายกันคือ วิธีที่ใช้มากที่สุดคือ การใช้วิธีการทางจิตวิทยา นักกีฬาชาย จำนวน 60 คน (ร้อยละ 98.36) นักกีฬาหญิง จำนวน 41 คน (ร้อยละ 95.34) และวิธีรองลงมา คือ การสนับสนุนทางสังคม นักกีฬาชาย จำนวน 55 คน (ร้อยละ 90.16) นักกีฬาหญิง จำนวน 38 คน (ร้อยละ 88.37) และวิธีการจัดการกับความเครียดที่ใช้น้อยที่สุด คือ การใช้สารอื่นๆ นักกีฬาชาย จำนวน 14 คน (ร้อยละ 22.95) นักกีฬาหญิง จำนวน 11 คน (ร้อยละ 25.58) แต่นักกีฬาชายยังมีการใช้กลวิธีจัดการกับความเครียด วิธีอื่น ๆ จำนวน 4 คน (ร้อยละ 6.55) (ตาราง 5)

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในขณะที่แข่งขันกีฬา จำแนกตามเพศ

รายการ	นักกีฬา		ร้อยละ		ความถี่		ร้อยละ	
	(คน)		(นักกีฬา)		(คำตอบ)		(คำตอบ)	
	ชาย	หญิง	(n=61) ชาย	(n _f =43) หญิง	ชาย	หญิง	(f=435) ชาย	(f _f =293) หญิง
1. การใช้วิธีการทางจิตวิทยา	60	41	98.36	95.34	175	110	40.23	37.54
1.1 การจินตภาพ	43	29	70.49	67.44	43	29	9.89	9.89
1.2 การทำสมาธิ	53	33	86.88	76.74	53	33	12.18	11.27
1.3 การพูดกับตนเอง	50	37	81.96	86.04	50	37	11.49	12.63
1.4 การคิดทางบวก	11	5	18.03	11.62	11	5	2.53	1.71
1.5 การตั้งเป้าหมาย	18	6	29.50	13.95	18	6	4.14	2.04
2. ใช้การฝึกในวิธีการเล่น	34	22	55.73	51.16	37	26	8.51	8.87
2.1 การฝึกวิธีการเล่น	17	10	27.86	23.25	17	10	3.91	3.41
2.2 การสังเกต / การวิเคราะห์	13	6	21.31	13.95	13	6	2.99	2.04
2.3 การปรับเปลี่ยน	3	5	4.91	11.62	3	5	0.68	1.71
2.4 ยุทธวิธี เทคนิค เทคนิค	4	5	6.55	11.62	4	5	0.92	1.71

ตารางที่ 5 (ต่อ)

รายการ	นักกีฬา		ร้อยละ		ความถี่		ร้อยละ	
	(คน)		(นักกีฬา)		(คำตอบ)		(คำตอบ)	
	ชาย	หญิง	($n=61$)	($n_1=43$)	ชาย	หญิง	($f=435$)	($f_1=293$)
			ชาย	หญิง			ชาย	หญิง
3. การผ่อนคลายทางร่างกาย	37	29	60.65	67.44	44	31	10.11	10.58
3.1 การผ่อนคลาย	0	1	0	0	0	1	0	0.34
3.2 การนวด	8	2	13.11	4.65	8	2	1.84	0.68
3.3 การยืด	24	24	39.34	55.81	24	24	5.52	8.19
3.4 การนอน	11	4	18.03	9.30	11	4	2.53	1.37
3.5 การควบคุม	1	0	1.63	0	1	0	0.22	0
4. กิจกรรมยามว่าง	35	23	57.37	53.48	35	23	8.05	7.85
5. การสนับสนุนทางสังคม	55	38	90.16	88.37	90	65	20.69	22.19
5.1 สนับสนุนจากโค้ช	33	25	54.09	58.13	33	25	7.57	8.53
5.2 สนับสนุนจากครอบครัว	17	13	27.86	30.23	17	13	3.92	4.44
5.3 สนับสนุนจากเพื่อน/แฟน	40	27	65.57	62.79	40	27	9.20	9.22
6. ความเชื่อ / การสวดมนต์	36	27	59.01	62.79	36	27	8.27	9.22
7. การใช้สารอื่นๆ	14	11	22.95	25.58	14	11	3.22	3.75
8. วิธีการอื่นๆ	4	0	6.55	0	4	0	0.92	0

หมายเหตุ 1. ในขณะที่แข่งขันกีฬานักกีฬาชายยังมีการใช้วิธีการอื่นๆ อีก จำนวน 4 คน (ร้อยละ 6.55)

2. จำนวนนักกีฬา 104 คน นักกีฬาชาย จำนวน (n) 61 คน นักกีฬาหญิง จำนวน (n_1) 43 คน จำนวนความถี่ของคำตอบรวม 728 คำตอบ แบ่งเป็นนักกีฬาชาย (f) 435 คำตอบ นักกีฬาหญิง (f_1) 293 คำตอบ

กลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในการฝึกซ้อมซึ่งจำแนกตามประเภทกีฬา คือ ประเภทบุคคล และ ประเภททีม จำนวนประเภทกีฬา ละ 52 คน พบว่า มีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดคล้ายกัน คือ มีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียด ทางด้านการใช้กิจกรรมยามว่างมากที่สุด ประเภทบุคคล จำนวน 30 คน (ร้อยละ 57.69) ประเภททีม จำนวน 37 คน (ร้อยละ 71.15) และวิธีที่ใช้รองลงมาในการจัดการกับความเครียด คือ การใช้วิธีการทางจิตวิทยาประเภทบุคคล จำนวน 28 คน (ร้อยละ 53.84) ประเภททีม จำนวน 29 คน (ร้อยละ 55.76) และกลวิธีที่ใช้ในการจัดการกับความเครียดน้อยที่สุด คือ ความเชื่อ/การสวดมนต์ จำนวนประเภทละ 3 คน (ร้อยละ 5.76) (ตาราง 6)

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในขณะฝึกซ้อมกีฬา จำแนกตามประเภทกีฬา

รายการ	นักกีฬา		ร้อยละ		ความถี่		ร้อยละ	
	(คน)		(นักกีฬา)		(คำตอบ)		(คำตอบ)	
	บุคคล	ทีม	(n=52) บุคคล	(n ₁ =52) ทีม	บุคคล	ทีม	(f=148) บุคคล	(f ₁ =160) ทีม
1. การใช้วิธีการทางจิตวิทยา	28	29	53.84	55.76	45	43	30.41	26.87
1.1 การจินตภาพ	14	16	26.92	30.76	14	16	9.46	10
1.2 การทำสมาธิ	15	7	28.84	13.46	15	7	10.14	4.37
1.3 การพูดกับตนเอง	14	16	26.92	30.76	14	16	9.46	10
1.4 การคิดทางบวก	0	1	0	1.92	0	1	0	0.62
1.5 การตั้งเป้าหมาย	2	3	3.84	5.76	2	3	1.35	1.88
2. ใช้การฝึกในวิธีการเล่น	21	17	40.38	32.69	21	17	14.19	10.63
2.1 การฝึกวิธีการเล่น	17	11	13.46	21.15	17	11	11.48	6.87
2.2 การสังเกต / การวิเคราะห์	3	3	5.76	5.76	3	3	2.03	1.88
2.3 การปรับเปลี่ยน	1	3	1.92	5.76	1	3	0.68	1.88
2.4 ยุทธวิธี เทคนิค เทคนิค	0	0	0	0	0	0	0	0

แต่กลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในขณะที่แข่งขันกีฬาทันทีประเภทบุคคล และประเภททีม มีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียด ทางด้านการใช้วิธีการทางจิตวิทยา มากที่สุดคือ ประเภทบุคคล จำนวน 51 คน (ร้อยละ 98.07) ประเภททีม จำนวน 50 คน (ร้อยละ 96.15) วิธีการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้รองลงมา คือ การสนับสนุนทางสังคม ประเภทบุคคล จำนวน 44 คน (ร้อยละ 84.61) ประเภททีม จำนวน 49 คน (ร้อยละ 94.23) และวิธีการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้น้อยที่สุด คือ การใช้สารอื่น ๆ ประเภทบุคคลจำนวน 11 คน (ร้อยละ 21.15) ประเภททีม จำนวน 14 คน (ร้อยละ 26.02) นอกจากนี้ในขณะที่แข่งขัน กีฬายังมีการใช้ วิธีการอื่น ๆ ในการจัดการกับความเครียดอีก ประเภทกีฬาละ 2 คน (ร้อยละ 3.84) (ตาราง 7)

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในขณะที่แข่งขัน กีฬา จำแนกตามประเภทกีฬา

รายการ	นักกีฬา		ร้อยละ		ความถี่		ร้อยละ	
	(คน)		(นักกีฬา)		(คำตอบ)		(คำตอบ)	
	บุคคล	ทีม	(n=52) บุคคล	(n _i =52) ทีม	บุคคล	ทีม	(f=364) บุคคล	(f _i =364) ทีม
1. <u>การใช้วิธีการทางจิตวิทยา</u>	51	50	98.07	96.15	148	137	40.66	37.64
1.1 การจินตภาพ	34	38	65.38	73.07	34	38	9.34	10.44
1.2 การทำสมาธิ	44	42	84.61	80.76	44	42	12.09	11.54
1.3 การพูดกับตนเอง	45	42	86.53	80.76	45	42	12.36	11.57
1.4 การคิดทางบวก	8	8	15.38	15.38	8	8	2.20	2.20
1.5 การตั้งเป้าหมาย	17	7	32.69	13.46	17	7	4.67	1.92
2. <u>ใช้การฝึกในวิธีการเล่น</u>	25	31	48.07	59.61	29	34	7.97	9.34
2.1 การฝึกวิธีการเล่น	13	14	25	26.92	13	14	3.57	3.85
2.2 การสังเกต / การวิเคราะห์	7	12	13.46	23.07	7	12	1.92	3.29
2.3 การปรับเปลี่ยน	3	5	5.76	9.61	3	5	0.83	1.37
2.4 ยุทธวิธี เทคนิค เทคนิค	6	3	11.53	5.76	6	3	1.65	0.83

เปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้บ่อยที่สุดในการ ฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา

3.1 นักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิง การเปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้บ่อยที่สุดในขณะที่ฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา โดยการหาค่า chi-square พบว่า การใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาชาย นักกีฬาหญิง ใช้ในขณะที่ฝึกซ้อมกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) คือ ในขณะที่ฝึกซ้อมนักกีฬาชายและหญิงมีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียด ทางด้านกิจกรรมยามว่างมากที่สุด นักกีฬาชาย จำนวน 20 คน (ร้อยละ 32.79) นักกีฬาหญิง จำนวน 11 คน (ร้อยละ 25.58) และวิธีการที่ใช้ในการจัดการกับความเครียดที่น้อยที่สุด ใช้ทางด้านการฝึกในวิธีการเล่น นักกีฬาชาย จำนวน 1 คน (ร้อยละ 1.64) นักกีฬาหญิง จำนวน 2 คน (ร้อยละ 4.65) (ตาราง 8)

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้บ่อยที่สุดในการฝึกซ้อมกีฬา โดยเปรียบเทียบตามเพศ

กลวิธีที่ใช้ในการจัดการ กับความเครียด	เพศ		รวม	ร้อยละ		df	χ^2	p	Monte Carlo sig.
	ชาย	หญิง		(n=61) ชาย	(n=43) หญิง				
1. การใช้วิธีการทางจิตวิทยา	12	10	22	24.67	27.03	6	5.181	.521	.551
2. กิจกรรมยามว่าง	20	11	31	40.82	29.73				
3. การสนับสนุนทางสังคม	13	9	22	26.53	24.32				
4. ใช้การฝึกในวิธีการเล่น	1	2	3	2.04	5.41				
5. การผ่อนคลายทางร่างกาย	2	5	7	4.08	13.51				
6. ความเชื่อ/สวดมนต์	1	0	1	2.04	0				
รวม (ค่าคำนวณ)	49	37	86	100	100				
รวมทั้งหมด	61	43	104						

หมายเหตุ 2. ในขณะที่ฝึกซ้อมนักกีฬาไม่ได้ใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียด จำนวน 18 คน แบ่งเป็นชาย 12 คน หญิง 6 คน

ขณะแข่งขันกีฬา นักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิง ใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) เช่นกันกับในขณะฝึกซ้อมกีฬา คือ นักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิง มีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดทางด้านการใช้วิธีการทางจิตวิทยามากที่สุด นักกีฬาชาย จำนวน 26 คน (ร้อยละ 42.62) นักกีฬาหญิง จำนวน 20 คน (ร้อยละ 46.51) และวิธีที่รองลงมา คือ การสนับสนุนทางสังคม นักกีฬาชาย จำนวน 16 คน (ร้อยละ 26.23) นักกีฬาหญิง จำนวน 10 คน (ร้อยละ 23.26) และวิธีการที่ใช้น้อยที่สุด คือความเชื่อ/การสวดมนต์ นักกีฬาชาย จำนวน 2 คน (ร้อยละ 3.28) นักกีฬาหญิงยังใช้การใช้สารอื่นๆ อีกจำนวน 1 คน (ร้อยละ 2.33) และนักกีฬาชายยังมีการใช้วิธีการอื่น ๆ จำนวน 1 คน (ร้อยละ 1.64) (ตาราง 9)

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้บ่อยที่สุดในการแข่งขันกีฬา โดยเปรียบเทียบตามเพศ

กลวิธีที่ใช้ในการจัดการ กับความเครียด	เพศ		รวม	ร้อยละ		df	χ^2	p	Monte Carlo sig.
	ชาย	หญิง		(n=61) ชาย	(n ₂ =43) หญิง				
1. การใช้วิธีการทางจิตวิทยา	26	20	46	42.62	46.51	6	5.60	.468	.491
2. ใช้การผ่อนคลายทางกาย	6	8	14	9.84	18.60				
3. กิจกรรมยามว่าง	10	3	13	16.39	6.97				
4. การสนับสนุนทางสังคม	16	10	26	26.23	23.26				
5. ความเชื่อ/สวดมนต์	2	1	3	3.28	2.33				
6. การใช้สารอื่น ๆ	0	1	1	0	2.33				
7. วิธีการอื่น ๆ	1	0	1	1.64	0				
รวมทั้งหมด	61	43	104	100	100				

3.2 นักกีฬาประเภทบุคคล และนักกีฬาประเภททีม การเปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้บ่อยที่สุดในขณะที่ฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา โดยการหาค่า chi-square พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคล และนักกีฬาประเภททีม มีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดในขณะที่ฝึกซ้อมกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) คือ นักกีฬาประเภทบุคคล มีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดทางด้าน การใช้วิธีการทางด้านจิตวิทยา มากที่สุด จำนวน 19 คน (ร้อยละ 36.53) และวิธีการรองลงมา คือ การใช้กิจกรรมยามว่าง จำนวน 15 คน (ร้อยละ 28.85) และใช้การฝึกในวิธีการเล่นใช้น้อยที่สุด จำนวน 1 คน (ร้อยละ 1.92) แต่ส่วนนักกีฬาประเภททีม มีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดทางด้าน กิจกรรมยามว่างมากที่สุด จำนวน 16 คน (ร้อยละ 30.77) วิธีรองลงมา คือ การสนับสนุนทางสังคม จำนวน 14 คน (ร้อยละ 26.92) และใช้วิธีทางด้านความเชื่อ/การสวดมนต์น้อยที่สุด จำนวน 1 คน (ร้อยละ 1.92) (ตาราง 10)

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้บ่อยที่สุดในการฝึกซ้อมกีฬา โดยเปรียบเทียบตามประเภทกีฬา

กลวิธีที่ใช้ในการจัดการ กับความเครียด	ประเภท		รวม	ร้อยละ		df	χ^2	p	Monte Carlo sig
	บุคคล	ทีม		(n=52) บุคคล	(n ₁ =52) ทีม				
1. การใช้วิธีการทางจิตวิทยา	19	3	22	43.18	7.14	6	12.43	.005*	.002*
2. กิจกรรมยามว่าง	15	16	31	34.10	38.10				
3. การสนับสนุนทางสังคม	8	14	22	18.18	33.33				
4. ใช้การฝึกในวิธีการเล่น	1	2	3	2.27	4.76				
5. การผ่อนคลายทางร่างกาย	1	6	7	2.27	14.29				
6. ความเชื่อ/สวดมนต์	0	1	1	0	2.38				
รวม (ค่าคำนวณ)	44	42	86	100	100				
รวมทั้งหมด	52	52	104						

* $p < .05$, Monte Carlo sig $< .05$

หมายเหตุ 1. ในขณะที่ฝึกซ้อมนักกีฬาไม่ได้ใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียด จำนวน 18 คน
แบ่งเป็นประเภทบุคคล 8 คน ประเภททีม 10 คน

แต่ในส่วนกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดที่ใช้ในขณะแข่งขันกีฬา ที่เปรียบเทียบตามประเภทกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีม มีการใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ($p < .05$) คือ นักกีฬาประเภทบุคคล และนักกีฬาประเภททีม มีการใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดทางด้านการใช้วิธีการทางจิตวิทยามากที่สุด ประเภทบุคคล จำนวน 29 คน (ร้อยละ 55.77) และประเภททีม จำนวน 17 คน (ร้อยละ 32.69) ซึ่งประเภททีมมีการใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ทางด้านการสนับสนุนทางสังคมเท่ากันกับการใช้วิธีการทางจิตวิทยา แต่การสนับสนุนทางสังคมเป็นวิธีรองลงมาในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาประเภทบุคคล จำนวน 9 คน (ร้อยละ 17.31) และวิธีที่ใช้น้อยที่สุดในประเภททีมและบุคคล คือ ประเภททีมใช้วิธีการทางด้านความเชื่อ/การสวดมนต์ จำนวน 2 คน (ร้อยละ 3.85) ประเภทบุคคลใช้ด้านความเชื่อ/การสวดมนต์ การใช้สารอื่น ๆ และยังมีการใช้วิธีการอื่น จำนวนอย่างละ 1 คน (ร้อยละ 1.92) (ตาราง 11)

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้บ่อยที่สุดในการแข่งขันกีฬา โดยเปรียบเทียบตามประเภทกีฬา

กลยุทธ์ที่ใช้ในการจัดการ กับความเครียด	ประเภท		รวม	ร้อยละ		df	χ^2	p	Monte Carlo sig
	บุคคล	ทีม		(n=52) บุคคล	(n=52) ทีม				
1. การใช้วิธีการทางจิตวิทยา	29	17	46	55.77	32.69	6	9.145	.166	.121
2. การผ่อนคลายทางร่างกาย	5	9	14	9.62	17.31				
3. กิจกรรมยามว่าง	6	7	13	11.54	13.46				
4. การสนับสนุนทางสังคม	9	17	26	17.31	32.69				
5. ความเชื่อ/สวดมนต์	1	2	3	1.92	3.85				
6. การใช้สารอื่น ๆ	1	0	1	1.92	0				
7. วิธีการอื่น ๆ	1	0	1	1.92	0				
รวมทั้งหมด	52	52	104	100	100				