



ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดทางกีฬาของนักกีฬาจักรยาน

กันต์ธน์ท วงษ์สิริมณตรี ธนากร พงษ์ภู และประกาศ ปาวา ทองสว่าง
คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดและความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬาจักรยาน ประชากรคือ นักกีฬาจักรยานสำนักงานตำรวจแห่งชาติ จำนวน 207 คน กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาจักรยานสำนักงานตำรวจแห่งชาติ จำนวน 136 คน โดยใช้ตารางสำเร็จของเครชีและมอร์แกนในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางกีฬา วิเคราะห์ข้อมูลด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติเชิงอนุมาน โดยใช้ Independent samples t - test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way ANOVA) และเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD หากพบความแตกต่าง ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียดสูงสุดคือ ด้านอิสระจากความกังวล 2.16 คะแนน รองลงมา คือ ด้านการยอมรับคำแนะนำ 2.04 คะแนน ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 1.98 คะแนน ด้านการจัดการกับปัญหาและด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน 1.81 คะแนน ด้านสมาธิ 1.77 คะแนน ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ 1.59 คะแนน ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านประสบการณ์การเล่นกีฬาจักรยานมีความแตกต่างกันกับการจัดการความเครียดและเมื่อนำไปเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD พบว่า ถ้านักกีฬาจักรยานที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาจักรยาน มากกว่า 10 ปี มีการจัดการความเครียดได้มากกว่านักกีฬาจักรยานที่มีประสบการณ์น้อยกว่า 1 ปี ประสบการณ์ 1 - 3 ปี ประสบการณ์ 4 - 6 ปี และ 7 - 10 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ความเครียด; การจัดการ; นักกีฬา



SPORTS STRESS MANAGEMENT SKILLS OF CYCLISTS

Kanthanat Wongsirimontri, Thanakorn Pongphoo, & Prakart Pawa Thongsawang
Business Administration Siam Technology College

Abstract

This study aims to study the stress management and the relationship of personal factors of cyclists. The population is 207 Royal Thai Police cyclists. The example is 136 cyclists from the Royal Thai Police, using Craigie and Morgan's achievement table to determine the sample size. The data collection tool was a sports stress management skills questionnaire. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and test the hypotheses with inferential statistics using independent samples t - test, One - Way ANOVA. if differences are found, they will be compared individually by LSD method. The research results found that: The highest mean stress management was Freedom from worry 2.16 points, followed by accepting advice 2.04 points, confidence and motivation to achieve 1.98 points, dealing with problems and showing the best ability under pressure 1.81 points, concentration 1.77 points, goal setting and mental preparation 1.59 points, respectively. The results of the test comparing personal factors and stress management found that: Personal factors regarding cycling experience are different from stress management. When compared in pairs using the LSD method, it was found that cyclists with more than 10 years of experience in cycling had more stress management than cyclists with less than 1 year of experience, 1 - 3 years of experience, 4 - 6 years, and 7 - 10 years with statistical significance at the 0.05 level.

Keyword: Stress, Management, Athletes

บทนำ

ความเครียดเกิดขึ้นได้เสมอในนักกีฬา เพราะเป็นอาชีพที่อยู่ภายใต้การแข่งขันจึงเกิดแรงกดดันได้อย่างมหาศาล ปฏิกริยาตอบสนองทางร่างกายต่าง ๆ นั้น ร่างกายและจิตใจจะควบคุมให้อยู่ในภาวะสมดุล ไม่มีอาการแสดงรบกวนการแข่งขันกีฬา แต่บางคนอาจมีอาการแสดงออกมาบ้างเมื่อรู้สึกเครียดโดยอาการของความเครียดส่งผลทั้งทางร่างกาย ทางอารมณ์ และทางจิตใจ นักกีฬาแต่ละคนจะมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าแตกต่างกัน บางคนเครียดง่าย บางคนเครียดยาก บางคนปรับตัวเก่ง สิ่งเหล่านี้ส่วนหนึ่งเป็นพื้นฐานที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด อีกส่วนเกิดจากการจัดการความเครียดที่ดี จะทำให้คนๆนั้นเผชิญความเครียดเก่ง มีการปรับตัวได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ (Panom Katumarn, 2007)

ความเครียดเป็นสิ่งที่ทุกคนล้วนเคยประสบพบเจอโดยเป็นไปตามกลไกตามธรรมชาติของมนุษย์ใช้ตอบสนองต่อสถานการณ์ยาก ประกอบด้วย ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ การตั้งเป้าหมาย สมาธิ เพื่อเตรียมรับมือกับสิ่งที่จะเจอ เกิดจากการคาดหวังให้เป็นไปตามใจปรารถนาแล้วไม่เป็นตามต้องการหรือไม่อยากทำแต่ต้องทำเพราะสถานการณ์บังคับบางอย่างโดยความเครียดแบ่งเป็น 2 แบบตามระยะเวลา คือ ความเครียดแบบฉับพลันและความเครียดเรื้อรัง (Department of Mental Health, 2022) อีกทั้งข้อมูลสายด่วนสุขภาพจิต 1323 เมื่อเดือน มกราคม 2566 พบประชาชนอายุระหว่าง 20 - 59 ปี ขอรับบริการเรื่องการจัดการกับปัญหาความกดดันในงานที่ทำ การยอมรับคำแนะนำ สูงอันดับ 1 กว่า 5,989 สาย จากทั้งหมด 8,009 สาย สะท้อนความต้องการวิธีจัดการกับปัญหาของการจัดการความเครียด (Hfocus, Insights into the Health System, 2023) ดังนั้นการจัดการความเครียดจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องตระหนักมากเพราะในปัจจุบันความสามารถในการจัดการความเครียดของคนไทยลดน้อยลงโดยในปี 2566 พบว่าผู้ป่วยซึมเศร้ามีจำนวนมากขึ้น โดยอัตราการเพิ่มขึ้น 1 - 2% และสาเหตุในการจัดการความเครียดได้ลดลงจนนำไปสู่การป่วยเป็นซึมเศร้า (Department of Mental Health, 2023) โดยความเครียดของนักกีฬาที่อยู่ในการแข่งขันจะมีความเครียดมากกว่าบุคคลทั่วไป เพราะเกิดจากการคาดหวังและถูกคาดหวังจากตนเองและบุคคลรอบข้างทำให้เกิดความเครียดได้สูงมากกว่าบุคคลปกติ

ปัจจุบันการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศได้ให้ความสำคัญกับการนำองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ทั้งในขณะฝึกซ้อมและในขณะแข่งขัน วิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นองค์ความรู้หนึ่งที่มีบทบาททั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจหรือการจัดการความเครียด เพื่อดึงเอาความสามารถสูงสุดของนักกีฬาที่มีออกมาใช้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มที่ที่ความแข็งแรงและกำลังกล้ามเนื้อเป็นสิ่งที่สำคัญกับกีฬาประเภททุกประเภทและกีฬาที่ต้องการความเร็ว รูปแบบวิธีการฝึกซ้อมที่เหมาะสมในแต่ละประเภทกีฬาจะสามารถบังเกิดผลได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความพร้อมทางด้านสมรรถภาพทางกาย การจัดการความเครียดและสมรรถภาพเฉพาะประเภทกีฬา สอดคล้องกับ เคนนี ยี วิลมอร์ และคอสติล (Kenney, Wilmore, & Costill, 2015) ที่ได้กล่าวว่า การฝึกซ้อมที่ดีจะทำให้เกิดผลดีต่อสภาพร่างกายและจิตใจนักกีฬา หลักการพัฒนาความก้าวหน้าของความหนักมากกว่าปกติ (Principle of Progressive Overload) ระดับความหนักของการฝึกซ้อมที่เหมาะสมกับ สภาพร่างกายนักกีฬาและถ้ามีการจัดการความเครียดได้ดี จะช่วยให้ร่างกายของนักกีฬาเกิดการสำรองพลังงานต่าง ๆ ไว้ในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น (Supercompensation) สังเกตหรือพิจารณาได้จากระดับความแข็งแรงอดทน (Stamina) และความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายการรักษาความสามารถในการปฏิบัติทักษะการ เคลื่อนไหวได้ซ้ำ ๆ กันเป็นระยะนาน ๆ การพิจารณาความหนักที่เหมาะสมในการฝึกและการฝึกอยู่ในสภาวะในการต้องจัดการความเครียดของตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาความก้าวหน้า ให้กับนักกีฬา เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายของการฝึกซ้อม ในการวางแผนการฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพ (Chattrakul Pan - uthai, Phichayavee Panurushtanon, & Witit Mitranun, 2021)

การศึกษาความเครียดของนักกีฬาจักรยานในประเทศไทยจึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจและนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังมีรายงานการวิจัยในเรื่องนี้น้อยมากเมื่อเทียบกับงานวิจัยในด้านอื่น โดยเฉพาะกีฬาจักรยานเป็นกีฬาที่ผู้เล่นจะต้องใช้สมาธิเป็นอย่างมาก เกิดภาวะเครียดได้ง่าย เนื่องจากการแข่งขันมีความกดดันอยู่แล้วการปั่นในแต่ละครั้งจะต้องอาศัยความตั้งใจไปสู่การแสดงออกที่สม่ำเสมอในการแข่งขัน ถ้าหากใจร้อนหรือประมาทในการปั่นจักรยานในแต่ละครั้งก็จะเกิดอันตรายถึงชีวิต การปั่นจักรยาน ถ้าใช้ความสุ่มรอบคอบ และมีความมั่นคงทางอารมณ์ได้มากเท่าไรก็จะทำให้การเล่นเป็นผลดีมากเท่านั้น (Eksak Hengsukho, & Nattaphon Triperm, 2018)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดทางกีฬาของนักกีฬาจักรยาน โดยใช้แบบสอบถาม โดยมุ่งศึกษารูปแบบการจัดการความเครียดของนักกีฬาจักรยาน เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของนักกีฬาจักรยาน และเป็นแนวทางที่ใช้ในการศึกษาพัฒนาวิธีการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพในอนาคตและผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ของนักกีฬาเพื่อให้ผลของการแข่งขันออกมาได้ดีหรือถ้าไม่ได้ตามที่คาดหวังนักกีฬายังสามารถจัดการความเครียดของตัวเองได้ และส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาในทิศทางที่ถูกต้อง จนนำไปสู่การเพิ่มศักยภาพที่แท้จริงของนักกีฬา วิธีในการฝึกซ้อมของผู้สอนและการรับมือกับปัญหาของนักกีฬาด้วย

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของนักกีฬาจักรยาน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดของนักกีฬาจักรยาน

สมมติฐานของการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันทำให้การจัดการความเครียดของนักกีฬาจักรยาน มีการจัดการความเครียดต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่องการจัดการความเครียดทางกีฬาของนักกีฬาจักรยาน เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยวิธีการสำรวจและเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคือของกีฬาจักรยานโดยมีรายละเอียดดังนี้

ประชากรคือนักกีฬาจักรยานสำนักงานตำรวจแห่งชาติ จำนวน 207 คน (National Police Cycling Team, 2023) และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาโดยใช้วิธีการเปิดตารางสำเร็จของ เครจซี และมอร์แกน ซึ่งกำหนดค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 0.95 ความผิดพลาดไม่เกินร้อยละ 0.05 และได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 136 ตัวอย่าง ซึ่งเป็นค่าสูงสุด (Krejcie, & Morgan, 1970)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป คือ เพศ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาจักรยาน ระดับการศึกษา สูงสุด ประเภทกีฬาจักรยานที่เล่น

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบการจัดการความเครียดทางกีฬา (The Athletics Coping Skills Inventory - 28: ACSI - 28) (Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek, 1995) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทย โดยสุพัชกริน เขมรัตน์ อภิลักษณ์ เทียนทอง นฤพนธ์ วงศ์จตุภัทร (Supatcharin Khemarat, Apilak ThianThong, Naruephon Wongchaturaphat, 2014) แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ แสดงความหมายตั้งแต่ เกือบไม่เคย ถึง เกือบทุกครั้ง จำนวน 28 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 7 ด้าน ๆ ละ 4 ข้อคำถาม คือ ด้านการจัดการกับปัญหา ข้อ 5, 17, 21, 24 ด้านการยอมรับคำแนะนำ ข้อ 3, 10, 15, 27 ด้านสมาธิ ข้อ 4, 11, 16, 25 ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ ข้อ 2, 9, 14, 26, ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ข้อ 1, 8, 13, 20 ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน ข้อ 6, 18, 22, 28 และด้านอิสระจากความกังวล ข้อ 7, 12, 19, 23

การพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยผู้วิจัยได้ดำเนินการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหา กับสิ่งที่ต้องการศึกษา (Item Objective Congruence: IOC) ได้ค่า 0.89 ซึ่งมากกว่า 0.5 หลังจากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try - Out) จำนวน 30 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.95 แสดงว่ามาตรวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัดสูงเป็นไปตามที่นันทนอลลีได้เสนอแนะไว้ คือ มีค่า 0.70 ขึ้นไป (Nunnally as cited in Jutanat Sintusiri, Teerapan Ungphakorn, & Kanjana Hinthaw, 2019) นำแบบสอบถามใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์มีดังนี้

- 1) ค่าเฉลี่ย ใช้หาค่าเฉลี่ยของข้อมูลต่างๆ และร้อยละ ใช้ในการอธิบายลักษณะของข้อมูลที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง
- 2) t - test สำหรับการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม ซึ่งจำแนกตามตัวแปรอิสระ
- 3) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way Analysis of Variance) สำหรับการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม และ LSD (Least Significant Difference) สำหรับทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ .05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะทางประชากรศาสตร์		จำนวน n=136	ร้อยละ
เพศ	ชาย	77	56.62
	หญิง	59	43.38
อายุ	ต่ำกว่า 18 ปี	20	14.71
	18 - 29 ปี	52	38.24
	30 - 39 ปี	20	14.71
	40 - 49 ปี	26	19.12
	50 ปีขึ้นไป	18	13.24
ระดับการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น	25	18.38
	มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	30	22.06
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	36	26.47
	ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	35	25.74
	สูงกว่าปริญญาตรี	10	7.35
ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาจักรยาน	น้อยกว่า 1 ปี	21	15.44
	1 - 3 ปี	23	16.91
	4 - 6 ปี	42	30.88
	7 - 10 ปี	30	22.06
	มากกว่า 10 ปี	20	14.71
ประเภทกีฬาจักรยานที่เล่น	จักรยานถนน (Road cycling)	73	53.68
	จักรยานคู่ (Track cycling)	27	19.85
	จักรยานเสือภูเขา / ดาวน์ฮิล (Mountain bike / downhill)	19	13.97
	จักรยานบีเอ็มเอ็กซ์ (BMX)	17	12.50



จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีลักษณะดังนี้ เป็นเพศชาย จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 56.62 มีอายุ 18 – 29 ปี จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 38.24 โดยจบการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 26.47 มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาจักรยาน 4 - 6 ปี จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 30.88 และประเภทกีฬาจักรยานที่เล่นจักรยานถนน (Road cycling) จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 53.68

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียด 7 ด้านและการจัดการความเครียด

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	การจัดการความเครียด
1. ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	1.98	0.75	พอใช้
2. ด้านการจัดการกับปัญหา	1.82	0.83	พอใช้
3. ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ	1.59	0.88	พอใช้
4. ด้านการยอมรับคำแนะนำ	2.04	0.81	ดี
5. ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน	1.81	0.81	พอใช้
6. ด้านสมาธิ	1.77	0.77	พอใช้
7. ด้านอิสระจากความกังวล	2.16	0.71	ดี

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีจัดการความเครียดสูงที่สุดในค่าด้านอิสระจากความกังวล 2.16 คะแนน วิธีรองลงไปคือ ด้านการยอมรับคำแนะนำ 2.04 คะแนน ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 1.98 คะแนน ด้านการจัดการกับปัญหาและด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน 1.81 คะแนน ด้านสมาธิ 1.77 คะแนน ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ 1.59 คะแนน

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียดของนักกีฬาจักรยานโดยใช้ t - test

ปัจจัยส่วนบุคคล		$\bar{x}$	S.D.	t	P	ผลการทดสอบ
เพศ	ชาย	1.93	0.37	0.64	0.52	ไม่แตกต่างกัน
	หญิง	1.89	0.43			

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน



ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียดของนักกีฬาจักรยานโดยใช้ F – test

ปัจจัยส่วนบุคคล		$\bar{X}$	S.D.	F	P	ผลการทดสอบ
อายุ	ต่ำกว่า 18 ปี	1.94	0.41	1.05	0.38	ไม่แตกต่างกัน
	20 – 29 ปี	1.89	0.34			
	30 – 39 ปี	1.96	0.44			
	40 – 49 ปี	1.80	0.48			
	50 ปีขึ้นไป	2.03	0.35			
ระดับการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น	1.85	0.36	0.45	0.76	ไม่แตกต่างกัน
	มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	1.90	0.47			
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	1.89	0.39			
	ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	1.98	0.37			
	สูงกว่าปริญญาตรี	1.92	0.40			
ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาจักรยาน	น้อยกว่า 1 ปี	1.81	0.45	3.57*	0.008	แตกต่างกัน
	1 – 3 ปี	1.84	0.35			
	4 – 6 ปี	1.85	0.32			
	7 – 10 ปี	1.94	0.37			
	มากกว่า 10 ปี	2.20	0.48			
ประเภทกีฬาจักรยานที่เล่น	จักรยานถนน (Road cycling)	1.91	0.36	1.32	0.27	ไม่แตกต่างกัน
	จักรยานลู่ (Track cycling)	1.99	0.47			
	จักรยานเสือภูเขา / ดาวน์ฮิล (Mountain bike / downhill)	1.76	0.47			
	จักรยานบีเอ็มเอ็กซ์ (BMX)	1.97	0.34			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ระดับการศึกษา และประเภทกีฬาจักรยานที่เล่น ต่างกันมีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาจักรยานต่างกันมีการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลต่างค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียดของนักกีฬาจักรยาน จำแนกตามประสบการณ์ในการเล่นกีฬาจักรยานเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)

ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาจักรยาน		น้อยกว่า 1 ปี	1 – 3 ปี	4 – 6 ปี	7 – 10 ปี	มากกว่า 10 ปี
	$\bar{X}$	1.81	1.84	1.85	1.94	2.20
น้อยกว่า 1 ปี	1.81		0.02	0.04	0.13	0.39*
1 – 3 ปี	1.84			0.01	0.10	0.36*
4 – 6 ปี	1.85				0.09	0.35*
7 – 10 ปี	1.94					0.26*
มากกว่า 10 ปี	2.20					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 5 พบว่า นักกีฬาจักรยานที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาจักรยาน มากกว่า 10 ปี มีการจัดการความเครียดได้มากกว่านักกีฬาจักรยานที่มีประสบการณ์น้อยกว่า 1 ปี ประสบการณ์ 1 - 3 ปี ประสบการณ์ 4 - 6 ปี และ 7 - 10 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดทางกีฬาของนักกีฬาจักรยาน สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิธีจัดการความเครียดสูงที่สุดในค่าด้านอิสระจากความกังวล 2.16 คะแนน วิธีรองลงไปคือ ด้านการยอมรับคำแนะนำ 2.04 คะแนน ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 1.98 คะแนน ด้านการจัดการกับปัญหาและด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน 1.81 คะแนน ด้านสมาธิ 1.77 คะแนน ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ 1.59 คะแนน

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียดของนักกีฬาจักรยาน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล สามารถสรุปผลได้ดังนี้

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.3 กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.4 กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาจักรยานต่างกันมีการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า นักกีฬาจักรยานที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาจักรยาน มากกว่า 10 ปีมีการจัดการความเครียดได้มากกว่านักกีฬาจักรยานที่มีประสบการณ์น้อยกว่า 1 ปี ประสบการณ์ 1 - 3 ปี ประสบการณ์ 4 - 6 ปี และ 7 - 10 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.5 กลุ่มตัวอย่างที่มีประเภทกีฬาจักรยานที่เล่น ต่างกันมีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียดของนักกีฬาจักรยาน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษาและประเภทกีฬาจักรยาน มีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ทางกีฬาจักรยานต่างกัน มีการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD พบว่า นักกีฬาจักรยานที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาจักรยาน มากกว่า 10 ปีมีการจัดการความเครียดได้มากกว่านักกีฬาจักรยานที่มีประสบการณ์น้อยกว่า 1 ปี ประสบการณ์ 1 - 3 ปี ประสบการณ์ 4 - 6 ปี และ 7 - 10 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาจักรยานในระยะเวลาที่มาก จะสามารถจัดการความเครียดได้ดีกว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาจักรยานน้อยกว่า แสดงให้เห็นว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาจักรยานมากจะสามารถจัดการความเครียดได้มากกว่า แต่ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษาและประเภทกีฬาจักรยานต่างกัน ไม่มีผลต่อการจัดการความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นาทยา สุวรรณจันทร์ นัจจรี เจริญสุข และสภาพร สังข์ขาวสุทธิรักษ์ (Naththaya Suwanjan Natjare Jaroensuk, & Sathaphon Sungkownsutirak, 2017) ที่ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 11 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ อายุ ต่างกันมีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมบุญ อุดมบุญฉินท์ และกิงพร ทองใบ (Sombun Udom Mutlin, & King Phon Thongbai, 2012) ที่ได้ศึกษาเรื่องเปรียบเทียบ

ระดับความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) พบว่า ความเครียดไม่มีความแตกต่างกันในกลุ่มตัวอย่างพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อาทิตย์ เข้มทอง (Artit Khemthong, 2021) ที่ได้ศึกษาเรื่องคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ในช่วงฤดูกาลแข่งขัน : ทักษะการจัดการความเครียดทางกีฬา พบว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ด้านการแข่งขันในระดับอาชีพและระดับนานาชาติ จะมีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ด้านการยอมรับคำแนะนำ อยู่ในระดับดี และด้านการจัดการปัญหา ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่น และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล อยู่ในระดับพอใช้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดทางกีฬาของนักกีฬากีฬาจักรยาน คือ นักกีฬาที่มีการแข่งขันจำเป็นต้องมีการจัดการความเครียดที่ดีในการรับมือสถานการณ์ความกดดันรอบด้านทั้งจากภายในจากตนเองและจากภายนอกคือสภาพแวดล้อมรอบข้างจึงควรมีการจัดอบรมพบปะพูดคุยจากนักกีฬารุ่นพี่ที่มีประสบการณ์สูงกว่าในการแนะนำในการจัดการความเครียดของนักกีฬาเพราะจากงานวิจัยจะพบว่ายิ่งนักกีฬามีประสบการณ์มากขึ้นจะสามารถจัดการความเครียดได้ดีมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยเสนอแนะว่า ควรทำการศึกษาความสัมพันธ์ปัจจัยส่วนบุคคล หรือปัจจัยอื่น ๆ ในการจัดการความเครียดของกีฬาอื่นๆ หรือทำการศึกษาในขอบเขตด้านพื้นที่จังหวัดอื่น ๆ เช่นในกรณีความเครียดที่เกิดขึ้นในการต้องเข้าแข่งขันในการแข่งขันที่มีความกดดันและคาดหวังสูงขึ้นต่าง ๆ

References

- Artit Khemthong. (2021). Mental characteristics of football players. during the competitive season: Sports stress management skills. *Northern Science and Technology Journal*, 3(4), 67 - 80.
- Bicycle Sports Association of Thailand under the Royal Patronage. (2023). *History of the cycling sports association of Thailand in the royal patronage*. Retrieved from <https://www.thaicycling.or.th/about/history>
- Chattrakul Pan - uthai, Phichayavee Panurushthanon, & Witit Mitranun. (2021). The emotional state of combat athletes of the National Sports University Athletes. *Srinakharinwirot Research and Development Journal (Humanities and Social Sciences)*, 13(25), 15 - 24.
- Department of Mental Health. (2022). *Tips for Saying Goodbye to Stress*. Retrieved from <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2469>
- Department of Mental Health. (2023). *Department of Mental Health Reveals Stressed Thai People Have Mental Health Problems Increasing - Depression Increases by 1-2%*. Retrieved on from <https://www.tcijthai.com/news/2023/28/current/12824>
- Ekasak Hengsukho, & Nattaphon Triperm. (2018). Stress of Takraw Athletes Through the Hoop at the Youth Level. *Journal of Graduate Studies*, 15(71), 140 - 145.
- Hfocus, Insights into the Health System, (2023). *The Mental Health Hotline*. revealed Jan. Work without happiness, number 1. Retrieved from <https://www.hfocus.org/content/2023/04/27584>



- National Police Cycling Team. (2023). *The number of athletes of the national police cycling team*. Retrieved from <https://www.facebook.com/policecyclingteam?mibextid=ZbWKwL>
- Naththaya Suwanjan Natjare Jaroensuk, & Sathaphon Sungkownsutirak. (2017). A Study of Stress in Working of School Administrators under the Secondary Educational Service Area Office 11. *Narkbhutparitat Journal Nakhon Si Thammarat Rajabhat University*, 9(1), 75 – 87
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970) *Educational and Phycological Measurement*. Washington, DC: The Mid Atlantic Equity Center.
- Jutanat Sintusiri, Teerapan Ungphakorn, & Kanjana Hinthaw. (2019). The effects of product quality management on the organizational success of Thai brand clothing manufacturing business. *Accounting and Management Journal Mahasarakham University*, 12(2), 174 - 183.
- Panom Katumarn. (2007) *Stress in athletes*. Retrieved on from http://psyclin.co.th/new_page_72.html
- Supatcharin Khemarat, Apilak ThianThong, & Naruephon Wongchaturaphat. (2014). *Research report on the development and validation of the structure of the sports stress management skills questionnaire*. Sahamit printing. Bangkok.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport - specific psychological skills: The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379 - 398.
- Sports Association of Thailand. (2014). *About SAT and Legal Authority*. Retrieved on from <https://www.sat.or.th/aboutus/>
- Sombun Udom Mutlin, & King Phon Thongbai. (2012). Comparison of stress levels according to personal factors of flight attendants, Thai Airways International Public Company Limited. *Modern Management Journal*, 10(1), 119 - 129.
- Kenney, L., Wilmore, J., & Costill, D. (2015). *Physiology of sport and exercise* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Received: 2023, September 11

Revised: 2023, October 16

Accepted: 2023, October 18