

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาผลของการฝึกสมาธิ SKT ที่มีต่อทักษะกีฬาอิงธนูเพื่อความเป็นเลิศครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้ นักกีฬาอิงธนูศูนย์ความเป็นเลิศ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำนวน 15 คน เป็นกลุ่มทดลอง และนักกีฬาอิงธนูโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง จำนวน 5 คน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 10 คน ที่มีประสบการณ์การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาอิงธนูระดับชาติ เป็นกลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลองให้นักกีฬาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินตนเองต่อทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและทดสอบความแม่นยำในการยิงธนู จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีการทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการหาค่าที (t-test) และทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติความแปรปรวน (One Way ANOVA) นำผลการวิเคราะห์มานำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาอิงธนู

ข้อมูลทั่วไป ของนักกีฬาอิงธนู	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ชาย		หญิง		ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ								
18	1	14.29	0	0	1	11.11	0	0
19	1	14.29	1	12.50	1	11.11	0	0
20	4	57.13	5	62.50	2	22.22	4	66.66
21	0	0	0	0	3	33.34	1	16.67
22	1	14.20	0	0	0	0	0	0
23	0	0	1	12.50	0	0	0	0
24	0	0	1	12.50	2	22.22	1	16.67
รวม	7	100	8	100	9	100	6	100

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาหญิงธนุ (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป ของนักกีฬาหญิงธนุ	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ชาย		หญิง		ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
2. ในช่วง 3 เดือนที่ ผ่านมา ท่านใช้ ระยะเวลาเฉลี่ยในการ ฝึกซ้อมกี่ชั่วโมง / วัน								
1 ชั่วโมง	0	0	0	0	1	11.11	1	16.67
2 ชั่วโมง	0	0	0	0	4	44.45	1	16.67
3 ชั่วโมง	1	14.29	2	25.00	3	33.33	1	16.67
4 ชั่วโมง	6	85.71	6	75.00	0	0	3	50.00
5 ชั่วโมง	0	0	0	0	1	11.11	0	0
<b>รวม</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>100</b>
3. ในช่วง 3 เดือนที่ ผ่านมา ท่านใช้ ระยะเวลาเฉลี่ยในการ ฝึกซ้อมกีฬาที่วัน / สัปดาห์								
1 วัน	0	0	0	0	0	0	0	0
2 วัน	0	0	0	0	1	11.11	0	0
3 วัน	0	0	0	0	3	33.34	1	16.67
4 วัน	0	0	0	0	2	22.22	1	16.67
5 วัน	3	42.86	0	0	2	22.22	0	0
6 วัน	4	57.14	8	100	1	11.11	4	66.66
<b>รวม</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>100</b>

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาหญิง (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป ของนักกีฬาหญิง	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ชาย		หญิง		ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
4. ท่านมีประสบการณ์ ในการแข่งขันกีฬา สถาบันการพลศึกษา แห่งประเทศไทย ครั้งแรก	3	42.86	7	87.50	5	55.56	4	66.66
2 ครั้ง	3	42.86	0	0	3	33.33	1	16.67
3 ครั้ง	0	0	1	12.50	1	11.11	1	16.67
4 ครั้ง	1	14.28	0	0	0	0	0	0
<b>รวม</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>100</b>
5. ท่านมีประสบการณ์ ในการแข่งขันกีฬา ระดับชาติ (เช่น เยาวชนแห่งชาติ กีฬา แห่งชาติ)								
ไม่เคย	6	85.71	7	87.50	4	44.44	4	66.66
1 ครั้ง	1	14.29	0	0	2	22.22	1	16.67
2 ครั้ง	0	0	1	12.50	0	0	1	16.67
3 ครั้ง	0	0	0	0	3	33.34	0	0
<b>รวม</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>100</b>

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของนักกีฬายิงธนู (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป ของนักกีฬายิงธนู	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ชาย		หญิง		ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
6. ท่านเคยมี ประสบการณ์ การแข่งขันกีฬาระดับ นานาชาติ								
ไม่เคย	6	85.71	8	100	5	55.56	5	83.33
1 ครั้ง	1	14.29	0	0	1	11.11	1	16.67
2 ครั้ง	0	0	0	0	3	33.33	0	0
<b>รวม</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>100</b>
7. ท่านมีประสบการณ์ ในการฝึกจิตใจ								
ไม่มี	1	14.29	3	37.50	2	22.22	2	33.33
มี	6	85.71	5	62.50	7	77.78	4	66.67
<b>รวม</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>100</b>
8. ผู้ทำหน้าที่ฝึกจิตใจ ให้กับท่านคือใคร								
ผู้ฝึกสอน	7	100	8	100	7	77.78	4	66.67
นักจิตวิทยาการกีฬา	0	0	0	0	0	0	0	0
อื่นๆ	0	0	0	0	2	22.22	2	33.33
<b>รวม</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 1 นักกีฬายิงธนูชายและหญิงทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอายุ 20 ปี การฝึกซ้อมยิงธนูในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาในกลุ่มทดลองใช้เวลาเฉลี่ยในการฝึกซ้อม 3 - 4 ชั่วโมง / วัน และฝึกซ้อม 5 - 6 วัน / สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมใช้เวลาเฉลี่ยในการฝึกซ้อม 2 - 3 ชั่วโมง / วัน และฝึกซ้อมเฉลี่ยตั้งแต่ 3 - 6 วัน / สัปดาห์

นักยิงธนูกลุ่มทดลองมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาสถาบันพลศึกษาแห่งประเทศไทย อย่างน้อย 1 – 2 ครั้ง โดยเป็นนักกีฬาชาย 7 คน คิดเป็นร้อยละ 100 นักกีฬาหญิง 8 คน คิดเป็น ร้อยละ 100

นักยิงธนูกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่ง ประเทศไทยอย่างน้อย 1 ครั้ง โดยเป็นนักกีฬาชาย 9 คน คิดเป็นร้อยละ 100 นักกีฬาหญิง 6 คน คิดเป็นร้อยละ 100

นักยิงธนูกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับชาติ 1 – 2 ครั้ง โดยกลุ่มทดลองเป็นนักยิงธนูฝ่ายชาย 1 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 นักยิงธนูหญิง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 กลุ่มควบคุมเป็นนักยิงธนูชาย 4 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44 นักยิงธนูหญิง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67

นักยิงธนูกลุ่มทดลองชาย มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ 1 ครั้ง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 ส่วนนักยิงธนูหญิงไม่มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ

ส่วนนักยิงธนูกลุ่มควบคุมชายมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ 1 – 2 ครั้ง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44 นักยิงธนูกลุ่มควบคุมหญิงมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา ระดับนานาชาติ 1 ครั้ง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67

นักยิงธนูชายกลุ่มทดลองมีประสบการณ์ในการฝึกจิตใจ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 85.7 หญิง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 และนักยิงธนูชายกลุ่มควบคุมมีประสบการณ์ในการฝึก จิตใจ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 77.78 หญิง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67

นักยิงธนูกลุ่มทดลองทั้งชายและหญิงมีผู้ฝึกสอนทำหน้าที่ฝึกจิตใจให้ คิดเป็นร้อยละ 100 สำหรับนักยิงธนูกลุ่มควบคุมชาย จำนวน 7 คน และหญิงจำนวน 4 คน มีผู้ฝึกสอนทำหน้าที่ฝึกจิตใจ ให้คิดเป็นร้อยละ 77.78 และ 66.67 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา – 28 (Athletic Coping Skills Inventory – 28 : ACSI - 28)

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินตนเองต่อทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬานักกีฬายิงธนูก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อ	รายการ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1.	ในชีวิตประจำวันหรือรายสัปดาห์ ฉันกำหนดเป้าหมาย ที่เฉพาะเจาะจงมากสำหรับตัวเองเพื่อเป็นแนวทางในสิ่งที่ฉันทำ	2.93	.70	2.47	.52
2.	ฉันได้รับประโยชน์สูงสุดจากความสามารถพิเศษและทักษะของฉัน	3.00	.38	2.67	.90
3.	เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการบอกฉันถึงวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาด ที่ฉันเคยทำ ฉันมีแนวโน้มที่จะรับมัน และรู้สึกอารมณ์เสีย	3.11	1.07	3.20	.86
4.	เมื่อฉันเล่นกีฬา ฉันสามารถมุ่งเน้นความสนใจของฉันและป้องกันการรบกวน	2.80	.56	2.73	.70
5.	ฉันยังคงคิดเชิงบวกและมีความกระตือรือร้น ในระหว่าง การแข่งขันไม่ว่าสิ่งไม่ดีกำลังจะเกิดขึ้น	2.80	.68	3.07	.80
6.	ฉันมักจะเล่นได้ดีขึ้นภายใต้ความกดดันเพราะฉันคิดชัดเจนมากขึ้น	2.73	.96	2.47	.74
7.	ฉันกังวลเล็กน้อยเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับการแสดงความสามารถของฉัน	2.67	.82	2.47	.52
8.	ฉันมักจะทำการวางแผนเยอะมากเกี่ยวกับวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของฉัน	2.93	.80	2.60	.74
9.	ฉันรู้สึกมั่นใจว่าฉันจะเล่นได้ดี	2.93	.63	2.67	.49
10.	เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการวิจารณ์ฉัน ฉันจะรู้สึกอารมณ์เสียมากกว่ารู้สึกว่าจะช่วยให้ดีขึ้น	3.40	.74	3.47	.74
11.	มันเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะเก็บความคิดวอกแวก จากการถูกรบกวนจากบางสิ่งที่ฉันเห็นหรือได้ยิน	2.47	.52	2.27	.59

ข้อ	รายการ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
12.	ฉันเก็บความกดดันจำนวนมากไว้ในตัวเองโดยยังกังวลว่าฉันจะแสดงออกมาอย่างไร	2.33	.82	2.53	.64
13.	ฉันตั้งเป้าหมายการแสดงความสามารถของฉัน ในการฝึกซ้อมแต่ละครั้ง	3.07	.80	2.73	.59
14.	ฉันไม่ถูกกดดันในการฝึกปฏิบัติหรือซ้อมหนัก ฉันทำ 100%	2.40	.99	2.27	.80
15.	ถ้าโค้ชวิจารณ์หรือตะโกนใส่ฉัน ฉันแก้ไขข้อผิดพลาด โดยปราศจากการเสียอารมณ์	2.27	1.28	2.47	.92
16.	ฉันจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดในการเล่นกีฬาของฉันได้เป็นอย่างดี	2.53	.52	2.47	.92
17.	เมื่อสิ่งไม่ดีเกิดขึ้น ฉันบอกกับตัวเองให้สงบและสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งดีสำหรับฉัน	3.20	.68	3.13	.74
18.	ความกดดันที่มากขึ้นในระหว่างการแข่งขัน มันทำให้ฉันสนุกกับมันมากขึ้น	2.67	.62	2.60	.91
19.	ขณะแข่งขัน ฉันกังวลเกี่ยวกับการทำความผิดพลาดหรือไม่สามารถทำได้	2.40	.83	2.47	.92
20.	ฉันมีแผนการเล่นไว้ในสมองของฉันนานแล้ว ก่อนที่การแข่งขันจะเริ่ม	2.87	.64	2.53	.83
21.	เมื่อฉันรู้สึกว่าคุณเครียดมากเกินไป ฉันสามารถผ่อนคลายร่างกายของฉันได้อย่างรวดเร็วและสงบสติอารมณ์ตัวเองได้	2.80	.68	2.40	.74
22.	สำหรับฉันสถานการณ์กดดันเป็นความท้าทายที่ฉันพร้อมรับมือเสมอ	2.60	.63	2.40	.74
23.	ฉันคิดและจินตนาการว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันล้มเหลว หรือผิดพลาด	2.47	.83	2.53	.74
24.	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ถึงแม้ว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นกับฉัน	2.60	.63	2.73	.80
25.	มันเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะมุ่งความสนใจและจดจ่อ กับสิ่งใดหรือบุคคลใด	2.73	.59	2.53	.64
26.	เมื่อฉันล้มเหลวในการจะไปถึงเป้าหมายของฉัน มันทำให้ฉันมีความพยายามแม้ว่ามันยากก็ตาม	2.73	.79	2.80	.68
27.	ฉันปรับปรุงทักษะของฉันด้วยการฟังคำแนะนำ และการสอนจากโค้ชและผู้จัดการอย่างตั้งใจ	3.33	.72	3.47	.52
28.	ในสถานการณ์กดดันฉันทำผิดพลาดน้อยลง เพราะฉันมีสมาธิขึ้น	3.07	.70	2.80	.78
<b>รวม</b>		<b>2.40</b>	<b>.51</b>	<b>2.93</b>	<b>.26</b>

จากตารางที่ 2 การประเมินตนเองต่อทักษะการจัดการความเครียดของนักกีฬาหญิงธนูก่อนการฝึกสมาธิ SKT มีค่าเฉลี่ยในระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.40$ , S.D. = .51) และภายหลังการฝึกสมาธิมีค่าเฉลี่ยในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.93$ , S.D. = .26)

**ตารางที่ 3** แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินตนเองต่อทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาหญิงธนูกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อ	รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1.	ในชีวิตประจำวันหรือรายสัปดาห์ ฉันกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากสำหรับตัวเองเพื่อเป็นแนวทางในสิ่งที่ฉันทำ	2.47	.52	2.60	.63
2.	ฉันได้รับประโยชน์สูงสุดจากความสามารถพิเศษและทักษะของฉัน	2.67	.90	2.60	.83
3.	เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการบอกฉันถึงวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดที่ฉันเคยทำ ฉันมีแนวโน้มที่จะรับมัน และรู้สึกอารมณ์เสีย	3.20	.86	2.93	1.10
4.	เมื่อฉันเล่นกีฬา ฉันสามารถมุ่งเน้นความสนใจของฉันและป้องกันการรบกวน	2.73	.70	2.80	.68
5.	ฉันยังคงคิดเชิงบวกและมีความกระตือรือร้น ในระหว่างการแข่งขันไม่ว่าสิ่งไม่ดีกำลังจะเกิดขึ้น	3.07	.80	2.67	1.13
6.	ฉันมักจะเล่นได้ดีขึ้นภายใต้ความกดดันเพราะฉันคิดชัดเจนมากขึ้น	2.47	.74	2.40	.63
7.	ฉันกังวลเล็กน้อยเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับการแสดงความสามารถของฉัน	2.47	.52	2.80	.56
8.	ฉันมักจะทำการวางแผนเยอะมากเกี่ยวกับวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของฉัน	2.60	.74	2.33	.72
9.	ฉันรู้สึกมั่นใจว่าฉันจะเล่นได้ดี	2.67	.49	2.67	.82
10.	เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการวิจารณ์ฉัน ฉันจะรู้สึกอารมณ์เสียมากกว่ารู้สึกว่าจะช่วยให้ดีขึ้น	3.47	.74	3.20	.68
11.	มันเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะเก็บความคิดวอกแวกจากการถูกรบกวนจากบางสิ่งที่คุณเห็นหรือได้ยิน	2.27	.59	2.27	1.03



ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินตนเองต่อทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬายิงธนูกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)

ข้อ	รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
12.	ฉันเก็บความกดดันจำนวนมากไว้ในตัวเองโดยยังกังวลว่าฉันจะแสดงออกมาอย่างไร	2.53	.64	3.20	.78
13.	ฉันตั้งเป้าหมายการแสดงความสามารถของฉัน ในการฝึกซ้อมแต่ละครั้ง	2.73	.59	2.80	.86
14.	ฉันไม่ถูกกดดันในการฝึกปฏิบัติหรือซ้อมหนัก ฉันทำ 100%	2.40	.99	2.40	.63
15.	ถ้าโค้ชวิจารณ์หรือตะโกนใส่ฉัน ฉันแก้ไขข้อผิดพลาด โดยปราศจากการเสียอารมณ์	2.27	.80	2.67	1.11
16.	ฉันจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดในการเล่นกีฬาของฉันได้เป็นอย่างดี	2.47	.92	2.53	.64
17.	เมื่อสิ่งไม่ดีเกิดขึ้น ฉันบอกกับตัวเองให้สงบและสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ดีสำหรับฉัน	2.47	.52	2.67	1.11
18.	ความกดดันที่มากขึ้นในระหว่างการแข่งขัน มันทำให้ฉันสนุกกับมันมากขึ้น	3.13	.74	2.47	.83
19.	ขณะแข่งขัน ฉันกังวลเกี่ยวกับการทำความผิดพลาดหรือไม่สามารถทำได้	2.60	.91	2.87	.83
20.	ฉันมีแผนการเล่นไว้ในสมองของฉันนานแล้ว ก่อนที่การแข่งขันจะเริ่ม	2.47	.92	2.40	.83
21.	เมื่อฉันรู้สึกว่าตัวเองเครียดมากเกินไป ฉันสามารถผ่อนคลายร่างกายของฉันได้อย่างรวดเร็วและสงบสติอารมณ์ตัวเองได้	2.53	.83	2.60	.74
22.	สำหรับฉันสถานการณ์กดดันเป็นความท้าทายที่ฉันพร้อมรับมือเสมอ	2.47	.52	2.33	.90
23.	ฉันคิดและจินตนาการว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันล้มเหลว หรือผิดพลาด	2.53	.74	2.67	.82

**ตารางที่ 3** แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินตนเองต่อทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาอิงธนูกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)

ข้อ	รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
24.	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ถึงแม้ว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นกับฉัน	2.73	.80	2.47	.52
25.	มันเป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะมุ่งความสนใจและจดจ่อ กับสิ่งใดหรือบุคคลใด	2.53	.64	2.87	.74
26.	เมื่อฉันล้มเหลวในการจะไปถึงเป้าหมายของฉัน มันทำให้ฉันมีความพยายามแม้ว่ามันยากก็ตาม	2.80	.68	2.80	.78
27.	ฉันปรับปรุงทักษะของฉันด้วยการฟังคำแนะนำ และการสอนจากโค้ชและผู้จัดการอย่างตั้งใจ	3.47	.52	3.40	.83
28.	ในสถานการณ์กดดันฉันทำผิดพลาดน้อยลง เพราะฉันมีสมาธิดีขึ้น	2.80	.78	2.40	.91
<b>รวม</b>		<b>2.93</b>	<b>.26</b>	<b>2.40</b>	<b>.51</b>

จากตารางที่ 3 การประเมินตนเองต่อทักษะการจัดการความเครียดของนักกีฬาอิงธนูกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT มีค่าเฉลี่ยในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.93$ , S.D. = .26) สำหรับนักกีฬาอิงธนูกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยการประเมินตนเองต่อทักษะการจัดการความเครียด อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.40$ , S.D. = .51)

**ตารางที่ 4** แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินตนเองต่อทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาที่มีผลต่อการยิงธนูของนักกีฬาอิงธนูกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกสมาธิ SKT

รายการ	ก่อนการฝึกสมาธิ SKT						หลังการฝึกสมาธิ SKT					
	ชาย		หญิง		รวม		ชาย		หญิง		รวม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา	2.29	.49	2.50	.53	2.40	.51	2.86	.38	3.00	.00	2.93	.26
คะแนนการยิงธนู	319.71	19.61	301.13	35.78	309.80	29.95	329.29	21.35	326.50	23.29	327.80	21.65

จากตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทักษะการจัดการความเครียดกับผลการยิงธนูชาย และหญิงกลุ่มทดลอง พบว่า

**ก่อนการฝึกสมาธิ SKT** นักกีฬายิงธนูชายและหญิง มีค่าเฉลี่ยทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ในระดับน้อย (ชาย  $\bar{X} = 2.29$ , หญิง  $\bar{X} = 2.50$ )

ผลของการยิงธนูก่อนการฝึกสมาธิ นักกีฬายิงธนูชายมีค่าเฉลี่ยคะแนนการยิง = 319.71  
นักกีฬายิงธนูหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนผลการยิง = 301.13

คิดเป็นค่าเฉลี่ยรวมของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักยิงธนูกลุ่มทดลองก่อนการฝึกสมาธิ = 2.40 และคะแนนเฉลี่ยการยิงธนูก่อนการฝึกสมาธิ = 309.80

**หลังการฝึกสมาธิ SKT** นักกีฬายิงธนูชายและหญิงมีค่าเฉลี่ยทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ในระดับมาก (ชาย  $\bar{X} = 2.86$ , หญิง  $\bar{X} = 3.00$ )

ผลของการยิงธนูหลังการฝึกสมาธิ นักกีฬายิงธนูชายมีค่าเฉลี่ยคะแนนการยิง = 329.29  
นักกีฬายิงธนูหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนผลการยิง = 326.50

คิดเป็นค่าเฉลี่ยรวมของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬายิงธนูภายหลังการฝึกสมาธิ = 2.93 และคะแนนเฉลี่ยการยิงธนูภายหลังการฝึกสมาธิ = 327.80

**ตารางที่ 5** แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินตนเองต่อทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาที่มีผลต่อการยิงธนูของนักกีฬายิงธนูกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามเพศ

รายการ	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
	ชาย		หญิง		รวม		ชาย		หญิง		รวม	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา	2.86	.38	3.00	.00	2.93	.26	2.33	.50	2.50	.55	2.40	.51
คะแนนการยิงธนู	329.29	21.35	326.50	23.29	327.80	21.62	292.56	35.07	302.83	20.35	296.67	29.63

จากตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬากับผลการยิงธนูของนักกีฬายิงธนูชาย และหญิงกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า

นักกีฬากลุ่มทดลองฝึกสมาธิ SKT ก่อนการยิงธนู ทั้งชายและหญิงมีค่าเฉลี่ยทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ในระดับมาก (ชาย  $\bar{X} = 2.86$ , หญิง  $\bar{X} = 3.00$ ) ส่วนนักกีฬายิงธนูกลุ่มควบคุมทั้งชายและหญิงมีค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียดทางการกีฬาในระดับน้อย (ชาย  $\bar{X} = 2.33$ , หญิง  $\bar{X} = 2.50$ )

ค่าเฉลี่ยรวมของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬายิงธนูกลุ่มทดลองมีค่าอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.93$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.40$ )

ผลการยิงธนูของนักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT ชายมีค่าคะแนนเฉลี่ย = 329.29 นักกีฬายิงธนูหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนน = 326.50 คิดเป็นคะแนนรวม = 327.80 ส่วนนักกีฬายิงธนูกลุ่มควบคุมชายมีผลคะแนนเฉลี่ยการยิงธนู = 292.56 หญิงมีผลคะแนนเฉลี่ยการยิงธนู = 302.83 คิดเป็นค่าคะแนนเฉลี่ยรวม = 296.67

**ตารางที่ 6** แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประเมินตนเองต่อทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาที่มีผลต่อการยิงธนูของนักกีฬายิงธนูก่อนและหลังการฝึกสมาธิ SKT เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม	
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา	2.40	.51	2.93	.26	2.40	.51
คะแนนการยิงธนู	309.80	29.95	327.80	21.62	296.67	29.63

จากตารางที่ 6 นักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬามากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ผลคะแนนเฉลี่ยการยิงธนูของนักกีฬาที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการฝึกสมาธิ ( $\bar{X} = 397.80 : 309.80$ ) และมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ( $\bar{X} = 296.67$ )

**ตารางที่ 7** แสดงค่าสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา โดยจำแนกตามกลุ่มที่รับการฝึกสมาธิ SKT และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

ค่าเฉลี่ยทักษะการจัดการความเครียดฯ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
กลุ่มทดลอง	ระหว่างกลุ่ม	1	1.63	1.63		
กลุ่มควบคุม					8.58	.00*
	ภายในกลุ่ม	28	673.35			
	รวม	29	26123.37			

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา จำแนกตามกลุ่มผู้รับการฝึกสมาธิ SKT พบว่า ผู้ที่รับการฝึกสมาธิ SKT มีค่าเฉลี่ยแตกต่างจากผู้ที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .00

**ตารางที่ 8** แสดงค่าสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนการยิงธนูโดยจำแนกตามกลุ่มที่เข้ารับการฝึกสมาธิ SKT และกลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการฝึก

คะแนนของผู้เล่น	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
กลุ่มทดลอง	ระหว่างกลุ่ม	1	7269.63	7269.63		
กลุ่มควบคุม					10.80	.00*
	ภายในกลุ่ม	28	673.35			
	รวม	29	26123.37			

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนการยิงธนูจำแนกตามกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกสมาธิ SKT พบว่า ผู้ที่เข้ารับการฝึกสมาธิ SKT มีคะแนนแตกต่างจากผู้ที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .00