

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เคยได้รับเหรียญรางวัลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่และเพื่อศึกษาการสนับสนุนการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในส่วนของมหาวิทยาลัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยการใช้แบบสอบถาม ในส่วนของข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ลักษณะความเครียดและระดับความเครียด รูปแบบการจัดการความเครียดและการสนับสนุนของมหาวิทยาลัยในการส่งเสริมและแก้ไขปัญหาความเครียดของนักกีฬา สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้แนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม โดยการจัดสนทนากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เคยได้รับเหรียญรางวัลจากการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ทั้งหมด จำนวน 72 คน เพื่อตอบแบบสอบถาม และเลือกแบบเจาะจงและจำนวน 10 คน ในการจัดสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลเชิงปริมาณผู้วิจัยได้นำมาข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้นำมาวิเคราะห์ หาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และการแปรผลคะแนนเฉลี่ย และข้อมูลเชิงคุณภาพทำการวิเคราะห์ในรูปของการวิเคราะห์เชิงบรรยายสรุปตามแนวคิดทางทฤษฎี ผลการวิจัยสามารถสรุป อภิปราย ดังนี้ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป สภาพข้อมูลทั่วไป ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

นักกีฬานักกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 40 คน ส่วนเพศชาย จำนวน 32 คน โดยอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 21-23 ปีและระหว่าง 18-20 ปี ปีนักกีฬาเกือบทั้งหมดกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 61 คน รองลงมาก็คือระดับปริญญาโท จำนวน 9 คน และระดับปริญญาเอกกับระดับประกาศนียบัตร จำนวนละ 1 คน ซึ่งกำลังเรียนคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 16 คน รองลงมาศึกษาอยู่ในคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 9 คน และศึกษาอยู่ในคณะบริหารธุรกิจจำนวน 6 คน

ตามลำดับ นักกีฬาที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาส่วนมาก เล่นในประเภททีมและเดี่ยว จำนวน 37 คน รองลงมาเล่นกีฬาประเภททีม จำนวน 26 คน และประเภทเดี่ยว จำนวน 9 คน ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีลักษณะของนักกีฬาที่มีการปะทะหรือมีการกระทบกระทั่งอันเป็นสาเหตุให้ได้รับการบาดเจ็บ จำนวน 15 คน นักกีฬาส่วนใหญ่ เป็นนักกีฬาวัยรุ่น จำนวน 15 คน รองลงมาเป็นชนิดกีฬายิงปืน จำนวน 10 คน และเป็นนักกีฬาเรือพาย จำนวน 9 คน ตามลำดับ นักกีฬามีประสบการณ์การเล่นกีฬา 5 ปีขึ้นไป จำนวน 53 คน รองลงมามีประสบการณ์ไม่เกิน 2 ปี จำนวน 5 คน และไม่เกิน 3-5 ปี มีจำนวนเท่ากันคือ 4 คน นักกีฬาเคยมีประสบการณ์แข่งขันระดับประเทศ จำนวน 58 คน และไม่เคยมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับประเทศ จำนวน 14 คน นอกจากนี้มีนักกีฬาที่เคยเป็นทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติ จำนวน 27 คน นักกีฬาเคยได้รับเหรียญรางวัลจากการแข่งกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำแนกได้ คือ นักกีฬาที่เคยได้รับเหรียญทอง จำนวน 33 คน เคยได้รับเหรียญเงิน จำนวน 43 คน และเคยได้รับเหรียญทองแดง จำนวน 49 คน นักกีฬาส่วนใหญ่ จะทำการฝึกซ้อม 5-6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 32 คน รองลงมาฝึกซ้อม 3-4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 23 คน นักกีฬาส่วนใหญ่จะทำการฝึกซ้อมกีฬาตอนเย็น มีส่วนน้อยเท่านั้นที่จะใช้เวลาฝึกซ้อมในช่วงเวลาอื่นๆ เช่น ตอนช่วงเช้าหรือตอนกลางคืน นักกีฬาส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการฝึกซ้อม 2-3 ชั่วโมง จำนวน 65 คน นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความมั่นใจในความสามารถและความชำนาญในการเล่นกีฬา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก จำนวน 34 คน รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 29 คน และมีความมั่นใจอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 7 คน ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ความคาดหวังของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความคาดหวังในการฝึกซ้อม เพื่อการแข่งขันอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในส่วนที่มีความคาดหวังมากที่สุด 3 ด้านคือ ด้านต้องทำให้เกิดผลสำเร็จตามความคาดหวังและความต้องการของผู้อื่น เช่น มหาวิทยาลัย โค้ช พ่อแม่ หรือเพื่อน รองลงมามีความคาดหวังด้านความต้องการมุ่งหวังเหรียญรางวัลจากการแข่งขันและมีความคาดหวังเพื่อต้องการพัฒนาสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรง ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ลักษณะความเครียดและระดับความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬานักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีลักษณะความเครียดและระดับความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬา อยู่ในระดับน้อย ได้แก่ นักกีฬามีอาการอ่อนเพลียและเหนื่อยล้า มีอาการหัวใจเต้นแรง ใจสั่น และวิตกกังวลใจ กลัวแพ้ ไม่สบายใจ ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 รูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ด้านรูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยนักกีฬามีรูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียด ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้รูปแบบในการจัดการความเครียดที่นิยมใช้กันมาก ได้แก่ ใช้วิธีการผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฟังเพลง ดูหนัง เล่นดนตรี รองลงมาการใช้วิธีสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองว่าเราทำได้ เราต้องชนะ ต่อมาเป็นการปรับเปลี่ยนวิธีคิด เช่น การมองโลกในแง่ดี การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเป็นเป้าหมายสูงสุด และเลือกใช้วิธีการฝึกซ้อมที่เหมาะสมกับตนเอง ที่ยที่สุดคือ เลือกฝึกซ้อมในเวลาที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดความเคยชิน ตามลำดับ

นอกจากนี้ในข้อมูลที่ได้ในเชิงคุณภาพ พบว่านักกีฬาบางคน มีวิธีการจัดการความเครียดแปลกใหม่ตามประสบการณ์ของตนเอง เช่น การกระโดดลงน้ำแล้วรีดเสียงดังๆในกรณีนี้ใช้ได้กับนักกีฬาทางน้ำหรือการรับประทานอาหารและขนมเพิ่มขึ้น แม้แต่การกินช็อคโกแลต ซึ่งทำให้ระดับความเครียดของนักกีฬาลดลง บางคนใช้วิธีคิดอะไรเพลินๆร้องเพลง หากหวังมากเกินไปให้เราหวังแบบกลางๆถ้าทำได้ดีกว่าที่คิดก็ถือว่าเป็นกำไร บางคนใช้วิธีโทรไปหาคนที่เรารักที่สุด เช่น โทรไปหาแม่ แค่อยากได้ยินเสียงก็เท่านั้น ส่วนบางคนใช้วิธีนั่งอยู่คนเดียว และคิดทบทวนว่ามันเกิดอะไรขึ้น แล้วเราต้องทำอย่างไร บางคนถึงกับตะโกนออกมาเพื่อลดระดับความเครียดให้อยู่ในระดับที่ควบคุมได้

ส่วนที่ 5 ปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปัจจัยส่วนบุคคลสำคัญที่สำคัญกับรูปแบบเชิงบวกและรูปแบบเชิงลบในการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันในครั้งนี้ประกอบด้วย ได้แก่ เพศ คณะที่เรียน ประเภทกีฬา ลักษณะของกีฬา และประสบการณ์จากการเป็นตัวแทนทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติ

5.1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้รูปแบบการจัดการความเครียดเชิงบวก

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านเพศ ที่ใช้รูปแบบความเครียดในด้านต่างๆในเชิงบวก โดยทั้งเพศชายและเพศหญิงอยู่ในระดับที่เท่ากันคือ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.12 ทั้งนี้สำหรับเพศชายรูปแบบการจัดการความเครียดที่นิยมใช้มากคือ การปรับเปลี่ยนวิธีคิด เช่น การมองโลกในแง่ดี การเล่น กีฬาเพื่อสุขภาพเป็นเป้าหมายสูงสุด และการเลือกใช้วิธีสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองว่า

เราทำได้ ส่วนเพศหญิง ใช้วิธีผ่อนคลายร่างกายและจิตใจเช่น การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฟังเพลงดูหนังเล่นดนตรี และการใช้วิธีสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองว่าเราทำได้เราต้องชนะ

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านคณะของนักกีฬาที่เรียนที่ใช้รูปแบบการจัดการความเครียดในเชิงบวก แบ่งออกเป็นคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกับคณะมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และคณะศึกษาศาสตร์ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.08 และ 3.15 ตามลำดับ ทั้งนี้ นักกีฬาที่เรียนอยู่ในคณะมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และคณะศึกษาศาสตร์ รูปแบบที่นิยมใช้ คือ สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองว่าเราทำได้ และการใช้วิธีผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฟังเพลงดูหนังเล่นดนตรี ส่วนนักกีฬาที่เรียนอยู่ในคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รูปแบบที่นิยมใช้ คือ การปรับเปลี่ยนวิธีคิด เช่น การมองโลกในแง่ดี การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเป็นเป้าหมายสูงสุด และการใช้วิธีผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฟังเพลงดูหนังเล่นดนตรี

ปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับประเภทกีฬาที่เล่น ที่ใช้รูปแบบการจัดการความเครียดของนักกีฬาในเชิงบวก อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ นักกีฬาทั้งประเภทเดี่ยวและทีมและนักกีฬาประเภทเดี่ยว โดยมีค่าเฉลี่ย 3.03 และ 2.94 นักกีฬาที่ใช้รูปแบบการจัดการความเครียดในระดับน้อย ได้แก่ นักกีฬาที่เล่นกีฬาประเภททีม โดยมีค่าเฉลี่ย 2.30 ทั้งนี้ นักกีฬาประเภทเดี่ยว รูปแบบที่นิยมใช้คือ ใช้วิธีผ่อนคลายร่างกายและจิตใจเช่น การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฟังเพลงดูหนังเล่นดนตรี และใช้วิธีสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองว่าเราทำได้ เราต้องชนะ ส่วนนักกีฬาประเภททีม รูปแบบที่นิยมใช้ คือ สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองว่าเราทำได้เราต้องชนะและใช้วิธีผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฟังเพลงดูหนังเล่นดนตรี สำหรับนักกีฬาที่เล่นกีฬาทั้งประเภทเดี่ยวและทีม รูปแบบที่นิยมใช้ คือ การปรับเปลี่ยนวิธีคิด เช่น การมองโลกในแง่ดี การเล่น กีฬาเพื่อสุขภาพเป็นเป้าหมายสูงสุดและการใช้วิธีผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฟังเพลงดูหนังเล่นดนตรี

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะของกีฬา ที่ใช้รูปแบบการจัดการความเครียดในเชิงบวก ทั้งลักษณะกีฬาแบบปะทะและแบบไม่ปะทะ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.22 และ 3.09 ตามลำดับ ทั้งนี้ นักกีฬาที่มีลักษณะกีฬาแบบปะทะ รูปแบบที่นิยมใช้ คือ เลือกใช้วิธีการฝึกซ้อมที่เหมาะสมกับตนเอง และการปรับเปลี่ยนวิธีคิด เช่น การมองโลกในแง่ดี การเล่น กีฬาเพื่อสุขภาพเป็นเป้าหมายสูงสุดและใช้วิธีสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองว่าเราต้องทำได้เราต้องชนะ ส่วนนักกีฬาที่มีลักษณะกีฬาแบบไม่ปะทะใช้รูปแบบที่นิยมใช้ คือ ใช้วิธีผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฟังเพลงดูหนังเล่นดนตรีและใช้วิธีสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองว่าเราทำได้ เราต้องชนะ

ปัจจัยด้านประสบการณ์จากการเป็นตัวแทนทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติ ที่ใช้รูปแบบการจัดการความเครียดของนักกีฬาในเชิงบวก ทั้งนักกีฬาที่เคยเป็นและไม่เคยเป็นทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.12 และ 3.11 ตามลำดับ ทั้งนี้ นักกีฬาที่เคยเป็นทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติ รูปแบบที่นิยมใช้ คือ สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองว่าเราต้องทำได้เราต้องชนะและใช้วิธีผ่อนคลายร่างกายและจิตใจเช่น การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฟังเพลง ดูหนัง เล่นดนตรี ส่วนนักกีฬาที่ไม่เคยเป็นทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติ รูปแบบที่นิยมใช้ คือ การปรับเปลี่ยนวิธีคิด เช่น การมองโลกในแง่ดี, การเล่น, กีฬาเพื่อสุขภาพเป็นเป้าหมายสูงสุดและใช้วิธีผ่อนคลายร่างกายและจิตใจเช่น การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฟังเพลง ดูหนัง เล่นดนตรี

5.2 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้รูปแบบการจัดการความเครียดเชิงลบ

พบว่าปัจจัยด้านเพศ ที่ใช้รูปแบบความเครียดในด้านต่างๆ ในเชิงลบ ทั้งเพศชายและเพศหญิง อยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.93 และ 1.91 ตามลำดับ ทั้งนี้ในกลุ่มเพศชาย รูปแบบที่นิยมใช้ คือ งดการฝึกซ้อมชั่วคราวและกลับมาฝึกซ้อมใหม่ให้หนักกว่าเดิมและใช้วิธีลดเวลาการฝึกซ้อมให้น้อยลงทุ่มเทกับการเรียนหนักขึ้น ส่วนเพศหญิงรูปแบบที่นิยมใช้ คือ ลดเวลาการฝึกซ้อมให้น้อยลงทุ่มเทกับการเรียนหนักขึ้น และใช้วิธีงดการฝึกซ้อมชั่วคราวและกลับมาฝึกซ้อมใหม่ให้หนักกว่าเดิม

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านคณะของนักกีฬาที่เรียน ที่ใช้รูปแบบการจัดการความเครียดในเชิงลบ โดยนักกีฬาที่กำลังเรียนอยู่ทั้งคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กับคณะมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และคณะศึกษาศาสตร์ อยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย 1.85 และ 1.98 ตามลำดับ ทั้งนี้ นักกีฬาที่เรียนอยู่ในคณะมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และคณะศึกษาศาสตร์ รูปแบบที่นิยมใช้ คือ ใช้วิธีลดเวลาการฝึกซ้อมให้น้อยลงทุ่มเทกับการเรียนหนักขึ้นและใช้วิธีงดการฝึกซ้อมชั่วคราวแล้วกลับมาฝึกซ้อมใหม่ให้หนักกว่าเดิม ส่วนนักกีฬาที่เรียนอยู่ในคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีรูปแบบที่นิยมใช้ คือ ลดเวลาการฝึกซ้อมให้น้อยลง โดยทุ่มเทกับการเรียนหนักขึ้นและงดการฝึกซ้อมชั่วคราวและกลับมาฝึกซ้อมใหม่

ปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับประเภทกีฬาที่เล่น ที่ใช้รูปแบบการจัดการความเครียดของนักกีฬาในเชิงลบ อยู่ในระดับน้อย ได้แก่ นักกีฬาที่เล่นกีฬาประเภททีมและนักกีฬาที่เล่นกีฬาประเภทเดี่ยวและทีม โดยมีค่าเฉลี่ย 2.03 และ 1.88 นักกีฬาที่ใช้รูปแบบการจัดการความเครียดในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ นักกีฬาที่เล่นกีฬาประเภทเดี่ยว โดยมีค่าเฉลี่ย 1.72 ทั้งนี้ในนักกีฬาประเภทเดี่ยวและนักกีฬาประเภททีม รูปแบบที่นิยมใช้ คือ ลดเวลาการฝึกซ้อมให้น้อยลงทุ่มเทกับการเรียนหนักขึ้น

และใช้วิธีรับประทานอาหารให้มากขึ้น เพื่อลดความเครียด สำหรับนักกีฬาทั้งประเภทเดี่ยวและทีม รูปแบบที่นิยมใช้ คือ งดการฝึกซ้อมชั่วคราวและกลับมาฝึกซ้อมใหม่ให้น้อยกว่าเดิมและ การใช้วิธีลดเวลาการฝึกซ้อมให้น้อยลงท่มเท่ากับการเรียนหนักขึ้น

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านลักษณะของกีฬาที่เล่น ที่ใช้รูปแบบการจัดการความเครียดในเชิงลบ นักกีฬาที่มีลักษณะกีฬาแบบปะทะและแบบไม่ปะทะ อยู่ในระดับน้อย โดยนักกีฬาที่เล่นกีฬาแบบปะทะ มีค่าเฉลี่ย 2.02 และนักกีฬาที่เล่นกีฬาแบบไม่ปะทะ มีค่าเฉลี่ย 1.89 ตามลำดับ ทั้งนี้ นักกีฬาที่มีลักษณะกีฬาแบบปะทะ รูปแบบที่นิยมใช้ คือ ลดเวลาการฝึกซ้อมให้น้อยลงท่มเท่ากับการเรียนหนักและใช้วิธีงดการฝึกซ้อมชั่วคราวโดยกลับมาฝึกซ้อมใหม่ให้น้อยกว่าเดิม ส่วนนักกีฬาที่มีลักษณะกีฬาแบบไม่ปะทะ รูปแบบที่นิยมใช้ คือ ลดเวลาการฝึกซ้อมให้น้อยลงท่มเท่ากับการเรียนหนักขึ้นและใช้วิธีงดการฝึกซ้อมชั่วคราวโดยกลับมาฝึกซ้อมใหม่ให้น้อยกว่าเดิม

ปัจจัยด้านประสบการณ์จากการเป็นตัวแทนทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติที่ใช้รูปแบบการจัดการความเครียดของนักกีฬาในเชิงลบ อยู่ในระดับน้อย โดยนักกีฬาที่เคยเป็นทีมชาติ ใช้รูปแบบการจัดการความเครียด โดยมีค่าเฉลี่ย 1.85 และนักกีฬาที่ไม่เคยเป็นทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติ มีค่าเฉลี่ย 1.96 ตามลำดับ ทั้งนี้ นักกีฬาที่เคยเป็นทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติ รูปแบบที่นิยมใช้ คือ ลดเวลาการฝึกซ้อมให้น้อยลงท่มเท่ากับการเรียนหนักขึ้นและใช้วิธีงดการฝึกซ้อมชั่วคราวโดยกลับมาฝึกซ้อมใหม่ให้น้อยกว่าเดิม ส่วนนักกีฬาที่ไม่เคยเป็นทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติรูปแบบที่นิยมใช้ คือ ลดเวลาการฝึกซ้อมให้น้อยลงท่มเท่ากับการเรียนหนักขึ้นและใช้วิธีงดการฝึกซ้อมชั่วคราวโดยกลับมาฝึกซ้อมใหม่ให้น้อยกว่าเดิม

ส่วนที่ 6 การสนับสนุนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการช่วยเหลือแก้ปัญหาเพื่อจัดการ

ความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การสนับสนุนในการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาและป้องกันการเกิดความเครียดของนักกีฬาจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันของมหาวิทยาลัยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง มี 4 ด้าน ด้านแรก การเกื้อหนุนของมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการสนับสนุนด้านการบริหารจัดการ อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีการวางแผนการฝึกซ้อมอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น มีการเก็บตัวเตรียมทีมที่ต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ การส่งเสริมสวัสดิการด้านพิเศษสำหรับนักกีฬา เช่น เวลาเรียน เวลาพัก วันหยุด วันลาเป็นกรณีพิเศษ ตามลำดับ แต่ยังมีบางเรื่องที่ทางมหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ด้านการส่งเสริมการวางแผนโครงการที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดและการส่งเสริมและสนับสนุนก่อตั้งชมรมหรือองค์กรที่ปรึกษาด้านความเครียด โดยเฉพาะให้กับนักกีฬา ด้านที่ต่อมาเป็น การสนับสนุนด้านงบประมาณ โดยทางมหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนอยู่

ในระดับปานกลาง ทั้งนี้การสนับสนุนด้านงบประมาณที่มีค่าระดับมาก ได้แก่ การสนับสนุนด้านขวัญและกำลังใจในการฝึกซ้อม เช่น รางวัลใจ และการสนับสนุนด้านการรักษาพยาบาลจากการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยมีค่าเฉลี่ย 3.50 ตามลำดับ แต่ยังมีบางกิจกรรมที่ทางมหาวิทยาลัยได้ให้การสนับสนุนน้อย คือ การสนับสนุนงบประมาณเพื่อส่งเสริมกิจกรรมโครงการลดปัญหาความเครียด ด้านที่สามเป็นการสนับสนุนด้านบุคลากร ทางมหาวิทยาลัยมีการสนับสนุนและส่งเสริม อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีที่ปรึกษาชมรมที่มีความรู้ และประสบการณ์ที่เชี่ยวชาญ มีแพทย์เฉพาะทางในการปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับการบาดเจ็บด้านกีฬาที่ใกล้และสะดวก และมีผู้ประสานงานที่เหมาะสม สะดวกในการติดต่อเมื่อเกิดปัญหาหรือความขัดข้องใจในนักกีฬาตามลำดับ สำหรับด้านที่สี่ คือ การสนับสนุนด้านสถานที่โดยทางมหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีการพัฒนาสภาพแวดล้อมและสถานที่ฝึกซ้อมที่ปลอดภัยสูง ส่งเสริมสถานที่ชัดเจนในการรวมกลุ่มนักกีฬาเพื่อลดความเครียด และมีสปอร์ตคลินิกที่ครบวงจรใกล้และสะดวกในกลุ่มนักกีฬา

อภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า

1. ข้อมูลทั่วไป

จากผลการวิเคราะห์ ข้อมูลทั่วไป นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เคยทำผลงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย นักกีฬาอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 21-23 ปี และ 18-20 ปี นักกีฬาเกือบทั้งหมดกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 61 คน ใน 72 คน ขณะที่นักกีฬาเรียนส่วนใหญ่คือ ศึกษาศาสตร์ จำนวน 16 คน และคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 9 คน นักกีฬาที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยส่วนมากเล่นในประเภททีมและเดี่ยว มีลักษณะของการเล่นกีฬาที่มีการปะทะหรือมีการกระทบกระแทกอันเป็นสาเหตุให้ได้รับการบาดเจ็บ จำนวน 15 คน นักกีฬาที่มีผลงานส่วนใหญ่ เป็นนักกีฬาว่ายน้ำ จำนวน 15 คน และกีฬายิงปืน จำนวน 10 คน และเป็นนักกีฬาชนิดกีฬาเรือพาย จำนวน 9 คน ตามลำดับ นักกีฬาส่วนมากมีประสบการณ์ 5 ปีขึ้นไป จำนวน 53 คน และพบว่านักกีฬาเคยเป็นทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติ จำนวน 27 คน นักกีฬาทำการฝึกซ้อม 5-6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 32 คน รองลงมาคือฝึกซ้อม 3-4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 23 คน จะซ้อมกีฬาดอนเย็นเป็นส่วนใหญ่ จำนวน 53 คน ระยะเวลาฝึกซ้อม 2-3 ชั่วโมง จำนวน 65 คน นักกีฬามีความมั่นใจในความสามารถและความชำนาญในการเล่นกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง เป็นส่วนใหญ่

2. ความคาดหวังของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความคาดหวังในการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน อยู่ในระดับมาก นอกจากนี้เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ในส่วนที่มีความคาดหวังมากที่สุด 3 ด้านคือ ด้านต้องทำให้เกิดผลสำเร็จตามความคาดหวังและความต้องการของผู้อื่น เช่น มหาวิทยาลัย โค้ช พ่อแม่ เพื่อน และด้านความต้องการมุ่งหวังเหรียญรางวัลจากการแข่งขันและต้องการพัฒนาสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรง ตามลำดับ

3. ลักษณะความเครียดและระดับความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬานักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีลักษณะความเครียดและระดับความเครียด จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้ นักกีฬามีอาการอ่อนเพลียและเหนื่อยล้า มีอาการหัวใจเต้นแรง ใจสั่น และวิตกกังวลใจ กลัวแพ้ ไม่สบายใจ ไม่สอดคล้องกับรังสีมันต์ แสงภักดี (2544) พบว่าระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระดับความเครียดปานถึงระดับความเครียดสูง ทั้งนี้สถานการณ์ระดับความเครียดดังกล่าว จะขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ระดับการแข่งขัน รวมถึงการใช้กลยุทธ์การจัดการความเครียดที่นักกีฬาแต่ละคนนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเพื่อลดความตึงเครียดของแต่ละคน จะเห็นได้ว่าการเผชิญกับความเครียดของนักกีฬากลายเป็นปัจจัยที่คุกคามต่อสุขภาพและบั่นทอนความเชื่อมั่นต่อตัวนักกีฬาเอง การเกิดความเครียดมากๆ อาจจะนำความพ่ายแพ้มาสู่การแข่งขันได้ ทั้งนี้หากนักกีฬาสามารถลดระดับหรือปรับระดับความเครียดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ อาจนำไปสู่ความสำเร็จหรือเป้าหมายตามที่คาดหวังไว้ ภาวะความเครียดที่นักกีฬาเผชิญอยู่มีความรุนแรงต่างกันในแต่ละสถานการณ์ หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอาการของความเครียดด้านต่าง ๆ ได้ความดันโลหิตสูง ปวด หลอดลมจะตีบลง หายใจลำบาก ถ้าได้มีการบีบตัว ทำให้ท้องเสีย ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน กล้ามเนื้อจะกระตุก ถูกกระตุ้นให้เกิดอาการสั่น เกร็งและกระตุก นอกจากนี้ อาจเกิดอาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น การมองโรคในแง่ร้าย ไม่สามารถหยุดความคิดของตนเองได้ ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ตื่นเต้น ไม่สบายใจ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับและเกิดอาการซึมเศร้า ตามแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดในนักกีฬาของพนม เกตุมาน (2550)

4. รูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่จากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยนักกีฬามีรูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ นักกีฬาใช้รูปแบบการจัดการความเครียด จากประสบการณ์เก่าที่เคยใช้ได้ผล คือ

ใช้วิธีการผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฟังเพลง ดูหนัง เล่นดนตรี ส่วนการใช้วิธีสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองว่าเราทำได้ เราต้องชนะ และปรับเปลี่ยนวิธีคิด เช่น การมองโลกในแง่ดี การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เป็นเป้าหมายสูงสุด ตามลำดับ จะเห็นได้ว่านักกีฬาแต่ละคนหรือแต่ละประเภทชนิดกีฬา จะใช้เหตุผลที่ตนเองมีอยู่มาประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียดแต่ละรูปแบบเพื่อแก้ไขปัญหาคความเครียดให้ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล สามารถทำนายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำพฤติกรรมของ บุคคลและพฤติกรรมกลุ่ม ทำให้สามารถมองเห็นแนวโน้มของปัญหา และสามารถวางแผนแก้ไข ปัญหาดังกล่าวได้ ตามแนวทางการกระทำด้วยเหตุผล นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2546) เกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดในรูปแบบด้าน ต่างๆ ตามเหตุผลของแต่ละคน ซึ่งพบว่าการแก้ไขปัญหาคความเครียดด้วยเหตุผลดังกล่าว ตั้งอยู่บน พื้นฐานของสภาพปัญหาต่างๆ โดยพบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด 5 อันดับ คือ ปัญหา เศรษฐกิจการเงิน ปัญหาครอบครัว ปัญหาเรื่องงาน แฟนหรือคู่รักและปัญหาเพื่อนร่วมงานหรือ เพื่อนเรียน มุมมองของปัญหาดังกล่าว เมื่อเกิดความเครียดจะใช้วิธีการจัดการคือ การยอมรับใน สาเหตุที่เกิดขึ้นและหาทางออกเร็วทำ การพูดหรือระบายความสนใจให้ผู้อื่นหรือการพบเจ้าหน้าที่ เพื่อระบายความเครียด โดยสรุปกลยุทธ์ในการจัดการความเครียด เป็นไปด้วยการเรียนรู้ของนักกีฬา อย่างมีเหตุผล ซึ่งเกิดจากกระบวนการประเมินความสัมพันธ์ของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด และ พยายามปรับให้ตนเองมีความคิดสงบลง มีเหตุผล เป็นไปในเชิงสร้างสรรค์ เพื่อที่จะเผชิญภาวะ ความเครียด ผลสำเร็จของการเผชิญด้วยการเรียนรู้อย่างมีเหตุผลอาจจะไม่ได้ทำให้ความเครียดของ นักกีฬาหมดไป แต่อาจจะช่วยปรับลดระดับความเครียดหรือสิ่งที่รบกวนต่อความเชื่อมั่นของ นักกีฬาให้ลดน้อยลง (พ.ต.ต. บวน สงคศิริ และคณะ, 2540)

4. ปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

ของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่กับรูปแบบเชิงบวกและเชิงลบ

ปัจจัยส่วนบุคคลที่สำคัญต่อการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ ก่อให้เกิดความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกับรูปแบบเชิงบวก นักกีฬาที่อยู่ในระดับปาน กลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.12 วิธีผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ฟังเพลงดูหนังเล่นดนตรี และ การปรับเปลี่ยนวิธีคิด เช่น การมอง โลกในแง่ดี การเล่น กีฬาเพื่อสุขภาพเป็นเป้าหมายสูงสุด แนวทางหรือรูปแบบที่นักกีฬาใช้ดังกล่าวมีประสิทธิภาพที่จะ ช่วยปรับลดระดับความเครียดได้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของอนุสรณ์ วีระพงษ์ (2541) ทำการ วิจัยเรื่อง ความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชน เขต 5 ครั้งที่ 14 ณ จังหวัดเชียงราย จำนวน 246 คน จากนักกีฬาทั้งหมด 16 ประเภท นักกีฬาใช้พฤติกรรม

เผชิญความเครียด ทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหา และแบบมุ่งลดอารมณ์ การปรับตัวที่ใช้มากที่สุด คือ การฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย

ปัจจัยส่วนบุคคลที่สำคัญต่อการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกับรูปแบบเชิงลบ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.92 รูปแบบที่นิยมใช้ คือ ลดเวลาการฝึกซ้อมให้น้อยลงทุ่มเทกับการเรียนหนักขึ้น รองลงมางดการฝึกซ้อมชั่วคราวแล้วกลับมาฝึกซ้อมใหม่ให้หนักกว่าเดิม และการรับประทานอาหารให้มากขึ้นเพื่อลดความเครียด มี 3 แบบที่นักกีฬานิยมใช้ในเชิงลบ แล้วผลของการใช้รูปแบบเชิงลบ ทำให้ความเครียดลดระดับจริงในระยะสั้น แต่จะส่งผลกระทบยาวกับตัวนักกีฬา จนกลายเป็นสาเหตุหรือต้นเหตุที่สร้างผลเสียต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของนักกีฬา เช่น การทานยาระงับประสาทหรือยานอนหลับเพื่อลดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการจัดการความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหา และแบบมุ่งลดอารมณ์ ที่นิยมใช้น้อยในงานของอนุสรณ์ วีระพงษ์ (2541) และ รังสิมันต์ แสนภักดี (2544) อีกรูปแบบของการดื่มเบียร์หรือดื่มสุราเพื่อระบายความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Rudolph H. Moos and Andrew G. Billings (อ้างใน ธนู ชาติธนานนท์) ส่วนการจัดการด้านอารมณ์ Emotional Discharge เป็นการแสดงออกทางอารมณ์โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การพูดแสดงความรู้สึก ร้องไห้ หรือมีพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า กระทำรุนแรงหันหลังเล่นต่าง ๆ

6. การสนับสนุนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการช่วยเหลือแก้ปัญหาเพื่อจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การสนับสนุนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการช่วยเหลือแก้ไขปัญหามาและป้องกันการเกิดความเครียดของนักกีฬา จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันดังกล่าวอยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.06 ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ด้านแรกการเกื้อหนุนของมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการสนับสนุนด้านการบริหารจัดการ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.90 ได้แก่ มีการวางแผนการฝึกซ้อมอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น มีการเก็บตัวเตรียมทีมที่ต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ โดยมีค่าเฉลี่ย 3.32 การส่งเสริมสวัสดิการด้านพิเศษสำหรับนักกีฬา เช่น เวลาเรียน เวลาพัก วันหยุด วันลาเป็นกรณีพิเศษ โดยมีค่าเฉลี่ย 3.14 ตามลำดับ แต่ยังมีบางเรื่องที่ทางมหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนอยู่ในระดับน้อยคือ การส่งเสริมการวางแผนโครงการที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดและการส่งเสริมและสนับสนุนก่อตั้งชมรมหรือองค์กรที่ปรึกษาด้านความเครียด โดยเฉพาะให้กับนักกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 2.58 ด้านที่สองเป็นการสนับสนุนด้านงบประมาณโดยทางมหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.26 ทั้งนี้การสนับสนุนด้านงบประมาณที่มีค่าระดับมาก ได้แก่ การสนับสนุนด้านขวัญและกำลังใจในการฝึกซ้อม เช่น รางวัลจูงใจ โดยมีค่าเฉลี่ย 3.51 และการสนับสนุนด้านการรักษาพยาบาลจากการ

บาดเจ็บจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยมีค่าเฉลี่ย 3.50 ตามลำดับ แต่ยังมีบางกิจกรรมที่ทางมหาวิทยาลัยได้ให้การสนับสนุนน้อย ได้แก่ การสนับสนุนงบประมาณเพื่อส่งเสริมกิจกรรมโครงการลดปัญหาความเครียด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.58 ด้านที่สาม เป็นการสนับสนุนด้านบุคลากร ทางมหาวิทยาลัยมีการสนับสนุนและส่งเสริม อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 ได้แก่ มีที่ปรึกษาชมรมที่มีความรู้ และประสบการณ์ที่เชี่ยวชาญ มีค่าเฉลี่ย 3.22 มีแพทย์เฉพาะทางในการปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับการบาดเจ็บด้านกีฬาที่ใกล้และสะดวก มีค่าเฉลี่ย 3.14 และมีผู้ประสานงานที่เหมาะสม สะดวกในการติดต่อเมื่อเกิดปัญหาหรือความขัดข้องใจในนักกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ย 3.10 ตามลำดับ สำหรับด้านที่สี่ คือ การสนับสนุนด้านสถานที่โดยทางมหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.08 ได้แก่ มีการพัฒนาสภาพแวดล้อมและสถานที่ฝึกซ้อมที่ปลอดภัยสูง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.38 ส่งเสริมสถานที่ชัดเจนในการรวมกลุ่มนักกีฬาเพื่อลดความเครียด และมีสปอร์ตคลินิกที่ครบวงจรใกล้และสะดวกในกลุ่มนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา โดยมีค่าเฉลี่ย 2.93 ตามลำดับรวมถึงทางด้านการศึกษาคควมมีการช่วยเหลือทั้งทางตรงและทางอ้อมกับนักกีฬาที่ประสบปัญหาทางการศึกษา และมีผู้ให้คำปรึกษาแก่นักกีฬา อาจเป็นนักจิตวิทยาหรือผู้ที่มีอำนาจในการตัดสินใจโดยตรงในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่ส่งผลต่อความเครียดของนักกีฬา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยในครั้งนี้

1. มหาวิทยาลัยควรสร้างระบบมาตรฐานด้านการดูแลและการป้องกันการบาดเจ็บของนักกีฬาจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันในส่วนที่เป็นสปอร์ต คลินิก ที่ครบวงจร
2. ควรมีนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีอำนาจในการแก้ไขปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดของนักกีฬา
3. มหาวิทยาลัยควรให้การสนับสนุนและส่งเสริมรูปแบบการจัดการความเครียดของนักกีฬาจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
4. มหาวิทยาลัยควรให้ความช่วยเหลือแก่นักกีฬาที่ประสบปัญหาทางการศึกษา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษารูปแบบการจัดโปรแกรมที่มีความเหมาะสมและมีความหลากหลายสำหรับนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการใช้รูปแบบและผลของการจัดการความเครียดของนักกีฬาในแต่ละประเภทหรือแต่ละชนิดกีฬา

3. ควรมีการศึกษารูปแบบการจัดโปรแกรมการจัดการความเครียดสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาระดับมหาวิทยาลัย

4. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพถึงความต้องการด้านสุขภาพของนักกีฬาเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพนักกีฬาต่อไป

5. ควรมีการศึกษาในรายละเอียดเกี่ยวกับกลยุทธ์และผลของการใช้รูปแบบแบบการจัดการความเครียดทั้งในเชิงบวกและในเชิงลบ เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาและการวางแผนเพื่อจัดการความเครียดที่เหมาะสม