



ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามขั้นตอนต่าง ๆ หลังจากนั้นนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม SPSS/PC และนำเสนอผลดังต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวล คลื่นสมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง
2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทางที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน
3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรแต่ละตัว
4. ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยตัวแปรในแต่ละระดับความสามารถของนักกีฬาให้ทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีของตุ๊ก (Tukey)

ทั้งนี้ ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05

เมื่อนำเสนอข้อมูลดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยได้เสนอผลการประเมินสภาพความรู้สึกของตนเองของนักกรีฑากลุ่มทดลอง

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวล คลื่นสมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง ก่อนการทดลอง ของนักกรีฑาทิมชาติ ทีมเยาวชน และนักกรีฑาทิมสถาบันราชภัฏ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับ ความสามารถ	กลุ่ม	n	ตัวแปรตามที่วัดก่อนการทดลอง					
			m ₁		m ₂		m ₃	
			\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
G ₁	T	9	44.11	8.89	41.41	7.48	.202	.016
	C	9	44.22	7.21	41.61	7.31	.201	.015
G ₂	T	9	46.33	6.32	39.55	6.08	.212	.011
	C	9	46.56	4.39	39.62	5.89	.212	.011
G ₃	T	9	43.11	4.26	44.53	12.30	.221	.009
	C	9	43.00	5.57	44.66	7.11	.221	.012

G₁ = ทีมชาติ

G₂ = ทีมเยาวชนสโมสรทหารอากาศ

G₃ = ทีมสถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาเขต

n = จำนวนคน

T = กลุ่มทดลอง C = กลุ่มควบคุม

m₁ = คะแนนความวิตกกังวล

m₂ = เปอร์เซนต์คลื่นสมองบีตา (ไมโครโวลต์)

m₃ = เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (วินาที)

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง คะแนนความวิตกกังวลของ นักกรีฑาทีมชาติกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 44.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.89 เปอร์เซนต์คลีน สมองปีตามีค่าเฉลี่ย 41.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.48 และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองมี ค่าเฉลี่ย .202 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .016 ส่วนคะแนนความวิตกของนักกรีฑาทีมชาติกลุ่ม ควบคุม มีค่าเฉลี่ย 44.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.21 เปอร์เซนต์คลีนสมองปีตามีค่าเฉลี่ย 41.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.31 และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองมีค่าเฉลี่ย .201 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .015

ก่อนการทดลอง คะแนนความวิตกกังวลของนักกรีฑาเยาวชนกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ย 46.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.32 เปอร์เซนต์คลีนสมองปีตามีค่าเฉลี่ย 39.55 ส่วนเบี่ยง- เบนมาตรฐาน 6.08 และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองมีค่าเฉลี่ย .212 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน.011 ส่วนคะแนนความวิตกกังวลของนักกรีฑาเยาวชนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 46.56 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน 4.39 เปอร์เซนต์คลีนสมองปีตามีค่าเฉลี่ย 39.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.89 และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองมีค่าเฉลี่ย .212 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .011

ก่อนการทดลองคะแนนความวิตกกังวล ของนักกรีฑาทีมสถาบันราชภัฏกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 43.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.26 เปอร์เซนต์คลีนสมองปีตามีค่าเฉลี่ย 44.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 12.30 และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองมีค่าเฉลี่ย .221 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน .009 ส่วนคะแนนความวิตกกังวลของนักกรีฑาทีมสถาบันราชภัฏ กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 43.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.57 เปอร์เซนต์คลีนสมองปีตามีค่าเฉลี่ย 44.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.11 และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองมีค่าเฉลี่ย .221 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน .012

ตารางที่ 13 การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทางของความวิตกกังวล
ก่อนการทดลองของนักกีฬาทีมชาติ ทีมเยาวชนและทีมสถาบันราชภัฏ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SSCP			Wilks' lamda (Approx)	F	P
		ANX	BETA	RT			
ระดับความสามารถ	2	107.444					
		-148.738	229.868				
		-.172	.507	.003	.621	4.130*	.001
กลุ่ม	1	.074					
		.134	.241				
		-.001	.001	.000	.999	.008	.999
ระดับความสามารถXกลุ่ม	2	.259					
		-.019	.035				
		-.000	-.001	.000	.999	.009	1.000

*p < .05

ANX=คะแนนความวิตกกังวล BETA=เปอร์เซ็นต์คลื่นสมองบีตา RT=เวลาปฏิบัติกริยาตอบสนอง
จากตารางที่ 13 จะเห็นได้ว่า ก่อนการทดลอง นักกีฬาที่มีความสามารถต่างกันมี
ความวิตกกังวลแตกต่างกัน นักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันและ
ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับความสามารถและกลุ่ม ซึ่งแสดงว่า นักกีฬามีความวิตกกังวลเป็นไป
ในทำนองเดียวกัน

ตารางที่ 14 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล
คลื่นสมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง ก่อนการทดลองของ
นักกีฬาที่มีระดับความสามารถต่างกัน



ตัวแปร	SS	MS	F	P
คะแนนความวิตกกังวล	107.444	53.722	1.346	.270
คลื่นสมองบีตา	229.868	114.934	1.801	.176
เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง	.003	.007	10.260*	.000

* $p < .05$ ($F_{2,48} = 3.15$)

จากตารางที่ 14 จะเห็นได้ว่า นักกีฬาที่มีระดับความสามารถต่างกัน มีคะแนนความวิตกกังวลและคลื่นสมองบีตาไม่แตกต่างกัน แต่เวลาปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ามีนักกีฬาที่มีความสามารถต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ มีเวลาปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างกัน

ผู้วิจัยจึงได้นำเวลาปฏิกิริยาตอบสนองมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีของตุ๊กกี (Tukey) ดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง
ก่อนการทดลองของนักกีฬาที่มีระดับความสามารถต่างกัน

ระดับความสามารถ	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย		
	ทีมชาติ	เยาวชน	ราชภัฏ
\bar{X}	.202	.212	.221
ทีมชาติ	.202	-.010*	.019*
ทีมเยาวชน	.212	-	.009

*p < .05

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า นักกรีฑาทีมชาติ มีเวลาปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างกับนักกรีฑาทีมเยาวชน และนักกรีฑาทีมสถาบันราชภัฏ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่นักกรีฑาเยาวชนมีเวลาปฏิกิริยาตอบสนองไม่แตกต่างกับนักกรีฑาสถาบันราชภัฏ จึงเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ว่า

"นักกรีฑาทีมชาติ นักกรีฑาเยาวชนทีมสโมสรทหารอากาศและนักกรีฑาทีมสถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาาลงกรณ์มีความวิตกกังวลแตกต่างกัน"

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวล คลื่นสมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง หลังการทดลอง ของนักกรีฑาทีมชาติ ทีมเยาวชน และทีมสถาบันราชภัฏ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับ ความสามารถ	กลุ่ม	n	ตัวแปรตามที่วัดหลังการทดลอง					
			m ₁		m ₂		m ₃	
			\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
G ₁	T	9	40.78	8.26	56.06	10.40	.184	.013
	C	9	45.44	6.91	39.66	7.37	.203	.015
G ₂	T	9	39.11	6.25	62.30	14.51	.188	.008
	C	9	48.33	4.77	35.48	4.23	.223	.012
G ₃	T	9	39.33	4.06	67.43	13.96	.195	.012
	C	9	44.33	4.42	37.49	3.16	.223	.013

G₁ = ทีมชาติ

G₂ = ทีมเยาวชนสโมสรทหารอากาศ

G₃ = ทีมสถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัย

n = จำนวนคน

T = กลุ่มทดลอง C = กลุ่มควบคุม

m₁ = คะแนนความวิตกกังวล

m₂ = เปอร์เซ็นต์คลื่นสมองบีตา (ไมโครโวลต์)

m₃ = เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (วินาที)

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลอง คะแนนความวิตกกังวลของ นักกรีฑาทิมชาติกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ย 40.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.26 เปอร์เซนต์คลีน สมองปีตามีค่าเฉลี่ย 56.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.40 และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองมี ค่าเฉลี่ย .184 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .013 ส่วนคะแนนความวิตกกังวลของนักกรีฑาทิมชาติ กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 45.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.91 เปอร์เซนต์คลีนสมองปีตา มีค่าเฉลี่ย 39.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.37 และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองมีค่าเฉลี่ย .203 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .015

หลังการทดลอง คะแนนความวิตกกังวลของนักกรีฑาเยาวชนกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ย 39.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.25 เปอร์เซนต์คลีนสมองปีตามีค่าเฉลี่ย 62.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 14.51 และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองมีค่าเฉลี่ย .188 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .008 ส่วนคะแนนความวิตกกังวลของนักกรีฑาเยาวชนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 48.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.77 เปอร์เซนต์คลีนสมองปีตา มีค่าเฉลี่ย 35.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.23 และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองมีค่าเฉลี่ย .223 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .012

หลังการทดลอง คะแนนความวิตกกังวลของนักกรีฑาทิมสถาบันราชภัฏกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ย 39.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.06 เปอร์เซนต์คลีนสมองปีตามีค่าเฉลี่ย 67.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.96 และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองมีค่าเฉลี่ย .195 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .012 ส่วนคะแนนความวิตกกังวลของนักกรีฑาทิมสถาบันราชภัฏ กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 44.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.42 เปอร์เซนต์คลีนสมองปีตา มีค่าเฉลี่ย 37.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.16 และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองมีค่าเฉลี่ย .223 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .013

ตารางที่ 17 การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทางของความวิตกกังวล
 หลังการทดลองของนักกรีฑาทีมชาติ ทีมเยาวชน และทีมสถาบัน
 ราชภัฏ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SSCP			Wilks' lamda	F	P
		ANX BETA RT					
ระดับความสามารถ	2	33.444					
		-71.980	210.054				
		-.115	.590	.003	.716	2.785*	.016
กลุ่ม	1	535.185					
		-2072.867	8028.578				
		2.333	-9.035	.010	.209	58.091*	.000
ระดับความสามารถXกลุ่ม	2	58.037					
		-58.220	453.005				
		-.161	-.433	.000	.924	.657	.684

*p < .05

ANX = คะแนนความวิตกกังวล BETA = คลื่นสมองบีตา RT = เวลาปฏิบัติวิชาตอบสนอง

จากตารางที่ 17 จะเห็นได้ว่า หลังการทดลอง นักกีฬาที่มีความสามารถต่างกันมีความวิตกกังวลแตกต่างกัน นักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลแตกต่างกัน และไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับความสามารถและกลุ่ม ซึ่งแสดงว่า นักกีฬามีความวิตกกังวลเป็นไปในทำนองเดียวกัน

ตารางที่ 18 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลคลื่น
สมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง หลังการทดลองของนักกีฬาที่มี
ระดับความสามารถต่างกัน

ตัวแปร	SS	MS	F	P
คะแนนความวิตกกังวล	33.444	16.722	.469	.628
คลื่นสมองบีตา	210.054	105.027	1.058	.335
เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง	.002	.001	8.152*	.001

* $p < .05$ ($F_{2,48} = 3.15$)

จากตารางที่ 18 จะเห็นได้ว่า นักกีฬาที่มีระดับความสามารถต่างกัน มีคะแนน
ความวิตกกังวลและคลื่นสมองบีตาไม่แตกต่างกัน แต่เวลาปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ามีนักกีฬาที่มีความสามารถต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ มี
เวลาปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างกัน

ผู้วิจัยจึงได้นำเวลาปฏิกิริยาตอบสนองมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเคียว และ
ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีของตุกี (Tukey) ดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเวลาปฏิบัติกริยาตอบสนอง
หลังการทดลองของนักกีฬาที่มีระดับความสามารถต่างกัน

ระดับความสามารถ	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย			
	ทีมชาติ	เฮวชน	ราชภัฏ	
	\bar{X}	.193	.206	.209
ทีมชาติ	.193	-	.007	.016*
ทีมเฮวชน	.206	-	-	.003

* $p < .05$

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลอง นักกีฬาทีมชาติ มีเวลาปฏิบัติกริยาตอบสนองแตกต่างกับนักกีฬาทีมสถาบันราชภัฏ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 20 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล
คลื่นสมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง หลังการทดลอง
ของนักกีฬา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	SS	MS	F	P
คะแนนความวิตกกังวล	535.185	535.185	15.017*	.000
คลื่นสมองบีตา	8082.578	8028.578	80.855*	.000
เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง	.010	.010	65.918*	.001

* $p < .05$ ($F_{1,48} = 4.00$)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

จากตารางที่ 20 แสดงว่า นักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความวิตกกังวล คลื่นสมองบีตาและเวลาปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากตารางที่ 16 จะเห็นได้ว่า นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลลดลง คลื่นสมองบีตาเพิ่มขึ้น เวลาปฏิกิริยาตอบสนองลดลง จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ 2 ที่ตั้งไว้ว่า "การฝึกเจริญสติปัญญา 4 ทำให้นักกีฬามีความวิตกกังวลลดลง"

ตารางที่ 21 ผลต่างของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังการทดลองและก่อนการทดลองของคะแนนความวิตกกังวล คลื่นสมองบีตาและเวลาปฏิกิริยาตอบสนองของนักกรีฑาทิมชาติ ทิมเฮาชน และทีมสถาบันราชภัฏ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับ ความสามารถ	กลุ่ม	n	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง					
			m_1		m_2		m_3	
			\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
G_1	T	9	-3.33	3.67	14.64	9.89	-.018	.012
	C	9	1.22	.83	-1.95	8.69	.002	.012
G_2	T	9	-7.22	3.67	22.75	15.57	-.024	.011
	C	9	1.78	4.18	-4.14	6.63	.012	.014
G_3	T	9	-3.78	1.26	22.90	8.27	-.026	.008
	C	9	1.33	2.50	7.17	6.67	.003	.005

G_1 = ทีมชาติ

G_2 = ทีมเฮาชนสโมสรทหารอากาศ

G_3 = ทีมสถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัย

n = จำนวนคน

T = กลุ่มทดลอง C = กลุ่มควบคุม

m_1 = คะแนนความวิตกกังวล

m_2 = เปอร์เซนต์คลื่นสมองบีตา (ไมโครโวลต์)

m_3 = เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (วินาที)

ตารางที่ 22 การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทางของผลต่างหลังการทดลอง และก่อนการทดลองของความวิตกกังวลของนักกรีฑาทีมชาติ ทีมเยาวชน และทีมสถาบันราชภัฏ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SSCP			Wilks' lambda	F	P
		ANX BETA RT					
		ANX	BETA	RT			
ระดับความสามารถ	2	30.333	78.786				
		-44.048					
		-.070	.060	.000	.894	.879 .514	
กลุ่ม	1	522.667	8116.856				
		-2059.711					
		2.349	-9.256	.011	.139	94.870* .000	
ระดับความสามารถXกลุ่ม	2	52.778	446.560				
		-61.397					
		.146	-.359	.000	.882	1.057 .394	

* p < .05

ANX = คะแนนความวิตกกังวล BETA = คลื่นสมองบีตา RT = เวลาปฏิบัติกริยาตอบสนอง
 จากตารางที่ 22 จะเห็นได้ว่า จากผลต่างของค่าตัวแปรก่อนการทดลองและหลังการทดลองนั้น นักกีฬาที่มีระดับความสามารถแตกต่างกันมีความวิตกกังวลไม่ต่างกัน แต่นักกีฬา



กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลแตกต่างกัน และไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับความสามารถและกลุ่ม ซึ่งแสดงว่า นักกีฬาที่มีผลต่างของความวิตกกังวลเป็นไปในทำนองเดียวกัน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ว่า มีตัวแปรใดที่นักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน ได้ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 23

ตารางที่ 23 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลต่างหลังการทดลองและก่อนการทดลองของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล คลื่นสมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองของนักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	SS	MS	F	P
คะแนนความวิตกกังวล	522.667	522.667	59.419*	.000
คลื่นสมองบีตา	8116.855	8116.855	85.051*	.000
เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง	.010	.005	94.968*	.000

* $p < .05$ ($F_{1,48} = 4.00$)

จากตารางที่ 23 จะเห็นได้ว่า นักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าผลต่างหลังการทดลองและก่อนการทดลองของคะแนนความวิตกกังวล คลื่นสมองบีตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากตารางที่ 21 นักกีฬากลุ่มทดลองมีค่าผลต่างความวิตกกังวลและเวลาปฏิกิริยาตอบสนองลดลงและคลื่นสมองบีตาเพิ่มขึ้น จึงเป็นไปตามสมมุติฐานที่ 3 ที่ตั้งไว้ว่า "นักกีฬากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักกีฬากลุ่มควบคุม"

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์การประเมินสภาพความรู้สึกของตนเองของนักกีฬากลุ่มทดลองทั้ง 3 ระดับ ระดับละ 9 คน รวมทั้งสิ้น 27 คน ผ่านการประเมินสภาพความรู้สึกของตนเองทุกคน หาค่าร้อยละของผู้ผ่านการประเมินความรู้สึกดังนี้

$$\text{ร้อยละของผู้ผ่านการประเมิน} = \frac{n_1}{N} \times 100$$

$$n_1 = \text{จำนวนผู้ผ่านการประเมินสภาพความรู้สึก}$$

$$N = \text{จำนวนผู้รับการประเมินสภาพความรู้สึก}$$

$$\begin{aligned} \text{ผู้ผ่านการประเมิน} &= \frac{27}{27} \times 100 \\ &= 100 \end{aligned}$$

แสดงว่าผู้ฝึกเจริญสติพื้นฐาน 4 ผ่านการประเมินสภาพความรู้สึกคิดเป็นร้อยละ 100

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY