

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ชัยชนะเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับทุกคนที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันกีฬา ไม่ว่าจะเป็นโค้ช ผู้จัดการทีม หรือตัวนักกีฬา เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาซึ่งถือว่าเป็นการประสบความสำเร็จการแข่งขัน กีฬาสมัครเล่นในระดับชาติหรือการแข่งขันกีฬาอาชีพ นักกีฬาทุกคนต้องใช้ความสามารถอย่าง สูงสุดในการที่ทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ ซึ่งความสำเร็จดังกล่าวนี้ประกอบด้วยความ สามารถทางทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ และสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง อดทนต่อสภาวะ ของการฝึกซ้อม และการแข่งขันที่หนักและมีความกดดันสูง (ทวีศักดิ์ ศูนย์กลาง, 2537, หน้า 6; สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2539, หน้า 74; สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย, 2542, หน้า 2; สุพิตร สมาชิกโต, 2542, หน้า 57)

ชัยชนะเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินผลของการฝึกซ้อม การทุ่มเทเวลา แรงกาย แรงใจ และทรัพยากรต่าง ๆ ที่ได้ทุ่มเทลงไป จนเกิดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจซึ่งถูกกระตุ้นให้มีการตื่นตัวมากกว่าปกติ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการต่อสู้ เพื่อชัยชนะหรือความสำเร็จหรือถ้า ถอยหนีก็เป็นการถอยเพื่อที่จะสู้ต่อไปไม่ใช่ปฏิกิริยาของการยอมแพ้ ดังที่ สมชาย จักรพันธ์ (2544) กล่าวว่า เป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งอาจจะเป็นการ ตอบสนองของร่างกายบางส่วน เช่น ปวดหัว หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก สิ่งที่มากระตุ้นจะทำให้เกิด ความเครียดที่แตกต่างกันไป อย่างไรก็ตาม วิจิต คณิงสุขเกษม (2544) กล่าวว่า ความเครียดเป็น เรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้ารับมือได้ไหวก็จะไม่ เครียดมาก

เซลเย่ (Selye, 1986) ได้แบ่งชนิดของความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดทาง บวก (eustress) เป็นความเครียดในทางที่ดี เมื่อการที่ตั้งใจจะทำดีมาก ๆ เช่น ดีใจ ตื่นเต้น เพราะ เป็นความกดดัน จึงจะพยายามที่จะทำดีที่สุดใน ความเครียดทางลบ (distress) เป็นการตอบสนอง ของร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจง ต่อข้อเรียกร้องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว เป็นความรู้สึกต่อความกดดัน ที่มีความกังวลใจ ความเครียดจะส่งผลทางลบในการบั่นทอนสุขภาพทั้งทางกายและทางใจ ฉวีวรรณ สุตรบุตร (2541, หน้า 74) กล่าวว่า ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ ความเครียด

ที่เป็นโทษนั้น เป็นความเครียดชนิดที่เกินความจำเป็นแทนที่จะเป็นประโยชน์ จึงกลับกลายเป็นอุปสรรค และอันตรายต่อชีวิต

ความเครียดเกิดขึ้นได้ 2 ลักษณะ ลักษณะแรก คือ ความเครียดทางกาย (somatic anxiety) เป็นความเครียดที่พบในนักกีฬาที่มาจากความตื่นตัวของร่างกายในขณะที่มีการแข่งขัน ในการที่นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาจนถึงระดับสูงสุดของตนเองได้ ระบบประสาทอัตโนมัติ (sympathetic) จะมีการทำงานเพิ่มเพื่อกระตุ้นระดับความตื่นตัวของร่างกาย อย่างไรก็ตามถ้าร่างกายมีความเครียดมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการวอนท้อง หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อซึมออกมาบริเวณฝ่ามือมากขึ้นก่อนหรือระหว่างการแข่งขัน โทนี มอร์ริส (2536 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์คุรุภัทร, 2537) กล่าวว่า สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะลดประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬา จึงจำเป็นต้องมีการฝึกเพื่อควบคุมและผ่อนคลายอารมณ์ ที่ส่งผลโดยตรงต่อร่างกาย ความเครียดลักษณะที่สอง คือ ความเครียดทางจิตใจ (cognitive anxiety) เป็นความเครียดที่มีต้นเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาต่อการแข่งขัน ต่อการแสดงความสามารถของตน ไปกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความเครียดทางกายภาพเพิ่มขึ้น ชวน หลีกภัย (ม.ป.ป. อ้างถึงใน มนตรี นามมงคล และวนิดา พุ่มไพศาลชัย, 2540) ได้กล่าวว่า จิตเป็นตัวนำภายในให้มีพฤติกรรมต่าง ๆ หากบุคคลมีพลังจิตไม่เข้มแข็งก็จะไม่สามารถคิดอ่านกระทำภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่อาจช่วยเหลือตนเอง ครอบครัวและสังคมจนกลายเป็นภาวะสังคมและประเทศชาติในที่สุดขณะที่ อัมพล สุอำพัน (2533, หน้า 92) กล่าวว่า ความเครียดสามารถเกิดขึ้นกับบุคคลทุกเพศทุกวัย และทุกสาขาอาชีพ เนื่องจากสภาพการแข่งขันในการทำงาน และสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เมื่อคนเราอยู่ในสภาวะเครียดร่างกายก็จะเกิดความเครียดพร้อมที่จะสู้หรือหนี โดยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น หัวใจเต้นแรง และเร็วขึ้น มีการขับอะดรีนาลิน (adrenaline) และฮอว์โมน อื่น ๆ เข้าสู่กระแสเลือดเมื่อวิกฤตการณ์ผ่านพ้นไปร่างกายก็จะกลับสู่สภาวะปกติ แต่ความเครียดที่เป็นอันตรายยังอยู่ประจำไม่ลดหรือหายไปตามปกติ

กรมสุขภาพจิต (2544) มองเห็นว่า ความเครียดทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบของร่างกาย เช่น ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย มีอาการผิดปกติของหัวใจ และการไหลเวียนของโลหิต โดยเฉพาะทำให้เกิดความดันโลหิตสูงมีผลต่อระบบการย่อยอาหารเกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก มีอาการปวดหัวและปวดกล้ามเนื้อ หรือปวดตามข้อ ปวดตา รวมทั้งเกิดโรคมุมิแพ้ชนิดต่าง ๆ นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจ เกิดอารมณ์หงุดหงิด คับข้องใจไม่พึงพอใจในการแข่งขัน ใช้อารมณ์มากกว่าใช้เหตุผลและวิจารณญาณ ถ้าความเครียดได้รับการสะสมนาน ๆ อาจทำให้เกิดความบกพร่องต่อการประสานงานของระบบประสาทและสมอง

พสุ เดชะรินทร์ (2536, หน้า 90) กล่าวว่า ความเครียดมาก ๆ อาจทำให้หงุดหงิด หมดแรง อาหารไม่ย่อย ท้องอืดเฟ้อ ปวดตามข้อ นอนไม่หลับ วิตกกังวล คิดมาก นึกไม่ออก อย่างไรก็ตาม

สุพัตรา สุภาพ (2540, หน้า 35) กล่าวว่า ความเครียดมีผลอยู่บ้างต่อการกระตุ้นเร้าให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น ความเครียดเป็นตัวการสำคัญประการหนึ่งที่มีผลต่อจิตใจของบุคคล โดยเฉพาะนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา ซึ่งอาจจะเกิดความเครียดในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง การคาดคะเนว่าตนเองไม่สมหวังทำให้ต้องคิดหาทางแก้ปัญหา ถ้าหากหาทางออกไม่ได้หรือควบคุมตนเองไม่ได้ก็จะพุ่งชน กระทบกระสาย ควบคุมการเคลื่อนไหวได้ลำบาก หากเป็นนักกีฬาก็จะเล่นได้ไม่ดี มีข้อผิดพลาดบ่อย ๆ นภพร ทศนัยนา (2543, หน้า 13) กล่าวว่า หากนักกีฬา ไม่มีความกดดัน ภาวะจิตใจก็จะสงบ การแสดงออกย่อมดีด้วย ในทางตรงกันข้าม หากนักกีฬามีเรื่องค้างคาใจ สิ่งนี้ก็จะไปขัดขวางการแสดงออกหรือการเล่น ผลก็จะนำไปสู่การพ่ายแพ้ในที่สุด

เมื่อความเครียดมีผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คนที่สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีกว่าจึงจะเป็นคนที่สามารถดำเนินชีวิตอยู่หรือทำงานหรือเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ได้ให้คำจำกัดความของการจัดการกับความเครียด (stress coping) ว่าเป็นความสามารถและพฤติกรรมที่มีผลต่อการเพิ่มและการลดพฤติกรรมที่มีมาจาก สถานการณ์ ของความไม่สบายใจที่เป็นผลมาจากการมีความขัดแย้ง ความคับข้องใจ หรือต้องเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ทำให้รู้สึกหวาดหวั่นไม่แน่ใจ

ปัจจัยทางจิตวิทยามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรักษาระดับความสามารถสูงสุดในนักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเข้าใจถึงระดับและสาเหตุของการเกิดความเครียด นักจิตวิทยาการกีฬายังช่วยนักกีฬาในการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล โดยสอนการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ เช่น การจัดการความเครียด โดยการฝึกทักษะทางจิตวิทยา (psychological skills training) เช่น การจินตภาพ (imagery) การรวบรวมสมาธิ (concentration) การสร้างความมั่นใจ (confident) การพูดกับตัวเอง (self-talk) เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง (progressive muscle relaxation) การตั้งเป้าหมาย (goal setting) (Crocker & Graham, 1995; Gould, Eklund, & Jackson, 1993; Gould, Finch, & Jackson, 1993; Park, 2000) และรวมถึงกระบวนการทางสังคมอื่น ๆ (นฤพนธ์, 2537; Anderson, 1999)

การศึกษาวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็นในสหรัฐอเมริกา (Anderson, 1999; Crocker & Graham, 1995; Gould, Eklund, & Jackson, 1993; Gould, Finch, & Jackson, 1993) หรือในประเทศเกาหลี (Park, 2000) ทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทในการควบคุมหรือจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาได้ดีขึ้น ช่วยพัฒนาความสามารถทางการกีฬา ทำให้นักกีฬาสามารถบรรลุจุดมุ่งหมายตามศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ (Cox, 1990) อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิโรต, 2541, หน้า 9)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษากลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของ นักกีฬาทีมชาติไทย ในขณะฝึกซ้อมและขณะการแข่งขัน ว่านักกีฬาระดับสูงเหล่านี้มีวิธีการใดในการจัดการ ความเครียดของตนเอง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย ที่ใช้ในระหว่าง การฝึกซ้อม และระหว่างการแข่งขัน
2. เพื่อเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย ที่ใช้ใน ระหว่างการฝึกซ้อม และระหว่างการแข่งขัน ตามเพศและประเภทของกีฬา

### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ทำให้ทราบถึงกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย ว่าวิธีการใด ที่นักกีฬานิยมใช้มากที่สุด และได้เรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย

### สมมติฐานของการวิจัย

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย ที่ใช้ในระหว่างการฝึกซ้อม และการแข่งขัน แตกต่างกัน ตามเพศและประเภทของกีฬา

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ได้ข้อมูลวิธีการที่ นักกีฬาทีมชาติไทยใช้กลยุทธ์ ในการจัดการกับความเครียด
2. เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความรู้ในการ ใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดในขณะ ฝึกซ้อมและในการแข่งขันกีฬา สำหรับนักกีฬาใหม่ ๆ และผู้ที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียด ได้อย่างเหมาะสม

### ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาทีมชาติไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 21 พุทธศักราช 2544 ณ ประเทศมาเลเซีย

2. การศึกษาวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติที่ใช้ในการฝึกซ้อมและในการแข่งขัน โดยศึกษาตามแนวทางในการจัดการความเครียดของ ปาร์ค (Park, 2000) ซึ่งกลยุทธ์ที่ใช้ได้แก่

2.1 เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (psychological training) เช่น การฝึกจินตภาพ การทำสมาธิ การพูดกับตนเอง การตั้งเป้าหมาย เป็นต้น

2.2 ยุทธวิธีการการฝึก/แทคติก เทคนิค (practice / tactic strategy) เช่น การฝึกหนัก การดูหรือสังเกตฝ่ายตรงข้าม เทคนิคต่าง ๆ

2.3 การผ่อนคลายทางกายและทางจิตใจ (physical and mental relaxation) เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวด

2.4 กิจกรรมนันทนาการ (hobby) เช่น ดูหนัง ฟังเพลง

2.5 การสนับสนุนจากสังคม (social support) เช่น จากครอบครัว ผู้ฝึกสอน เพื่อน คู่รัก เป็นต้น

2.6 ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา (pray) เช่น การสวดภาวนา การบนิทานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์

2.7 การใช้สารอื่น ๆ (substance use) เช่น บุหรี่ กาแฟ และแอลกอฮอล์ เป็นต้น

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ นักกีฬาทีมชาติไทย เพศชาย และหญิง กีฬาประเภทบุคคล และทีม

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย

### ข้อตกลงเบื้องต้น

กลุ่มตัวอย่าง ให้สัมภาษณ์ด้วยความเต็มใจและตอบคำถามตามความเป็นจริง โดยผู้วิจัยจะสร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่างก่อนการสัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้สัมภาษณ์ดำเนินไปด้วยความราบรื่น

### คำนิยามศัพท์เฉพาะ

นักกีฬาทีมชาติไทย หมายถึง นักกีฬาที่ลงทำการแข่งขันกีฬาในนามทีมชาติไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 21 พุทธศักราช 2544

ความเครียดทางการกีฬา หมายถึง สภาวะของร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงซึ่งจะแสดงอาการต่าง ๆ เช่น มือสั่น หายใจถี่ เหงื่อออก นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ เบื่อหน่าย หงุดหงิด

กระวนกระวายใจ กระสับกระส่าย ไม้แน่ใจ ฯลฯ ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างการฝึกซ้อมกีฬา และระหว่างการแข่งขันกีฬา ทำให้ความสามารถในการเล่นกีฬาลดลง

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด หมายถึง วิธีการ หรือเทคนิคต่าง ๆ ที่นักกีฬาใช้เพื่อช่วยให้ความเครียดของตนเองลดลงมาอยู่ในระดับที่เหมาะสมในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อลดความเครียดของตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เช่น การจินตภาพ การรวบรวมสมาธิ การพูดกระตุ้นตนเอง พูดคุยกับตัวเอง การตั้งเป้าหมาย และคิดในแง่บวก เป็นต้น

การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ หมายถึง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกาย การนวด การนอนหลับ การเหยียด-ยืด กล้ามเนื้อ การควบคุมอาหารให้เหมาะสม และการควบคุมสติอย่างมีเหตุผล

ยุทธวิธีการฝึก / แทคติก เทคนิค หมายถึง วิธีการฝึกซ้อมทักษะอย่างหนัก การสังเกตการเล่นของฝ่ายตรงข้าม วิเคราะห์เกมการแข่งขัน การศึกษาการเล่นจากวิดีโอ ยุทธวิธี กลวิธี และเทคนิคต่าง ๆ ในการเล่น

กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่นักกีฬาทำเพื่อลดความตึงเครียด เช่น การฟังเพลง การดูหนัง การอ่านหนังสือ และการเดินป่า

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การช่วยเหลือ การให้กำลังใจซึ่งเกิดจากผู้ฝึกสอน กีฬา จากครอบครัวและเพื่อน ที่ทำให้นักกีฬามีความเครียดน้อยลง เช่น การพูดให้กำลังใจจากโค้ช พ่อแม่ คู่รัก และเพื่อน

ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา หมายถึง ความเชื่อและสิ่งยึดเหนี่ยวในจิตใจ ทำให้มีความรู้สึกสบายใจ มีกำลังใจที่สู้ เช่น การสวดมนต์ ภาวนา อ้อนวอนพระเจ้า การบวชบวชต่อ สิ่งศักดิ์สิทธิ์

การใช้สารอื่น ๆ หมายถึง เป็นการใช้อย่างอื่น ๆ เพื่อให้ความเครียดลดลง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มกาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ประเภทกีฬา หมายถึง ชนิดกีฬาที่นักกีฬาทีมชาติไทยลงทำการแข่งขัน ในการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภททีม ได้แก่ กีฬาที่เล่นกันเป็นชุด ต้องอาศัยความสัมพันธ์ในการเล่นเป็นทีม เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล สก๊อตี เนตบอล และตะกร้อ
2. ประเภทบุคคล ได้แก่ กีฬาที่เล่นคนเดียว แสดงความสามารถได้เฉพาะรายบุคคล เช่น เทนนิส เทเบิลเทนนิส ซิມ้า ยิงปืน วายน้ำ และยูโด