

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย

หนังสืออ้างอิง
ใช้เฉพาะในหอสมุด

แสงเดือน โอทาน

21 ส.ค. 2546

167433

TH0007391

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

มีนาคม 2546

ISBN 974-9585-97-6

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์
ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของ
มหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

..... กรรมการ

(ดร. สมโภชน์ อเนกสุข)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

..... กรรมการ

(ดร. สมโภชน์ อเนกสุข)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวลย์)

..... 25/12/66

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ผกา บุญเรือง)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของ
มหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 25 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2566

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา
จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำภาคปลาย ปีการศึกษา 2544

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี เนื่องจากได้รับความเมตตา กรุณา การดูแลเอาใจใส่ และให้กำลังใจ ให้คำแนะนำและแนวทางในการวิจัย ตลอดจนตรวจแก้ไขอย่างละเอียดจาก ผศ. ดร. นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ รศ. ดร. ประทุม ม่วงมี และ ดร. สมโภชน์ อเนกสุข กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของ อาจารย์ทั้งสามท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญและคณะกรรมการทุกท่าน ที่ได้ช่วยตรวจสอบ แก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ให้มีความครอบคลุมและมีความสมบูรณ์ถูกต้องและเที่ยงตรง รวมทั้งขอขอบคุณสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย และนักกีฬาทิมาชาติไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ซีเกมส์ ครั้งที่ 21 ทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์และร่วมมือเป็นอย่างดีในการเป็นกลุ่มตัวอย่าง ของการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และขอกราบขอบคุณ ท่านอาจารย์เพ็ญจันทร์ ศรีสุขสวัสดิ์ ที่กรุณาให้ที่พักอาศัยตลอดเวลา 2 ปี 4 เดือน

ขอขอบคุณ คุณเพ็ญศิริ โรจน์รุ่งศศิธร คุณอังคาร รักชนะ คุณศิริลักษณ์ อุ่ยเจริญ คุณมัทนา เชี่ยวนพรัตน์ ที่ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบคุณ ผู้อำนวยการ อาจารย์ โรงเรียนระยองวิทยาคม ทุกท่านที่คอยให้คำแนะนำและให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ แม่แบบ โอทาน รวมทั้งพี่สาว-พี่ชาย เพื่อนๆ ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องที่มีได้เอื้อนนามในที่นี้ ที่คอยให้ความช่วยเหลือเป็นกำลังใจสำคัญอย่างยิ่งในการทำ วิทยานิพนธ์ ฉบับนี้ให้สำเร็จด้วยดี

แสงเดือน โอทาน

43910900 : สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; วท.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: ความเครียด/ นักกีฬาทีมชาติไทย/ กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด

แสงเดือน โอทาน: กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย

(STRESS COPING STRATEGIES USED BY THAI NATIONAL ATHLETES)

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร, Ph. D., ประทุม ม่วงมี, Ph. D., สมโภชน์ อเนกสุข, กศ. ด. 88 หน้า. ISBN 974-9585-97-6

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทยระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาทีมชาติที่เข้าร่วมการแข่งขันซีเกมส์ ในปี พ.ศ. 2544 จำนวน 100 คน (เป็นชาย จำนวน 57 คน และหญิง จำนวน 43 คน) และสุ่มมาจากกีฬาที่แตกต่างกัน 20 ชนิดกีฬา นักกีฬาเหล่านี้ได้รับสัมภาษณ์เกี่ยวกับกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของตัวเอง ตามแนวทางที่มีการศึกษาของปาร์ค (Park, 2000) ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ถูกบันทึกลงในสมุดบันทึกและเทป เพื่อนำไปจัดกลุ่มเทคนิค ที่ใช้ในการจัดการความเครียด 7 กลุ่ม คือ กลุ่มเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา กลุ่มการผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ กลุ่มการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มยุทธวิธีการฝึก/ แทกติก เทคนิค กลุ่มกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มที่ใช้ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา และกลุ่มการใช้สารอื่น ๆ โดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และไค-สแควร์ ในการวิเคราะห์ข้อมูล และทดสอบ สมมติฐานการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ทั้ง 7 ประการ คล้ายกับการวิจัยที่พบในต่างประเทศ โดยการผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ เป็นเทคนิคที่ถูกนำมาใช้มากที่สุด ตามด้วยเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา การสนับสนุนทางสังคม ยุทธวิธีการฝึก/ แทกติก เทคนิค กิจกรรมนันทนาการ ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา และการใช้สารอื่น ๆ ในการเปรียบเทียบ พบว่า การใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดในระหว่างการฝึกซ้อม และในระหว่างการแข่งขันไม่แตกต่างกัน ($P > .05$) ไม่ว่าจะเป็นระหว่างเพศหรือประเภทของกีฬา อย่างไรก็ตามมีการใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดมากขึ้นในระหว่างการแข่งขัน

43910900 : MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE;

M. Sc. (EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORD: STRESS / THAI ATHLETES / STRESS COPING STRATEGIES

SANGDUAN OTHAN: STRESS COPING STRATEGIES USED BY THAI NATIONAL ATHLETES. THESIS ADVISORS: NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph. D., PRATOOM MUONGMEE, Ph. D., SOMPOCH ANEGASUKHA, Ed. D., 88 P.
ISBN 974-9585-97-6

This research aimed to study and compare stress coping strategies employed by Thai national athletes of different genders and sport types during practice and competition. The subjects were 100 athletes (57 men and 43 women), participated in Southeast Asian (SEA) Games in 2001, randomly selected from 20 different sports. They were interviewed of what strategies they used while practicing and competing. The interview process was done and followed a guideline of a previous study (Park, 2000). The data was collected manually and by audio tape recorders. Both scripts and audio tape were then grouped into 7 categories including psychological training, physical and mental relaxation, social support, practice/tactic strategy, hobby, pray and substance use. Frequency of strategy used, percentages and chi-square were employed to analyze and test the hypothesis.

The result revealed that Thai national athletes used all of these strategies similar to previous studies conducted in different cultures. Physical and mental relaxation techniques was used most often, followed by psychological training, social support, practice/tactic strategy, hobby, pray and substance use respectively. The differences among these athletes during practice and competition were not statistically significant, regardless of genders or types of sport. However, strategies used were increased more often during competitions.

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ

บทที่

1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ข้อดกกล่งเบื้องต้น.....	5
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
ความหมายของความเครียด.....	7
สาเหตุของความเครียด.....	9
อาการของความเครียด.....	12
ผลของความเครียด.....	14
กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬา.....	15
เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา.....	15
ยุทธวิธีการฝึก/ เทคนิค แทกดติก.....	22
การผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ.....	25
กิจกรรมนันทนาการ.....	27
การสนับสนุนทางสังคม.....	28

ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา.....	31
การใช้สารอื่น ๆ	32
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย.....	36
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	36
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	37
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
ส่วนที่ 1 ข้อมูลสภาพทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง.....	38
ส่วนที่ 2 กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ที่ใช้ในช่วงการฝึกซ้อม และ การแข่งขัน โดยจัดกลุ่มจำแนกประเภทกีฬาตามกลุ่มตัวอย่างที่ใช้.....	40
ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุด ในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬาทีมชาติไทย ตามเพศและ ประเภทกีฬา.....	53
5 สรุปและอภิปรายผล	57
อภิปรายผล	61
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	64
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	64
บรรณานุกรม.....	65
ภาคผนวก.....	76
ภาคผนวก ก.....	77
ภาคผนวก ข.....	84
ภาคผนวก ค.....	86
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	88

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา	35
2	ข้อมูลสภาพทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง	39
3	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดในระหว่างการฝึกซ้อม	41
4	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดในระหว่างการแข่งขัน	43
5	จำนวนและค่าร้อยละของกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดตามเพศในระหว่างการฝึกซ้อม	45
6	จำนวนและค่าร้อยละของกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดตามเพศในระหว่างการแข่งขัน	47
7	จำนวนและค่าร้อยละของกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดตามประเภทกีฬาในระหว่างการฝึกซ้อม.....	49
8	จำนวนและค่าร้อยละของกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดตามประเภทกีฬาในระหว่างการแข่งขัน.....	51
9	การเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุด ของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง ในระหว่างการฝึกซ้อม.....	53
10	การเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุด ของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง ในระหว่างการแข่งขัน.....	54
11	การเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุด ของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ในระหว่างการฝึกซ้อม.....	55
12	การเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุด ของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ในระหว่างการแข่งขัน.....	56