

บทที่ 5

ผลวิเคราะห์ สาเหตุความเครียดของนักเทนนิสเยาวชน

วัตถุประสงค์ประการแรกของการวิจัยคือ การศึกษาถึงสาเหตุความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน ในขณะที่แข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน ซึ่งสาเหตุของความเครียดในการศึกษารุ่นนี้หมายถึงตัวกระตุ้นที่ทำให้นักกีฬาเกิดความเครียด อันอาจเกิดจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทั้งในและนอกสนามเทนนิส และปัจจัยทางด้านบุคคลต่อสถานการณ์ว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง ซึ่งถ้าการตอบสนองหรือการจัดการต่อความเครียดนั้นไม่ได้ผลจะทำให้ความสามารถในการเล่นลดลงและอาจเกิดความเจ็บป่วยได้

สาเหตุของความเครียดก่อนการแข่งขัน

จากการสังเกตนักกีฬาก่อนลงทำการแข่งขันพบว่า นักกีฬาจะแสดงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียดให้เห็นอย่างชัดเจน ก่อนการแข่งขัน 1 วัน เหตุการณ์ในคอนเียนวันที่ 23 ตุลาคม 2547 ซึ่งเป็นวันที่ทราบผลจัดสายการแข่งขันก่อนที่จะลงทำการแข่งขันในวันรุ่งขึ้นในรายการแข่งขันเทนนิสอาชีพ ทั้งวันและนั้ผู้มีสีหน้าแสดงความกังวลออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน นั้ได้แยกตัวออกไปนั่งคนเดียวเงียบ ๆ ส่วนวันที่เคยสนุกรสนานก็เงียบผิดปกติ เหตุการณ์เช่นนี้ปรากฏให้เห็นอีกครั้งหนึ่งในรายการแข่งขันระดับเยาวชนที่ประเทศมาเลเซีย ในคอนเียนก่อนวันที่จะลงทำการแข่งขันคือในวันที่ 30 พฤศจิกายน 2547 นักกีฬาทั้ง 3 คน แสดงพฤติกรรมของความเครียดปรากฏให้เห็นได้อย่างชัดเจน ทั้งวันและนั้แสดงอาการหงุดหงิดจนเกือบจะก้าวร้าว ส่วนคู่ซึ่งไม่ค่อยพูดก็จะแยกตัวและเงียบผิดปกติ จากสองเหตุการณ์นี้ตรงกับผลการให้สัมภาษณ์ของนักกีฬาในการแข่งขันรายการระดับเยาวชนในประเทศไทย ซึ่งนักกีฬาได้แสดงความเห็นว่า

“ปกติแล้ววันก่อนแข่งจะกังวลนิดหน่อย อยากให้ถึงพรุ่งนี้เร็ว ๆ แต่ก็ไม่ได้คิดอะไรมาก ให้อีวันชิครับมันจะงุ่นง่านผิดปกติ ผมสนิทกับมันผมดูออก”

นั้ (18 ตุลาคม 2547)

ส่วนวิน ได้อธิบายความหงุดหงิดที่แสดงออกในคืนก่อนการแข่งขันที่ประเทศมาเลเซีย ได้อธิบายความหงุดหงิดของตนว่า

“มันหงุดหงิดครับ ผมจำค่ามัดจำห้อง ไปเป็นเงินดอลลาร์ แต่มันกลับคืนให้ผมเป็นเงินริงกิต ผมบอกมันแล้วมันก็ไม่ยอม มันไม่ถูก”

วิน (30 พฤศจิกายน 2547)

ถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับวินจะไม่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน แต่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนวันแข่งขันและวินได้แสดงอาการหงุดหงิดที่มากกว่าปกติ ส่วนคู่ซึ่งเป็นคนเงียบขรึมแล้วยิ่งเงียบยิ่งขึ้นและเก็บตัวอยู่คนเดียว

ความเครียดปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนอีกครั้งหนึ่งในช่วงเวลาก่อนลงทำการแข่งขันประมาณครึ่งชั่วโมง นักกีฬาจะแสดงพฤติกรรมที่ตื่นตัวมากกว่าปกติไม่เป็นธรรมชาติ ซึ่งจากการสัมภาษณ์นักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นว่า

“ก่อนลงแข่งขันก็ตื่นตื้นนิดหน่อย พอเล่นไปได้สองสามเกมความเครียดจะลดลง”

วิน (19 ตุลาคม 2547)

“ก่อนลงแข่งจะตื่นตื้นมากที่สุด พอแข่งไปได้สองเกมความตื่นตื้นจะลดลง”

นัฐ (22 ตุลาคม 2547)

จากการสัมภาษณ์นักกีฬาทั้งสองแสดงความคิดเห็นตรงกันและสอดคล้องกับพฤติกรรมที่สังเกตพบ ส่วนคู่ไม่แสดงความคิดเห็นอะไรบอกแต่เพียงว่าตื่นตื้นนิดหน่อย แต่จากการสังเกตพบว่าก่อนลงทำการแข่งขันทุกครั้งจะแสดงอาการกระวนกระวายมากกว่าปกติ

ผลจากการประเมินความเครียดของนักกีฬาคู่ด้วยเครื่องมือทางจิตวิทยา ซึ่งเป็นแบบสอบถามให้รายงานตนเอง 2 แบบ คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (Sport Competition Anxiety Test) เพื่อทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) และแบบทดสอบความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Competitive State Anxiety Inventory-2) เพื่อทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) ได้แก่ ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางความคิด (Cognitive) ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางร่างกาย (Somatic) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ก่อนลงทำการแข่งขัน แสดงในตารางที่ 3

ผลการประเมินความวิตกกังวลลักษณะนิสัยด้วยแบบทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาพบว่า วิน นัฐ และคู่ ได้คะแนน 15, 23 และ 21 ตามลำดับ ซึ่งแบบทดสอบนี้มีคะแนนอยู่ในช่วง 10-30 จากทฤษฎี The State- Trait Theory of Anxiety ได้ทำนายว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบลักษณะนิสัยสูงจะรับรู้สถานการณ์ในลักษณะที่คุกคามมากกว่าและตอบสนองด้วยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่มากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบลักษณะนิสัยต่ำ (Spielberger, 1966) ผลจากการประเมินแสดงให้เห็นว่าวินจะแสดงความวิตกกังวลลักษณะนิสัยต่ำกว่านัฐและคู่ จึงรับรู้สถานการณ์ในลักษณะที่คุกคามน้อยกว่าและเกิดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่ต่ำกว่านัฐและคู่ ส่วนนัฐมีคะแนน 23 ซึ่งสูงกว่าคนอื่นจึงมีแนวโน้มที่จะรับรู้สถานการณ์ในลักษณะที่คุกคามมากกว่าและเกิดความวิตกกังวลก่อนลงทำการแข่งขันมากกว่าอีกสองคน

ตารางที่ 5 คะแนนจากการทดสอบด้วยเครื่องมือทางจิตวิทยา

| SCAT | | CSAI-2 | | | | | | | | |
|------|----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | 18.คค.47 | 19.คค.47 | 20.คค.47 | 21.คค.47 | 22.คค.47 | 23.คค.47 | 25.คค.47 | 26.คค.47 | 27.คค.47 |
| | | เยาวชน | เยาวชน | เยาวชน | เยาวชน | เยาวชน | เยาวชน | อาชีพ | อาชีพ | อาชีพ |
| วิน | 15 | | CA 14 | CA 14 | N/A | CA 16 | CA 16 | CA 19 | CA 14 | |
| | | | SA 11 | SA 12 | N/A | SA 13 | SA 11 | SA 11 | SA 12 | |
| | | | SC 28 | SC 32 | N/A | SC 23 | SC 29 | SC 24 | SC 20 | |
| นัฐ | 23 | | CA 18 | CA 15 | N/A | CA 19 | CA 17 | CA 16 | CA 23 | CA 19 |
| | | | SA 19 | SA 12 | N/A | SA 22 | SA 18 | SA 18 | SA 23 | SA 18 |
| | | | SC 24 | SC 32 | N/A | SC 27 | SC 27 | SC 26 | SC 24 | SC 25 |
| ตุ๋ | 21 | | CA=19 | CA 18 | | | | | | |
| | | | SA=23 | SA 15 | | | | | | |
| | | | SC=23 | SC 18 | | | | | | |

CA = Cognitive Anxiety, SA = Somatic Anxiety, SC = Self Confidence, N/A = ไม่ได้สำรวจ

เมื่อพิจารณาความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันซึ่งเป็นความวิตกกังวลตามสถานการณ์จาก ตารางที่ 3 พบว่าในการแข่งขันเทนนิสเยาวชนในประเทศไทย ประเภทชายเดี่ยวรอบสองของ นักกีฬาทั้งสาม (รอบแรกได้ผ่านตามสายการแข่งขัน) วินมีความวิตกกังวลที่แสดงออกทางความคิด ต่ำที่สุด (14) รองลงมาคือณัฐ (18) และตุ๋ (19) ตามลำดับ ส่วนความวิตกกังวลที่แสดงออกทางสรีระ วินเกิดขึ้นน้อยที่สุดอีกเช่นเดิม (11) รองลงมาคือณัฐ (19) และตุ๋ (23) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ยังแสดงให้เห็นความสำคัญของเมแทซ์เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดที่สูงขึ้น กว่าเดิม เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบผลการประเมินความวิตกกังวลในการแข่งขันรอบสอง วันที่ 19 ตุลาคม 2547 กับการแข่งขันในรอบรองชนะเลิศในวันที่ 22 ตุลาคม 2547 ในกรณีของวินความวิตกกังวลที่แสดงออกทางความคิดในการแข่งขันรอบสองเป็น 14 สูงขึ้นเป็น 16 ในการแข่งขันรอบรองชนะเลิศ ส่วนณัฐรอบคะแนนรอบสอง 18 เพิ่มขึ้นเป็น 19 ในรอบรองชนะเลิศ ส่วนความวิตกกังวลที่แสดงออกทางสรีระในรอบที่สองวินมีค่าคะแนน 11 เพิ่มขึ้นเป็น 13 ในรอบรองชนะเลิศ และณัฐในรอบที่สองมีค่าคะแนน 19 เพิ่มขึ้นเป็น 22 ในรอบรองชนะเลิศ ส่วนผลของความเชื่อมั่นจะมี ลักษณะที่กลับกันคือคะแนนความเชื่อมั่นในรอบที่สอง 28 ลดลงเหลือ 23 ในรอบรองชนะเลิศ แต่ณัฐที่มีคะแนนความเชื่อมั่นในรอบสอง 24 กลับเพิ่มขึ้นเป็น 27 ในรอบรองชนะเลิศ

การประเมินคู่แข่งกันเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้แสดงให้เห็นในตารางที่ 3 เช่นเดียวกัน ถึงแม้ว่าการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศในวันที่ 23 ตุลาคม 2547 จะมีความสำคัญกว่า

การแข่งขันในรอบรองชนะเลิศ แต่นักกีฬาได้ประเมินว่าคู่แข่งในรอบรองชนะเลิศได้รับการวางมือเป็นอันดับที่ 1 และเพิ่งได้แชมป์มาจากประเทศญี่ปุ่น นักกีฬาจึงเกิดความเครียดมากกว่าในรอบชิงชนะเลิศซึ่งนักกีฬาประเมินว่าคู่แข่งเป็นอันตรายน้อยกว่าในรอบรองชนะเลิศ เห็นได้จากคะแนนการทดสอบของวิน ความวิตกกังวลทางความคิดเท่าเดิมคือ 16 แต่คะแนนความวิตกกังวลทางสรีระลดลงจากรอบรองจาก 13 เหลือ 11 ในรอบชิงชนะเลิศ และคะแนนความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้นจาก 23 เป็น 29 ในรอบชิงชนะเลิศ คะแนนของนักกีฬาก็เป็นไปในทิศทางเดียวกันคือ คะแนนความวิตกกังวลทางความคิดในรอบรองชนะเลิศจาก 19 ลดลงเหลือ 17 ในรอบชิงชนะเลิศ และคะแนนความวิตกกังวลทางความคิดในรอบรองชนะเลิศจาก 22 ลดลงเหลือ 18 ในรอบชิงชนะเลิศ ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองวินมีคะแนนเพิ่มขึ้นจาก 23 เป็น 29 ส่วนนักกีฬามีคะแนนความเชื่อมั่นเท่าเดิมคือ 27

ผลการศึกษาที่แสดงถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่นักเทนนิสเยาวชนไทยก่อนลงทำการแข่งขันที่ได้จากการสังเกตและการสัมภาษณ์แสดงตามตารางที่ 6, 7 และ 8 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 6 สาเหตุความเครียดของนักเทนนิสเยาวชน ก่อนการแข่งขัน

| นักกีฬา | สนามเยาวชนไทย | สนามเยาวชนมาเลเซีย | สนามอาชีพไทย |
|---------|---|---|---------------------------------------|
| คนที่ 1 | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้สนับสนุน |
| | 2. การประเมินคู่แข่งและตนเอง | 2. การประเมินคู่แข่งและตนเอง | 2. การประเมินคู่แข่งและตนเอง |
| | 3. สมรรถภาพทางกาย และการบาดเจ็บ | 3. สมรรถภาพทางกาย และการบาดเจ็บ | 3. สมรรถภาพทางกาย และการบาดเจ็บ |
| | 4. ความสำคัญของแมทช์ | 4. ความสำคัญของแมทช์ | 4. ความสำคัญของแมทช์ |
| | 5. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง | 5. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง | 5. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง |
| คนที่ 2 | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้สนับสนุน |
| | 2. การประเมินคู่แข่งและตนเอง | 2. การประเมินคู่แข่งและตนเอง | 2. การประเมินคู่แข่งและตนเอง |
| | 3. สมรรถภาพทางกาย และการบาดเจ็บ | 3. สมรรถภาพทางกาย และการบาดเจ็บ | 3. สมรรถภาพทางกาย และการบาดเจ็บ |

ตารางที่ 6 (ต่อ)

| นักกีฬา | สนามเยาวชนไทย | สนามเยาวชนมาเลเซีย | สนามอาชีพไทย |
|---------|--|---|---|
| คนที่ 2 | 4. ความสำคัญของแมทช์ 5. การเล่นให้ได้ตาม มาตรฐานของตนเอง | 4. ความสำคัญของแมทช์ 5.การเล่นให้ได้ตาม มาตรฐานของตนเอง | 4. ความสำคัญของแมทช์ 5.การเล่นให้ได้ตาม มาตรฐานของตนเอง |
| | 6. ความสัมพันธ์ทางลบ กับผู้ที่มีความสำคัญ | | |
| คนที่ 3 | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่ และผู้ให้การสนับสนุน | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่ และผู้ให้การสนับสนุน | 1. ความคาดหวังของ พ่อแม่และผู้สนับสนุน |
| | 2. การประเมินคู่แข่งชั้น และตนเอง | 2. การประเมินคู่แข่งชั้น และตนเอง | 2. การประเมินคู่แข่งชั้น และตนเอง |
| | 3. สมรรถภาพทางกาย | 3. สมรรถภาพทางกาย | 3. สมรรถภาพทางกาย |
| | 4. ความสำคัญของแมทช์ | 4. ความสำคัญของแมทช์ | 4. ความสำคัญของแมทช์ |
| | 5.การเล่นให้ได้ตาม มาตรฐานของตนเอง | 5.การเล่นให้ได้ตาม มาตรฐานของตนเอง | 5.การเล่นให้ได้ตาม มาตรฐานของตนเอง |

จากตารางที่ 6 พบว่านักเทนนิสเยาวชนไทยมีสาเหตุความเครียดที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน 6 สาเหตุหลักได้แก่

1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน
2. การประเมินคู่แข่งชั้นและตนเอง
3. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ
4. ความสำคัญของแมทช์หรือการแข่งขัน
5. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง
6. ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้ที่มีความสำคัญต่อนักกีฬา

สาเหตุของความเครียดในขณะแข่งขัน

สาเหตุความเครียดในขณะแข่งขันของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของนักกีฬาที่มีความแตกต่างกัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยสูงมักจะเกิดความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า และบ่อยกว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยที่ต่ำกว่าดังแสดงให้เห็นในตารางที่ 10 อย่างไรก็ตามสาเหตุของความเครียดในขณะแข่งขันโดยรวมได้แสดงให้เห็นในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 สาเหตุความเครียดของนักเทนนิสเยาวชน ในขณะแข่งขัน

| นักกีฬา | สนามเยาวชนไทย | สนามเยาวชนมาเลเซีย | สนามอาชีพไทย |
|---------|--|--|--|
| คนที่ 1 | 1. การเล่นให้ได้ตาม มาตรฐานของตนเอง | 1. การเล่นให้ได้ตาม มาตรฐานของตนเอง | 1. การเล่นให้ได้ตาม มาตรฐานของตนเอง |
| | 2. สมรรถภาพทางกายและ การบาดเจ็บ | 2. สมรรถภาพทางกายและ การบาดเจ็บ | 2. สมรรถภาพทางกายและ การบาดเจ็บ |
| | 3. ลักษณะเฉพาะของการ แข่งขันกีฬาเทนนิส - เกมที่สูสีใกล้เคียงกัน - การเล่นเกมไท-เบรก - การเบรกเกมเสิร์ฟ - การตัดสินใจผิดพลาด | 3. ลักษณะเฉพาะของการ แข่งขันกีฬาเทนนิส - เกมที่สูสีใกล้เคียงกัน - การเล่นเกมไท-เบรก - การเบรกเกมเสิร์ฟ | 3. ลักษณะเฉพาะของการ แข่งขันกีฬาเทนนิส - เกมที่สูสีใกล้เคียงกัน - การเล่นเกมไท-เบรก - การเบรกเกมเสิร์ฟ - การตัดสินใจผิดพลาด |
| คนที่ 2 | 1. การเล่นให้ได้ตาม มาตรฐานของตนเอง | 1. การเล่นให้ได้ตาม มาตรฐานของตนเอง | 1. การเล่นให้ได้ตาม มาตรฐานของตนเอง |
| | 2. สมรรถภาพทางกาย | 2. สมรรถภาพทางกาย | 2. สมรรถภาพทางกาย |
| | 3. ลักษณะเฉพาะของการ แข่งขันกีฬาเทนนิส - เกมที่สูสีใกล้เคียงกัน - การเล่นเกมไท-เบรก - การเบรกเกมเสิร์ฟ - การตัดสินใจผิดพลาด | 3. ลักษณะเฉพาะของการ แข่งขันกีฬาเทนนิส - เกมที่สูสีใกล้เคียงกัน - การเล่นเกมไท-เบรก - การเบรกเกมเสิร์ฟ | 3. ลักษณะเฉพาะของการ แข่งขันกีฬาเทนนิส - เกมที่สูสีใกล้เคียงกัน - การเล่นเกมไท-เบรก - การเบรกเกมเสิร์ฟ - การตัดสินใจผิดพลาด |

ตารางที่ 7 (ต่อ)

| นักกีฬา | สนามเยาวชนไทย | สนามเยาวชนมาเลเซีย | สนามอาชีพไทย |
|---------|---|---|---|
| คนที่ 3 | 1. การเล่นให้ได้ตาม มาตรฐานของตนเอง | 1. การเล่นให้ได้ตาม มาตรฐานของตนเอง | 1. การเล่นให้ได้ตาม มาตรฐานของตนเอง |
| | 2. สมรรถภาพทางกาย | 2. สมรรถภาพทางกาย | 2. สมรรถภาพทางกาย |
| | 3. ลักษณะทางลบของการ แข่งขันกีฬาเทนนิส | 3. ลักษณะทางลบของการ แข่งขันกีฬาเทนนิส | 3. ลักษณะทางลบของ การแข่งขันกีฬาเทนนิส |
| | - เกมที่สูสีใกล้เคียงกัน | - เกมที่สูสีใกล้เคียงกัน | - เกมที่สูสีใกล้เคียงกัน |
| | - การเล่นเกมไท-เบรก | - การเล่นเกมไท-เบรก | - การเล่นเกมไท-เบรก |
| | - การเบรกเกมเสิร์ฟ | - การเบรกเกมเสิร์ฟ | - การเบรกเกมเสิร์ฟ |
| | - การตัดสินผิดพลาด | - การตัดสินผิดพลาด | - การตัดสินผิดพลาด |

จากตารางที่ 7 พบว่านักเทนนิสเยาวชนไทยมีสาเหตุความเครียดที่เกิดขึ้นในขณะที่แข่งขัน

3 สาเหตุหลักและ 4 สาเหตุย่อย ได้แก่

1. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง
2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ
3. ลักษณะเฉพาะของการแข่งขันกีฬาเทนนิส
 - 3.1 เกมที่สูสีใกล้เคียงกัน
 - 3.2 การเล่นเกมไท-เบรก
 - 3.3 การเบรกเกมเสิร์ฟ
 - 3.4 การตัดสินผิดพลาด

สาเหตุของความเครียดหลังการแข่งขัน

จากการสังเกตพบว่า นักเทนนิสเยาวชนไทยมีความวิตกกังวลภายหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่แพ้หรือรู้ว่าตนล้มเหลว มักมีความวิตกกังวลภายหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ ส่วนนักกีฬาที่ชนะก็กลัวว่าจะถูกวิจารณ์ว่าเล่นไม่ได้ดีตามมาตรฐานของตนเอง ผลการวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดหลังการแข่งขันแสดงให้เห็นในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 สาเหตุความเครียดของนักเทนนิสเยาวชน หลังการแข่งขัน

| นักกีฬา | สนามเยาวชนไทย | สนามเยาวชนมาเลเซีย | สนามอาชีพไทย |
|---------|---|---|---------------------------------------|
| คนที่ 1 | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้สนับสนุน |
| | 2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ | 2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ | 2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ |
| | 3. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง | 3. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง | 3. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง |
| | | 4. ค่าใช้จ่ายทางกีฬา | 4. การบริหารจัดการที่ไม่ดี |
| คนที่ 2 | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้สนับสนุน |
| | 2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ | 2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ | 2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ |
| | 3. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง | 3. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง | 3. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง |
| | | 4. ค่าใช้จ่ายทางกีฬา | |
| คนที่ 3 | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน | 1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้สนับสนุน |
| | 2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ | 2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ | 2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ |
| | 3. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง | 3. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง | 3. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง |
| | | 4. ค่าใช้จ่ายทางกีฬา | |

จากตารางที่ 8 พบว่านักเทนนิสเยาวชนไทยมีสาเหตุความเครียดที่เกิดขึ้นภายหลังการแข่งขัน 5 สาเหตุหลัก ได้แก่

1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน
2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ
3. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

4. ค่าใช้จ่ายทางการกีฬา

5. การบริหารจัดการที่ไม่ดี

สรุปผลการวิเคราะห์สาเหตุความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬา สามารถสรุปได้เป็นภาพรวมตามตารางที่ 9

ตารางที่ 9 สาเหตุความเครียดในการแข่งขันกีฬาของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย

| สาเหตุของความเครียด | ก่อนการแข่งขัน | ในขณะแข่งขัน | หลังการแข่งขัน |
|--------------------------------------|----------------|--------------|----------------|
| 1 ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้สนับสนุน | * | | * |
| 2 การประเมินคู่แข่งและตนเอง | * | | |
| 3 สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ | * | * | * |
| 4 ความสำคัญของแมตช์หรือการแข่งขัน | * | | |
| 5 การเล่นให้ ได้ตามมาตรฐานของตน | * | * | * |
| 6 ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้มีความสำคัญ | * | | * |
| 7 ลักษณะเฉพาะของการแข่งขันกีฬาเทนนิส | | | |
| 7.1 เกมที่สูสีใกล้เคียงกัน | | * | |
| 7.2 การเล่นเกมไท-เบรก | | * | |
| 7.3 การเบรกเกมเสิร์ฟ | | * | |
| 7.4 การตัดสินใจผิดพลาด | | * | |
| 8 ค่าใช้จ่ายทางการกีฬา | | | * |
| 9 การบริหารจัดการที่ไม่ดี | | | * |

* หมายถึง มีผลมาจากสาเหตุนั้น

ตารางที่ 9 แสดงสาเหตุของความเครียดทั้งหมดที่เกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬาของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย ทั้งก่อนการแข่งขัน ในขณะแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน ประกอบด้วย 9 สาเหตุหลัก และ 4 สาเหตุย่อย ซึ่งจะได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ในลักษณะข้อมูลเชิงประจักษ์ในภาพรวมที่เกิดขึ้นในบริบทที่แตกต่างกันดังนี้

สาเหตุของความเครียดในการแข่งขันกีฬาของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย

1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน จากการวิเคราะห์พบว่าความคาดหวังของบุคคลรอบข้าง ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้แก่ พ่อ แม่และผู้สนับสนุนทางการเงินเป็นสาเหตุของความเครียดในรายการแข่งขันระดับเยาวชนทั้งในและต่างประเทศ เกิดขึ้นได้ทั้งก่อนการแข่งขันและภายหลังการแข่งขันดังคำสัมภาษณ์ของนักกีฬาที่ว่า

“พ่อกับแม่จะพูดว่าตั้งใจนะ ทำให้ดีนะ บางทีก็ซีเรียสมากเกินไป เขาคาดหวังกับเรามากเกินไป ยิ่งออกมาเรียน กศน. แล้วยิ่งเข้มงวด แต่เรารู้ตัวของเรานะดี”

วิน (17 ตุลาคม 2547)

“เคยกังวลกับสปอนเซอร์บ้าง ตัววินเองถ้าไม่มีใครมาพูดก็ไม่มีอะไร ก็มีทั้งที่พ่อและแม่พูด วินก็รู้ว่าเขาไม่ได้ตั้งใจให้เรากังวล แต่บางทีเราก็คิด เขาคาดหวังกับเรา”

วิน (25 ตุลาคม 2547)

“มีผลนิดหน่อยครับ เราต้องมีผลงาน พ่อคาดหวังมาก ถ้าแพ้ก็เสียใจนิดหน่อย”

นัฐ (17 ตุลาคม 2547)

จากการสัมภาษณ์นักกีฬาพบว่าความคาดหวังของพ่อแม่และผู้สนับสนุนทางการเงินเป็นสาเหตุที่ทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดทั้งก่อนการแข่งขันและภายหลังการแข่งขัน และจากการสังเกตพบว่าในรายการแข่งขันเทนนิสเยาวชนและรายการแข่งขันเทนนิสอาชีพในประเทศไทยพ่อแม่ของวินและนัฐจะมาดูการแข่งขันทุกครั้ง ส่วนตัวไม่มีผู้ปกครองมาดูแลหลังการแข่งขันจะโทรศัพท์ทักกลับไปรายงานผลแก่ผู้ปกครองและผู้สนับสนุนทางการเงิน

ความคาดหวังของผู้สนับสนุนทางการเงินที่ต้องการให้นักกีฬาชนะและประสบความสำเร็จในการไปสู่เทนนิสอาชีพ ก่อให้เกิดความเครียดขึ้นกับคู่หลังการพ่ายแพ้ในสนามเยาวชนที่เมืองไทย ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“ตอนที่ยังยังไม่กล้าโทรหาเขา แต่ตอนหลังตัดสินใจได้ว่าอย่างไร เขาก็รู้อยู่ดี ไม่อยากมีปัญหา เขาอุปการะต่อมา ให้มาอยู่ที่บ้านเลย เขาคาดหวังอยากให้เราไปอาชีพ เขาคิดมาก แต่ลึก ๆ เขาไม่เข้าใจ ว่าเวลาตุ้ตีแพ้เป็นอย่างไร”

คู่ (18 ตุลาคม 2547)

2. การประเมินคู่แข่งและตนเอง เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดก่อนการแข่งขันแก่นักกีฬาทั้ง 3 คน ทุกสนามการแข่งขัน เป็นการรับรู้ถึงความสามารถที่แท้จริงของตัวนักกีฬา (Perceived Ability) เมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง จากการศึกษพบว่าถ้านักกีฬาประเมินคู่แข่งฝีมือต่ำกว่าหรือสูงกว่าตนมากความเครียดก่อนการแข่งขันจะเกิดขึ้นน้อย แต่ถ้าประเมินว่าคู่แข่งมีฝีมือใกล้เคียงกันจะเกิดความเครียดมาก ดังคำสัมภาษณ์ของนักกีฬา

“ถ้าเป็นการเล่นกับมืออ่อนกว่าแบบวันนี้ มันใจครับไม่เครียด แต่ก็ไม่ประมาทอะไรก็เกิดขึ้นได้ เขาเป็นพวกเล่นเจาะเงื่อนนะครับ แบบว่าเล่นบนคอร์ตดิน แบบนี้วินไม่กลัว ถ้าเราไม่ตีเสียเองก็จะไม่แพ้หรอกครับ ก่อนลงแข่งก็ตื่นตื่นนิดหน่อย แต่พอเล่นไปได้สองสามเกมความเครียดจะลดลง”

วิน (19 ตุลาคม 2547)

“วันนี้ค่อนข้างเกร็งครับ ไอ้เช็คตัวนี้ (สาธารณรัฐเช็ก) มัน Rank 600 ก็จริงแต่ฝีมือมันดี มันไม่ค่อยออกแข่ง ถ้าฝีมือพอ ๆ กันแบบวันนี้จะตื่นตื่นนิดหน่อย ถ้าต่ำกว่าเรามากจะไม่กิดอะไรเลย ถ้าแข่งกับคนที่เก่งกว่าก็ตื่นตื่นครับแต่จะตีได้ดี”

นัฐ (19 ตุลาคม 2547)

การที่คู่แข่งมีฝีมือสูงกว่าเรามากจะทำให้เกิดความเครียดน้อย แสดงให้เห็นชัดเจนในการตีของคู่ที่จับคู่กับนักกีฬาของไทยอีกคนในการแข่งขันประเภทคู่ที่ประเทศมาเลเซีย

“ทำใจแล้วครับ ญี่ปุ่นนี่เป็นคู่มือวางอันดับ 2 และบิงก็เจ็บด้วย โอกาสชนะมันน้อยมากไม่ค่อยรู้สึกอะไร พยายามเล่นให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้”

ตุ๋ (2 ธันวาคม 2547)

ผลการสัมภาษณ์นี้เป็นไปในทิศทางเดียวกับการประเมินความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันด้วยแบบทดสอบทางจิตวิทยาในตารางที่ 10 ที่พบว่าในการแข่งขันครั้งใดที่นักกีฬาประเมินว่าคู่แข่งมีฝีมือใกล้เคียงกันหรือสูงกว่าตนเล็กน้อยความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้น และจากการสังเกตในเหตุการณ์จริงพบว่านักกีฬาจะแสดงอาการเครียดมากกว่าปกติ ดังนั้นการประเมินคู่แข่งก่อนเมื่อเปรียบเทียบกับตนเองจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเทนนิสเยาวชนเกิดความเครียดก่อนการแข่งขัน

3. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ สมรรถภาพทางกายที่ไม่ดีหรือไม่มีความสมบูรณ์พอทำให้นักกีฬาเกิดความกังวลใจ และขาดความมั่นใจในการแข่งขัน ทั้งก่อนการแข่งขัน ในขณะแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน ดังคำให้สัมภาษณ์ของนักกีฬา

“เมื่อคืนหลังจากคุยกับอาจารย์แล้ว ผมกลับไปนอนที่บ้านครับ เพราะตอนเช้าจะได้ซ้อมมากหน่อย ถ้าวันไหนผมตีบอลน้อย ผมจะเล่นไม่ตี”

นัฐ (20 ตุลาคม 2547)

“ตอนไปญี่ปุ่นไม่ค่อยฟิตดีเหาะเหาะ ไม่ค่อยวิ่งตะกริวมันดอดตลอด ตอนที่กลับมาเมืองไทยพอซ้อมให้ดีขึ้น ผมต้องซ้อมหนักครับไม่มันตีไม่ได้ วันไหนผมวอร์มน้อย ผมจะค่อนข้างกังวล”

นัฐ (26 ตุลาคม 2547)

“รายการนี้ผมว่าผมพัฒนา เคยบาดเจ็บ กล้ามเนื้อท้องฉีก เพราะไม่ยืดกล้ามเนื้อ ตอนที่อาจารย์.....มีคนจัดโปรแกรมวิทยาศาสตร์การกีฬาให้ แต่ก็ไม่เข้าใจลึกซึ้ง รู้แต่ว่าถ้าไม่ฟิต จะทำให้ผมกังวล”

ตุ๋ (17 ตุลาคม 2547)

จากคำให้สัมภาษณ์ข้างต้นพบว่า นักกีฬาจะเกิดความกังวลใจถ้าฟิตซ้อมมา ไม่ดีพอ และจากการสังเกตพบว่าโค้ชและคู่แข่งจะต้องฝึกซ้อมหรือเตรียมตัวอย่างหนักเพื่อสร้างความมั่นใจ ถ้าเป็นรายการแข่งขันในเมืองไทยนักกีฬาทั้งสองจะกลับไปฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอนของตนทุกครั้งที่มีโอกาส การบาดเจ็บเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดแก่วิน ทั้งก่อนการแข่งขัน ในขณะแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน เหตุการณ์นี้สังเกตเห็นได้ชัดในรายการแข่งขันระดับเยาวชน และระดับอาชีพในประเทศไทยที่วินต้องนำเอาหมอนวดกล้ามเนื้อมาพอกที่ห้องพักของตนในโรงแรมด้วย และต้องขอแพทย์ประจำสนามหลายครั้งในระหว่างการแข่งขัน ซึ่งวินได้ให้สัมภาษณ์ว่า

“ตอนนี้กังวลเรื่องหลังอยู่เพราะยังไม่สมบูรณ์ ตอนแรกวินอยากถอนเมทซ์นี้ และรอแข่งฟิวเจอร์เลข แต่มันลงไปแล้ว (สมัครไปแล้ว) ไม่กังวลว่าจะเล่นได้ดีหรือเปล่า แต่ไม่อยากให้มันเจ็บ กลัวจะเจ็บยาว มีนเรื้อรัง วินคิดว่าจะถอนกรุปสามที่มาเลเซีย วันนี้หนักมาก ลุงหมอนวดมาให้”

วิน (18 ตุลาคม 2547)

4. ความสำคัญของเมทซ์หรือการแข่งขัน จากการสังเกตพบว่าความสำคัญของเมทซ์ส่งผลให้เกิดความเครียดต่อนักกีฬาก่อนการแข่งขันในระดับที่แตกต่างกัน ถ้าเป็นการแข่งขันในรอบแรก ๆ นักกีฬาจะไม่แสดงความตื่นเต้นออกมามากนัก แต่ถ้าเป็นรอบสำคัญ เช่นในการแข่งขันรอบรองชนะเลิศประเภทคู่สนามเยาวชนในประเทศไทย หรือในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศสนามเยาวชนในประเทศมาเลเซีย นักกีฬามีพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากปกติ เช่น มีอาการเจ็บข้อมือ มีการปฏิบัติตามกิจวัตรที่เข้มงวดมากกว่าเดิม และเมื่อให้นักกีฬาทำแบบประเมินความเครียดก่อนการแข่งขัน (CSAI-2) พบว่าในเมทซ์ที่มีความสำคัญหรือความหมายต่อพวกเขา ค่าคะแนนความวิตกกังวลที่แสดงออกทางความคิดและทางสรีระจะสูงขึ้นกว่าเดิม ในขณะที่ความเชื่อมั่นในตนเองลดลงดังแสดงให้เห็นในตารางที่ 10 ซึ่งจากการสัมภาษณ์นักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นว่า

“วันนี้ผมตื่นตัวมากกว่าปกติเพราะเป็นเมทซ์ชิง ผมไม่อยากพลาด ผมจะทำทุกอย่างที่คิดว่าจะทำให้ผมเล่นได้ดี “

วิน (5 ธันวาคม 2547)

“ก่อนแข่งตื่นเต้นมาก คุณี่ความจริงเราต้องเจอมันที่ญี่ปุ่น แต่คู่แข่งเราไปพลาดก่อน ให้อังกฤษมัน ไม่มีอะไร มันถนัดเคี้ยวแต่ให้อูเวตมันเล่น ได้ตีมันกระตุ้นกันดี แต่แมทซ์ซึ่งจะเบากว่า”

นัฐ (22 ตุลาคม 2547)

จากการให้สัมภาษณ์ของนักกีฬาจะพบว่านักกีฬาให้ความสำคัญต่อการแข่งขันในรอบรองชนะเลิศและชิงชนะเลิศมากกว่าในรอบแรก ๆ นอกจากนี้นักกีฬายังให้ความสำคัญต่อรายการแข่งขันอาชีพมากด้วยเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตามจากการวิเคราะห์คำสัมภาษณ์ของนัฐจะพบว่า นอกจากความสำคัญของแมทซ์ที่ทำให้เกิดความเครียดแล้ว การประเมินคู่แข่งและการรับรู้ความสามารถของตัวเองก็เป็นสาเหตุที่ทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดดังที่กล่าวมาแล้ว

5. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง การพยายามเล่นให้ได้ตามมาตรฐานที่ตนเองเคยทำได้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดทั้งก่อนการแข่งขัน ในขณะที่แข่งขันและภายหลังการแข่งขัน ดังคำกล่าวของนักกีฬา

“ตอนแข่งที่ญี่ปุ่นอาทิตย์ที่แล้ว สองแมทซ์แรกชนะก็จริงแต่เล่นไม่ได้ตามมาตรฐานของตนเอง ไม่ค่อยพอใจเท่าไร”

วิน (23 ตุลาคม 2547)

“การต้องแข่งกับมืออาชีพเนี่ย โอกาสชนะมันยากนะอาจารย์ กลัวว่าจะเล่นได้ไม่ดีมากกว่า ไม่ได้กังวลเรื่องการแพ้ชนะ”

วิน (25 ตุลาคม 2547)

“หลังแพ้วันนี้ก็เครียดนิดหน่อย คิดว่าทำไมเล่นไม่ได้ เขาก็ไม่ได้เล่นดีกว่าเรา แต่เรากลับตีไม่ได้เอง”

ณัฐ (19 ตุลาคม 2547)

“ก็เสียใจครับ โทรไปหาโค้ชบอกว่า วันนี้หลุดหมดเลย เล่นไม่เหมือนเดิม ก่อนแข่งซ้อมหนักมากแล้วตีได้แค่นี้เองเธอ”

คู่ (18 ตุลาคม 2547)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้น ก่อนลงแข่งขันนักกีฬากังวลว่าจะเล่นไม่ได้ดีตามมาตรฐานของตนเอง ในขณะที่แข่งขันและหลังการแข่งขันถ้านักกีฬาเล่นไม่ได้ตามที่เคยเล่นไม่ว่าจะแพ้หรือชนะก็ตามนักกีฬาจะเกิดความเครียดและความไม่พอใจในการเล่นของตนสังเกตได้ชัดในการแข่งขันชายเดี่ยวรอบสองในรายการแข่งขันระดับเยาวชนที่ประเทศมาเลเซีย (2 ธันวาคม 2547) ถึงแม้ว่าจะชนะคู่แข่งไปด้วยคะแนน 6-1, 1-6 และ 6-2 แต่ภายหลังการแข่งขัน วินยังแสดงความกังวลออกมาให้เห็น โดยกล่าวกับผู้วิจัยว่าวันนี้เล่นไม่ดีเกรงว่าจะเป็นเช่นนี้อีกในวันรุ่งขึ้น

6. ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้มีความสำคัญต่อนักกีฬา พบว่าผู้หญิงหรือแฟนเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือความเครียดก่อนการแข่งขันคั้งที่คู่แข่งของนักกีฬาคคนหนึ่งให้สัมภาษณ์ว่า

“นัฐเขามีเพื่อนผู้หญิงและอาจไม่เข้าใจกัน เขาต้องรู้ว่าตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ อาจารย์ช่วยเตือนเขาด้วยนะครับ นัฐเนี่ยถ้าเขาเลื่อมใสใครเขาจะเชื่อมั่น”

คู่แข่งนักกีฬา (19 ตุลาคม 2547)

อย่างไรก็ตามเมื่อได้พูดคุยกับนัฐกลับได้รับคำตอบว่า

“ผู้หญิงไม่มีผลสำหรับผม คนอื่นอาจจะใช้ ตอนแข่งไม่เกี่ยว ผมอยู่กับเกมตลอด ถ้าทะเลาะกันผมเป็นคน โกรธง่ายหายเร็ว เมื่อลงไปไม่ว่าแพ้หรือชนะก็จะคุยกันอีก คนอื่นอาจจะ เป็นสำหรับผมไม่เป็น”

นัฐ (20 ตุลาคม 2547)

เมื่อคำตอบที่ได้รับแตกต่างกันผู้วิจัยจึงได้ตรวจสอบข้อมูลกับวินเพื่อนสนิทของนัฐ ซึ่งจับคู่กันเล่นประเภทคู่

“นัฐเนี่ยถึงเขาบอกกับวินว่า เข้ายไม่เครียดหรือแต่วินมองรู้นะครับว่ามันมีผลเยอะมาก เขาต้องคนทะเลาะกันบ่อย ส่วนใหญ่เป็นทางผู้หญิงผู้ชายกลับ ไม่มีอะไร วินพยายามเตือนเพราะ วินเคยผ่านมาก่อน บางทีวินอยากบอกกับผู้หญิงว่าเลิกกันเถอะเพราะจะกระทบกับเรื่องการเล่นแล้ว แต่มันเป็นเรื่องส่วนตัว วินไม่อยากเข้าไปลิ้มมาก”

วิน (19 ตุลาคม 2547)

จากการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) คือจากตัวนักกีฬา เพื่อนสนิท และคู่แข่งของนักกีฬา พบว่าความสัมพันธ์ทางลบกับผู้มีความสำคัญกับตัวนักกีฬาในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ผู้หญิงก่อให้เกิดความเครียดก่อนการแข่งขัน จากการสังเกตพบว่านักกีฬาจะแสดงอาการหงุดหงิดเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนหญิงดังกล่าว

7. ลักษณะเฉพาะของการแข่งขันเทนนิสเทนนิส สาเหตุความเครียดที่เกิดกับนักกีฬาขณะแข่งขันส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะเฉพาะในกีฬาเทนนิส ที่พบในการศึกษาครั้งนี้ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อ เกมการแข่งขันสูสีใกล้เคียงกัน เมื่อต้องเล่นเกมไท-เบรก การเบรกเกมเสิร์ฟ และการตัดสินใจผิดพลาดของกรรมการ

7.1 เกมการแข่งขันที่สูสีใกล้เคียงกัน นักกีฬาจะมีความตื่นตัวมากที่สุดเมื่อเกมการแข่งขันใกล้เคียงกันและความเครียดจะสูงขึ้นในกรณีที่คู่แข่งทำคะแนนไล่ตามมาทันและนำออกไป จากการสังเกตในการแข่งขันประเภทคู่รอบรองชนะเลิศรายการเยาวชนในประเทศไทย (22 ตุลาคม 2547) ขณะที่วินกับนัฐนำอยู่ 5-1 เกม และคู่แข่งทำคะแนนไล่ตามมา 4-5 เกม วินซึ่งเล่นผิดพลาด

มากถึงกับขว้างไม้ลงกับพื้น ซึ่งไม่ใช่พฤติกรรมตามปกติของเขา และนักกีฬาได้ให้สัมภาษณ์
ภายหลังการแข่งขันว่า

“ตอนที่วินขว้างไม้ โมโหตัวเอง แต่หลังจากระบายแล้ววินก็กลับมาได้นะ”

วิน (22 ตุลาคม 2547)

“ถ้าเกมมันเบียดกันแล้วเขาออกนำไปก่อนผมจะรอนิดหน่อย”

นัฐ (3 ธันวาคม 2547)

“ปกติคู่แข่งตื่นเต้นมากที่สุดถ้าเกมมันเบียดกัน อย่างในเซตแรกเนี่ย ถ้าห่างจะไม่ค่อย
รู้สึกครับ”

ตุ๋ (1 ธันวาคม 2547)

เหตุการณ์ในลักษณะนี้เกิดขึ้นอีกหลายครั้งในสนามเยาวชนทั้งในประเทศไทยและ
ประเทศมาเลเซีย ถ้านักกีฬานำห่างมากหรือตามมากจะ ไม่เกิดความเครียด แต่ถ้าเกมการแข่งขัน
ใกล้เคียงกันเมื่อใดนักกีฬาจะแสดงการตื่นตัวออกมาให้เห็น และถ้าคู่แข่งกลับนำห่างออกไป
นักกีฬาจะแสดงอาการเครียดออกมาทันที สังเกตได้จากอาการได้ตั้งแต่อาการหงุดหงิดไป
จนกระทั่งการระเบิดอารมณ์ออกมา

7.2 การเล่นเกมไท-เบรก จะเกิดขึ้นเมื่อนักกีฬาทั้งสองฝ่ายทำคะแนนได้ 6 เกมเท่ากัน
ผลการศึกษาพบว่านักกีฬาจะเกิดความเครียดในระดับตื่นตัวเมื่อต้องเล่นในเกมไท-เบรก สังเกตได้
จากพฤติกรรมการแสดงออกของนักกีฬาที่มีความตั้งใจและสมาธิมากกว่าปกติ ซึ่งนักกีฬาได้ให้
สัมภาษณ์ว่า

“ตอนเล่น ไท-เบรก ไม่ค่อยเกร็งเท่าไรครับ แต่จะตั้งใจมากกว่าปกติเพราะ 1 แต้ม
มันจะเท่ากับ 1 เกม มันจะพลาดไม่ได้”

วิน (20 ธันวาคม 2547)

“ไม่เครียดครับ พยายามตั้งใจเล่นมากกว่า เล่นไปที่ละแต้ม”

นัฐ (3 ธันวาคม 2547)

“แมทช์นี้ไม่ได้เล่น ไท-เบรกเลย แต่ปกติก็ตื่นเต้นครับ แต่ไม่มากพยายามเน้นไปที่
สมาธิมากกว่า”

ตุ๋ (20 ตุลาคม 2547)

จากการสัมภาษณ์นักกีฬาทั้ง 3 บรรยายความรู้สึกตรงกันว่าในการเล่นเกมนไท-เบรกจะ
ไม่เครียดมากแต่อยู่ในระดับที่ตื่นตัวกว่าปกติ และจากการสังเกตในการแข่งขันพบว่านักกีฬาจะมี
ความตั้งใจและสมาธิมากกว่าปกติ ไม่แสดงอาการเครียดที่รุนแรงออกมาให้เห็น

7.3 การเบรกเกมเสิร์ฟ เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดไม่ว่ากำลังจะถูกเบรก หรือกำลังจะเบรกเกมเสิร์ฟคู่แข่งก็ตาม ซึ่งนักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นว่า

“หงุดหงิดครับ ไม่น่าโดนเบรก ถ้าเกมสูสีกันมันเอาคืนยากยิ่งประเภทคู่ด้วยแล้วยิ่งยาก...”

วิน (20 ตุลาคม 2547)

“ตอนจะเบรกเขาได้ก็ตื่นเต้นครับ แต่ถ้าถูกเบรกจะเครียดมากกว่า”

นัฐ (23 ตุลาคม 2547)

“เซ็ดแรกตอนถูกเบรก เครียดครับ พยายามที่จะเบรกคืนแต่ทำไม่ได้ถ้าจะเบรกเขาก็ตื่นเต้นเหมือนกันครับ”

ตู (18 ตุลาคม 2547)

จากการให้สัมภาษณ์ของนักกีฬาพบว่าในขณะที่กำลังจะเบรกเกมเสิร์ฟของคู่แข่ง จะรู้สึกตื่นเต้น แต่ถ้าถูกคู่แข่งเบรกเกมเสิร์ฟของตนจะรู้สึกหงุดหงิดจนถึงระดับความเครียด และจากการสังเกตในเหตุการณ์จริงซึ่งเกิดขึ้นบ่อยในการแข่งขันเนื่องจากการแพ้ชนะจะอยู่ที่การเบรกเกมเสิร์ฟของคู่แข่งพบว่านักกีฬาจะแสดงอาการหงุดหงิดออกมาทุกครั้งที่ถูกเบรกเกมเสิร์ฟ

7.4 การตัดสินใจผิดพลาดของกรรมการ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความเครียด โดยเฉพาะเมื่อเกิดร่วมกับปัจจัยอื่น เช่น เกมการแข่งขันที่กำลังสูสีกัน หรือกำลังจะเบรกเกมเสิร์ฟ นักกีฬาจะมีความเครียดเพิ่มขึ้น แต่การตัดสินใจผิดพลาดของกรรมการในตัวของมันเองจะไม่ส่งผลต่อนักกีฬามากดังคำสัมภาษณ์

“มันเสียขาย การที่วินแสดงออก เพื่อบอกผู้ตัดสินว่าให้เขาระวังนะเพราะเขาจะไม่ Correction อยู่แล้ว”

วิน (20 ตุลาคม 2547)

“เซ็ดสองกรรมการพลาดหลายครั้ง แต่ก็ไม่รู้ว่าจะทำยังไง ก็มีผลต่อการเล่นนิดหน่อย แต่ก็ต้องทำใจ เขาไม่เปลี่ยนคำตัดสินอยู่แล้ว”

นัฐ (20 ตุลาคม 2547)

“ไม่ค่อยมีผลกับคู่แข่งเท่าไหร่ แต่ถ้าบ่อยก็ไม่ไหว”

ตู (18 ตุลาคม 2547)

จากการสัมภาษณ์พบว่าถ้ากรรมการตัดสินใจผิดพลาดนักกีฬาจะรู้สึกหงุดหงิด แต่ก็ทำใจได้เพราะทราบว่ากรรมการจะไม่เปลี่ยนคำตัดสิน แต่จากการสังเกตร่วมด้วยพบว่าถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นบ่อย และมีปัจจัยอื่นเกี่ยวข้องด้วยเช่น ในแต้มที่สำคัญ หรือเกมการแข่งขันกำลังสูสีกัน ความเครียดจะเพิ่มมากขึ้น สังเกตได้จากนักกีฬาจะระบิดอารมณ์ออกมา

8. ค่าใช้จ่ายทางการกีฬา ตัวการสำคัญที่พบว่าเป็นสาเหตุของความเครียดเมื่อนักกีฬาต้องเดินทางไปแข่งขันในต่างประเทศได้แก่ค่าใช้จ่าย ถึงแม้ว่านักกีฬาทั้งสามจะมีฝีมือและคะแนนสะสมเพียงพอที่จะได้แข่งในรอบเมนครอร์ ซึ่งทางประเทศเจ้าภาพจะต้องรับผิดชอบในเรื่องค่าโรงแรมที่พักและอาหารก็ตาม แต่นักกีฬาก็ยังมีค่าใช้จ่ายอื่น ๆ อีก เช่น ค่าโดยสารเครื่องบิน ค่าโรงแรมเมื่อนักกีฬาเดินทางไปถึงก่อนกำหนดเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความเครียดแสดงให้เห็นเมื่อนักกีฬาแพ้ ดังคำให้สัมภาษณ์ของนักกีฬา

“ถึงสปอนเซอร์เขาจะจ่ายให้หมด แต่เราก็ต้องช่วยเขาประหยัด และเราต้องมีผลงาน ถ้าแพ้บ่อย ๆ มันก็ดูไม่ดี ถึงแม้เขาจะไม่พูดอะไร”

วิน (1 ธันวาคม 2547)

“ส่งสารพ้อครับ ตอนนี้ผมยังไม่มียสปอนเซอร์ กำลังจะเข้าสวนคูสิต ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ยกเว้นเรื่องอุปกรณ์ยังต้องออกเอง”

นัฐ (1 ธันวาคม 2547)

“กังวลเรื่องคุณ..... อยู่บ้าง ทุกเมทซ์ที่แพ้จะคิด ตอนแรกจะคิดทั้งก่อนและหลัง ตอนหลังนี้จะคิดเมื่อแพ้แล้ว”

ผู้ (2 ธันวาคม 2547)

จากการสัมภาษณ์พบว่านักกีฬาจะกังวลเกี่ยวกับเรื่องค่าใช้จ่ายเมื่อพ่ายแพ้หลังการแข่งขัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าไม่มีผู้สนับสนุนทางการเงินและต้องออกค่าใช้จ่ายเองความเครียดจะยิ่งสูงขึ้น และจากการสังเกตร่วมกับการพูดคุยพบว่านักกีฬาเยาวชนจะกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายมาก โดยเฉพาะเมื่อต้องเดินทางออกไปแข่งขันในต่างประเทศ

9. การบริหารจัดการที่ไม่ดี

การบริหารจัดการที่ไม่ดีเป็นสาเหตุความเครียดที่พบในสนามอาชีพ ซึ่งจะทำให้นักกีฬาเกิดความกังวล โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายหลังการแข่งขัน ดังคำให้สัมภาษณ์ของนักกีฬาและผู้เกี่ยวข้อง

“ตอนนี้ไม่มีโปรแกรมการฝึกซ้อมที่แน่นอน พี่.....เคยไปกับวินครั้งหนึ่งทุกอย่างเขาแทบไม่ช่วยอะไรเลย เขาไม่ได้บอกว่าจะให้ทำอะไร ตอนไหนคนมันเหนื่อย อยากพัก ต้องมีคนมาคอยกระตุ้น ทำใจได้อยู่แล้ว ลีอกมาเลยว่าวันนี้ตื่นเช้าขึ้นมาต้องทำอะไร อย่างพวกฝรั่งมันก็มีมาอย่างนุสกา Seed 1ปีที่แล้วมันก็ไม่ดีขนาดนี้ มันมิได้ชคอยจัดโปรแกรมให้.....”

“.....วินอยากไปซ้อมอยู่ต่างประเทศ มันเป็นโปรแกรม มันเป็นตาราง เป็นอะไรที่ Fix นะครับ พอแม่ไปบ่นมันลืดอก โปรแกรมเลยว่าวันต่อไปจะทำอะไรอย่างไค์ของมือ 1 คนนี้ วินชอบ ไค์แบบนี้ บางทีพอบอกวินว่านี่ตารางฝึกนะจะทำก็ทำ ไม่ทำก็แล้วแต่ จะไค์กับตัววินเอง ไม่ต้องการแบบนี้”

วิน (25 ตุลาคม 2547)

“ตอน ITF ส่งไปฝึกในยุโรป ได้เห็นว่าฝรั่งมันทำตัวอย่างไร ได้เห็นพวกเขาทำตัวแบบมืออาชีพ อย่างเด็กไทยเราเมื่อแข่งเสร็จก็พัก แต่ของฝรั่งไม่ว่าแพ้หรือชนะเขาจะฝึกซ้อมต่อ”

นัฐ (25 ตุลาคม 2547)

จากการสัมภาษณ์พบว่านักกีฬาต้องการผู้ที่จะเข้ามาบริหารจัดการเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เนื่องจากพวกเขาต้องทุ่มเทสมาธิ กับการแข่งขันซึ่งทำให้เกิดความเครียดมากพออยู่แล้วไม่ต้องการ ไปคิดเรื่องอื่นอีก การที่ไม่มีคนจัดการในเรื่องนี้หรือการบริหารจัดการที่ไม่ดีทำให้พวกเขาเกิดความเครียด จากการสังเกตพบว่านักเทนนิสเยาวชนไทยยังขาดในเรื่องนี้ ซึ่งกรรมการบริหารลอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยคนหนึ่งได้แสดงความเห็นในเรื่องนี้ว่า

“นักกีฬาต้องการ ไค์ โดยเฉพาะการเดินทางไปแข่งขันในต่างประเทศแต่ผู้ปกครองไม่เห็นความสำคัญ เพราะต้องมีค่าใช้จ่าย”

กรรมการบริหารลอนเทนนิสสมาคม (26 ตุลาคม 2547)

สรุปผลวิเคราะห์ สาเหตุความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนไทยในการแข่งขัน โดยรวมเกิดจากสาเหตุหลัก 9 สาเหตุคือ ความคาดหวังของบุคคลรอบข้าง การประเมินคู่แข่งและตนเอง การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตน ความสำคัญของแมทช์หรือการแข่งขัน สมรรถภาพทางกาย และการบาดเจ็บของนักกีฬา ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้มีสำคัญต่อนักกีฬา ค่าใช้จ่ายทางการกีฬา การบริหารจัดการที่ไม่ดี และลักษณะเฉพาะของการแข่งขันกีฬาเทนนิส ซึ่งประกอบด้วยสาเหตุย่อย 4 สาเหตุ คือ เกมที่สูสีใกล้เคียงกัน การเล่นเกมไท-เบรก การเบรกเกมเสิร์ฟ และการตัดสินใจผิดพลาดของกรรมการ ซึ่งเมื่อแยกออกเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน ในขณะที่แข่งขันและภายหลังการแข่งขันพบว่ามีหลายสาเหตุที่เกิดขึ้น 3 สถานการณ์คือ

สาเหตุความเครียดที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขันประกอบด้วย 6 สาเหตุหลัก ได้แก่

1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน
2. การประเมินคู่แข่งและตนเอง
3. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ
4. ความสำคัญของแมทช์หรือการแข่งขัน
5. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

6. ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้มีความสำคัญต่อนักกีฬา
สาเหตุความเครียดที่เกิดขึ้นในขณะแข่งขันประกอบด้วย 3 สาเหตุหลักและ 4 สาเหตุย่อย

ได้แก่

1. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง
2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ
3. ลักษณะเฉพาะของการแข่งขันกีฬาเทนนิส
 - 3.1 เกมที่สูสีใกล้เคียงกัน
 - 3.2 การเล่นเกมไท-เบรก
 - 3.3 การเบรกเกมเสิร์ฟ
 - 3.4 การตัดสินใจผิดพลาด

สาเหตุความเครียดที่เกิดขึ้นภายหลังการแข่งขันประกอบด้วย 5 สาเหตุหลัก ได้แก่

1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน
2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ
3. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง
4. ค่าใช้จ่ายทางการกีฬา
5. การบริหารจัดการที่ไม่ดี