สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

163

กลวิธีในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษา

หนังสืออ้างอิง
ใช้เฉพาะในห้องสมุด

เพ็ญศิริ โรจน์รุ่งศศิธร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

12 3 เม.ย. 2546
163867

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ตุลาคม 2545

ISBN 974-9570-31-6

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรให้รับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

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 เลวัลย์)

..... กรรมการ
(ดร.สมศักดิ์ ลิลา)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)
วันที่ 25 เดือน ตุลาคม พ.ศ 2545

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา
จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำภาคปลาย ปีการศึกษา 2544

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผศ. ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, ดร.สมโภชน์ อเนกสุข, รศ. ดร. ประทุม ม่วงมี ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และข้อคิดเห็นต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกภาคภูมิใจ และซาบซึ้งที่ได้เป็นนิสิตในความดูแลของท่านทั้งสาม จึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาตรวจสอบความเที่ยงตรงในเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการศูนย์พลศึกษาจังหวัด รวมทั้งผู้ฝึกสอนกีฬาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้จะไม่สำเร็จถ้าไม่ได้รับความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างทุกท่านใคร่ขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ในระหว่างการศึกษา และท่านอาจารย์เพ็ญจันทร์ ศรีสุขสวัสดิ์ ที่ให้ที่พักอาศัยในขณะศึกษาครั้งนี้ และขอขอบ คุณบัณฑิตวิทยาลัยที่ได้ให้ทุนอุดหนุนการวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 10,000 บาท

ขอขอบคุณน้องกุ้ง น้องอังคาร น้องปุ๊ก น้องสา ที่ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่ๆ และขอบคุณน้อง ๆ เพื่อน ๆ ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องที่มิได้เอ่ยนามในที่นี้ ผู้วิจัยขอมอบคุณค่า ประโยชน์อันเกิดจากงานนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นเครื่องบูชาพระคุณพ่อแม่ ครูอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้เลี้ยงดู อบรม สั่งสอนให้เกิดความรู้ ความคิด และปราถนาดีต่อผู้วิจัยมาโดยตลอด

เพ็ญศิริ โรจน์รุ่งศศิธร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

43910896: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; วท.ม. (วิทยาศาสตร์-การออกกำลังกายและการกีฬา)
คำสำคัญ: ความเครียด / นักกีฬาเยาวชน / การจัดการกับความเครียด

เพ็ญศิริ โรจน์รุ่งศศิธร : กลวิธีในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษา (STRESS COPING STRATEGIES USED BY EDUCATIONAL REGION YOUTH ATHLETES.) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, Ph. D., ประทุม ม่วงมี, Ph. D., สมโภชน์ อเนกสุข, กศ. ด. 79 หน้า. ISBN 974-9570-31-6

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาระดับเยาวชนนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักกีฬาระดับเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษา จำนวน 104 คน ชายจำนวน 61 คน หญิงจำนวน 43 คน ที่ให้สัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ที่ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณาเห็นชอบในประเด็นต่าง ๆ ที่ ครอบคลุมเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดในขณะฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้กลวิธีการจัดการกับความเครียด 7 ด้าน แตกต่างกันในระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา คล้ายกับการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาระดับสูงกว่าของปาร์ก (Park, 2000) คือ ในช่วงของการฝึกซ้อมนักกีฬาใช้ กิจกรรมยามว่าง (ร้อยละ64.42) การฝึกทางจิตวิทยา (ร้อยละ 58.81) การสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 45.19) การฝึกในวิธีการเล่น (ร้อยละ 36.53) การผ่อนคลายทางกาย (ร้อยละ 29.80) การใช้สารอื่น ๆ (ร้อยละ 12.50)ความเชื่อ/การสวดมนต์ (ร้อยละ 5.76) และในขณะแข่งขัน นักกีฬาใช้การฝึกทางจิตวิทยา (ร้อยละ 97.11) การสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 89.42) การผ่อนคลายทางกาย (ร้อยละ 63.46) ความเชื่อ/การสวดมนต์ (ร้อยละ 60.57) กิจกรรมยามว่าง (ร้อยละ 55.76) การฝึกในวิธีการเล่น (ร้อยละ 53.84) การใช้สารอื่น ๆ (ร้อยละ 24.03) และยังมีการใช้วิธีการอื่น ๆ (ร้อยละ 3.84) ส่วนผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดระหว่างนักกีฬาเพศชาย และเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่พบความแตกต่างระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่เกิดขึ้นในช่วงการฝึกซ้อม ส่วนในช่วงการแข่งขัน นักกีฬาใช้กลวิธีที่ไม่แตกต่างกันในทางสถิติ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

43910896: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; M. Sc. (EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORD: STRESS / YOUTH ATHLETES / COPING STRATEGIES

PHENSIRI ROJERUNGSASITORN: STRESS COPING STRATEGIES USED BY EDUCATIONAL REGION YOUTH ATHLETES. THESIS ADVISORS: NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph. D., PRATOOM MUONGMEE, Ph. D., SOMPOCH ANEGASUKHA, Ed. D., 79 P. ISBN 974-9570-31-6

The purpose of this study was to identify stress coping strategies used by youth athletes during practice and competition. Subjects for the study were 104 youth athletes participating in the national youth competition. These 61 males and 43 females were deeply interviewed under the guideline of stress coping strategies during praetice and competition approved by authorized committee.

The results showed that subjects used 7 different strategies to cope with their stress during practice and competition similar to what were found in the study of higher performance subjects (Park, 2000). However, frequency of strategies used during each period of time was different as follows : during practice : hobby activities (64.42%), psychological training (58.81%), social support (45.19%), training/strategies (36.53%), physical relaxation (29.80%), substance use (12.50%), belief/pray (5.76%) and during competition : psychological training (97.11%), social support (89.42%), physical relaxation (63.46%), belief/pray (60.57), hobby activities (55.76), training/strategies (53.84%), substance use. (24.03%) and other (3.84%)In comparison on stress coping strategies, Genders were not found significant differences among these subjects. However, individual and team sport analysis showed a statistical difference only during practice period. During the competition, these youing athletes used similar strategies to cope with their stress.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... จ

สารบัญ..... ฉ

สารบัญตาราง..... ช

สารบัญภาพ..... ฌ

บทที่

1 บทนำ..... 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1

คำถามการวิจัย..... 2

ความมุ่งหมายในการวิจัย..... 2

สมมติฐานในการวิจัย..... 3

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย..... 3

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า..... 3

ขอบเขตของการวิจัย..... 3

ข้อตกลงเบื้องต้น..... 3

คำนิยามศัพท์เฉพาะ..... 4

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 5

ความหมายของความเครียด..... 5

สาเหตุและกระบวนการของความเครียด..... 6

อาการและผลของความเครียด..... 12

กลวิธีในการจัดการกับความเครียด..... 14

3 วิธีการดำเนินการวิจัย..... 26

กลุ่มตัวอย่าง..... 26

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 26

การหาความเที่ยงตรง..... 27

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

บทที่ หน้า

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล..... 27
การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ..... 28

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 29
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง..... 29
กลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา..... 31
เปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้บ่อยที่สุดในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา..... 42
นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง..... 42
นักกีฬาประเภทบุคคลและนักกีฬาประเภททีม..... 44

5 สรุปและอภิปรายผล..... 46
อภิปรายผล..... 47
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย..... 53
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป..... 54

บรรณานุกรม..... 55

ภาคผนวก..... 64
ภาคผนวก ก..... 66
ภาคผนวก ข..... 68
ภาคผนวก ค..... 70
ภาคผนวก ง..... 75
ภาคผนวก จ..... 77

ประวัติย่อของผู้วิจัย..... 79

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สารบัญตาราง

ตารางที่ หน้า

1 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ประเภทของกีฬา ประสบการณ์การแข่งขันที่ผ่านมา 30

2 จำนวนร้อยละของกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา 32

3 จำนวนร้อยละของกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในการแข่งขันกีฬา 33

4 จำนวนและร้อยละของกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในขณะฝึกซ้อมกีฬา จำแนกตามเพศ..... 34

5 จำนวนและร้อยละของกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในขณะแข่งขันกีฬา จำแนกตามเพศ..... 36

6 จำนวนและร้อยละของกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในขณะฝึกซ้อมกีฬา จำแนกตามประเภทกีฬา..... 38

7 จำนวนและร้อยละของกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในขณะแข่งขันกีฬา จำแนกตามประเภทกีฬา..... 40

8 เปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้บ่อยที่สุดในการฝึกซ้อมกีฬาโดยเปรียบเทียบตามเพศ..... 42

9 เปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้บ่อยที่สุดในการแข่งขันกีฬาโดยเปรียบเทียบตามเพศ..... 43

10 เปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้บ่อยที่สุดในการฝึกซ้อมกีฬาโดยเปรียบเทียบตามประเภทกีฬา..... 44

11 เปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้บ่อยที่สุดในการแข่งขันกีฬาโดยเปรียบเทียบตามประเภทกีฬา..... 45

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สารบัญภาพ

ภาพที่ หน้า

1 แบบกระบวนการการเกิดความเครียด..... 10

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University