

สาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย:

แนวทางการศึกษาเชิงคุณภาพ

คำรัส คาราสักดิ์

คู่มือฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

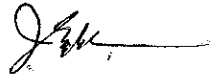
พฤษภาคม 2549

ISBN 947-502776-6

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

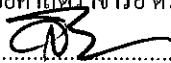
อาจารย์ผู้ควบคุมคณิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าคณิพนธ์ ได้พิจารณาคณิพนธ์ของ
ดำรงศ ดาราศักดิ์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาคณิพนธ์
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมคณิพนธ์



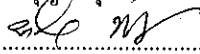
..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร)



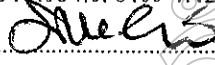
..... กรรมการ

(ดร. สืบสาย บุญวิบุตร)



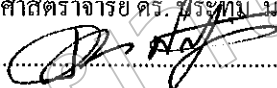
..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ยาใจ พงษ์บริบูรณ์)



..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)



..... กรรมการ

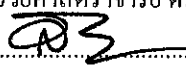
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า



..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร)



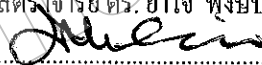
..... กรรมการ

(ดร. สืบสาย บุญวิบุตร)



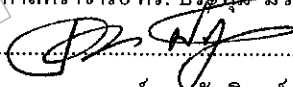
..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ยาใจ พงษ์บริบูรณ์)



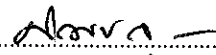
..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)



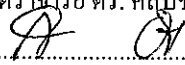
..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)



..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลาชัย สุวรรณชาติ)



..... กรรมการ

(ดร. สงวน ธานี)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับคณิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
ปรัชญาคณิพนธ์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

วันที่ ๘ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๙

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากท่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ยาใจ พงษ์บริบูรณ์ และ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร กรรมการที่ปรึกษา ที่กรุณาแนะนำช่วยเหลือทั้งในด้านเนื้อหาทางทฤษฎี ระเบียบวิธีวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะดำเนินการวิจัย รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ ที่กรุณา แนะนำและแก้ไขส่วนที่บกพร่องด้วยความละเอียดถี่ถ้วน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก และ ดร.สงวน ธานี ผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัยที่กรุณาให้คำแนะนำแก้ไขเพิ่มเติมเพื่อความถูกต้องและสมบูรณ์จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณท่านนายกเลขาธิการมหาวิทยาลัยสุโขทัยในประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลรวมถึงการแต่งตั้งผู้วิจัยให้ทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอน นักกีฬาที่ประเทศมาเลเซีย และขอขอบคุณท่านผู้ปกครองและนักกีฬาเทนนิสที่ให้ความร่วมมือ อย่างดียิ่งจนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี สุดท้ายที่จะต้องกล่าวขอบคุณคือภรรยาและ บุตรชายที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจตลอดมา

คำรัส คาราศักดิ์

44810083: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; ป.ร.ค (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: สาเหตุของความเครียด/ กลยุทธ์การจัดการกับความเครียด/ การศึกษาเชิงคุณภาพ/ นักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย

ดาร์ส ดาราศักดิ์: สาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย: แนวทางการศึกษาเชิงคุณภาพ (SOURCES OF STRESS AND COPING STRATEGIES USED BY THAI YOUTH TENNIS PLAYERS: A QUALITATIVE APPROACH) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, Ph.D., สืบสาย บุญวิรัตน์, Ph.D., ยาใจ พงษ์บริบูรณ์, Ph.D., ประทุม ม่วงมี, Ph.D., สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ Ph.D. 121 หน้า. ปี พ.ศ. 2549.

ISBN 947-502-776-6

การศึกษาเชิงคุณภาพครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียด และกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย ผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก่นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยที่อยู่ในอันดับต้นของประเทศ ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงตามคุณลักษณะที่กำหนด เก็บข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการบันทึกภาคสนาม ในช่วงการแข่งขัน 3 รายการคือ เทนนิสเยาวชนภายในประเทศไทย เทนนิสเยาวชนในประเทศมาเลเซีย และเทนนิสอาชีพในประเทศไทยใน 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการแข่งขัน ในขณะแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน นำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามหลักการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

ผลการศึกษาพบว่าสาเหตุความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยได้แก่ ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน การประเมิณคู่แข่ง สัมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ ความสำคัญของเกมหรือการแข่งขัน การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้มีอำนาจต่อนักกีฬา ลักษณะเฉพาะในกีฬาเทนนิส ค่าใช้จ่ายทางการกีฬา และการบริหารจัดการที่ไม่ดี

กลยุทธ์ที่นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยใช้ในการจัดการกับความเครียดได้แก่ การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวด การนวดและการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ กิจกรรมงานอดิเรก การฝึกหนัก การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจและการจินตภาพ กิจกรรมทางวิทยาศาสตร์ การสร้างอารมณ์ขัน การวางแผนและการจัดการที่ดี การสนับสนุนทางสังคม การมุ่งไปที่งานในมือ การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น การระบายอารมณ์ การใช้เทคติกกับคู่แข่ง การเพิกเฉย และการเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

44810083: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; Ph.D. (EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: SOURCES OF STRESS/ COPING STRATEGIES/ QUALITATIVE APPROACH/ THAI YOUTH TENNIS PLAYERS

DAMRAS DARASAK: SOURCES OF STRESS AND COPING STRATEGIES USED BY THAI YOUTH TENNIS PLAYERS: A QUALITATIVE APPROACH. DISSERTATION ADVISORS: NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D., SUEBSAI BOONVERABUT, Ph.D., YACHAI PONGBORIBOON, Ph.D., PRATOOM MUONGMEE, Ph.D., SUNTIPONG PLANGSUWAN, Ph.D. 119 P. 2006. ISBN 974-502776-6

The purposes of this qualitative study were to examine the sources of stress and coping strategies used by Thai Youth Tennis Players. The participants were 3 elite tennis players selected through purposive sampling. Participant observation, non-participant observation, in-depth interviews and field notes were used for data collection during 3 tournaments; two ITF junior circuits and Men's Future Circuit for professional tennis tournament. Each tournament lasted 5-10 days. Data analysis was based on inductive analysis.

The findings indicated that the sources of stress of Thai youth tennis players were: the parental and sponsor expectations, opponents evaluation, physical fitness and traumatic experience, the importance of match, playing up to personal standards, negative relationship with significant others, specific aspects of tennis competition, costs of expense, and administration.

The coping strategies used by Thai youth tennis players included rigid routine, massage and stretching, hobby activities, vigorous training, meditation, breathing control and imagery, superstition, humor, planning and management, social support, task focus strategies, rhythm and plan changing, venting, tactic with opponent, ignoring the stressor, and standard play.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ซ
สารบัญภาพ.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความหมาย แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	6
สาเหตุของความเครียดในสถานการณ์กักกัน.....	12
กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดทางการศึกษา.....	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดทางการศึกษา.....	17
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	22
กลุ่มเป้าหมายที่ศึกษา.....	22
ประวัติโดยย่อของนักเทนนิสเยาวชน.....	23
คุณลักษณะที่ศึกษา.....	24
สถานที่และระยะเวลาในการศึกษา.....	24
การกำหนดสมมติฐานในการทำงาน.....	25
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	27
การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล.....	33
จรรยาบรรณในการวิจัย.....	34

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 บริบทของสนามแข่งขัน.....	35
รายการแข่งขันเทนนิสเยาวชนภายในประเทศ.....	35
รายการแข่งขันเทนนิสเยาวชนในต่างประเทศ.....	43
รายการแข่งขันเทนนิสในระดับอาชีพ.....	50
5 ผลวิเคราะห์ สาเหตุความเครียด ของนักเทนนิสเยาวชน.....	56
สาเหตุของความเครียดก่อนการแข่งขัน.....	56
สาเหตุของความเครียดในขณะแข่งขัน.....	61
สาเหตุของความเครียดหลังแข่งขัน.....	62
สาเหตุของความเครียดในการแข่งขันกีฬาของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย.....	65
6 ผลวิเคราะห์ กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด	75
กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดก่อนการแข่งขัน.....	75
กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดในขณะแข่งขัน.....	77
กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดหลังการแข่งขัน.....	78
7 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	90
สรุปสาเหตุความเครียดในการแข่งขันของนักเทนนิสเยาวชนไทย.....	90
การอภิปรายสาเหตุของความเครียดของนักกีฬา.....	91
กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนไทย.....	95
การอภิปรายผลกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา.....	96
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	101
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	101
บรรณานุกรม.....	103
ภาคผนวก.....	108
ภาคผนวก ก.....	109
ภาคผนวก ข	117
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	121

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 คุณลักษณะที่ทำการศึกษาในสถานการณ์กีฬา.....	24
2 คะแนนสะสมที่นักกีฬาจะได้รับในการแข่งขันประเภทเดี่ยว ระดับเยาวชน.....	42
3 คะแนนสะสมที่นักกีฬาจะได้รับในการแข่งขันประเภทคู่ ระดับเยาวชน.....	42
4 เงินรางวัลและคะแนนสะสมในการแข่งขันเทนนิสอาชีพระดับต้น.....	55
5 คะแนนจากการทดสอบด้วยเครื่องมือทางจิตวิทยา.....	58
6 สาเหตุความเครียดของนักเทนนิสเยาวชน ก่อนการแข่งขัน.....	59
7 สาเหตุความเครียดของนักเทนนิสเยาวชน ในขณะแข่งขัน	61
8 สาเหตุความเครียดของนักเทนนิสเยาวชน หลังการแข่งขัน.....	63
9 สาเหตุความเครียดในการแข่งขันกีฬานักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย.....	64
10 กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชน ก่อนการแข่งขัน.....	75
11 กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชน ในขณะแข่งขัน.....	77
12 กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชน หลังการแข่งขัน.....	78
13 กลยุทธ์ที่นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยใช้ในการจัดการกับความเครียด.....	80

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 โมเดลกระบวนการความเครียดของ McGrath (1970).....	10
2 ขั้นตอนดำเนินงานวิจัย.....	22
3 แผนผังสนามแข่งขันระดับเยาวชนในประเทศไทย.....	36
4 บริเวณทางเดินหน้าสนามเซ็นเตอร์คอร์ต.....	37
5 บรรยากาศภายในห้องคณะกรรมการจัดการแข่งขัน.....	38
6 โต๊ะฝ่ายจัดการแข่งขันบริเวณห้องโถงของโรงแรม.....	39
7 บริเวณด้านหน้าของโรงแรมอเล็กซานเดอร์.....	40
8 สนามเทนนิสในประเทศมาเลเซีย.....	43
9 แผนผังสนามแข่งขันระดับเยาวชน ประเทศมาเลเซีย.....	44
10 ภายในห้องพักนักกีฬาติดกับเซ็นเตอร์คอร์ต.....	45
11 บริเวณหน้าห้องอาหาร.....	46
12 โรงแรมที่พักรายการเทนนิสเยาวชน ประเทศมาเลเซีย.....	47
13 นักกีฬาและโค้ชนั่งรอให้ฝนหยุดตกภายในห้องอาหาร.....	49
14 แผนผังสนามแข่งขันระดับอาชีพ ในประเทศไทย.....	51
15 สนามแข่งขันระดับอาชีพ ในประเทศไทย.....	52
16 บริการขึ้นเอ็นแรกเกิด บริเวณทางเดินหน้าห้องพักนักกีฬา.....	53