

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การก้าวเข้าสู่สิบอันดับแรกของโลกและอันดับหนึ่งของเอเชียในการเล่นเทนนิสอาชีพของ ภราดร ศรีชาพันธุ์ ได้ก่อให้เกิดความตื่นตัวเป็นอย่างมากในวงการเทนนิสของเอเชีย และของประเทศไทย จะเห็นได้จากการแข่งขันเทนนิสเยาวชนในรายการพัฒนาฝีมือสร้างชื่อทีมชาติประจำภาคต่าง ๆ ซึ่งในปี 2544 มีนักเทนนิสเยาวชนไทยจากทุกภาคเข้าร่วมการแข่งขันจำนวน 1,069 คน แต่ในปี 2547 มีนักเทนนิสจำนวนเพิ่มขึ้นถึง 3,091 คน (ตอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย, 2547) และมีเยาวชนอีกจำนวนมากที่เบนเข็มออกจากการศึกษาในระบบ โรงเรียนมาฝึกซ้อม และตระเวนแข่งขันทั้งในและต่างประเทศเพื่อการสะสมคะแนนในการจัดอันดับนักเทนนิสเยาวชนโลก โดยสหพันธ์เทนนิสนานาชาติ (ITF Junior World Ranking) และสร้างประสบการณ์ในการเข้าสู่เทนนิสอาชีพต่อไป

สหพันธ์เทนนิสนานาชาติ (The International Tennis Federation, 2004, p.4) ได้ให้ข้อเสนอแนะแก่เยาวชนถึงหนทางที่จะไปสู่เทนนิสอาชีพว่า เยาวชนควรเริ่มเข้าแข่งขันในรายการเยาวชนโลก (ITF Junior Circuit) ในระดับกลุ่มที่ 4 และ 5 ก่อน เมื่อมีประสบการณ์ฝีมือและสะสมคะแนนแล้วจึงก้าวเข้าไปเล่นในกลุ่มที่ 3, 2 และ 1 ตามลำดับ ซึ่งจากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลในระหว่างปี ค.ศ. 1985-1999 สหพันธ์เทนนิสนานาชาติพบว่าถ้านักเทนนิสเยาวชนสามารถสะสมคะแนนจนอยู่ใน 10 คนแรกของเยาวชนโลกได้ตอนปลายปี พวกเขาจะมีโอกาส 54% ที่จะเข้าสู่ 100 คนแรกของโลกในนักเทนนิสอาชีพชาย และมีโอกาส 64% ในนักเทนนิสอาชีพหญิง แต่เมื่อเราพิจารณาอันดับเยาวชนโลกของนักเทนนิสไทยพบว่าเป็นเรื่องที่น่าตกใจมาก เนื่องจากมีนักเทนนิสเยาวชนชายไทยเพียง 3 คน ที่กำลังแข่งขันอยู่ใน ITF Junior Circuit กลุ่ม 1, 2 และ 3 โดยมีอันดับเยาวชนโลกในเดือนมิถุนายน 2004 อยู่ที่ 79, 231 และ 281 ตามลำดับ นักเทนนิสเยาวชนอีกนับพันหายไปในไหน

ในการที่จะอธิบายปรากฏการณ์นี้อย่างรอบคอบจะพบว่า มีเหตุผลที่มาจากสาเหตุหลายประการ เช่น ค่าใช้จ่ายในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ระบบการเรียน ระบบการพัฒนากีฬาของสมาคมฯและประเทศ แต่ประเด็นที่ผู้วิจัยให้ความสนใจได้แก่ปัจจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการจัดการกับความเครียด เนื่องจากบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการแข่งขันเทนนิสได้ก่อให้เกิดปัจจัยแห่งความเครียดมากมายซึ่งจำเป็นต้องได้รับการจัดการ และกลยุทธ์ที่จะทำให้ผู้เล่นสามารถ

คงไว้ซึ่งความสามารถในการเล่นภายใต้สิ่งแวดล้อมเหล่านี้ได้แก่การควบคุมอารมณ์ หรือการจัดการต่อความเครียด มีรายงานว่านักกีฬาที่มีแนวโน้มที่จะเสียสมาธิเมื่ออยู่ภายใต้ความกดดัน มีผลลบกวนต่อการเล่นและนำไปสู่การบาดเจ็บ การจัดการต่อความเครียดที่มีประสิทธิภาพจะทำให้นักเทนนิสเพิ่มความสามารถในการเล่นลดการบาดเจ็บและป้องกันการหมดไฟก่อนเวลาอันควร (Smith, 1986, p. 36)

เป้าหมายในการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬาเทนนิสก็เพื่อที่จะบรรลุสถานะการเล่นในอุดมคติ (Ideal Performance State: IPS) ให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่การที่นักกีฬามีแรงกระตุ้นมากเกินไป (Over Arousal) หรือน้อยเกินไป (Under Arousal) มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการปฏิบัติของผู้เล่น (Loehr, 1990, p. 66) การจัดการกับความเครียดเป็นกระบวนการของจิตสำนึกที่ทำให้บุคคลสามารถลดหรืออดทนต่อปริมาณความเครียด และการที่บุคคลไม่สามารถจัดการหรือตอบสนองต่อความเครียดที่รุนแรงในทางสร้างสรรค์อาจนำไปสู่กระบวนการทางความคิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ พลังงานลดลง และลดประสิทธิภาพของการปฏิบัติ (Smith, 1986, p. 37) การจัดการกับความเครียดและความสับสนทางอารมณ์จึงเป็นส่วนที่ผสมผสานอยู่ในการแข่งขันกีฬาเป็นการเรียนรู้การตอบสนองทางพฤติกรรมเพื่อที่จะลดแรงกระตุ้นให้ต่ำลงจนเป็นกลางหรือลดความสำคัญของอันตราย หรือสภาพที่ไม่พึงพอใจให้น้อยลงมากที่สุด (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141)

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีงานวิจัยค่อนข้างน้อยมากที่ศึกษาถึงสาเหตุและการจัดการกับความเครียดของกีฬา เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยทางด้านจิตวิทยาทั่วไป (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2534; เพ็ญศิริ โรจน์รุ่งศศิธร, 2545; แสงเดือน โอทาน, 2546) และงานวิจัยเหล่านี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ ต่อมาได้มีการนำเอากระบวนการศึกษาเชิงคุณภาพมาใช้ในสาขาสังคมศาสตร์ (Scanlan, Stein, & Ravizza, 1991; Gould, Ekland, & Jackson, 1992; Gould, Finch & Jackson, 1993; Park, 2000; Giacobbi, Foore & Weinberg, 2004) จุดเด่นของงานวิจัยประเภทนี้คือ ผลการวิจัยมีความลึกและความรู้รวมของข้อมูล (Depth and Richness) ทั้งยังเป็นการเสริมความลึกซึ้งของงานวิจัยเชิงปริมาณด้วย (Lazarus, 2000, p. 165) อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่ผ่านมาได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกนักกีฬา และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งผลการวิจัยที่ได้รับยังไม่สามารถตอบปัญหาการวิจัยได้อย่างลึกซึ้งและสมบูรณ์เพียงพอ ดังที่ Park (2000, p. 76) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพในนักกีฬาชั้นเลิศไม่ควรใช้การสัมภาษณ์เพียงครั้งเดียว งานวิจัยในครั้งต่อไปควรทำการสัมภาษณ์ตลอดฤดูกาล ในเหตุการณ์หลายแบบ และควรมีการเชื่อมโยงระหว่างรูปแบบของความเครียดกับวิธีการจัดการจากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้กระบวนการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยมีแนวคิดว่

ถ้าจะเข้าใจปัญหาของคนกลุ่มนั้น ๆ ได้จะต้องเข้าใจวัฒนธรรม ความคิด ชีวิต ความเป็นอยู่ของคนกลุ่มนี้อย่างลึกซึ้ง (นิสา ชูโต, 2545, หน้า 38) โดยผู้วิจัยได้เข้าไปใช้ชีวิตร่วมกับนักกีฬาเหล่านั้นในฐานะผู้ช่วยผู้ฝึกสอน การเก็บข้อมูลจะเน้นประสบการณ์ภาคสนามและใช้วิธีการสังเกตโดยตรงในสถานการณ์จริงร่วมกับเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลอื่น ๆ ที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้อาจจะสามารถเจาะลึกถึงสาเหตุ และบริหารจัดการกับความเครียดตามธรรมชาติที่สะท้อนออกมาจากตัวนักกีฬาเองซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์และถูกต้องมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย
2. เพื่อศึกษากลยุทธ์ที่นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยใช้จัดการกับความเครียด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบสาเหตุที่แท้จริงของความเครียด และกลยุทธ์ที่นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยนำมาใช้จัดการกับความเครียดทางการกีฬา
2. เป็นการขยายความรู้ และ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของความเครียดและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดทางการกีฬา
3. เป็นการเพิ่มเติมความรู้ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย
4. ผลการวิจัยที่ได้รับสามารถนำไปใช้ในการกำหนดนโยบายและวางแผนในการพัฒนากีฬาเพื่อการแข่งขันและการนำไปสู่กีฬาอาชีพ

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มเป้าหมาย (Participants) เป็นนักเทนนิสเยาวชนชายที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี จำนวน 3 คนที่เคยเป็นตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมแข่งขันในรายการเทนนิสเยาวชนชิงแชมป์โลกประเภททีม (World Junior Tennis Competition: The International Team Competition) และปัจจุบันยังแข่งขันอยู่ใน ITF Junior Circuit และ Men's Future Circuit เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่เทนนิสอาชีพ
2. คุณลักษณะหรือตัวแปรที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ คือสาเหตุของความเครียดและกลยุทธ์การจัดการกับความเครียดในสถานการณ์กีฬาหรือในการแข่งขัน
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเข้าไปใช้ชีวิตร่วมกับนักกีฬาทั้ง 3 คน ในช่วงระหว่างการแข่งขันเทนนิสเยาวชนนานาชาติ (ITF Junior Circuit) ในระดับกลุ่ม 2 และ 3 ทั้งในประเทศและ

ต่างประเทศ รวมถึงรายการแข่งขันเทนนิสอาชีพระดับต้น (Men's Future Circuit) โดยทำการศึกษา และเก็บข้อมูลนักกีฬาคนละ 3 รายการแข่งขัน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด (Stress) หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งมี ลักษณะการตอบสนองที่แตกต่างกันออกไปในนักกีฬาแต่ละคน เพื่อปรับให้ร่างกายเกิดภาวะสมดุล (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141) ความเครียดทางการกีฬาเกิดจากความไม่สมดุลอย่างมาก ระหว่างปริมาณข้อเรียกร้องของสิ่งแวดล้อมกับความสามารถในการตอบสนองในสถานการณ์กีฬา และ ทำให้ความสามารถในการปฏิบัติลดลง สังเกตได้จากการเพิ่มขึ้นของอัตราการเต้นของหัวใจ แรงดันโลหิต การหลั่งเหงื่อ อาการปื้นป่วนในท้อง อาการสั่น กระวนกระวายใจและขาดสมาธิ ซึ่งอาจแสดงออกทางสีหน้าและรูปแบบการสื่อสารที่เปลี่ยนไป (Gould, Greenleaf, & Krane, 2002, p. 211)

2. สาเหตุของความเครียด (Source of Stress) หมายถึง ตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดนักกีฬาเกิดความเครียด ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทั้งในและนอกสนามเทนนิส และปัจจัยทางด้าน บุคคลต่อการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง ซึ่งถ้าการตอบสนองหรือการจัดการต่อ ความเครียดนั้น ไม่ได้ผลจะทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง และอาจเกิดความเจ็บป่วยได้

3. กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด (Coping Strategies) หมายถึง ความพยายามทาง พฤติกรรมและความคิดในการจัดการกับข้อเรียกร้องทั้งภายนอกและภายใน ที่ถูกประเมินว่าเหนือ กว่าบุคคล (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้ความวิตกกังวลลด น้อยลง กระตุ้นการตื่นตัว หรือทั้งสองอย่างเพื่อที่จะรักษาการปฏิบัติหรือการเล่นในระดับสูงสุดของ นักกีฬา ประเมินได้จากการตีความ การสังเกตและสอบถามพูดคุยกับนักกีฬาในระหว่างการฝึกซ้อม และ การแข่งขัน ตัวอย่างเช่น การนั่งสมาธิ การกำหนดลมหายใจ การฟังเพลง หรือการอบอุ่น ร่างกายอย่างหนัก เป็นต้น

4. การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Approach) หมายถึง งานวิจัยที่ทำการศึกษาเฉพาะ กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งในสังคม เช่น กลุ่มของนักกีฬา เพื่อเข้าใจปัญหาของคนกลุ่มนั้น ๆ โดยทำความเข้าใจ วัฒนธรรม ความคิด ชีวิตความเป็นอยู่ของคนกลุ่มนั้น ๆ อย่างลึกซึ้ง (นิศา ชูโต, 2545, หน้า 38) จากการเข้าไปใช้ชีวิตร่วมกับนักกีฬาเทนนิสในบทบาทของผู้ช่วยผู้ฝึกสอนในสภาพแวดล้อม ตามธรรมชาติในช่วงระยะเวลาของการแข่งขัน

5. สนามวิจัย (Site) หมายถึง สถานที่และลักษณะทางกายภาพที่เกี่ยวข้องกับ กิจกรรม และเหตุการณ์ที่ผู้วิจัยกำลังสังเกต การเลือกสนามขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการเกี่ยวกับ

ตัวแปรที่ศึกษา เช่น ความสามารถที่นักวิจัยจะเข้าไปเก็บข้อมูล ความรู้เดิมที่นักวิจัยคุ้นเคยกับเรื่องนั้นมาก่อน (นิศา ชูโต, 2545, หน้า 89) ในการศึกษาครั้งนี้หมายถึงสนามแข่งขันเทนนิสเยาวชนหรือรายการแข่งขันที่จัดโดยสหพันธ์เทนนิสนานาชาติ (ITF Junior Circuit) และการแข่งขันเทนนิสอาชีพในระดับต้น (Men's Future Circuit)

6. บทบาทของคนใน (Insider) หมายถึง บทบาทที่นักวิจัยเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ และช่วยให้เข้าถึงข้อมูลที่สนใจได้มากที่สุด (นิศา ชูโต, 2545, หน้า 98) ในที่นี้ผู้วิจัยสวมบทบาทของผู้ช่วยโค้ชเทนนิสเพื่อเข้าไปใช้ชีวิตร่วมกับนักกีฬาในรายการแข่งขัน

7. บริบท (Contextual) หมายถึงสภาพแวดล้อมและเงื่อนไขโดยรวมทุกแง่มุมในสนามวิจัยเพื่อให้เห็นภาพและเกิดความเข้าใจในวิถีชีวิตของนักกีฬา เช่น สภาพทางกายภาพ สภาพทางประชากร สภาพทางสังคม และสภาพทางเวลา ซึ่งจะเป็นผลสืบเนื่องไปยังความหมายการตีความ หมายถึงเกี่ยวกับความจริงของสิ่งที่ศึกษา เป็นการศึกษาปรากฏการณ์ในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ (สุภางค์ จันทวานิช, 2546, หน้า 52)

8. การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Inductive Analysis) หมายถึงการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการตีความสร้างข้อสรุปโดยการนำข้อมูลเชิงรูปธรรมย่อย ๆ หลาย ๆ กรณีมาสรุปเป็นข้อมูลเชิงนามธรรม พิจารณาจากลักษณะร่วมที่พบ เป็นวิธีหาความรู้หรือข้อเท็จจริงโดยการอ้างเหตุผลจากการสังเกตข้อเท็จจริงย่อย ๆ และนำไปสรุปเป็นข้อเท็จจริงใหม่ (สุภางค์ จันทวานิช, 2546, หน้า 12)