

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการแข่งขันซีเกมส์ทุกครั้งนั้น การเตรียมทัพนักกีฬาทีมชาติไทยในการแข่งขันเรือพายนั้นจะมีการคัดเลือกตัวนักกีฬาและการเก็บตัว นอกเหนือจากการฝึกทักษะทางการกีฬา ดังนั้นการปรับสภาพการใช้ชีวิตประจำวันเมื่อต้องมาอยู่รวมกันในกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะสภาพร่างกายและสภาพจิตใจของนักกีฬา แต่ละคนย่อมแตกต่างกันรวมถึง อุปนิสัย พฤติกรรมและบุคลิกภาพขณะเล่น ขณะฝึกซ้อมย่อมแตกต่างกันด้วย

ในปัจจุบันนี้วงการกีฬาได้ก้าวหน้าไปอย่างมาก ทุกคนสามารถติดตามข่าวสารในแวดวงที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันกีฬารายการต่างๆ ได้โดยผ่านสื่อซึ่งนับวันยังมีการพัฒนาให้การกระจายข่าวได้รวดเร็วประกอบกับกีฬาแต่ละชนิดมีการพัฒนา มีการทำลายสถิติเดิมอยู่ตลอดเวลา แสดงให้เห็นว่าการกีฬาในประเทศไทยมีการพัฒนาก้าวหน้าไปมาก สำหรับนักกีฬาทุกประเภทที่ลงแข่งขันนอกจากปัจจัยในการดูแลสุขภาพ การเสริมสร้างสรีระ กลยุทธ์ในการฝึกซ้อม เทคนิคในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ภาวะโภชนาการ สภาพแวดล้อมแล้ว จิตใจของนักกีฬาก็เป็นสิ่งที่สำคัญที่โค้ชและผู้ฝึกสอนจะมองข้ามไปไม่ได้

จากการได้พูดคุยกับนักกีฬาทีมชาติเรือพายชุดซีเกมส์ครั้งที่ 23 เมื่อวันที่ 10 มกราคม พ.ศ. 2550 พบว่าปัญหาในการเก็บตัวและการฝึกซ้อมที่พบมากที่สุดก็คือด้านจิตใจ เช่นนักกีฬาบางคนเข้ากับโค้ชไม่ได้ นักกีฬาบางคนคิดถึงบ้าน บางคนทนพฤติกรรมเพื่อนร่วมทีมไม่ได้ บางคนถึงกับหนีจากค่ายเก็บตัวเพื่อกลับบ้าน บางคนร้องตะโกนเสียงดังในโรงอาหารเพื่อระบายความเครียด เป็นต้น นอกจากนี้นักกีฬาเรือพายทีมชาติชุดซีเกมส์ครั้งนี้ เกือบทุกคนยังบอกเป็นเสียงเดียวกันว่าขณะเก็บตัวฝึกซ้อมเดือนแรกทุกคนค่อนข้างเครียดต้องหาทางระบายออก หลังจากนั้นจึงมีการปรับตัว ซึ่งการปรับตัวจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ นั้นอาจถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง

ความเครียด (Stress) ที่เกิดจากความคับข้องใจหรือความขัดแย้งที่มีอยู่ในความรู้สึกและอารมณ์นี้ แม้มีผลในระยะเวลาช่วงสั้นๆ แต่ก็ทำให้ระดับความสามารถในนักกีฬาต่ำกว่าที่คาดหวังไว้ และมีส่วนทำให้เกิดอันตรายต่อจิตใจและ ร่างกายในระยะยาว สอดคล้องกับ ฮานส์ ซิลส์

(1974) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายในภาวะตึงเครียด พบว่าการออกกำลังกายจะเกี่ยวข้องกับภาวะทางอารมณ์ คือต่อมหมวกไตจะถูกกระตุ้นให้ตื่นตัวและหลั่งน้ำเหลืองจะหด

ตัวทำให้เกิดอาการตื่นตัวจะเกิดปฏิกิริยาต้านทาน และเกิดความเครียดทางด้านกล้ามเนื้อทำให้เพื่อยได้ง่าย อย่างไรก็ตามผู้วิจัยกลับมีความรู้สึกว่าการที่นักกีฬาเรือพายเก็บตัวในค่ายฝึกซ้อมน่าจะช่วยให้ให้นักกีฬามีความเครียดลดลงได้ประกอบกับยังไม่มีการศึกษาในเรื่องนี้อย่างจริงจัง ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะที่มีประสบการณ์ในกีฬาประเภทนี้จึงต้องการที่จะศึกษาในเรื่องความเครียด พฤติกรรมเผชิญความเครียด และการจัดการความเครียดของนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนู ตัวแทนทีมชาติไทยชุด ซีเกมส์ครั้งที่ 24 ก่อนและหลังการเข้าค่ายเก็บตัวที่เชียงใหม่เพื่อที่จะได้นำผลที่ได้จากการวิจัย ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนากีฬาประเภทนี้เพราะเมื่อนักกีฬามีสภาพร่างกายพร้อม จิตใจพร้อมผลการแข่งขันก็น่าจะดีขึ้นด้วย

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียด ของนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนู ตัวแทนทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 24 ก่อนและหลังการเข้าค่ายเก็บตัวที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นเวลา 3 เดือน จากวันที่ 1 พฤษภาคม ถึง วันที่ 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2550
2. เพื่อศึกษาสภาวะพฤติกรรมอาการเผชิญความเครียดและจัดการความเครียดของนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนู ตัวแทนทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 24 ก่อน และ หลังการเข้าค่ายเก็บตัวที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นเวลา 3 เดือน ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม ถึง วันที่ 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2550

#### สมมติฐานการวิจัย

1. ระดับความเครียดของนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนู ตัวแทนทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 24 หลังการเข้าค่ายเก็บตัวที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นเวลา 3 เดือน ที่จังหวัดเชียงใหม่ลดลง
2. สภาวะพฤติกรรมอาการเผชิญความเครียดและจัดการความเครียด ของนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนู ตัวแทนทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 24 หลังการเข้าค่ายเก็บตัวที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นเวลา 3 เดือน ที่จังหวัดเชียงใหม่

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบถึงระดับความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดตลอดจนวิธีจัดการความเครียดของนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนู ตัวแทนทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 24 ก่อนและหลังการเข้าค่ายเก็บตัวที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นเวลา 3 เดือน
2. นำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ในการวางแผนและหาแนวทางช่วยลดภาวะความเครียดให้แก่ นักกีฬาในชุดนี้และชุดต่อไปในอนาคต
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและวิจัยสำหรับผู้สนใจในเรื่องนี้ต่อไป

### ขอบเขตของการวิจัย

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในกรณีศึกษาคือนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนูตัวแทนทีมชาติไทยในการแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 24 จำนวน 19 คน อายุระหว่าง 15-30 ปี

#### ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาถึงความเครียด พฤติกรรมเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนูตัวแทนทีมชาติไทยในการแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 24 ก่อนและหลังการเข้าค่ายเก็บตัวที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นเวลา 3 เดือน

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**เรือแคนู** คือ เรือชนิดหนึ่งที่ใช้พายใช้การคุกเข่าข้างใดข้างหนึ่งลงแล้วเข้าอีกข้างหนึ่งตั้งฉากกับพื้น

**เรือคยัค** คือ เรือชนิดหนึ่งที่ใช้พายต้องนั่งลงกับเรือแล้วใช้แขนทั้งสองข้างจับเคลื่อนไปพายไปข้างหน้า

**นักกีฬา** คือ นักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนู ตัวแทนทีมชาติไทยในการแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 24  
**ความเครียด** คือ ผลรวมของปฏิกิริยาตามธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญ กับปัญหาการเปลี่ยนแปลง หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุ ของ ความเครียด  
**การจัดการความเครียด** คือ วิธีลดความขัดแย้งภายในใจที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจและส่งผลกระทบต่อร่างกาย

**การเผชิญความเครียด** คือ ความพยายามในการปรับสภาพร่างกายและจิตใจให้เกิดสมดุล เพื่อจัดการสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด