

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

การจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ผู้เขียน

นายเปรม วาทบัณฑิตกุล

ปริญญา

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์มันัส

ยอดคำ

ประธานกรรมการ

อาจารย์สามารถ

ศรีจ้านงค์

กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ได้รับเหรียญรางวัลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยและเพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดของนักกีฬาและการสนับสนุน การจัดการความเครียดในส่วนของมหาวิทยาลัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบบสอบถาม และแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้นำมาวิเคราะห์ หาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และการแปรผลคะแนนเฉลี่ย และข้อมูลเชิงคุณภาพทำการวิเคราะห์ในรูปของการวิเคราะห์เชิงบรรยาย ผลการวิจัยสรุปดังนี้คือ นักกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 21-23 ปี ศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นนักกีฬาวัยรุ่น มีประสบการณ์การเล่นกีฬา 5 ปีขึ้นไป มีประสบการณ์แข่งขันระดับประเทศ เคยเป็นทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติ ฝึกซ้อม 5-6 วันต่อสัปดาห์ และฝึกซ้อม 2-3 ชั่วโมงในตอนเย็น มีความคาดหวังในการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันอยู่ในระดับมาก ลักษณะและระดับความเครียด อยู่ในระดับน้อย ความเครียดส่วนใหญ่ คือ การอ่อนเพลียและเหนื่อยล้า หัวใจเต้นแรง ใจสั่น รูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียดที่ใช้มากที่สุด คือ การผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลทั้ง 5 ด้าน คือ เพศ คณะที่เรียน ประเภทกีฬา ลักษณะกีฬา และการเป็นตัวแทนทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติกับการจัดการความเครียดทั้งเชิงลบและเชิงบวก การสนับสนุนการจัดการความเครียดของมหาวิทยาลัยโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาต้องการการสนับสนุนทางการแพทย์ที่ครบวงจร ใกล้เคียงและสะดวกแก่นักกีฬา ช่วยเหลือนักกีฬาที่ประสบปัญหาทางการศึกษา และมีนักจิตวิทยาหรือผู้ที่มีอำนาจในการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดของนักกีฬาได้

Thesis Title	Stress Management Among Chiang Mai University Athletes Participating in Thailand University Games		
Author	Mr. Prem Watabunditkul		
Degree	Master of Education (Health Promotion)		
Thesis Advisory Committee	Assoc. Prof. Manus	Yodcome	Chairperson
	Lect. Samart	Srijumnong	Member

ABSTRACT

This research was to study stress management of Chiang Mai University athletes who had received a medal in Thailand University Game and study the relationship of personal factors and their stress management. It was also to study the support for the stress management on the part of the University. The instruments used included the questionnaire and a set of questions for the focus group discussion. The quantitative data were analyzed in terms of mean, percentage, and the interpretation of the means. The qualitative data were analyzed in form of descriptive analysis. The findings reveal that most of the athletes were women, 21-23 years of age, undergraduate students, swimmers, with 5 and more years of experience, with some experience in the national competition, joined the national team, practiced 5-6 days a week, and spent 2-3 hours in the evening for each day of practice. They had high level of expectation with the competition. Their stress was at minimal level. Most of the stress was in form of fatigue and tiredness with strong heart beating and dizziness. No relationship between personal factors, namely, gender, faculty in which they studied, type of the sport, nature of the sport, and being member of the national team and either the positive or negative stress managements. The support for the stress management provided by the University was at moderate level. The athletes needed the complete cycle of medical care and services which were close and convenient to access, the assistance to those athletes who had problem with the study, and the provision of a psychologist or a professional who had authority in making decision to solve the problem concerning the athletes' stress.