

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การแข่งขันกีฬาเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ได้รับ ความสนใจในทุกลุ่มบุคคลเพราะการเล่นกีฬาจะทำให้ผู้เล่นมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัย ซึ่งในปัจจุบันกีฬาได้มีการพัฒนาวิธีการเล่น อุปกรณ์ เทคนิคการเล่นให้มีความทันสมัยมากยิ่งขึ้น ประกอบกับจุดมุ่งหมายของกีฬาก็เปลี่ยนไปคือ จากการแข่งขันเพื่อความสามัคคีหรือเพื่อการออกกำลังกาย เป็นการแข่งขันเพื่อรางวัล การมีชื่อเสียงตลอดจนผลพลอยได้จากการแข่งขัน ฉะนั้นการพัฒนาการกีฬาเพื่อการแข่งขันในระดับกีฬาแห่งชาติที่สำคัญคือ นักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกให้มีสมรรถภาพทางร่างกาย และสมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์ก่อนการแข่งขัน การแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยที่ผ่านมา นักกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่หลายประเภทยังไม่ประสบความสำเร็จซึ่งสาเหตุหรือมาจากความเครียดที่เกิดขึ้นในตัวนักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเภทกีฬาที่มีทักษะความสามารถใกล้เคียงกับความพร้อมทางจิตใจ น่าจะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อการแพ้ - ชนะ

เท่าที่ผ่านมาการฝึกสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งนี้นักกีฬาและโค้ชให้ความสำคัญ ประมาณ 90% หรือทั้งหมดของการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน ซึ่งโค้ชจะเป็นกลุ่มบุคคลที่จะให้ความสำคัญและควบคุมการฝึกซ้อมอย่างใกล้ชิดกับนักกีฬา ซึ่งถือได้ว่าโค้ชเป็นผู้มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักกีฬานอกจากนี้ยังมีข้อสรุปซึ่งเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่าจิตใจมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถสูงสุด (Peak Performance) โดยพบว่านักกีฬาที่มีการแสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุดจะใช้ทักษะการฝึกจิตหรือการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ตลอดจนมีการฝึกสมาธิ เช่น คำกล่าวของ มาร์ค สปีทซ์ นักว่ายน้ำโอลิมปิกที่ว่า “ความสามารถทางกายระดับการแข่งขันโอลิมปิก 99 % ของการแข่งขันขึ้นอยู่กับความสามารถทางจิต” และ แจ็ค นิกคอส ได้ให้ความสำคัญของสมรรถภาพทางจิต 90 % ว่ามีผลต่อการแพ้ชนะในการแข่งขัน (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2538) ดังนั้นโค้ชเป็นบุคคลแรกที่สามารถสร้างพลังจิตให้กับนักกีฬาได้ในทางตรงกันข้าม ก็จะเป็นบุคคลที่ทำลายพลังจิตของนักกีฬาได้เป็นอันดับแรกเช่นกัน (ประไพรัตน์ ทิพยมณฑล, 2538)

ผู้ฝึกสอนมักจะพบปัญหาเกี่ยวข้องกับความคิดของนักกีฬาในทีมของตนเสมอ ฉะนั้นสิ่งแรกที่ผู้ฝึกควรทำ คือ ค้นหาสาเหตุ จากนั้นจึงหาทางลดระดับความคิดของนักกีฬาลง นักกีฬา

ที่มีความเครียดสูงจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือเพื่อลดระดับความเครียดลงสู่ระดับที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้ความสามารถในการแข่งขันได้ดีที่สุด ขณะเดียวกันนักกีฬาที่มีความเครียดต่ำจำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นให้มีความเครียดสูงขึ้น จนถึงระดับที่เหมาะสม เช่นเดียวกัน นอกจากนี้ นักกีฬาที่มีความเครียดสูงไม่ควรได้รับมอบหมายในหน้าที่หลายอย่าง เพราะเขาจะไม่สามารถทำงานได้หลายอย่างในขณะที่มีความเครียดสูง (จันทร์พิมพ์ พลพงษ์, 2528)

และเมื่อความเครียดเกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา นักกีฬาก็จะมีวิธีจัดการความเครียดที่แตกต่างกันในแต่ละประเภทกีฬา ซึ่งในการจัดการความเครียดจะต้องควบคู่ไปกับลักษณะของความวิตกกังวล หรือ ความเครียดแต่ละชนิด กล่าวคือ ความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย จะต้องเลือกเทคนิคที่ส่งผลโดยตรงต่อสภาวะทางร่างกาย ส่วนเทคนิคที่จะใช้กับความวิตกกังวลทางด้านปัญญาหรือความคิดก็ควรที่จะใช้เทคนิคที่จะช่วยแก้หรือลดความคิด ความเครียดหรือความวิตกกังวล ฉะนั้นถ้าเราสามารถเข้าใจและศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดในตัวนักกีฬาและ แต่ละชนิดกีฬาแล้วเราก็สามารถแก้ไขปัญหาความเครียดของนักกีฬาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 28 ณ มหาวิทยาลัยศรีวิไลนา สุพรรณบุรี ซึ่งนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันจำเป็นต้องมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจในระดับสูง ประกอบกับเหตุผลต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ความเครียด และการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อันเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่จะนำไปสู่ความเป็นเลิศในการกีฬา

### วัตถุประสงค์

1. ศึกษาถึงระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ศึกษาถึงพฤติกรรมเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. เปรียบเทียบระดับความเครียดจำแนกตามประเภทกีฬา

## ขอบเขตของการวิจัย

### 1. ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ส่งเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 28 ณ มหาวิทยาลัยฉะเชิงเทรา จ. สุพรรณบุรี ระหว่างวันที่ 7-14 มกราคม 2544

### 2. ขอบเขตของเนื้อหา

- 2.1 ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาระดับความเครียดของนักกีฬา
- 2.2 พฤติกรรมเผชิญความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของนักกีฬา
- 2.3 เปรียบเทียบระดับความเครียดจำแนกตามประเภทกีฬา

## นิยามศัพท์เฉพาะ

นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายถึงนักกีฬาทุกประเภทที่ไปร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ณ มหาวิทยาลัยฉะเชิงเทรา จังหวัด สุพรรณบุรี ในวันที่ 7-14 มกราคม 2544

ความเครียด หมายถึงความรู้สึกไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความขัดแย้งภายในใจ ทำให้มีอาการทางร่างกายและพฤติกรรม เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ อาหารไม่ย่อย เป็นต้น

การเผชิญความเครียด หมายถึง ความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะจัดการกับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดขึ้น

การจัดการความเครียด หมายถึง วิธีการที่จะลดความเครียดเมื่อบุคคลนั้นเกิดความเครียด

## ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. ทราบถึงระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ทราบถึงพฤติกรรมการเผชิญความเครียด และการจัดการความเครียดของนักกีฬา
3. ทราบถึงระดับความเครียด จำแนกตามประเภทกีฬา