

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้แบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด สภาพภาวะพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของ นักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 24 ก่อนและหลังการเข้าค่ายเก็บตัวที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นเวลา 3 เดือน โดยทำการเก็บตัวที่ทำเรือหมู่บ้านท่าหลุก ต.สันติคีรี อ. เชียงใหม่

ประชากรที่ใช้ศึกษาเป็นนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 24 จำนวน 19 คนอายุระหว่าง 19-30 ปี แยกเป็นชาย 14 คน เป็นหญิง 5 คน

ผู้ศึกษากำหนดการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่จากกีฬาทั้งหมด 16 ประเภท ของ อนุสรณ์ วีระพงษ์(2541) และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบถามโดยการหาค่าความเชื่อมั่นของ Conbach มีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเครียดของนักกีฬาเท่ากับ 0.78 และแบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด ของนักกีฬาเท่ากับ 0.74 จากนั้นนำผลจากแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยสามารถสรุปอภิปรายผล และเสนอแนะการศึกษาดังนี้

สรุปผลการศึกษา

1. ระดับความเครียดโดยรวมของนักกีฬา เรือพายประเภทคยัค แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ ก่อนเข้าค่ายเก็บตัวมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางและหลังเข้าค่ายเก็บตัวมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ
2. สภาพภาวะพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดโดยรวมของนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ก่อนเข้าค่ายเก็บตัวพบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ มีพฤติกรรม การเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดมีระดับปานกลาง และ หลังเข้าค่ายเก็บตัว อยู่ในระดับต่ำ

อภิปรายผล

1. ระดับความเครียดโดยรวมของนักกีฬา เรือพายประเภทค็อก แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ก่อนเข้าค่ายเก็บตัวมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางและหลังเข้าค่ายเก็บตัวมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะก่อนการเข้าค่ายเก็บตัวเป็นช่วงที่นักกีฬาไม่แน่ใจว่าพวกเขาต้องปฏิบัติตัวอย่างใดในค่ายเก็บตัวอีกทั้งกังวลใจเรื่องการคัดเลือกตัวนักกีฬาซึ่งถ้าทำการทดสอบแล้วไม่ผ่านพวกเขาบางคนก็จะถูกคัดออกจากทีมนอกจากนี้จากตารางที่ 4 พบว่านักกีฬาร้อยละ 26.3 ทำงานรับราชการและร้อยละ 21.1 ทำงานบริษัทเอกชน และ ร้อยละ 42.1 กำลังศึกษาอยู่ ดังนั้นจึงอาจทำให้นักกีฬามีความกังวลใจเรื่องการทำงานและเรื่องเรียนเช่นนักกีฬาบางคนก็ทำงานแล้วทราบดีว่าเมื่อเข้าค่ายเก็บตัว นักกีฬาก็ยังต้องกลับทำงานอีกนักกีฬาบางคนที่กำลังศึกษาอยู่ก็ทราบว่าเมื่อเข้าไปในค่ายเก็บตัวต้องตื่นเช้ากว่านักกีฬาคนอื่นๆ เพื่อทำการฝึกซ้อมและหลังจากนั้นจึงค่อยไปเรียนหนังสือ นอกจากนี้จากการพูดคุยกันระหว่างนักกีฬาที่เคยเข้าค่ายเก็บตัวมาก่อนกับนักกีฬาที่เข้าค่ายเก็บตัวครั้งนี้เป็นครั้งแรกอาจทำให้นักกีฬาส่วนหนึ่งเกิดความเครียดเพราะทราบว่านักกีฬาต้องมีการปรับตัวหลายด้านเช่น การรับประทานอาหารต้องเป็นเวลาและต้องรับประทานอาหารตามที่จัดให้เท่านั้นและงดอาหารรสจัด เป็นต้น นอกจากนี้นักกีฬาบางคนก็ไม่แน่ใจว่าจะมีปัญหาเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับนักกีฬาคนอื่นๆ หรือไม่เพราะนักกีฬามาจากหลายสโมสร แต่หลังจากนักกีฬาเข้าค่ายเก็บตัวเป็นเวลา 3 เดือนแล้วพบว่าความเครียดอยู่ในระดับต่ำทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาได้มีโอกาสฝึกทักษะต่างๆตามที่โค้ชจัดตารางให้ ทำให้เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองเช่นเมื่อทำการทดสอบในแต่ละเดือน (หลังจากเข้าค่ายเก็บตัว) พบว่าเวลาในการพายเรือดีขึ้นทุกคนสอดคล้องกับ วัชรรัตน์ หลิมรัตน์ (2527) ที่กล่าวว่า การเลือกใช้วิธีการฝึกที่เหมาะสมและการฝึกซ้อมให้เกิดความเคยชินจะช่วยให้นักกีฬาปรับตัวและมีความเครียดลดลง นอกจากนี้จากการที่นักกีฬาเข้าค่ายเก็บตัวเป็นเวลา 3 เดือนอาจทำให้นักกีฬาบางคนทำงานแล้วและนักกีฬาบางคนที่ต้องเรียนหนังสือมีการปรับตัวหรือเริ่มเคยชินกับการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันทีุก่อนเข้าค่ายเก็บตัวมีความรู้สึกกังวลใจอีกทั้งยังพบว่าขณะอยู่ในค่ายเก็บตัวนักกีฬามีการพูดคุยกันฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์จากวีซีดี การนวดเพื่อผ่อนคลาย ตลอดจนการพูดคุยกับตนเอง (Self Talk) และคิดในทางบวก (Positive Thinking) ซึ่งกิจกรรมต่างๆเหล่านี้จะทำให้ความเครียดของนักกีฬาลดลงอยู่ในระดับต่ำสอดคล้องกับงานวิจัยของ Robazzari Pelliz และ Hanin (2003) ที่ทำการวิจัยเรื่องอารมณ์ การควบคุมตนเอง และความสามารถทางการกีฬาประยุกต์ใช้ในรูปแบบของ IZOF Model ที่พบว่าวิธีการฝึกทางจิตสามารถมีผลต่อประสิทธิภาพของสภาวะจิตใจ ร่างกายซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมก่อนการแข่งขันช่วยให้สามารถพัฒนาประสิทธิภาพในช่วงการแข่งขัน

และเป็นที่น่าสังเกตแม้ว่าจะพบว่าการเข้าค่ายเก็บตัวนักกีฬามีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและหลังจากเข้าค่ายเก็บตัว 3 เดือนพบว่านักกีฬามีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับต่ำแต่เมื่อพิจารณารายด้านก็พบว่าด้าน โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเองมีความเครียดระดับปานกลางทั้งก่อนและหลังเข้าค่ายเก็บตัวทั้งนี้เพราะนักกีฬาได้ไปอบรมระดับนานาชาติน้อยมากและบางคนก็ยังไม่เคยได้เข้าร่วมการแข่งขันระดับนานาชาติด้วย ส่วนด้านความรู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเองก็พบว่านักกีฬามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางทั้งก่อนและหลังเข้าค่ายเก็บตัวเช่นกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการแสดงออกของโค้ชทำให้นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าตนเองไม่ค่อยมีความสำคัญ เช่น โค้ชมักเอาใจใส่นักกีฬาที่เก่งกว่านักกีฬาคนอื่นๆ เป็นต้น อย่างไรก็ตามคะแนนเฉลี่ยหลังจากเข้าค่ายเก็บตัวของทั้ง 2 ด้านข้างต้นลดลงกว่าก่อนการเข้าค่ายเก็บตัว

2. พฤติกรรมเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดโดยรวมของนักกีฬาเรือพายประเภทค็อกแคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ก่อนเข้าค่ายเก็บตัวพบว่าอยู่ในระดับปานกลางและหลังจากเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้จากการสอบถามและการพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการพบว่าก่อนเข้าค่ายเก็บตัวนักกีฬาส่วนใหญ่ยังไม่สามารถปรับตัวเช่นในการใช้ชีวิตประจำวันต่างๆ ร่วมกับนักกีฬาคนอื่น ๆ รวมทั้งการใช้ชีวิตประจำวันก็เปลี่ยนไปจากเดิมเช่น การรับประทานอาหาร การหลับนอนต้องทำเป็นเวลา และนักกีฬายังให้เหตุผลอีกว่าเป็นช่วงเวลาที่คิดถึงบ้านมากที่สุด โดยเฉพาะนักกีฬาบางคนไม่เคยออกจากบ้านไปนอนที่ไหนเลย แต่ภายหลังการเก็บตัวพบว่านักกีฬามีระดับความเครียดต่ำทั้งนี้อาจเนื่องจาก นักกีฬามีการปรับตัว โดยการดูภาพยนตร์จากวีซีดี ฟังเพลง อ่านหนังสือ คุยโทรศัพท์ หากกลุ่มเพื่อนนักกีฬาพูดคุย เล่นกีตาร์ร้องเพลง บางคนใช้วิธีการจินตนาการว่าอีกไม่กี่เดือนก็ได้กลับบ้านแล้ว บางคนจินตนาการว่าชนะการแข่งขัน สอดคล้องกับระดับความเครียดรายช้อย่อยจากแบบสอบถามที่พบว่าระดับความเครียดก่อนเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับปานกลางและหลังเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับต่ำ เช่นนักกีฬาพยายามลืมเหตุการณ์ที่เป็นปัญหานักกีฬาฟังเพลงเพื่อเป็นการผ่อนคลาย นักกีฬาพูดคุยกับเพื่อนฝูงหรือเพื่อนร่วมทีมที่มีความเข้าใจกัน นักกีฬาพูดคุยกับตนเองว่าไม่เป็นไร โอกาสที่จะชนะยังมีอยู่ ซ้อมหนักขึ้นเพื่อความมั่นใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอภิญา ภาคสุโพธิ์ (2548) เรื่องความวิตกกังวลและวิธีการจัดการความเครียดของนักกีฬายกน้ำหนัก หญิงในระดับเยาวชน เยาวชนทีมชาติไทย และนักกีฬาโอลิมปิก 2004 ผลการศึกษารับพบว่านักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยการฟังเพลง ดูโทรทัศน์และร้องเพลงและยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ อนุสร วีรพงษ์ (2542) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมเผชิญความเครียด เป็นการใช้กลวิธีที่มีจุดมุ่งหมาย การประเมิณผลด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิบัติยาตอบสนองด้านร่างกายในการเผชิญเพื่อลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น ผลการศึกษาที่สอดคล้องโดยตรงเกี่ยวกับการเข้าค่ายเก็บตัวแล้วทำให้ความเครียดลดลงผู้วิจัยยัง

หาไม่พบแต่มีผลการวิจัยทางด้านจิตวิทยาการกีฬาที่พบว่า เมื่อนักกีฬามีการฝึกการผ่อนคลายความตึงเครียดและความวิตกกังวลเช่นการฝึกสมาธิ การฝึกจิตนาการ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้ระดับความเครียดลดลงเช่น การวิจัยของ พิซิต เมืองนาโพธิ์ และ โทนี มอร์ริส(2541) เรื่องผลของสมาธิและการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีผลต่อระดับความกังวลของนักกีฬา ผลการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลลดลงโดยการฝึกสมาธิ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรนำข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถามของนักกีฬาไปให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายที่มีส่วนร่วมช่วยกันแก้ปัญหาให้นักกีฬา เช่นด้าน โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเองที่มีความเครียดระดับปานกลางทั้งก่อนและหลังเข้าค่ายเก็บตัวควรมีการปรึกษาและหาทางออกที่ดีเพื่อที่จะแก้ปัญหาให้นักกีฬาต่อไป
2. ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญกับเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาและนำมาใช้ในการฝึกควบคู่กับการฝึกทักษะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้กับนักกีฬา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ควรทำการศึกษาถึงระดับความเครียดของนักกีฬาทั้งก่อนการแข่งขัน ,ระหว่างแข่งขันและหลัง แข่งขัน
2. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรเพิ่มกิจกรรมลดความเครียดเช่นการนั่งสมาธิ เป็นต้นเข้าไปในกิจกรรมในค่ายเก็บตัวด้วย เพื่อช่วยให้เห็นผลของการลดความเครียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น