

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28

ชื่อผู้เขียน นายรังสิมันต์ แสนภักดี

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ ดร.นพนธ์ สัมมา ประธานกรรมการ  
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ กรรมการ  
 อาจารย์จันทรัตน์ บวรสิน กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียด และขจัดความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แยกตามแต่ละชนิดกีฬา ประชากร คือ นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 219 คน จาก 16 ประเภทกีฬาที่ส่งเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 28 ที่มหาวิทยาลัย ฌีวัฒนา จังหวัดสุพรรณบุรี ในระหว่าง วันที่ 7-14 มกราคม 2544 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

#### ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาที่มีระดับความเครียดสูง ได้แก่ ประเภท กอล์ฟ และกรีฑา
2. นักกีฬาใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดและขจัดความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหา และมุ่งลดอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง
3. ระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แตกต่างกันทุกประเภทกีฬา
  - 3.1 ความเครียดระดับสูง ได้แก่ กอล์ฟ และกรีฑา
  - 3.2 ความเครียดระดับปานกลาง ได้แก่ กีฬาทางน้ำ ว่ายน้ำ บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล คาบสากล ตะกร้อ ซอฟท์บอล เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ยูโด รักบี้ฟุตบอล เทควันโด เปตอง มวย

|                                |                                                                                   |          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Independent Study Title</b> | Stress of Chiang Mai University Athletes in the 28 <sup>th</sup> University Games |          |
| <b>Author</b>                  | Mr. Rungsiman Sanpakdee                                                           |          |
| <b>M.S.</b>                    | Sports Science                                                                    |          |
| <b>Examining Committee</b>     | Assoc. Prof. Dr.Napon Summa                                                       | Chairman |
|                                | Asst. Prof. Dr. Suchada kraiphikul                                                | Member   |
|                                | Lect. Chutarut Borwornsin                                                         | Member   |

### ABSTRACT

The purposes of this research were to study the levels of stress, stress coping behaviors and to stress avoidance of Chiang Mai University, athletic preventatives make a comparison between types of sport.

The populations were 219 of Chiang Mai University athletic representatives from 16 types of sports who participated the 28<sup>th</sup> University Games tournament on January 7-14, 2001 in Niwattana University, Suphanburee province.

The instrument used of collecting data was the questionnaires. The data were analyzed in term of frequency, percentage, mean and standard deviation.

The results were as follow:

1. The stress of Chiang Mai University athlete was at the moderate level. The highest stress level was Golf and Athletic.
2. Stress coping behaviors of Chiang Mai University athlete were problem-focused coping and emotion-focused coping which were utilized at the moderate level.
3. The stress levels of Chiang Mai University athletes were different in all types of sports.
  - 3.1 Golf and Athletic were high level
  - 3.2 Water sport, Basketball, Valley ball, Fencing, Takraw, Softball, Tennis, Table tennis, Badminton, Judo, Rugby football, Taekwondo, Petanque and Boxing were moderate level.