

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬามวย ถือได้ว่าสร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศไทยอย่างมาก ตัวอย่างเช่น สมรักษ์ คำสิงห์ และวิจารณ์ พลฤทธิ์ ที่ได้รับเหรียญทองจากการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ผลงานของทั้ง 2 คนและนักกีฬามวยอีกหลายคนได้สร้างความตื่นตัวและสร้างความสนใจในทางกีฬา ให้คนไทยมากขึ้นเรื่อยมา เมื่อนักกีฬามวยเป็นที่สนใจมากขึ้น ในการแข่งขันระดับนานาชาติผลงานของนักมวยยิ่งเป็นที่จับตามองมากขึ้น ทุกคนต่างมีความคาดหวังกับผลการแข่งขัน รวมทั้งนักกีฬาเองก็มีความคาดหวัง ดังนั้นเมื่อมีความคาดหวัง ก็จะทำให้เกิดความเครียดสูงขึ้นตามระดับความคาดหวัง เพราะนักกีฬาหากเกิดความเครียดไม่ว่าระดับใดก็ตาม ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง อาจเกิดขึ้นได้ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ จนส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพของนักกีฬาได้ ดังที่ Luckman และ Sorensen (1984) กล่าวว่า ความเครียดมีอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกตัวบุคคล ซึ่งรบกวนความต้องการพื้นฐานหรือรบกวนภาวะสมดุลของบุคคลและ วีระ ไชยศรีสุข (2533) กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกี่ยวพันกับความวิตกกังวลบางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมากและมีการเปลี่ยนแปลงต่อกระบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย จะเห็นได้ว่าความเครียด เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล โดยมีอาการตอบสนองและมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ การตอบสนองที่เกิดขึ้น อาจแสดงออกมาเพื่อทำให้เกิดสมดุลแก่ร่างกาย ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีระดับความเครียดที่แตกต่างกันออกไป

จากข้างต้นจะเห็นได้ว่าความเครียด มีผลต่อการแสดงความสามารถอย่างมาก ดังที่ สืบสาย บุญวีรบุตร (2538) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาความสามารถสูงสุดในการกีฬา (Peak Performance) ประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 อย่าง คือ จิตใจ สมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬา และสิ่งแวดล้อม หากขาดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง อาจส่งผลกระทบต่อแสดงความสามารถได้ ตามที่ Mark Spitz นักกีฬาว่ายน้ำโอลิมปิกได้กล่าวว่า “ ในระดับความสามารถของการกีฬาระดับนี้ การแพ้ การชนะ 99 % ขึ้นอยู่กับความสามารถทางจิตใจ ” และ Jack Niklause ให้ความสำคัญของสมรรถภาพทางจิต 90 % มีผลต่อการแพ้ชนะ ในการแข่งขัน (อ้างใน สืบสาย บุญวีรบุตร , 2538)

จากแนวคิดข้างต้นและจากประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาและเป็นผู้อยู่ในวงการกีฬา

ผู้ศึกษาได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่มีประสบการณ์และผู้ชำนาญการในวงการกีฬา จะพบปัญหาเกี่ยวกับความเครียดในนักกีฬา ซึ่งความเครียดจะส่งผลกระทบต่อความสามารถในการแสดงออกทางร่างกายของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 ระหว่างวันที่ 29 กันยายน ถึงวันที่ 14 ตุลาคม 2545 ณ เมืองปูซาน ประเทศเกาหลีใต้ ก่อนการแข่งขัน นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นตัวแทนทีมชาติไทย ได้ทำการเก็บตัวฝึกซ้อมที่จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 10 กรกฎาคม ถึง 26 กันยายน 2545 เพื่อเตรียมปรับสภาพร่างกายให้อยู่ในภูมิอากาศที่ใกล้เคียงกับสนามแข่งขันจริง

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงเล็งเห็นความสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษาระดับความเครียด พฤติกรรมเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดในนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นตัวแทนทีมชาติไทย 2 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 ที่เมืองปูซาน ประเทศเกาหลีใต้ เพื่อเป็นประโยชน์กับนักกีฬาและผู้เกี่ยวข้อง

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. ศึกษาระดับความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย
2. ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย

#### ขอบเขตของการศึกษา

##### ขอบเขตเนื้อหา

ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาระดับความเครียด พฤติกรรมเผชิญความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ทีมชาติไทยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 เท่านั้น

##### ขอบเขตประชากร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นตัวแทนทีมชาติไทยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 ณ เมืองปูซาน ประเทศเกาหลีใต้ ระหว่างวันที่ 29 กันยายน ถึง 14 ตุลาคม 2545 จำนวน 15 คน

#### สมมติฐานการศึกษา

ระดับความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทยก่อนการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 อยู่ในระดับปานกลาง

### นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียด หมายถึง กระบวนการที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นทั้งภายนอกและภายในบุคคล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สิ่งกระตุ้น ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้น อาจเป็นสิ่งกระตุ้นในทางบวกหรือทางลบก็ได้ ความเครียดจะก่อให้เกิดความไม่สงบสุขสบายต่อบุคคล เมื่อสิ่งกระตุ้นนั้นเกิดขึ้นซ้ำ ๆ หรือบุคคลให้ความหมายกับสิ่งกระตุ้นนั้น (บุญวาทิ เพชรรัตน์ ,2532)

ในการศึกษานี้หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดจากแบบสอบถาม

การเผชิญความเครียด หมายถึง ความพยายามในการปรับสภาพร่างกายและจิตใจให้เกิดสมดุลเพื่อขจัดสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด

การขจัดความเครียด หมายถึง วิธีลดความขัดแย้งภายในใจที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจและส่งผลกระทบต่อร่างกาย

นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย หมายถึง นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นตัวแทนทีมชาติไทย เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 14 ระหว่างวันที่ 29 กันยายน ถึงวันที่ 14 ตุลาคม 2545 ณ เมืองปูซาน ประเทศเกาหลีใต้ จำนวน 15 คน

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบระดับความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทยก่อนการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14
2. ทราบถึงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการขจัดความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทยก่อนการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14
3. ทำให้โค้ชและผู้เกี่ยวข้องทราบถึงระดับความเครียดในด้านต่าง ๆ ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทยก่อนการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ และนำผลการวิเคราะห์มาปรับและแก้ไขสภาพจิตใจนักกีฬา