

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย 2 สัปดาห์ก่อนเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 ระหว่างวันที่ 29 กันยายน ถึง 14 ตุลาคม 2545 ณ ประเทศเกาหลีใต้

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย ในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 ณ ประเทศเกาหลีใต้ จำนวน 15 คน โดยศึกษาจากประชากรทั้งหมด

พบว่า นักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ทีมชาติไทยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 อายุ 22 ปี จำนวน 4 คน รองลงมา อายุ 23 ปี จำนวน 2 คน อายุ 26 ปี จำนวน 2 คน และอายุ 27 ปี จำนวน 2 คน เรียนอยู่ระดับปริญญาตรี จำนวน 13 คน รองลงมา ระดับมัธยมศึกษาจำนวน 2 คน มีอาชีพรับราชการ จำนวน 12 คน รองลงมา กำลังศึกษา จำนวน 3 คน มีสถานภาพทางครอบครัว โสด จำนวน 11 คน รองลงมา สมรสแล้ว จำนวน 4 คน เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์เป็นครั้งที่ 1 จำนวน 7 คน รองลงมาไม่เคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ จำนวน 6 คน และเคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ เป็นครั้งที่ 2 จำนวน 2 คน

ผู้ศึกษากำหนดการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ (อนุสรณ์ วีระพงษ์, 2541) มีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬาเท่ากับ 0.75 และแบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดของนักกีฬาเท่ากับ 0.74 จากนั้นนำผลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยสามารถสรุป อภิปรายผล และเสนอแนะการศึกษา ดังนี้

#### สรุปผลการศึกษา

1. ระดับความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย พบว่า นักกีฬามีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ระดับความเครียดที่แสดงออกเด่นชัดที่สุด คือ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง
2. การเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียด พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดมีระดับปานกลาง

## อภิปรายผล

### 1. ระดับความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ระดับความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 ณ ประเทศเกาหลีใต้ นักกีฬามีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ถือว่ามีความเหมาะสม ตามที่ Mexkin (อ้างใน พิระ ครีกครั้น จิตร, 2529) กล่าวถึง ความเครียดในระดับต่ำ จะเพิ่มความสามารถในการทำงานได้สูงยิ่งขึ้น และสร้างความสุขใจให้กับบุคคลอย่างมาก ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรม และอาจนำไปสู่การกระทำในลักษณะที่ทำอะไร ซ้ำ ๆ บ่อย ๆ และความเครียดในระดับสูง อาจทำให้เกิดพฤติกรรมอ้างว้างรุนแรง ซึมเศร้าหรือถึงกับวิตกกังวล ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และ Janis, Krving (1952) กล่าวว่า ความเครียดระดับต่ำ (Mild&Stress) เป็นความเครียดชนิดที่สั้นสุดลงในเวลาอันสั้น อาจนานแค่วินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งเกิดขึ้นจากสาเหตุเพียงเล็กน้อย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Luckman และ Sorensen (1984) ที่กล่าวว่า ความเครียดมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกตัวบุคคล ซึ่งรบกวนความต้องการพื้นฐานหรือรบกวนภาวะสมดุลของบุคคลได้ จากการศึกษายังพบอีกว่า นักกีฬาที่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่สภาวะการณณ์และความกดดันนักกีฬามีความกังวลใจหรือกลัวในเรื่องการจัดการแข่งขันที่เอาใจเขามาเปรียบและกังวลใจหรือกลัวในเรื่องการตัดสินใจของกรรมการ ซึ่งจากการสอบถามนักกีฬาได้กล่าวว่า เป็นเรื่องที่ต้องทำให้รับให้ได้กับการตัดสินใจของกรรมการ ไม่ว่าผลจะออกมาเป็นอย่างไร จากคำกล่าวนี้จะสังเกตได้ว่า นักกีฬามีความพร้อมทางด้านจิตใจซึ่งสามารถปรับความเครียดจากภายในจิตใจให้เกิดสมดุล และไม่ทำให้เกิดผลเสียทางลบต่อสมรรถภาพทางร่างกาย

จากการที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูล ยังพบอีกว่า ความเครียดในด้านการตอบสนองทางร่างกาย ซึ่งโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ มีเพียงความเบื่อหน่าย อ่อนเพลียและนอนไม่ค่อยหลับ, นอนหลับไม่สนิทที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง แม้ว่าจะมีเพียงบางส่วนแต่ถือได้ว่ามีส่วนสำคัญที่ผู้เกี่ยวข้อง ไม่ควรมองข้าม และละเลยกับสภาวะการณณ์ที่เกิดกับนักกีฬา เพราะอาจเป็นจุดเริ่มต้นทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดในระดับที่มากขึ้น หากยังไม่มีการแก้ไขหรือป้องกัน ซึ่งสอดคล้องกับ Selye (1974) ที่กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะหนึ่งในระบบชีวิตของบุคคลซึ่งแสดงให้เห็นได้โดยมีกลุ่มอาการเฉพาะเกิดขึ้น อันเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาสนองตอบต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งปฏิกิริยานี้แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเพื่อปรับตัวต่อสิ่งที่มาคุกคามนั้น แต่หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวหรือไม่มีการแก้ไข และปรับให้เกิดสมดุล จะส่งผลให้ระดับความเครียดของบุคคลนั้นเพิ่มมากขึ้น จากคำกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าสภาวะการณณ์ทั้ง

ภายในและภายนอกต่างมีผลต่อความเครียดซึ่งยังสอดคล้องกับ บุญวดี เพชรรัตน์ (2532) ที่กล่าวว่า ความเครียดเป็นกระบวนการที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นทั้งภายนอกและภายในของบุคคลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า แม้นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทยที่เตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 จะมีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งถือได้ว่าโดยรวมอยู่ในระดับที่เหมาะสม จากหลักการและคำกล่าวข้างต้นที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ช่วยให้นักกีฬาแสดงศักยภาพออกมาได้ดีที่สุด อย่างไรก็ตาม ผู้เกี่ยวข้องไม่ควรมองข้ามผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล แม้ว่า จะมีเพียงบางข้อที่แสดงผลว่านักกีฬามีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ดังที่ได้นำเสนอไว้ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น

## 2. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการขจัดความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักกีฬามีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการขจัดความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่าโดยรวมนักกีฬาสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะที่เกิดขึ้นได้ ซึ่ง Laxarus & Folkman (1984) กล่าวไว้ว่า เนื่องจากความเครียดเป็นอาการที่ไม่คงที่เป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และจะไม่มีมิตัดสินใจก่อนว่าวิธีการเผชิญความเครียดวิธีใดมีประสิทธิภาพ เพราะขึ้นอยู่กับบริบทของบุคคลที่เผชิญความเครียดได้ดี คือบุคคลที่รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ และ Anderson (อ้างใน Laxarus & Folkman, 1984) ยังกล่าวว่า บุคคลที่มีความเครียดต่ำ อาจใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดได้ทั้งสองแบบ แต่เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นเป็นระดับปานกลาง บุคคลมีแนวโน้มในการเลือกใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา และเมื่อความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง บุคคลมักใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์แทน อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัตินั้นบุคคลสามารถใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดทั้งสองแบบร่วมกัน ให้มีความสัมพันธ์กัน โดยอาจมีส่วนในการเพิ่ม หรือลดประสิทธิภาพของบุคคลในการเผชิญความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ อนุสรณ์ วีระพงศ์, (2542) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมเผชิญความเครียดเป็นการใช้กลวิธีที่มีจุดมุ่งหมายการประเมินด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิกิริยาการตอบสนองด้านร่างกาย ในการเผชิญเพื่อลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่อง และมีระยะเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าผลลัพธ์ของการเผชิญภาวะเครียดเป็นไปในทางที่มีความสมดุล ระหว่างบุคคลและข้อเรียกร้องหรือมีการรบกวนการทำหน้าที่ของระบบต่าง ๆ ในร่างกายน้อยที่สุดจะถือว่าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้

ในส่วนของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ทีมชาติไทย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีเพียงพฤติกรรมด้านการฟังเพลงเพื่อเป็นการผ่อนคลาย, การทานยาระงับประสาทและการพูดกับตนเองว่าไม่เป็นไร โอกาสที่จะชนะยังมีอยู่ เท่านั้น ที่มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ในส่วนของการทานยาระงับประสาท มีนักกีฬาเพียงคนเดียวที่ใช้ยาระงับประสาท ซึ่งเป็นส่วนที่ผู้ศึกษามีความสงสัยว่าสาเหตุของความเครียดเกิดจากอะไร เพราะจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเป็นรายบุคคลไม่พบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับสูงเลย ผู้ศึกษาทำการสอบถามเพิ่มเติมถึงสาเหตุที่ใช้ยาระงับประสาท สาเหตุที่พบเป็นความเครียดที่ไม่ได้เกี่ยวกับด้านกีฬาและการฝึกซ้อม แต่เป็นความเครียดจากสาเหตุอื่น ซึ่งนักกีฬาใช้ในบางครั้งเท่านั้น ในส่วนนี้ผู้เกี่ยวข้องไม่ควรมองข้ามหรือละเลยอย่างยิ่ง หากปล่อยทิ้งไว้ นานไป อาจส่งผลที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตัวนักกีฬา

#### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ผู้ฝึกสอน ควรจะเน้นหรือให้ความสำคัญ โดยให้นักกีฬา ตระหนักถึงสมรรถภาพทางจิตใจ ควบคู่ไปกับสมรรถภาพทางร่างกายและมีการฝึกด้านจิตใจ(Mental Trationing) ด้วย
2. จากแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ มีความเครียดระดับต่ำ แต่ก็มีเพียงไม่กี่ข้อที่นักกีฬามีความเครียดระดับปานกลาง ซึ่งในส่วนนี้ ผู้เกี่ยวข้องควรหาทางป้องกันและแก้ไข ซึ่งสามารถดูรายละเอียดจากผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาถึงระดับความเครียดของการแข่งขันทั้งก่อนแข่งขัน, ระหว่างแข่งขัน และหลังแข่งขัน
2. ควรทำการศึกษาถึงระดับความเครียดในนักกีฬาทุกประเภท
3. ควรทำการศึกษาหรือหาเทคนิคที่เหมาะสมที่จะช่วยลดและแก้ปัญหาความเครียด เพราะนักกีฬาแต่ละคนจะมีเทคนิคในการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน