

การจัดการความเครียดและความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักกีฬา
ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49

STRESS MANAGEMENT AND THE ABILITY TO ADVERSITY QUOTIENT
OF ATHLETES IN THE 49 TH THAILAND UNIVERSITY GAMES

กัลพลกษ พลศรี^{1*} และ ณัฐชนน ชังพุก¹

Kanlapruk Polsorn^{1*} and Natchanon Sangpuk¹

¹คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร

¹Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok

*Corresponding Author: Kanlapruk.p@ku.th

Received: March 3, 2025

Revised: April 24, 2025

Accepted: April 29, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษารูปแบบการเผชิญ การจัดการความเครียด และความสามารถในการเผชิญ ปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 ประชากรเป็นนักกีฬาทุก ประเภทกีฬาซึ่งเป็นตัวแทนจากมหาวิทยาลัยในสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ที่เข้าร่วมการ แข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 49 รอบมหกรรม และกลุ่มตัวอย่างจำนวน 900 คน ที่ตอบแบบประเมินความเครียดและการ จัดการความเครียดของนักกีฬา ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนได้แก่ การสุ่มชนิดกีฬาใช้สุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 18 ชนิดกีฬาจาก 36 ชนิดกีฬาที่มีการแข่งขันและ การสุ่มนักกีฬาที่ผ่านรอบคัดเลือก (รอบ 8 คน/ทีมสุดท้าย) ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ จำนวน 18 คน ดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบประเมินความเครียด การจัดการความเครียดและความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักกีฬา และแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลใช้ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนแรงค์ และการสรุปผลการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า การเผชิญความเครียดของนักกีฬา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.74$) ส่วนใหญ่มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้บ่อย มีความสามารถในการเผชิญ และฟ้ออุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.87$) เมื่อเปรียบเทียบนักกีฬาที่มีเพศต่างกันและนักกีฬาที่มีประสบการณ์การ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยที่ต่างกัน มีความสามารถเผชิญความเครียดได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบนักกีฬาที่มีเพศต่างกันและนักกีฬาที่มีประสบการณ์การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ที่ต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญและฟ้ออุปสรรคได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: การจัดการความเครียด ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

Abstract

This research aimed to study the coping patterns, stress management, and the ability to cope with problems and overcome obstacles of athletes in the 49th University Games of Thailand. The population consisted of athletes of all sports, representing universities under the Ministry of Higher Education, Science, Research, and Innovation, who participated in the 49th University Games, the grand round, and a sample of 900 people who answered the stress and stress management assessment of athletes. The multi-stage sampling method was used, including 18 sports out of 36 sports that were competed in and 18 athletes who passed the qualifying round (the final 8 people/team) using the stratified sampling method. Qualitative data were collected using semi-structured interviews. The instruments used were the stress assessment, stress management, and the ability to cope with problems and overcome obstacles of athletes, and the semi-structured interviews. Data were analyzed using frequency, mean, percentage, standard deviation, t-test, Spearman's rank correlation coefficient, and the interview results summary. The results of the research found that the overall stress coping of athletes was at a high level ($\bar{X} = 3.74$). Most of them had frequent sports stress management skills. The ability to face and overcome obstacles was at a high level ($\bar{X} = 3.87$). When comparing athletes of different genders and athletes with different experiences in participating in university sports competitions, the ability to face stress was significantly different at the 0.05 level. When comparing athletes of different genders and athletes with different experiences participating in university sports competitions, the ability to face and overcome obstacles was significantly different at the 0.05 level.

Keywords: Stress Management, The Ability to Adversity Quotient, Thailand University Games

บทนำ

ในสถานการณ์การแข่งขันกีฬา นักกีฬาไม่สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจได้ ความไม่พึงพอใจอาจจะนำไปสู่ความเครียดในการแข่งขัน และความเครียดอาจทำให้เกิดผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และประสิทธิภาพทางกีฬา ส่งผลต่อการเล่นที่ไม่มีประสิทธิภาพในทักษะกีฬานั้น ความเครียดสามารถส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมและการให้ความสนใจในการเล่นได้ (Hill et al., 2010) นักจิตวิทยาการกีฬาได้จำแนกปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถของบุคคลในการบรรลุถึงประสิทธิภาพสูงสุดในการเล่นกีฬาออกเป็น 3 ประเภท คือ ความแตกต่างระหว่างบุคคล ความสลับซับซ้อนของงานที่กระทำ และระดับทักษะของผู้เล่นกีฬา (Parks & Zanger, 1990) สิ่งที่สำคัญในประเด็นนี้ คือ การไม่มีความชำนาญในการจัดหรือควบคุมความตื่นเต้นให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ดังนั้น ความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวลและแรงกระตุ้นจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้บรรลุถึงขอบเขตที่เหมาะสมในการแสดงความสามารถทางทักษะกีฬาได้สูงสุด เมื่อนักกีฬาต้องเผชิญความกดดันจนนำไปสู่ความเครียด ความมีประสิทธิภาพของทักษะการรับมือในด้านต่าง ๆ นั้น จะเป็นตัวที่อาจกำหนดถึงผลแพ้ชนะได้ในนักกีฬาระดับเยาวชน ถ้านักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือผู้ปกครอง ไม่มีวิธีการรับมือการจัดการกับความเครียดที่ดีแล้ว อาจส่งผลกระทบบ้างแรงต่อตัวนักกีฬา ทำให้นักกีฬาท้อแท้ เบื่อหน่าย สิ้นหวัง และผลร้ายแรงที่สุด คือ การหมดไฟในการเล่นกีฬา ส่งผลให้สูญเสียนักกีฬาชั้นเลิศในอนาคตและนักกีฬาเยาวชนก็จะสูญเสียโอกาสในการเล่นกีฬาเพื่อเป็นอาชีพอีกด้วย ปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬาสามารถเกิดจากการฝึกหนักเกินไป ซึ่งอิทธิพลมากกว่าความวิตกกังวลในการแข่งขันอันเป็นลักษณะนิสัย และความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ และต่างก็เป็นมีอิทธิพลทางตรงต่อการหมดไฟในนักกีฬา

เยาวชน นอกจากนั้นทัศนคติของบุคคลรอบข้างที่มี ความสำคัญที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการหมกโหมไฟ โดยผ่านการหล่อหลอมให้มี เป้าหมายโดยมุ่งที่ตัวเองการ หล่อหลอมให้มีเป้าหมายโดยมุ่งที่งาน ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ในทางตรงกันข้ามการ ควบคุม จากปัจจัยภายนอกไม่มีอิทธิพลต่อการหมกโหมไฟของนักกีฬาเยาวชน อิทธิพลของพหุปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ กระบวนการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง สร้างความวิตกกังวล และความขัดแย้งระหว่างการศึกษาและการเล่นกีฬานั้นเป็นหนทางที่ทำให้ นักกีฬาเกิดการหมกโหมไฟ (Singhnoy, 2024) ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจำเป็นต้องเข้าใจสาเหตุของความเครียดเพื่อหา แนวทางในการรับมือกับเหตุการณ์ที่จะเกิดกับนักกีฬานั้นอย่างมีประสิทธิภาพ ญุณแจที่สำคัญที่จะทำให้ผู้เล่นสามารถคงไว้ซึ่ง ความสามารถในการเล่น ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ หรือการจัดการต่อความเครียด (Darasak, 2006)

การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยนี้ นับได้ว่าเป็นมหกรรมการแข่งขันกีฬาที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน และเป็นการแข่งขันกีฬาของนิสิตนักศึกษาที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของประเทศไทย (Ourairat, 2019) สำหรับการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเป็นกิจกรรมด้านพลานามัยที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างพัฒนานักศึกษาให้มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงแล้ว ยังมีส่วนสำคัญต่อการส่งเสริมนักศึกษาซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญของชาติในทุกกลุ่มภูมิภาคให้มีโอกาสเรียนรู้หรือหาประสบการณ์จาก กิจกรรมการแข่งขันกีฬา ทำให้เกิดการพัฒนารมณ์ให้เป็นผู้ที่รู้จักสามัคคีในหมู่คณะ รู้กฎเกณฑ์ กติกา มารยาทของการอยู่ ร่วมกันในสังคม รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักการให้อภัย รู้จักยับยั้งสติอารมณ์ รู้จักการยอมรับคุณค่าความสำคัญของบุคคลอื่น รู้จักการเสียสละเวลาเพื่อหมู่คณะ และรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สำหรับจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 เป็นโอกาสที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครอบรอบ 80 ปี ของการสถาปนามหาวิทยาลัย ในวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2566 มหาวิทยาลัยจึงแสดงความจำนงเสนอตัวเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 และทางคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ได้มีมติในที่ประชุมครั้งที่ 1/2566 เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2566 เห็นชอบให้มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 ตามที่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์แจ้งความจำนงไว้ ซึ่งการแข่งขันในครั้งนี้ใช้ชื่อว่า “นนทรีเกมส์2567” กำหนดจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 27 มกราคม – 5 กุมภาพันธ์ 2567 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม โดยมี วัตถุประสงค์การจัดการแข่งขัน ดังนี้ 1) เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองในโอกาสครอบรอบ 80 ปี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2) เพื่อ เป็นการพัฒนานิสิต นักศึกษาและบุคลากรของสถาบันอุดมศึกษาทั่วประเทศ 3) ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่นักกีฬา เจ้าหน้าที่ ที่เกี่ยวข้อง และส่งเสริมศักยภาพของนักกีฬาให้พัฒนายิ่งขึ้น 4) เพื่อเผยแพร่และส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน การท่องเที่ยวและ ศิลปวัฒนธรรม และ 5) เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ทางวิชาการระหว่างสถาบันอุดมศึกษา แนวคิดหลักของการจัดการแข่งขัน ประกอบด้วย 4 ประการ ได้แก่ 1) Green คือ การรักษาสิ่งแวดล้อม 2) Clean คือ ความโปร่งใสในการตัดสินกีฬา และการมี น้ำใจนักกีฬา 3) Healthy คือ การมีสุขภาพกายใจที่ดี และ 4) Wellness คือ ความเป็นอยู่ที่ดี จะได้รับความสุขตลอดการ แข่งขัน (Kasetsart University, 2023) ทั้งนี้ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยที่ผ่านมา สิ่งที่จะมองข้ามไปไม่ได้ เลยคือภาวะความเครียดและความวิตกกังวลของนักกีฬาที่เกิดขึ้นดังเช่นงานของ พรณาราย ชูสุวรรณ (Chusuwan, 2019) ที่ได้ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 43 พบว่า ค่าเฉลี่ยด้านความวิตกกังวลทางกาย ของนักกีฬาฟุตบอลชายและนักกีฬาฟุตบอลหญิง ในรอบแรก อยู่ในระดับต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง แต่ในรอบสอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ของนักกีฬาฟุตบอลชายความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ส่วน นักกีฬาฟุตบอลหญิง รอบรองชนะเลิศ ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิต อยู่ในระดับต่ำและความเชื่อมั่นใน ตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง และรอบชิงชนะเลิศของนักกีฬาฟุตบอลหญิง ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะนักกีฬาฟุตบอลส่วนใหญ่มีความสามารถในระดับดีที่ผ่านการ คัดเลือกในระดับภาคมาแล้ว อีกทั้งมีการฝึกซ้อมและการเตรียมทีมก่อนการแข่งขันมาเป็นอย่างดี จึงทำให้นักกีฬามีความวิตก กังวลตามสถานการณ์ในระดับต่ำ (Kittiphot et al, 2024) สอดคล้องการวิเคราะห์เชิงวิเคราะห์เกี่ยวกับแนวทางการจัดการ

ความเครียดสำหรับนักกีฬาระหว่างเล่นกีฬา แสดงให้เห็นว่ามีหลายวิธีที่นักกีฬายอดเยียมสามารถรับมือกับความเครียดได้ ผลของการทบทวนนี้เน้นถึงความจำเป็นที่นักกีฬาหนุ่มสาวโดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องเผชิญกับความกดดันต่างๆต้องเรียนรู้ทักษะทางจิตวิทยาเพื่อรับมือกับความกดดันเหล่านี้ นอกจากนี้การให้การสนับสนุนทางสังคมแก่โค้ชและเพื่อนร่วมทีมดูเหมือนจะช่วยลดการตอบสนองต่อความเครียดของนักกีฬายอดเยียมเช่นความวิตกกังวลหรือภาวะซึมเศร้า (Bhadauriya & Tripathi, 2018) รวมถึง การศึกษาการจัดการความเครียดสำหรับนักกีฬานักศึกษา: ระดับความเครียดและกลยุทธ์การบรรเทาความเครียดสำหรับนักกีฬาและโค้ชในมหาวิทยาลัยที่ยึดหลักความเชื่อ การศึกษานี้ แสดงให้เห็นว่ามหาวิทยาลัยเป็นช่วงเวลาของชีวิตที่เต็มไปด้วยความเครียดโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬานักศึกษาที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและวิชาการในเวลาเดียวกัน แม้ว่าจะมีงานวิจัยที่เสนอกลยุทธ์เพื่อช่วยให้นักเรียนหรือนักกีฬารับมือกับความเครียด แต่มีงานวิจัยเพียงไม่กี่ชิ้นที่มุ่งเป้าไปที่ความต้องการของนักกีฬานักเรียนโดยเฉพาะ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อระบุวิธีที่มีประสิทธิภาพในการโค้ชสามารถลดความเครียดของนักกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยศรัทธา จากการวัดระดับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของนักกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยดอร์ทราพพบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเหนื่อยล้าความรู้สึกของความสำเร็จที่ลดลงและมูลค่าของกีฬาที่ลดลงของนักกีฬา 125 คน ในมหาวิทยาลัย จากนั้นผู้ฝึกสอนได้ให้สัมภาษณ์ถึงการรับรู้ถึงความเครียดของนักกีฬานักเรียน และกลยุทธ์ในการผ่อนคลาย งานวิจัยชิ้นนี้พบว่า นี่จึงเป็นเหตุให้โค้ชของสถาบันที่มีความเชื่อเป็นที่ตั้ง (Herman, 2021) กลไกการจัดการความเครียดในนักกีฬาอายุน้อย เพื่อศึกษาคุณลักษณะของกลไกการจัดการความเครียดในนักกีฬาอายุน้อย พบว่า การพัฒนาของความเครียดในระหว่างความเครียดทางจิตใจและอารมณ์ในสภาพการแข่งขัน ความเครียดที่เกิดจากสถานการณ์การแข่งขันในนักกีฬาอายุน้อยมีลักษณะเฉพาะคือความตึงเครียดที่เพิ่มขึ้นของการควบคุมอัตโนมัติของ HRV กับการเสื่อมลงของกิจกรรมซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก ความเครียดที่เกิดจากสถานการณ์การแข่งขันในนักกีฬาอายุน้อยมีลักษณะเฉพาะคือความตึงเครียดที่เพิ่มขึ้นของการควบคุมอัตโนมัติของ HRV กับการเสื่อมลงของกิจกรรมซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก สภาพการแข่งขันในหมู่นักกีฬาอายุน้อยกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยากับความเครียดโดยมีการควบคุมซิมพาเทติกเป็นหลัก กลไกการป้องกันความเครียดจากการแข่งขันในนักกีฬาที่อายุน้อยมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงอัตราส่วนการควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจอัตโนมัติ (Korobeynikov et al., 2023) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษารูปแบบการเผชิญความเครียด การจัดการความเครียด และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) และได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา รับรองเมื่อวันที่ 31 มกราคม 2567 เลขที่รับรอง HE-005-2567 มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากร

นักกีฬาทุกประเภทกีฬาซึ่งเป็นตัวแทนจากมหาวิทยาลัยในสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 “นนทรีเกมส์ 2567” รอบมหกรรม ในระหว่างวันที่ 27 มกราคม – 5 กุมภาพันธ์ 2567 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จำนวน 109 สถาบัน (Kasetsart University, 2023) ซึ่งเป็นประชากรที่นับจำนวนได้ไม่แน่นอน

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้มีตัวอย่าง คือ นักกีฬาทุกประเภทกีฬาซึ่งเป็นตัวแทนจากมหาวิทยาลัยในสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49

“นนทรีเกมส์ 2567” รอบมหกรรม ในระหว่างวันที่ 27 มกราคม – 5 กุมภาพันธ์ 2567 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จากนั้นจึงเลือกใช้วิธีการได้มาซึ่งตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling)

ขั้นตอนที่ 1 การสุ่มชนิดกีฬา ใช้การสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง โดยเลือกกีฬาประเภททีมและประเภทเดี่ยว จำนวน 18 ชนิดกีฬาจาก 36 ชนิดกีฬาที่มีการแข่งขัน (Kasetsart University, 2023)

ขั้นตอนที่ 2 การสุ่มนักกีฬาที่ผ่านรอบคัดเลือก (รอบ 8 คน/ทีมสุดท้าย) ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (stratified sampling) การสุ่มวิธีนี้ใช้กับประชากรที่มีลักษณะแตกต่างกันมาก แต่สามารถแยกเป็นกลุ่ม ๆ ย่อยตามลักษณะที่สนใจศึกษา (Kaemkate, W. 2012) ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้มีวิธีการแบ่งชั้นภูมิเป็นนักกีฬาประเภททีมและประเภทเดี่ยว จำนวน 18 ชนิดกีฬา โดยกำหนดขนาดตัวอย่างการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการของ Preacher & Coffman (2006 อ้างถึงใน Noklang, 2015) ในการคำนวณขนาดตัวอย่างผ่านเว็บไซต์ <http://www.quantpsy.org/rmse/rmse.htm> มีการกำหนด Alpha = 0.05, Degrees of Freedom = 35, Desired Power 0.95, Null RMSEA = 0.05 และ alternative RMSEA = 0.08 ได้ขนาดตัวอย่างวิจัยที่เหมาะสมจำนวน 437 คน และเพื่อชดเชยอัตราการตอบกลับผู้วิจัยจึงกำหนดตัวอย่างในการเก็บข้อมูลจำนวน 900 คน

การวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรในการศึกษา 2 ตัวแปร ประกอบด้วยตัวแปรต้นและตัวแปรตาม การเผชิญหน้าความเครียด การจัดการความเครียดและความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค

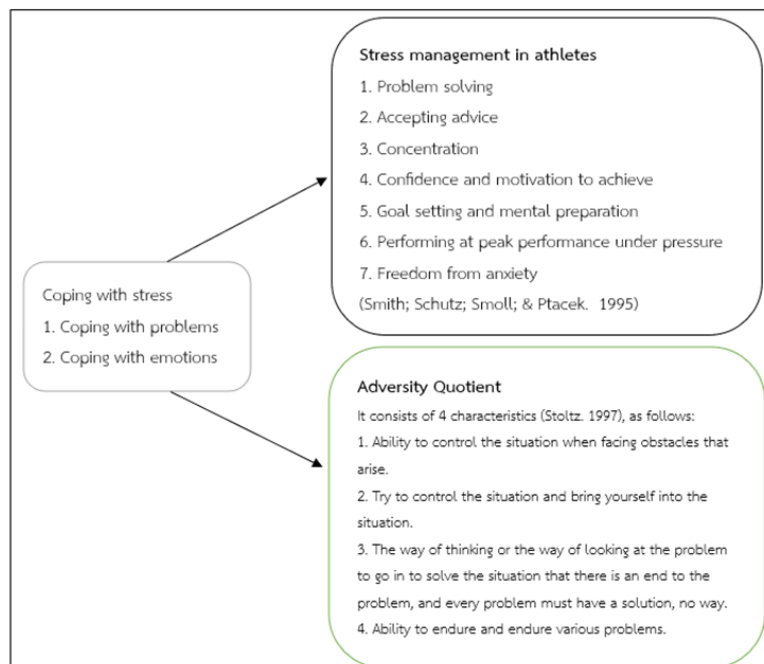


Figure 1. Conceptual Framework

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

1. เป็นเพศชายและหญิงมีอายุตั้งแต่ 18-26 ปี
2. เป็นนักกีฬาทุกประเภทกีฬาซึ่งเป็นตัวแทนจากมหาวิทยาลัยในสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 49 “นนทรีเกมส์ 2567” รอบมหกรรม ในระหว่างวันที่ 27 มกราคม – 5 กุมภาพันธ์ 2567 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

3. นักกีฬาที่แข่งขันในจำนวน 18 ชนิดกีฬาได้แก่ กรีฑา ฟุตบอล วูตวู้ว วอลเลย์บอล บาสเกตบอล แบดมินตัน ตะกร้อ ฟุตซอล เรือพาย เทควันโด เทนนิส กอล์ฟ ยิงปืน รักบี้ มวย เปตอง อีสปอร์ต และจากร่อน

4. สามารถอ่าน ฟัง เขียนภาษาไทยได้
5. ไม่มีการเจ็บป่วยรุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อเข้าร่วมการวิจัย
6. นักกีฬาที่ผ่านรอบคัดเลือก (รอบ 8 คน/ทีมสุดท้าย)
7. ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยจากการวิจัย

1. ตอบแบบสอบถามไม่ครบตามที่กำหนดไว้ และ 2. ไม่สมัครใจให้ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถามการเผชิญความเครียดของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Questionnaire 5 level) ด้วยการสร้างข้อคำถามจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามด้วยการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยเทคนิคการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า .60 ขึ้นไป นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน เพื่อทำการหาความน่าเชื่อถือ (Discriminate Power) ด้วยวิธีการหาค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) โดยเลือกข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์กับคะแนนรายข้อมากกว่า .20 ขึ้นไป และการหาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยเทคนิคการหาความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) จากการหาค่าอัลฟาตามแนวทางของคอนบาร์ค (Cronbach Alpha) โดยถือว่าแบบสอบถามที่มีค่า Cronbach Alpha เกินกว่า .70 ขึ้นไปมีความเชื่อมั่นยอมรับได้

2. แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (The Athletics Coping Skills Inventory: ACSI) ของ Smith (1995) พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย (Pan- Uthai, 2014) มีลักษณะเป็น แบบประเมินค่า 4 ระดับ แสดงความหมายตั้งแต่ เกือบไม่เคยถึงเกือบทุกครั้ง จำนวน 28 ข้อคำถามแบ่งเป็น 7 ด้านๆ ละ 4 ข้อคำถามด้านการจัดการกับปัญหา (Coping with adversity) ข้อ 5, 17, 21, 24 ด้านการยอมรับคำแนะนำ (Coach ability) ข้อ 3, 10, 15, 27 การสร้างจินตภาพตนเองทางบวกด้านสมาธิ (Concentration) ข้อ 4, 11, 16, 25 ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Confidence and achievement motivation) ข้อ 2, 9, 14, 26 ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ (Goal -Setting and mental preparation: GM) ข้อ 1, 8, 13, 20 ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน (Peaking under pressure: PP) ข้อ 6, 18, 22, 28 การจินตภาพภายใต้สถานการณ์กดดันด้านอิสระจากความกังวล (Freedom from worry: FW) ข้อ 7, 12, 19, 23 นำคะแนนของแต่ละข้อที่ได้ในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้านโดยให้คะแนนดังนี้ ข้อ 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28

- | | | | |
|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| • เกือบไม่เคย | เท่ากับ 0 คะแนน | • บางครั้ง | เท่ากับ 1 คะแนน |
| • บ่อย | เท่ากับ 2 คะแนน | • เกือบทุกครั้ง | เท่ากับ 3 คะแนน |

ข้อ 3, 7, 10, 12, 19, 23 ให้คะแนนดังนี้

- | | | | |
|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| • เกือบไม่เคย | เท่ากับ 3 คะแนน | • บางครั้ง | เท่ากับ 2 คะแนน |
| • บ่อย | เท่ากับ 1 คะแนน | • เกือบทุกครั้ง | เท่ากับ 0 คะแนน |

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

3.1 ประสานงานอย่างไม่เป็นทางการไปยังนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวมข้อมูลกับนักกีฬา

3.2 ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาต คณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 “นนทรีเกมส์ 2567” รอบมหกรรม ในระหว่างวันที่ 27 มกราคม – 5 กุมภาพันธ์ 2567 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต กำแพงแสน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักกีฬา จำนวน 900 คน

3.3 ดำเนินการประสานงานไปยังตัวแทนของนักกีฬาแต่ละมหาวิทยาลัยและขอเก็บข้อมูลภายหลังการแข่งขัน (งานเลี้ยง/งานเฉลิมชัยของแต่ละมหาวิทยาลัย) เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักกีฬาที่ได้ดำเนินการสุ่มไว้

4. หลังจากที่ได้รับผลการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณแล้ว จึงได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเพิ่มเติม เพื่อนำข้อมูลมาสนับสนุนและประกอบผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณ ด้วยวิธีการเก็บข้อมูล วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) ทำการตรวจสอบข้อมูลด้วยการตรวจสอบความเป็นไตรภาค (Triangulation) แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ดำเนินการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (face Validity) โดยนำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คนพิจารณาตรวจสอบเรื่องเนื้อหาของข้อคำถามว่าสามารถใช้ได้ตามหลักการและผ่านเกณฑ์ทั้งนี้แบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ประเด็นคำถามเกี่ยวกับรูปแบบของความเครียด การเผชิญกับปัญหา และการจัดการกับปัญหา กระบวนการวิจัยสามารถแสดงเป็นแผนผังประกอบดัง Figure 2.

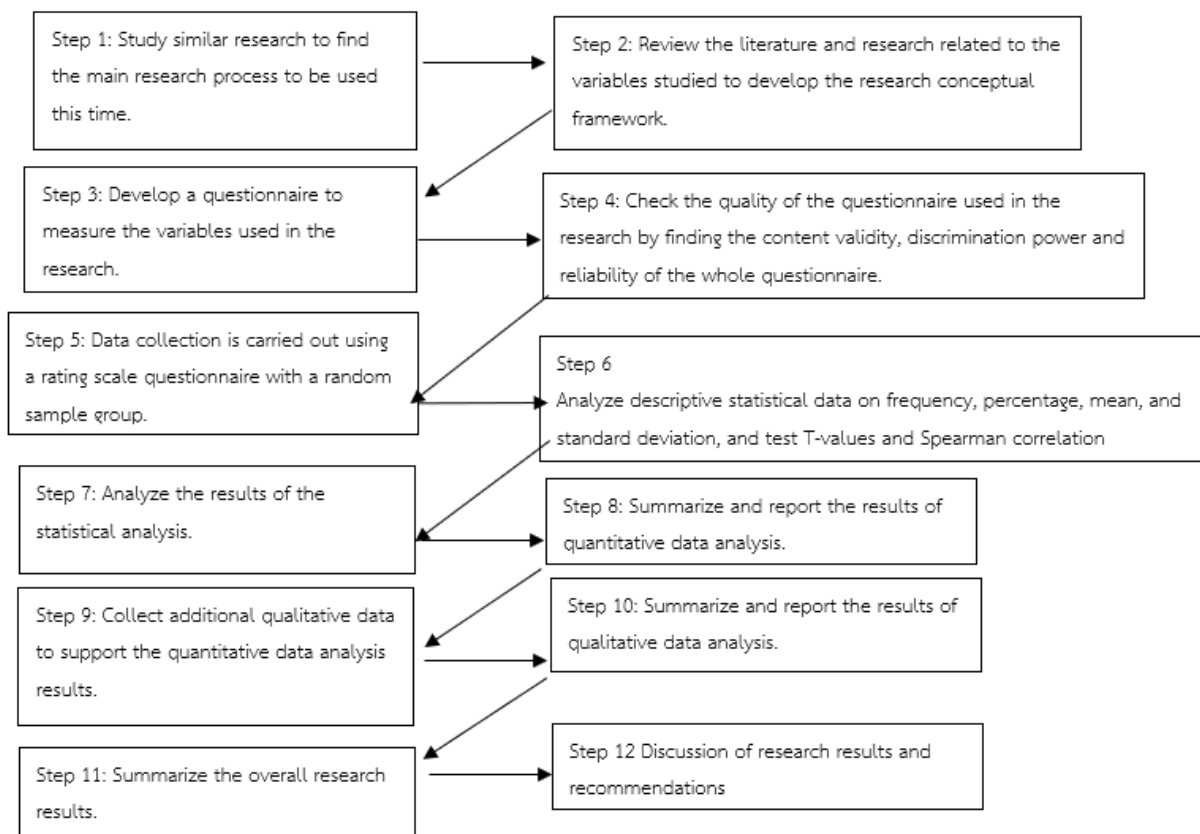


Figure 2. The research process

การวิเคราะห์ข้อมูล

- การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา การหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคำตอบแต่ละด้าน และแต่ละข้อ แล้วแปลผลตามเกณฑ์ของเบสต์และคาห์น (Best & Kahn, 1993) คือ

ระดับ คะแนน 4.51 – 5.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด คะแนน 3.51 – 4.50 หมายถึง ระดับมาก
คะแนน 2.51 – 3.50 หมายถึง ระดับปานกลาง คะแนน 1.51 – 2.50 หมายถึง ระดับน้อย และ
คะแนน 1.00 – 1.50 หมายถึงระดับน้อยที่สุด

- การทดสอบค่าที
- ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนแรงค์
- การสรุปผลการสัมภาษณ์ในรูปแบบความเรียง

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษารูปแบบการเผชิญความเครียด การจัดการความเครียด และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 ทั้งนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยดังนี้

1. การศึกษารูปแบบการเผชิญความเครียดของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 จำนวน 900 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 519 คน คิดเป็นร้อยละ 57.7 และเพศหญิง จำนวน 381 คน คิดเป็นร้อยละ 42.3 มีอายุระหว่าง 17-19 ปี จำนวน 561 คน คิดเป็นร้อยละ 62.3 รองลงมา อายุ 20-22 ปี จำนวน 282 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3 และอายุ 23 ปีขึ้นไป จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 ตามลำดับ นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 776 คน คิดเป็นร้อยละ 86.2 นับถือศาสนาคริสต์ จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 และนับถือศาสนาอิสลาม จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 8.4 กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน จำนวน 477 คน คิดเป็นร้อยละ 53 ศึกษาในมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐบาล จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 26.8 และมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 20.2 ส่วนใหญ่นักกีฬารองาน จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 9.9 รองลงมา กีฬาฟุตบอล จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 9.8 กีฬารักบี้ จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4 และกีฬาเรือพาย จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 9.3 ตามลำดับ เป็นกีฬาประเภททีม จำนวน 592 คน คิดเป็นร้อยละ 65.8 รองลงมา เป็นกีฬาประเภทเดี่ยว จำนวน 260 คน คิดเป็นร้อยละ 28.9 และกีฬาประเภทผสม จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 ตามลำดับ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งแรก จำนวน 717 คน คิดเป็นร้อยละ 79.7 รองลงมา เข้าร่วมการแข่งขัน 2-3 ครั้ง จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 14.9 เข้าร่วมการแข่งขัน 3-4 ครั้ง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7 และเข้าร่วมการแข่งขันมากกว่า 4 ครั้ง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8 ตามลำดับกลุ่มตัวอย่างมีการเผชิญความเครียดของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.74) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการเผชิญอารมณ์อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.78) และด้านการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.69)

การจัดการความเครียดของนักกีฬา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้บ่อย เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้เกือบทุกครั้ง ในด้านการจัดการกับปัญหา ด้านสมาธิ และด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.87) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับมากทุกด้าน ด้านความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขในสถานการณ์ ($\bar{X}$ = 4.06)

ด้านที่แสดงถึงความสามารถในการทนทานต่อปัญหาหรืออุปสรรคและความสามารถในการรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหาที่เกิดขึ้น ($\bar{X} = 3.86$) ด้านความสามารถในการควบคุมอุปสรรค ($\bar{X} = 3.85$) และด้านที่แสดงถึงผลกระทบต่อนิสัยที่เกิดขึ้นจากการคิดแก้ไขปัญหา ($\bar{X} = 3.72$) ตามลำดับ

2. เปรียบเทียบตัวแปรอิสระกับรูปแบบการเผชิญความเครียดของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 เมื่อเปรียบเทียบเพศและประสบการณ์การแข่งขันกีฬาที่ต่างกันที่กับการเผชิญความเครียดของนักกีฬาพบว่า นักกีฬาที่มีเพศต่างกัน สามารถเผชิญความเครียดได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. เปรียบเทียบตัวแปรอิสระกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 เมื่อเปรียบเทียบอายุและประสบการณ์การแข่งขันกีฬาที่ต่างกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าอุปสรรคของนักกีฬา พบว่า นักกีฬาที่มีอายุต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าอุปสรรคได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนระหว่างประสบการณ์การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยกับตัวแปรต่าง ๆ พบว่า ประสบการณ์การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์กับการเผชิญความเครียด และการจัดการความเครียดของนักกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดัง Table 1.

Table 1. The Spearman rank correlation coefficient between university sports experience and various variables.

The relationship between university sports competition experience and	n	r	p
Coping with stress	900	.202*	0.000
Stress Management for Athletes	900	-.122*	0.000
The ability to adversity quotient	900	0.034	0.301

*P< 0.05

5. สรุปผลการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 จำนวน 18 คน จาก 18 กีฬา ประกอบด้วย กรีฑา ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล แบดมินตัน ตะกร้อ ฟุตซอล เรือพาย เทควันโด เทนนิส กอล์ฟ ยิงปืน รักบี้ มวย เปตอง อีสปอร์ต และจานร่อนข้อสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างจากนักกีฬา นักกีฬามีการแสดงความคิดเห็นที่น่าสนใจ ในประเด็นต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 การเผชิญกับปัญหา มีคำถามเกี่ยวกับ ลักษณะความเครียดที่ท่านประสบในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา สาเหตุ และพฤติกรรมของท่านเมื่อประสบกับความเครียดนั้นๆ และความเครียดดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การเรียน และการใช้ชีวิตอย่างไร ตัวอย่างความคิดเห็นของนักกีฬา ดังนี้

นักกีฬา คนที่ 1 แสดงความคิดเห็นว่า

“เป็นครั้งแรกและปีแรกในการแข่งขันทำให้ไม่รู้ว่าคู่แข่งน่ากลัวหรือฝีมือประมาณไหน”

นักกีฬา คนที่ 2 แสดงความคิดเห็นว่า

“คำพูดและท่าทางเพื่อนร่วมทีม สาเหตุเป็นเพราะเราทำสิ่งที่โค้ชต้องการไม่ได้ จึงร้องไห้”

จากประเด็นที่ 1 การเผชิญกับปัญหา สามารถสรุปคำตอบได้ดังนี้ ลักษณะความเครียดที่ท่านประสบในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาได้แก่ เรื่องส่วนตัว ปัญหาครอบครัว การบริหารจัดการเวลา ภาวะนอนไม่หลับ การเดินทาง สภาพคล่องทาง

การเงิน การกดดันตัวเอง เรื่องความรัก เรื่องการเรียน การสอบ การจัดการเรื่องการบ้าน การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย เรื่องการแข่งขันและการฝึกซ้อม ความกดดันจากการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย อยากจะชนะ อยากจะได้ผลการแข่งขันที่ดี ความเครียดสะสม ความอ่อนล้าจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ไม่พอใจผลงานตนเอง สาเหตุของความเครียด ได้แก่ เรื่องส่วนตัวพักผ่อนน้อยและไม่เพียงพอเนื่องจากต้องทำงานเวลากลางคืน เกิดความกังวล วิตกกังวลในบางช่วงเวลา ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ มีความย่ำคิดย่ำทำ กัดดันตัวเองมากเกินไป คาดหวังในตัวเองมากเกินไป รวมถึงเรื่องของค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งของตัวเองและครอบครัวที่ต้องช่วยแบ่งเบากัน เรื่องการแข่งขัน อาจเป็นครั้งแรกที่ได้เข้าร่วมการแข่งขัน ทำให้รู้สึกตื่นเต้น ประหม่า และยังไม่มีประสบการณ์ ไม่เคยเจอคู่แข่งที่มีความสามารถมาก รวมไปถึงเพื่อนร่วมทีมและผู้ฝึกสอนที่มีท่าทีกดดัน ทั้งวาจาและท่าทาง สีหน้าต่าง ๆ อีกทั้งการแข่งขันในช่วงเปิดภาคเรียน ซึ่งต้องแบกรับความรับผิดชอบทั้งเรื่องการเรียนรู้และการฝึกซ้อมเพื่อไปแข่งขันกีฬาและเรื่องการเรียนรู้ เนื่องจากไม่มีเวลาอ่านหนังสือ การบ้านเยอะและยาก จนเกิดความเครียด ส่งผลให้อารมณ์ค่อนข้างหงุดหงิด ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เก็บตัวอยู่คนเดียว ต้องหาคนที่ไว้ใจเป็นที่ปรึกษาระบายความเครียด ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ไม่แข็งแรง ไม่สดใส เนื่องจากพักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่มีสมาธิ มีปัญหาในเรื่องระบบขับถ่าย ผอมลง เป็นโรคไมเกรน รู้สึกเหนื่อยล้าและต้องการพักผ่อนมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อการเรียน เกิดภาวะง่วงนอนขณะเรียน ไม่มีสมาธิ คิดช้า ตามไม่ทันที่อาจารย์สอน เข้ากับเพื่อนร่วมชั้นไม่ค่อยได้จนทำให้เครียดสะสม และเกิดความรู้ท้อแท้ สิ้นหวัง และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต ทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากการซ้อมกีฬาได้อย่างเต็มที่ เรียนก็ไม่เต็มที่ อ่านหนังสือก็ไม่เต็มที่ กัดดันตัวเองเวลาซ้อม ไม่มีความสุขกับการซ้อม จนทำให้รู้สึกกังวลกับการใช้ชีวิตประจำวัน

ประเด็นที่ 2 รูปแบบของความเครียด มีคำถามเกี่ยวกับ ท่านสามารถค้นหาสาเหตุ และหาแนวทางการแก้ปัญหาได้อย่างไร เมื่อเกิดความเครียดท่านได้ขอคำแนะนำหรือปรึกษาปัญหานั้นกับใคร เพราะอะไร ปัญหานั้นเป็นปัญหาเดิมหรือปัญหาใหม่ที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน อย่างไร ตัวอย่างความคิดเห็นของนักกีฬา ดังนี้

นักกีฬา คนที่ 7 แสดงความคิดเห็นว่า

“ดูว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น มันเกิดจากอะไรกันแน่ หาจุดตอของปัญหาให้ชัดเจน อย่างการนอนไม่หลับสาเหตุอาจเป็นเพราะเครียดเกินไป กับกินชาตอนเย็น”

นักกีฬา คนที่ 13 แสดงความคิดเห็นว่า

“เริ่มจากมองลึกลงไปปัญหาว่า มันเกิดอะไร แล้วจะรู้ว่าทำไมถึงเกิด และจะแก้ยังไง”

จากประเด็นที่ 2 รูปแบบของความเครียด สามารถสรุปคำตอบได้ดังนี้ สามารถค้นหาสาเหตุและแนวทางการแก้ปัญหา ได้โดยการนั่งคิดทบทวนและพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำจิตใจให้สงบ มีสติ หาสาเหตุต้นตอของปัญหาต่าง ๆ พยายามเตือนตัวเองอย่างกังวลหรือคิดมาก หาที่ปรึกษาที่สามารถให้คำแนะนำหรือข้อคิดที่ดี ที่ช่วยให้ผ่อนคลายได้ อาทิ พ่อแม่ ผู้ฝึกสอน เพื่อนหรือรุ่นพี่ที่มีประสบการณ์มาก่อน หาวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเอง อาทิ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ ออกไปชมธรรมชาติ หรือทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ มีความมั่นใจตัวเอง กล้าลองผิดลองถูกโดยไม่กลัวว่าจะผิดหวังหรือไม่สำเร็จ ทั้งนี้เมื่อเกิดความเครียดท่านได้ขอคำแนะนำหรือปรึกษาปัญหานั้นกับเพื่อนหรือรุ่นพี่ที่มีประสบการณ์ เนื่องจากรู้สึกสบายใจสามารถให้กำลังใจได้ บอกเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ ผู้ฝึกสอน เพราะอยู่ใกล้ชิดเรามากที่สุดในช่วงขณะฝึกซ้อมและแข่งขันจะสามารถคาดการณ์ไดว่่านักกีฬารู้สึกอย่างไร และจะมีวิธีแก้ไขหรือผ่อนคลายได้อย่างไร และครอบครัว เพราะเป็นที่ที่สามารถไว้วางใจได้มากที่สุด บางครั้งไม่ได้พูดคุยเพื่อระบาย แต่ความอบอุ่นจากอ้อมกอดพ่อแม่พี่น้องในครอบครัวก็สามารถทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายได้

ประเด็นที่ 3 การจัดการกับปัญหา มีคำถามเกี่ยวกับ ท่านมีแนวทางการจัดการกับปัญหาอย่างไร และมีรูปแบบการรับมือกับปัญหาเหล่านั้นอย่างไร ท่านสามารถจัดการกับปัญหานั้น ให้คลี่คลายภายในระยะเวลาเท่าใด และมีขั้นตอนอย่างไร ท่านมีการวางแผนสำหรับการรับมือกับปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในชีวิต การเรียน การเล่นกีฬาในอนาคตไว้อย่างไร ตัวอย่างความคิดเห็นของนักกีฬา ดังนี้

นักกีฬา คนที่ 5 แสดงความคิดเห็นว่า

“ดูอย่างการนอนไม่หลับ สาเหตุอาจเป็นเพราะเครียดเกินไป กับกินชาตอนเย็น แนวทางแก้ไขคือ ไม่กินชาตอนบ่ายและเย็น และพยายามบอกตัวเองอย่าคิดมากหรือคิดเยอะ ก่อนนอนก็พยายามจินตนาการไปเรื่อยเปื่อย”

นักกีฬา คนที่ 9 แสดงความคิดเห็นว่า

“เมื่อเจอปัญหาไม่ว่าจะเล็กหรือน้อย ก็คิดว่าต้องผ่านไปให้ได้ คิดว่าปัญหาคือบททดสอบของชีวิต เข้ามาทำให้เราเติบโตมีประสบการณ์”

จากประเด็นที่ 3 การจัดการกับปัญหา สามารถสรุปคำตอบได้ดังนี้

แนวทางการจัดการกับปัญหา เมื่อเจอปัญหาไม่ว่าจะหนักหรือเบา สิ่งสำคัญอยู่ที่จิตใจ ต้องคิดว่ายังไงต้องผ่านไปให้ได้ สิ่งต่าง ๆ ที่พบเจอคือประสบการณ์ที่ช่วยพัฒนาตัวเอง เป็นบททดสอบของชีวิต ถ้าที่เจอจะเผชิญปัญหา โดยคิดไตร่ตรองเป็นลำดับ วางแผนให้รอบคอบ มีความมั่นใจในตัวเอง และทำใจยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น หากมีปัญหากับเพื่อนร่วมทีม ต้องเข้าไปพูดคุย ปรับความเข้าใจ ถ้าที่เจอจะกล่าวคำขอโทษในสิ่งตนเองทำผิดพลาด เพื่อให้ทีมสามารถเดินทางต่อไปได้ ในส่วนของการเรียน ต้องพยายามหาเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ จัดการเวลาให้ถูก แบ่งเวลาเรียน เวลาฝึกซ้อมให้สมดุล มีปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมชั้น เมื่อถึงเวลาสอบต้องตั้งใจและพยายามทำได้ดีที่สุด เพื่อไม่ให้เสียเวลาในอนาคตหากเกิดการสอบไม่ผ่าน ส่วนใหญ่ใช้เวลาประมาณไม่เกิน 1 สัปดาห์ โดยการพูดคุยปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่ามีสาเหตุจากอะไร เพื่อจะได้นำไปปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ต้องควบคุมสติและอารมณ์ไม่ให้พลุกพล่าน เพื่อไม่ให้ปัญหามานปลาย ซึ่งระยะเวลาที่ใช้การคลี่คลายปัญหานี้ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจของแต่ละคนที่จะสามารถจัดการกับปัญหาได้ดีเพียงใด บางรายอาจใช้เวลาไม่นาน เพียงแค่ควบคุมสติ ผ่อนคลาย ลดความตื่นเต้น ก็สามารถคลี่คลายปัญหาได้ หรือบางรายอาจต้องใช้เวลาเป็นเดือน เนื่องจากต้องมีการคิด วิเคราะห์ แยกแยะปัญหาต่าง ๆ เพื่อไปปรับปรุงแก้ไขให้ได้ผลออกมาดีที่สุด ส่วนใหญ่จะพยายามตั้งสติและควบคุมอารมณ์ ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ทำ ค่อย ๆ แก้ปัญหา มองโลกในแง่ดีและอยู่ในโลกความเป็นจริง เตรียมร่างกายให้พร้อม พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อจะจะสามารถเข้าเรียนและฝึกซ้อมกีฬาได้อย่างเต็มที่ มีวินัยในตนเอง มีการวางแผนชีวิตและตั้งเป้าหมายในอนาคต รู้จักแพ้ รู้จักชนะ มีความภูมิใจในตัวเองที่สามารถทำทุกอย่างได้อย่างเต็มที่แล้ว แม้ว่าผลลัพธ์ที่ออกมาอาจจะไม่เป็นตามที่หวังในทุกครั้ง

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเพื่อศึกษารูปแบบการเผชิญความเครียดของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.74$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการเผชิญอารมณ์อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.78$) และด้านการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.69$) และเมื่อเปรียบเทียบเพศและประสบการณ์การเข้าร่วมการแข่งขันที่ต่างกับการเผชิญความเครียดของนักกีฬา พบว่า นักกีฬาที่มีเพศต่างกัน สามารถเผชิญความเครียดได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานของ Mansell (2021) ได้ศึกษาความเครียดของนักกีฬา การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อ ความท้าทายและภัยคุกคาม และสุขภาพจิต โดยมีวัตถุประสงค์ที่ความเครียดมีอยู่ทั่วไปใน

ชีวิตประจำวันและนักกีฬาอาจรู้สึกเครียดอย่างมากจากสถานการณ์อื่น ๆ เช่น การยกเลิกการแข่งขัน และการบาดเจ็บ ความเชื่อที่โดดเด่นของนักกีฬาเกี่ยวกับความเครียดที่พวกเขามีประสบการณ์และการประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดนี้ อาจเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดสุขภาพจิต การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดความเชื่อที่ไม่ลงตัว การประเมินความรู้ความเข้าใจและสุขภาพจิตของนักกีฬาโดยใช้การวิเคราะห์เส้นทาง โดยสรุปสมมติว่าความเครียดมีความสัมพันธ์เชิงลบกับอาการซึมเศร้าโดยการประเมิน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความมีชีวิตชีวา ในขณะที่ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับอาการซึมเศร้าและมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความมีชีวิตชีวา โดยการประเมินวิธีการ นักกีฬา 415 คน ได้ทำการสำรวจแบบสอบถามออนไลน์เพื่อประเมินความเครียดความเชื่อที่ไม่ลงตัว ความท้าทายและการประเมินภัยคุกคาม อาการซึมเศร้า และความมีชีวิตชีวา การใช้การวิเคราะห์เส้นทางแบบจำลอง สมมุติฐานที่ทดสอบแสดงให้เห็นถึงการปรับตัวที่ดีกับข้อมูล ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลและสุขภาพจิตของนักกีฬาเกี่ยวข้องกับผลกระทบทางตรงและทางอ้อมของความท้าทายและภัยคุกคาม ความเครียดมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความท้าทายและมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภัยคุกคาม ในขณะที่ความด้อยค่าและความด้อยค่ามีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับภัยคุกคาม เมื่อเทียบกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลอื่น ๆ การลดลงของตัวเองมีความสัมพันธ์กับความเครียด ความท้าทาย ภัยคุกคามและอาการซึมเศร้า ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติงานควรตระหนักถึงบทบาทของความเครียดและความเชื่อที่ไม่ลงตัวอื่น ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักกีฬา ดังนั้น การสร้างทักษะพื้นฐานทางจิตวิทยาและความยืดหยุ่นทางจิตใจ การพัฒนาความเข้าใจในตนเอง กรอบแนวคิด แรงจูงใจ และการตั้งเป้าหมาย (การเข้าใจในตนเองการพัฒนากรอบแนวความคิด แรงจูงใจภายใน และการตั้งเป้าหมาย) การสร้างกลยุทธ์ทางจิตใจสำหรับการรับมือกับความเครียดและการจัดการอารมณ์เบื้องต้น (การควบคุมอารมณ์ การมีสมาธิและการควบคุมความสนใจ) โดยมีเป้าหมายสำคัญคือการพัฒนาความสามารถทางจิตใจในระดับพื้นฐานเป็นอันดับแรก รวมถึงการเตรียมความพร้อมทางจิตใจด้วยการฝึกทักษะทางจิตวิทยา การกีฬาที่มากขึ้นโดยเกี่ยวข้องกับเทคนิคดังนี้ การพูดกับตัวเองในเชิงบวก การทำกิจวัตรก่อนการแข่งขันที่มีประสิทธิภาพ การจินตภาพ และการรวบรวมสติและสมาธิการฝึกจิตใจช่วยให้นักกีฬาท ผลงานได้สม่าเสมอมากขึ้น ค้นหา โชนได้บ่อยขึ้น รักษา เส้นชัยให้คงอยู่ และเรียนรู้วิธีคิดให้ทันความกดดัน สำหรับการแข่งขันเกี่ยวข้องกับการรักษาระดับความมั่นใจในตนเองและความคิดเชิงบวกการได้รับการเสริมพลังงานทางจิตใจ การจัดการกับอุปสรรคหรือข้อจำกัดทางจิตวิทยาที่อาจเกิดขึ้น และความเข้มแข็งทางจิตใจเพราะปัจจัยเหล่านี้นำไปสู่ประสิทธิภาพสูงสุดและความสำเร็จในการเล่นกีฬา (Singhnoy, 2024)

การวิจัยเพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้บ่อย เมื่อพิจารณาทางด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้เกือบทุกครั้งในด้านการจัดการกับปัญหา ด้านสมาธิและด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานของอาทิตย์ เข้มทอง (Khemthong, 2022) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ในช่วงฤดูกาลแข่งขัน: ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา โดยการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลในช่วงฤดูกาลแข่งขัน : ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาฟุตบอลมีประสบการณ์ด้านการแข่งขันในระดับอาชีพและระดับนานาชาติค่อนข้างน้อย มีชั่วโมงการฝึกซ้อมรายวันและสัปดาห์ที่เหมาะสมในช่วงฤดูกาลแข่งขัน มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาด้านการยอมรับคำแนะนำ อยู่ในระดับดี และด้านการจัดการปัญหา ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจไม่สมบูรณ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล อยู่ในระดับพอใช้ และงานของเปรม วาทบันตติกุล (Watabunditkun, 2009) ที่ได้ศึกษาการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการจัดการ

ความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ได้รับเหรียญรางวัลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยและเพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดของนักกีฬาและการสนับสนุน การจัดการความเครียดในส่วนของมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 21-23 ปี ศึกษาในระดับปริญญาตรี เป็นนักกีฬาวัยรุ่น มีประสบการณ์การเล่นกีฬา 5 ปีขึ้นไป มีประสบการณ์แข่งขันระดับประเทศ เคยเป็นทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติ ฝึกซ้อม 5-6 วันต่อสัปดาห์ และฝึกซ้อม 2-3 ชั่วโมงในตอนเย็น มีความคาดหวังในการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันอยู่ในระดับมาก ลักษณะและระดับความเครียด อยู่ในระดับน้อย ความเครียดส่วนใหญ่คือการอ่อนเพลียและเหนื่อยล้า หัวใจเต้นแรง ใจสั่น รูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียดที่ใช้มากที่สุด คือ การผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลทั้ง 5 ด้าน คือ เพศ คณะที่เรียน ประเภทกีฬา ลักษณะกีฬา และการเป็นตัวแทนทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติกับการจัดการความเครียดทั้งเชิงลบและเชิงบวก การสนับสนุนการจัดการความเครียดของมหาวิทยาลัยโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาต้องการการสนับสนุนทางการแพทย์ที่ครบวงจร ใกล้ และสะดวกแก่นักกีฬา ช่วยเหลือนักกีฬาที่ประสบปัญหาทางการศึกษา และมีนักจิตวิทยาหรือผู้ที่มีความชำนาญในการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดของนักกีฬาได้

การวิเคราะห์ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าอุปสรรคของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 พบว่า นักกีฬามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.87$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับมากทุกด้าน ด้านความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขในสถานการณ์ ($\bar{X} = 4.06$) ด้านที่แสดงถึงความสามารถในการทนทานต่อปัญหาหรืออุปสรรคและความสามารถในการรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหาที่เกิดขึ้น ($\bar{X} = 3.86$) ด้านความสามารถในการควบคุมอุปสรรค ($\bar{X} = 3.85$) และด้านที่แสดงถึงผลกระทบต่อชีวิตที่เกิดจากวิธีการคิดแก้ไขปัญหา ($\bar{X} = 3.72$) ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบอายุและประสบการณ์การเข้าร่วมการแข่งขันที่ต่างกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าอุปสรรคของนักกีฬา พบว่า นักกีฬาที่มีอายุต่างกัน มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าอุปสรรคได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานของ สุพัชรินทร์ ปานอุทัย (Pan-u-thai, 2010) ได้ศึกษาความเข้มและทิศทางของความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาและหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและทิศทางช่วงก่อนการแข่งขันกีฬานักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 ณ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชัยภูมิ ผลการวิจัย พบว่า มีค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬาลักษณะของความเข้มและทิศทาง คือ ความวิตกกังวลทางจิตใจเท่ากับ 22.63 ± 3.84 และ 3.03 ± 8.20 ($r = -0.46$; $p < .01$) และด้านความวิตกกังวลทางร่างกายเท่ากับ 22.37 ± 3.20 และ 2.43 ± 7.80 ($r = -0.17$; $p > .05$) มีค่าความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องภายในของแบบสอบถาม ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวลทางร่างกายเท่ากับ .87 และ .97 ตามลำดับ จากข้อมูลที่มีการประเมินความวิตกกังวลทั้งด้านความเข้มและทิศทางจะสามารถทำให้เกิดความเข้าใจลักษณะของความวิตกกังวลที่ส่งผลดีและส่งผลไม่ดีต่อความสามารถทางการกีฬาได้

นักกีฬามีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 ที่น่าใจ ในประเด็นต่อไปนี้ ประเด็นที่ 1 การเผชิญกับปัญหา เกี่ยวกับ ลักษณะความเครียด การควบคุมความเครียดเป็นสิ่งสำคัญในการหลีกเลี่ยงสภาวะความวิตกกังวลในระหว่างการแข่งขันกีฬาเนื่องจากอาจส่งผลเสียต่อตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ ของนักกีฬาลดความมั่นใจในตนเองและทำลายการควบคุมความสนใจของพวกเขา ในการมีส่วนร่วมนี้จะสรุปรูปแบบการแทรกแซงความเจ็บปวดที่พัฒนาจากมุมมองของ PNEI คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการทางทฤษฎีของเรารวมถึงการกำหนดโปรแกรมการประเมินและการแทรกแซงทางจิตวิทยาที่ครอบคลุมซึ่งเกี่ยวข้องกับภาวะที่ไม่เสถียรและระดับความเจ็บปวด / ความเครียดที่ตรวจพบในสภาพแวดล้อมของกีฬาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ/ความเป็นอยู่ของบุคคลและผลกระทบของ

สภาพนี้ต่อคุณภาพของประสิทธิภาพการกีฬาระบบที่ค้นดังกล่าวมีศักยภาพในการสำรวจมิติทางจิตวิทยาของการจัดการความเครียดเช่นเดียวกับมิติของการศึกษาทางจิตวิทยาและจิตฟิสิกส์บนพื้นฐานของวิธีการที่ครอบคลุมอย่างแท้จริงต่อสุขภาพของนักกีฬาและสุขภาพจิตและร่างกาย ลักษณะสหสาขาวิชาชีพ (Tossici et al., 2024) ประเด็นที่ 2 รูปแบบของความเครียดเกี่ยวกับสามารถค้นหาสาเหตุและแนวทางการแก้ปัญหา ได้โดยการนั่งคิดทบทวนและพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหาสาเหตุต้นตอของปัญหาต่าง ๆ พยายามเตือนตัวเองอย่ากังวลหรือคิดมาก หาที่ปรึกษาที่สามารถให้คำแนะนำหรือข้อคิดที่ดีที่ช่วยให้ผ่อนคลายได้ จากการสำรวจสาเหตุและกลไกที่ทำให้เกิดความเครียดและอาการบิตตัวของนักกีฬาได้สรุปปัจจัยและกลไกที่มีอิทธิพลต่ออาการบิตตัว และพยายามเสนอแนวทางแก้ไขเพื่อลดความเครียดและอาการบิตตัวที่เกี่ยวข้องของนักกีฬา (1) การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาในการต้านทานตัวก่อความเครียด (2) การแทรกแซงที่แก้ไขการตีความทางปัญญาที่ผิดพลาด และการฝึกผ่อนคลายและฝึกสติที่เหมาะสมในการแก้ไขความสนใจในช่วงต่างๆ อาจช่วยลด DP/DR ได้ (3) การติดตามผลการทดสอบ HRV ของนักกีฬาเพื่อให้แน่ใจว่านักกีฬามีความสามารถในการต้านทานแรงกดดัน (4) หลีกเลี่ยงตัวก่อความเครียดในองค์กร (5) วิธีการเปิดเผยอารมณ์เป็นลายลักษณ์อักษร (6) ปรับปรุงระบบสนับสนุนต่างๆ สำหรับนักกีฬา: เส้นทางอาชีพแบบคู่ขนาน (7) การตระหนักรู้เกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬาเกี่ยวกับผลกระทบของเพศ อาวุโส และสภาพแวดล้อม (Guishen et al., 2022) ประเด็นที่ 3 การจัดการกับปัญหา เกี่ยวกับ แนวทางการจัดการกับปัญหา เมื่อเจอปัญหาไม่ว่าจะหนักหรือเบา สิ่งสำคัญอยู่ที่จิตใจ ต้องคิดว่ายังไงต้องผ่านไปให้ได้ สิ่งต่าง ๆ ที่พบเจอคือประสบการณ์ที่ช่วยพัฒนาตัวเอง เป็นบททดสอบของชีวิต ถ้าที่นี้จะเผชิญปัญหา โดยคิดไตร่ตรองเป็นลำดับ วางแผนให้รอบคอบ มีความมั่นใจในตัวเอง และทำใจยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น หากมีปัญหากับเพื่อนร่วมทีม ต้องเข้าไปพูดคุย ปรับความเข้าใจ ถ้าที่นี้จะกล่าวคำขอโทษในสิ่งตนเองทำผิดพลาด เพื่อให้ทีมสามารถเดินหน้าต่อไปได้ ส่วนใหญ่ความเครียดจะเกิดกับนักกีฬาที่มีความต้องการชัยชนะหรือกลัวสิ่งที่ไม่ดีจะเกิดขึ้น ซึ่งแน่นอนว่าประเด็นของอนาคตเป็นเรื่องที่ไม่สามารถทราบได้ว่าจะเกิดขึ้นจริงหรือไม่ แม้ว่าหลายครั้งโอกาสจะเกิดขึ้นมีมากก็ตาม แต่เมื่อเราไม่สามารถควบคุมหรือคาดเดาได้ 100% เราคงต้องกลับมายึดในสิ่งที่เราสามารถควบคุมได้ในการเล่นกีฬาของเราคือ การอยู่กับปัจจุบัน แม้ว่าเหตุการณ์ปัจจุบันเคยเป็นอนาคตและเป็นอดีตก็ตาม แต่เนื่องจากปัจจุบันมีผลต่อการเล่นมากที่สุด ควบคุมได้แน่นอนที่สุด เราจึงควรให้ความสำคัญกับปัจจุบันให้มากที่สุด อีกนัยหนึ่งคือเราควรอยู่ที่กระบวนการ (ซึ่งเป็นเรื่องปัจจุบัน) มากกว่าผล (อนาคต) (Vongjaturapat, 2020)

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การเผชิญความเครียดของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 49 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้บ่อย รวมถึงมีรูปแบบการเผชิญกับความเครียด 3 ด้าน คือ การเรียน สุขภาพ และการแข่งขันกีฬา ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียด การจัดการกับความเครียดจำเป็นต้องเข้าใจปัญหา วางแผนการแก้ไข และมองปัญหาในเชิงบวกว่าเป็นประสบการณ์ของชีวิต สำหรับข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้ผลการวิจัยและการวิจัยครั้งต่อไปมีดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

- 1) ควรนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปวางแผนป้องกันปัญหาในการเผชิญความเครียดของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
- 2) ควรติดตามผลการจัดการความเครียดและการป้องกันปัญหาในการเผชิญความเครียดของนักกีฬาในระยะยาวเพื่อประเมินความยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรเพิ่มการสอบถามการเผชิญความเครียดของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

กับผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และเจ้าหน้าที่ทีม

2) ควรเพิ่มแบบสัมภาษณ์ของแต่ละประเภทกีฬาเพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

3) นำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปวางแผนทางป้องกันปัญหาในการเผชิญความเครียดของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

4) ควรมีการศึกษาในนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติและนานาชาติ ซึ่งจะทำให้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาสามารถต่อยอดนำไปสู่การออกแบบโปรแกรมการฝึกการเผชิญความเครียดของนักกีฬา

เอกสารอ้างอิง

- Best, J. W., & Kahn, J. V. (1993). Research in Education (7th ed). Boston: Allyn and Bacon.
- Bhadauriya, B. & Tripathi, R. (2018). Stress management technique for athletes during sports: a critical review. Journal of Drug Delivery and Therapeutics, 8(5-s), 67-72. (in Thai)
- Chusuwan, P., Ratruchithon, P. & Tangtongchai, O. (2019). The state anxiety of soccer athletes participated in the 43th thailand university games. Journal of health, physical education and recreation, 45(2), 122-134. (in Thai)
- Darasak, D. (2006). Teaching Publications 114321 Sports Psychology. Nakhon Ratchasima: Suranaree University of Technology. (in Thai)
- Guishen, Yu am., Kuei-Feng Chang, b.& I-Tung Shih c. (2022). An exploration of the antecedents and mechanisms causing athletes' stress and twisties symptom. Heliyon, 8(10), 1-23.
- Herman, C. (2021). Stress Management for Student-Athletes: Stress Levels and Mitigation Strategies for Athletes and Coaches at a Faith-Based [Online]. Retrieved April 19, 2024, from https://digitalcollections.dordt.edu/med_theses/148/
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). A qualitative exploration of choking in elite golf. Journal of Clinical Sport Psychology, 4(3), 221-240.
- Kaemkate, W. (2012). Research Methodology in Behavioral Sciences (3rd ed). Bangkok: Chulalongkorn University Press. (in Thai)
- Kasetsart University. (2023). Program of the 49th Thailand University Games "Nontri Games 2024". Nakhon Pathom: Kasetsart University. (in Thai)
- Khemthong, A. (2022). Psychological characteristics of footballplayers during in-season Period: the coping skills. Science and Technology Northern Journal, 2(1), 67-80. (in Thai)
- Kittiphot, M., Somchay, B., Kit, K. & Weerasak, K. (2024). The comparing state anxiety of uttaraditrajabhat university athletes participating in the 48th university games of Thailand. Journal of Sports Science and Health Innovation, Rajabhat University Group of Thailand, 3(1), 23-30. (in Thai)
- Korobeynikov, G., Korobeinikova, L., Korobeinikova, I., & Kokhanovich, A. (2023). Stress Management Mechanisms in Younger Athletes. International Journal of Pediatrics and Child Health, 11, 18-21.
- Mansell, P. C. (2021). Stress mindset in athletes: Investigating the relationships between beliefs, challenge and threat with psychological wellbeing. Psychology of Sport and Exercise, 57, 102020.
- Noklang, S. (2015). Moderated mediating effect of teacher self-efficacy on intention to be teacher. Master thesis. Bangkok: Chulalongkorn University. (in Thai)
- Ourairat, A. (2019). Report of University Games of Thailand 47st the sun game [Online]. Retrieved April 19, 2023, from <https://sungames.rsu.ac.th/reporter/>. (in Thai)
- Pan- U-thai, S. (2014). development and validate of a Thai version of athletics coping skills inventory (ACSI). Bangkok: Sahamitr Printing. (in Thai)
- Pan-u-thai.S. (2010). Intensity and Direction of Competitive State Anxiety Prior to Competition in Athletes. Kamphaengsaen Academic Journal, 8(1), 29-44. (in Thai)

- Parks, B., & Zanger, B. R. K. (1990). Definitions and direction In Parks, Sport and fitness management: Career strategies and professional content. Champaign: Human Kinetics
- Singhnoy, C. (2024). the sport psychology model for long term athlete development. Journal of Education and Innovation, 26(2), 448-459. (in Thai)
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory-28. Journal of Sport & Exercise Psychology, 17(4), 379–398.
- Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and sport performance: A PNEI multidisciplinary approach. Frontiers in psychology, 15, 1358771.
- Vongjaturapat, N. (2020). Sports stress management skills [Online]. Retrieved 19 March, 2025., from <https://www.golftime.co.th/25092>. (in Thai)
- Watabunditkun, P. (2009). Stress management among Chiang Mai University athletes participating in Thailand University Games. Master thesis. Chiang Mai: Chiang Mai University. (in Thai)