

ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 44

ยุทธการ ขาววรรณ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแตกต่างและความสัมพันธ์ของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา โดยจำแนกตามเพศ ประเภทกีฬา และชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวันของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 44 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 44 ขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้ตารางการสุ่มกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ได้จำนวน 384 คน โดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนตามสัดส่วนของประเภทกีฬา เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ทำการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาได้ค่าความสอดคล้อง 0.6-1.0 และทดสอบค่าความเชื่อมั่นได้ค่า 0.98 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทางเปรียบเทียบพหุคูณโดยใช้วิธี LSD และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า เพศและประเภทกีฬาไม่มีอิทธิพลต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาแต่ชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวันมีอิทธิพลต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพบว่าประเภทกีฬาและชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวันมีอิทธิพลร่วมกันต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเพศ ประเภทกีฬา และชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวันร่วมกันสามารถอธิบายความผันแปรของคะแนนได้ร้อยละ 3.0 และพบว่าความสัมพันธ์ของเพศและประเภทกีฬาไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวมแต่ตัวชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวันมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุประยะเวลาในการฝึกซ้อมกีฬาต่อวันจะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬาสามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา เนื่องจากการฝึกซ้อมจะทำให้ นักกีฬามีความมั่นใจในตนเองและจะส่งผลต่อความสามารถในการแสดงออกทางการกีฬา

คำสำคัญ: ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

SPORTS STRESS MANAGEMENT SKILLS OF THE PARTICIPANT ATHLETES AT THE 44TH THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY GAMES

Yuthakarn Khaowanna

Faculty of Sports and Health Sciences, Thailand National Sports University Lampang Campus

Abstract

This study was a survey research and aimed to examine the differences and the relationship in sports stress management skills by gender, sport type, and duration of daily practice in the athletes of the 44th Thailand National Sports University Games. The samples were 384 athletes participating in the 44th Thailand National Sports University Games. The sample size ($n = 384$) employed the Krejcie & Morgan (1970) method and the Multiple Random Sampling by the proportion of sport type. The instrument used was the questionnaire on sports stress management. The validity and reliability of questionnaire were 0.6-1.0 and 0.98 respectively. Data were analyzed using descriptive statistics, Three-Way Analysis of Variance, and Multiple Regression Analysis at the significance level of 0.05.

The results showed that gender and sport types had no influence on sports stress management skills whereas the duration of daily practice had a significant influence on sports stress management skills ($p < 0.05$). It was also found that sport types and duration of daily practice had a significant influence on sports stress management skills ($p < 0.05$). Moreover, the gender, sport types, and duration of daily practice could explain the variation of scores by 3.0 percent, and in each respect of area, the gender and the sport types had no relationship with sports stress management skills overall whereas the duration of daily practice had a statistically significant relationship with sports stress management skills at $p < 0.05$.

In conclusion, the amount of time you spend practicing in sports per day will be important and it's the main factor for athletes to be able to manage their stress because practice will make athletes have self-confidence and will affect their ability to express in sports.

Keywords: Sports stress management skills, Thailand National Sports University

บทนำ

ความสำเร็จทางการกีฬามืออาชีพประกอบที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และทักษะกีฬา (Caruso et al., 1990) ซึ่งเป้าหมายของการฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้ง คือ การมุ่งสู่ความสำเร็จสูงสุดทางการกีฬา แต่การจะไปให้ถึงเป้าหมายความสำเร็จสูงสุดทางการกีฬาได้นั้นมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งจากปัจจัยภายใน เช่น เพศ อายุ ความสามารถด้านร่างกาย และจิตใจและปัจจัยภายนอก เช่น ผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง สภาพแวดล้อม ภาวะเศรษฐกิจโอกาสทางสังคม (Gould & Dieffenbach, 2002) การพัฒนานักกีฬาให้อยู่ระดับแนวหน้าหรือเป็นนักกีฬาชั้นนำในระดับสากลมีความเกี่ยวข้องกับการวางแผนฝึกซ้อมระยะยาวและต่อเนื่อง การให้ความสำคัญกับนักกีฬาในระดับเยาวชนเป็นรากฐานสำคัญและต่อยอดไปสู่เป้าหมายสูงสุดได้ ดังเช่นการศึกษาของ Belem et al. (2014) พบว่า ศักยภาพของนักกีฬาชั้นเลิศมีปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับความสำเร็จทางการกีฬา โดยพบว่าความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน จากข้อมูลรายงานการวิจัยพบว่า นักกีฬาเยาวชนมีแนวโน้มการเลิกเล่นกีฬามากขึ้น โดยช่วงอายุระหว่าง 10 - 17 ปี มีแนวโน้มของอัตราการเลิกเล่นกีฬาสูงสุด (Chatkamol Singnoi, 2011) และจากการศึกษาของ สุเทพ เมยไรสง และคณะ (Suthep et al., 2011) พบว่า สมรรถภาพทางจิตใจมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาและความเป็นเลิศทางการกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความเป็นเลิศทางการกีฬาโดยส่งผ่านสมรรถภาพทางกายสำหรับสมรรถภาพทางจิตใจ ได้แก่ การฝึกนักกีฬาให้มีความพร้อมด้านจิตใจก่อนการแข่งขัน คือ การมีแรงจูงใจทางการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และลักษณะการมุ่งสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ความเครียดทางการกีฬาเป็นสภาวะที่นักกีฬาไม่สามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่มากระทบจิตใจและส่งผลต่อการปรับตัวอันมีผลให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมจนทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง ซึ่งความเครียดทางการกีฬาอาจมีสาเหตุมาจากโปรแกรมการฝึกซ้อมที่หนักและต่อเนื่องการแข่งขันที่มีอยู่ตลอดเวลาการเดินทางที่ยาวไกลการดำเนินชีวิตที่ต้องทำแต่สิ่งเดิม ๆ คือ ฝึกซ้อมและแข่งขันการขาดเวลาส่วนตัวเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอความสัมพันธ์อันดีภายในทีมกีฬาไม่เกิดขึ้น เป็นต้น (Department of Physical Education, 2013) จากรายงานการศึกษาของ Khodayaria B, Saiiri A, and Dehghan M.R (2011) พบว่า ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างการจัดการความเครียดทางการกีฬากับความวิตกกังวลทางร่างกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาระยะสั้นและระยะไกล นอกจากนั้น Gould & Dieffenbach (2002) ยังพบว่า นักกีฬาประเทศสหรัฐอเมริกาที่เป็นแชมป์ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกมีคุณลักษณะทางจิตใจที่เข้มแข็งซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขัน

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีวัตถุประสงค์ตามภารกิจของการก่อตั้งมหาวิทยาลัย ตามมาตรา 9 (Tourism and Sports, 2019) ได้แก่ 1) การผลิตบุคลากรซึ่งมีความเป็นเลิศด้านการกีฬาของประเทศและมีความรู้ความสามารถทางวิชาการและทักษะในวิชาชีพขั้นสูงด้านการกีฬา 2) ส่งเสริมสนับสนุนและทำวิจัย และสร้างองค์ความรู้ให้มีความเป็นเลิศทางด้านกีฬา การพลศึกษา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติก็เป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสนับสนุนนักกีฬา ซึ่งการแข่งขันดังกล่าวมีความต่อเนื่องมาจากกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาและกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย โดยจัดให้มีการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 44 ที่วิทยาเขตเชียงใหม่ จัดระหว่างวันที่ 3 -12 กันยายน 2562 โดยมีประเภทกีฬาที่จัดให้มีการแข่งขัน 42 ประเภทกีฬา มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกว่า 5,000 คน จากรายการแข่งขันดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาทักษะการจัดการความเครียดของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันเพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นแนวทางในการจัดการความเครียดของนักกีฬาเนื่องจากความเครียดทางการกีฬาจะเป็นอุปสรรคสำคัญอย่างหนึ่งซึ่งมีผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา

และเป็นการสร้างองค์ความรู้ทางการกีฬาซึ่งสอดคล้องกับภารกิจของการจัดตั้งมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และเพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความแตกต่างของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาจำแนกตามเพศ ประเภทกีฬาและจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมต่อวันของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬากับเพศ ประเภทกีฬาและชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวันของนักกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความแตกต่างของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาจำแนกตามเพศ ประเภทกีฬา และชั่วโมงการฝึกซ้อมต่อวันของนักกีฬา และหาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬากับเพศ ประเภทกีฬาและจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมต่อวันของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติโดยโครงการวิจัยดังกล่าวได้มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมในการวิจัยคน จากจากหน่วยงานมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ (หมายเลข 126/2562)

ประชากร คือ นักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 44 ประจำปี พ.ศ. 2562 จำนวน 5,845 คน

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง คำนวณโดยใช้ตารางกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie & Morgan (1970) โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างประมาณ 384 คนกลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนตามสัดส่วนของประเภทกีฬา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา-28 (The Athletics Coping Skills Inventory: ACSI) ของ สมิต และคณะ (Smith et al., 1995) พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย โดยสุพัตชริน เขมรัตน์ (Supatcharin Khemarat, 2014) ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป คือ เพศ อายุ ประเภทกีฬา จำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมต่อวันมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตที่สังกัด การฝึกซ้อม ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา และประสบการณ์ในการฝึกจิตใจ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดทางการกีฬา โดยแบบสอบถามดังกล่าวได้ผ่านตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง ผลการวิเคราะห์ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในเกณฑ์ดี ($\chi^2/df = 1.12$, RMSEA = 0.018, NNFI = 0.99, CFI = 0.99, RMR = 0.026, GFI = 0.93, AGFI = 0.92) (Supatcharin Pan-u-Thai, 2014) แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา-28 มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ แสดงความหมายตั้งแต่เกือบไม่เคยถึงเกือบทุกครั้ง จำนวน 28 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 7 ด้านๆ ละ 4 ข้อคำถามดังนี้ 1) ด้านการจัดการกับปัญหา 2) ด้านการยอมรับคำแนะนำ 3) ด้านสมาธิ 4) ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 5) ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ 6) ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และ 7) ด้านอิสระจากความกังวล

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Validity) โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยการวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ โดยผู้เชี่ยวชาญ (Index of Congruence: IOC) พบว่า ทุกข้อมีค่าความสอดคล้องในความความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ ระหว่าง 0.60 - 1.00

หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยการนำไปทดลองใช้กับนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน คำนวณค่าความเชื่อมั่น ของเครื่องมือโดยอาศัยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง ของเครื่องมือ ทั้งชุดเท่ากับ 0.98

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจากงานวิจัย ตำรา และเอกสาร
2. ประชุมเพื่ออธิบายและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ลำดับขั้นตอนการวิจัยกับผู้ช่วยวิจัย
3. ทำหนังสือขอความร่วมมือผู้ฝึกสอนกีฬาที่ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งชาติ ครั้งที่ 44 ประจำปี พ.ศ.2562 เพื่อขอเก็บข้อมูลกับตัวอย่าง
4. ติดต่อประสานกับผู้ฝึกสอนกีฬาและกลุ่มตัวอย่างเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล โดยชี้แจงและอธิบายขั้นตอน การเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างละเอียดกับผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยวิจัยเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูปดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้ทราบลักษณะของตัวอย่างโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ ในแต่ละค่าของตัวแปร
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทาง (3-Way ANOVA) เพื่อหาความผันแปรของคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาเนื่องจากเพศต่างกัน ประเภทกีฬาต่างกัน และชั่วโมงการฝึกกีฬาท่อดวันต่างกัน กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. วิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของตัวแปรเพศ ประเภทกีฬา และจำนวนชั่วโมงการฝึกต่อวันที่มีความสัมพันธ์ กับทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 226 คน คิดเป็นร้อยละ 58.9 อายุ 21 ปี จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 35.2 เป็นนักกรีฑา จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.5 เป็นนักกีฬาชนิดบุคคล 234 คน คิดเป็นร้อยละ 60.9 ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ใช้ระยะเวลาในการฝึกซ้อมกีฬา 3 ชั่วโมงต่อวัน จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 29.4 และมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาสถาบันการศึกษาหรือกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 1 ครั้ง จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 53.9 ไม่มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับชาติจำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 43.8 ไม่มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ จำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 80.5 มีประสบการณ์ในการฝึก จิตใจ จำนวน 243 คน คิดเป็นร้อยละ 63.9

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวม โดยจำแนก ตามเพศกับประเภทกีฬา และจำนวนชั่วโมงฝึกซ้อมกีฬาต่อวัน แสดงในตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวมจำแนกตามเพศ ประเภทกีฬา และจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวัน

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ภาพรวม					
เพศ	16.60	1	16.60	0.08	0.77
ประเภทกีฬา	23.60	1	23.60	0.12	0.73
จำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวัน	4173.58	6	695.60	3.55	0.00*
เพศ * ประเภทกีฬา	120.78	1	120.78	0.62	0.43
เพศ * จำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวัน	1652.61	6	275.43	1.40	0.21
ประเภทกีฬา * จำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวัน	3182.38	6	530.40	2.70	0.01*
เพศ * ประเภทกีฬา * จำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวัน	719.80	6	119.97	0.61	0.72

จากตารางจะเห็นได้ว่า เพศไม่มีอิทธิพลต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวม นอกจากนี้ เพศกับประเภทกีฬา เพศกับจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวัน ไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวมเช่นกัน นอกจากนี้ เพศ ประเภทกีฬา และจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวันก็ไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวมและประเภทกีฬาก็ไม่มีอิทธิพลต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวม แต่ประเภทกีฬากับจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬามีอิทธิพลร่วมกันต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวม สำหรับจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวันมีอิทธิพลต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวม

ผลการเปรียบเทียบพหุคูณภายหลังเมื่อชั่วโมงการฝึกซ้อมต่อวันมีผลต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาต่างกันโดยใช้วิธี ของ Least -Significant Different (LSD) พบว่า จำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวันที่แตกต่างกันที่มีผลต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ 1 ชั่วโมง/วัน แตกต่างกับ 3,4,5,6 และ 7 ชั่วโมง/วัน, 2 ชั่วโมง/วัน แตกต่างกับ 6 และ 7 ชั่วโมง/วัน, 3 ชั่วโมง/วัน แตกต่างกับ 7 ชั่วโมง/วัน, 4 ชั่วโมง/วัน แตกต่างกับ 7 ชั่วโมง/วัน และ 5 ชั่วโมง/วัน แตกต่างกับ 7 ชั่วโมง/วัน

ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของตัวแปรเพศ ประเภทกีฬา และจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวันเพื่ออธิบายความผันแปร และอธิบายความสัมพันธ์ของคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวมแสดงในตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของตัวแปรเพศ ประเภทกีฬา และชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวม

ตัวพยากรณ์	B	Std. Error	beta	t	P
เพศ	0.97	1.49	0.03	0.65	0.51
ประเภทกีฬา	-0.89	1.50	-0.03	-0.59	0.55
ชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวัน	1.91	0.55	0.17	3.44	0.00*
R ที่ปรับแล้ว =0.02	ค่าคงที่ =35.52				

จากตารางจะเห็นได้ว่า เพศ ประเภทีกีฬา และชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวันร่วมกัน สามารถอธิบายความผันแปรของคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวมได้ ร้อยละ 2.0 และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของเพศ และประเภทีกีฬากับคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน สำหรับชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวัน มีความสัมพันธ์กับคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

ความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายไม่มีอิทธิพลต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวม ซึ่งจากผลการศึกษาดังกล่าวจะสอดคล้องกับงานวิจัยของ Omar - Fauzee et al (2008) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมายโดยมุ่งที่งานและมุ่งผลการแข่งขันกับทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการตั้งเป้าหมายโดยมุ่งที่งานและมุ่งผลการแข่งขันไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Du Plessis (2014) ศึกษาทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในนักกีฬาอายุ 14 ปี และ 15 ปี พบว่า นักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$)

ความแตกต่างของประเภทีกีฬา พบว่า กีฬาประเภทบุคคลและกีฬาประเภททีมไม่มีอิทธิพลต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวม จากผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับรายงานการศึกษาของ Du Plessis (2014) ซึ่งได้ศึกษาทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในนักกีฬาอายุ 14 ปี และ 15 ปี โดยใช้แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (Athletic coping skills inventory - 28) ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลมีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$) และสอดคล้องกับรายงานการศึกษาของ Kajbafnezhad et al (2011) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่มีต่อทักษะจิตใจความฉลาดทางอารมณ์และแรงจูงใจสู่ความสำเร็จในการเป็นนักกีฬา ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$) และผลการศึกษาของ Khodayari et al (2011) ได้ศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบทักษะจิตใจกับความวิตกกังวลทางการกีฬาในนักกีฬาระยะสั้นและระยะไกล ผลการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลทางร่างกายกับความวิตกกังวลทางจิตใจของนักกีฬาระยะสั้นกับนักกีฬาระยะไกลไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$)

ความแตกต่างระหว่างจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬาต่อวัน พบว่า จำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมที่แตกต่างกันที่มีผลต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวมต่างกัน ดังนี้ จำนวนเวลาการฝึกซ้อม 1 ชั่วโมง / วัน มีคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวมน้อยกว่า 3 ชั่วโมง/วัน 4 ชั่วโมง/วัน, 5 ชั่วโมง/วัน, 6 ชั่วโมง/วัน และ 7 ชั่วโมง/วัน จำนวนเวลาการฝึกซ้อม 2 ชั่วโมง/วัน มีคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวมน้อยกว่า 6 ชั่วโมง/วัน และ 7 ชั่วโมง/วัน จำนวนเวลาการฝึกซ้อม 3 ชั่วโมง/วัน มีคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวมน้อยกว่า 7 ชั่วโมง/วันจำนวนเวลาการฝึกซ้อม 4 ชั่วโมง/วัน มีคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ในภาพรวมน้อยกว่า 7 ชั่วโมง/วัน และจำนวนเวลาการฝึกซ้อม 5 ชั่วโมง/วัน มีคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวมน้อยกว่า 7 ชั่วโมง/วัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2017) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนไทย พบว่า ชั่วโมงการฝึกซ้อมต่อสัปดาห์มากจะส่งผลต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดในด้านการตั้งเป้าหมายและการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจสูงขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ จอห์น (Johns, 2011) ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจและทักษะการจัดการความเครียดของนักวิ่งและนักไตรกีฬา ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาที่มีจำนวนชั่วโมงการ

ฝึกซ้อมมากกว่ามีทักษะการจัดการความเครียดที่ดีกว่านักกีฬาที่มีชั่วโมงการฝึกซ้อมน้อยกว่า ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการวิจัยของ Polatidou, Sofia, Panagiotis (2013) ได้ศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาวัยน้ำคนพิการของประเทศไทย การศึกษาพบว่า นักกีฬาที่มีชั่วโมงการฝึกซ้อม 8 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาด้านการตั้งเป้าหมาย และเตรียมความพร้อมด้านจิตใจสูงกว่านักกีฬาที่มีชั่วโมงการฝึกซ้อม 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ สำหรับประเด็นประเภทกีฬาและชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬามีอิทธิพลร่วมกันต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในภาพรวม ($p < 0.05$) ซึ่งจากผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับรายงานการศึกษาของกรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2017) ได้ศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนไทย จำนวน 355 คน โดยใช้แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (Athletic coping skills inventory - 28) ผลการศึกษาพบว่าประเภทกีฬากับชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬามีอิทธิพลร่วมกันต่อคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาในด้านการยอมรับคำแนะนำ ($p < 0.05$)

สรุป ความเครียดทางการกีฬาเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความสามารถของนักกีฬา ถ้านักกีฬาสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นความเครียดระหว่างฝึกซ้อมหรือความเครียดระหว่างการแข่งขัน จะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะทางการกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งจะส่งผลต่อการแข่งขัน ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่า ระยะเวลาในการฝึกซ้อมต่อวันเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการจัดการความเครียดทางการกีฬา โดยนักกีฬาที่มีระยะเวลาในการฝึกซ้อมที่ยาวนานกว่าจะสามารถจัดการความเครียดได้ดีกว่านักกีฬาที่มีระยะเวลาการฝึกซ้อมต่อวัน ที่น้อยกว่าซึ่งการฝึกซ้อมอย่างน้อย 3 ชั่วโมง/วัน จะมีผลต่อการจัดการความเครียดทางการกีฬา เนื่องจากการฝึกซ้อมที่สมบูรณ์จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้ให้นักกีฬามีความมั่นใจในตนเองและมีผลต่อความสามารถในการแสดงออกทางการกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

ในการทำวิจัยครั้งนี้จะพบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์เข้าร่วมแข่งขันระดับชาติและนานาชาติค่อนข้างน้อย ดังนั้นการพัฒนานักกีฬาในทางด้านจิตใจเพื่อพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศเพื่อให้บรรลุตามพันธกิจของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ควรมีการศึกษาในนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติและนานาชาติ ซึ่งจะช่วยให้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาสามารถนำไปสู่การออกแบบโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาจิตใจที่เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพจิตใจต่อไป

References

- Belem, I.C., et al. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(4), 447-455.
- Caruso, C. M., et al. (1990). Psychological and physiological change in competitive success and failure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 6-20.
- Chatkamol Singnoi. (2011). Causal relationship of factors affecting power outage in the eastern youth athletes. *Journal of Sports Science and Technology*, 11(2), 288-305.
- Department of Physical Education. (2013). *Sports psychology*. Bangkok: War Veterans Organization.
- _____. (2017). *Psychological characteristics of Thai youth athletes: The coping skills*. Bangkok: Sun Packaging.

- Du Plessis E.S. (2014). *Sport psychological skills profile of 14- year old and 15-year old sport participants in Tlokwe Municipality: The PAHL-Study* (Master's thesis), North-West University.
- Gould, D. & Dieffenbach K. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172–204.
- Johns, J. (2011). *Mental toughness and coping skills in competitive runners and triathletes*. Retrieved from [http://www. Coolrunning.com.au/forums/index.php?app=ccs&module=pages§ion=pages&id](http://www.Coolrunning.com.au/forums/index.php?app=ccs&module=pages§ion=pages&id)
- Kajbafnezhad, H., et al. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shirazcity athletes. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 1(11), 1904-1909.
- Khodayaria B., Saiiari A., and Dehghan M.R. (2011). Comparison relation between mental skills with sport anxiety in sprint and endurance runners. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2280–2284.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Omar-Fauzee M.S., et al. (2008). The relationship between the task and ego orientations and coping strategies among universities athletes. *Journal of Research*, 3(2), 107–111.
- Polatidou, G., Sofia B., & Panagiotis A. (2013). Psychological skills evaluation of greek swimmers with physical disabilities. *Indian Journal of Applied research*, 3(12), 483-487.
- Smith, R. E., et al. (1995).Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Supatcharin Khemarat. (2014). *Developing and checking the structural validity of Questionnaire for skills sports stress management - 28 Thai version*. Bangkok: Department of Physical Education.
- Suthep Meithaisong, et al. (2011).The development of causal models for managing sports excellence of sports school students. *The 12th Khon Kaen University 2011 Graduate Research Conference*.
- Tourism and Sports. (2019). *National Sports University Act*. Retrieved from [https://www.mots.go.th/download/ PolicyStrategy/60June12sport\(new\).pdf](https://www.mots.go.th/download/ PolicyStrategy/60June12sport(new).pdf)

Received: January, 6, 2020

Revised: January, 30, 2019

Accepted: February, 3, 2019