

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายและแนวคิดของขบวนการเกี่ยวกับความเครียด

คำว่า “ความเครียด” เป็นคำที่ใช้กันอย่างกว้างขวางในชีวิตประจำวันโดยยังหาคำตอบที่ชัดเจนไม่ได้ว่า ความเครียดคืออะไร บทบาทเป็นอย่างไร เชื่อมโยงถึงอะไรได้บ้าง อย่างไรก็ตามเมื่อกล่าวถึงความเครียด คนส่วนใหญ่บอกได้ว่า แหล่งที่มาของความเครียดนั้นคือ ปัญหาทางกายภาพ สรีระ จิตใจ และสังคม แต่ยังหาข้อตกลงที่ชัดเจนไม่ได้ ว่าความเครียดนั้นเป็นสิ่งที่กระตุ้นหรือ เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้า Yuta and Walsh (1983) ได้รายงานไว้ว่า คำว่าความเครียด (stress) นั้นมีรากศัพท์มาจากคำในสาขาวิทยาศาสตร์กายภาพด้านฟิสิกส์ หมายถึงแรงยืดเกาะหรือแรงผลักดันของโมเลกุลในร่างกาย ซึ่งมีต่อสิ่งกระตุ้น จากภายนอก และความเครียดยังเป็นการตอบสนองทางชีววิทยาและจิตวิทยาสังคมของบุคคลต่อสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดภาวะเครียดในขณะเดียวกันความเครียดที่เกิดขึ้น ก็จะกลายเป็นสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดต่อไปได้

Selye (1974) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะหนึ่งในระบบชีวิตของบุคคลซึ่งแสดงให้เห็นได้โดยมีกลุ่มอาการเฉพาะเกิดขึ้น อันเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาสนองตอบต่อสิ่งที่มาคุกคามซึ่งปฏิกิริยานี้แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเพื่อปรับตัวต่อสิ่งที่มาคุกคามนั้น

Robert (1978) กล่าวว่าความเครียด หมายถึง กลุ่มพฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล ตับข้องใจ โกรธ แต่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ หรือมีความลำบากในการพิจารณาตัดสินใจ

Luckman and Sorensen (1987) กล่าวว่าความเครียดมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกตัวบุคคล ซึ่งรบกวนความต้องการพื้นฐานหรือรบกวนภาวะสมดุลย์ของบุคคล โดยสรุปว่าความเครียดนั้น ได้แก่

1. สิ่งใดก็ตามที่คุกคามหรือก่อให้เกิดอันตรายต่อบุคคล
2. สิ่งใดก็ตามที่ทำให้บุคคลไม่ได้รับความพึงพอใจในสิ่งที่เป็นความต้องการพื้นฐาน
3. สิ่งที่ยับยั้งพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล
4. สิ่งนั้นมีผลทำให้ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุลย์

นงคราญ ผาสุก (2523) กล่าวว่าความเครียดหมายถึง ความรู้สึกว้าวุ่นหรือ จิตใจได้รับผลกระทบกระเทือนถึงขั้นที่ร่างกายแสดงการตอบสนองต่อความรู้สึกนั้น

สุวณีย์ เกียรติแก้ว (2527) กล่าวว่าความเครียดคือ การสนองตอบที่ระบอบอย่างชัดเจนไม่ได้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์บางอย่าง ซึ่งคุกคามต่อความปลอดภัยของชีวิตการสนองตอบนี้มีลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคลไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกัน และปรากฏให้เห็นในรูปของการแสดงออกบางอย่าง เป็นผลให้บุคคลมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

บุญวดี เพชรรัตน์ (2532) กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นกระบวนการที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นทั้งภายนอกและภายในบุคคล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สิ่งกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้น อาจเป็นสิ่งกระตุ้นในทางบวกหรือทางลบก็ได้ ความเครียดจะก่อให้เกิดความไม่สุขสบายต่อบุคคล เมื่อสิ่งกระตุ้นนั้นเกิดขึ้นซ้ำ ๆ หรือบุคคลให้ความหมายกับสิ่งกระตุ้นนั้น

วีระ ไชยศรี (2533) กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกี่ยวพันกับความวิตกกังวลบางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมากและมีการเปลี่ยนแปลงต่อกระบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานที่ที่อุณหภูมิสูงมาก ๆ หรืออาการเจ็บ

ความเครียดและขบวนการของความเครียด

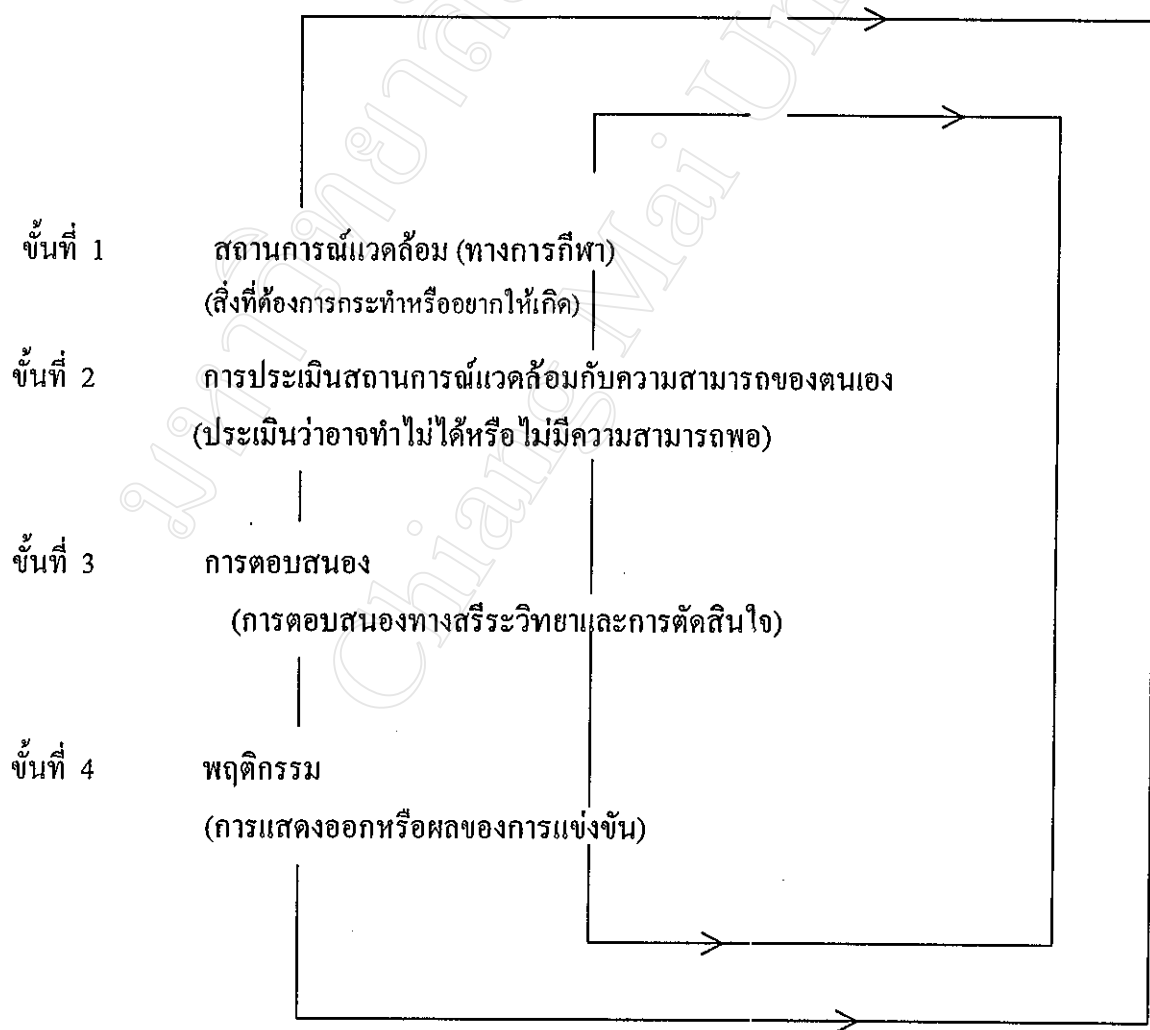
ความเครียดนั้นมีลักษณะที่เป็นกลาง กล่าวคือตัวของความเครียดเป็นกลางแต่มีตัวที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressors) ที่ทำให้ความเครียดเป็นไปได้ทั้งในแง่ลบและในแง่บวก Selye (1974) ได้แยกความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดในแง่ลบ (Distress) และความเครียดในแง่บวก (Eustress) โดยให้ความหมายอีกทางว่าความเครียดในแง่ลบหรือความเครียดที่ไม่ดี (Bad Stress) และความเครียดในแง่บวก หรือความเครียดที่ดี (Good Stress)

โทนี มอร์ริส (อ้างใน รังสิมันต์ แสนภักดี, 2544, หน้า 6) ยกตัวอย่างของความเครียดในแง่บวก เช่นการได้เหรียญทองอันจะเป็นผลให้นักกีฬาเกิดความตื่นเต้นดีใจ ทำให้กระตุ้นให้เกิดความเครียด ส่วนความเครียดในแง่ลบเช่นการเสิร์ฟเสียในการเล่นเซตสุดท้าย แต่โดยทั่วไป ๆ ไปแล้ว เมื่อพูดถึงความเครียดเราจะพูดถึงในแง่ลบเป็นส่วนใหญ่

Scanlan (1984) กล่าวว่าสิ่งที่สำคัญประการหนึ่งที่เราควรคำนึงเกี่ยวกับความเครียด คือความเครียดจะส่งผลกระทบต่อการเล่นกีฬา หรือความรู้สึกของนักกีฬา หรือขึ้นอยู่กับว่า นักกีฬายังประเมินสถานการณ์นั้นอย่างไร นั่นคือการมองหรือการประเมินตนเองว่าสามารถทำได้สำเร็จหรือไม่พูดอีกนัยหนึ่งคือเป็นการเปรียบเทียบระหว่างความสามารถของตนเองกับกิจกรรมหรือนักกีฬาที่

กำลังทำ ถ้ามองว่าความสามารถของตนเองสูงกว่า กิจกรรมที่กำลังทำอยู่ก็สามารถกระทำโดยปราศจากความกังวลหรือความเครียด แต่ถ้ามองว่า กิจกรรมที่กำลังทำนั้นเกินความสามารถหรือยากกว่าที่ตนทำได้ เช่น เล่นท่าที่ยาก หรือเสี่ยงหรือเล่นกับคนที่มีอันดับสูงกว่ามาก ๆ ความเครียดก็จะเกิดขึ้นได้ทันที ยิ่งไปกว่านั้นคนเราอาจประเมินสถานการณ์เดียวกันไปคนละอย่าง เช่น ถ้ามองว่าการเล่นกีฬากับคนที่มีความสามารถมากกว่าเป็นความท้าทาย ความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะต่างจากความรู้สึกในกรณีที่มีมองว่าสถานการณ์เช่นนั้นอาจทำให้ตนแพ้หรือถูกตำหนิจากผู้ปกครองหรือผู้ฝึกสอน กล่าวคือความรู้สึกนี้จะทำให้เกิดความเครียด และส่งผลให้การเล่นหรือการแสดงทางการกีฬาดำลง

McGrath (1970) ได้ให้คำจำกัดความของความเครียดว่า “เป็นความไม่สมดุลระหว่างสิ่งที่ต้องการจะทำและความสามารถที่จะกระทำภายใต้เงื่อนไขที่ว่า ถ้าทำไม่ได้ตามนั้นจะเกิดผลเสียตามมา” และได้แบ่งขบวนการของความเครียดออกเป็น 4 ขั้นตอน ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การแข่งขันได้ดังนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงแบบขบวนการเกิดความเครียดดัดแปลงจาก McGrath's (1970) Stress Model

McGrath (1970) อธิบายขบวนการการเกิดความเครียดในแต่ละขั้นไว้ ดังนี้

ในขั้นที่ 1 สถานการณ์กีฬาในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขัน จะเป็นตัวกำหนดที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬาซึ่งนักกีฬาแต่ละคนจะมองสถานการณ์นั้นแตกต่างกัน เช่น นักเทนนิสคนหนึ่งมีความปรารถนาอยากแข่งขันกับคู่แข่งที่มีความสมรรถนะสูงกว่าในขณะที่อีกคนไม่อยากแข่งขันด้วย

ขั้นที่ 2 เป็นการประเมินหรือเปรียบเทียบระหว่างสถานการณ์หรือคู่แข่งกับความสามารถของตนเองหรือทีม ถ้านักกีฬาประเมินว่ามันยากเกินความสามารถของตน ก็จะเป็นการไม่สมดุลระหว่างสิ่งที่ต้องทำกับระดับความสามารถของนักกีฬา เช่น ในกรณีตัวอย่างข้างต้นจะเห็นได้ว่านักกีฬาเทนนิสคนแรกจะมองสถานการณ์ว่าท้าทาย (ทางบวก) ขณะที่อีกคนเครียด กลัวหรือประหม่าเพราะว่าโอกาสของการแพ้หรือทำไม่ได้ไม่มีสูง

ขั้นที่ 3 การตอบสนองของนักกีฬาต่อการประเมินผล มีผลที่ออกมาต่างกันทั้งทางด้านสรีระวิทยา เช่น การเต้นของหัวใจ การหลั่งเหงื่อที่ฝ่ามือ และระดับของความเครียด

ขั้นที่ 4 ผลของความเครียดจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของนักกีฬา คือ ทำให้เล่นได้ไม่ดี ไม่เต็มความสามารถและอาจส่งผลถึงการพ่ายแพ้ได้ในที่สุด

นอกจากนี้ Scanlan (1984) ได้กล่าวไว้ว่ายังมีความจริง 2 ประการที่เกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬาเยาวชน คือ

1. การประเมินผลของเด็กหรือเยาวชนไม่เหมาะสมหรือตรงความเป็นจริง เช่น เกิดความเครียดเพราะประเมินแรงกดดันของสถานการณ์มากเกินไป รวมทั้งการให้ความสำคัญของสถานการณ์มากเกินไป
2. ความเครียดเกิดขึ้นได้ตลอดระยะเวลาการแข่งขัน เนื่องจากนักกีฬามองความสามารถของตนเองกับระดับการแข่งขัน ไม่สมดุลกัน เช่น

ก่อนการแข่งขัน	: นักกีฬาคาดการณ์ว่าจะเล่นได้ไม่ดี
ระหว่างการแข่งขัน	: เมื่อนักกีฬามีความรู้สึกว่ากำลังเล่นได้ไม่ดีหรือกำลังเป็นรองคู่แข่งหรืออาจแพ้ได้
หลังการแข่งขัน	: เมื่อนักกีฬาประเมินว่าการแข่งขันที่เพิ่งจบไปนั้น เขาเล่นไม่ดีหรือยากกว่าที่เขาจะทำได้

ความเครียด อาจเกิดจากการขาดความสมดุลระหว่างความสามารถกับระดับของการแข่งขันกับคนภายนอกก็ได้ เช่น กลัวว่าคนอื่นจะมองว่าตนเองไม่มีความสามารถ กลัวว่าพ่อแม่หรือผู้ฝึกสอนจะตำหนิเพราะตนเองเล่นได้ไม่ดี

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึง กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลโดยร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และ

อารมณ์ การตอบสนองที่เกิดขึ้นอาจปรากฏออกมาทั้งทางพฤติกรรมที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้ เพื่อทำให้เกิดภาวะสมดุลย์ในร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบการแสดงออกของความเครียดแตกต่างกันไป

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุหลายอย่าง สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง สภาวะการณ์อย่างเดียวกันอาจทำให้คนหนึ่งเครียดอีกคนหนึ่งไม่เครียด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการรับรู้ของบุคคล นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอีกหลาย ๆ อย่าง เป็นต้นว่า วัน เวลา การรับรู้ ความเข้มแข็งของบุคลิกภาพ ระบบประคับประคองภายในบุคคล และที่บุคคลได้รับจากภายนอก เช่น จากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน องค์กรต่าง ๆ เป็นต้น

Wallace (1978) และสวูนีย์ เกี่ยวกับแก้ว (2527) ได้จำแนกปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อบุคคลไปในทำนองเดียวกัน ดังนี้

1. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล (Exogenous stressor) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น สภาพอากาศที่ร้อนหรือเย็นเกินไป แสงสว่างที่จ้าหรือมืดเกินไป นอกจากนี้การขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ก็เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2 สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น สภาพสังคมและการมีความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง อาจเป็นสิ่งที่ช่วยลดหรือก่อให้เกิดความเครียดได้ในขณะเดียวกัน เช่น ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้ง การโต้เถียงกันเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในครอบครัว เป็นต้น นอกจากนี้การขาดเพื่อน การต้องอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยว ก็เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

1.3 สภาวะการณ์และเหตุการณ์อื่น ๆ สภาพเหตุการณ์ที่เลวร้าย และเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว การปรับตัวจะเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นมาได้ จึงแยกสภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1.3.1. สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดีเป็นสภาวะการณ์ที่ทำให้บุคคล ต้องมีการปรับตัวและเกิดการเปลี่ยนแปลง เหตุการณ์เหล่านี้ ได้แก่ การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร เป็นต้น

1.3.2 สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความรังเกียจ เสร้า และสะเทือนใจ เหตุการณ์เหล่านี้ ได้แก่ การหย่าร้าง สมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วย สามี หรือภรรยาเสียชีวิต เป็นต้น

2. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากภายในตัวบุคคล (Endogenous Stressor) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลเอง โดยมีปัจจัยหลายอย่างในตัวบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียด ปัจจัยเหล่านี้ ได้แก่

2.1 โครงสร้างของร่างกาย และสภาวะทางสรีรวิทยา โครงสร้างของร่างกายเป็นส่วนที่ได้รับถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ บางคนได้รับส่วนที่ดีของมารดา ทำให้มีโครงสร้างร่างกาย สมบูรณ์และมีสุขภาพดี บางคนได้รับส่วนด้อยของบิดามารดา ทำให้ร่างกายเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์ เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย ความสามารถที่ซ่อนแฝงอยู่มีน้อย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2.2 ระดับพัฒนาการสภาวะร่างกายที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไม่ปกติ ทำให้เกิดโรคได้ง่าย เช่นเดียวกับสภาพจิตใจ ที่มีพัฒนาการไม่ดี แนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากความไม่สมดุลย์กัน ระหว่างการคาดหวังของบุคคลอื่น กับความสามารถของบุคคลในการตอบสนองความคาดหวังนั้น ๆ ระดับพัฒนาการของจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อการรับรู้ และแปรเหตุการณ์โดยระดับพัฒนาการที่ไม่ดี ทำให้มีการรับรู้ แปรเหตุการณ์ และก่อให้เกิดความเครียดตามมาได้อีก การรับรู้และการแปรเหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ กลัว โกรธ เกลียด กังวล หรือตื่นเต้น ถือว่าเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ทำให้ร่างกายถูกกระตุ้น และมีการสนองตอบต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลรับรู้ต่อเหตุการณ์ไม่เหมือนกัน และมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน เพราะบุคคลสองคนมีความต้องการขั้นพื้นฐานที่ไม่เหมือนกัน มีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่เหมือนกัน มีความคาดหวัง ทักษะคติ และการมองโลกที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นการรับรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้บุคคลสนองตอบต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดี หรือในทางที่เลว

ชุตินัย ปานปริชา (2519) ได้แบ่งสาเหตุของการก่อให้เกิดความเครียด ออกเป็น 2 ประการ คือ

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน ซึ่งสามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้ 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ความเมื่อยล้า หลังจากการทำงานหนัก เป็นเวลานาน การเกิดความเจ็บป่วยทางร่างกาย

1.2 สาเหตุทางจิตใจ เป็นความรู้สึกบางอย่าง เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความรู้สึกสูญเสียเกียรติยศ ความรู้สึกว่าตัวเองกระทำผิด เป็นต้น

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ภายนอก ได้แก่

2.1 ลักษณะและสภาพแวดล้อม ได้แก่ ปริมาณงานมากหรือน้อยเกินไป สภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ลักษณะของสถานที่ทำงาน สารพิษ สารเคมี เป็นต้น รวมทั้งวิกฤติการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ ซึ่งมีได้คาดหวังกว่าจะเกิดขึ้น เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ เป็นต้น

2.2 ข้อเรียกร้องทางสังคม ได้แก่ แบบแผนประเพณี วัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เมื่อเราไม่สามารถปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความต้องการทางสังคมได้ ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ความกระวนกระวายใจ ไม่เป็นตัวของตัวเอง และต้องตกอยู่ในภาวะเคร่งเครียด

กิติกร มีทรัพย์ (2532) และสุจริต สุวรรณชีพ (2532) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดว่ามี 3 สาเหตุด้วยกัน คือ

1. สาเหตุทางชีวภาพ หรือสาเหตุด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วยต่าง ๆ โดยเฉพาะการเจ็บป่วยเรื้อรังที่ต้องรับการรักษาเป็นเวลานาน การเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย การเปลี่ยนวัย เป็นต้น

2. สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ ความกลัว ความขัดแย้ง อึดอัด คับข้องใจ และ/หรือความไม่สมหวังต่าง ๆ อันทำให้ตนรู้สึกว่าสูญเสีย หรือไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เป็นต้น

3. สาเหตุทางสังคม หรือสาเหตุจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือความกดดันจากภายนอก ที่จู่โจมเข้ามาอย่างคาดไม่ถึง โดยทันทีทันใดจนปรับตัวไม่ทัน เช่น การสูญเสียคนรัก การถูกให้ออกจากงาน ปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ เป็นต้น

มุกดา สุขสมาน (2537) กล่าวถึงสาเหตุความเครียด ได้ 5 ประการ คือ

1. ร่างกายขาดสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ความต้องการสารอาหารและแร่ธาตุต่าง ๆ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มาก สารอาหารต่าง ๆ เหล่านี้ได้แก่ โปรตีน ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของโครงสร้างและกระบวนการทำงานของร่างกาย เช่น เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน เอนไซม์ และส่วนประกอบอื่น ๆ อีก คาร์โบไฮเดรต ทำให้ร่างกายเกิดพลังงานในการทำงานได้ตามปกติ ไขมันและแร่ธาตุต่าง ๆ ทำหน้าที่ซ่อมแซมส่วนสึกหรอในร่างกายที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ถ้าเกิดการขาดแคลนสารอาหารต่าง ๆ ในร่างกายเป็นเวลานานจะทำให้เกิดความเครียด ทำให้ใจเหี่ยวแห้ง การขาดแคลนสารอาหารพวกนี้จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ง่าย ถ้ามีสภาพการณ์ที่กดดันทางอารมณ์ร่วมเข้าไปด้วย ก็จะเกิดความเครียดขึ้นอย่างมาก
2. อันตรายต่าง ๆ ที่ร่างกายได้รับ อันตรายเหล่านั้นถ้ามีกำลังแรงพอ จะทำให้เกิดความเครียดได้
3. การคุกคามต่อความนิยมนับถือ และคุณค่าของตนเอง ความนิยมนับถือเป็นการวัดความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับสิ่งแวดล้อมเป็นการแสดงให้เห็นคุณค่าที่ได้รับจากสังคม ซึ่งแบ่งออกเป็นขั้นตามระดับอายุ ในวัยเด็กมีความต้องการในเรื่องการเสาะแสวงหา แต่ถ้าพ่อแม่ไม่ยอมให้เด็กมีพฤติกรรมเหล่านี้ เด็กจะมีอาการต่อสู้และร้องซึ่งเป็นการแสดงออกของความเครียด สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดที่เกิดขึ้น อีกทั้งความมุ่งหวังของบุคคลนั้นอาจจะเป็นสาเหตุของความเครียดก็ได้ บางคนจะตั้งความหวังไว้สูง แต่ไม่สามารถจะทำให้สำเร็จ ตามความมุ่งหวังนั้นได้ การเกิดช่องว่างระหว่างความหวังที่ตั้งไว้ และความจริงเป็นสิ่งคุกคาม และคุณค่าของตน
4. แรงกระตุ้นที่มีมากเกินไป ความเครียดบางครั้งไม่ได้เกิดจากตัวแรงความเครียดโดยตรงแต่เกิดจากปริมาณของตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นมีแรงกระตุ้นมากเกินไป จนกระทั่งร่างกายไม่สามารถจะรับตัวกระตุ้นนั้น และนำมาปรับตัวได้ ตัวกระตุ้นความเครียด เช่น ความหนาแน่นของประชากร การจราจรติดขัด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวกระตุ้นมากเกินไปทั้งสิ้น มนุษย์ก็ต้องรู้จักจัดการกับแรงกระตุ้นเหล่านี้
5. การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตทางสังคมและพัฒนาการ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอย่างมาก และรุนแรงย่อมทำให้เกิดความเครียดอย่างมาก เช่น การเปลี่ยนจากสังคมเกษตรมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม แม้กระทั่งขั้นตอนของพัฒนาการของแต่ละบุคคล ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงมากก็จะทำให้เกิดความเครียด สิ่งเหล่านี้ประสบกับทุกคน ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้ดี ความเครียดที่จะเกิดขึ้นก็มีไม่มากนัก แต่สำหรับผู้ที่ปรับตัวไม่ดี จะทำให้เกิดผลเสียต่อทั้งร่างกายและจิตใจด้วย

Scanlan (1984) ได้แยกแยะองค์ประกอบของความเครียดของเด็กไว้ 3 ประการดังนี้
คือ

ก. จากตัวเอง (Intrapersonal) มีองค์ประกอบหลายประการที่เกิดขึ้นจากตัวของตัวเองและทำให้เกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน เช่น ความวิตกกังวล ลักษณะนิสัยทางการกีฬา (Competitive Trait Anxiety) ระดับของความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Self-esteem) คนที่มีความวิตกกังวลลักษณะนิสัยสูงจะเล่นหรือแสดงความสามารถทางกีฬาค่าต่ำกว่าคนที่มีความวิตกกังวลลักษณะต่ำ ในทำนองที่คล้ายกันกับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จากการศึกษาพบว่าเด็กที่มีระดับความรู้สึกที่ดีต่อตนเองต่ำและมีการคาดหวังต่อการแข่งขันต่ำ จะมีอาการของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันก็เป็นอีกประการหนึ่งที่ส่งผลโดยตรงต่อความเครียดของเด็ก ถ้าเขามีความสนุกมากความเครียดต่อกิจกรรมนั้น ก็จะต่ำหรือน้อยกว่าเด็กที่มีความสนุกกับกิจกรรมน้อย จะเห็นว่าเด็กสนุกในการเล่นหรือแข่งขันแล้วจะแพ้หรือชนะก็ไม่ได้ส่งผลอะไรมากนักต่อพวกเขาความเครียดจึงเกิดขึ้นน้อยมาก

ข. จากสถานการณ์ (Situations) ในสถานการณ์แข่งขันกีฬา เด็กจะมีระดับของความเครียดต่างกัน สาเหตุอาจมาจากประเภทของกีฬา ตำแหน่งการเล่นในทีม ความสำคัญของผู้เล่นในทีม การแข่งขันกีฬาประเภทเดียวจะมีโอกาสที่เด็กแสดงอาการเครียดสูงกว่าเด็กที่เล่นกีฬาประเภททีม สาเหตุคือ การแข่งขันกีฬาประเภทเดียวจะเปิดโอกาสให้เห็นการเปรียบเทียบอย่างชัดเจนและความรับผิดชอบภายหลังการพ่ายแพ้ก็ตกเป็นของนักกีฬาโดยตรง ฉะนั้นความเครียดของนักกีฬาแข่งขันประเภทเดียวจึงมีโอกาสมากขึ้นกับความเครียดสูงกว่าการเล่นในประเภททีม เราจะเห็นได้ว่าการเล่นกีฬาประเภททีม ความผิดพลาดนั้นสังเกตได้มากกว่าทั้งผลของการแข่งขันที่ถูกมองไปว่าเกิดจากทุกคนในทีม ความเครียดจึงค่อนข้างน้อยสำหรับนักกีฬาประเภททีม

แต่ในกีฬาประเภททีมเองความเครียดก็สามารถเกิดได้เช่นกัน แต่ระดับของความเครียดอาจต่ำและแตกต่างกันภายในทีม นักกีฬาที่อยู่ในตำแหน่งสำคัญ รับผิดชอบสูง เช่น คาราวงของทีมกับต้นทีมย่อมจะมีความรับผิดชอบในการเล่นนำทีมสูงกว่าสมาชิกที่เหลือในทีม ฉะนั้นความเครียดทางการกีฬาก็มีโอกาสเกิดขึ้นได้มากกว่าบุคคลในตำแหน่งอื่น ๆ

ค. บุคคลอื่น (Significant Others) Scanlan กล่าวว่า บุคคลอื่นซึ่งได้แก่ ผู้ใหญ่หรือพ่อแม่ก็มีผลต่อความเครียดของเด็กมาก อย่างไรก็ตามพอสรุปได้ว่าบุคคลอื่น โดยเฉพาะพ่อแม่ นั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งต่อระดับความเครียดของเด็ก เช่น การคาดหวังว่าลูกน่าจะเล่นได้ดีเป็นแชมป์ จะเป็นองค์ประกอบที่เด่นชัดต่อความเครียดของเด็ก การคาดหวังและแรงกดดันของพ่อแม่เด็กในขณะที่แข่งขันกีฬานั้น ไม่ใช่จะเห็นได้เฉพาะในการบอก คำนิ หรือลงโทษ ลักษณะท่าทางการแสดงออกบางอย่างของผู้ใหญ่เช่นท่าทางเบื่อหน่าย การสายศีรษะ แสดงความไม่พอใจต่อการเล่นของเด็ก ถึงแม้จะไม่ได้พูดอะไร ก็สามารถทำให้เกิดความเครียดได้

ระดับความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละคนแม้จะมาจากสาเหตุเดียวกัน ก็มีความรุนแรงไม่เท่ากัน ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การยอมรับและการปรับตัวของแต่ละคน ซึ่งเชื่อมโยงอยู่กับหลาย ๆ ลักษณะ เช่น สภาพสังคม วัฒนธรรม ตลอดจนสถานการณ์แวดล้อมแต่ละคนเกี่ยวกับระดับความเครียด

เออวิง แอลเจนิส (Janis 1952) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) ซึ่งพบว่าความเครียดชนิดนี้สิ้นสุดลงในเวลาอันสั้นอาจนานแค่วินาที หรือชั่วโมงเท่านั้น เกี่ยวข้องอยู่กับสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น อาจเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน การพลาดรถไฟ คือ ไม่ทันรถไฟ หรือการมาตามนัดไม่ทัน

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดชนิดนี้รุนแรงกว่าชนิดแรก อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงนักหรือเนื่องจากการขัดแย้งเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นาน เป็นสัปดาห์ อาจเป็นเดือน หรืออาจเป็นปี เช่น การตายจาก การเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือการสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความหมายสำคัญต่อวิถีการดำรงชีวิต

Raudeseppy (1986) กล่าวถึงระดับความเครียดที่ทำให้ประโยชน์สูงสุดว่า เป็นสิ่งที่สำคัญ ณ ระดับนี้ ความเครียดจะให้ประโยชน์แก่บุคคลมากที่สุด ทุก ๆ คนจะมีระดับที่เหมาะสมในเรื่องของความเครียดของตนเอง ถ้าความเครียดมีสูงกว่าระดับนี้มาก ๆ บุคคลนั้น ๆ จะกลายเป็นคนจับต้นชนปลายไม่ได้ และนาน ๆ เข้าอาจจะหมดสมรรถภาพในการทำงานไปเลย แต่ถ้าหากเขามีความเครียดต่ำกว่าระดับนี้ บุคคลจะไม่ตระหนักถึงความสามารถที่แท้จริงของเขา

Mexkim (1986) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า เราควรพยายามหาระดับความเครียด ที่ให้ประโยชน์สูงสุดนี้ และพยายามดำเนินชีวิตหรือทำงาน โดยระมัดระวัง ให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมในเรื่องของความเครียดของตนเอง ถ้าบุคคลใดสามารถทำได้เช่นนี้ บุคคลนั้น จะมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง และมีความสุขในชีวิต

ระดับต่าง ๆ ของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ ๆ จะเพิ่มความสามารถในการทำงานได้สูงยิ่งขึ้น และสร้างความสุขให้กับมนุษย์อย่างมาก

2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรม และอาจนำไปสู่การกระทำในลักษณะที่ทำอะไรช้า ๆ บ่อย ๆ ได้แก่ รับประทานอาหารมากกว่าปกติ นอนไม่หลับและติดยาเสพติด เป็นต้น

3. ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดพฤติกรรมอ้าวร้างรุนแรง ซึมเศร้าหรือถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

รังสิมันต์ แสนภักดี (2544) ได้ศึกษาถึงระดับความเครียด พฤติกรรมเผชิญความเครียด และการขจัดความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แยกตามแต่ละชนิดกีฬา ประชากรคือนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 219 คน จาก 16 ชนิดกีฬา ที่ส่งเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ที่มหาวิทยาลัย ฌิวัดนา จังหวัดสุพรรณบุรี ในระหว่างวันที่ 7-14 มกราคม 2544 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามของ อนุสรณ์ วีระพงษ์(2541) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาที่มีระดับความเครียดสูง ได้แก่ กอล์ฟ กรีฑา

2. นักกีฬาใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดและขจัดความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและมุ่งลดอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง

3. ระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แตกต่างกันทุกประเภทกีฬา

3.1 ความเครียดระดับสูง ได้แก่ กอล์ฟ กรีฑา

3.2 ความเครียดระดับปานกลาง ได้แก่ กีฬาทางน้ำ басเกตบอล วอลเลย์บอล

คาบสากล ตะกร้อ ซอฟท์บอล เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ยูโด รักบี้ฟุตบอล เทควันโด เปตอง มวย

ศิริรา ฉัตรวรารัตน์ (2545) ได้ศึกษาถึงระดับความเครียดพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการขจัดความเครียด ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย 2 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 ณ ประเทศเกาหลีใต้ ระหว่างวันที่ 29 กันยายน ถึง 14 ตุลาคม 2545 จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ

2. นักกีฬาใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียด ทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบมุ่งลดอารมณ์

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง