

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาระดับความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดและการจัดความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทยก่อนการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและรวบรวมมานำเสนอตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา
2. ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา
3. ความหมายของความเครียด
4. กระบวนการความเครียด
5. สาเหตุของความเครียด
6. ระดับความเครียด
7. พฤติกรรมเผชิญความเครียด
8. พฤติกรรมการปรับตัว
9. การจัดการความเครียด
10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

นักการศึกษาทางการกีฬาหลายท่านได้ให้ความหมายของจิตวิทยาการกีฬาไว้กว้างๆ ดังนี้ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (ม.ป.ป.) ได้ให้ความหมายจิตวิทยาการกีฬาว่า “จิตวิทยาการกีฬา” หมายถึงการศึกษาแขนงหนึ่งที่น่าเอาหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬาเพื่อให้กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาประสบผลสำเร็จ หลักการดังกล่าว ได้แก่ แรงจูงใจ บุคลิกภาพ การเรียนรู้ และการพัฒนาการ เป็นต้น

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2536) ได้อธิบายความหมายของจิตวิทยาการกีฬาว่า “จิตวิทยาการกีฬา” เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมทางการกีฬา สิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในบุคคล 2 กลุ่ม คือ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา เพื่อทำความเข้าใจและควบคุมพฤติกรรมทางกีฬา

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นเรื่องของการสร้างสมรรถภาพทาง

จิต (Mental fitness) เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) ผนวกกำลังกาย และกำลังความคิดเพื่อให้ได้ชัยชนะในที่สุด ดังสุภาษิตโบราณของกรีกได้กล่าวไว้ว่าคนที่ร่างกายสมบูรณ์นั้น จะต้องสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หรือจิตใจที่สดชื่นย่อมจะอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นที่ทราบและเข้าใจในวงการทางพลศึกษาว่า “Sound Mind in the Sound Body”

ความสำคัญของจิตวิทยาการศึกษา

ได้กล่าวมาตั้งแต่ตอนต้นว่า จิตวิทยาการศึกษาเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่บุคคลในวงการศึกษาคงต้องให้ความสนใจ และศึกษาวิธีการเพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการฝึกและการแข่งขันกีฬา ผลที่ได้รับโดยตรงก็คือ นักกีฬามีการพัฒนาพลังจิตสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง มีอารมณ์มั่นคง สามารถต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ขณะแข่งขันได้เป็นอย่างดี การประยุกต์จิตวิทยาที่เหมาะสมกับนักกีฬา จะทำให้นักกีฬามีสมรรถภาพ ความสามารถทางกาย มีความเจริญทางสมอง ที่จะคิดแก้ปัญหาใดที่เกิดขึ้นฉับพลัน หรือเป็นปัญหาเรื้อรังได้ นอกจากนั้นยังพัฒนาอารมณ์ และพฤติกรรมทางสังคมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น การพัฒนาสิ่งต่างๆ ทั้งหลายเหล่านี้ ในขั้นสุดท้ายจะก่อให้เกิดผลที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาได้ตั้งความหวังไว้นั้นคือ ชัยชนะ ในการแข่งขันนั่นเอง

ประโยค สุทธิสง่า (2533) ได้สรุปความสำคัญของจิตวิทยาการศึกษาไว้เป็นข้อๆ ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมความพร้อม ทางด้านร่างกายและจิตใจให้แก่นักกีฬาก่อนทำการแข่งขันหรือขณะแข่งขัน
2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถทางการกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
3. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจธรรมชาติและลักษณะของนักกีฬามากขึ้น รู้ความสนใจ ความต้องการและเป็นแนวทางที่จะเลือกเทคนิคมาใช้กับนักกีฬาได้เหมาะสม
4. ทำให้นักกีฬารู้จักนำเอาหลักการและวิธีการทางจิตวิทยาไปใช้กับตนเอง เช่น การสร้างพลังจิต การปรับสมาธิให้ตนเอง หรือการขจัดความวิตกกังวล ในขณะแข่งขัน เป็นต้น
5. ช่วยผู้ฝึกสอนในการประเมินความสามารถของนักกีฬา เพื่อทำการคัดเลือกตัวนักกีฬาได้ถูกต้อง
6. ช่วยจัดระบบข้อมูลที่มีประโยชน์ทางทฤษฎี หลักการและรายงานการวิจัยทางจิตวิทยาการศึกษาให้สะดวกแก่การนำไปใช้ในการฝึกสอนกีฬา

ความหมายของความเครียด

วีระ ไชยศรีสุข (2533) กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นสถานการณ์ที่ตึงเครียดที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกี่ยวพันกับความวิตกกังวลบางครั้งความเครียดอาจจะเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมากและมีการเปลี่ยนแปลงต่อกระบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิสูงมาก ๆ หรืออาการเจ็บ

บุญวดี เพชรรัตน์ (2532) ถึงความเครียดว่า เป็นกระบวนการที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นทั้งภายนอกและภายในบุคคล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สิ่งกระตุ้น ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้น อาจเป็นสิ่งกระตุ้นในทางบวกหรือทางลบก็ได้ ความเครียดจะก่อให้เกิดความไม่สงบสุขสบายต่อบุคคล เมื่อสิ่งกระตุ้นนั้นเกิดขึ้นซ้ำ ๆ หรือบุคคลให้ความหมายกับสิ่งกระตุ้นนั้น

สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว (2523) กล่าวว่าความเครียดคือ การสนองตอบที่ระบอบอย่างชัดเจนไม่ได้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์บางอย่าง ซึ่งคุกคามต่อความปลอดภัยของชีวิตการ สนองตอบนี้มีลักษณะเฉพาะ ในแต่ละคนไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกัน และปรากฏให้เห็นในรูปของการแสดงออกบางอย่าง เป็นผลให้บุคคลมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

Luckman and Sorensen (1984) กล่าวว่าความเครียดมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกตัวบุคคล ซึ่งรบกวนความต้องการพื้นฐานหรือรบกวนภาวะสมดุลของบุคคล โดยสรุปว่า ความเครียดนั้นได้แก่

1. สิ่งใดก็ตามที่คุกคามหรือก่อให้เกิดอันตรายต่อบุคคล
2. สิ่งใดก็ตามที่ทำให้บุคคลไม่ได้รับความพึงพอใจในสิ่งที่เป็นความต้องการพื้นฐานซึ่งรบกวนพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล
3. สิ่งนั้นมีผลทำให้ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล

Roberts (1978) กล่าวว่าความเครียด หมายถึง กลุ่มพฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล คับข้องใจ โกรธ แต่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ หรือมีความลำบากในการพิจารณาตัดสินใจ

Selye (1974) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะหนึ่งในระบบชีวิตของบุคคลซึ่งแสดงให้เห็นได้โดยมีกลุ่มอาการเฉพาะเกิดขึ้น อันเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาสนองตอบต่อสิ่งที่มาคุกคามซึ่งปฏิกิริยานี้แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเพื่อปรับตัวต่อสิ่งที่มาคุกคามนั้น

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึง กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคลโดย

ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียด ทำให้มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกายจิตใจและอารมณ์ การตอบสนองที่เกิดขึ้นอาจแสดงออกมาทั้งทางพฤติกรรมที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้ เพื่อทำให้เกิดภาวะสมดุลในร่างกาย ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีรูปแบบการแสดงออกของความเครียดแตกต่างกันไป

กระบวนการความเครียด

McGrath (1970) ได้ให้คำจำกัดความของความเครียดว่า “เป็นความไม่สมดุลระหว่างสิ่งที่ต้องการจะทำและสามารถที่จะกระทำภายใต้เงื่อนไขที่ว่า ถ้าทำไม่ได้ตามนั้นจะเกิดผลเสียตามมา” และได้แบ่งกระบวนการของความเครียดออกเป็น 4 ขั้นตอน ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การแข่งขันกีฬาได้ดังนี้

ในขั้นที่ 1 สถานการณ์กีฬาในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขัน จะเป็นตัวกำหนดที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา ซึ่งนักกีฬาแต่ละคนจะมองสถานการณ์นั้นแตกต่างกัน เช่น นักเทนนิสคนหนึ่งมีความปรารถนาอยากแข่งขันกับคู่แข่งที่มีความสมรรถนะสูงกว่าในขณะที่อีกคนไม่อยากแข่งขันด้วย

ในขั้นที่ 2 เป็นการประเมินหรือเปรียบเทียบระหว่างสถานการณ์หรือคู่แข่งกับความสามารถของตนเองหรือทีม ถ้านักกีฬาประเมินว่ามียากเกินความสามารถของตน ก็จะเป็นการไม่สมดุลระหว่างสิ่งที่ต้องทำกับระดับความสามารถของนักกีฬา เช่น ในกรณีตัวอย่างข้างต้นจะเห็นได้ว่านักกีฬาเทนนิสคนแรกจะมองสถานการณ์ว่าท้าทาย (ทางบวก) ขณะที่อีกคนเครียด กลัวหรือประหม่าเพราะว่าโอกาสของการแพ้หรือทำไม่ได้ไม่มีสูง

ขั้นที่ 3 การตอบสนองของนักกีฬาต่อการประเมินผล มีผลที่ออกมาต่างกันทั้งทางด้านสรีระวิทยา เช่น การเต้นของหัวใจ การหลั่งเหงื่อที่ฝ่ามือ และระดับของความเครียด

ขั้นที่ 4 ผลของความเครียดจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของนักกีฬา คือ ทำให้เล่นได้ไม่ดี ไม่เต็มความสามารถและอาจส่งผลถึงการพ่ายแพ้ได้ในที่สุด

นอกจากนี้ Scanlan (1989) ยังมีความจริง 2 ประการ ที่เกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนคือ คือ

1. การประเมินผลของเด็กหรือเยาวชนไม่เหมาะสมหรือตรงความเป็นจริง เช่น เกิดความเครียดเพราะประเมินแรงกดดันของสถานการณ์มากเกินไป รวมทั้งการให้ความสำคัญของสถานการณ์มากเกินไป

2. ความเครียดเกิดขึ้นได้ตลอดระยะเวลาการแข่งขัน เนื่องจากนักกีฬามองความสามารถของตนเองกับระดับการแข่งขันไม่สมดุลกัน เช่น

ก่อนการแข่งขัน : นักกีฬาคาดการณ์ว่าจะเล่นได้ไม่ดี

ระหว่างการแข่งขัน : เมื่อนักกีฬามีความรู้สึกว่ากำลังเล่นได้ไม่ดี หรือกำลังเป็นรองคู่ต่อสู้หรืออาจแพ้ได้

หรือหลังการแข่งขัน : เมื่อนักกีฬาประเมินว่าการแข่งขันที่เพิ่งจบไปนั้น เขาเล่นไม่ดีหรือยากกว่าที่เขาจะทำได้

สาเหตุของความเครียด

มุกดา สุขสมาน (2537) กล่าวถึงสาเหตุความเครียดได้ 5 ประการ คือ

1. ร่างกายขาดสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ความต้องการสารอาหารและแร่ธาตุต่าง ๆ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มาก สารอาหารต่าง ๆ เหล่านี้ได้แก่ โปรตีน ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของโครงสร้างและกระบวนการทำงานของร่างกาย เช่น เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน เอนไซม์ และส่วนประกอบอื่น ๆ อีก คาร์โบไฮเดรต ทำให้ร่างกายเกิดพลังงานในการทำงานได้ตามปกติ ไขมัน และแร่ธาตุต่าง ๆ ทำหน้าที่ซ่อมแซมสิ่งสึกหรอในร่างกายที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ถ้าเกิดการขาดแคลนสารอาหารต่าง ๆ ในร่างกายเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดความเชื่องซึม ทำให้ใจเหี่ยวแห้ง การขาดแคลนสารอาหารพวกนี้ จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ง่าย ถ้ามีสภาพการณ์ที่กดดันทางอารมณ์ร่วมเข้าไปด้วย จะมีความเครียดขึ้นอย่างมาก
2. อันตรายนต่าง ๆ ที่ร่างกายได้รับ อันตรายเหล่านั้นถ้ามีกำลังแรงพอ จะทำให้เกิดความเครียดได้
3. การคุกคามต่อความนิยมนับถือ และคุณค่าของตนเอง ความนิยมนับถือเป็นการวัดความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับสิ่งแวดล้อม เป็นการแสดงให้เห็น คุณค่าที่ได้รับจากสังคม ซึ่งแบ่งออกเป็นขั้นตามระดับอายุ ในวัยเด็กมีความต้องการในเรื่องการเสาะแสวงหา แต่ถ้าพ่อแม่ไม่ยอมให้เด็กมีพฤติกรรมเหล่านี้ เด็กจะมีอาการต่อสู้และร้องซึ่งเป็นการแสดงออกของความเครียด สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดที่เกิดขึ้น อีกทั้งความมุ่งหวังของบุคคลนั้นอาจจะเป็นสาเหตุของความเครียดก็ได้ บางคนจะตั้งความหวังไว้สูง แต่ไม่สามารถจะทำให้สำเร็จ ตามความมุ่งหวังนั้นได้ การเกิดช่องว่างระหว่างความหวังที่ตั้งไว้ และความจริงเป็นสิ่งคุกคาม และคุณค่าของตน
4. แรงกระตุ้นที่มีมากเกินไป ความเครียดบางครั้งไม่ได้เกิดจากตัวแรงความเครียดโดยตรงแต่เกิดจากปริมาณของตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นมีแรงกระตุ้นมากเกินไป จนกระทั่งร่างกายไม่สามารถจะรับตัวกระตุ้นนั้น และนำมาปรับตัวได้ ตัวกระตุ้นความเครียดเช่น ความหนาแน่นของประชากร การจราจรติดขัด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวกระตุ้นมากเกินไปทั้งสิ้น มนุษย์ต้องรู้จักจัดการกับแรงกระตุ้นเหล่านี้

5. การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตทางสังคมและพัฒนาการ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอย่างยาก และรุนแรงย่อมทำให้เกิดความเครียดอย่างมาก เช่น การเปลี่ยนจากสังคมเกษตรมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม แม้กระทั่งขั้นตอนของพัฒนาการของแต่ละบุคคล ถ้ามีการเปลี่ยนแปลง มากก็จะทำให้เกิดความเครียด สิ่งเหล่านี้ประสบกับทุกคน ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้ดี ความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะมีไม่มาก แต่สำหรับผู้ที่ไม่ปรับตัวได้ดี จะทำให้เกิดผลเสียต่อทั้งร่างกายและจิตใจด้วย

Miller and Keane (อ้างใน สิริลักษณ์ ต้นชัยสวัสดิ์, 2535) ได้จำแนกความเครียด โดยใช้เกณฑ์ต่าง ๆ ดังนี้

1. จำแนกตามแหล่งที่เกิด

1.1 ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย (Physical Stress) แบ่งตามระยะการเกิดได้ เป็น 2 ชนิด

1.1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ หรือการอยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว เป็นต้น

1.1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง การตั้งครรถ์ เป็นต้น

1.2 ความเครียดที่เกิดขึ้นจากจิตใจ (Psychological Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามที่สืบเนื่องมาจากความนึกคิด หรือเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันจากการตอบสนองทันทีทันใด ต่อสิ่งที่มาคุกคามและคาดว่าจะอันตราย ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรงและเร็ว เป็นต้น

1.3 ความเครียดจากการปฏิบัติงาน ความเครียดในการทำงานเป็นภาวะที่เกิดจากปัจจัยบางอย่าง หรือปัจจัยร่วมกันในการทำงานนั้น ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลก่อให้เกิดการขัดขวางความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ความเครียดไม่สามารถแยกจากผู้ที่ทำงานแล้ว ความเครียดที่เป็นพลังทางบวก จะช่วยเร่งเร้าทำลาย และกระตุ้นบุคคลให้แปรความคิดการกระทำให้ดียิ่งขึ้น แต่สิ่งที่มาทำลายชีวิตในปัจจุบันซับซ้อนกว่าที่เคยมาทำให้บุคคลต้องตกอยู่ใต้แรงกดดันเกิดเป็นความเครียดขึ้น

2. จำแนกตามสาเหตุที่เกิด

2.2 ความเครียดที่เกิดจากความสุข (Positive stress) หรือเรียกว่า Eustress เป็น

ความเครียดที่ผู้ได้รับเกิดความสุข ความคิดสร้างสรรค์ และมีความสามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้น กระนั้นก็ตามหากความเครียดที่ดีนี้ ดำรงอยู่ในระยะยาวเกินไปก็เกิดผลเสียได้

2.3 ความเครียดที่เกิดจากความทุกข์ (Negative stress) หรือเรียกว่า Distress เป็นความเครียดที่ผู้ได้รับเกิดความไม่สบายใจ โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์บางอย่าง ก็จะทำให้เข้าใจทันทีว่าเกิดความทุกข์ ได้แก่ การหย่าร้าง การเจ็บป่วย การตกงาน เป็นต้น

Wallace (1978) และ สุวนีย์ เกี้ยวกิ่งแก้ว (2527) ได้จำแนกปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อบุคคลไว้ดังนี้

1. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล (Exogenous stressor) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเช่น

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

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

1.3 สถานะการณ์และเหตุการณ์อื่น ๆ สภาพเหตุการณ์ที่เลวร้าย และเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว การปรับตัวจะเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นมาได้ จึงแยกสถานะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1.3.1 สถานะการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นสถานะการณ์ที่ทำให้บุคคล ต้องมีการปรับตัวและเกิดการเปลี่ยนแปลง เหตุการณ์เหล่านี้ได้แก่ การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร เป็นต้น

1.3.2 สถานะการณ์ที่ก่อให้เกิดความรังเกียจ เศร้า และสะเทือนใจ เหตุการณ์เหล่านี้ได้แก่ การหย่าร้าง สมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วย สามี หรือภรรยาเสียชีวิต เป็นต้น

2. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากภายในตัวบุคคล (Endogenous Stressor) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากบุคคลเอง โดยมีปัจจัยหลายอย่างในตัวบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียด ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่

2.1 โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา โครงสร้างของร่างกายเป็นส่วนที่ได้รับความเสียหายจากบรรพบุรุษ บางคนได้รับส่วนที่ดีของมารดา ทำให้มีโครงสร้างร่างกายสมบูรณ์และมีสุขภาพดี บางคนได้รับส่วนด้อยของบิดามารดา ทำให้ร่างกายเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์ เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย ความสามารถที่ซ่อนแฝงอยู่น้อย ทำให้มีความสามารถในการแก้ปัญหาไม่ดี ทนต่อสภาวะความเครียดได้น้อย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2.2 ระดับพัฒนาการ สภาพร่างกายที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไม่ปกติ ทำให้เกิดโรคได้ง่าย เช่นเดียวกับสภาพจิตใจ ที่มีพัฒนาการไม่ดี แนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากความไม่สมดุลกัน ระหว่างการคาดหวังของบุคคลอื่น กับความสามารถของบุคคลในการตอบสนองความคาดหวังนั้น ๆ ระดับพัฒนาการของจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อการรับรู้และแปรเหตุการณ์โดยระดับพัฒนาการที่ไม่ดี ทำให้มีการรับรู้ แปรสถานการณ์ และก่อให้เกิดความเครียดตามมาได้อีก

2.3 การรับรู้ และการแปลเหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ กลัว โกรธ เกลียด กังวล หรือตื่นเต้น ถือว่าเป็นเหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดความเครียด ทำให้ร่างกายถูกกระตุ้น และมีการสนองตอบต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลรับรู้ต่อเหตุการณ์ไม่เหมือนกัน และมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน เพราะบุคคลสองคน มีความต้องการขั้นพื้นฐานที่ไม่เหมือนกัน มีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่เหมือนกัน มีความคาดหวัง ทัศนคติ และการมองโลกที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นการรับรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้บุคคลสนองตอบต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดีหรือในทางที่เลว

ระดับความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละคนแม้จากสาเหตุเดียวกัน ก็มีความรุนแรงไม่เท่ากัน ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกรอบรับและการปรับตัวของแต่ละคน ซึ่งเชื่อมโยงกับหลาย ๆ ลักษณะ เช่น สภาพ สังคม วัฒนธรรม ตลอดจน สถานการณ์ แวดล้อมแต่ละคนเกี่ยวกับระดับความเครียด

Mexkin (อ้างใน พีระ ครีกครั้นจิตร, 2529) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าเราควรพยายามหาระดับความเครียด ที่ให้ประโยชน์สูงสุดนี้ และพยายามดำเนินชีวิต หรือทำงานโดยระมัดระวังให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมในเรื่องของความเครียดของตนเอง ถ้าบุคคลใดสามารถทำได้เช่นนี้ บุคคลนั้นจะมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง และมีความสุขในชีวิต

ระดับต่าง ๆ ของความเครียดที่ส่งผลกระทบ ต่อบุคคลสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ ๆ จะเพิ่มความสามารถในการทำงานได้สูงยิ่งขึ้น และสร้างความสุขให้กับมนุษย์อย่างมาก

2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบกระเทือนต่อพฤติกรรม และอาจนำไปสู่การกระทำในลักษณะที่ทำอะไรซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ได้แก่ รับประทานอาหารมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ และคิดหาเสพติด เป็นต้น

3. ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดพฤติกรรมอ้าวร้างรุนแรง ซึมเศร้า หรือถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

Janis, Irving (1952) ได้แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild & Stress) ซึ่งพบว่าความเครียดชนิดนี้สิ้นสุดลงในเวลาอันสั้นอาจนานแค่วินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น เกี่ยวข้องอยู่กับสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น อาจเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน การพลาดรถไฟ คือ ไม่ทันรถไฟ หรือการมาตามนัดไม่ทัน

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

3. ความเครียดระดับสูง (Severs Stress) ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน อาจเป็นปี เช่น การตายจาก การเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือการสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความหมายสำคัญต่อวิถีการดำรงชีวิต

พฤติกรรมการเผชิญความเครียด

พฤติกรรมเผชิญความเครียด เป็นกลุ่มของพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการตอบสนองต่อความเครียด โดยผลลัพธ์ที่ตามมาอาจ เหมือนกัน หรือแตกต่างกัน ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ หากบุคคลสามารถเผชิญภาวะเครียดได้อย่างเหมาะสมก็จะดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

Scott et al (อ้างใน อนุสรณ์ วีระพงศ์, 2542) กล่าวว่าพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดเป็นการใช้กลวิธีที่มีจุดมุ่งหมาย การประเมินด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิบัติการตอบสนองด้านร่างกาย ในการเผชิญเพื่อลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องและมีระยะเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าผลลัพธ์ของการเผชิญภาวะเครียด

เป็นไปในทางที่มีความสมดุลระหว่างบุคคลและข้อเรียกร้องหรือมีการรบกวนทำหน้าที่ของระบบต่าง ๆ ในร่างกายน้อยที่สุดจะถือว่าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้

Laxarus & Folkman (1984) ให้ความหมายของพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดว่าเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความนึกคิด และพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะจัดการกับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดขึ้น หรือภายนอก และภาวะเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะถูกประเมินโดยผู้ประเมินว่าจะต้องใช้กำลังความสามารถและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่เกินธรรมดาหรือแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่อาจไม่เพียงพอที่จะจัดการความเครียด การเผชิญกับความเครียดนี้ถือเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และจะไม่มี การตัดสินใจก่อนว่าวิธีการเผชิญกับความเครียดวิธีการใดมีประสิทธิภาพเพราะขึ้นอยู่กับบริบท (Context) บุคคลที่เผชิญกับความเครียดได้ดีคือบุคคลที่รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์

Laxarus & Folkman (1984) ได้แบ่งประเภทของวิธีการเผชิญปัญหาเป็น 4 ประเภท คือ

1. วิธีการเผชิญปัญหาโดยการแก้ไขตามปัญหา (Problem Oriented Coping Strategies) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา หรือสถานการณ์ที่ตึงเครียด เช่น การพยายามแก้ไขให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ
2. วิธีการเผชิญปัญหาที่แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์ (Affective- Orientes Coping Strategies) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่พยายามจะแก้ไขอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากสถานการณ์ตึงเครียดนั้น เป็นต้นเหตุ
3. การหลีกเลี่ยง (Escape or Avoidance) เป็นแบบแผนของการเผชิญกับสิ่งคุกคามที่พบได้ทั่วไป ทั้งมนุษย์และสัตว์ ปฏิกริยาหลีกเลี่ยงนี้อาจเกิดขึ้นร่วมกับความกลัว หรืออาจเกิดขึ้นโดยไม่มี ความกลัวร่วมด้วยก็ได้
4. การเมินเฉย หรือไม่มีปฏิกิริยา (Inactive of Apathy) เป็นแบบแผนพฤติกรรมของการสิ้นหวัง เมื่อไม่สามารถกำจัดหรือบรรเทาสิ่งคุกคามได้จึงเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่มีกำลังใจที่จะต่อสู้ หรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่คุกคาม ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า

การที่บุคคลจะเลือกใช้วิธีการใด ในการเผชิญความเครียดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้สึกไม่แน่ใจหรือคลุมเครือ (Degree of Uncertainty) และความรุนแรงของความรู้สึกคุกคาม (Degree of Helplessness) นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับแหล่งประโยชน์ ในการเผชิญความเครียด (Coping Resources) ด้วย ได้แก่ ภาวะสุขภาพและพลังของบุคคล (Health and Energy) ความเชื่อในทางที่ดี (Positive Beliefs) ทั้งนี้ผลลัพธ์ของการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องพิจารณาความสัมพันธ์ที่เป็นไป

ทางบวก 3 ด้าน คือการทำหน้าที่ทางสังคม (Social Function) ขวัญ และกำลังใจ (Moral) และ ภาวะสุขภาพ (Somatic Health)

การเผชิญความเครียดแบบ ปฏิกริยาทางอ้อม (Paliation) คือ กลไกการทำงานของร่างกายและจิตใจ เพื่อบรรเทาภาวะอันตรายจากสิ่งแวดล้อมแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. วิธีการบรรเทาอาการ โดยตรง (Symptom – Direct Modes) คือ การใช้สิ่งใด เพื่อบรรเทาความเครียดโดยตรง ได้แก่ ยากล่อมประสาท ยานอนหลับ แอลกอฮอล์ การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ และวิธีอื่น ๆ โดยใช้ร่างกายเป็นศูนย์กลาง
2. วิธีการบรรเทาภายในจิตใจ (Intrapsychic Modes) เป็นการบรรเทาความตึงเครียดโดยวิธีการทางจิตวิทยาของจิตได้สำนึกที่บุคคลหลอกตัวเอง เกี่ยวกับสิ่งคุกคามหรืออันตราย จากภายนอก ซึ่งเป็นเพียงความคิดของบุคคล และไม่เข้าไปตามความจริง ฟรอยด์ เรียกวิธีการนี้ว่า การใช้กลไกป้องกันทางจิต (Defense Mechanism)

แนวคิดของ Laxarus & Folkman (1984) เป็นการปรับตัวทางด้านจิตใจของ อารมณ์ จะมองถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบซึ่งกันและกัน เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยระยะเวลา โดยใช้การประเมินสถานการณ์ด้วยสติปัญญา ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะดังนี้

1. การประเมินระยะที่ 1 คือการที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ มาประเมินสถานการณ์ เพื่อตัดสินใจว่ามีผลกระทบอย่างไรต่อบุคคล ซึ่งประเมินได้ 3 ทาง คือ
 - 1.1 ไม่เกิดผลใด ๆ คือ บุคคลไม่รู้สึกระคายอะไรต่อสถานการณ์นั้น เกิดผลดี หรือได้รับประโยชน์จากสถานการณ์นั้น
 - 1.2 เกิดความเครียด ซึ่งเป็นภาวะทำให้บุคคลเกิดความไม่สมดุลทางด้านจิตใจ เกิดความเครียด เนื่องจากบุคคลประเมินสถานการณ์นั้น มีความเกี่ยวข้องกับตนในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ใน 3 ลักษณะดังนี้
 - ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นอันตราย หรือมีการสูญเสีย
 - จากการคาดการณ์ว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้นอย่างแน่นอนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้
 - การท้าทาย คือ อันตรายจะเกิดขึ้นภายหน้า แต่คาดการณ์ว่าสามารถจะจัดการกับสถานการณ์นั้นได้

จะเห็นได้ว่า การประเมินสถานการณ์ระยะที่ 1 เป็นการรับรู้สถานการณ์ว่าเป็นอันตรายกับตน สถานการณ์ใดที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน หรือเกี่ยวข้องกับตน หรือเกี่ยวข้องในทางที่ดีจึงไม่ก่อให้เกิดความเครียด

2. การประเมินระยะที่ 2 คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ ประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือกของตนเอง เพื่อที่กำจัดอันตรายจากสิ่งที่คุณได้รับรู้ว่าการประเมินสถานการณ์ ระยะที่ 1 ถูกต้องดีแล้วหรือไม่

3. การประเมินระยะที่ 3 หรือการประเมินซ้ำ หลังจากที่คุณแสดงให้เห็นความพยายามที่จะกำจัดอันตรายทั้งรูปธรรมและทางความคิดออกมาแล้ว โดยบุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำ เพื่อพิจารณาอันตรายที่คุณได้รับรู้นั้น ยังมีอยู่หรือลดลง หรือได้ถูกกำจัดไปแล้ว เป็นการประเมินโดยใช้ข้อมูลใหม่ หรือข้อมูลเพิ่มเติม และ/หรือติดตามประเมินผลวิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้ไปแล้ว

พฤติกรรมกรรมการปรับตัว

อารมณ์ดังเครียด หรือเคร่งเครียดจนเกิดเป็นความเครียดนั้นก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพหลายประการดังที่ มัลลิกา เหมือนวงศ์ (2534) ได้สรุปว่า เมื่อมีอารมณ์เครียดมาก ๆ จิตใจไม่สงบ ก็จะเกิดความผิดปกติแสดงออกมา คนที่มีอารมณ์เครียดมาก ๆ อาจมีอาการต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ปวดศีรษะ เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้เป็นส่วนมาก เมื่อมีอารมณ์เครียด และเป็นอาการแรก ๆ ปวดศีรษะเนื่องจาก มีเลือดไปสู่อสมองมาก การเสียพลังงาน ทางระบบประสาทไปมาก และกล้ามเนื้อต้นคอและหนังศีรษะเกร็งตัวมาก

2. นอนไม่หลับ เป็นอาการแรก ๆ เหมือนปวดศีรษะ อาจนอนไม่หลับ แล้วตื่นขึ้นมา นอนไม่หลับตั้งแต่เริ่มต้นเข้านอนหลับ ๆ ตื่น ๆ เนื่องจากพอลงนอนก็คิด เมื่อคิดมากก็นอนไม่หลับ ยิ่งนอนไม่หลับก็ยิ่งคิด วนเวียนเช่นนี้เรื่อยไป

3. ขาดสมาธิ เมื่อคิดเรื่องอะไรก็คิดสับสน ฟุ้งซ่านคิดซ้ำ ๆ คิดหลาย ๆ เรื่องพร้อมกันไม่รู้จบ

4. ลืมง่าย นึกชื่อคนใกล้ชิดไม่ออก บางทีคิดว่าจะทำอะไรชั่วขณะก็ลืมแล้ว บางทีเผลอไปชั่วขณะ โดยนึกไม่ออกว่าเวลานั้นตัวอยู่ที่ใดและเป็นเวลาไหน แสดงถึงความนึกคิด และความจดจำของสมองขาดความสัมพันธ์กัน

5. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีตื่นเต้น หวาดระแวง ตกใจง่าย สะดุ้งหวา ตัดสินใจไม่ถูก โกรธง่าย ขาดสติโดยยับยั้งอารมณ์ไม่ได้ โดยที่ไม่เคยเป็นเช่นนี้มาก่อน

6. หงุดหงิด เบื่อหน่าย เบื่อหน่ายการงาน เบื่อหน่ายไปทุกอย่าง หמדเร็วแรง เหนื่อยง่าย ชอบทำเรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่ แก้ไขปัญหาเล็กน้อยไม่ได้

7. อ่อนเพลียเรื้อรังอยู่นานวัน ทั้ง ๆ ที่นอนหลับได้ตลอดคืน พอตื่นมาตอนเช้าก็อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ละเหยใจเหมือนไม่ได้นอนพักมาเลย ที่เป็นเช่นนี้แสดงว่าร่างกายหลับ แต่ระบบประสาทไม่หลับ ระบบประสาทยังใช้พลังงานอยู่ตลอดเวลา

8. มีอาการผิดปกติต่าง ๆ หลายอย่าง เช่น ท้องอืด เรอ ปวดแสบในท้อง เบื่ออาหาร เจ็บอก ปวดหลัง ปวดเอว แน่นในอกเหมือนกับหายใจไม่ออก ใจสั่น ซ้ามือ ซาเท้า หัวใจเต้นแรง ฯลฯ

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะเกิดปฏิกิริยาทางร่างกาย เพื่อปรับตัว (วีระ ไชยศรีสุข, 2533) โดยมีการปรับตัว 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. อาการบอเหตุ (Alarm Reaction Stage) จะเกิดขึ้นเฉพาะแห่ง ซึ่งเนื่องมาจากตัวเร่งให้เกิดความเครียด ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น จะเกิดโดยผ่านระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เช่น Pituitary จะหลั่งฮอร์โมนออกมา ทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านต่อตัวเร่งความเครียด และการปรับร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

2. ร่างกายต่อต้าน (Resistance Stage) ในช่วงนี้การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาจะเกิดขึ้นเพื่อรักษาสภาพต่อตัวเร่งความเครียด ในบางสถานการณ์ทำให้เกิดระดับการสมดุลทางสรีระวิทยาเกิดขึ้น

3. ขั้นหยุดการทำงาน (Exhaustion Stage) ถ้ามนุษย์อยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่มีความเครียดนาน ๆ ความต้านทานไม่สามารถจะทำให้ร่างกายรักษาสภาพคงที่ไว้ได้ และความเครียดยังคงมีอยู่ต่อไป อาจเกิดตายได้ เพราะอวัยวะหยุดการทำงาน

ทุกคนเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะใช้กลไกในการปรับตัวเพื่อลดความเครียดและรักษาภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเพื่อแก้ปัญหา Frances M. Carter (อ้างใน ประคอง อินทรสมบัติ, 2521) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมการปรับตัวของมนุษย์ได้ดังนี้คือ

1. การช่วยให้อบอุ่น โดยการสัมผัส ซึ่งเป็นความต้องการตั้งแต่วัยทารก การกอดรัด อุ้มแกว่งไปมา การฟังเสียงดนตรีขับกล่อม

2. การรับประทานอาหาร เคี้ยวหมากฝรั่ง สูบบุหรี่ย

3. ดื่มสุรา หรือรับประทานยา

4. หัวเราะ ร้องเพลงสวดสาบาน หรือร้องไห้

5. เชื่อถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งมมาย

6. นอนหลับ

7. ใช้ความคิด

8. พุดคุยให้คนที่ไว้วางใจฟัง

9. ทำงานหนักขึ้น ออกกำลังกาย วิ่งทำความสะอาดบ้าน เดินรำ
10. ทำกิจกรรมที่ปราศจากเป้าหมาย เช่น เดินไปมา ภูมื่อ
11. คิดเพื่อฝัน
12. คุยโว โอ้อวด
13. ถามคำถาม
14. ค้นหาข้อมูลและนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์

การจัดความเครียด

จากความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด ลักษณะอาการของความเครียด รวมทั้งสาเหตุของความเครียดจึงมีการนำเทคนิคต่าง ๆ เพื่อการจัดความเครียดมาใช้โดยอาศัยความรู้พื้นฐานเบื้องต้นดังกล่าว

Master (1987 อ้างใน โทนี่ มอร์ริส, 2538) สนับสนุนทฤษฎีการเลือกเทคนิคในการแก้ไขความเครียดหรือความวิตกกังวลของ Davidson และ Schwartz ที่ว่าการจัดความเครียดจะต้องตรงหรือควบคู่ไปกับลักษณะของความวิตกกังวล กล่าวคือ ความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย (Somatic) จะต้องเลือกเทคนิคที่ส่งผลโดยตรงต่อสภาวะทางร่างกาย ส่วนเทคนิคที่จะใช้กับความวิตกกังวลทางด้านปัญญาหรือความคิด (Cognitive) ก็ควรใช้เทคนิคที่จะช่วยแก้ หรือลดความคิด ความเครียดและความวิตกกังวล เช่น วิธีการหยุดความคิดหรือเทคนิคการสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้น

โทนี่ มอร์ริส (2536) ได้จัดและรวบรวมเทคนิคต่าง ๆ ในการลดความเครียดและความวิตกกังวลตามประเภทของความวิตกกังวล 2 อย่างข้างต้น ไว้พอสรุปได้ดังนี้

1. ความเครียดทางร่างกาย (Somatic Anxiety)

เมื่อคนเรามีอาการทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น เหงื่อซึมออกมาบริเวณฝ่ามือมากขึ้นก่อน หรือระหว่างการแข่งขัน นั้นแสดงถึงความเครียดทางกายเริ่มขึ้นแล้ว เทคนิคที่ควรใช้สำหรับความเครียดลักษณะนี้ได้แก่ เทคนิคทางใจ การผ่อนคลายและการทำสมาธิเพราะกระบวนการเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อร่างกาย และกระบวนการทางสรีรวิทยา Morris ยังกล่าวด้วยว่า เทคนิคบางอย่าง เช่น การจินตนาการภาพและการสะกดจิต ก็มีผลต่อร่างกายเช่นกัน แต่ไม่ได้เกิดโดยตรงต่อร่างกาย

ก. เทคนิคการหายใจ (Breathing Control) เมื่อเกิดความเครียด การหายใจจะสั้นและถี่กว่าเดิม ซึ่งจะมีผลต่อประสิทธิภาพของระบบขนส่งออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อต่าง ๆ ฉะนั้นการหายใจให้ยาวหรือลึก ๆ จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนกลับมามากขึ้น ซึ่งจะช่วยลด

ความเครียดจากการที่กล้ามเนื้อขาออกซิเจนได้มากขึ้น เทคนิคที่ใช้กันมากที่สุด ในการหายใจ คือ การหายใจครบสมบูรณ์ (Complete Breath) โดยการฝึกหัดบรรจุก๊าซลงในปอด โดยการจินตนาการว่าปอดมีสามส่วน ส่วนแรก คือส่วนล่างสุดจะได้รับอากาศโดยการดันท้องขึ้นมา ส่วนที่สอง คือ ส่วนกลางของปอดที่จะขยายรับออกซิเจน โดยการขยายหน้าอกและส่วนที่สาม คือส่วนบนสุดที่สามารถจะทำได้โดยการยกหัวไหล่ขึ้น

ภายหลังการฝึกทั้งสามระยะชั่วเวลาหนึ่ง ความราบรื่นของการหายใจจะดีขึ้น และได้ปริมาณออกซิเจนมากขึ้น ในการหายใจออกก็เช่นกัน ต้องคำนึงถึงโดยการหายใจออกช้า ๆ ลึก ๆ เพื่อให้การไล่อากาศที่เหลือออกให้หมด

ข. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง (Progressive Muscle Relaxation : PMR) Jacobson (อ้างใน อนุสรณ์ วีระพงศ์, 2542) คือ ผู้ที่ได้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมามานานกว่า 50 ปี เป็นเทคนิคที่ประกอบไปด้วยการเกร็ง และผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือกลุ่มหลัก ๆ ของร่างกาย โดยเริ่มจากส่วนบนของร่างกายลงไปสู่ส่วนกลาง หรือจะเริ่มจากส่วนล่างสุดไปจนถึงส่วนบนสุดของร่างกาย ท่าทางของการฝึกทำสามารถปฏิบัติได้ทั้งในท่านอนและท่านั่ง

วัตถุประสงค์หลักประการหนึ่งของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง ก็เพื่อต้องการให้นักกีฬาสามารถแยกแยะระหว่างความตึงของกล้ามเนื้อ และความผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ จึงใช้การเกร็งเพื่อจะทำให้เกิดความรู้สึกและแยกแยะได้ถูก เวลาของการฝึกที่เหมาะสมในแต่ละครั้ง คือ 20 ถึง 30 นาที และนี่แหละคือ จุดอ่อนอันหนึ่งของเทคนิคนี้ เพราะใช้เวลาค่อนข้างมาก อย่างไรก็ตามเทคนิคของการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง ก็มีคนวิพากษ์วิจารณ์ว่าอาจจะเป็นตัวก่อให้เกิดความเครียดซะเองได้ คือ ประหม่า และความวิตกกังวลอาจจะเกิดขึ้นได้ถ้า

1. นักกีฬาไม่สามารถรู้สึกผ่อนคลายได้รวดเร็ว ดังที่คิดหรือคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า
2. เขาเริ่มจะคิดถึงผลของการฝึกซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ค. การผ่อนคลายแบบประยุกต์ (Applied Relaxation) เป็นเทคนิคใหม่ที่ Morris ได้เสนอแนะไว้ถึงแม้จะยังไม่มียผลของการวิจัยที่สนับสนุนผลกระทบของเทคนิคนี้มากนัก อันอาจเป็นเพราะเป็นเทคนิคใหม่นี้ดัดแปลงมาจาก PMR โดยนักจิตวิทยา ชาวสวีเดน ได้ทำการศึกษาค้นคว้า ภายในห้องทดลองและสังเกตเห็นว่านักกีฬามีความพอใจกับเทคนิคนี้มากกว่า PMR สาเหตุหลักก็เพราะเวลาของการฝึกจะค่อย ๆ ลดน้อยลงเรื่อย ๆ (2-3 สัปดาห์ลดลงครึ่ง)

ขั้นตอนแรก คือ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที ในการฝึกแต่ละครั้ง โดยการเกร็งและปล่อยกล้ามเนื้อแต่ละส่วน และการเกร็งและปล่อยจากส่วนหนึ่งไปยังอีกส่วนหนึ่งของร่างกาย

ขั้นตอนที่สอง คือ การฝึกผ่อนคลายอย่างเฉยๆ โดยไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อ เวลาของการผ่อนคลายก็ลดลงครั้งหนึ่ง และเมื่อชำนาญแล้ว จึงขยับขึ้นไปอีกขั้น โดยการใช้อัตราที่ผู้ฝึกกำหนดเองควบคุมการผ่อนคลาย รหัสบางคำ เช่น “ผ่อนคลาย” (ใช้เวลาในการฝึกเพียง 3 นาที)

ขั้นตอนที่สาม คือ การรักษาระดับของการผ่อนคลาย ในขณะที่ทำท่าทางอย่างอื่น เช่น ท่าทางขณะฝึกทักษะกีฬา จากนั้นให้ล้มตาขึ้น และทำการเคลื่อนไหวในท่าทางเกี่ยวกับกีฬาหลาย ๆ ครั้ง และสังเกตระดับของการผ่อนคลายที่เราพยายามรักษาไว้

ขั้นตอนสุดท้าย คือ การผ่อนคลายจับปล้นหรือรีบด่วน โดยใช้เวลาในการทำเพียง 10 ถึง 15 วินาที มีลักษณะคล้ายการผ่อนคลายโดยใช้อัตรา แต่จำนวนครั้งในการฝึกประมาณ 30-40 ครั้งในแต่ละวัน ในการผ่อนคลายแบบนี้จะต้องมีการใช้สัญญาณบางอย่างช่วยในการเตือนให้ทำการผ่อนคลายเช่น ทุกครั้งที่ดูนาฬิกา ทุกครั้งที่นั่งพักผ่อน เปลี่ยนแดนในกีฬาเทนนิส การฝึกหรือใช้เทคนิคแบบนี้ จะส่งผลได้มากถ้าสถานการณ์ของการฝึกและแข่งขันที่นักกีฬาสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ตลอดเวลาที่ต้องการ และใช้เวลาสั้น ๆ

ง. การทำสมาธิ (Meditation) เทคนิคของการทำสมาธิถูกจัดว่าอยู่ในกลุ่มของเทคนิคจัดการความเครียดทางด้านร่างกายเพราะผลของการฝึกสมาธิจะส่งผลทางด้านร่างกาย การทำสมาธิเป็นเทคนิคการเพ่งความสนใจไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือความคิดใดความคิดหนึ่ง ที่นักกีฬาสามารถจะเลือกใช้เองตามความเหมาะสม หรือได้ผลกับตนเอง เช่นการทำสมาธิแบบโยคะแบบเซ็นหรืออานาปานสติ ซึ่งในแต่ละแบบมีปรัชญาของตนเอง

จ. การปรับความรู้สึกตนเอง (Autogenics) เป็นเทคนิคที่เกิดขึ้นในยุโรปในช่วงปี 1930 คล้ายสะกดจิต แต่เป็นการสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นเอง โดยให้เกิดความรู้สึกของความอบอุ่น ความหนัก - เบา ในบริเวณส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นการเพ่งความรู้สึกตนเองแตกต่างจากเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องอยู่ตรงที่คำพูดและการจินตนาการภาพตัวอย่างของการสร้างภาพและคำพูดในการฝึกการปรับความรู้สึกตนเอง เช่น แขนขวาอุ่นและผ่อนคลายแขนซ้ายหนัก ฝึกความรู้สึกผ่อนคลาย ฯลฯ

ฉ. การจินตนาการภาพ (Imagery) เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด ในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ (สืบสาย บุญวิโรบุตร, 2538) ซึ่งประสาทสัมผัสทั้งหมดที่มีส่วนที่จะช่วยให้การจินตนาการของภาพดีขึ้น ก็คือ

1. การได้ยิน เช่น การได้ยินเสียงปืนปล่อยตัว
2. การได้กลิ่น เช่นการ ได้รับกลิ่นของคลอรีนของนักว่ายน้ำ
3. การสัมผัส เช่น การรับรู้ถึงการปะทะจากการเล่นกีฬา
4. การรู้สึกเคลื่อนไหว เช่น ความรู้สึกเคลื่อนไหว

5. การรู้รส เช่น การรู้รสทางลิ้น

สืบสาย บุญวีรบุตร (2538) ยังกล่าวด้วยว่า การสร้างจินตนาการภาพจะเกิดขึ้นชัดเจนมากขึ้นก็เพราะการรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ และเมื่อภาพที่เกิดขึ้นในใจชัดเจนขึ้น ประสิทธิภาพที่ตามมาจะดีขึ้นด้วย การควบคุมอารมณ์ความเครียดหรือความวิตกกังวลก็จะดีขึ้นถ้าการจินตนาการภาพของนักกีฬาเกิดขึ้น เพราะการจินตนาการภาพจะทำให้นักกีฬาเข้าใจและหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดง่ายและรวดเร็วขึ้น

โทนี่ มอร์ริส (2536) เสนอแนะสิ่งสำคัญ 2 ประการ ในการทำให้จินตนาการภาพมีประสิทธิภาพ คือ ความชัดเจนของภาพและการควบคุมได้ว่าต้องการจะเห็นภาพอะไรเกี่ยวกับอะไร การจินตนาการภาพจะส่งผลต่อหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น ในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การทบทวนกลยุทธ์ในการเล่น การวางแผนการเล่นล่วงหน้า การย้อนดูการฝึกที่ผ่านมา การผ่อนคลาย

ในส่วนของการจินตนาการภาพนี้ ต้องอาศัยประสบการณ์และความสามารถของผู้จินตนาการของนักกีฬาที่มีความสามารถเก่งหรือได้รับการฝึกมามากจะสามารถมองเห็นภาพได้ชัดเจน และง่ายกว่านักกีฬาใหม่หรือฝึกมาน้อยกว่า แต่อย่างไรก็ตามการฝึกตั้งแต่เริ่มต้นฝึกให้จินตนาการง่าย ๆ ก็จะช่วยส่งเสริมให้การจินตนาการภาพของทักษะในผู้ที่เพิ่งเรียนรู้ทักษะใหม่ได้

โทนี่ มอร์ริส สรุปได้ว่า การใช้เทคนิคต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับเกิดผลสูงสุดผู้ใช้ผู้เกี่ยวข้องต้องเข้าใจตนเองหรือนักกีฬาและธรรมชาติของเทคนิค เพื่อช่วยให้การตัดสินใจเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งเทคนิคบางอย่าง เช่นการผ่อนคลายแบบประยุกต์ ก็อาจต้องนำไปทดลองประยุกต์ใช้กับสถานการณ์จริงให้มากขึ้น เพราะส่วนใหญ่จะได้จากการทดสอบในห้องปฏิบัติการ

2. ความเครียดทางจิต (Cognitive Anxiety)

โทนี่ มอร์ริส (2536) ได้กล่าวไว้ว่าหลักการสำคัญของความเครียดทางจิต คือ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเพราะความคิดของนักกีฬาคือการแข่งขัน ต่อการแสดงความสามารถของตนเองต่อความรู้สึกของคนอื่น ได้กล่าวถึงพื้นฐาน 2 ประการ ในการหยุดความเครียดที่เกิดจากความคิด คือ การหยุดไม่ให้เกิดและพยายามให้เข้าใจกระบวนการที่เป็นตัวก่อให้เกิดความเครียดอย่างมีเหตุผล เทคนิคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางจิตเมื่อดำเนินการขจัดความเครียด จึงอาศัยพื้นฐานหลักทั้งสองวัตถุประสงค์หลักอีกประการหนึ่งของการพิจารณาใช้เทคนิคในการลดความวิตกกังวลทางจิตคือเทคนิคของการเพิ่มความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในตัวเอง

ก. เทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping)

หลักการสองประการที่จะต้องทำประกอบการเพื่อหยุดความคิด ซึ่งส่วนใหญ่จะ

เป็นความคิดในทางลบ หรือทำให้เกิดความเครียด คือ การสั่งที่จะมากระตุ้นมาใช้ความคิดและการฝึกหรือเตรียมความคิดในแง่ดีไว้ก่อน เพราะฉะนั้นเมื่อนักกีฬานำสิ่งกระตุ้นมาใช้หยุดความคิดในทางบวกทันที สำหรับสิ่งที่นักกีฬาจะเลือกนำมาใช้เป็นตัวกระตุ้นให้หยุดความคิดในทางลบเช่น การปรบมือตนเอง การเคาะไม้เทนนิสกับมือหรือส้นเท้า ส่วนความคิดในทางบวกที่เตรียมเอาไว้แล้วก็เช่น เราทำได้ ให้เวลาในการอบอุ่นมากหน่อย ยังไงก็ต้องพยายามให้ได้ ฯลฯ

ข้อควรสังเกตประการหนึ่งที่ โทนี มอร์ริส (2536) ได้พูดถึงคือ วิธีการหยุดความคิดนี้ ความเครียดหรือความวิตกกังวลไม่ได้หายไปไหน และอาจจะกลับมาในภายหลังได้อีก เราเพียงแต่หยุดคิดหรือพาสิ่งอื่นมาขัดจังหวะความคิดเท่านั้น

ข. เทคนิคการให้เหตุผล (Rationalization) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้ความคิดในทางลบหมดไป ความเครียดในการเล่นหรือแข่งขันลดลง นักกีฬาที่มีปัญหาในการคิดและให้ความสำคัญต่อการแข่งขันมากเกินไป ควรได้รับการเสนอแนะในการลดความเครียด โดยการให้เขาคิดในวงที่กว้างกว่าสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ เช่น คิดไปถึงทั้งฤดูกาลแข่งขันหรือทั้งชีวิต การคิดแบบนี้จะทำให้เขาให้โอกาสกับตนเองมากขึ้นและลดความกดดันตนเองเกินไป การเล่นได้ไม่ดีในครั้งนี้เป็นเพียงครั้งเดียวในอีกหลายแมตช์การแข่งขัน หรือชีวิตนี้ไม่ได้อยู่ที่การเล่นครั้งเดียว แต่เทคนิคที่อาจจะไม่เหมาะกับนักกีฬาระดับสูงหรือระดับโลกที่ทำทุกอย่างก็เพื่อการแข่งขันนี้ เพราะฉะนั้นวิธีการอื่นหรือการให้เหตุผลจึงควรจะไปเพื่อความเหมาะสม เช่น ให้คิดว่าถ้ามีแว่หวัดกั๊งวลหรือเครียดอยู่อย่างนี้ ก็จะทำให้ไม่ประสบความสำเร็จและทำได้ดีไม่ถึงที่สุด จึงควรที่จะผ่อนคลายและทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

ค. การจินตนาการภาพ (Imagery) จะเห็นว่าจินตนาการภาพถูกจัดไว้ในส่วนของความวิตกกังวลทางกายด้วย แต่การจินตนาการภาพในส่วนนี้จะพยายามคิดถึงภาพที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุและความคิดในแง่บวก ไม่ได้เป็นการจินตนาการเกี่ยวกับทักษะ ทำทางการเปลี่ยนความคิดจากการที่เราไม่สามารถอดทนจนถึงเส้นชัยได้ หรือทำคะแนนได้ไม่สูงสุดตามที่กำหนดเป็นมองเห็นภาพของตนเองเข้าเส้นชัยอย่างเข้มแข็งและรู้สึกดี หรือได้รับการวางมือในอันดับสูงเนื่องจากได้คะแนนสะสมสูงด้วย

ง. ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-efficacy) Bandura (1986) ได้พูดถึงตัวบ่งบอกถึงประสิทธิภาพของการทำงานหรือการเล่นกีฬาอันใดอันหนึ่งคือ ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง ถ้าเด็กมีความเชื่อมั่นว่าเขาสามารถกระโดดลงสระได้จากแป้นกระโดดสูง 10 เมตร ขณะที่เขายืนอยู่บนแป้นกระโดด โอกาสของความเป็นไปได้ตามนั้นค่อนข้างสูงกว่าเด็กที่บอกว่าเขาทำได้เช่นกัน ขณะที่เขายืนอยู่ข้างล่างหรือมีใครถามเขาลอย ๆ การจะลดความเครียดจากการเล่นหรือแข่งขันสามารถทำได้โดยการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างให้เกิดขึ้นในนักกีฬามากที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

รังสิมันต์ แสนภักดี (2544) ได้ศึกษาถึงระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียด และจัดความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แยกตามแต่ละชนิดกีฬา ประชากร คือ นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 219 คน จาก 16 ประเภทกีฬาที่ส่งเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 28 ที่มหาวิทยาลัย ฌิวัดนา จังหวัดสุพรรณบุรี ในระหว่างวันที่ 7-14 มกราคม 2544 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามของ อนุสรณ์ วีระพงษ์(2541) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาที่มีระดับความเครียดสูง ได้แก่ประเภท กอล์ฟ และกรีฑา
2. นักกีฬาใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดและจัดความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหา และมุ่งลดอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง
3. ระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แตกต่างกันทุกประเภทกีฬา

3.1 ความเครียดระดับสูง ได้แก่ กอล์ฟ และกรีฑา

3.2 ความเครียดระดับปานกลาง ได้แก่ กีฬาทางน้ำ บาสเก็ตบอล

วอลเลย์บอล ดาบสากล ตะกร้อ ซอฟท์บอล เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ยูโด รักบี้ฟุตบอล เทควันโด เปตอง มวย

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการออกกำลังกายแบบหฐะโยคะที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะความเครียดด้านร่างกายและจิตใจ การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบหฐะโยคะ (เทคนิคการผ่อนคลายวิธีหนึ่ง) ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะความเครียดด้านร่างกาย (ศึกษาจากค่าเฉลี่ยของอัตราการหายใจ อัตราชีพจร ความดันโลหิต ความจุปอด และความอ่อนตัว) และด้านจิตใจ (ศึกษาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบวัดระดับความวิตกกังวล แบบเอ-สเตท (A-State Anxiety Test) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักศึกษาหญิงที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 28 คน ที่ถูกสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่ม เท่า ๆ กัน คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 14 คน โดยมีการทดสอบความแตกต่างของระดับความเครียดของทั้งสองกลุ่มก่อนการทดลอง จากนั้น

กลุ่มทดลองทำการฝึกออกกำลังกายแบบหฐะโยคะวันละ 1 ชั่วโมง ประกอบด้วยการอบอุ่นร่างกาย การปฏิบัติ ทำอาสนะและการนวด เป็นเวลา 3 วันต่อสัปดาห์ ทำการทดลองทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ แล้วทำการทดสอบระดับความเครียดทางด้านร่างกาย และจิตใจอีกครั้งหนึ่ง เช่นเดียวกับก่อนการเริ่มต้นทดลอง ขณะที่กลุ่มควบคุมออกกำลังกายและดำเนินชีวิตตามปกติ นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้ t-test เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทดสอบภาวะความเครียดด้านร่างกายและจิตใจก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายแบบหฐะโยคะมีผลต่อระดับความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ทำการฝึกออกกำลังกายแบบหฐะโยคะมีความอ่อนตัว ($t=3.31, p<0.1$) และมีระดับความเครียด ($t=4.3, p<0.001$) แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นส่วนในด้านอัตราการหายใจ อัตราชีพจร และความดันโลหิตเมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจภายในกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทดสอบความจุปอด ความอ่อนตัว และระดับความเครียดมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

อนุสรณ์ วีระพงษ์ (2541) ทำการวิจัยเรื่อง ความเครียดของนักกีฬาเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้ประชากรจากนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชนเขต 5 ครั้งที่ 14 ณ จังหวัดเชียงราย จำนวน 246 คน จากนักกีฬาทั้งหมด 16 ประเภท พบว่า

1. ระดับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาที่มีความเครียดระดับสูง ได้แก่ มวยไทย และนักกีฬาที่มีความเครียดระดับต่ำ ได้แก่ เซปักตะกร้อ

2. นักกีฬาใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียด ทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบมุ่งลดอารมณ์ ในระดับปานกลางทั้ง 2 แบบ การปรับตัวที่ใช้มากที่สุด คือการฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย วิธีที่ใช้น้อยที่สุด คือการทานยาาระงับประสาท ระดับความเครียดของนักกีฬาเยาวชน แตกต่างกันทุกประเภท

ประไพรัตน์ ทิพยมณฑล (2538) ได้ทำการวิจัยเรื่องความเครียดของนักกีฬาไทย ในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้แบบสำรวจ GHQ (General Health Questionnaire) ไปสัมภาษณ์ นักกีฬาไทย จากหลายประเทศที่เข้าร่วมการรับบริการทางการแพทย์ที่สปอร์ตคลินิก ณ โรงพยาบาลนครพิงค์เชียงใหม่ ระหว่าง วันที่ 13-30 พฤศจิกายน 2538 จำนวน 139 คน เป็นนักกีฬา 56 คน ผู้ฝึกสอน 15 คน และบุคคลทั่วไป 68 คน ผลพบว่า

1. นักกีฬาร้อยละ 35.7 มีความเครียดร้อยละ 64.3 ไม่มีความเครียด ผู้ฝึกสอนและบุคคลทั่วไปมีความเครียด ร้อยละ 26.7 และร้อยละ 8.8 ตามลำดับ

2. นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ในบุคคลทั่วไป มีความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทำการทดลองความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย โดยวิธีการ LSB (Least Significant Different) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มนักกีฬาและกลุ่มผู้ฝึกสอนจะมีความเครียดมากกว่ากลุ่มบุคคลทั่วไป

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University