บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายและแนวคิดของกระบวนการเกี่ยวกับความเครียด

คำว่า **" ความเครียด "** เป็นคำที่ใช้กันอย่างกว้างขว้างในชีวิตประจำวันโดยยังหาคำตอบที่ชัดเจนไม่ได้ว่า ความเครียดคืออะไร บทบาทเป็นอย่างไร เชื่อมโยงถึงอะไรได้บ้าง อย่างไรก็ตาม เมื่อกล่าวถึง ความเครียด คนส่วนใหญ่บอกได้ว่า แหล่งที่มาของความเครียดคือ ปัญหาทางกายภาพ สรีระ จิตใจ และสังคม แต่ยังหาข้อตกลงที่ชัดเจนไม่ได้ว่าความเครียดนั้น เป็นสิ่งกระตุ้น หรือเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้า Yuta and Walsh (1983) ได้รายงานว่า คำว่าความเครียด (Stress) นั้นมีรากศัพท์มาจากคำในสาขาวิทยาศาสตร์กายภาพด้านฟิสิกส์ หมายถึงแรงยึดเกาะหรือแรงผลักดันของโมเลกุลในร่างกาย ซึ่งมีต่อสิ่งกระตุ้น จากภายนอก และความเครียดยังเป็นการตอบสนองทางชีววิทยาและจิตวิทยาสังคมของบุคคลต่อสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดภาวะเครียด ในขณะเดียวกันความเครียดที่เกิดขึ้น ก็จะกลายเป็นสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดต่อไปได้

McGrath (1970) ได้ให้คำจำกัดความของความเครียดว่า " เป็นความไม่สมดุลย์ระหว่างสิ่งที่ต้องการจะทำและความสามารถที่จะกระทำภายใต้เงื่อนไขที่ว่า ถ้าทำไม่ได้ตามนั้นจะเกิดผลเสียตามมา " และได้แบ่งกระบวนการของความเครียดออกเป็น 4 ขั้นตอน ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การแข่งขันได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 สถานการณ์แวดล้อม (ทางการกีฬา)
(สิ่งที่อยากให้ทำหรือก่อให้เกิด)

ขั้นที่ 2 การประเมินสถานการณ์แวดล้อมกับความสามารถของตนเอง
(ประเมินว่าอาจทำไม่ได้หรือไม่มีความสามารถพอ)

ขั้นที่ 3 การตอบสนอง
(การตอบสนองทางสรีรวิทยาและการตัดสินใจ)

ขั้นที่ 4 พฤติกรรม
(การแสดงออกหรือผลของการแข่งขัน)

Selye (1974) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะหนึ่งในชีวิตของบุคคลซึ่งแสดงให้รู้ได้ โดยมีกลุ่มอาการเฉพาะเกิดขึ้น อันเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาสนองตอบต่อสิ่งที่มาคุกคามซึ่งปฏิกิริยา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

นี้แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเพื่อปรับตัวต่อสิ่งที่มากุกคามนั้น

Robert (1978) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง กลุ่มพฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล คับข้องใจ โกรธ แต่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ หรือมีความลำบากในการพิจารณาตัดสินใจ

Luckman and Sorensen (1987) กล่าวว่า ความเครียดมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายในหรือ ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งรบกวนความต้องการพื้นฐาน หรือรบกวนภาวะสมดุลย์ของบุคคล โดยสรุปได้ว่าความเครียดนั้น ได้แก่

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

นงคราญ ผาสุก (2523) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง ความรู้สึกว่าร่างกายหรือจิตใจได้รับความกระทบกระเทือนถึงขั้นที่ร่างกายแสดงการตอบสนองต่อความรู้สึกนั้น

สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว (2527) กล่าวว่า ความเครียดคือ การสนองตอบที่ระบุอย่างชัดเจนไม่ได้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์บางอย่าง ซึ่งคุกคามต่อความปลอดภัยของชีวิตการสนองตอบนี้มีลักษณะเฉพาะในตัวบุคคลไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกัน และปรากฏให้เห็นในรูปของการแสดงออกบางอย่าง เป็นผลให้บุคคลมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

บุญวดี เพชรรัตน์ (2532) กล่าวถึง ความเครียดว่าเป็นกระบวนการที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นทั้งภายนอกและภายในบุคคล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สิ่งกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้น อาจเป็นสิ่งกระตุ้นในทางบวกหรือทางลบก็ได้ ความเครียดจะก่อให้เกิดความไม่สุขสบายต่อบุคคล เมื่อสิ่งกระตุ้นนั้นเกิดขึ้นซ้ำ ๆ หรือบุคคลให้ความหมายต่อสิ่งกระตุ้นนั้น

วีระ ไชยศรี (2533) กล่าวถึง ความเครียดว่าเป็นสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกี่ยวพันกับความวิตกกังวลบางครั้งความเครียดอาจจะเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมากและมีการเปลี่ยนแปลงต่อกระบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานการณ์ที่อุณหภูมิสูงมาก ๆ หรืออาการเจ็บ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กระบวนการเกิดความเครียดดัดแปลงจาก Stress Model (McGrath's 1970) McGrath (1970) อธิบายกระบวนการการเกิดความเครียดในแต่ละขั้นไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 สถานการณ์กีฬาในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันจะเป็นตัวกำหนดที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬาซึ่งนักกีฬาแต่ละคนจะมองสถานการณ์นั้นแตกต่างกัน เช่น นักเทนนิสคนหนึ่งมีความปรารถนาอยากแข่งขันกับคู่แข่งขันที่มีความสมรรถนะสูงกว่าในขณะที่อีกคนไม่อยากแข่งขันด้วย

ขั้นที่ 2 เป็นการประเมินหรือเปรียบเทียบระหว่างสถานการณ์หรือคู่แข่งกับความสามารถของตนเอง หรือทีม ถ้านักกีฬาประเมินว่ายากเกินความสามารถของตนเอง ก็จะเป็นการไม่สมดุลระหว่างสิ่งที่ต้องทำกับระดับความสามารถของนักกีฬา เช่น ในกรณีตัวอย่างข้างต้นจะเห็นได้ว่านักกีฬาเทนนิสคนแรกจะมองสถานการณ์ว่าท้าทาย (ทางบวก) ขณะที่คนเครียดกลัวหรือประหม่าอาจเพราะโอกาสของการแพ้หรือทำได้ไม่ดีสูง

ขั้นที่ 3 การตอบสนองของนักกีฬาต่อการประเมินผลมีผลที่ออกมาแตกต่างกันทั้งด้านสรีระวิทยา เช่น การเต้นของหัวใจ การหลั่งของเหงื่อที่ฝ่ามือ และระดับของความเครียด

ขั้นที่ 4 ผลของความเครียดจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของนักกีฬา คือ ทำให้เล่นได้ไม่ดี ไม่เต็มความสามรถและอาจส่งผลถึงการพ่ายแพ้ได้ในที่สุด

นอกจากนี้ Scanlan (1984) ได้กล่าวไว้ว่ายังมีความจริง 2 ประการ ที่เกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนคือ

1. การประเมินผลของเด็กหรือเยาวชนไม่เหมาะสม หรือตรงความเป็นจริง เช่น เกิดความเครียดเพราะประเมินแรงกดดันของสถานการณ์มากเกินไป รวมทั้งการให้ความสำคัญของสถานการณ์มากเกินไป

2. ความเครียดเกิดขึ้นได้ตลอดระยะเวลาการแข่งขัน เนื่องจากนักกีฬามองความสามารถของตนเองกับระดับการแข่งขันไม่สมดุลย์กันเช่น

ก่อนการแข่งขัน	นักกีฬาขาดการว่าจะเล่นได้ไม่ดี
ระหว่างการแข่งขัน	เมื่อนักกีฬามความรู้สึกว่ากำลังเล่นได้ไม่ดีหรือกำลังเป็นรองคู่ต่อสู้หรืออาจแพ้ได้
หลังการแข่งขัน	เมื่อนักกีฬาประเมินว่าการแข่งขันที่พึ่งจบไปนั้นเขาเล่นได้ไม่ดีหรือยากกว่าที่เขาจะทำได้

ความเครียด อาจเกิดจากการขาดความสมดุลระหว่างความสามารถกับระดับของการแข่งขันกับคนภายนอกก็ได้เช่น กลัวว่าคนอื่นจะมองว่าตัวเองไม่มีความสามารถ กลัวว่าพ่อแม่หรือผู้ฝึกสอนจะตำหนิเพราะตนเองเล่นได้ไม่ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า ความเครียด จึงเป็นลักษณะอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลโดยร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากุกคาม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ การตอบสนองที่เกิดขึ้นอาจปรากฏออกมาทั้งทางพฤติกรรมที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เพื่อทำให้เกิดภาวะสมดุลย์ในร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบการแสดงออกของความเครียดแตกต่างกันออกไป

เซลเย่ (Hans Selye, 1975 อ้างใน สืบสาย บุญวีรบุตร , 2541) ได้แบ่งชนิดของความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความเครียดทางบวก (Eustress) เป็นความเครียดในทางที่ดี เมื่อการที่ตั้งใจที่จะทำดีมาก ๆ เช่น ดีใจ ตื่นเต้น หรือเมื่อมีความสุขมาก ๆ เมื่อขึ้นรับเหรียญหรือขึ้นรับพระราชทานปริญญาบัตร เป็นต้น เพราะเป็นความกดดัน จึงพยายามที่จะทำให้ดีที่สุด

2. ความเครียดทางลบ (Distress) เป็นการตอบสนองของร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อข้อเรียกร้องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว เป็นความรู้สึกต่อความกดดันที่มีความคับข้องใจ ความกลัว ความกังวลใจที่จะทำผิดพลาด หรือทำไม่ได้ ความเครียดทางลบจึงมีความหมายเดียวกับความวิตกกังวล (Anxiety) ของมาร์เทนส์

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้หลายอย่างหลายสาเหตุ สภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียดในคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง สภาวะการณ์อย่างเดียวกันอาจทำให้คนหนึ่งเครียดอีกคนหนึ่งไม่เครียด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการรับรู้ของบุคคล นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอีกหลาย ๆ อย่างเป็นต้นว่า วัน เวลา การรับรู้ ความเข้มแข็งของบุคลิกภาพ ระบบประคับประคองภายในบุคคลและที่บุคคลได้รับจากภายนอก เช่น จากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน องค์การต่าง ๆ เป็นต้น

Wallace (1978) และสุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว (2527) ได้จำแนกปัจจัยที่ก่อความเครียดต่อบุคคลไปในทำนองเดียวกัน ดังนี้

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

1.1. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น สภาพอากาศที่ร้อนหรือเย็นเกินไป แสงสว่างที่จ้าหรือมืดเกินไป นอกจากนี้การขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ก็เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1.2. สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น สภาพสังคมและการมีความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง อาจเป็นสิ่งที่ช่วยลดหรือก่อให้เกิดความเครียดได้ในขณะเดียวกัน เช่น ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแวง การโต้งเถียงกันเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในครอบครัว เป็นต้น นอกจากนี้การขาดเพื่อน การต้องอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยว ก็เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

1.3. สภาวการณ์และเหตุการณ์อื่นๆ สภาพเหตุการณ์ที่เลวร้าย และเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยินดี เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคล ต้องมีการปรับตัว การปรับตัวเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกดความเครียดขึ้นมาได้ จึงแยกสภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็น 2 ประเภทได้แก่

1.3.1. สภาวการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดีเป็นสภาวการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวและเกิดการเปลี่ยนแปลง เหตุการณ์เหล่านี้ได้แก่ การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร เป็นต้น

1.3.2. สภาวการณ์ที่ก่อให้เกิดการรันทดใจ เศร้า และสะเทือนใจ เหตุการณ์เหล่านี้ได้แก่ การหย่าร้าง สมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วย สามี หรือภรรยาเสียชีวิตเป็นต้น

2. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากภายในตัวคน (Endogenous Stressor) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลเอง โดยมีปัจจัยหลายอย่างในตัวบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียด ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่

2.1. โครงสร้างของร่างกาย และสภาวะทางสรีรวิทยา โครงสร้างของร่างกายบางส่วนที่ได้รับถ่ายทอดมาจากบรรพบุรษ บางคนได้รับส่วนที่ดีของมารดา ทำให้มีโครงสร้างร่างกายสมบูรณ์และมีสุขภาพดี บางคนได้รับส่วนด้อยของบิดามารดา ทำให้ร่างกายเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย ความสามารถที่ซ่อนแฝงอยู่มีน้อย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2.2. ระดับพัฒนาการสภาพร่างกายที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไม่ปกติ ทำให้เกิดโรคได้ง่าย เช่นเกี่ยวกับสภาพจิตใจ ที่มีพัฒนาการไม่ดี แนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เกิดจากความไม่สมดุลย์กัน ระหว่างการคาดหวังของบุคคลอื่น กับความสามารถของบุคคลในการตอบสนองความคาดหวังนั้น ๆ ระดับพัฒนาการของจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อการรับรู้ และแปรเหตุการณ์โดยระดับพัฒนาการที่ไม่ดี ทำให้มีการรับรู้ แปรเหตุการณ์ และก่อให้เกิดความเครียดตามมาได้อีก ความรับรู้และการแปรเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ กลัว เกลียด ความกังวล หรือตื่นเต้น ถือว่าเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ทำให้ร่างกายถูกกระตุ้น และมีการสนองตอบต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลรับรู้ต่อเหตุการณ์ไม่เหมือนกัน และมีการตอบสนองต่อเหตุที่แตกต่างกัน เพราะบุคลสองคนมีความต้องการขั้นพื้นฐานที่ไม่เหมือนกัน มีประสบการณ์ชีวิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ที่ไม่เหมือนกัน มีความหวัง ทัศนคติ และการมองโลกที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นการรับรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลสนองตอบต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดีหรือในทางที่เลว

ชูทิตย์ ปานปรีชา (2519) ได้แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดออกเป็น 2 ประเภทคือ สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคนซึ่งสามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้ 2 ชนิด คือ

1. สาเหตุภายใน หมายถึงความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน ซึ่งสามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้ 2 ชนิด คือ

1.1. สาเหตุทางกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียดเช่น ความเมื่อยล้าหลังจากการทำงานหนักเป็นเวลานานเกิดการเจ็บป่วยทางร่างกาย

1.2. สาเหตุทางจิตใจ เป็นความรู้สึกบางอย่าง เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความรู้สึกสูญเสียเกียรติยศ ความรู้สึกว่าตัวเองกระทำผิด เป็นต้น

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ภายนอก ได้แก่

2.1. ลักษณะและสภาพแวดล้อม ได้แก่ ปริมาณงานมากหรือน้อยเกินไป สภาพแวดล้อมทางร่างกาย เช่น ลักษณะของสถานที่ทำงาน สารพิษ สารเคมี เป็นต้น รวมทั้งวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่กิอให้เกิดความเครียดทางจิตใจ ซึ่งมิได้คาดหวังว่าจะเกิดขึ้น เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ เป็นต้น

2.2. ข้อเรียกร้องทางสังคม ได้แก่ แบบแผนประเพณี วัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เมื่อเราไม่สามารถปฏิบัติตน ให้สอดคล้องกับความสามารถทางสังคมได้ ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ความกระวนกระวายใจ ไม่เป็นตัวของตัวเอง และต้องตกอยู่ในความเคร่งเครียด

กิติกร มีทรัพย์ (2532) และสุจริต สุวรรณชีพ (2532) ได้กล่าวถึง สาเหตุของความเครียดว่ามี 3 สาเหตุ ด้วยกันคือ

1. สาเหตุทางชีวภาพ หรือสาเหตุด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วยต่าง ๆ โดยเฉาะการเจ็บป่วยเรื้อรังที่ต้องรับการรักษาเป็นเวลานาน การเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย การเปลี่ยนแปลงตามวัย เป็นต้น

2. สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ ความกลัว ความขัดแย้ง อึดอัด คับข้องใจ และความไม่สมหวังต่าง ๆ อันทำให้ตนรู้สึกว่าสูญเสีย หรือไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เป็นต้น

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

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

มุกดา สุขสมาน (2537) กล่าวถึง สาเหตุความเครียด ไว้ 5 ประการ คือ

1. ร่างกายขาดสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ความต้องการสารอาหาร และแร่ธาตุต่าง ๆ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มาก สารอาหารต่าง ๆ เหล่านั้นได้แก่ โปรตีนซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของโครงสร้างและกระบวนการทำงานของร่างกาย เช่น เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน เอนไซน์ และส่วนประกอบอื่น ๆ อีก คาร์โบไฮเดรต ทำให้ร่างกายเกิดพลังงานในการทำงานได้อย่างปกติ ไขมันและแร่ธาตุต่าง ๆ ทำหน้าที่ซ่อมแซมส่วนสึกหรอในร่างกายที่เกิดขึ้นจากการทำงานถ้าเกิดการขาดแคลนสารอาหารต่าง ๆ ในเวลานานจะทำให้เกิดความเซื่องซึม ทำให้ใจเหี่ยวแห้ง การขาดแคลนสารอาหารพวกนี้จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายถ้ามีสภาพการณ์ที่กดดันทางอารมณ์ร่วมเข้าไปด้วยก็จะเกิดความเครียดขึ้นอย่างมาก

2. อันตรายต่าง ๆ ที่ร่างกายได้รับ อันตรายเหล่านั้นถ้ามีกำลังแรงพอ จะทำให้เกิดความเครียดได้

3. การคุกคามต่อความนิยมนับถือ และคุณค่าของตนเอง ความนิยมนับถือเป็นการวัดความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมเป็นการแสดงให้เห็นคุณค่าที่ได้รับจากสังคม ซึ่งแบ่งเป็นขั้นตามระดับอายุ ในวัยเด็กมีความต้องการในเรื่องการเสาะแสวงหา แต่ถ้าพ่อแม่ไม่ยอมให้เด็กมีพฤติกรรมเหล่านี้ เด็กจะมีอาการต่อสู้และร้องซึ่งเป็นการแสดงออกของความเครียดสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดที่เกิดขึ้นอีกทั้งความมุ่งหวังของบุคคลอาจจะเป็นสาเหตุของความเครียดก็ได้ บางคนจะตั้งความหวังไว้สูง แต่ไม่สามารถจะทำได้สำเร็จ ตามความมุ่งหวังนั้นได้ การเกิดช่องว่างระหว่างความหวังที่ตั้งไว้และความจริงเป็นสิ่งคุกคาม และลดคุณค่าของตน

4. แรงกระตุ้นที่มีมากเกินไป ความเครียดบางครั้งไม่ได้เกิดจากตัวเร่งความเครียดโดยตรง แต่เกิดจากตัวปริมาณของตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นมีแรงกระตุ้นมากเกินไปจนกระทั่งร่างกายไม่สามารถจะรับตัวกระตุ้นนั้น และนำมาปรับตัวได้ ตัวกระตุ้นความเครียด เช่น ความหนาแน่น ของประชากร การจราจรติดขัด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวกระตุ้นมากเกินไปทั้งสิ้น มนุษย์ก็ต้องรู้จักจัดการกับแรงกระตุ้นเหล่านี้

5. การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตทางสังคมและการพัฒนาการ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอย่างมาก และรุนแรงย่อมทำให้เกิดความเครียดอย่างมาก เช่น การเปลี่ยนจากสังคมเกษตรมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม แม้กระทั่งขั้นตอนของการพัฒนาการของแต่ละบุคคล ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงมากก็จะทำให้เกิด

ความเครียด สิ่งเหล่านี้ประสบกับทุกคน ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้ดีความเครียดที่จะเกิดขึ้นก็มีไม่มากนัก แต่สำหรับผู้ที่ปรับตัวไม่ดี จะทำให้เกิดผลเสียต่อทั้งร่างกายและจิตใจด้วย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Scanlan (1984) ได้แยกแยะองค์ประกอบของความเครียดของเด็กไว้ 3 ประการ ดังนี้ คือ

1. จากตัวเอง (Intrapersonal) มีองค์ประกอบหลายประกายที่เกิดขึ้นจากตัวของเด็กเอง และทำให้เกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน เช่น ความวิตกกังวล ลักษณะนิสัยทางการกีฬา (Competitive Trait Anxiet) ระตับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Self – Estee) คนที่มีความวิตกกังวลลักษณะนิสัยสูงจะเล่นหรือแสดงออกทางกีฬาต่ำกว่าคนที่มีความวิตกกังวลลักษณะนิสัยต่ำในทำนองที่คล้ายกับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จากการศึกษาพบว่าเด็กที่ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองต่ำและมีการต่อการคาดหวังต่อการแข่งขันต่ำ จะมีอาการต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันก็เป็นอีกประการหนึ่งที่ส่งผลโดยตรงต่อความเครียดของเด็ก ถ้าเขามีความสนุกมากความเครียดต่อกิจกรรมนั้น ก็จะต่ำหรือน้อยกว่าเด็กที่มีกิจกรรมน้อยจะเห็นว่าเด็กสนุกในการเล่นหรือแข่งขันแล้วจะแพ้หรือชนะก็ไม่ได้ส่งผลอะไรมากนักต่อพวกเขาความเครียดจึงเกิดขึ้นน้อยมาก

2. จากสถานการณ์ (Situations) ในสถานการณ์แข่งขันกีฬา เด็กจะมีระดับของความเครียดต่างกัน สาเหตุอาจมาจากประเภทของกีฬา ตำแหน่งการเล่นในทีม ตำแหน่งการเล่นในทีม ความสำคัญของผู้เล่นในทีม การแข่งขันกีฬาประเภทเดี่ยวจะเปิดโอกาสให้เห็นการเปรียบเทียบอย่างชัดเจนและความรับผิดชอบภายหลังความพ่ายแพ้ก็ตกเป็นของนักกีฬาโดยตรง ฉะนั้นความเครียดของนักกีฬาแข่งขันประเภทเดี่ยวจึงมีโอกาสเผชิญหน้ากับความเครียดสูงกว่าการเล่นในประเภททีม เราจะเห็นได้ว่าการเล่นประเภททีมนั้น ความผิดพลาดนั้นสังเกตได้มากกว่าทั้งผลของการแข่งขันก็ถูกมองไปว่าเกิดจากทุกคนในทีม ความเครียดจึงค่อนข้างน้อยสำหรับนักกีฬาประเภททีมแต่ในกีฬาประเภททีมเองความเครียดก็สามารถเกิดขึ้นได้เช่นกัน แต่ระดับของความเครียดอาจต่ำและแตกต่างกันภายในทีม นักกีฬาที่อยู่ในตำแหน่งสำคัญ รับผิดชอบสูง เช่น ดาราของทีมกัปตันย่อมจะมีความรับผิดชอบในการเล่นนำทีมสูงกว่าสมาชิกที่เหลือในทีม ฉะนั้นความเครียดทางการกีฬาก็มีโอกาสเกิดขึ้นได้มากกว่าบุคคลในตำแหน่งอื่น ๆ

3. บุคคลอื่น ๆ (Significant Others) Scanlan กล่าวว่า บุคคลอื่นซึ่งได้แก่ ผู้ใหญ่ หรือพ่อแม่ก็มีผลต่อความเครียดของเด็ก อย่างไรก็ตามพอสรุปได้ว่าบุคคลอื่นโดยเฉพาะพ่อแม่นั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งต่อระดับความเครียดของเด็ก เช่น การคาดหวังว่าลูกน่าจะเล่นได้ดีเป็นแชมป์ จะเป็นองค์ประกอบที่เด่นชัดต่อความเครียดของเด็กการคาดหวังและแรงกดดันของพ่อแม่เด็กในขณะการแข่งขันกีฬานั้นไม่เห็นได้ชัดในการบอกตำหนิ หรือลงโทษลักษณะท่าทางการแสดงออกบางอย่างของผู้ใหญ่ เช่น ท่าทางเบื่อหน่าย การส่ายศีรษะ หรือแสดงความไม่พอใจต่อการเล่นของเด็ก ถึงแม้จะไม่ได้พูดอะไรก็สามารถทำให้เกิดความเครียดได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ระดับความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละคนแม้จะมาจากสาเหตุเดียวกัน ก็มีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับและการปรับตัวของแต่ละคน ซึ่งเชื่อมโยงกับหลาย ๆ ลักษณะ เช่น สภาพทางสังคม วัฒนธรรม ตลอดจนสถานการณ์แวดล้อมแต่ละคนเกี่ยวกับระดับความเครียด

Erwing Algnis (1952) ได้แบ่งความเครียดเป็น 3 ระดับคือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stres) ซึ่งพบว่าความเครียดชนิดนี้สิ้นสุดลงในเวลาอันสั้น อาจนานแค่วินาที หรือ ชั่วโมงเท่านั้น เกี่ยวข้องอยู่กับสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น อาจเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่นการเดินทางไปทำงาน การพลาดรถไฟคือไม่ทันรถไฟ หรือการมาตามนัดไม่ทัน

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดชนิดนี้รุนแรงกว่าชนิดแรก หากใช้เวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงนักหรือ เนื่องจากการขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ อาจเป็นเดือนหรืออาจเป็นปี เช่น การตาย การเจ็บป่วยที่รุนแรง หรือการสูญเสียอวัยวะในร่างกายที่มีความสำคัญต่อวิถีการดำรงชีวิต

Raudeseppy (1986) กล่าวถึงระดับความเครียดที่ให้ประโยชน์สูงสุดว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ ณ ระดับนี้ความเครียดจะให้ประโยชน์แก่บุคคลมากที่สุด ทุก ๆ คนจะมีระดับที่เหมาะสมในเรื่องความเครียดของตนเองถ้าความเครียดมีสูงกว่าระดับนี้มากๆบุคคลนั้น ๆ ก็จะกลายเป็นคนจับต้นชนปลายไม่ได้ และนานเข้าอาจจะหมดสมรรถภาพในการทำงานไปเลยแต่ถ้าเขามีความเครียดต่ำกว่าระดับนี้ บุคคลจะไม่ตระหนักถึงความสามารถที่แท้จริงของเขา

Mexkin (อ้างใน วรวุฒิ คำด้วง , 2546) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าเราควรพยายามหาระดับความเครียดที่ให้ประโยชน์สูงสุดนี้และพยายามดำเนินชีวิตหรือทำงานโดยระมัดระวัง ให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมในเรื่องของความเครียดของตนเอง ถ้าบุคคลใดสามารถทำได้เช่นนี้ บุคคลนั้นจะมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงและมีความสุขในชีวิต ระดับต่าง ๆ ของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำๆจะเพิ่มความสามารถในการทำงานได้สูงยิ่งขึ้นและสร้างความสุขให้กับมนุษย์อย่างมาก

2. ความเครียดในระดับปานกลางอาจมีผลกระทบกระเทือนต่อพฤติกรรม และอาจนำไปสู่การกระทำในลักษณะที่ทำอะไรซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ได้แก่ รับประทานอาหารมากกว่าปกติ นอนไม่หลับและติดยาเสพติดเป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3. ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดพฤติกรรมอ้างว้างรุนแรง ซึมเศร้า หรือถึงกับวิกลจริตไม่รับรู้ความเป็นจริงไม่สามารถควบคุมตัวเองได้

ความเครียดในการเล่นกีฬา (พีระพงศ์ บุญศิริ , 2527) อาจเกิดได้จาก

1. การประเมินคู่แข่งขันและตนเอง

การประเมินคู่แข่งขันและตนเองเป็นการรับรู้ถึงความสามารถที่แท้จริงของตัวนักกีฬาเองเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งขันผลการศึกษาพบว่าถ้านักกีฬาประเมินว่าคู่แข่งขันมีฝีมือต่ำกว่าหรือสูงกว่าตนเองมาก ความเครียดก่อนการแข่งขันจะเกิดขึ้นน้อย แต่ถ้าประเมินว่าคู่แข่งขันมีฝีมือใกล้เคียงกนจะเกิดความเครียดมาก

2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ

สมรรถภาพทางกายที่ไม่ดีหรือไม่สมบูรณ์เป็นสาเหตุให้นักกีฬาเกิดความกังวลใจ และขาดความมั่นใจทั้งก่อนลงทำการแข่งขัน ในขณะแข่งขันและภายหลังการแข่งขัน

3. ความสำคัญจากแมทช์หรือการแข่งขัน

จากการสังเกตพบว่า ความสำคัญของแมทช์ส่งผลให้เกิดความเครียดต่อนักกีฬาก่อนการแข่งขันระดับที่แตกต่างกัน ถ้าเป็นการแข่งขันในรอบแรก ๆ นักกีฬาจะไม่แสดงความวิตกกังวลออกมามากนัก แต่ถ้าเป็นรอบสำคัญ เช่น รอบรองชนะเลิศ หรือ ชิงชนะเลิศ นักกีฬาจะมีพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากปกติ เช่น เงียบขรึมปฏิบัติตามกิจวัตรก่อนการแข่งขันที่เข้มงวดกว่าเดิม

4. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

การพยายามเล่นให้ได้ตามมาตรฐานที่ตนเองเคยทำได้ เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน ในขณะแข่งขันและภายหลังการแข่งขัน

5. ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้มีความสำคัญต่อนักกีฬา

ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้มีความสำคัญต่อตัวนักกีฬาพบว่า เพื่อนหญิงหรือแฟนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดก่อนลงแข่งขัน ถึงแม้นักกีฬาจะปฏิเสธก็ตาม

6. ลักษณะเฉพาะของการแข่งขัน

ในขณะแข่งขันสาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่จะเกิดจากลักษณะเฉพาะในนักกีฬาฟุตบอล เช่นเดียวกับลักษณะเฉพาะในกีฬาอื่น ๆ ได้แก่

1. เกมการแข่งขันที่สูสีใกล้เคียงกัน เป็นสาเหตุให้นักกีฬาตื่นตัวมากที่สุดและความเครียดจะสูงขึ้นเมื่อคู่แข่งขันทำคะแนนขึ้นมาทัน

2. การตัดสินที่ผิดพลาดของกรรมการ ถ้ากรรมการตัดสินผิดพลาดนักกีฬาจะรู้สึกหงุดหงิดแต่ก็ทำใจได้เพราะทราบดีว่ากรรมการจะไม่เปลี่ยนคำตัดสิน แต่ถ้าเกิดขึ้นบ่อยครั้ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3. ค่าใช้จ่ายทางการกีฬา ตัวการสำคัญที่พบว่าเป็นสาเหตุของความเครียดได้แก่ ค่าใช้จ่ายทางการกีฬา โดยเฉพาะเมื่อต้องเดินทางไปแข่งขันในต่างประเทศ นักกีฬาจะมีความเครียดมากขึ้นเมื่อพ่ายแพ้และตกรอบแรก ๆ แม้จะจ่ายให้หมดแต่เราก็ต้องช่วยเขาประหยัด เราต้องมีผลงาน ถ้าแพ้บ่อย ๆ มันก็ดูไม่ดีถึงแม้ไม่มีใครว่าเรา

7. การบริหารจัดการที่ไม่ดี

สาเหตุความเครียดที่พบในสนามอาชีพได้แก่ การบริหารจัดการที่ไม่ดีนักกีฬามีความต้องการผู้ที่จะเข้ามาบริหารจัดการเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เนื่องจากพวกเขาต้องทุ่มเทสมาธิไปกับการแข่งขันซึ่งทำให้เกิดความเครียดมากอยู่แล้วไม่ต้องการไปคิดเรื่องอื่นอีกการที่ไม่มีคนจัดการในเรื่องนี้หรือการบริหารจัดการที่ไม่ดีทำให้พวกเขาเกิดความเครียด

การขจัดและการแก้ไขปัญหากับความเครียด (พนม เกตุสมาน , 2546) มีดังนี้

1. การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวด

นักกีฬาใช้การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวดเพื่อจัดการกับความเครียดก่อนการแข่งขันในแมทช์ที่มีความหมายหรือความสำคัญและก่อให้เกิดความเครียด นักกีฬาจะมีการเตรียมตัวก่อนลงทำการแข่งขันแตกต่างจากวันอื่น ๆ เริ่มตั้งแต่การตื่นนอน ลงมารับประทานอาหาร การไปถึงสนามก่อนเวลาเพื่ออบอุ่นร่างกายและเหยียดคลายกล้ามเนื้ออย่างจริงจัง รวมถึงการเตรียมทางด้านจิตใจ

2. การนวดและการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ

การนวดหมายถึงการนวดกล้ามเนื้อบริเวณใดบริเวณหนึ่งหรือทั้งตัวก่อนลงแข่งขันและภายหลังการแข่งขันส่วนการเหยียดคลายกล้ามเนื้อเป็นส่วนหนึ่งของการอบอุ่นร่างกายก่อนลงทำการแข่งขัน นักกีฬาจะนำใช้ในขณะแข่งขันและหลังการแข่งขัน นักกีฬาคนหนึ่งที่มีอาการบาดเจ็บที่หลังได้ทำการนวดกล้ามเนื้อทั้งตัวก่อนและหลังการแข่งขันทุกครั้ง

3. กิจกรรมงานอดิเรก

นักกีฬาได้ใช้กิจกรรมงานอดิเรกมาผ่อนคลายความเครียดทั้งก่อนการแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ การฟังเพลง การพูดคุย การโทรศัพท์ และการไปเดินห้างสรรพสินค้า ก่อนลงทำการแข่งขัน

4. การฝึกซ้อมหนัก

นักกีฬาสองในสามใช้การฝึกซ้อมและการอบอุ่นร่างกายอย่างหนักเพื่อให้เกิดความมั่นใจและลดความเครียดก่อนลงทำการแข่งขัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

5. การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจ และการจินตภาพ

นักกีฬาจะใช้การทำสมาธิการกำหนดลมหายใจและการจินตภาพทั้งก่อนการแข่งขัน ในขณะแข่งขันและภายหลังการแข่งขัน ทั้งรู้ตัวคือเข้าใจและตั้งใจปฏิบัติและไม่รู้ตัวคือเป็นไปโดยอัตโนมัติ

6. กิจกรรมทางไสยศาสตร์

การนำเอาความเชื่อทางไสยศาสตร์มาจัดการกับความเครียดนักกีฬามีความเชื่อในเรื่องไสยศาสตร์เกี่ยวข้องกับทุกเหตุการณ์ในชีวิตของพวกเขา ความเชื่อเหล่านี้ได้แก่ การยกมือไหว้ระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิที่พวกเขาเคารพนับถือการปฏิบัติตามฤกษ์

7. การสร้างอารมณ์ขัน

นักกีฬาได้ใช้การสร้างอารมณ์ขันมาผ่อนคลายความเครียดก่อนลงทำการแข่งขันในเหตุการณ์หลายครั้งที่นักกีฬาเกิดความเครียดนักกีฬาคนหนึ่งจะพยายามสร้างบรรยากาศในหมู่เพื่อน ๆ ให้ดีขึ้น ด้วยคำพูดให้ทุกคนหัวเราะ

8. การวางแผนและการจัดการที่ดี

การวางแผนและการจัดการที่ดีทำให้นักกีฬามีความพร้อมและลดความกังวลใจ เช่น การเดินทางไปถึงสนามแข่งขันก่อนเวลาเพื่อเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในการเดินทางไปแข่งขันต่างประเทศ นักกีฬามักจะมีกระเป๋าเดินทางใบใหญ่หนึ่งใบสำหรับใส่สัมภาระและเสื้อผ้าซึ่งนักกีฬาจะใส่ไปใต้ท้องเครื่องบินและจะมีกระเป๋าอีกหนึ่งใบซึ่งจะนำติดตัวและใส่ในที่เก็บของเหนือศรีษะ

9. การสนับสนุนทางสังคม

นักกีฬาได้นำแรงสนับสนุนจากพ่อแม่และผู้สนับสนุนทางการเงินมาใช้ในการจัดการกับความเครียดทั้งก่อนการแข่งขันและภายหลังการแข่งขัน

10. การมุ่งไปที่งานในมือ

หมายถึงนักกีฬาพยายามที่จะมุ่งสมาธิไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่ในขณะนั้นเพื่อขจัดความคิดอื่น ๆ ซึ่งอาจทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียด

11. การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น

ในสถานการณ์ที่ถูกกดดันหรือเกมเป็นรองนักกีฬาจะใช้การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น

12. การระบายอารมณ์

การแสดงพฤติกรรมหรือกล่าวถ้อยคำที่รุนแรงมักเกิดขึ้นเมื่อนักกีฬาเกิดความเครียดสูง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

13. การใช้แท็คติคกับคู่แข่งขัน

ในสถานการณ์ที่กดดันนักกีฬาจะนำเอาแท็กติคต่าง ๆ ที่ไม่ผิดกติกามาใช้

14. การเพิกเฉย

นักกีฬาใช้วิธีการเพิกเฉยต่อสิ่งที่ไม่สามารถจะจัดการได้ในขณะแข่งขัน เช่น การตัดสินที่ผิดพลาดของกรรมการ โดยเฉพาะในคะแนนที่สำคัญอันก่อให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรง

15. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

การที่นักกีฬากลัวว่าจะเล่นไม่ได้ดีหรือเล่นไม่ได้ตามมาตรฐานที่ตนเองเคยเล่นได้นำมาซึ่งสาเหตุของความเครียด อย่างไรก็ตามในรายการแข่งขันอาชีพที่ต้องแข่งขันกับคู่แข่งขันที่มีฝีมือเหนือกว่าและนักกีฬาเกิดความกังวลพวกเขาจัดการกับความเครียดเหล่านั้นด้วยการพยายามเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเองโดยไม่คำนึงถึงผลการแข่งขันทำให้ความเครียดลดลง

วิธีการป้องกันความเครียดในการเล่นกีฬา

1. เลือกใช้วิธีการฝึกให้เหมาะสม
2. การฝึกซ้อมให้เกิดความเคยชิน
3. หลีกเลี่ยงการคุมคามข่มขู่
4. การฝึกการผ่อนคลายตนเอง
5. การฝึกประสาทอัตโนมัติ
6. สร้างความสามัคคีในทีม
7. สร้างแรงจูงใจจากภายใน
8. ผู้ฝึกสอนเป็นตัวอย่างที่ดี

เทคนิคการผ่อนคลายด้วยตนเอง

1. ปรับเปลี่ยนวิธีคิด
2. ฝึกการคลายกล้ามเนื้อ
3. การฝึกสมาธิ
4. การนวด
5. การสร้างจินตนาการ
6. การฟังเพลง / ดนตรี
7. กลุ่มช่วยเหลือกันเอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เทคนิคการลดความเครียดสำหรับผู้ฝึกสอน

1. มีความเข้าใจตัวนักกีฬาแต่ละคน
2. การประเมินความเครียดในนักกีฬา
3. สร้างสปิริตของทีม **(Cohesion)**
4. สร้างบรรยากาศผ่อนคลายสลับการฝึก
5. การใช้แรงเสริมทางบวก **(Positive Reinforcement)**

โทนี่ มอร์รีส (อ้างใน รังสิมันต์ แสนภักดี, 2544.) ยกตัวอย่างของความเครียดในแง่บวก เช่น การได้เหรียญทองอันจะเป็นผลให้นักกีฬาตื่นเต้นดีใจ ทำให้กระตุ้นให้เกิดความเครียด ส่วนความเครียดในแง่ลบ เช่น การเสิร์ฟเสียในการเล่นเซทสุดท้าย แต่โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว เมื่อพูดถึงความเครียดเราจะพูดถึงในแง่ลบเป็นส่วนใหญ่

Scanlan (1984) กล่าวว่า สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งที่เราควรคำนึงถึงเกี่ยวกับความเครียด คือ ความเครียดจะส่งผลกระทบต่อการเล่นกีฬา หรือความรู้สึกของนักกีฬา หรือขึ้นอยู่กับว่านักกีฬาจะประเมินสถานการณ์นั้นอย่างไร นั่นคือ การมองหรือการประเมินตนว่าสามารถทำได้สำเร็จหรือไม่พูดอีกนัยหนึ่ง คือ เป็นการเปรียบเทียบระหว่างความสามารถกับตนเองกับกิจกรรม หรือ นักกีฬาที่กำลังทำ ถ้ามองว่าความสามารถของตนเองสูงกว่า กิจกรรมที่กำลังทำอยู่สามารถกระทำโดยปราศจากความกังวลหรือความเครียด แต่ถ้ามองว่า กิจกรรมที่กำลังทำนั้นเกิดความสามารถหรือยากกว่าที่ตนทำได้ เช่น เล่นท่าที่ยาก หรือเสี่ยง หรือเล่นกับคนที่มีอันดับสูงกว่ามาก ๆ ความเครียดก็จะเกิดขึ้นได้ทันที ยิ่งไปกว่านั้นคนเราอาจประเมินสถานการณ์เดียวกันไปคนละอย่าง เช่น ถ้ามองการว่าการเล่นกีฬากับคนที่มีความสามารถมากกว่าเป็นความท้าทาย ความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะแตกต่างจากความรู้สึกในกรณีที่มองว่าสถานการณ์เช่นนี้ อาจทำให้ตนแพ้ หรือ ถูกตำหนิจากผู้ปกครองหรือผู้ฝึกสอน กล่าวคือจากความรู้สึกนี้จะทำให้เกิดความเครียด และส่งผลให้เกิดความเครียดหรือความสับสนในการแสดงทางการกีฬาต่ำลง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศไทย

รังสิมันต์ แสนภักดี (2544) ได้ศึกษาถึงระดับความเครียดพฤติกรรมเผชิญความเครียดและการขจัดความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แยกตามแต่ละชนิดกีฬา ประชากร คือ นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 219 คน จาก 16 ชนิดกีฬา ที่ส่งเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ที่มหาวิทยาลัยณิวัฒนา จังหวัดสุพรรณบุรี ในระหว่างวันที่ 7 - 14 มกราคม 2544 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามของอนุสรณ์ วีระพงษ์

(2541) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลจากการศึกษาพบว่า

1. ระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาที่มีระดับความเครียดสูง ได้แก่ กอล์ฟ กรีฑา
2. นักกีฬาใช้พฤติกรรมเผชิญความความเครียด และขจัดความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง
3. ระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แตกต่างกันทุกประเภทกีฬา
   3.1. ความเครียดระดับสูง ได้แก่ กอล์ฟ กรีฑา
   3.2 ความเครียดระดับปานกลาง ได้แก่ กีฬาทางน้ำ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ดาบสากล ตะกร้อ ซอฟท์บอล เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ยูโด รักบี้ ฟุตบอล เทควันโด เปตอง และมวย

ศิรา ฉัตรวรารัตน์ (2545) ได้ศึกษาถึงระดับความเครียดพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการขจัดความเครียด ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย 2 สัปดาห์ ก่อนการแข่งขันกีฬาเอเชี่ยนเกมส์ ครั้งที่ 14 ณ ประเทศเกาหลีใต้ ระหว่างวันที่ 29 กันยายน ถึง 14 ตุลาคม 2545 จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ
2. นักกีฬาใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียด ทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหา และแบบมุ่งลดอารมณ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

พรรณิภา ฑีรฆฐิติ (2546) ได้ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิต (Cognitive Anxiety) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกาย (SomaticAnxiety) ความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (Self – Confidence) ของนักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29 พบว่า

1. นักกีฬามวยสากลสมัครเล่น จำนวน 155 คน (64.9 %) มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ รองลงมามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ปานกลางจำนวน 83 คน (34.7 %) นักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตบ้างจำนวน 140 คน (58.6 %) รองลงมามีความวิตกกังวลปานกลาง จำนวน 56 คน (23.4 %) นักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายบ้างจำนวน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

121 คน (50.6 %) รองลงมาไม่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายเลย จำนวน 62 คน (25.9 %) และนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ปานกลาง จำนวน 159 คน (66.5 %) รองลงมามีความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์สูง จำนวน 62 คน (25.9 %)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของการแข่งขัน ระดับความสามารถ และความพร้อมในการเตรียมตัวหรือในการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิต ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ โดยมีค่า Pearson Chi - Square ที่ระดับนัยความสำคัญ .05 ดังนี้

2.1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กับความสำคัญของการแข่งขัน ความพร้อมในการเตรียมตัว แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถ

2.2. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับความสำคัญของการแข่งขันระดับความสามารถและความพร้อมในการเตรียมตัว

2.3. ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความสำคัญของการแข่งขันระดับความสามารถและความพร้อมในการเตรียมตัว

2.4. ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสำคัญของการแข่งขันระดับความสามารถ และความพร้อมในการเตรียมตัว

3. นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตสูง จะทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ต่ำลง โดยมีค่า Pearson Chi - Square = .00 และในทำนองเดียวกันนักกีฬาที่มีความวิตก

กังวลตามสถานการณ์การณ์สูง จะทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำลงมา โดยมีค่า Pearson Chi - Square = .000 ที่ระดับนัยสำคัญ .05

อริสสา ลอยเมฆ (2539) การศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทลู่ กลุ่มประเทศอาเซี่ยนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. เพื่อศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทลู่กลุ่มอาเซียนมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) และความคิดวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) อยู่ในระดับสูง ปานกลาง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 47.91 และ 47.50 ตามลำดับ และมีนักกรีฑาจากบรูไนมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 36.00 และ 40.50 ตามลำดับ

2. นักกรีฑาประเภทลู่ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่ประเทศบรูไน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างกับประเทศอื่น ๆ อีก 5 ประเทศ อย่างมี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนประเทศต่าง ๆ ที่เหลือมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05

3. นักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงประเภทลู่ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 18 มีความวิตกกังวล ตามลักษณะนิสัย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักกรีฑาระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 18 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับตามลักษณะนิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนะชัย วัฒนไชย (2536) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์และเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาที่เข้าแข่งขันในซีเกมส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ จำนวน 32 คน คือ กลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1- 5 ปี จำนวน 15 คน STAI และกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมากกว่า 5 ปีขึ้นไป จำนวน 17 คน ใช้แบบทดสอบเฉพาะส่วนบุคคล ของสปีลเบอร์เกอร์ ปรากฏว่าระดับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติอยู่ในระดับต่ำ ค่าสัมพันธ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติ ไม่มีความสัมพันธ์กันผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลของนักกรีฑาตัวแทนทีมชาติที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันต่างกัน 1 – 5 ปี กับมากกว่า 5 ปีขึ้นไปไม่แตกต่างกัน

ธัชนาถ ทองประกอบ (2535) การเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในและนอกโครงการพัฒนากีฬาชาติการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์และตามลักษณะประจำตัวของบุคคลของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในและนอกโครงการพัฒนากีฬาชาติกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยประจำปีการศึกษา 2534 จำนวน 300 คน แบ่งเป็นประชากรที่เป็นนิสิตในโครงการพัฒนากีฬาทีมชาติ จำนวน 150 คน และกลุ่มตัวอย่างนิสิตนอกโครงการพัฒนากีฬาชาติ จำนวน 150 คน โดยผู้วิจัยทำการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความวิตกกังวลของสปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger) ที่มีชื่อว่า แบบวัด STAI (The State Trait Anxiety Inventory) ฉบับภาษาไทย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS - X หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วจึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที (T - Test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตในและนอกโครงการพัฒนากีฬาชาติมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างกันอย่างมีวินัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ 05

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. นิสิตในและนอกโครงการพัฒนากีฬาชาติมีความวิตกกังวลตามลักษณะประจำตัวของบุคคลแตกต่างกันอย่างมีวินัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทรงศักดิ์ สร้อยทองแสง (2553) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาวิทยาลัยผลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่าย จำนวนนิ 341 คน โดยให้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เทนส์ (Martens) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS – Version 11 หาค่าร้อยละค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า t - test วิเคราะห์ความแปรปรวน แบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ เชฟเฟ (Scheffe) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของกีฬาเพศชายทุกประเภทไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเพศหญิงประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะอย่างมีวินัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะเพศหญิงสูงกว่านักกีฬาประเภทชายและหญิง อย่างมีวินัยสำคัญทาสถิติที่ระดับ .05 และประเภทบุคคลปะทะทีมไม่ปะทะเพศทีมปะทะระหว่างเพศชายและหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีวินัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกประเภทเพศหญิงจะมีสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของกีฬาประเภทบุคคลไม่ปะทะสูงกว่านักกีฬาประเภททีมไม่ปะทะและนักกีฬาประเภททีมปะทะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาทุกภูมิภาคไม่แตกต่างกันมีนัยระดับ .05

นพชัย เล้าเรืองศิลป์ชัย (2533) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาพิการที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทยครั้งที่ 12 ประจำปี พ.ศ. 2533 กลุ่มตัวอย่าง ได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเลือกโดยจงใจ จำนวน 359 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของมาร์เทนส์เป็น เครื่องมือในการเก็บการเก็บรวบรวมข้อมูลนำข้อมูลนำเข้าที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS- Version 11 หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการทางด้านร่างกายต่างกับกีฬาทางด้านการได้ยิน และนักกีฬาพิการทางด้านสายตา อย่างนี้มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของกีฬาพิการทุกประเภทเพสชายน้อยกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของกีฬาพิการด้านการได้ยิน และนักกีฬาพิการทางด้านสายตา เพศชายมากกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการเพศชาย นักกีฬาพิการทางด้านร่างกายกับกีฬาพิการทางด้านการได้ยิน และนักกีฬาพิการเพศหญิงทุกคู่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาพิการกลุ่มอายุ 5 - 9 ปี แตกต่างกับนักกีฬาพิการกลุ่มอายุ 15 - 19 ปี และ 20 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

Killy (1991) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬา Sport Competition Anxiety Test (SCAT) มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของตัวแปร เช่น ประเภทของกีฬา ลักษณะกีฬาที่เล่นและประสบการณ์ของนักกีฬาของมหาวิทยาลัย จำนวน 252 คน ซึ่งอยู่ในโรงเรียนมัธยม 3 แห่งในเมืองมอสโค เป็นเป้าหมายในการศึกษานี้ จุดประสงค์ได้รับการดำเนินการโดย Sport Competition Anxiety Test (SCAT) กีฬากระโดดได้เกี่ยวข้องในการแข่งขันในเวลานี้ ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาด้วยความสมัครใจการทำนายการวิเคราะห์ถ้าความเสื่อมถอยถูกนำไปกำหนดเพื่อเชื่อมโยงกับลักษณะพิเศษซึ่งได้กล่าวไว้ข้างต้นของความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันและขอบเขตของสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอิสระกับความวิตกกังวลในลักษณะของการแข่งขันถูกกำหนดขึ้นมาเพื่อคำนวณสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีขอบเขตจำกัดอาศัยข้อเท็จจริงที่เป็นตัวเลขมีผลต่อผู้ทำนายในความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันอย่างไรก็ตามผลสรุปของความเสื่อมถอยชี้ถึงความสัมพันธ์ในเฉพาะของการแข่งขัน (Post Foe Resting) ปรากฏออกมาว่าสิ่งที่มีผลต่อความแตกต่างในความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันยังคงอยู่ระหว่างนักกีฬาและบุคคลนักกีฬาทั้งสองระดับ (นักกีฬาที่เล่นทั้งสองประเภท) นักกีฬาประเภทบุคคลที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแข่งขันสูงกว่าการศึกษานี้ควรมองถึงความระมัดระวังแม้ว่าผลสรุปที่ได้มาขึ้นอยู่กับประเภทของกีฬาเพียง 2.8 % ของลักษณะที่ไม่เหมือนกันในความวิตก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันถูกอธิบายว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมือนกันการวิจัยจำเป็นต้องสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในลักษณะเฉพาะของการแข่งขันและประเภทของกีฬา พร้อมทั้งองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลนี้

Novazyk (1977) ได้ศึกษาถึงความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลและเฉพาะสถานการณ์ของบุคคลในการเข้าร่วมการแข่งขันฮอกกี้น้ำแข็งซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและเป็นนักกีฬาจำนวน 103 คน ให้ผู้ร่วมทดสอบทุกคนนำแบบทดสอบ Sport Competition Anxiety Test (SCAT) และ State Anxiety Inventory
(SAI) ได้ทำการทดสอบก่อนและทดสอบหลังในสถานการณ์ คือ การฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขันผลปรากฏว่า ความวิตกกังวลทั้งสถานการณ์การฝึกการแข่งขันและหลังการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและในการทดสอบก่อนและทดสอบภายหลังทั้งสถานการณ์ คือ การฝึกก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

Swift (1969) ได้สรุปผลของการวิจัยว่า หากมีความวิตกกังวลเล็กน้อยจะช่วยให้มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งนั้นเพิ่มขึ้น แต่ถ้าหากมีความวิตกกังวลมากเกินไป ก็จะขัดวางความสามารถในด้านเรียนรู้เพราะความวิตกกังวลก่อให้เกิดความเหนื่อยล้า และขัดวางต่อปฏิกิริยาของร่างกายหรือสลับซับซ้อนของสิ่งที่เรียน ความสามารถในการปรับตัวของผู้เรียนให้เข้ากับสถานการณ์หรืองานที่ต้องเรียนรู้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved