

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย ที่ใช้ในระหว่างการฝึกซ้อมและระหว่างการแข่งขัน พร้อมทั้งเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดตามเพศของนักกีฬา (ชายและหญิง) และประเภทของกีฬา (บุคคลและทีม) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวัยรุ่นทีมชาติไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 21 พุทธศักราช 2544 ณ ประเทศมาเลเซีย จำนวน 100 คน ซึ่งมาจาก 20 ชนิดกีฬา แบ่งออกเป็นนักกีฬาประเภทบุคคล 15 ชนิดกีฬา ได้แก่ กรีฑา วัยรุ่น ยิงธนู มวยสากล จักรยาน ยิมนาสติก ยิงปืน สุนัขเกอร์ เบดอง เรือใบ ปั่นจักสีลัด เทเบิลเทนนิส ซิมา ยูโด และยกน้ำหนัก ขณะที่นักกีฬาประเภททีม 5 ชนิดกีฬา ได้แก่ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล เนตบอล และฮอกกี้

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์ปลายปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของปาร์ค (Park, 2000) โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปทดลองใช้กับนักกีฬาวัยรุ่นทีมชาติไทยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เพื่อดูความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง หลังจากที่ได้ผู้วิจัยได้รับอนุมัติการเก็บข้อมูลแล้ว จึงได้ทำการฝึกเกี่ยวกับแนวทางและวิธีการสัมภาษณ์ให้กับผู้ช่วยผู้วิจัย เพื่อให้การสัมภาษณ์เป็นไปในทิศทางเดียวกัน และเป็นการเก็บข้อมูลที่มีความเที่ยงตรง ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พร้อมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงในการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์ใช้เวลาคนละประมาณ 30-60 นาที นำข้อมูลการสัมภาษณ์ ซึ่งบันทึกโดยเทปเสียงและที่บันทึกในใบบันทึกได้ ขณะสัมภาษณ์วิธีการจัดการความเครียด ทั้ง 7 กลุ่ม ตามแนวทางของปาร์ค (Park, 2000)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ใช้ในระหว่างการฝึกซ้อมและระหว่างการแข่งขัน จำแนกตามกลุ่มที่นักกีฬาใช้ พบว่า ระหว่างฝึกซ้อมวิธีที่นักกีฬาทีมชาติใช้ในการจัดการความเครียด เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้

1. การผ่อนคลายทางกายและทางจิตใจ (ร้อยละ 27.33)
2. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (ร้อยละ 24.03)
3. การสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 15.31)
4. กิจกรรมนันทนาการ (ร้อยละ 14.15)

5. ยุทธวิธีการฝึก/แทกติก (ร้อยละ 9.69)

6. การใช้สารอื่นๆ เช่น กาแฟ แอลกอฮอล์ บุหรี่ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง น้ำหวาน เป็นต้น (ร้อยละ 8.53)

7. ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา (ร้อยละ 0.97)

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดในระหว่างการฝึกซ้อมของนักกีฬาทีมชาติไทยนั้น นักกีฬาใช้วิธีที่แตกต่างกันไป ครอบคลุมทั้ง 7 ด้าน ที่ปรากฏในการค้นพบที่ผ่านมา (Park, 2000; Gould, Finch, & Jackson, 1993) โดยมีการผ่อนคลายทางกายและทางจิตใจมากที่สุด ตามด้วย เทคนิคทางจิตวิทยาการศึกษา และวิธีการสนับสนุนทางสังคม ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนานั้นใช้น้อยที่สุด

อย่างไรก็ตามในระหว่างการแข่งขันนั้น นักกีฬาทีมชาติไทยใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด แต่จำนวนการใช้เพิ่มมากกว่าตอนฝึกซ้อมทุก ๆ ด้าน ที่ลำดับของการใช้เปลี่ยนแปลงไปจากระหว่างการฝึกซ้อม และยังคงใช้การผ่อนคลายทางกายและทางจิตใจ มากที่สุด ตามด้วย เทคนิคทางจิตวิทยาการศึกษา และวิธีทางยุทธวิธีการฝึก/แทกติก เทคนิค ตามลำดับ ขณะที่วิธีทางกิจกรรมนันทนาการใช้น้อยที่สุด ส่วนทางด้านความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนาเข้าช่วยทางด้านจิตใจมากขึ้น ซึ่งมีรายละเอียดของกลยุทธ์ในด้านต่าง ๆ ตามลำดับต่อไปนี้

1. การผ่อนคลายทางกายและทางจิตใจ (ร้อยละ 30.33)

2. เทคนิคทางจิตวิทยาการศึกษา (ร้อยละ 27.01)

3. ยุทธวิธีการฝึก/แทกติก (ร้อยละ 14.47)

4. การสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 8.90)

5. ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา (ร้อยละ 7.61)

6. การใช้สารอื่นๆ เช่น กาแฟ แอลกอฮอล์ บุหรี่ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง น้ำหวาน เป็นต้น (ร้อยละ 6.32)

7. กิจกรรมนันทนาการ (ร้อยละ 5.36)

การค้นพบที่เกี่ยวข้องกับความแตกต่างทางเพศในการจัดการกับความเครียดนั้น พบว่าในระหว่างการฝึกซ้อม นักกีฬาจัดการกับความเครียดแตกต่างกันระหว่าง นักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง คือ นักกีฬาชายมีอัตราการใช้วิธีการต่าง ๆ มากกว่านักกีฬาหญิง (4 ใน 7 ด้าน) ได้แก่ ด้านเทคนิคทางจิตวิทยาการศึกษา นักกีฬาชาย ร้อยละ 64.91, นักกีฬาหญิง ร้อยละ 62.79 ด้านยุทธวิธีการฝึก/แทกติก นักกีฬาชายร้อยละ 40.35, นักกีฬาหญิง ร้อยละ 34.88 ด้านความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา นักกีฬาชาย ร้อยละ 5.26, นักกีฬาหญิง ร้อยละ 4.65 และด้านการใช้สารอื่นๆ นักกีฬาชาย ร้อยละ 42.11, นักกีฬาหญิง ร้อยละ 20.93 ส่วนนักกีฬาหญิงมีอัตราการใช้กลยุทธ์

มากกว่านักกีฬาชาย ในด้านการผ่อนคลายทางกายและทางจิตใจ นักกีฬาหญิง ร้อยละ 81.40, นักกีฬาชาย ร้อยละ 80.70 วิธีการทางด้านการสนับสนุนทางสังคม นักกีฬาหญิง ร้อยละ 74.42, นักกีฬาชาย ร้อยละ 52.63 และด้านกิจกรรมนันทนาการ นักกีฬาหญิง ร้อยละ 58.14, นักกีฬาชาย ร้อยละ 56.14 ตามลำดับ

ในระหว่างการแข่งขันกีฬา กลยุทธ์ที่นักกีฬาใช้ในการจัดการความเครียดนั้น พบว่า นักกีฬาหญิงมีอัตราการใช้กลยุทธ์ด้านต่าง ๆ มากกว่านักกีฬาชาย (6 ใน 7 ด้าน) ได้แก่ ด้านเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาหญิง ร้อยละ 95.35, นักกีฬาชาย ร้อยละ 87.72 ด้านยุทธวิธีการเล่น/แทคติก นักกีฬาหญิง ร้อยละ 79.07, นักกีฬาชาย ร้อยละ 78.95 ด้านการผ่อนคลายทางกายและทางจิตใจ นักกีฬาหญิง ร้อยละ 100, นักกีฬาชาย ร้อยละ 94.74 ด้านกิจกรรมนันทนาการ นักกีฬาหญิง ร้อยละ 44.19, นักกีฬาชาย ร้อยละ 40.35 ด้านการสนับสนุนทางสังคม นักกีฬาหญิง ร้อยละ 75.09, นักกีฬาชาย ร้อยละ 59.65 และด้านความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา นักกีฬาหญิง ร้อยละ 58.14, นักกีฬาชาย ร้อยละ 42.11 ยกเว้นด้านการใช้สารอื่น ๆ ซึ่งพบว่า นักกีฬาชายมีอัตราการใช้มากกว่านักกีฬาหญิง นักกีฬาชาย ร้อยละ 52.63, นักกีฬาหญิง ร้อยละ 46.51

สำหรับประเภทกีฬา (บุคคลและทีม) เมื่อทำการวิเคราะห์กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาที่ใช้ในระหว่างฝึกซ้อมและระหว่างแข่งขันนั้น พบว่า กลยุทธ์ทั้ง 7 ด้านนั้นนักกีฬาประเภทบุคคล มีอัตราการใช้กลยุทธ์มากกว่านักกีฬาประเภททีม (5 ใน 7 ด้าน) ได้แก่ ด้านเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ประเภทบุคคล ร้อยละ 72.00, ประเภททีม ร้อยละ 40.00 ด้านการผ่อนคลายทางกายและทางจิตใจ ประเภทบุคคล ร้อยละ 81.33, ประเภททีม ร้อยละ 80.00 ด้านกิจกรรมนันทนาการ ประเภทบุคคล ร้อยละ 57.33, ประเภททีม ร้อยละ 56.00 ด้านความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา ประเภทบุคคล ร้อยละ 6.67, ประเภททีม ร้อยละ 0.00 และด้านการใช้สารอื่น ๆ ประเภทบุคคล ร้อยละ 38.67, ประเภททีม ร้อยละ 16.00 ส่วนกลยุทธ์ที่นักกีฬาประเภททีม มีอัตราการใช้มากกว่า ได้แก่ ด้านยุทธวิธีการเล่น/แทคติก ประเภททีม ร้อยละ 40.00, ประเภทบุคคล ร้อยละ 37.33 และด้านการสนับสนุนทางสังคม ประเภททีม ร้อยละ 72.00, ประเภทบุคคล ร้อยละ 58.67

ขณะที่อยู่ในระหว่างการแข่งขันนั้น พบว่า กลยุทธ์ที่นักกีฬาประเภทบุคคล มีอัตราการใช้ในการจัดการความเครียดมากขึ้น และมากกว่านักกีฬาประเภททีม (6 ใน 7 ด้าน) ได้แก่ ด้านเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ประเภทบุคคล ร้อยละ 92.00, ประเภททีม ร้อยละ 88.00 ยุทธวิธีการเล่น/แทคติก ประเภทบุคคล ร้อยละ 80.00, ประเภททีม ร้อยละ 76.00 ด้านการผ่อนคลายทางกายและทางจิตใจ ประเภทบุคคล ร้อยละ 97.33, ประเภททีม ร้อยละ 96.00 ด้านกิจกรรม

นันทนาการ ประเภทบุคคล ร้อยละ 42.67, ประเภททีม ร้อยละ 40.00 และด้านความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา ประเภทบุคคล ร้อยละ 49.33, 48.00 และด้านการใช้สารอื่น ๆ ประเภทบุคคล ร้อยละ 53.33, ประเภททีม ร้อยละ 40.00 โดยการสนับสนุนทางสังคม นักกีฬาประเภททีมยังมีอัตราการใช้นานกว่านักกีฬาประเภทบุคคลเหมือนในระหว่างฝึกซ้อม ประเภททีม ร้อยละ 68.00, ประเภทบุคคล ร้อยละ 64.00

สำหรับการเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่นักกีฬาทีมชาติไทย ใช้บ่อยที่สุด แบ่งตามเพศของนักกีฬา (ชายและหญิง) และประเภทของกีฬา (ประเภทบุคคลและประเภททีม) พบว่า ในระหว่างการฝึกซ้อม มีการใช้จำนวนมากที่สุดตามลำดับ โดยที่นักกีฬาชายใช้วิธีการกิจกรรมนันทนาการ (ร้อยละ 33.33) การสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 19.30) และเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (ร้อยละ 17.54) ตามลำดับ ส่วนนักกีฬาหญิงเลือกใช้วิธีการสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 30.23) ตามด้วยกิจกรรมนันทนาการ (ร้อยละ 20.13) และเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา (ร้อยละ 18.90) ขณะที่ระหว่างการแข่งขันนักกีฬาชายใช้ เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (ร้อยละ 28.07) ตามด้วยการผ่อนคลายทางกายและทางจิตใจ (ร้อยละ 24.56) และการสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 22.81) สำหรับนักกีฬาหญิงใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (ร้อยละ 39.35) ได้รับการสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 30.20) และการผ่อนคลายทางกายและทางจิตใจ (ร้อยละ 11.63) ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบ ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน พบว่า กลยุทธ์ที่นักกีฬาใช้ในการจัดการกับความเครียด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ส่วนประเภทกีฬา (บุคคลและทีม) ที่นักกีฬาใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ทั้ง 7 ด้าน ในระหว่างการฝึกซ้อม ของนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม เลือกใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดที่เหมือนกัน กล่าวคือ กิจกรรมนันทนาการ การสนับสนุนทางสังคม และเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ตามลำดับ ส่วนระหว่างการแข่งขัน มีลำดับการใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด เป็นดังต่อไปนี้ นักกีฬาประเภทบุคคล เลือกใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ตามด้วยการสนับสนุนทางสังคม และการผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ และนักกีฬาประเภททีมเลือกใช้ กลยุทธ์ด้านการสนับสนุนทางสังคม เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา และการผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ ผลการเปรียบเทียบ ระหว่างประเภทบุคคลกับประเภททีม ในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน พบว่า กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทย ไม่เจาะจงกลยุทธ์ที่ใช้กับการลดความกดดันหรือการจัดการความเครียด เพียงวิธีเดียวแต่จะใช้หลาย ๆ วิธีร่วมกัน ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษาของปาร์ค (Park, 2000) ที่พบว่า นักกีฬาทีมชาติเกาหลีมีการใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดหลายวิธีร่วมกันเช่นกัน และการลดความเครียดสามารถจัดการได้ จากภายนอกหรือภายใน ที่มีส่วนในการเพิ่มหรือลดความสามารถของแต่ละคน (Lazarus & Folkman, 1984 cited in Park, 2000)

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่จะใช้ทั้งกลยุทธ์ด้านการผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ และด้านเทคนิคทางจิตวิทยา ซึ่งยืนยันให้เห็นถึงผลกระทบของความเครียดที่มีต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อไปถึงการเล่นกีฬา โค้ชจึงจำเป็นต้องรู้จักในการควบคุมความเครียด เพื่อลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจของนักกีฬา (Anderson, 1999; Crocker & Graham, 1995; Gould, Eklund & Jackson, 1993; Gould, Finch & Jackson, 1993)

อย่างไรก็ตาม การพบวาระหว่างฝึกซ้อมนักกีฬาทีมชาติไทย จะให้ความสำคัญกับกิจกรรมนันทนาการ มากเป็นอันดับที่ 4 โดยเฉพาะ การฟังเพลง และลดความสำคัญลงไป ในระหว่างการแข่งขัน โดยไปเพิ่มกลยุทธ์ด้านยุทธวิธี/แทกติก มากขึ้น แสดงว่าเมื่ออยู่ในภาวะกดดันนักกีฬาต้องช่วยตัวเองให้มากที่สุด โดยใช้ประสบการณ์ ความรู้และทักษะต่าง ๆ ความสามารถในการแก้เกมการแข่งขัน แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า รวมทั้งเทคนิค/แทกติก เพื่อที่จะช่วยให้ตัวนักกีฬาเองอยู่ในสถานการณ์นั้นได้ (Park, 2000) ขณะที่ในระหว่างการแข่งขันที่มีความกดดันมากขึ้น ความมั่นใจก็ต้องสร้างให้เกิดขึ้นเพื่อช่วยลดความเครียดได้ นักกีฬาที่มีความเชื่อหรือใช้วิธีการทางศาสนา ก็มีเพิ่มขึ้น ความเชื่อถือทางด้านไสยศาสตร์ เครื่องรางของขลัง การบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ เป็นอีกวิธีทางหนึ่งที่สะดวกและนำมาใช้ได้ทุกสถานการณ์ จากการสัมภาษณ์นักกีฬาทีมชาติไทย ได้กล่าวว่า เป็นความเชื่อและช่วยในด้านจิตใจ ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น ช่วยเพิ่มความมั่นใจในระดับหนึ่ง ทำให้ให้สงบ สอดคล้องกับการศึกษาของอำนาจ สายฉลาด (2536) ที่ศึกษาการใช้ไสยศาสตร์และความเชื่อโชคลางของนักมวยระดับแชมป์เปียนในการแข่งขันมวยไทยตามการรับรู้ของนักมวย หัวหน้าคณะและผู้ฝึกสอน พบว่า โดยส่วนรวม นักมวยระดับแชมป์เปียนในการแข่งขันมวยไทย มีการใช้ไสยศาสตร์ ขณะสวมมงคลที่ศีรษะก่อนการสวมมงคลที่ศีรษะ ใช้มงคลสวมศีรษะ และใช้ผ้าประเจียดผูกแขน (ในระดับมากที่สุด) ส่วนทางด้านความเชื่อและโชคลางนั้น นักมวยต้องยืมเข็มเข็มใส่ก่อนออกจากบ้าน และ

ห้ามมีเพศสัมพันธ์ก่อนแข่ง ขณะที่นักกีฬาอุโศทัยชาติไทยบางคน ให้สัมภาษณ์ว่าก่อนแข่งเขาจะไม่อาบน้ำก่อนหนึ่งวัน เพื่อให้ผิวหนังแห้งและมีกลิ่นทำให้ฝ่ายตรงข้ามทนไม่ไหว ส่วนความเชื่อก่อนขึ้นเบาะจะก้าวเท้าซ้ายขึ้นเบาะก่อนทุกครั้ง ขณะที่นักฟุตบอลหญิง กล่าวว่า ถ้าแข่งขันกับประเทศพม่าเมื่อไรจะอัญเชิญพระนเรศวรประทับที่ประตูของตน เพราะมีความเชื่อว่าพระนเรศวรรบกับพม่าแล้วชนะ แข่งกับพม่าก็ต้องชนะด้วย ทำให้มีกำลังใจฮึดสู้ ส่วนนักกีฬาทีมชาติไทยบางคน ก็จะมีพระเครื่องคล้องคอ สายสิญจน์ เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ นอกจากนี้ นักกีฬาเปตองหญิง ที่นับถือศาสนาอิสลาม กล่าวว่า เขาจะละหมาดวันละ 5 เวลา และนักกีฬาว่ายน้ำหญิง ที่นับถือศาสนาคริสต์ กล่าวว่า เขาจะสวดมนต์อ่อนนวยพรเจ้าและสวดมนต์ขอบคุณพระเจ้าที่ประทานพรให้เขาได้เหรียญทองจากการแข่งขันครั้งนี้ ส่วนนักกีฬาจักรยานหญิง กล่าวว่า ก่อนแข่งขันจะต้องท่องคาถาก่อนแข่งทุกครั้ง ขณะที่นักกีฬามลฑลไทย ทองคาถาของหลวงพ่อกุณในระหว่างการแข่งขึ้นกีฬาเอเชียนเกมส์ที่เมืองปูซาน ประเทศเกาหลีใต้ (สมาคมชมดาว, 2545)

การพบว่าการกลยุทธในการจัดการความเครียดของนักกีฬาหญิงทีมชาติไทย พบว่า ในช่วงระหว่างการฝึกซ้อมนักกีฬา ให้ความสำคัญกับการสนับสนุนทางสังคมเป็นอันดับที่ 2 แต่นักกีฬาชายอยู่ในอันดับที่ 4 แต่ในการแข่งขัน ลำดับของการเลือกกลยุทธ์ของนักกีฬาชายและหญิงไม่มีความแตกต่างกัน และจะให้ความสำคัญกับยุทธวิธี/แทกติก มากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับเฟิร์ช (Firsch, 1999) ที่พบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ในการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ในการจัดการความเครียดในระหว่างแข่งขัน

มีข้อสังเกตว่าในการศึกษาครั้งนี้ ขณะที่นักกีฬาชาย ขอคำปรึกษา คำแนะนำในการจัดการความเครียดเพิ่มมากขึ้น ขณะที่นักกีฬาหญิงไม่ได้ขอคำปรึกษาจากผู้ฝึกสอนกีฬาเหมือนกับนักกีฬาชาย ซึ่งอาจเป็นไปได้ที่โค้ชของนักกีฬาทีมชาติไทยส่วนใหญ่เป็นเพศชาย การที่จะให้ความสนิทสนม หรือความเป็นกันเองกับนักกีฬาหญิงนั้น อาจถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม ลักษณะของวัฒนธรรมไทยนี้จึงส่งผลต่อวิธีการในการจัดการกับความเครียดในแบบวัฒนธรรมไทยได้ ซึ่งจะแตกต่างจากวัฒนธรรมทางตะวันตก จากการศึกษาของ เทอคิงตัน (Turkington, 1992) พบว่า นักกีฬาเพศหญิงจะให้ความสำคัญกับบทบาทของโค้ช หรือผู้ช่วยโค้ชมากกว่านักกีฬาชายอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้จำนวนการใช้กลยุทธ์ด้านเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ด้านยุทธวิธีการฝึก/แทกติก และด้านการผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ จะเพิ่มขึ้นตามระยะเวลาจากการฝึกซ้อมจนถึงในช่วงการแข่งขัน ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง แสดงให้เห็นว่ากลยุทธ์ทั้ง 3 แบบสามารถช่วยลดความกดดันหรือความเครียดแต่ละอย่างได้ดี จากการสัมภาษณ์นักกีฬาทีมชาติกล่าวว่า ก่อนการแข่งขันเขาจะสูดลมหายใจยาว ๆ ลึก ๆ นี่ถึงวิธีการเล่น จุดอ่อนของกลุ่มคือ

รวบรวมสมาธิเพื่อทำจิตใจให้นิ่ง ก่อนเข้าสนามแข่งขันอาจมีการตะโกนบ้าง เพื่อเรียกความมั่นใจ ลดความกดดัน แล้วเดินลงสนามแข่งขัน ซึ่งเฟิร์ช และแจ๊คสัน (Firth & Jackson, 1993 cited in Park, 2000) กล่าวว่า การจัดการความเครียด จากการใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานั้นมีวิธีการหลายอย่าง เช่น การจินตภาพ การฝึกสมาธิ การพูดคุยกับตัวเองการสร้างความมั่นใจ รวมทั้งการจัดระดับเป้าหมายที่ตอบสนองของความกดดันแต่ละอย่างด้วย

กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด จำแนกตามประเภทของกีฬา (บุคคลและทีม) ระหว่างการฝึกซ้อม พบว่า นักกีฬาประเภททีมจะใช้กลยุทธ์หลัก ๆ 3 แบบ ได้แก่ การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ การสนับสนุนทางสังคม และกิจกรรมนันทนาการ ส่วนนักกีฬาประเภทบุคคลใช้กลยุทธ์หลัก คือ การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ ตามด้วยเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา และยุทธวิธีการฝึก/แทคติก ซึ่งทั้ง 3 กลยุทธ์ นี้อัตราการใช้เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะยุทธวิธีการฝึก/แทคติก พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลให้ความสำคัญเพิ่มมากขึ้นเป็นพิเศษ (จากจำนวนนักกีฬาที่ใช้ระหว่างการฝึกซ้อม 38 คน การแข่งขันเพิ่มเป็น 79 คน) จากการศึกษาของมัลโล (Munroe, 1999) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการจินตภาพของนักกีฬาประเภททีมและบุคคล ในช่วงเวลาก่อนการแข่งขันจนสิ้นสุดการแข่งขัน พบว่า มีอัตราการใช้จินตภาพเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และยังพบว่าอัตราการใช้เปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับชนิดของกีฬาอีกด้วย แต่ไม่พบข้อแตกต่างระหว่างนักกีฬาประเภททีมและบุคคล

จากการศึกษาครั้งนี้ สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้กลยุทธ์และจำนวนการใช้ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาและสถานการณ์ ขณะที่อยู่ในระหว่างการแข่งขันที่มีความเครียดและความกดดันมากขึ้น นักกีฬามีอัตราการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ที่เพิ่มมากขึ้นอย่างน่าสนใจ ส่วนกลยุทธ์ที่เลือกใช้ระหว่างการฝึกซ้อม มีลำดับความแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย ระหว่างแข่งขันไม่มีความแตกต่างสรุป การใช้กลยุทธ์โดยรวมที่นักกีฬาเลือกใช้ตามลำดับมากที่สุดไปสู่น้อยที่สุด ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (1) ด้านการผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ (2) เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา (3) การสนับสนุนทางสังคม (4) ยุทธวิธีการฝึก/แทคติก เทคนิค (5) กิจกรรมนันทนาการ (6) การใช้สารอื่น ๆ และ (7) ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา

ส่วนการเปรียบเทียบกลยุทธ์ที่นักกีฬาทีมชาติไทยใช้ในการจัดการความเครียด ที่ใช้บ่อยที่สุด ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง และประเภทบุคคลกับประเภททีม พบว่า ในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีการใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด ในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

ส่วนนักกีฬาประเภทบุคคลกับประเภททีม พบว่า ในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันของประเภทกีฬา มีการใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน นั่นคือ ประเภทกีฬาบุคคลและประเภททีม ต่างเลือกใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด ในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาทีมชาติไทยได้รับคำแนะนำและมีการฝึกวิธีการจัดการความเครียดจากนักจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มันโล (Munroe, 1999) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการจินตภาพของนักกีฬาประเภททีมและบุคคล ในช่วงเวลาก่อนการแข่งขันจนถึงสิ้นสุดการแข่งขัน พบว่า มีอัตราการใช้จินตภาพเพิ่มมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ และยังพบว่า อัตราการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับชนิดของกีฬาอีกด้วย แต่ไม่พบข้อแตกต่างระหว่างนักกีฬาประเภททีมและบุคคล

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ในการศึกษาครั้งนี้ ทำให้พบว่า กลยุทธ์ที่นักกีฬาทีมชาติใช้มากที่สุด และบ่อยที่สุดในการจัดการกับความเครียด คือ การผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจ ตามด้วยการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ดังนั้นผู้ฝึกสอนและนักกีฬา คงต้องทำความรู้จัก ความเข้าใจ และ มีการฝึกฝนในเรื่อง การผ่อนคลายที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ให้มากขึ้น เพราะหาวิธีนี้ช่วยนักกีฬาในการจัดการความเครียด เพื่อความสำเร็จในการเล่นกีฬาต่อไป ขณะที่วิธีการอื่น ๆ ที่อาจจะใช้น้อยก็จำเป็นต้องให้ความสำคัญด้วยเช่นกัน

2. เมื่อนักกีฬาชายและหญิง นักกีฬาประเภทบุคคลและทีม มีกระบวนการในการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน นักกีฬาไม่เจาะจงวิธีการใดวิธีการหนึ่ง แต่มีการใช้หลาย ๆ วิธีรวมกันในการจัดการกับความเครียด ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถฝึกวิธีการจัดการความเครียดได้เหมือนกัน โดยไม่ต้องพ่วงถึงเพศและประเภทกีฬาที่แตกต่างกัน และควรฝึกให้ทุกทักษะที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความเครียด

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษานักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ และไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันว่าใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด แตกต่างกันหรือไม่
2. ควรศึกษาผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทบุคคลและผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีม ว่ามีการใช้กลยุทธ์ที่ใช้ในการจัดการความเครียด แตกต่างกันหรือไม่
3. ศึกษาถึงสาเหตุที่ทำให้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ที่มีลำดับของการใช้แตกต่างกัน ในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน