

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของการศึกษาถึงกลวิธีในการจัดการกับความเครียดของ นักกีฬาเยาวชนในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ประกอบด้วยเนื้อหาดังต่อไปนี้

1. ความหมายของความเครียด
2. สาเหตุและกระบวนการของความเครียด
3. อาการและผลของความเครียด
4. กลวิธีในการจัดการกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ความเครียดเป็นสิ่งที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในการดำรงชีวิตประจำวัน เนื่องจากบุคคลต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม ปัจจุบันความเครียดเป็นปัญหาที่ได้รับความสนใจ ศึกษาอย่างแพร่หลาย ซึ่งนักวิชาการที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดได้ให้ความหมายไว้ว่า

ความเครียด หมายถึง สภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งเป็นผลจากการที่ต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ (กรมสุขภาพจิต, 2541, หน้า 37) ที่มาคุกคามไม่ว่าจะมากหรือน้อยก็ตามจนทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ และการตอบสนองของร่างกายโดยทั่วไปไม่เฉพาะเจาะจงเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เกิดความเหมาะสม เพื่อที่จะได้กลับคืนสู่สภาวะปกติ นอกจากนี้แล้วขณะเครียดยังมีสภาวะทางจิตต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ได้แก่ ความโกรธ ความวิตกกังวล ความกลัว และความคับข้องใจเป็นต้น (Wolf & et al., 1987, p. 127)

ในบางครั้งความเครียดอาจจะเกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อมีการใช้พลังงานมาก และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย (อารี คัมพ์เจริญรัตน์, 2541) เป็นสภาวะการณ์ของร่างกายและจิตใจที่เตรียมพร้อมเพื่อจะเผชิญกับปัญหา หรือความกดดันอันไม่พึงประสงค์ (สุจิต สุวรรณชีพ, 2531, หน้า 95) ซึ่งบุคคลจะต้องทุ่มเทกำลังกายและกำลังใจทั้งหมดที่มีอยู่มาใช้ในการแก้ไขกับปัญหานั้น ๆ เพื่อปรับภาวะสมดุลในร่างกายซึ่งมีการปรับตัว หรือตอบสนองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เพื่อให้ความรู้สึกต่าง ๆ คลายลงและรักษาความสมดุลไว้ดังเดิม

นอกจากนี้ในวงการกีฬาได้มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดทางกีฬาวา หมายถึง การตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มากระตุ้น ทำให้เกิดความเครียดในแง่บวก (positive stresses) และความเครียดในแง่ลบ (negative stresses) และมอร์ริส (Morris, 2536 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2537, หน้า 29) ยังได้ให้ความหมายของความเครียดว่ามีความหมายใกล้เคียงกับความวิตกกังวล ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกกลัวสิ่งที่จะเกิดขึ้นล่วงหน้า กลัวว่าจะผิดหวังล้มเหลว หรือเป็นอันตราย จึงเป็นเหตุให้ความเชื่อมั่นลดลง เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจ และความรู้สึกดังกล่าวยังเป็นตัวทำให้ความสามารถในการวินิจฉัยและการแสดงทักษะทางการกีฬาลดลงไปด้วย (ศิริปชัย สุวรรณธาดา, 2532, หน้า 16)

จะเห็นได้ว่าความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลซึ่งเกิดจากสิ่งเร้าที่มาคุกคามมากระตุ้น หรือขัดขวางการทำงานของร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลเสียสมดุลแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ความเครียดสามารถเกิดขึ้นจากสถานการณ์หรือสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป

สาเหตุและกระบวนการของความเครียด

สาเหตุของความเครียด ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ได้มีการศึกษาสาเหตุของความเครียดไว้มากมาย ซึ่งพอสรุปได้เป็น 2 สาเหตุ คือ

1. สาเหตุภายในร่างกาย เป็นความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคลเอง เอนเจด (Engle, 1962, pp. 288 – 304) ได้อธิบายสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดภายในร่างกายไว้ 3 ประการ ได้แก่

1.1 สาเหตุจากการสูญเสียหรือกลัวว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่าหรือสิ่งที่มีความสำคัญต่อคน เช่น สูญเสียอวัยวะสำคัญ บุคคลที่รัก ของมีค่า สูญเสียบทบาทในสังคม สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต และปัญหาสภาพครอบครัว จากการศึกษาวิจัยพบว่า การสูญเสียชีวิตของพ่อแม่หรือการแตกแยกของครอบครัวเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายสูง (Barbee & Bricker, 1996) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทำนายอนาคตและอัตราการฆ่าตัวตายของผู้ป่วยจิตเวชวัยรุ่น พบว่าการสูญเสียอย่างรุนแรง คือ การที่พ่อแม่เสียชีวิต หย่าร้างกัน ได้รับเลี้ยงดูจากบุคคลที่ไม่ใช่พ่อแม่เป็นสาเหตุทำให้วัยรุ่นฆ่าตัวตายสูง (Kjelsberg, Neegaard & Dahl, 1994 อ้างถึงใน ประทุม สุขุมิ, 2542)

1.2 การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตรายทางร่างกายและจิตใจ เช่น ไม่ได้ได้รับความปลอดภัย ความเจ็บปวด การคุกคามจากโรคภัยต่างๆ การที่ต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ การเปลี่ยนแปลงหน้าที่รับผิดชอบ การสอบ การแข่งขัน การพบเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่น่าตกใจ หรือเกิดขึ้นอย่างกะทันหันโดยไม่คาดคิดมาก่อน ซึ่งสอดคล้องกับการ

สัมภาษณ์ของผู้ที่รอดตายจากเหตุการณ์ไฟไหม้ที่ไนท์คลับโคโคโน้ท โก้ฟ (Coconut Grove) ในเมืองบอสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่รอดตายจากเหตุการณ์ในครั้งนั้นมีอาการวิตกกังวล ซึมเศร้า อ่อนเพลีย ฝันร้าย และมีอาการคันตัว (กวี สุวรรณกิจ, 2541, หน้า 122)

1.3 สาเหตุจากความคับข้องใจ จะเกิดขึ้นเมื่อมนุษย์ไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความล้มเหลวของชีวิต ความขัดแย้งระหว่างบุคคล หน้าที่การงานไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ก้าวหน้า ความซ้ำซาก จำเจ ซึ่งนำไปสู่ความเครียด จากการศึกษาของ เบเกอร์ (Baker, 1996) เรื่องการเกิดความเครียดทุกวันในสถาบันควบคุมความประพฤติ พบว่า สาเหตุจากความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจจากการถูกควบคุมความประพฤติจะสูงในระยะแรก และจะลดต่ำลงเมื่อเวลาผ่านไปเป็นเวลานานขึ้น เพราะเกิดจากการที่ไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการทั้งร่างกายและจิตใจได้

นอกจากนี้กรมสุขภาพจิต (2541, หน้า 85 – 87) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดว่ามีสาเหตุมาจากสภาวะทางกาย และจิตใจดังนี้

1. สาเหตุทางกาย เป็นสภาวะทางกายบางประการทำให้เกิดความเครียดในลักษณะที่เรียกว่า “ร่างกายเครียด” ซึ่งมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

1.1 คุณลักษณะทางพันธุกรรมที่ทำให้บุคคลมีพื้นฐานแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ ความเข้มแข็งหรือความอ่อนแอของระบบการทำงานของร่างกาย

1.2 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากการทำงานหนักและติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย

1.3 ภาวะโภชนาการได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่มีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การใช้หรือบริโภคสารบางประเภท เช่น สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ และสารเสพติดต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

1.4 การพักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายอยู่ในภาวะอ่อนเพลียติดต่อกันเป็นเวลานาน

1.5 การเจ็บป่วยทางกาย ทั้งการเจ็บป่วยแบบเฉียบพลัน หรือเจ็บป่วยเรื้อรัง

1.6 ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวหนัง และการทรงตัว เช่น การเดิน ยืน วิ่ง นอน นั่ง หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

2. สาเหตุทางจิตใจถือว่าเป็นสาเหตุสำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุด ได้แก่

2.1 บุคลิกภาพประเภทที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย คือ บุคลิกแบบเอาจริงเอาจัง กับชีวิต แบบพึ่งพิงผู้อื่น และ แบบหุนหันพลันแล่น

2.2 การเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต คือ เหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมตามปกติของบุคคล โดยเฉพาะการเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นการควบคุมหรือก่อให้เกิดผลทางลบ

2.3 ความขัดแย้งในใจ คือ เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกตั้งแต่สองทางขึ้นไป แต่ต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือในการเลือกในสิ่งที่ไม่ต้องการ

2.4 ความคับข้องใจ คือ การที่บุคคลมีอุปสรรคไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

2. สาเหตุภายนอกร่างกายซึ่ง สุนีย์ เกี้ยวกิ่งแก้ว (2527, หน้า 93 – 97) และจินดา ยูนิพันธ์ (2529, หน้า 81 – 88) ได้กล่าวว่าสาเหตุของความเครียดภายนอกร่างกาย เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ทางสังคม บรราน และโมเบิร์ก (Brown & Moberg, 1980, pp 170 – 172) ได้ยกตัวอย่างสภาพการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดจากสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น สถานที่ทำงานแออัด การถ่ายเทอากาศในสถานที่ทำงานไม่ดีพอ การขาดอิสระ การมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล และเรื่องของการศึกษาของวิลาวัลย์ วรศรีหิรัญ (2536) ได้ศึกษาความเครียดของนิสิตปริญญาโทวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว พบว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดในการศึกษาระดับปริญญาโท ที่มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน จะมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาทต่อเดือน นักศึกษาที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี จะมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีอายุสูงกว่า 25 ปี เพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย และผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำงานจะมีความเครียดต่ำกว่าผู้ที่ไม่มีความประสบการณ์ในการทำงานซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของลาแวนต์ (Lavant, 1990 อ้างถึงใน อุทธิเทพไทอำนวย, 2540, หน้า 11) ที่ได้ทำการเปรียบเทียบปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของผู้บริหารงานบุคลากรนิสิต โดยได้ศึกษาถึงสภาพแวดล้อมในการทำงาน ตำแหน่งงาน เหตุการณ์ในชีวิต ประสบการณ์ในการทำงาน โดยได้ศึกษาถึงสภาพแวดล้อมในการทำงาน ตำแหน่งงาน เหตุการณ์ในชีวิต ประสบการณ์ในการทำงาน ซึ่งเป็นตัวจัดขวางในการทำงาน พบว่า การทำงานที่เกี่ยวกับสังคมมากเกินไป รายได้ และการเงินไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดมาก

ความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกเพศ ทุกวัยและทุกสถานการณ์ อีกทั้งยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อประสิทธิภาพในการเล่นและแสดงออกทางการกีฬาไม่ว่าจะเป็นในขณะ

ฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ย่อมก่อให้เกิดความเครียดต่อนักกีฬาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งความเครียดนี้มีกระบวนการและสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทางการกีฬาดังต่อไปนี้

กระบวนการของความเครียดทางการกีฬา

แมคเกรท (McGrath, 1970 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร, 2537, หน้า 13) กล่าวถึงกระบวนการในการเกิดความเครียดทางการกีฬาไว้เป็นขั้นตอนดังนี้

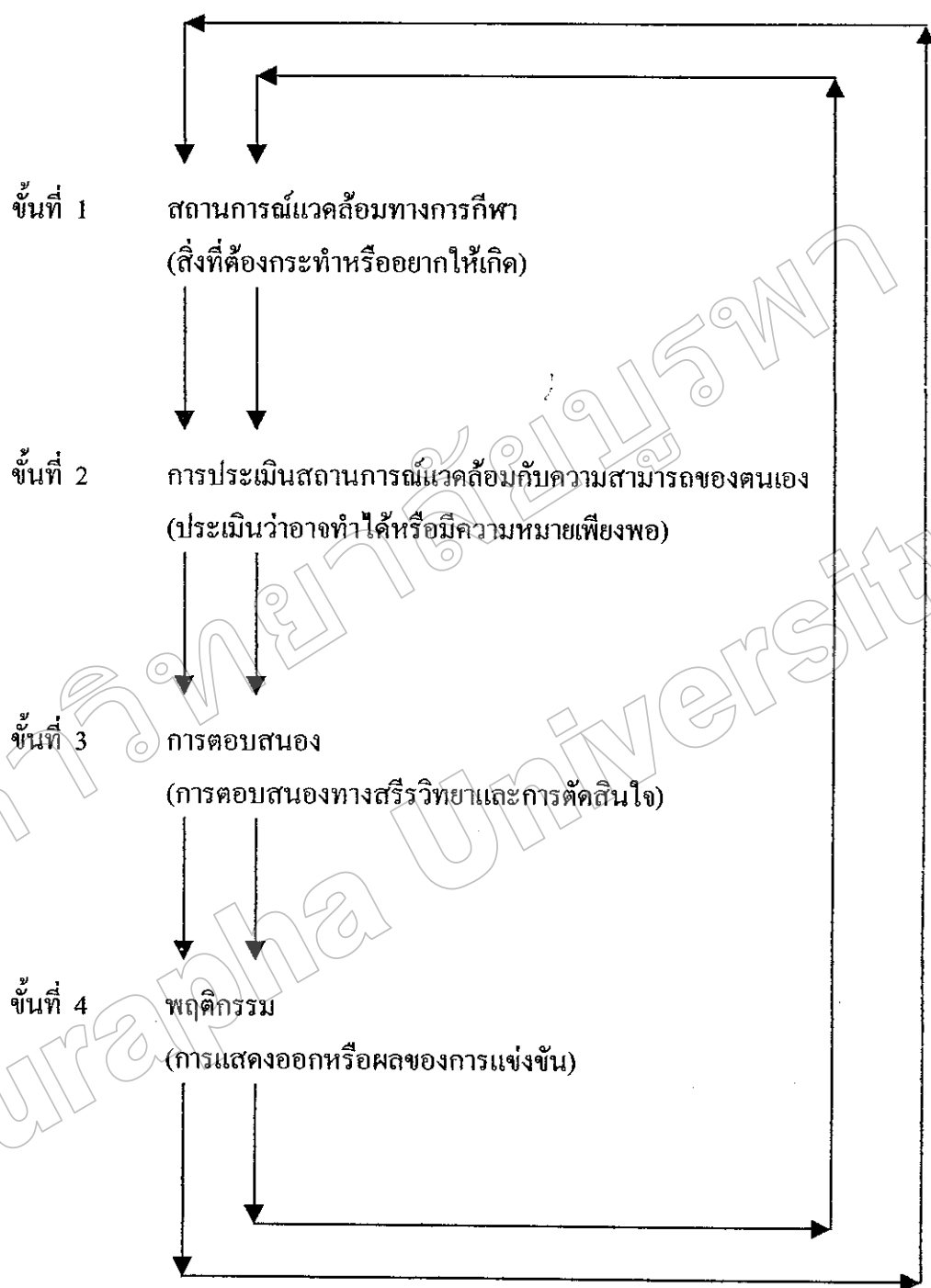
ความเครียดในขั้นที่ 1 สถานการณ์แวดล้อมทางการกีฬาในขณะที่ฝึกซ้อม หรือขณะแข่งขันนั้นแตกต่างกัน เช่น นักกีฬาเทนนิสคนหนึ่งมีความปรารถนาอยากแข่งขันกับคู่แข่งที่มีความสามารถสูงกว่า ในขณะที่อีกคนไม่อยากแข่งขันด้วย

ความเครียดในขั้นที่ 2 เป็นการประเมินหรือเปรียบเทียบระหว่างสถานการณ์ หรือคู่แข่งกับความสามารถของตนเองหรือทีม ถ้านักกีฬามองคนประเมินว่าการท้าทายเป็นการดี ขณะที่อีกคนรู้สึกเครียด กลัว หรือประหม่า คิดว่าตนเองต้องแพ้หรือทำได้ไม่ดี ความเครียดก็จะเกิดขึ้นแตกต่างกัน

ความเครียดในขั้นที่ 3 ดังนั้นการตอบสนองของนักกีฬาคือการประเมินผล จึงออกมาต่างกันทั้งทางด้านสรีรวิทยา เช่น การเต้นของหัวใจ การหลั่งเหงื่อที่ฝ่ามือ และระดับของความวิตกกังวลในที่สุด

ความเครียดในขั้นที่ 4 ผลจากความเครียดจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของนักกีฬา คือ ทำให้เล่นได้ไม่ดี ไม่เต็มความสามารถและอาจส่งผลถึงการพ่ายแพ้ในที่สุด

กระบวนการของความเครียดในขั้นสุดท้ายจะส่งผลย้อนกลับ ไปยังขั้นที่หนึ่งอีก เมื่อเกิดสถานการณ์การแข่งขันที่เหมือนเดิมหรือแตกต่างไปจากเดิม (ภาพประกอบ 1)



ภาพที่ 1 แบบกระบวนการการเกิดความเครียด (McGrath, 1970 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์สุรภัทร, 2537, หน้า 12)

จากกระบวนการของความเครียดดังกล่าวแล้ว ความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาที่มีระดับอายุแตกต่างกัน เช่น นักกีฬาชายอาจเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้อีก ดังต่อไปนี้ (Scanlan, 1984 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร, 2537, หน้า 13)

1. การประเมินผลของเยาวชนไม่เหมาะสมหรือตรงความเป็นจริง เช่น นักกีฬาอาจจะเกิดความเครียดเพราะประเมินแรงกดดันของสถานการณ์ รวมทั้งการให้ความสำคัญของสถานการณ์มากเกินไป

2. ความเครียดเกิดได้ตลอดเวลาในการแข่งขัน トラバโดที่เด็กมองว่า เกิดความไม่สมดุลระหว่างทักษะความสามารถของตนเองกับระดับของการแข่งขัน เช่น ก่อนการแข่งขัน ถ้าคาดการณ์ว่าจะเล่นได้ไม่ดีระหว่างการแข่งขัน เมื่อนักกีฬารู้สึกว่ากำลังเล่นได้ไม่ดี กำลังจะเป็นรองคู่ต่อสู้หรืออาจจะแพ้ได้ หรือหลังการแข่งขันถ้าเด็กประเมินว่าการแข่งขันที่เพิ่งจบลงไปนั้นไม่ดี ยากเกินกว่าเขาจะทำได้

การเกิดของความเครียด มิใช่จะเป็นเฉพาะเมื่อเด็กคิดว่าตนเองขาดความสมดุลระหว่างความสามารถกับระดับของการแข่งขันเพียงอย่างเดียว แต่อาจเป็นเพราะสาเหตุอื่น เช่น บุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา พ่อ แม่ เพื่อน โค้ช ผู้ชมในสนาม หรือแม้แต่ผู้สื่อข่าว

นอกจากนี้ สแกนลอน (Scanlan, 1984 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร, 2537, หน้า 33) ยังได้กล่าวถึงความเครียดทางการกีฬาว่าอาจเกิดจากสาเหตุที่แตกต่างกัน ได้แก่

1. สาเหตุจากตัวเอง (intrapersonal factors) เกิดจากความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ทางการกีฬาและระดับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงต่อสถานการณ์ทางการกีฬาจะเล่นหรือแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ต่ำกว่านักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำต่อสถานการณ์ทางการกีฬา ในทำนองเดียวกันนักกีฬาที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองสูงจะแสดงความสามารถได้ดีกว่านักกีฬาที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองต่ำ

2. สาเหตุจากสถานการณ์ (situations) ในการแข่งขัน นักกีฬาจะมีระดับความเครียดต่างกัน สาเหตุอาจมาจากประเภทของกีฬา ตำแหน่ง และความสำคัญของผู้เล่นในทีม จะเห็นได้ว่านักกีฬาประเภทเดี่ยวจะมีความเครียดสูงกว่านักกีฬาประเภททีม (Simon & Martens, 1979) เนื่องจากการแข่งขันกีฬาประเภทเดี่ยวเห็นได้เด่นชัด และความรับผิดชอบต่อผลการแข่งขันก็ตกอยู่กับนักกีฬาผู้นั้นโดยตรง ส่วนในประเภททีมความผิดพลาดมองเห็นได้ยากกว่า และผลของการแข่งขันก็เป็นความรับผิดชอบของทั้งทีมหรือหลายคน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย สมบัติ กาญจนกิจ และสุพิตร สมานิติ (2534) เกี่ยวกับความวิตกกังวลนักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย และงานวิจัยของธงชัย สุขดี (2532) ที่ศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬา โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล

ของสปีลเบิร์กเกอร์ (C.F. Spielberger) พบว่า ความวิตกกังวลทั่วไปก่อนการแข่งขันของนักกีฬาประเภทบุคคลมีความวิตกกังวลสูงกว่านักกีฬาประเภททีม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

3. สาเหตุจากบุคคลอื่น (significant others) ซึ่งได้แก่ ผู้ใหญ่ พ่อ แม่ เพื่อนร่วมทีม โค้ช และสื่อมวลชน เช่น ความคาดหวังของพ่อแม่ การตำหนิหรือลงโทษจากบุคคลรอบข้าง

นอกจากนี้ พระพงศ์ บุญศิริ (2536, หน้า 93) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดทางการกีฬาไว้ว่ามีสาเหตุมาจาก

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง โดยปกติแล้วการแข่งขันกีฬาไม่ใช่ตัวการทำให้เกิดความเครียด แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถที่ไม่ดีพอจนได้รับความพ่ายแพ้หรือประสบความล้มเหลว จึงทำให้เกิดเป็นความวิตกกังวลหรือความเครียด การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองก็จะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

2. การเชื่อในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความเครียด นักกีฬบางคนจะรู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้นหรือพร้อมที่จะแข่งขันจนกว่าจะรับรู้ความเครียดที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตน จากความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ลักษณะทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความพ่ายแพ้ที่ผ่านมา และเกิดความเครียดกับเหตุการณ์นั้นก็จะทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น

จะเห็นว่าความเครียดที่เกิดขึ้นกับการกีฬานั้น มีสาเหตุที่ไม่แตกต่างจากความเครียดที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปไม่มากนักแต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ รวมถึงการแสดงความสามารถออกทางการกีฬานั้นลดน้อยลง

อาการและผลของความเครียด

บุคคลเมื่อได้รับผลกระทบจากตัวกระตุ้น (stressor) และไม่สามารถปรับตัวต่อความเครียดได้ ทำให้เกิดการขาดสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีอาการแสดงออกมาต่าง ๆ กัน (สมเจตต์ แก้วเกียงไกร, 2538, หน้า 31; กรมสุขภาพจิต, 2541, หน้า 39; Clausre & Bailey, 1980; Rice, 1992, pp. 182 –185) ได้แบ่งอาการและผลที่แสดงออกของความเครียดไว้ดังนี้

1. อาการและผลทางร่างกาย ได้แก่ ความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้อตึงตัว หัวใจเต้นเร็วและแรง ปวดศีรษะ ระบบการย่อยอาหารไม่ปกติ เหงื่อออกมาก เบื่ออาหาร ปัสสาวะบ่อย มีความแปรปรวนของการนอนหลับ มีการบาดเจ็บของร่างกาย ร่างกายอ่อนเพลีย และเพิ่มการปล่อยของสารอะดรีนาลิน (adrenalin) และสารนอร์อะดรีนาลิน (noradrenalin) เป็นต้น

2. อาการและผลทางจิตใจ ได้แก่ อารมณ์อ่อนไหว หงุดหงิดง่าย ฝันร้าย วิตกกังวล ซึมเศร้า เบื่อหน่าย หว่นไหวง่าย ตัดสินใจลำบาก สิ้นง่าย มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกคับข้องใจ โกรธ ขุ่นเคืองใจ รู้สึกไม่มีคุณค่า ความรู้สึกถูกกดขี่มาก แยกตัว รู้สึกโดดเดี่ยวห่างเหิน สภาพจิตใจอ่อนแอ การทำหน้าที่ด้านสติปัญญาลดลง และความเชื่อมั่นลดลง

3. อาการและผลทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ สัมผัส ขาดความคิดสร้างสรรค์ คั่งจืด ตูมทึบหรือจัด นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ กัดเล็บ เชื้องช้า ใจลอย เกิดอุบัติเหตุ ทำงานน้อยลง ประสิทธิภาพลดลง ก้าวร้าว ป่าเถื่อน ขอบถักขโมย สัมพันธภาพกับครอบครัวและเพื่อนลดลง และมีนิสัยชอบทำอะไรเสี่ยง ๆ มากขึ้น

ดังที่กล่าวมาแล้วนั้นจะเห็นได้ว่า ความเครียดมีสาเหตุมาจากหลายสาเหตุไม่ว่าจะมาจากภายในหรือภายนอกร่างกาย อาการและผลของความเครียดที่เกิดขึ้นก็ย่อมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นทำให้ความสามารถในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ไม่จะเป็นการทำงานหรือกิจกรรมทางการกีฬาลดลงไปด้วย

ความเครียดนั้นจะมีผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงการแสดงความสามารถทางกีฬา และสามารถจำแนกปฏิกิริยาที่แสดงออกต่อภาวะความเครียดทางกรกีฬาดังกล่าวได้เป็น 2 ประเภท (Betty, 1980, pp. 258 – 269 และ สิลปชัย สุวรรณธาดา, 2532, หน้า 18) คือ

1. ปฏิกริยาการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยาทางร่างกาย อาการหนาวมือเย็นเท้าเย็น ชีพจรเต้นเร็ว อัตราการหายใจเพิ่มขึ้นทำให้รู้สึกเหนื่อย กระสับกระส่าย อัตราการเผาผลาญสารอาหารเพิ่มมากขึ้นทำให้ไขมันในร่างกายน้อยลง ระดับน้ำตาลในกระแสโลหิตเพิ่มขึ้นจากการสร้างอินซูลิน (insulin) น้อยลง และพบกรดแลคติก (lactic) สูงขึ้น การหลั่งสารอะดรีนาลิน (adrenalin) เพิ่มขึ้น การทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น เกิดการดึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ และภูมิคุ้มกันทางลดลง นอกจากนี้ร่างกายและจิตใจมีการตื่นตัวมากขึ้น

2. ปฏิกริยาตอบสนองทางด้านจิตใจ พฤติกรรมและบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป เช่น การแยกตัวคนเดียว อารมณ์แปรปรวน การแสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม หงุดหงิด ไม่มีเหตุผล ความรู้สึกสับสน ไม่สบายใจ ขาดสมาธิ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ การพูด และน้ำเสียงเปลี่ยนไป และมีการมองภาพลักษณะของตนเองที่ไม่ดี เช่น รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า รู้สึกว่าตนเองไม่ปลอดภัย

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ความเครียดมีผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ นักกีฬาจึงควรมีการควบคุมระดับความเครียดและใช้กลวิธีการจัดการกับความเครียดหรือลดความเครียดให้เหมาะสม เพื่อให้การเล่นมีประสิทธิภาพ

กลวิธีในการจัดการกับความเครียด

ในปัจจุบันนักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องจำเป็นต้องเข้าใจขบวนการต่าง ๆ ของความเครียด ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในการที่จะใช้กลวิธีจัดการกับความเครียดให้เหมาะสม กล่าวคือ บางครั้งอาจใช้เพียงวิธีเดียว หรือต้องรวมกันหลายวิธี ขึ้นอยู่กับระดับความเครียด ลักษณะเฉพาะ ของบุคคลและผู้ใช้เทคนิควิธีนั้น ๆ (สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์, 2539, หน้า 8)

กลวิธีจัดการกับความเครียดที่นิยมใช้กันมีดังต่อไปนี้

1. การฝึกสมาธิ (meditation) การฝึกสมาธิในวัฒนธรรมตะวันตกเป็นเรื่องเกี่ยวกับ ศาสนา และปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายโดยเฉพาะกลุ่มที่นับถือพุทธศาสนา โดยมีหลักในการ ฝึกสมาธิ คือ การกำหนดจิตใจให้แน่วแน่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นการฝึกตนเองที่จะช่วยให้บรรลุ เป้าหมาย และจะช่วยให้เกิดภาวะการผ่อนคลายในระดับลึก (deep relaxation) (กรมสุขภาพจิต, 2541, หน้า 103; วงจันทร์ เพชรพิเชฐเศียร, 2536, หน้า 22) รวมทั้งทำให้หัวใจเต้นช้าลง ความดัน โลหิตลดลง และการหลั่งของอะดรีนาลีนลดลง (จันทร์หา เจณณวาสน์, 2537, หน้า 35)

เดลมอนท์ (Delmonte, 1984) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การตอบสนองทางสรีรวิทยาขณะที่ ฝึกสมาธิและขณะที่พักก่อน พบว่าผู้รับการทดลองที่มีประสบการณ์ทางสมาธิ และฝึกสมาธิอยู่ เสมอจะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อต่ำกว่าขณะพักก่อนธรรมดา

2. การฝึกรวมการหายใจและเพ่งไปยังกล้ามเนื้อ (body scat) เป็นการฝึกที่รวมการ หายใจและเพ่งความสนใจไปยังกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ การฝึกเริ่มโดยการหลับตา หายใจเข้าพร้อมกับ เพ่งความสนใจไปยังบริเวณใบหน้าและศีรษะจากนั้นจึงหายใจออก ขณะหายใจออกทุกครั้ง พยายามสังเกตว่าความเครียดที่บริเวณใบหน้าและศีรษะจะค่อย ๆ จางหายไป จากนั้นจึงเปลี่ยน ความสนใจมาเพ่งที่บริเวณ คอ ไหล่ แขน ท้อง ออก หลัง ขา และเท้าตามลำดับ เมื่อปฏิบัติเสร็จ ให้นอนนิ่ง ๆ ชั่วขณะ และตระหนักถึงสภาวะที่ร่างกายและจิตใจได้มีการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ (วารสารกีฬา, 2537, หน้า 35)

3. ไบโอฟีดแบค (biofeedback) เป็นขบวนการที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับร่างกาย ซึ่งเป็น เทคนิคของการใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ เครื่องที่ช่วยในการวัด การรับรู้ความรู้สึกของการเปลี่ยนแปลงในร่างกายตนเองโดยแสดงผลเป็นภาพ หรือเสียง ทำให้เรารับรู้ว่าอยู่ในภาวะเครียดหรือ ภาวะผ่อนคลาย (Nideffer, 1981, p.146) ซึ่งมีตัวชี้วัดถึงการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ ที่นิยมใช้กัน ได้แก่ คลื่นไฟฟ้าในกล้ามเนื้อ อุณหภูมิ เสียง คลื่นสมอง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ อัตราการเต้น ของหัวใจ และความดันโลหิต ซึ่งซีเออร์ (Zeier, 1984) ได้ศึกษาเรื่องการลดความตึงเครียดด้วยการ ให้ออกย้อนกลับทางชีวภาพโดยการฝึกสมาธิกำหนดลมหายใจ เพื่อการผ่อนคลาย รวมทั้งการ

เพ่งความคิดในรูปแบบของการใช้ผลย้อนกลับทางชีวภาพ พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิที่นิ้วมือเพิ่มขึ้น ขณะที่ผิวหนังมีระดับการตอบสนองความเครียดของกล้ามเนื้อลดลงสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ออสบอร์น (Osborne, 1993) ที่ศึกษาพบว่า การผ่อนคลายเกี่ยวเนื่องมาจากการฝึกไบโอฟีดแบค ร่วมทั้งการผ่อนคลายและจินตภาพทางบวกมีอิทธิพลต่อตัวแปรทางจิตใจ และระบบประสาทไร้ท่อของความเครียด และความเจ็บปวด

4. การนวด (massage) เป็นการใช้การสัมผัสร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน เนื่องจากความเครียดทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ การนวดสามารถนวดให้ได้ตนเอง บุคคลอื่นนวดให้ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้กล้ามเนื้อที่ตึงตัวอยู่เกิดการคลายตัว เมื่อกล้ามเนื้อคลายตัว การไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองซึ่งเป็นตัวสำคัญในการนำอาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะดีขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ความวิตกกังวลลดลง เกิดความกระฉับกระเฉง การทำงานของอวัยวะภายในต่าง ๆ ได้รับการกระตุ้นจากการนวดให้ทำงานได้ดีขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2541, หน้า 84 – 85) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของฟิลด์และคณะ (Field, et al., 1992) ที่ศึกษาในเด็กที่มีปัญหาทางจิตเนื่องจากความเครียด พบว่า เด็กที่ได้รับการนวดมีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทำนองเดียวกัน แอนเดรส เบลล์วาลด์ และเบรนนอร์ (Andres, Bellwald, & Brenner, 1993, p. 159) ได้รายงานว่าการนวดเพื่อผ่อนคลายความเครียดกับผู้ป่วยโรคจิตเภท พบว่าการนวด เพ้าหลัง คอ สามารถผ่อนคลายความเครียดได้

5. การออกกำลังกาย (exercise) เป็นวิธีผ่อนคลายความเครียดที่ดีวิธีหนึ่งเพราะในขณะที่ออกกำลังกายจะมีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (endorphin) ซึ่งมีคุณสมบัติทำให้จิตใจสดชื่นเบิกบาน วิธีออกกำลังกายที่ดีและเหมาะสมควรเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) ใช้เวลาอย่างต่ำ 15 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับ 70 ถึง 80 เปอร์เซ็นต์ ของการเต้นของหัวใจสูงสุด (วีรุฒิ เอกกมลกุล, 2542, หน้า 65; แอนดรู อี สลาบี, 2540, หน้า 28) สอดคล้องกับงานวิจัย แบลร์ (Blair, 1997) ที่ทำการศึกษาเรื่อง ผลการออกกำลังกายด้วยแรงต้านที่มีต่ออารมณ์ พบว่าการออกกำลังกายแบบ แอโรบิค และการออกกำลังกายด้วยแรงต้านมีผลต่อการลดของอารมณ์ทางลบมากขึ้น และฟอคและโคลตี้ (Focht & Kolty, 1999) ที่ทำการศึกษาวิจัยในทำนองเดียวกัน พบว่าความวิตกกังวลจะลดลงในการออกกำลังกายด้วยแรงต้านที่ระดับความหนัก 50 เปอร์เซ็นต์ ในช่วงหลังจากออกกำลังกายไปแล้ว 180 นาที

6. นันทนาการ (recreation) ประโยค สุทธิสง่า (2541, หน้า 346) กล่าวว่านันทนาการเป็นกิจกรรมใดๆ ก็แล้วแต่ที่บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่าง ด้วยความสมัครใจ ด้วยความเต็มใจ ด้วยความต้องการ แล้วเกิดความพึงพอใจ และกิจกรรมนั้นต้องไม่เป็นอบายมุขด้วย

นันทนาการ เป็นกิจกรรมจากการเล่นหรือการแสดงออกเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลินของมนุษย์ปรารถนาที่จะเข้าไปสัมผัสหรือมีส่วนร่วมเพื่อให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ และเกิดความซาบซึ้ง ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจ ช่วยลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ทำให้ร่างกายสดชื่น (คนู จิระเดชากุล, 2538, หน้า 10) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาสวรรณ พันธุมะบำรุง (2535) ที่ศึกษาผลของการเข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกาย และโปรแกรมการนันทนาการที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ พบว่า หลังจากเข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมนันทนาการ ความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อเอดส์ลดลง

กิจกรรมนันทนาการได้มีการแบ่งออกเป็นประเภทตามลักษณะของกิจกรรม (เชิดชัย โชครัตนชัย, 2540) ดังนี้

6.1 กิจกรรมประเภทเกมกีฬา (sports and games) เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกม การละเล่นพื้นบ้าน เกมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมกีฬา

6.2 กิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรม (arts and crafts) เช่น การปั้น การวาดภาพ การประกอบอาหาร การประดิษฐ์ของเล่น

6.3 กิจกรรมการเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ (dance and rhythmic activity) เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นรำ

6.4 กิจกรรมการละคร (drama recreation) เป็นการสร้างความรู้สึก การแสดงออก แห่ตน

6.5 กิจกรรมงานอดิเรก (hobbies recreation) เช่น การทำสวนครัว การเลี้ยงสัตว์ การถ่ายภาพ การสะสมแสตมป์ เครื่องลายคราม พระเครื่อง

6.6 กิจกรรมดนตรี และร้องเพลง (music and singing recreation) เช่น การร้องเพลง การเล่นดนตรี การฟังเพลง การประพันธ์เพลง

6.7 กิจกรรมนันทนาการนอกสถานที่ (outdoor recreation) กิจกรรมประเภทนี้ช่วยให้คนสัมพันธ์ความเป็นธรรมชาติ ปลอดภัย และบริสุทธิ์ เช่น การท่องเที่ยวธรรมชาติ เล่นกีฬาทางน้ำ การอยู่ค่ายพักแรม การศึกษานอกสถานที่

6.8 กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (social recreation) เป็นกิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่กลุ่มได้ร่วมกันประกอบขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน จึงได้ร่วมกันประกอบกิจกรรมนันทนาการชนิดนั้นเพื่อสังคม เช่น มีการรับประทานอาหารร่วมกัน มีการเต้นรำ มีการพูดคุย เล่นกีฬา

6.9 กิจกรรมประเภทวรรณกรรม การอ่าน เขียน พุค (reading, writing and literature) จะส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถ จัดได้ทุกระดับ ทุกเพศ ทุกวัย เป็นกิจกรรมก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น การอ่านวารสาร หนังสือพิมพ์ นิตยสาร เขียนจดหมายคุยกับเพื่อน เขียนบทกลอน การได้วาที บรรยายพิเศษ

6.10 กิจกรรมประเภทอาสาสมัคร (voluntary recreation) เป็นกิจกรรมที่บุคคลสมัครใจ และเป็นกิจกรรมที่บริการอาสาสมัครแก่กลุ่มคน หรือชุมชนเพื่อประโยชน์ของส่วนรวมเป็นหลัก เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมการออกค่ายอาสาสมัคร

6.11 กิจกรรมพิเศษ (special events) เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลต่าง ๆ ต้องมีการจัดเตรียม อาคารสถานที่ เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น เทศกาล สงกรานต์ ลอยกระทง ตรุษจีน

6.12 กิจกรรมการท่องเที่ยวและการทัศนศึกษา (tourism and field trips) เป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สร้างความประทับใจ ความซาบซึ้งในธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมในสถานที่แสดงผลงานทางด้านศิลปะ การดนตรี ตามพิพิธภัณฑ์แห่งชาติ โรงละครแห่งชาติ การไปทัศนศึกษาตามโรงงานอุตสาหกรรม สวนสัตว์

7. การสนับสนุนจากสังคม (social support) หมายถึง การที่บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางสังคม (basic social need) ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ สิ่งของ หรือข้อมูล จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น จากครอบครัว ผู้ฝึกสอน เพื่อน หรือแฟน ซึ่งการสนับสนุนนี้จะช่วยให้สามารถลดความเครียดได้ (Thoists, 1982, pp. 147 – 148) แฮร์ดี และแครส (Hardy & Crase, 1993) ได้แบ่งลักษณะของกลุ่มสนับสนุนไว้ ดังนี้

- 7.1 กลุ่มที่รับฟังโดยปราศจากการแนะนำและตัดสินใจใด ๆ
- 7.2 กลุ่มที่ให้คำปรึกษาจากประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลตนเอง
- 7.3 กลุ่มที่พยายามสร้างอารมณ์ท้าทาย โดยการประเมินทัศนคติ ค่านิยม และความรู้สึก
- 7.4 กลุ่มที่มีความชื่นชมยินดีกับผลงาน และความพยายาม
- 7.5 กลุ่มที่พยายามท้าทายให้ความคิดเกี่ยวกับความพยายามในการฟื้นฟูในขณะที่มีการกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัว ความคิดสร้างสรรค์ และความผูกพัน
- 7.6 กลุ่มที่พยายามให้นักกีฬาไปสู่ความเป็นจริง
- 7.7 กลุ่มที่แนะนำช่วยเหลือเนื้อหาสาระ เครื่องมือ และองค์การที่ให้การสนับสนุน
- 7.8 กลุ่มที่อุทิศเวลา ทักษะ และความรู้ให้แก่บุคคล

นอกจากนี้ในการฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขันกีฬา โทนี มอริส (2535, หน้า 86 – 94) ได้จัดและรวบรวมเทคนิคต่าง ๆ ในการลดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจของนักกีฬาไว้ดังนี้

1. ความเครียดทางร่างกาย (somatic anxiety) เมื่อคนเรามีอาการทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อซึมออกมาบริเวณฝ่ามือมากขึ้น ขนลุก ปวดปัสสาวะ ก่อนหรือระหว่างการแข่งขัน นั้นแสดงถึงความเครียดทางกายได้เริ่มขึ้นแล้ว ซึ่งมีเทคนิคอยู่หลายวิธีในการลดและผ่อนคลายความเครียด ได้แก่

1.1 เทคนิคการควบคุมการหายใจ (breathing control) เมื่อระดับความเครียดเพิ่มขึ้นการหายใจจะสั้นและถี่กว่าเดิม ซึ่งจะส่งผลต่อการลดลงของประสิทธิภาพในการขนส่งออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้งาน ฉะนั้นการหายใจให้ยาวและลึกตลอดเวลาจะช่วยให้มีการขนส่งออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อสม่ำเสมอ เทคนิคที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือ การหายใจครบสมบูรณ์ (complete breath) โดยจินตนาการว่าปอดนั้นมี 3 ส่วน ส่วนแรกคือส่วนล่างสุดจะได้รับอากาศโดยการดันท้องออกมา ส่วนที่ 2 คือ ส่วนกลางของปอดที่ขยายรับอากาศโดยการขยายหน้าอก และส่วนที่ 3 คือ ส่วนบนสุดที่สามารถทำได้โดยการยกหัวไหล่ขึ้น การหายใจออกต้องทำอย่างช้า ๆ จนหมดเพื่อให้การหายใจเข้าครั้งต่อไปมีแต่อากาศใหม่เท่านั้น

1.2 การฝึกเข้าหาศูนย์กลาง (centering) มีพื้นฐานมาจากการฝึกทางจิตใจตามปรัชญาทางตะวันออก โดยผู้ฝึกจะยืนในท่าทางที่สบาย ๆ แยกขาออกเท่าช่วงไหล่ จากนั้นหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ ขณะเดียวกันก็ฟังความสนใจไปยังภายในร่างกายโดยเฉพาะจุดศูนย์กลางของร่างกาย หลังจากนั้นผู้ฝึกก็ย้ายจุดสนใจไปยังสิ่งที่สำคัญสำหรับการแสดงความสามารถ

แก้วดา คณะวรรณ (2539, หน้า 8) ได้เสนอวิธีลดความเครียดแบบการฝึกเข้าหาศูนย์กลาง ซึ่งเป็นที่นิยมกันอย่างกว้างขวาง ได้แก่

1. การนั่งสมาธิ โดยอาศัยปัจจัยง่าย ๆ คือสิ่งแวดล้อมที่สงบ และเครื่องมือทางใจ เช่น คำหรือประโยคสั้น ๆ เจตคติที่พ้องอย่างสงบ และท่าที่สบาย

2. การฝึกไทจิ (มวยจีน) เป็นการฝึกความเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ประกอบกับการฝึกการหายใจและมีจิตใจที่สงบเยือกเย็น

3. การฝึกโยคะประกอบกับการฝึกการออกกำลังกาย สามารถฝึกปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลา และสถานที่

จากการศึกษาวิจัยของ จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ และ นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร (2542) พบว่าการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะมีผลต่อระดับความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับ

งานวิจัยในนักกีฬาของ ฤทธิ เทพไทอานวย (2540) ที่พบว่า การฝึกหัดหายใจจะมีผลทำให้ความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะเพิ่มขึ้น และทำให้ระดับความเครียดลดลง

1.3 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง (progressive muscle relaxation) เทคนิคนี้ได้สร้างขึ้นโดย จาคอบสัน (Jacobson) โดยใช้วิธีการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อจะช่วยลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic) และกล่าวว่าคนส่วนใหญ่ไม่สามารถแยกแยะระหว่างความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและความผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ สิ่งที่สำคัญในการฝึก คือ ทำให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมความตึงเครียดและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ เพื่อจะทำให้เกิดความรู้สึกและแยกแยะได้ สุภวรรณ ดิษฐ์พันธ์ (2540) ได้ศึกษาในเรื่องการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่ออาการใจสั่นจากภาวะวิตกกังวลโดยตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้ป่วยที่มีอาการใจสั่น และไม่มีผลผิดปกติของหัวใจทางกายภาพ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดอาการใจสั่นในผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลโดยไม่ต้องใช้ยา เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ฉันทนาฏ ธรรมอุปถ (2539) ที่ศึกษาผลของการใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อระดับความวิตกกังวลในผู้ต้องขังทหารเกณฑ์ ที่ติดเชื้อเอส ไอ วี ในเรือนจำ มณฑลทหารบกที่ 11 จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อวันละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวลลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.4 การผ่อนคลายแบบประยุกต์ (applied relaxation) เป็นเทคนิคที่ได้รับความนิยมและเหมาะกับการนำไปใช้ของนักกีฬามากกว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง เพราะใช้เวลาไม่นานและเห็นผลเร็ว ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 15 นาทีในการฝึกแต่ละครั้ง โดยการเกร็งและปล่อยกล้ามเนื้อแต่ละส่วน จากส่วนหนึ่งไปยังส่วนหนึ่งของร่างกาย

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการฝึกผ่อนคลายอย่างเฉียบพลันโดยไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อ เวลาของการผ่อนคลายลดลงครึ่งหนึ่ง และเมื่อชำนาญแล้วจึงขยับขึ้นไปอีกขั้นโดยใช้รหัสที่ผู้ฝึกกำหนดเอง ซึ่งเป็นรหัสให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ใช้เวลาประมาณ 3 นาที

ขั้นตอนที่ 3 การรักษาระดับการผ่อนคลายในขณะที่ทำงานอย่างอื่น เช่น ทำท่าทางขณะฝึกทักษะกีฬา จากนั้นให้ล้มตาค้างและทำการเคลื่อนไหวในท่าทางเกี่ยวกับกีฬาหลายๆ ครั้ง และสังเกตระดับของการผ่อนคลายที่พยายามรักษาไว้

ขั้นตอนที่ 4 การผ่อนคลายฉับพลันหรือรีบด่วน โดยใช้เวลาในการปฏิบัติเพียง 10 ถึง 15 วินาที มีลักษณะคล้ายการผ่อนคลายโดยใช้รหัส แต่จำนวนครั้งในการฝึกประมาณ 30

ถึง 40 ครั้งในแต่ละวัน และจะต้องมีการให้สัญญาณช่วยเตือนให้ทำการผ่อนคลาย เช่น ทุกครั้งที่ดูนาฬิกา หรือทุกครั้งที่นั่งพักผ่อน

จากการศึกษาของ ทวี นาสกุลวงศ์ (2541) เรื่องของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบเกร็งและคลาย เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบและความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง คณะบริหารธุรกิจชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5 การทำสมาธิ (meditation) เป็นกระบวนการของสมาธิซึ่งส่งผลต่อการกระตุ้นจิตใจ และทำให้เกิดความผ่อนคลายทางร่างกายด้วย โดยเพ่งความสนใจไปยังสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือความคิดในความคิดใดความคิดหนึ่ง บางครั้งใช้คำบางคำซึ่งเรียกว่า มन्ตรา (mantra) การฝึกสมาธิมีอยู่ด้วยกันหลายแบบ เช่น แบบราชาโยคะ แบบเซ็น หรืออาณานิบัติ ซึ่ง เมื่องนาโพธิ์และมอริส (Muangnapoe & Morris, 1998) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอาณานิบัติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (PMR) มีต่อระดับความวิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิแบบอาณานิบัติสามารถช่วยลดความวิตกกังวล ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่วนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความวิตกกังวลทางกายได้เพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับงานวิจัยของฝนทอง ศิริพงษ์ (2532) ที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแบบอาณานิบัติต่อความแม่นยำในการทำประตูปาสเกตบอลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทำนองเดียวกันกับการศึกษาวิจัยของสุรางค์ เมรานนท์ (2536) เรื่องผลของการฝึกเจริญสติ ปฏิฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา พบว่า นักกีฬากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนการศึกษาวิจัยของบันลือ รัตนจิรัตโรจน์ (2539) เกี่ยวกับการเรื่องการเปรียบเทียบวิธีการใช้กลุโบายความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ พบว่า นักกีฬาวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูงใช้เทคนิคการเพ่งความตั้งใจต่อการกำหนดก้าวเท้า และการกำหนดอัตราการใช้หายใจอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอังกราสาว์เฉลิม (2537) ฮาร์ เบอร์กัน เอนเจน และสมิธ (Harte, Berglund, Engen, & Smith, 1995) และโซเบอร์ เบอร์กัน เอนเจน และโลบ (Soberg, Berglund, Engen, & Loeb, 1996) ที่ศึกษาผลการฝึกสมาธิที่มีต่อกีฬาต่าง ๆ คือ เปตอง กรีฑา และยิงปืนตามลำดับ ผลการวิจัยสรุปได้ว่าการฝึกสมาธิสามารถเพิ่มประสิทธิภาพ และความสามารถในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา ในขณะที่อิทธิพล ชมพูนุช (2536) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อปฏิกิริยา และความเร่งเริ่มต้นในการว่ายน้ำของนักว่ายน้ำเยาวชนหญิง ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มนักกีฬาที่ฝึกสมาธิแสดงความสามารถเชิงความเร็วได้ดีกว่ากลุ่มนักกีฬาที่ฝึกว่ายน้ำอย่างเดียว

นอกจากนี้ ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล (2527) ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสมาธิที่มีผลต่อเวลา ปฏิกริยาในการออกวิ่งของนักกีฬา ระดับอายุ 15–18 ปี จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองซึ่งฝึกการออกวิ่งควบคู่กับสมาธิ กับกลุ่มควบคุมซึ่งฝึกการออกวิ่งเพียงอย่างเดียว พบว่าก่อนการฝึกระดับสมาธิของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน แต่หลังจากฝึกสมาธิของทั้งสองกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 คือ กลุ่มทดลองมีปฏิกริยาในการเริ่มออกวิ่ง ระยะสั้นดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.6 การตอบสนองต่อผลการผ่อนคลาย (relaxation response) โดยการฝึกในห้อง ที่เงียบและอบอุ่น และเพ่งความคิดไปยังคำบางคำที่เป็นกลาง เช่น หนึ่ง (one) ก็จะช่วยให้เกิด ผ่อนคลายได้ แต่เทคนิคนี้อาจจะใช้ไม่ได้กับนักกีฬาบางคนเพราะเป็นวิธีการทางอ้อม และต้อง ใช้เวลาในการฝึกนาน

1.7 การปรับความรู้สึกตนเอง (autogenics) เป็นการพยายามสร้างประสบการณ์ บางอย่างในความรู้สึกที่คล้ายกับการสะกดจิต เพียงแต่บุคคลแต่ละคนจะสร้างภาวะดังกล่าวด้วย ตนเองบนพื้นฐานของความรู้สึกอบอุ่น ความรู้สึกหนักและเบา ของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความระแคะระวัง สัมผัสถึงจังหวะการหายใจ ซึ่งวิธีการปรับความรู้สึกตนเองนี้ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุโรไทย (2542, หน้า 257) กล่าวว่า เป็นวิธีการควบคุมระบบร่างกาย ลดความเครียด และ ความวิตกกังวลให้น้อยลงและเพิ่มสติให้แน่วแน่นในการแสดงความสามารถ ในการแข่งขันกีฬา โดยอาศัยหลักการสร้างความรู้สึกให้เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงการ ตอบสนองของร่างกาย ทำให้เกิดการผ่อนคลายและมีสมาธิ เป็นการช่วยนักกีฬาในการเตรียม สภาพจิตใจให้พร้อมที่จะทำการแข่งขัน

1.8 การจินตภาพ (imagery) เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้างหรือ รวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ (สปีสาย บุญวีรบุตร, 2541, หน้า 91) ซึ่ง ประสาท สัมผัสทั้งหมดที่มีส่วนในการจินตภาพให้ดีขึ้น คือ การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้สึกรส การสัมผัส การเคลื่อนไหว และการรู้รส สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ จะต้องเห็นภาพได้เด่นชัด พร้อม ทั้งสามารถควบคุมจินตภาพนั้นได้ จากการศึกษาของปาร์ก (Park, 2000) ในการใช้กลวิธีในการ จัดการกับความเครียดของนักกีฬาทีมชาติเกาหลี พบว่าร้อยละ 49.4 ของนักกีฬาใช้การจินตภาพ โดยมองภาพต่าง ๆ ในการแข่งขัน เหตุที่เกิดขึ้นในอดีตความสำเร็จในการฝึกที่ดี สอดคล้องกับงาน วิจัยของมณฑล จ่านงค์เนียร (2536) เกี่ยวกับการฝึกสมาธิและจินตภาพที่ดีต่อความสามารถในการ ยกน้ำหนัก พบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิและจินตภาพควบคู่กับการยกน้ำหนัก สามารถยกน้ำหนักได้ สูงกว่ากลุ่มที่ฝึกน้ำหนักอย่างเดียว ในทำนองเดียวกัน ยศวิน ปราชญ์นคร (2538) ได้ศึกษาถึงการ เปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตู

โทษในกีฬาบาสเกตบอล นักเรียนชายโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยที่มีประสบการณ์เรียนกีฬาบาสเกตบอล จำนวน 45 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มที่ 1 ฝึกยิงประตูควบคู่กับการตั้งหมาย กลุ่มที่ 2 ฝึกยิงประตูควบคู่กับการสร้างจินตภาพ และกลุ่มที่ 3 ฝึกยิงประตูอย่างเดียว พบว่า กลุ่มการยิงประตูควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถยิงประตูสูงกว่าทั้ง 2 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความเครียดทางจิต (cognitive anxiety) เป็นความเครียดที่เกิดจากความคิดของนักกีฬาที่มีต่อตนเอง และความรู้สึกล่อล้อนในทางลบซึ่งโทนี มอริส (2535) ได้เสนอพื้นฐาน 2 ประการ คือ

ประการที่ 1 ในการหยุดความเครียดที่เกิดจากความคิด การหยุดไม่ให้คิดและเข้าใจ ขบวนการที่จะเป็นตัวก่อให้เกิดความเครียดอย่างมีเหตุผล

ประการที่ 2 การใช้เทคนิคการลดความวิตกกังวลทางจิตใจ คือเทคนิคการเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

2.1 เทคนิคการหยุดความคิด (thought stopping) เป็นการหยุดความคิดในแง่ลบ และให้นักกีฬาคิดในแง่บวกแทน เช่น เสียงตบมือของคนดูทำให้ฉันเสียสมาธิ เปลี่ยนเป็นเสียงตบมือทำให้ฉันมีกำลังใจ หรือฉันคงทำไม่ได้เท่าซ้อมแน่เลย เปลี่ยนเป็นซ้อมฉันทำได้ดี วันนี้ฉันทำได้กว่า (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541, หน้า 95) แต่วิธีหยุดความคิดนี้ ความเครียดหรือความวิตกกังวลไม่ได้หายไปไหน และอาจจะกลับมาภายหลังได้อีก เป็นเพียงแต่หยุดหรือพาส่งอื่นมาขัดจังหวะความคิดเท่านั้น

2.2 เทคนิคการใช้เหตุผล (rationalisation) เป็นการเปลี่ยนความคิดและการรับรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์เบื้องต้น โดยให้คิดในวงที่กว้างกว่าสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่ เช่น คิดไปถึงฤดูกาลแข่งขันหรือทั้งชีวิต การคิดแบบนี้เป็นการให้โอกาสกับตัวเองมากขึ้น และลดความกดดันตนเองลงไป การเล่นไม่ดีในครั้งนี้เป็นเพียงครั้งเดียวในการแข่งขัน หรือชีวิตนี้ไม่อยู่กับการเล่นครั้งนี้เพียงครั้งเดียว หรือคิดว่า ถ้าแม้แต่วิตกกังวลหรือเครียดอยู่อย่างนี้ ก็จะทำให้ไม่ประสบความสำเร็จและทำได้ไม่ถึงที่สุด จึงควรที่จะผ่อนคลายและทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

2.3 การเปลี่ยนวิธีคิด (cognitive restructuring) พื้นฐานของเทคนิคนี้อยู่ที่ความเชื่อของคนเรามักจะมีมาจากความคิดที่ไม่ถูกต้องและมักเป็นสาเหตุของความวิตกกังวล ดังนั้นจึงควรมีการเปลี่ยนแปลงความคิด เช่น นักกีฬาหลายคนมีความเชื่อว่าเขาจะต้องมีความสมบูรณ์แบบและไม่สามารถทำความผิดได้เลยและการวิพากษ์จะทำพลาคนั้นเองทำให้เกิดความวิตกกังวลทางจิตใจขึ้น ดังนั้นนักกีฬาจึงควรเปลี่ยนแปลงความคิดว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบจริง ๆ ทุกคนทำพลาดได้และคนอื่นก็ยอมรับอยู่ดี จะยังยอมรับมากขึ้นถ้าทุกคนรู้ว่าคนนั้นได้พยายามจนถึงที่สุด ซึ่งจาก

การวิจัยของ คาราวอร์น ต๊ะปันดา (2534) ที่ศึกษาถึงการลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ ผลการวิจัยพบว่าความวิตกกังวลลดลงหลังจากฝึกตามรูปแบบของการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 การจินตภาพ (imagery) เป็นการพยายามคิดถึงแต่สิ่งที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุและความคิดในแง่บวก ไม่ได้เป็นการคิดเกี่ยวกับทักษะ ท่าทาง เช่นเปลี่ยนความคิดจากการที่เราไม่สามารถอดทนจนถึงเส้นชัยได้หรือทำอะไรไม่ได้สูงตามที่กำหนด เป็นการมองภาพของตนเองเข้าเส้นชัยอย่างเข้มแข็งและรู้สึกดี หรือการได้รับการวางมือในอันดับสูงเนื่องจากคะแนนสะสมสูงด้วยซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ อัจฉริพร พงษ์สุพรรณ (2533) เรื่องผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการเสริมฟที่มีผลต่อความแม่นยำในการเสริมฟเทนนิสของกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครที่เป็นนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ซึ่งฝึกเสริมฟควบคู่กับการฝึกหัดในใจ และกลุ่มควบคุมซึ่งฝึกเสริมฟเพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า ความแม่นยำในการเสริมฟเทนนิสของกลุ่มทดลองมีความแม่นยำสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.5 การสะกดจิต (hypnosis) เป็นเทคนิคที่คล้ายกับการจินตภาพ โดยให้นักกีฬาคิดว่าตนสามารถรับมือกับสาเหตุของความวิตกกังวลได้ทุกอย่าง ซึ่งมอร์แกน (Morgan, 1995) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุการบาดเจ็บและการตายของนักประดาน้ำ คือภาวะตื่นตระหนก ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การสะกดจิต การสร้างจินตภาพ และการทำสมาธิ จะลดภาวะความเครียด และความวิตกกังวลได้

2.6 ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (self-efficacy) เป็นความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ ณ เวลานั้น ความมั่นใจเฉพาะอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา จากรายงานการวิจัยค้นคว้าความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างกับระดับความเครียดหรือความวิตกกังวลสูง พบว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในระดับต่ำจะมีความเครียดและความวิตกกังวลสูงซึ่งส่งผลทำให้การเล่นตกต่ำลง

นอกจากนั้นแบนดูรา (Bandura, 1986 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2537, หน้า 14) ได้เสนอองค์ประกอบที่ส่งผลต่อระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง สูง หรือต่ำขึ้นอยู่กับ

1. โอกาสประสบความสำเร็จของกิจกรรม (performance accomplishment)
2. ประสบการณ์ทางอ้อม หรือดูจากคนอื่น (vicarious experiences)
3. คำพูดโน้มน้าวจิตใจ หรือยืนยันความสามารถ (verbal persuasion)
4. การเร้าทางอารมณ์ (emotional arousal)

163867

๑
155.9042
w 91.20
๑๐

ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างจะเพิ่มขึ้นมากน้อยขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของนักกีฬา แต่การลดความเครียดจากการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาสามารถทำได้ โดยสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างให้เกิดขึ้นในนักกีฬามากที่สุดด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. ประสบการณ์ตรง ได้แก่ การประสบความสำเร็จในการแสดงความสามารถหรือการเล่นได้ดี

2. ประสบการณ์ทางอ้อม ได้แก่ เห็นผู้อื่นที่เหมือนตนแสดงในสิ่งที่คล้าย ๆ กัน

3. การยืนยันทางคำพูด ได้แก่ คำพูดของผู้ฝึกสอนว่านักกีฬาสามารถทำได้ การย้อนกลับมาดูความสำเร็จของตนเองจากสิ่งที่ผ่านมา เช่น ดูจากวิดีโอเทป หรือการใช้จินตภาพ

จากงานการวิจัยส่วนใหญ่ซึ่งศึกษากับนักกีฬาระดับทีมชาติหรือระดับอาชีพ ที่นักกีฬาต้องประสบกับความเครียด จากสถานการณ์การแข่งขันที่มีความกดดันอย่างมาก (Anderson, 1999; Crocker & Graham, 1995; Gould, Eklund, & Jackson, 1993; Gould, Finch, & Jackson, 1993; Park, 2000) ซึ่งกลวิธีที่นักกีฬานำไปใช้ในการจัดการกับความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ความสามารถ และการได้รับการฝึกมาก่อน จากการวิจัยของ กู๊ด เอ็กมัน แจ็กสัน (Gould, Eklund, & Jackson, 1993) ที่ทำการสัมภาษณ์นักมวยปล้ำโอลิมปิกทีมชาติสหรัฐอเมริกา จำนวน 17 คน เมื่อครั้งเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ที่เกาหลีใต้ เมื่อปี 1988 นักกีฬาส่งเกตน้ำแข็งของสหรัฐอเมริกา ที่ชนะเลิศในระหว่างปี 1985 - 1990 ผลการวิจัยพบว่าใช้กลวิธีจัดการกับความเครียดที่นักกีฬานิยมใช้คล้ายกัน โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภทด้วยกันคือ

1. การควบคุมความคิด (thought control) เป็นเทคนิคที่ใช้การควบคุมทางความคิดเป็นตัวช่วย เช่น หยุดคิด พุดทางบวก เป็นต้น

2. การมุ่งมั่นทำงาน (task focus) เป็นเทคนิคที่ใช้การมุ่งความคิดไปงานหรือสิ่งตนเองกำลังกระทำอยู่ เช่น การมุ่งมั่นแบบแคบ (narrow focus)

3. การใช้พฤติกรรมหรือการกระทำ (behavioral based) เป็นเทคนิคที่ใช้พฤติกรรมบางอย่างช่วย เช่น การวางแผน การแยกตัวออกจากสิ่งที่เป็นสาเหตุ หรือกระตุ้นตัวเอง

4. การควบคุมความคิด (emotional control) เป็นเทคนิคที่ใช้กระบวนการทางความคิด เช่น การควบคุมแรงกระตุ้น การกำหนดลมหายใจ การผ่อนคลาย

ปาร์ก (Park, 2000) ได้ทำการศึกษาในลักษณะเช่นเดียวกันกับนักกีฬาทีมชาติของเกาหลีใต้ จำนวน 180 คน โดยใช้การสัมภาษณ์เช่นเดียวกัน ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีการใช้กลวิธีจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวลและอื่น ๆ ใกล้เคียงกัน แต่แตกต่างกันที่รูปแบบและวิธีการในการใช้เท่านั้น รวบรวมเป็นรูปแบบหรือเทคนิคของการใช้แบ่งออกได้เป็น 7 ประเภทใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ

1. การใช้ทางจิตวิทยา (psychological training) เช่น การฝึกจินตภาพ การทำสมาธิ และการพูดกับตัวเอง เป็นต้น
2. ใช้การฝึกในวิธีการเล่น (training / strategies) เช่น การฝึกวิธีการเล่น การดูหรือการสังเกตการแข่งขันของฝ่ายตรงข้าม
3. การผ่อนคลายทางร่างกาย (somatic relaxation) เช่น การนวด การยืด และการนอนหลับ
4. การใช้กิจกรรมยามว่าง (hobby activities) เช่น กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ
5. การใช้การสนับสนุนทางสังคม (social support) เช่น จากครอบครัว ผู้ฝึกสอน เพื่อน หรือ แฟน
6. การสวดมนต์ (pray) เป็นการสนับสนุนทางด้านจิตใจ มีแรงจิตใจเมื่อทำไปแล้วจะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลเป็นการสร้างความมั่นใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
7. การใช้สารอื่นๆ (substance use) เป็นวิธีการที่นักกีฬากระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ และช่วยในการลดความเครียดและความวิตกกังวล ความตื่นเต้น ไม่ว่าจะเป็นเหล้า กาแฟ บุหรี่ ตลอดจนสารกระตุ้นต่าง ๆ

สรุปได้ว่าความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกโอกาส ทุกสถานที่ ไม่ว่าจะเป็นการดำรงชีวิตประจำวันหรือแม้แต่ในสถานการณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ซึ่งมีสาเหตุมาจากภายในร่างกาย หรือภายนอกในร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อสภาวะของร่างกายและจิตใจ ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถของตนออกมาต่ำกว่ามาตรฐาน ดังนั้นนักกีฬาคควรมีกลวิธีและเทคนิคต่าง ๆ ในการจัดการกับความเครียดให้ความเครียดอยู่ในสภาวะที่เหมาะสมกับลักษณะ ของความเครียดนักกีฬาอาจต้องใช้กลวิธีหรือเทคนิคเดียว แต่บางครั้งอาจใช้กลวิธี หรือเทคนิคหลายๆ ประการ จึงจะช่วยให้ความเครียดนั้นลดลงอยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งขึ้นอยู่กับระดับของความเครียด ลักษณะเฉพาะบุคคล และผู้ใช้กลวิธีเทคนิคนั้น ๆ