

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษากลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาเยาวชนนำไปใช้ในการจัดการตัวเอง ขณะฝึกซ้อมกีฬา และแข่งขันกีฬาของ นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 23 จาก 13 เขตการศึกษาทั่วประเทศ จำนวน 104 คน ที่ให้การสัมภาษณ์เกี่ยวกับกลวิธีที่นักกีฬาใช้ในการจัดการกับความเครียดใน ขณะฝึกซ้อมกีฬาและขณะแข่งขันกีฬา

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างถูกมาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS วิเคราะห์สภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและกลวิธีในการจัดการกับความเครียด โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และเปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่ใช้บ่อย ที่สุดในการฝึกซ้อมกีฬา และการแข่งขันกีฬา ตามเพศ และประเภทกีฬา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักกีฬาเยาวชนที่ถูกสัมภาษณ์จำนวน 104 คน (แยกเป็น นักกีฬาชาย 61 คน และนักกีฬาหญิง 43 คน) ส่วนใหญ่จะมีช่วงอายุระหว่าง 16 - 18 ปี (ร้อยละ 78.20) มีประสบการณ์ในการแข่ง 1 - 2 ครั้ง มากที่สุด (ร้อยละ 69.20) และใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดในช่วงฝึกซ้อมโดยเฉลี่ยคนละ 2.96 วิธี และในช่วงการแข่งขันโดยเฉลี่ยคนละ 7 วิธี สำหรับกลวิธีในการจัดการกับความเครียดนั้นนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษาเหล่านี้ใช้ กลวิธีในการจัดการกับความเครียด 7 ลักษณะหลัก คล้ายกับนักกีฬาทีมชาติเกาหลีใต้ (Park, 2000) ได้แก่ การใช้วิธีการทางจิตวิทยา ใช้การฝึกในวิธีการเล่น การผ่อนคลายทางร่างกาย กิจกรรมยามว่าง การสนับสนุนทางสังคม ความเชื่อ/การสวดมนต์ และการใช้สารอื่นๆ

อย่างไรก็ตามเมื่อทำการแยกวิเคราะห์กลวิธีที่ใช้ในระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน พบว่า ในช่วงของการฝึกซ้อม นักกีฬาใช้กลวิธีจัดการกับความเครียดทางด้านกิจกรรมยามว่าง มากที่สุด (ร้อยละ 64.42) กลวิธีที่ใช้รองลงมา คือ การใช้วิธีการทางจิตวิทยา (ร้อยละ 54.81) การสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 45.19) ใช้การฝึกวิธีในการเล่น (ร้อยละ 36.53) การผ่อนคลายทางร่างกาย (ร้อยละ 29.80) การใช้สารอื่นๆ (ร้อยละ 12.50) และความเชื่อ/การสวดมนต์ (ร้อยละ 5.76) ตามลำดับ

แต่ในช่วงแข่งขัน นักกีฬาได้ใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียด ทางด้านการใช้วิธีการทางจิตวิทยามากที่สุด (ร้อยละ 97.11) และวิธีที่ใช้รองลงมา คือ การสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 89.42) การผ่อนคลายทางร่างกาย (ร้อยละ 63.46) ความเชื่อ/การสวดมนต์ (ร้อยละ 60.57) กิจกรรมยามว่าง (ร้อยละ 55.66) ใช้การฝึกในวิธีการเล่น (ร้อยละ 53.84) และการใช้สารอื่น ๆ (ร้อยละ 24.03) ตามลำดับ นอกจากนี้แล้วในช่วงแข่งขัน นักกีฬายังมีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดวิธีการอื่น ๆ อีก (ร้อยละ 3.84)

ประการสุดท้ายเมื่อทำการเปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาชาย นักกีฬาหญิง ในประเภทบุคคล และประเภททีม ในขณะที่ฝึกซ้อมและขณะแข่งขันกีฬา พบว่า กลวิธีในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาชาย และหญิง ที่ใช้ในขณะที่ฝึกซ้อมและขณะแข่งขันกีฬาไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ในทำนองเดียวกันนักกีฬาประเภทบุคคลและนักกีฬาประเภททีมก็มีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดในขณะแข่งขัน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน ยกเว้น ในขณะที่ฝึกซ้อมกีฬานักกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม มีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยในช่วงของการฝึกซ้อมกีฬา นักกีฬาประเภทบุคคลมีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดมากกว่าประเภททีม และนักกีฬาประเภทบุคคล มีกลวิธีในการจัดการกับความเครียดทางด้านการใช้วิธีการทางจิตวิทยามากที่สุด (ร้อยละ 36.53) วิธีที่ใช้รองลงมา คือ การใช้กิจกรรมยามว่าง (ร้อยละ 28.85) ใช้การฝึกในวิธีการเล่น และการผ่อนคลายทางร่างกายน้อยที่สุด (ร้อยละ 1.92) แต่ในประเภททีมมีกลวิธีในการจัดการกับความเครียด โดยการใช้ด้านกิจกรรมยามว่าง มากที่สุด (ร้อยละ 30.77) วิธีที่ใช้รองลงมา คือ การใช้สนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 26.92) และความเชื่อ/การสวดมนต์น้อยที่สุด (ร้อยละ 1.92)

อภิปรายผล

จากการศึกษากลวิธีในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษา ที่ใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ และสมมติฐานของการวิจัยดังนี้

การค้นพบเกี่ยวกับกลวิธีในการจัดการกับความเครียดมีลักษณะที่ค้นพบคล้ายกับการค้นพบในต่างประเทศ (Park, 2000) ซึ่งประกอบด้วย 7 ประเภทใหญ่ ๆ ด้วยกันคือ

1. การใช้วิธีการทางจิตวิทยา (psychological training) เช่น การฝึกจินตภาพ การทำสมาธิ การพูดกับตัวเอง การคิดทางบวก และการตั้งเป้าหมาย เป็นต้น

2. ใช้การฝึกในวิธีการเล่น (training / strategies) เช่น การสังเกตการวิเคราะห์ การฝึกวิธีการเล่น การปรับเปลี่ยน ยุทธวิธี เทคนิค และเทคนิคต่างๆ

3. การผ่อนคลายทางร่างกาย (somatic relaxation) เช่น การนวด การยืด การนอนหลับ และการควบคุม

4. การใช้กิจกรรมยามว่าง (hobby activities) เช่น กิจกรรมนันทนาการต่างๆ

5. การใช้การสนับสนุนทางสังคม (social support) เช่น จากครอบครัว ผู้ฝึกสอน เพื่อน หรือ แฟน

6. การสวดมนต์ (pray) เป็นการสนับสนุนทางด้านจิตใจ มีแรงดลใจเมื่อทำไปแล้วจะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลเป็นการสร้างความมั่นใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

7. การใช้สารอื่นๆ (substance use) เป็นวิธีการที่นักกีฬากระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะและช่วยในการลดความเครียดและความวิตกกังวล ความตื่นเต้น ไม่ว่าจะเป็นเหต้า กาแฟ บุหรี่ ตลอดจนสารกระตุ้นต่างๆ

ซึ่งเป็นการยืนยันว่าแนวทางของการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาระดับเยาวชนมีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่มีลักษณะคล้ายกับงานวิจัยของ ปาร์ก แม้ว่านักกีฬาจะมีความสามารถ ประสบการณ์ และอายุที่แตกต่างกันก็ตาม และสอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มของผู้ป่วยโรคเอดส์ ที่พบว่า ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่มีอายุต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญความเครียด และการพยายามแก้ไขปัญหามา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ศศิมา กุสุมา ณ อยุธยา และ อรทัย โสมนรินทร์, 2541; วันทนี สุวรรณช่าง, 2542) มอริส และ ซัมเมอร์ (Morris & Summers, 1995, p. 306) กล่าวว่าในการที่จะพัฒนานักกีฬาจำเป็นต้องพัฒนาในระดับเยาวชน เพื่อให้เข้าใจกระบวนการและวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลถึงการลดพฤติกรรมความเครียดในวัยผู้ใหญ่

กลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬารั้งนี้สามารถแยกแยะออกเป็นประเด็นหลักๆ ได้ 7 ด้าน คือ การใช้วิธีการทางจิตวิทยา ใช้การฝึกในวิธีการเล่น การผ่อนคลายทางร่างกาย การใช้การสนับสนุนทางสังคม การใช้กิจกรรมยามว่าง ความเชื่อ/การสวดมนต์ การใช้สารอื่นๆ และยังมีวิธีการอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปาร์ก (Park, 2000) ที่กล่าวข้างต้น

การใช้วิธีการทางจิตวิทยา เป็นวิธีการในการจัดการกับความเครียดที่นิยมใช้กัน (ช่วงของการแข่งขันกีฬา ร้อยละ 79.11 และในการฝึกซ้อมเป็น ร้อยละ 54.81) นักกีฬายกกว่าเขาได้ใช้การมองภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นในอดีตที่ผ่านมา การนึกถึงภาพการเล่นการฝึกซ้อม วิธีการเล่น การเข้าเส้นชัย ทำให้เขานั้นสามารถเล่นได้ดี และลดความวิตกกังวลลงได้ เช่นเดียวกับงานวิจัย

ของ ซิงเกอร์ และแอนโทบัส (Singer & Antrobus, 1972) ที่พบว่า การสร้างจินตภาพสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้และช่วยพัฒนาทักษะจริงได้ดีในการเล่นและการแข่งขัน และงานวิจัยอีกหลายท่านที่ใช้การฝึกจินตภาพแล้วสามารถลดความเครียด ความวิตกกังวล และสามารถทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้นด้วย

การทำสมาธิ นักกีฬากล่าวว่าเขาใช้การนั่งหลับตานิ่งๆ รวบรวมสมาธิ หรือบางคนใช้การยืนเกาะบอลทำสมาธิ หายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ เพื่อเรียกสมาธิ การหายใจเข้าออกลึกและยาวจะทำให้หัวใจเต้นช้าลงเป็นการลดอัตราการทำงานของหัวใจในขณะที่มีความเครียดเกิดขึ้นกับร่างกาย (กลิตา ซีระสิริ และ วลิตี ชุมหสวัสดิกุล, 2538, หน้า 24-25) จากการศึกษาของ คาลายิล (Kalayil, 1989, p. 3626) พบว่า การฝึกสมาธิแบบโยคะทำให้ลดอัตราการเต้นของหัวใจ อาการปวดศีรษะและความเครียด ส่วนงานวิจัยของฝนทอง ศิริพงษ์ (2532) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล พบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิสามารถทำแต้มการยิงประตูสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก

การพูดกับตนเอง โดยพูดว่า เอาหน้อย สู้เพื่อชัยชนะ สู้ สู้ หรือตะโกนออกมาดังๆ เป็นการพูดดีกับตนเอง เป็นการย้ำ และจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองให้เป็นแนวทางใหม่ที่ดีขึ้นจากการฝึกบ่อยๆ จะทำให้ได้รับการเรียนรู้ทักษะที่สูงขึ้น หรือแสดงออกมาจากการเรียนรู้อัตโนมัติในการเล่นแต่ละครั้ง ทำให้นักกีฬาไม่เกิดความวิตกกังวล และสามารถเล่นกีฬาได้ดีขึ้น (Gallwey, 1974 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิบุตร, 2539, หน้า 156) หรือการคิดว่าทำดีที่สุดแล้ว ตัวเราต้องดี หรือแพ้ก็เสมอตัว ถ้าชนะดี เป็นความคิดในแง่บวก และยังมีการตั้งเป้าหมายเพื่อช่วยกระตุ้นให้ตัวเองมีความมานะ มีกำลังใจเช่น ตั้งเป้าหมายไว้ว่าต้องคิด 1 ใน 3 หรือต้องทำให้ได้เหมือนกับเกสรภรณ์ สุตา (นักยกน้ำหนักทีมชาติ) นักกีฬาใช้กลวิธีเหล่านี้แล้วรู้ดีว่าเป็นการลดความวิตกกังวล ความกดดัน ความเครียด ทำให้รู้ดีว่าการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาดีขึ้น

ใช้การฝึกในวิธีการเล่น จากการสัมภาษณ์นักกีฬารั้วนี้ นักกีฬามองว่าซ้อมหนักมาตลอด ซ้อมมาดี ทำให้รู้สึกมั่นใจ คลายความกดดัน หรือนักกีฬาบางคนบอกว่านั่งดูเกมของคู่ต่อสู้ที่จะพบกัน ว่าเขามีจุดเด่นจุดด้อยตรงไหน เพื่อจะได้แก้เกมไว้อ่อน หรือบอกว่าก็ตั้งเกมให้ช้าลง หรือขอพักในขณะที่แค้นไหล ซึ่งจะเห็นว่าการฝึกในวิธีการเล่นเป็นการฝึกและการเพิ่มรูปแบบของการฝึกให้มีความหลากหลาย ทั้งการฝึกในภาคสนามที่เป็นการเล่นพร้อมของนักกีฬา การสังเกต การวิเคราะห์เกมฝ่ายตรงข้าม รู้จุดบกพร่องฝ่ายตรงข้าม การเปลี่ยนรูปแบบการเล่นต่างๆ รวมทั้งการใช้ยุทธวิธี และเทคนิคต่าง ๆ เป็นการลดความวิตกกังวล และเป็นการสร้างความมั่นใจให้แก่ นักกีฬา (Park, 2000)

การผ่อนคลายทางร่างกาย เป็นความพยายามที่จะควบคุมสมรรถภาพของนักกีฬา เป็นเทคนิคทางจิตวิทยาชนิดที่ยอมให้จิตใจมาควบคุมร่างกาย และช่วยให้นักกีฬาเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเครียดได้ดีขึ้น (Park, 2000) ซึ่งอาจจะใช้ การนวด การอบอุ่นร่างกาย การยืดกล้ามเนื้อ การนอน นักกีฬาบางคนกล่าวว่า เขาได้ใช้การอบอุ่นร่างกายให้เหงื่อออกมาก ๆ เพื่อลดอาการตื่นเต้น บางคนบอกว่าเมื่อรู้สึกเครียด เขาจะนอนหลับพักผ่อน เมื่อตื่นมารู้สึกดีขึ้น หรือนักกีฬาบางคนก็บอกว่าเมื่อเขาารู้สึกว่ากล้ามเนื้อตึง หรือเขาเครียด กังวล เขาก็ให้เพื่อนนวด ไล่ชนวด บางคนก็นวดตัวเอง เมื่อนวดแล้วรู้สึกดีขึ้น จากการศึกษาของ ฟิลด์และคณะ (Field, et al., 1992) กับเด็กที่มีปัญหาทางจิตเนื่องจากความเครียด พบว่า เด็กที่ได้รับการนวดมีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทำนองเดียวกัน แอนเดอร์ส เบลล์วอร์ด และเบรนเนอร์ (Andres, Bellwald, & Brenner, 1993, p. 159) ได้รายงานว่าการนวดเพื่อผ่อนคลายความเครียดกับผู้ป่วยโรคจิตเภท พบว่าการนวด เท้า หลัง คอ สามารถผ่อนคลายความเครียดได้

กิจกรรมยามว่าง เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬานิยมใช้มากที่สุดในช่วงของการฝึกซ้อม (ร้อยละ 64.42) นักกีฬาบอกว่า เมื่อเขาารู้สึกเครียด หรือกังวลจากการฝึกซ้อม หรือแข่งขัน เขามักจะฟังเพลง ดูหนัง อ่านการ์ตูน เล่นดนตรี เล่นเกมส์ บางคนก็บอกว่าไปเดินเล่น บางคนบอกว่าไ้ช้พาไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น วัด สวนสัตว์ หรือเดินห้างสรรพสินค้า หรือบางคนก็เล่นกีฬาอื่นแทน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ เป็นกิจกรรมที่จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ทำให้ร่างกายสดชื่น (หนู จิระเดชากุล, 2538, หน้า 10) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาสวรรณ พันธุะบำรุง (2535) ที่ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ พบว่า หลังจากเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมนันทนาการ ความวิตกกังวลของ ผู้ป่วยที่ติดเชื้อ โรคเอดส์ลดลง

การสนับสนุนทางสังคม เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬานิยมใช้กันมากทั้งในช่วงของการฝึกซ้อม (ร้อยละ 45.19) และช่วงการแข่งขัน (ร้อยละ 89.42) ถือได้ว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นการช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น จากครอบครัว ผู้ฝึกสอน เพื่อน ๆ หรือแฟน ซึ่งการสนับสนุนนี้จะช่วยให้สามารถลดความเครียดได้ (Thoists, 1982, pp. 147-148) จากการศึกษาครั้งนี้ นักกีฬาบอกว่าเมื่อเขาได้พูดคุย กับเพื่อน ๆ หรือเพื่อน ๆ ให้กำลังใจ เพื่อนยืมให้ หรือพูดคุยโทรศัพท์กับพ่อ แม่ น้อง หรือแฟน ปรึกษาพ่อแม่ ไ้ช้ หรือไ้ช้ให้กำลังใจ ไ้ช้คบไหล่ ลูบหัวและอื่น ๆ ทำให้เขาารู้สึกผ่อนคลาย มีกำลังใจ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการที่บุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเพียงพอ จะช่วยลดความเครียดและความสามารถปรับตัวได้ถูกต้อง เหมาะสม (Weinert & Tilden, 1990, p. 212) ไม่ว่าจะเป็นการ

สัมผัส คือการใช้มือแตะต้องหรือลูบไล้ผิวหนังของผู้รับการสัมผัส ซึ่งทำให้เกิดความสุขและผ่อนคลาย (Tovar & Gassmeyer, 1989, p.1356)

ความเชื่อ/การสวดมนต์ เป็นวิธีที่นิยมใช้ในช่วงของการแข่งขัน (ร้อยละ 60.57) มากกว่าในช่วงของการฝึกซ้อม (ร้อยละ 5.76) เป็นการสนับสนุนทางจิตใจ มีแรงจิตใจ เมื่อทำไปแล้วจะช่วยลดความเครียด และความวิตกกังวลเป็นการสร้างความมั่นใจในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา (Park, 2000) ซึ่งนักกีฬายกน้ำหนักบอกว่าเขาไปอธิษฐานขอพรที่วัดก่อนวันแข่งขัน หรือบางคนไปบนบานศาลกล่าวต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ หรือใช้ยาสมุนไพรแม่เย็บติดชุดแข่ง บางคนก็ใช้การสวดมนต์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปราณี มิ่งขวัญ (2542) ที่ศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือด พบว่า ระยะฟื้นฟูระยะแรกทุกคนเลือกใช้การสวดมนต์ เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งที่เชื่อถือมากที่สุด ซึ่งการสวดมนต์ เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ป่วยสบายใจมากขึ้น

การใช้สารอื่น ๆ เป็นวิธีที่นักกีฬานิยมใช้กันน้อยทั้งในช่วงของการฝึกซ้อมกีฬา (ร้อยละ 12.50) และการแข่งขันกีฬา (ร้อยละ 24.03) ไม่ว่าจะเป็นการที่นักกีฬายกน้ำหนักบอกว่า เขาใช้การกระตุ้นตัวเอง กินสารช่วยก่อนการแข่งขัน ดื่มน้ำตาลสดก่อนแข่งขัน หรือกินแอลกอฮอล์เพื่อบำรุงกระดูกหรือดื่มน้ำหวานแล้วรู้สึกสดชื่น หรือแม้แต่การฉีดโวลทาเรนเพื่อลดอาการบาดเจ็บ ซึ่งว่าเป็นวิธีการที่นักกีฬากระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ และช่วยลดความตึงเครียด (Park, 2000)

นอกจากกลวิธีจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ทั้ง 7 ด้าน นั้นแล้ว ในช่วงของการแข่งขันนักกีฬายังมีการใช้วิธีการอื่น ๆ (ร้อยละ 3.84) คือ การที่นักกีฬาเอาลิ้นเลียปากพร้อมเอามือตบหน้าตัวเอง ตีอกตัวเอง ยืนกลางแดดให้เหงื่อออกมาก ๆ รู้สึกซ่าทั้งตัว และระบายกับฝ่าผั่ง ซึ่งวิธีการเหล่านี้ นักกีฬายกน้ำหนักบอกว่าทำแล้วรู้สึกดี ลดการตึงเครียด ลดความเครียด และทำให้ตัวเองพร้อมที่จะแข่งขัน

การจัดการความเครียดของเยาวชนชายและหญิงในการเปรียบเทียบกลวิธีจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้บ่อยที่สุด ระหว่างนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง พบว่า กลวิธีจัดการกับความเครียดของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงในช่วงของการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ในช่วงของการฝึกซ้อมนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียด ด้านกิจกรรมยามว่างมากที่สุด นักกีฬาชาย จำนวน 20 คน (ร้อยละ 32.79) และนักกีฬาหญิง จำนวน 11 คน (ร้อยละ 25.58) (ตาราง 8) และในช่วงแข่งขันกีฬานักกีฬามีการใช้กลวิธีจัดการกับความเครียดทางด้านการใช้วิธีการทางจิตวิทยามากที่สุดเหมือนกัน คือ นักกีฬาชาย จำนวน 26 คน (ร้อยละ 42.62) นักกีฬาหญิง จำนวน 20 คน (ร้อยละ 46.51) (ตาราง 9) ส่วนกลวิธีในการจัดการกับความเครียดด้านอื่น ๆ มีการใช้ในลักษณะคล้ายกัน

เช่นเดียวกับการศึกษาของ วันทนี สุวรรณช่าง (2542) ที่ศึกษาปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดของผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี พบว่า เพศชายและเพศหญิง มีวิธีการใช้การเผชิญความเครียด และวิธีการที่มุ่งแก้ไขปัญหามาไม่แตกต่างกัน และการศึกษาของ อุมพร รักเกียรติ (2537) ก็พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญความเครียด ขณะที่การศึกษาของ ทิพย์ทยา หอมทรัพย์ (2537) พบว่า ผู้ป่วยเอดส์เพศชายและเพศหญิงมีความพร้อมในการดูแลตนเอง ไม่แตกต่างกัน และนอกจากนี้ อริสรา ลอยเมฆ (2539) ที่ศึกษาความวิตกกังวลของนักกรีฑาประเภทคู่ พบว่า นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ธารีกุล คัมภีร์คุปต์ (2535) ที่ศึกษาความเครียดของพนักงานคุมประพฤติ พบว่า พนักงานคุมประพฤติ เพศชายและเพศหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ในเรื่องของความเครียดไม่ว่าจะเป็นเรื่องวิธีการใช้การเผชิญความเครียด และวิธีการที่มุ่งแก้ไขปัญหา พฤติกรรมเผชิญความเครียด ความพร้อมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเอดส์ และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของนักกรีฑา หรือแม้แต่ว่า ความเครียดของพนักงานคุมประพฤติ ทั้งชายและหญิงมีความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียดไม่มีความแตกต่างกัน

การจัดการความเครียดของเยาวชนที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม การเปรียบเทียบกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้บ่อยที่สุดในช่วงของการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาตามประเภทกีฬา พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม มีกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในช่วงของการแข่งขัน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเหมือนกับการจำแนกตามเพศ

แต่ในส่วนกลวิธีจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาใช้ในช่วงของการฝึกซ้อม พบว่านักกีฬาประเภทบุคคล และนักกีฬาประเภททีมมีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ นักกีฬาประเภทบุคคลมีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดมากกว่านักกีฬาประเภททีม และ นักกีฬาประเภทบุคคลมีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดโดยวิธีการทางจิตวิทยามากที่สุดร้อยละ 36.53 ขณะที่นักกีฬาประเภททีมใช้วิธีการทางจิตวิทยาเพียงร้อยละ 5.77 แต่มีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดทางค่านิยมกิจกรรมยามว่างมากที่สุดร้อยละ 30.77 (ตาราง 10) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปาร์ก (Park, 2000) ที่ว่านักกีฬาประเภทเดี่ยวมีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดมากกว่านักกีฬาประเภททีม และงานวิจัยของ ซิมอนและมาร์เทน (Simon & Martens, 1979) ก็พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลจะมีความเครียดสูงกว่านักกีฬาประเภททีม และเป็นที่ยอมรับกันว่านักกีฬาประเภทบุคคลแตกต่างกับนักกีฬาประเภททีม

คือนักกีฬาประเภทบุคคลมีความกดดันมากกว่ายอมใช้กลวิธีในการจัดการความเครียดมากกว่าประเภททีมที่มีความกดดันน้อยกว่า (Morgan, 1980 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิรัตน์, 2541, หน้า 23)

เมื่อมองในภาพรวมถึงกลวิธีในการจัดการกับความเครียดในช่วงของการฝึกซ้อมกีฬาจะเห็นว่านักกีฬาที่มีความเครียดน้อยกว่าในช่วงของการแข่งขันกีฬา และผลการวิจัยก็แสดงให้เห็นว่ากลวิธีที่ใช้ในการจัดการกับความเครียดในช่วงการฝึกซ้อมนั้น นักกีฬาที่ไม่ได้ใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดใดเลยจาก 7 ด้าน นั้นมีจำนวน 18 คน (ร้อยละ 17.31) และใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นเพียง 6 ด้าน (ตาราง 8,10) แต่ในช่วงของการแข่งขันกีฬานักกีฬามีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดทุกคน และมีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดทั้ง 7 ด้าน (ตาราง 9, 11) ซึ่ง อร่าม ตั้งใจ (2536) กล่าวว่า ในการแข่งขันกีฬาเป็นสถานการณ์ที่ไม่ปกติ มีผลของการแพ้ชนะที่มีความหมายต่อจิตใจ จึงทำให้นักกีฬาเครียดมากกว่าช่วงฝึกซ้อม ส่งผลให้มีการใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดในช่วงของการแข่งขันมากกว่าในช่วงของการฝึกซ้อม ซึ่งโดยปกติ ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันหรือช่วงของการแข่งขันจะสูงกว่าขณะฝึกซ้อม (สืบสาย บุญวิรัตน์, 2541, หน้า 81)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1. โค้ช ผู้ปกครอง เพื่อน ๆ และผู้เกี่ยวข้องกับนักกีฬา ควรให้การสนับสนุนแก่นักกีฬา
2. ในระหว่างการฝึกซ้อมควรมีการจัดกิจกรรมยามว่างให้กับนักกีฬา เช่น กิจกรรมนันทนาการ
3. ควรจัดให้มีการฝึกอบรม ให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาประเภทบุคคลให้มากขึ้น
4. ควรจัดให้มีการสอนเทคนิคทางด้านจิตวิทยาการกีฬาให้ถูกต้อง ให้กับนักกีฬาให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาถึงกลวิธีในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาในระดับที่สูงขึ้น
2. ศึกษาถึงกลวิธีในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาในระดับที่ต่ำกว่าที่ใช้ในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในการศึกษาครั้งนี้ เช่น ในผู้ที่เริ่มแข่งขันใหม่ ๆ

3. ศึกษาถึงกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่ผู้ควบคุมทีมกีฬา(โค้ช) และผู้ปกครองนักกีฬา ในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น
4. ศึกษาเปรียบเทียบของกลุ่มนักกีฬาที่มีความสามารถในระดับที่ต่างกัน
5. ศึกษาปัญหาในการใช้เทคนิคการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาแต่ละอย่าง
6. ศึกษาว่าทำไมนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมจึงใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดในขณะที่ฝึกซ้อมแตกต่างกัน