

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาสาเหตุของความเครียด และกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยในสถานการณ์กีฬา ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้ข้อมูลในมิติต่าง ๆ ตามหัวข้อต่อไปนี้คือ

1. ความหมาย แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
2. สาเหตุของความเครียดในสถานการณ์กีฬา
3. กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการจัดการกับความเครียดทางการกีฬา
5. งานวิจัยเชิงคุณภาพที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการจัดการกับความเครียดทางการกีฬา

ความหมาย แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ในการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดที่มีผลต่อการเล่น หรือการปฏิบัติของนักกีฬา ปัญหาที่เกิดขึ้นมาโดยตลอดคือการใช้คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องได้แก่ แรงกระตุ้น (Arousal) ความวิตกกังวล (Anxiety) และความเครียด (Stress) ในความหมายที่เหมือนกันหรือใช้แทนกัน อยู่เสมอ Gould, Greenleaf, & Krane (2002, p. 208) ได้เสนอแนะว่าการที่จะขจัดความสับสนในความหมายเหล่านี้ได้จำเป็นต้องให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการที่ถูกต้องและชัดเจน ซึ่งการที่จะทำเช่นนี้ได้จำเป็นต้องทำความเข้าใจกับคำเหล่านั้นซึ่งจะได้อภิปรายในรายละเอียดต่อไปนี้คือ

1.แรงกระตุ้น (Arousal)

ช่วงทศวรรษ 1960s ทฤษฎี The Inverted-U Hypothesis ได้เป็นที่ยอมรับทั้งในทางวิชาการและวิชาชีพ (Gould, Greenleaf, & Krane, 2002, p. 213) นักจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าระดับแรงกระตุ้นที่เหมาะสมเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหรือการเล่นที่ดีที่สุดของนักกีฬา ถ้าระดับของแรงกระตุ้นสูงหรือต่ำกว่าจะทำให้การปฏิบัติมีประสิทธิภาพลดลง

ต่อมา Lander (1980, p. 77) ได้ให้คำจำกัดความแรงกระตุ้นในลักษณะโครงสร้างของแรงจูงใจที่ทำให้เกิดระดับความเข้มของพฤติกรรมเป็นการให้พลังงานในการควบคุมร่างกายสำหรับกิจกรรมที่หนักและเข้มข้น ซึ่งแรงกระตุ้นนี้จะแปรผันไปตามความต่อเนื่องของระดับกิจกรรม (Continuum) ตั้งแต่การหลับลึกไปสู่ความตื่นเต้นสุดขีด

การวัดแรงกระตุ้นทำได้สองวิธีคือ วิธีแรกเป็นการวัดแรงกระตุ้นทางสรีระวิทยาสามารถทำได้ด้วยการบันทึกคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ (Electromyography) อัตราการเต้นของหัวใจ แรงดันโลหิต อัตราการหายใจ ตัวบ่งชี้ทางชีวเคมี (Biochemical Indicators) เช่น ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต (Adrenaline or Epinephrine) และปฏิกิริยาที่ผิวหนังในการตอบสนองต่อชั่วไฟฟ้าเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ วิธีที่สองเป็นการวัดแรงกระตุ้นทางด้านจิตวิทยาสามารถวัดได้จากแบบประเมินด้วยการรายงานตนเอง (Gould et al., 2002, p.208)

2. ความวิตกกังวล (Anxiety)

ความวิตกกังวลเป็นลักษณะของความรู้สึกที่กระวนกระวายและตึงเครียดซึ่งจะเกี่ยวข้องกับแรงกระตุ้น Martens (1977, p.23) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลโดยการนำเสนอว่า “ความวิตกกังวลเกิดจากปริมาณความต้องการหรือข้อเรียกร้องจากสิ่งแวดล้อม ที่ถูกตีความในลักษณะ การคุกคามของแต่ละบุคคล” เป็นการรับรู้ความไม่สมดุลระหว่างข้อเรียกร้องกับความสามารถในการตอบสนองของบุคคล นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

Spielberger (1966, p.17) ได้นำเสนอทฤษฎี The State – Trait Theory of Anxiety ซึ่งแบ่งความวิตกกังวลออกเป็นสองลักษณะคือ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety: A-State) และความวิตกกังวลลักษณะนิสัย (Trait Anxiety: A-Trait) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์หมายถึงสภาพทางอารมณ์ที่เป็นความรู้สึกของการรับรู้ความหวาดหวั่น และความตึงเครียดของจิตสำนึก ซึ่งเกี่ยวข้องกับแรงกระตุ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ เมื่อแรงกระตุ้นทางสรีระวิทยาส่งขึ้นจะทำให้เกิดการเพิ่มกิจกรรมในระบบประสาทซิมพาเทติก ความวิตกกังวลนี้เป็นสภาพชั่วคราวของความกดดันและความตึงเครียดในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งในขณะนั้น สถานการณ์นี้จะแปรผันตลอดเวลาและขึ้น ๆ ลง ๆ ขึ้นอยู่กับการรับรู้การคุกคามในขณะนั้นสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้ ส่วนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยหมายถึงแรงขับหรือพฤติกรรมตามธรรมชาติที่บุคคลมีความโน้มเอียงที่จะรับรู้เหตุการณ์ที่ไม่อันตรายในลักษณะคุกคาม และตอบสนองด้วยความวิตกกังวลตามสถานการณ์อย่างไม่สมดุลด้วยความเข้มเป็นความรู้สึกทั่ว ๆ ไปที่ค่อนข้างจะคงที่ในการรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ ในลักษณะคุกคามและตอบสนองด้วยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ความวิตกกังวลชนิดนี้จึงมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพและเปลี่ยนแปลงได้ยาก ทฤษฎีนี้ได้ทำนายว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบลักษณะนิสัยสูงจะรับรู้สถานการณ์ในลักษณะที่คุกคามมากกว่าและตอบสนองด้วยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่มากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบลักษณะนิสัยต่ำ

Borkovec (1976, p. 262) ได้นำเสนอว่า ความวิตกกังวลมีลักษณะเป็นผลรวม (Multidimension) ขององค์ประกอบสามอย่างที่มีความสัมพันธ์กัน ได้แก่ ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางความคิด (Cognitive Anxiety) ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางสรีระ (Physiology/ Somatic Anxiety) และความวิตกกังวลที่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral Components of Anxiety) ความวิตกกังวลทางความคิดจะก่อให้เกิดผลลบกับการปฏิบัติของนักกีฬา ทำให้ขาดสมาธิ และขัดขวางความตั้งใจ ในขณะที่ ความวิตกกังวลทางสรีระเป็นการรับรู้ของสัญญาณทางกาย และเป็นปฏิกิริยาที่เป็นอัตโนมัติ เช่น อาการปั่นป่วนในท้อง เหงื่อออก อาการสั่น และอัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น ส่วนความวิตกกังวลที่แสดงออกทางพฤติกรรมได้นั้นไปที่ย่อ่งซึ่งบางอย่าง เช่น การแสดงออก ทางสีหน้า รูปแบบการสื่อสารที่เปลี่ยนไป และอาการกระสับกระส่าย

Kerr (1997, p. 211) ได้สนับสนุนทฤษฎี Theory of Psychological Reversals ซึ่งนำเสนอว่า แรงกระตุ้นในระดับสูงสามารถรับรู้ได้ทั้งในลักษณะที่เป็นบวกและลบ ดังนั้นการเพิ่มแรงกระตุ้นจึงอาจหมายถึงความวิตกกังวลหรือความตื่นตันทันทีได้ขึ้นอยู่กับสถานะของแรงจูงใจ (Metamotivational State) ของแต่ละบุคคล ซึ่งแบ่งออกเป็น Telic State และ Paratelic State ในสถานะ Telic State นักกีฬามุ่งไปที่เป้าหมายและจริงจัง แรงกระตุ้นในระดับสูงจะถูกรับรู้ในลักษณะลบเหมือนกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับสูง การเพิ่มแรงกระตุ้นจะทำให้เกิดความกดดัน ส่วนในสถานะ Paratelic State นักกีฬาจะอยู่ในลักษณะตื่นตัวเป็นสถานะที่เป็นบวกและสนุกสนาน การเพิ่มแรงกระตุ้นจะทำให้ตื่นเต้นและเบิกบาน

Hanin (1989, p. 19) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในลักษณะของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับ สิ่งแวดล้อมและอธิบายว่า ความวิตกกังวลในการเล่นหรือแสดงออก (Performance Anxiety) เป็นระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ของนักกีฬาในขณะที่ปฏิบัติงานใดงานหนึ่งในสถานการณ์แข่งขันสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง และให้คำจำกัดความของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับที่เหมาะสม (Optimal State Anxiety) ว่าหมายถึงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่ทำให้นักกีฬาคนใดคนหนึ่งสามารถปฏิบัติได้ดีที่สุดของตัวเขา

การวัดความวิตกกังวลจะใช้เครื่องมือทางจิตวิทยาที่เรียกว่าแบบสอบถามให้รายงานตนเอง เช่น แบบทดสอบ Sport Competition Anxiety Test (SCAT) ที่ Martens (1977, p. 120) พัฒนาขึ้นมาใช้วัดความวิตกกังวลลักษณะนิสัยในการแข่งขันกีฬาหรือ Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2) ที่ Martens, Burton, Vealey, Bump and Smith (1990) พัฒนาขึ้นมาใช้วัดความวิตกกังวลทางความคิด ความวิตกกังวลทางสรีระรวมทั้งการวัดความเชื่อมั่นในตนเองที่ส่งผลต่อการเล่นของนักกีฬาในการแข่งขัน

ถึงแม้จะมีเสียงวิพากษ์เกี่ยวกับการวัดนี้ว่า ทำให้ผู้ตอบที่มีความรู้สึกไวต่ออคติของความ ต้องการของสังคมหรือการหลอกตัวเองของนักกีฬาว่าพวกเขาไม่วิตกกังวลหรือมีความเชื่อมั่น ซึ่งในเรื่องนี้ Martens et al. (1990, p. 120) และ Williams and Krane (1992, p. 134) ได้เสนอแนะว่า ควรสร้างความ สัมพันธ์ที่ดีกับนักกีฬาเพื่อให้พวกเขารู้สึกไว้วางใจ อย่างไรก็ตาม Martens (1977, p. 23) สนับสนุนการใช้เครื่องมือเหล่านี้ด้วยเหตุผลว่า การประเมินความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้วยการวัดแบบให้รายงานตนเองสามารถบอกสภาพทั่ว ๆ ไปของบุคคลเกี่ยวกับแรงกระตุ้นได้ มากกว่าการวัดทางสรีระวิทยา

3. ความเครียด (Stress)

ความเครียดมักถูกใช้ในความหมายเดียวกับความวิตกกังวล ซึ่ง Martens (1977, p. 24) ได้บันทึกไว้ว่ามีความไม่คงที่ในการใช้ความเครียดในลักษณะเช่นนี้ Lazarus and Folkman (1984, p. 141) ได้ให้คำนิยามไว้ว่า ความเครียดหมายถึงปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งมีลักษณะการตอบสนองที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละคนเพื่อปรับให้ร่างกายเกิดภาวะสมดุล ความเครียดยังได้รับการอธิบายในลักษณะของตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมกับการตอบสนองทาง อารมณ์ที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะ (Gould & Petlichkoff, 1988, p. 64) ส่วน Selye (1974, p. 216) ได้ แบ่งความเครียดออกเป็นสองกลุ่มคือ Eustress เป็นความเครียดที่ดี และ Distress เป็นความเครียดที่ไม่ดี เขายังได้สรุปว่าตัวการที่ก่อให้เกิดความเครียดไม่ได้ถูกรับรู้ทางลบทั้งหมด

จากความไม่คงที่ในการใช้คำว่าความเครียด นักจิตวิทยาจำนวนมากจึงได้ใช้คำจำกัด ความเชิงกระบวนการ (Process Definition) โดยมีพื้นฐานมาจาก McGrath's (1970) Process Model of Stress ซึ่งความเครียดได้รับคำจำกัดความในลักษณะ “ความไม่สมดุลอย่างมากระหว่างปริมาณ ข้อเรียกร้องของสิ่งแวดล้อมกับความสามารถในการตอบสนอง” (Gould et al., 2002, p. 211)

McGrath's Model ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนที่มีความสัมพันธ์กันซึ่งสามารถนำมา ประยุกต์ ใช้ทางการกีฬา ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 สถานการณ์สิ่งแวดล้อม (Environmental Situation) คือ ปริมาณข้อเรียกร้อง ที่มีต่อนักกีฬา ซึ่งอาจจะรับรู้แตกต่างกันในนักกีฬาแต่ละคน เช่น นักเทนนิสคนหนึ่งอาจจะมอง เพียงว่าต้องแข่งขันกับนักเทนนิสที่เก่งคนหนึ่ง ในขณะที่นักเทนนิสอีกคนหนึ่งอาจจะรับรู้ สถานการณ์ในลักษณะข้อเรียกร้องหรือการคุกคาม เป็นต้น

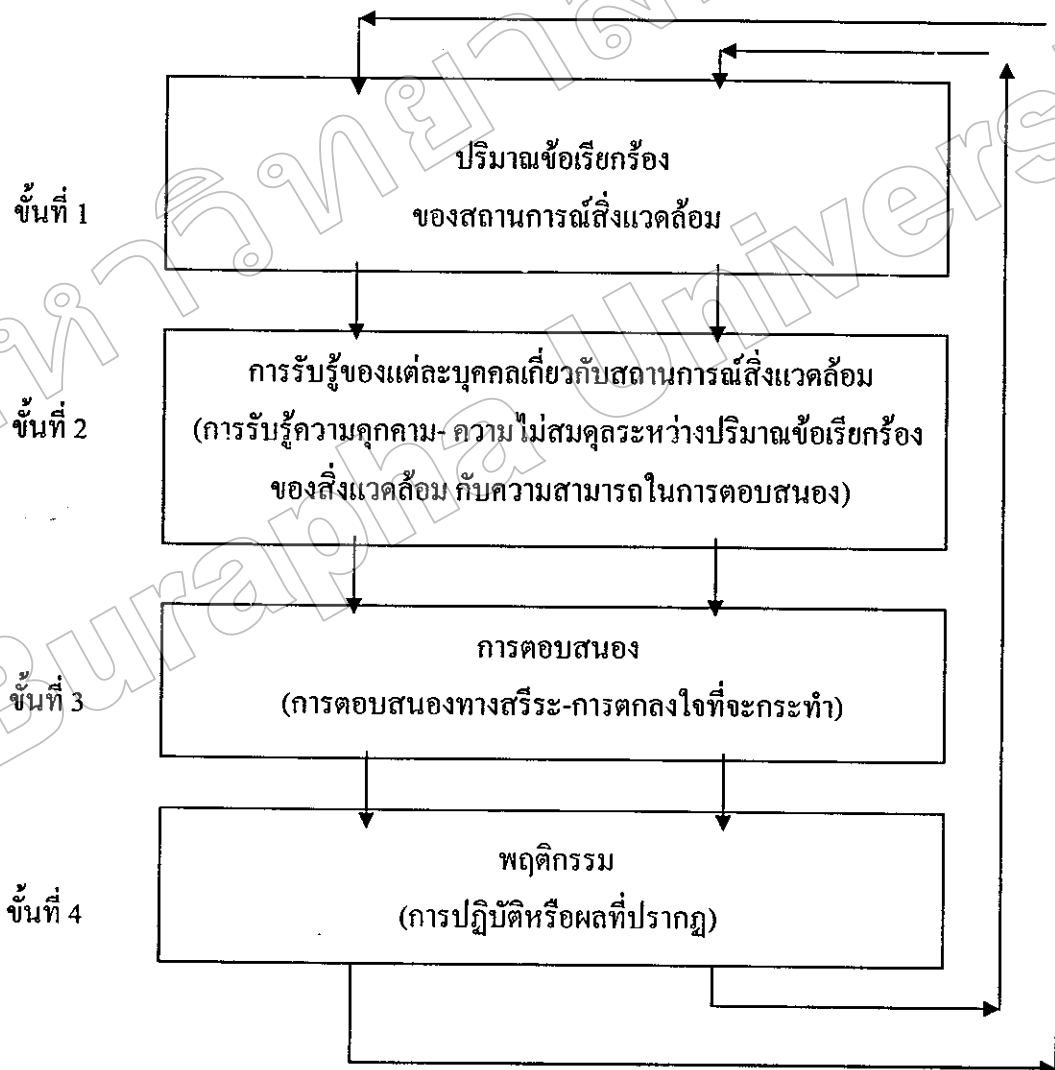
ขั้นตอนที่ 2 การรับรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับปริมาณข้อเรียกร้องของสิ่งแวดล้อมนั้น ซึ่ง Martens (1977, p. 27) ได้ชี้ให้เห็นว่านักกีฬาจะรู้สึกที่ถูกคุกคาม ถ้าเขารับรู้ความไม่สมดุลระหว่าง ปริมาณข้อเรียกร้องของสถานการณ์กับความสามารถในการตอบสนองของเขา เช่น นักเทนนิสคน

แรกอาจรับรู้สถานการณ์ในลักษณะของความท้าทาย (เป็นบวก) ในขณะที่นักเทนนิสคนที่สองอาจรับรู้ในลักษณะของการคุกคาม (เป็นลบ) เนื่องจากมีโอกาสมันที่จะแพ้สูง

ขั้นตอนที่ 3 การตอบสนองของบุคคล ได้แก่ การเพิ่มแรงกระตุ้นทางสรีระวิทยา รวมทั้งการเพิ่มความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ขั้นตอนที่ 4 การปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่แสดงออก (Performance or Outcome of Behavior)

ขั้นตอนทั้ง 4 นี้ได้รับการมองในลักษณะของวงจร (Cyclical) ที่มีอิทธิพลอย่างต่อเนื่องกับบุคคลดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดลกระบวนการความเครียดของ McGrath (1970, p. 20)

สรุป ความหมายของความเครียดและคำที่เกี่ยวข้อง

แรงกระตุ้นเป็นลักษณะของระบบพลังงานทางสรีระวิทยาและจิตวิทยาที่กระตุ้นการปฏิบัติในขณะนั้น (Gould et al., 2002, p. 28) เป็นการให้พลังงานในการทำหน้าที่ควบคุมร่างกายสำหรับกิจกรรม ที่หนักและเข้มข้น ซึ่งแรงกระตุ้นนี้จะแปรผันไปตามความต่อเนื่องของระดับกิจกรรมตั้งแต่การหลับลึกไปสู่ความตื่นเต็นสุดขีด (Landers, 1980, p. 77) ทฤษฎี Inverted-U Hypothesis ได้รับการยอมรับในการอธิบายความเชื่อที่ว่าระดับแรงกระตุ้นที่เหมาะสมจะเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหรือการเล่นที่ดีที่สุดของนักกีฬา ถ้าระดับแรงกระตุ้นสูงหรือต่ำกว่านั้นจะทำให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติลดลง การวัดแรงกระตุ้นจะเน้นไปทางด้านสรีระวิทยา เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ แรงดันโลหิต อัตราการหายใจ และปฏิกิริยาที่ผิวหนัง เป็นต้น

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ไม่สมดุลระหว่างข้อเรียกร้องกับความสามารถในการตอบสนองเกิดจากปริมาณความต้องการหรือข้อเรียกร้องจากสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องตามลักษณะคุกคามของแต่ละบุคคล (Martens, 1977, p. 23) บุคคลจะเกิดอาการกระวนกระวายและความตึงเครียดซึ่งเกี่ยวข้องกับแรงกระตุ้น นั่นคือเมื่อมีความคิดเข้ามาเกี่ยวข้องจะกลายเป็นความวิตกกังวล ซึ่งจะถูกวัดทั้งทางด้านสรีระและความรู้คิดด้วยเครื่องมือทางจิตวิทยา ได้แก่ แบบสอบถามที่ให้รายงานตนเอง เช่น CSAI-2 ที่ใช้วัดความวิตกกังวลทางความคิด ความวิตกกังวลทางสรีระ และความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

ความเครียด มักถูกใช้ในความหมายเดียวกับความวิตกกังวล นั่นคือ ความไม่สมดุลอย่างมากระหว่างปริมาณข้อเรียกร้องของสิ่งแวดล้อมกับความสามารถในการตอบสนอง นักจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่จึงใช้คำจำกัดความเชิงกระบวนการตาม โมเดลของ McGrath (1970) ซึ่งสรุปได้ดังนี้คือ

1. มีลักษณะของเหตุการณ์ที่นำไปสู่พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง
2. มีลักษณะต่อเนื่องเป็นวงจร
3. ความเครียดมีลักษณะเป็นบวกหรือลบก็ได้ หรือเป็นลบเท่านั้น
4. ไม่ได้เน้นที่สถานการณ์เพียงอย่างเดียวแต่เน้นไปที่การรับรู้ของนักกีฬาที่มีต่อสถานการณ์นั้น

สาเหตุของความเครียดในสถานการณ์กีฬา

จากการศึกษาความหมายและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องทำให้เราสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึง ปฏิริยาตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งมีลักษณะการตอบสนองที่แตกต่างกันออกไป ในแต่ละคนเพื่อปรับให้ร่างกายเกิดภาวะสมดุล และความเครียดมักถูกใช้ในความหมายเดียวกับ ความวิตกกังวล

Lazarus and Folkman (1984, p. 141) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดไว้ สองประการคือ ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยทางด้านองค์ประกอบของบุคคล ซึ่งเมื่อนำมา ประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬาพอจะสรุปได้ว่า สิ่งแวดล้อมทุกอย่างทั้งในและนอกสนามกีฬาเป็น สาเหตุให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น ตั้งแต่ลักษณะเฉพาะของกีฬา ปัจจัยทางด้านสุขภาพและ สมรรถภาพของนักกีฬา ครอบครัวย เศรษฐกิจและสภาพการดำรงชีวิต ตลอดจนสัมพันธภาพกับ ผู้อื่น ส่วนปัจจัยทางด้านองค์ประกอบของบุคคลหรือตัวนักกีฬาเอง ได้แก่ บุคลิกภาพและลักษณะ ประจำตัว (Trait) โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ต้องการให้ทุกอย่างดีเลิศ (Perfectionist) มักจะเกิด ความเครียดได้ง่าย ประสบการณ์ในอดีตทั้งทางด้านกีฬา และการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กมีผลต่อ การประเมินการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ว่าเป็นการคุกคามซึ่งจะนำไปสู่ภาวะความเครียดได้ ดังนั้นสาเหตุของความเครียดจึงหมายถึงตัวกระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดซึ่งอาจ เกิดจากปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมทั้งในและนอกสนามกีฬา และปัจจัยทางด้านบุคคลต่อการ ประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง ซึ่งถ้าการตอบสนองหรือการจัดการต่อความเครียด นั้นไม่ได้ผล จะทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง และอาจเกิดความเจ็บป่วยได้

สืบสาย บุญวิบุตร (2541, หน้า 79-80) ได้สรุปปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลหรือ ความเครียดไว้ 3 ประการ คือ

1. การรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Perceived Ability) เป็นการรับรู้ถึงความสามารถ จริงของนักกีฬาทั้งก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขันและภายหลังการแข่งขันซึ่งจะมีผลต่อการเกิดความ เครียดในระดับที่แตกต่างกัน การรับรู้ตนเองว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขันมีผล ต่อความเชื่อมั่น สร้างพื้นฐานที่ดีทางอารมณ์และความภูมิใจในตนเอง (Spielberger, 1966)

2. การคาดหวังความสำเร็จสูง (Expectancy of Success) และการกลัวว่าจะเล่นไม่ได้ดี การที่นักกีฬาดังความหวังที่จะเป็นเลิศจากการแข่งขันและกลัวแพ้ หรือเล่นไม่ได้ดีเท่าที่ตนเองหรือ คนรอบข้างคาดหวังไว้ทำให้เกิดความเครียดได้

3. การคาดหวังว่าจะได้รับการประเมินไม่ดีจากคนรอบข้าง (Expectancy of Negative Evaluation) เช่น จากผู้ฝึกสอน พ่อแม่ สื่อมวลชนและคนอื่น ๆ ที่มีความหมายต่อนักกีฬา กลัวว่าจะ

ได้รับการติเตียนหรือวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี (Scanlan, Stein, & Ravizza, 1991) หากเป็นนักกีฬาเด็กมักกลัวผู้ใหญ่ ติเตียน ลงโทษ หรือไม่รัก

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลหรือความเครียดกับการแข่งขันกีฬา ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ความวิตกกังวลในขณะการแข่งขัน และความวิตกกังวลภายหลังการแข่งขัน (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541, หน้า 80-81)

1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน เกิดจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1.1 ความกลัวว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลง เป็นความรู้สึกว่ากลัวแพ้หรือจะแพ้ไม่ได้ เพราะต้องยอมรับว่าตนเองไม่เก่ง กลัวอาย กลัวโค้ชหรือพ่อแม่ต่อว่า ติเตียน รวมทั้งสังคมรอบข้าง และสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี และที่สำคัญที่สุดคือกลัวสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

1.2 การคาดหวังผลเลิศ เป็นการคาดหวังว่าตนเองต้องชนะแน่นอนก่อนการแข่งขัน จะทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้การถูกคาดหวังผลเลิศจากโค้ช พ่อแม่ เพื่อนร่วมทีมและสื่อมวลชนจะทำให้เกิดความกดดันและความเครียดก่อนลงทำการแข่งขัน เพราะกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

1.3 กลัวผลที่เป็นลบ เมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดี เป็นความจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลวหรือด้อยความสามารถทำให้เกิดความเครียด

2. ความวิตกกังวลในขณะการแข่งขัน

ความวิตกกังวลของนักกีฬาในขณะแข่งขันมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของนักกีฬาที่มีความแตกต่างกัน (Martens, 1977, p. 24) นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในการแข่งขันสูงมักจะประเมินว่าการแข่งขันเป็นสิ่งที่น่ากลัว เกิดความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า บ่อยกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยต่ำกว่า

3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน

จากการศึกษาพบว่านักกีฬาทั้งชายและหญิงมีความวิตกกังวลภายหลังการแข่งขันทั้งสิ้น โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรับรู้ว่าคุณสมบัติของตนเองล้มเหลว มักมีความวิตกกังวลภายหลังการแข่งขันมากกว่า นักกีฬาที่ชนะส่วนนักกีฬาที่ชนะก็กลัวว่าจะได้รับคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง นักกีฬาเด็กหรือเยาวชนจำนวนไม่น้อยที่เลิกเล่นกีฬาไป เพราะไม่สามารถทนต่อสภาวะที่มีความกดดันสูงจากการแข่งขันได้

ในปัจจุบันสาเหตุของความเครียดทางการกีฬา ยังจำเป็นต้องทำการศึกษาเพิ่มเติมอีกมาก จากการทบทวนเอกสารที่ผ่านมาพอจะสรุปสาเหตุของความเครียดที่นักกีฬาได้รับ และมีผลต่อการเล่นหรือการปฏิบัติได้ดังนี้ กลุ่มแรกได้แก่ความคาดหวังและแรงกดดันในการเล่นทั้งจากสังคม สื่อ และบุคคลรอบข้าง (Gould, Jackson, & Finch, 1993, p. 139) สำหรับเยาวชนการพยายามทำให้ได้

ตามที่พ่อแม่คาดหวังเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดทางการกีฬา (Cohn, 1990) กลุ่มที่สองได้แก่อุปสรรคทางจิตวิทยาต่อความสามารถของพวกเขา การต้องเล่นในสถานการณ์ที่ยาก หรือเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของบุคคล (Gould, Jackson, & Finch, 1993, p. 139; Cohn, 1990) สาเหตุกลุ่มที่สามเป็นประเด็นทางความสัมพันธ์ (Relationship Issues) โดยเฉพาะกับบุคคลที่มีความสำคัญกับนักกีฬา (Scanlan, Stein & Ravizza, 1991) และสาเหตุอีก 3 กลุ่มใหญ่ คือ ลักษณะทางด้านการแข่งขัน (Negative Aspects of Competition) การบาดเจ็บหรือความเจ็บปวดที่ได้รับ (Traumatic Experience) และค่าใช้จ่ายทางการกีฬา (Scanlan et al., 1991) นอกจากนี้ยังมีสาเหตุที่ยังไม่ได้จัดเข้ากลุ่มอีกจำนวนหนึ่ง

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดทางการกีฬา

Lazarus and Folkman (1984, p. 147) ได้ให้คำจำกัดความของกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดว่า “ความพยายามทางพฤติกรรมและความคิดที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอในการจัดการกับข้อเรียกร้องจากภายนอก และ/หรือภายในที่ถูกประเมินว่าเป็นความกดดันที่เหนือกว่าการรับมือของบุคคล” (Constantly Changing Cognitive and Behavioral Efforts to Manage Specific External and/or Internal Demands That are Appraised as Taxing or Exceeding the Resource of The Person) ต่อมา Gould, Finch, and Jackson (1993, p. 453) ได้เพิ่มเติมว่าการจัดการต่อความเครียดรวมถึงลำดับ การตอบสนองอย่างตั้งใจต่อตัวการที่ทำให้เกิดความเครียดจากการประเมินสถานการณ์ระหว่าง การจัดการต่อความเครียดกับการตอบสนองด้วยความพยายาม (เช่น ใช้วิธีการผ่อนคลาย การสนับสนุนทางสังคม การเพิ่มความพยายามและความเพียร หรือการโฟกัสไปที่ปัญหา)

การตอบสนองในการจัดการกับความเครียดของบุคคล สัมพันธ์โดยตรงกับกระบวนการประเมินทางความคิดในทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียดและอารมณ์หลายทฤษฎี (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141; Mandler, 1984; Meichenbaum, 1985) ทฤษฎีของ Lazarus ยึดถือว่าการจัดการต่อความเครียดทำให้เกิดการตอบสนองต่อการประเมินสิ่งแวดล้อมหรือข้อเรียกร้องภายใน (Internal Demands) รวมถึงการประเมินที่จะเลือกใช้วิธีการจัดการ ความสำคัญของการประเมินไม่ได้อยู่ที่สถานการณ์ในตัวของมันเองแต่อยู่ที่การประเมิน Lazarus and Folkman (1984) ได้ให้เหตุผลว่าสถานการณ์จะถูกประเมินว่าเป็นความเครียด เมื่อการรับรู้ข้อเรียกร้องหรือความกดดันของสถานการณ์มีมากกว่าการรับรู้ถึงความสามารถที่บุคคลมีการจัดการกับความเครียดจึงเป็นการเรียนรู้การตอบสนองทางพฤติกรรม เพื่อลดแรงกระตุ้นให้ต่ำลงจนกลายเป็นกลาง (Neutralising) หรือลดความสำคัญของอันตรายหรือสภาพที่ไม่พึงพอใจให้น้อยลงมากที่สุด ดังนั้นการจัดการต่อความเครียด จึงเป็นกระบวนการของจิตสำนึก (Conscious Process) ที่ทำให้บุคคลสามารถลดหรือ

อดทนต่อปริมาณความเครียด ความล้มเหลวในการจัดการหรือตอบสนองในทางที่สร้างสรรค์ต่อความเครียดที่รุนแรงอาจนำไปสู่กระบวนการทางความคิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ พลังงานลดลง การปฏิบัติที่ล้มเหลวและผลอื่น ๆ ที่แย่ลง (Smith, 1986, p. 36)

ประเด็นหลักในการพัฒนาทฤษฎีของการจัดการกับความเครียดก็คือ บุคคลมีรูปแบบของการจัดการที่คงที่ ในมุมมองนี้ ผู้คนจะไม่กำหนดวิธีการใหม่ แต่ค่อนข้างจะนำเอากลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดที่พวกเขาชอบมาใช้ ซึ่งสัมพันธ์กับเวลาและเหตุการณ์ (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989, p. 268) ซึ่งค้านกับสมมติฐานเดิมที่นำเสนอว่าการจัดการกับความเครียดเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลง (Dynamic Process) ซึ่งขึ้นอยู่กับกระบวนการประเมินทางความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ การเลือกใช้วิธีการจัดการ และความสามารถที่เรามี ผู้คนจะใช้วิธีการจัดการอย่างไรขึ้นอยู่กับสภาพของบริบทเป็นหลัก (Lazarus & Folkman, 1984, p. 147)

ธรรมชาติของรูปแบบการจัดการกับความเครียดที่เปลี่ยนแปลงได้ถูกแสดงให้เห็นในงานวิจัยที่ทำการศึกษาผู้เรียนระดับวิทยาลัยในวิชาเกี่ยวกับการเขียน และเตรียมที่จะรับผลจากคะแนนสอบ ซึ่งพบว่าในคน ๆ เดียวกันมีรูปแบบในการจัดการหลายแบบ (Folkman & Lazarus, 1984, p. 150) อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าจะมีการไม่เห็นด้วยกับรูปแบบของการจัดการกับความเครียดที่มีความคงที่ (Static) แต่ก็เป็นไปได้ที่บุคคลยังคงใช้วิธีการจัดการกับความเครียดในรูปแบบเดิมในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง เช่น ผู้ได้รับบาดเจ็บที่กระดูกสันหลังเมื่อต้องเรียนรู้การว่ายน้ำใหม่ เขาก็อาจใช้รูปแบบการจัดการแบบเดิมที่เคยใช้ (Bouffard & Crocker, 1992, p. 410)

ในปัจจุบันนักวิจัยหลายคนยังมีความคิดเห็น ไม่ตรงกันเกี่ยวกับมิติหรือการจัดกลุ่มของกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด (Coping Dimensions) แต่ที่ยอมรับกันได้แก่ การจัดการกับความเครียดด้วยการมุ่งพิจารณาไปที่ปัญหา (Problem-Focused Coping) กับการจัดการกับความเครียดด้วยการมุ่งพิจารณาไปที่อารมณ์ (Emotion-Focused Coping) และ Endler and Parker (1989) ได้นำเสนอมิติที่สามคือการจัดการกับความเครียดด้วยการเลี่ยงหนี (Avoidance Coping) แต่ก็มีความคิดเห็นตรงกันว่า มีความแตกต่างที่สำคัญระหว่างการจัดการกับความเครียดด้วยการโฟกัสไปที่ปัญหากับการโฟกัสไปที่อารมณ์ (Endler & Parker, 1989; Lazarus & Folkman, 1984)

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดด้วยการมุ่งพิจารณาไปที่ปัญหากล่าวถึงความพยายามทางพฤติกรรมและความคิดที่ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดจากความเครียดทางลบ กลยุทธ์เหล่านี้ประกอบด้วย การแก้ปัญหา การวางแผน การแสวงหาข้อมูล การเรียนรู้ทักษะใหม่ และการเพิ่มความพยายาม ส่วนการจัดการกับความเครียดด้วยการมุ่งพิจารณาไปที่อารมณ์จะเกี่ยวข้องกับกลยุทธ์ที่ใช้ในการควบคุมแรงกระตุ้นทางอารมณ์ และความเครียดทางลบ ประกอบด้วยการเลี่ยงหนีทางจิตใจและพฤติกรรม (Mental and Behavior Withdrawal) การปฏิเสธ

(Denial) และการยอมรับ (Acceptance) ในมิติที่สามการจัดการกับความเครียดด้วยการเลี่ยงหนี จะประกอบด้วยกลยุทธ์อย่าง เช่น การวางมือจากงาน (Disengagement)

Madden (1995, pp. 208-300) ได้รายงานเชิงวิเคราะห์ถึงวิธีการที่นักกีฬานำมาใช้จัดการกับความเครียดทางการกีฬาว่าแบ่งออกเป็น 7 กลุ่มใหญ่ ได้แก่

1. การฝึกทางด้านจิตวิทยา (Psychological Training) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อยคือ การฝึกทางจิต (Mental Training) ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการจินตภาพถึงการเล่นและลักษณะท่าทางต่าง ๆ รวมถึงการทำสมาธิ การสะกดจิต และการควบคุมการหายใจ กลุ่มย่อยที่สองได้แก่การกระตุ้นจิตใจ (Psyche-up) ซึ่งประกอบด้วย การพูดกับตนเองทางบวก การคิดทางบวก ความเชื่อทางไสยศาสตร์ การมุ่งความตั้งใจ และการเพิกเฉย นักกีฬาจะใช้กลยุทธ์การฝึกทางด้านจิตวิทยานี้เพื่อบรรเทาความเครียดมากที่สุดคิดเป็น 49.7 % ของกลยุทธ์ทั้งหมด

2. การฝึกและกลยุทธ์ (Training and Strategies) คือความพยายามของนักกีฬาในการฝึกซ้อมและทำงานอย่างหนัก ซึ่งจะพัฒนาทักษะ ส่งเสริมความเชื่อมั่น และลดความเครียด หัวข้อนี้รวมถึงการวิเคราะห์และสังเกตคู่แข่ง การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่นในช่วงที่ตกต่ำ นักกีฬาจะใช้กลยุทธ์เหล่านี้ในการจัดการกับความเครียด 15.6 % ของทั้งหมด

3. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย (Somatic Relaxation) ประกอบด้วย กิจกรรมการนวด การเหยียดคลายกล้ามเนื้อ และการนอนหลับ การนวดหมายถึงการนวดกล้ามเนื้อบริเวณใดบริเวณหนึ่งหรือทั้งตัวก่อนการแข่งขัน การเหยียดคลายกล้ามเนื้อหมายถึงการเหยียดคลายกล้ามเนื้อและการอบอุ่นร่างกายอย่างเหมาะสมก่อนลงทำการแข่งขัน ส่วนการนอนหลับหมายถึงการนอนหลับสนิท นักกีฬาจะใช้กลยุทธ์ในกลุ่มนี้จัดการกับความเครียด 14.4 % ของทั้งหมด

4. กิจกรรมงานอดิเรก (Hobby Activities) ในกลุ่มนี้นักกีฬาจะใช้กิจกรรมเกี่ยวกับการฟังเพลง การชมภาพยนตร์ และการอ่านหนังสือ มาเป็นกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดซึ่งมีอยู่ 7.8 % ของกลยุทธ์ทั้งหมด

5. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) คือความพยายามของนักกีฬาที่จะได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์และข้อมูลต่าง ๆ จากครอบครัว เพื่อน และโค้ช การพูดคุยกับผู้มีค่าสำคัญ นักกีฬาจะใช้กลยุทธ์เหล่านี้ในการจัดการกับความเครียด 6.1 % ของกลยุทธ์ทั้งหมด

6. การสวดมนต์ (Prayer) นักกีฬาจะเบี่ยงเบนความคิดไปยังสิ่งที่น่าสนใจเป็นแรงบันดาลใจ หรือให้กำลังใจ บางคนใช้กลยุทธ์นี้จัดการกับความเครียดในวิกฤติส่วนตัว นักกีฬาใช้กลยุทธ์ในกลุ่มนี้จัดการกับความเครียด 5.2 % ของกลยุทธ์ทั้งหมด

7. การใช้สารต่าง ๆ (Substance Use) ประกอบด้วยการรับประทานอาหารเสริมหรือ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง การดื่มกาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การเสพยา และการสูบบุหรี่ นักกีฬาจะ ใช้สารเหล่านี้มาจัดการกับความเครียด 1.2 % ของกลยุทธทั้งหมด

กลยุทธในการจัดการกับความเครียดของเยาวชน

นักกีฬาได้รับคำแนะนำและเรียนรู้กีฬาชนิดต่าง ๆ มาตั้งแต่วัยเด็ก โดยในระยะแรกจะ เน้นเป็นกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน และพัฒนาการเจริญเติบโตของร่างกายและกลไก การเคลื่อนไหว อย่างไรก็ตามมักจะมีการแข่งขันมาตั้งแต่วัยเด็ก และเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะเน้นไปที่ “ชัยชนะ” มากขึ้น ซึ่งจะควบคู่ไปกับการรู้สึกของ “แรงกดดันที่จะปฏิบัติ” กระบวนการนี้ได้รับการอธิบายโดย Watson (1984, p. 14) ว่าการประเมินอิทธิพลของการแข่งขันในเด็กจะถูกรับรู้ใน ลักษณะการแทรกแซง “การไหลลื่นของพฤติกรรมที่ได้รับการจูงใจ” ซึ่งเขาได้อธิบายว่า กระบวนการนี้จะทำให้เกิดความเครียดและความขัดแย้งทางจิตใจ ซึ่งเด็กและวัยรุ่นยังไม่ได้พัฒนา องค์ประกอบของการตอบ สมองที่จะจัดการต่อความเครียด วิธีการที่เด็ก ๆ และวัยรุ่นจัดการกับ ความเครียดจะได้รับอิทธิพลจากข่าวสารที่พวกเขาได้รับ ตลอดจนพฤติกรรมของพ่อแม่ โค้ชและ คนอื่น ๆ Konopka (1980, p. 3) ได้ชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นมีพลังมากมายแต่ขาดประสบการณ์ สถานการณ์หลายอย่างเป็นสิ่งเร้าร้องใหม่ต่อพวกเขา และเนื่องจากการขาดประสบการณ์การ ตอบสนองของพวกเขาก็อาจจะออกมารุนแรงทำให้เสี่ยงต่อผลทางลบที่จะเกิดตามมา การเน้นไปที่ ชัยชนะหรือการปฏิบัติในระดับมาตรฐานที่สูงมาก ๆ ในปัจจุบัน ก่อให้เกิดสถานการณ์ที่เครียด ตลอดเวลาในช่วงวัยรุ่น ซึ่ง Valliant (1977, p. 17) ได้กล่าวว่า รูปแบบในการจัดการต่อความเครียด ซึ่งพัฒนาหรือปรากฏในระหว่างวัยรุ่นจะได้รับการปรับเปลี่ยนเป็นวิธีการจัดการในวัยผู้ใหญ่

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดทางการกีฬา

ในการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีงานวิจัยค่อนข้างน้อยมากทางด้านการจัดการกับความเครียดทางการกีฬาเมื่อเปรียบเทียบกับจิตวิทยาทั่วไปก่อนที่ Krohne and Kindel (1988) จะทำการสำรวจนักปีโป่งชั้นยอด (Elite) ของเยอรมันจำนวน 36 คน โดยใช้แบบประเมิน ความวิตกกังวลหลายอย่างเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลลักษณะนิสัยทางการ กีฬา กับวิธีการจัดการที่เหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปว่านักปีโป่งเหล่านี้ลดการถูกคุกคามและความ วิตกกังวลด้วยการเลี่ยงหนี (Avoidant) และการแสดงความกังวลน้อยกว่า (Less Worry) ในปีต่อมา Madden, Kirby and Mc Donald (1989) ได้ใช้แบบเลือกตอบวิธีการในการจัดการกับความเครียด (The Ways of Coping Checklist: W.C.C.) ทำการสำรวจนักกีฬาแข่งขันทั่วไปพบว่านักกีฬาที่มีอายุม มากกว่าและผู้ที่มีประสบการณ์ความเครียดมากกว่าใช้กลยุทธในการจัดการต่อความเครียดมากกว่า เช่น

ใช้การสนับสนุนทางสังคม และการมุ่งพิจารณาไปที่ปัญหา (Problem Focused Coping) เพื่อเพิ่มความพยายามในการแก้ปัญหา หลังจากนั้นในปี 1992 Crocker ได้ทำการศึกษาว่านักกีฬาแข่งขันใช้วิธีการในการจัดการต่อความเครียดอย่างไร โดยใช้แบบเลือกตอบ W.C.C. สำนวนนักกีฬาชายและหญิงจำนวน 237 คนจากหลายชนิดกีฬา ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยว่ากลยุทธ์ที่นักกีฬาใช้จัดการกับความเครียดแบ่งออกเป็น 8 กลุ่มคือ การจัดการด้วยความกระฉับกระเฉง (Active Coping) การมุ่งพิจารณาไปที่ปัญหาการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การประเมินใหม่ทางบวก (Positive Reappraisal) การควบคุมตนเอง การคิดปรารถนา (Wishful Thinking) การกำหนดตนเอง และการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Detachment)

งานวิจัยเชิงคุณภาพที่เกี่ยวกับความเครียดทางการกีฬา

งานวิจัยเชิงคุณภาพ ถือว่าเป็นสิ่งใหม่ในวงการวิทยาศาสตร์การกีฬา ถึงแม้ว่าจะใช้ในสาขาอื่นมานานแล้ว เช่น ในทางสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยา (Thomas & Nelson, 1996, p. 366) จุดเด่นของงานวิจัยเชิงคุณภาพก็คือผลการวิจัยที่มีความลึกและความรุ่มรวยของข้อมูล (Depth and Richness) มีศักยภาพในการทำความเข้าใจประสบการณ์ของบุคคล และสามารถที่จะระบุความแตกต่างระหว่างบุคคลรวมทั้งตรวจสอบความคงเส้นคงวา งานวิจัยเชิงคุณภาพยังมีศักยภาพในการเชื่อมช่องว่างระหว่างนักวิจัยกับผู้นำไปปฏิบัติในทางจิตวิทยาการกีฬา (Jackson, 1995, p. 576) และเราใช้งานวิจัยเชิงคุณภาพเสริมความลึกซึ้งของงานวิจัยเชิงปริมาณ ปัจจุบันนักวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาได้ให้ความสนใจต่องานวิจัยเชิงคุณภาพมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มของนักจิตวิทยาการกีฬาและมีวารสารทางวิชาการฉบับใหม่เกิดขึ้นมีชื่อว่า “Contemporary Thought in Performance Enhancement” เพื่อเผยแพร่งานวิจัยเชิงคุณภาพทางด้านการเพิ่มการปฏิบัติทางการกีฬา (Jackson, 1995, p. 589)

งานวิจัยเชิงคุณภาพที่ได้รับการยอมรับกันว่าเป็นทฤษฎีพื้นฐาน (Ground Theory) หรือข้อสรุปที่สร้างขึ้นมาอย่างเป็นระบบจากข้อมูลรูปธรรมทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ได้แก่งานวิจัยของ Scanlan, Stein and Ravizza (1991) ที่ทำการศึกษาสาเหตุของความเครียดในนักเสกตีสีลาที่เป็นนักกีฬาชั้นเลิศ โดยทำการสัมภาษณ์นักเสกตีสีลจำนวน 26 คน และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงอุปนัย (Inductive Content-Analysed) ผลการวิจัยพบสาเหตุใหญ่ ๆ ของความเครียด 5 กลุ่มคือ ลักษณะด้านลบของการแข่งขัน ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้ที่มีความสำคัญต่อนักกีฬา ค่าใช้จ่ายในการเล่นเสกตีสีล ความขัดแย้งส่วนตัว และการบาดเจ็บหรือความเจ็บปวดที่ได้รับ (Traumatic Experience)

งานวิจัยเชิงคุณภาพที่ทำการศึกษเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด และได้รับการอ้างอิงมากที่สุดฉบับหนึ่งได้แก่งานวิจัยของ Gould, Ekland, and Jackson (1992) ที่ทำการศึกษาทีม

มวยปล้ำของสหรัฐอเมริกาจำนวน 20 คน ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกที่กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ ด้วยความคาดหวังจากชาวอเมริกันว่าพวกเขาจะนำเหรียญทองกลับบ้านอย่างน้อย 10 เหรียญ นักกีฬาบางคนเล่นได้ดีมากและได้รับเหรียญรางวัล ในขณะที่บางคนเกิดผลทางลบจากความเครียดอย่างรุนแรงในการแข่งขันและเล่นได้ต่ำกว่ามาตรฐาน การวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์พบว่ากลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดที่พวกเขานำมาใช้ในการแข่งขันแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ กลุ่มแรก คือ การควบคุมความคิด (Thought Control Strategies) ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคย่อย (Theme) ได้แก่ การสกัดกั้นสิ่งที่มารบกวน (Blocking Distraction) การมองในมิติต่าง ๆ (Perspective Taking) การคิดทางบวก การคิดเกี่ยวกับการจัดการ (Coping Thought) และการสวดมนต์ กลุ่มที่สองได้แก่การมุ่งไปทำงาน (Task Focus Strategies) ประกอบด้วย การควบคุมความคิดด้วยการมุ่งไปทำงานในมือและมุ่งสมาธิไปที่เป้าหมายของพวกเขา กลุ่มที่สามคือกลยุทธ์พื้นฐานพฤติกรรม (Behavioral Based Strategies) ประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงหรือควบคุมสิ่งแวดล้อม (เช่น การวางแผนที่จะหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น การแยกตนเองออกจากสิ่งอื่น ๆ การทำตนให้วุ่นวายไปกับกิจกรรมอื่น ๆ การนำตนเองเข้าไปอยู่กับผู้คนที่ตนเป็นบวก) และตามด้วยชุดของกิจวัตร (Routine) ที่ช่วยให้แก่นักมวยปล้ำลดความไม่มั่นใจให้น้อยที่สุด กลุ่มสุดท้ายเป็นกลยุทธ์ในการควบคุมอารมณ์ ประกอบด้วยหัวข้อการควบคุมแรงกระตุ้น เช่น การผ่อนคลาย การควบคุมการหายใจ และหัวข้อที่สองคือเทคนิคการนึกภาพ งานวิจัยนี้ยังพบว่าความพยายามในการจัดการกับความเครียดไม่ได้จำกัดอยู่เพียงเทคนิคใดเทคนิคหนึ่งในการจัดการกับความเครียดอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่สะท้อนกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับจำนวนของกลยุทธ์ และนักกีฬาที่ได้รับเหรียญแตกต่างจากนักกีฬาที่ไม่ได้รับเหรียญตรงที่ผู้ที่ได้รับเหรียญสามารถเรียนรู้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดได้ดีหรือมีความเป็นอัตโนมัติกว่า

ต่อมา Gould, Jackson, and Finch (1993) ได้ทำการสำรวจทางลึก (In-Depth Investigation) นักสเก็ตลีลาที่เป็นแชมป์ของสหรัฐอเมริกาและเคยชนะเลิศในระหว่างปี 1985-1990 จำนวน 17 คน เพื่อศึกษาหาสาเหตุของความเครียดในขณะที่เป็นแชมป์แห่งชาติ และนำคำสัมภาษณ์ปลายเปิดมาทำการวิเคราะห์เนื้อหา พบว่าสาเหตุของความเครียดกลุ่มใหญ่ ๆ ของนักสเก็ตเหล่านี้ ได้แก่ ประเด็นด้านความสัมพันธ์ (Relationship Issues) ความคาดหวังและแรงกดดันในการปฏิบัติ (Expectation and Pressure to Perform) ข้อเรียกร้องทางด้านจิตวิทยาต่อความสามารถของพวกเขา (Psychological Demands on Skater Resources) และสาเหตุของความเครียดที่ไม่ได้จัดเข้ากลุ่มอีกจำนวนหนึ่ง

ในการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด Gould, Finch and Jackson (1993) ได้นำคำสัมภาษณ์ปลายเปิดมาทำการวิเคราะห์เนื้อหาพบว่า กลยุทธ์ที่นักสเก็ตลีลาใช้จัดการกับความเครียด

แบ่งออกเป็น 8 กลุ่มใหญ่ คือ การคิดอย่างมีเหตุผลและการพูดกับตนเองทางบวก (Rational Thinking and Self-Talk) การโฟกัสทางบวกและการกำหนดทิศทาง (Positive Focus and Orientation) การสนับสนุนทางสังคม การบริหารจัดการเวลาและการจัดลำดับก่อนหลัง (Time Management and Prioritization) การเตรียมทางด้านจิตใจก่อนการแข่งขันและการจัดการกับความวิตกกังวล (การผ่อนคลาย การจินตภาพ) ทัศนคติการฝึกอย่างหนักและฉลาด (Train Hard and Smart Attitude) การแยกตัวและการเบี่ยงเบนความสนใจ (Isolation and Deflection) และการเพิกเฉยต่อสิ่งทำให้เกิดความเครียด (Ignoring the Stressor) และยังพบอีกด้วยว่านักเสกกีตลีลาใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับตัวการ (Stressors) หรือสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งผู้วิจัยได้กล่าวว่าความเชื่อนี้ได้สนับสนุนทฤษฎี Lazarus and Folkman's Transaction Model of Coping. อย่างชัดเจน

ถึงแม้ว่า Gould et al. (1992, 1993) ได้ทำการศึกษาสาเหตุของความเครียดและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬารุ่นเลิศคือนักมวยปล้ำทีมโอลิมปิกและนักเสกกีตลีลาซึ่งเป็นแชมป์แห่งสหรัฐอเมริกาด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ แต่ Park (2000) มีความเห็นว่าในงานวิจัยดังกล่าวกลุ่มตัวอย่างยังมีขนาดเล็กและมาจากกีฬาชนิดเดียว ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่และมาจากหลายประเภทกีฬาจะช่วยให้ข้อมูลได้กว้างขวางกว่า เขาจึงได้ทำการศึกษานักกีฬาทีมชาติเกาหลีจำนวน 180 คน จาก 41 ชนิดกีฬา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบสาเหตุของความเครียดและวิธีการที่นักกีฬาใช้จัดการกับความเครียดด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก และนำข้อมูลที่ได้รับมาทำการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงอุปนัย ผลการวิจัยพบว่ากลยุทธ์ที่นักกีฬาเกาหลีใช้จัดการกับความเครียดคล้ายกับนักกีฬาเสกกีที่ทำการศึกษามาก่อนหน้านี้ (Gould et al., 1993) ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 7 กลุ่ม คือ การฝึกทางจิตวิทยา ซึ่งประกอบด้วย 2 หัวข้อย่อย (Theme) คือ การฝึกทางจิตและการกระตุ้นจิตใจ (Psyche-up) กลุ่มที่สองได้แก่การฝึกและกลยุทธ์ (Training and Strategies) ประกอบด้วย 2 หัวข้อย่อยคือ การฝึกอย่างหนัก ส่วนกลยุทธ์จะประกอบด้วย การวิเคราะห์และสังเกตคู่แข่ง การเปลี่ยนจังหวะ กลยุทธ์/แท็กติก กลุ่มที่สามคือการผ่อนคลายร่างกาย (Somatic Relaxation) ประกอบด้วย 2 หัวข้อย่อย คือ การผ่อนคลายร่างกาย และการควบคุม (Control) กลุ่มที่สี่คือกิจกรรมงานอดิเรก เช่น การฟังเพลง ชมภาพยนตร์และอ่านหนังสือ กลุ่มที่ห้าคือการสนับสนุนทางสังคม จากครอบครัว เพื่อน และโค้ช ตลอดจนบุคคลที่มีความสำคัญคนอื่น ๆ กลุ่มที่หกได้แก่การสวดมนต์ และกลุ่มสุดท้ายคือการใช้สารต่าง ๆ (Substance Use) เพื่อลดความเครียดของนักกีฬา

งานวิจัยด้านการจัดการต่อความเครียดในนักกีฬาเยาวชน

Cohn (1990) ได้ทำการสำรวจสาเหตุของความเครียดในนักกอล์ฟระดับแข่งขัน ที่เป็นเยาวชนจำนวน 10 คน พบว่าสาเหตุของความเครียดที่นักกอล์ฟเหล่านี้ประสบได้แก่ การเล่นใน

ข้อที่ขาก การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของบุคคล และการพยายามทำให้ได้ตามที่พ่อแม่คาดหวัง นอกจากนี้ นักกอล์ฟทั้งหมดบอกว่าพวกเขาเคยหมดไฟในช่วงสั้น ๆ

สรุป จะเห็นได้ว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดและการจัดการกับความเครียดของเยาวชนน้อยมาก เราแทบไม่รู้อะไรเกี่ยวกับหัวข้อนี้ในเยาวชนทั้ง ๆ ที่มีอัตราเสี่ยงต่อการหมดไฟและเลิกเล่นสูงมาก โดยเฉพาะในกีฬาเทนนิสเพื่อการแข่งขันที่มีสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัจจัยแห่งความเครียดมากมายที่จำเป็นต้องได้รับการจัดการ ซึ่ง Lazarus and Folkman (1984) ได้ระบุว่าการจัดการกับความเครียดเป็นกระบวนการที่ใช้เวลานาน ดังนั้นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพจึงเหมาะที่สุดที่จะนำมาศึกษานักกีฬาเยาวชนในแต่ละช่วงเวลา เช่น ก่อนการแข่งขัน ในขณะที่แข่งขัน หลังการแข่งขัน และในเหตุการณ์หลาย ๆ แบบ เช่น ในการแข่งขันที่ยาก/ง่าย หรือเมื่อได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น นอกจากนี้ Park (2000, p. 76) ยังได้เสนอแนะในงานวิจัยของเขาว่าในการศึกษาครั้งต่อไปควรทำการตรวจสอบว่าวิธีการที่นักกีฬาใช้จัดการกับความเครียด เทคนิคใดที่ได้ผลและเทคนิคใดที่ไม่ได้ผล เพื่อสามารถเลือกใช้ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ นอกจากนี้ ข้อจำกัดในการวิจัยของเขาก็คือขาดความเชื่อมโยงระหว่างรูปแบบของสาเหตุกับวิธีการจัดการกับความเครียด ซึ่งการสัมภาษณ์เชิงลึกอย่างเดียวไม่เพียงพอจำเป็นที่จะต้องใช่วิธีการอื่น ๆ ร่วม เช่น การสังเกตทั้งแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม ตลอดจนการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็นต้น