

บทที่ 7

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียด และกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย ผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก่นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยที่อยู่ใน 3 อันดับแรกของประเทศ ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงตามคุณลักษณะที่กำหนด เก็บข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการบันทึกภาคสนาม จากการแข่งขัน 3 รายการ คือ เทนนิสเยาวชนภายในประเทศไทย เทนนิสเยาวชนที่ประเทศมาเลเซีย และเทนนิสอาชีพในประเทศไทย นำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามหลักการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัยสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

สรุปสาเหตุความเครียดในการแข่งขันของนักเทนนิสเยาวชนไทย

สาเหตุความเครียดในการแข่งขันของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ สาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน ในขณะที่แข่งขัน และหลังการแข่งขัน

สาเหตุความเครียดก่อนการแข่งขัน จากผลการศึกษาพบว่านักเทนนิสเยาวชนไทยมีสาเหตุความเครียดที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน 6 สาเหตุหลักได้แก่

1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน
2. การประเมินคู่แข่งและตนเอง
3. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ
4. ความสำคัญของแมตช์หรือการแข่งขัน
5. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง
6. ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้มีผลสำคัญต่อนักกีฬา

สาเหตุความเครียดในขณะที่แข่งขัน จากผลการศึกษาพบว่านักเทนนิสเยาวชนไทยมีสาเหตุความเครียดที่เกิดขึ้นในขณะที่แข่งขัน 3 สาเหตุหลักและ 4 สาเหตุย่อย ได้แก่

1. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง
2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ
3. ลักษณะเฉพาะของการแข่งขันกีฬเทนนิส
 - 3.1 เกมที่สูสีใกล้เคียงกัน
 - 3.2 การเล่นเกมไท-เบรก
 - 3.3 การเบรกเกมเสิร์ฟ

3.4 การตัดสินใจผิดพลาด

สาเหตุความเครียดหลังการแข่งขัน จากการศึกษาพบว่านักเทนนิสเยาวชนไทยมีสาเหตุความเครียดที่เกิดขึ้นภายหลังการแข่งขัน 5 สาเหตุหลัก ได้แก่

1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน
2. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ
3. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง
4. ค่าใช้จ่ายทางการกีฬา
5. การบริหารจัดการที่ไม่ดี

สรุปสาเหตุความเครียดในการแข่งขันของนักเทนนิสเยาวชนไทย ได้แก่

1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน
2. การประเมินคู่แข่งและตนเอง
3. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ
4. ความสำคัญของเกมหรือการแข่งขัน
5. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง
6. ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้มีผลสำคัญต่อนักกีฬา
7. ลักษณะเฉพาะของการแข่งขันกีฬเทนนิส
 - 7.1 เกมที่สูสีใกล้เคียงกัน
 - 7.2 การเล่นเกมไท-เบรก
 - 7.3 การเบรกเกมเสิร์ฟ
 - 7.4 การตัดสินใจผิดพลาด
8. ค่าใช้จ่ายทางการกีฬา
9. การบริหารจัดการที่ไม่ดี

การอภิปรายสาเหตุของความเครียดของนักกีฬา

1. ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน

ความคาดหวังของบุคคลรอบข้างที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดแก่นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าพ่อแม่และผู้สนับสนุนทางการเงินเป็นบุคคลที่มีความหมายต่อนักกีฬา และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดต่อนักกีฬามากที่สุดทั้งก่อนและแข่งขันและภายหลังการแข่งขัน บางครั้งพ่อแม่ไม่รู้ว่าความคาดหวังหรือคำพูดบางคำทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Cohn (1990) ที่ทำการศึกษาสาเหตุของความเครียดในนักกอล์ฟ

เขาวชนพบว่า การที่เขาวชนพยายามทำให้ได้ตามที่พ่อแม่คาดหวังเป็นสาเหตุที่สำคัญของความเครียดทางการกีฬา และ Gould, Jackson, and Finch (1993) ที่พบว่า นักสเก็ตลีลา ซึ่งเป็นแชมป์ของสหรัฐอเมริกาเกิดความเครียดจากความคาดหวังของพ่อแม่และบุคคลรอบข้าง ความคาดหวังนี้ยังทำให้เกิดความเครียดภายหลังการแข่งขันอีกด้วย ซึ่งตรงกับผลการศึกษาของ Scanlan Stein and Ravizza (1991) ที่พบว่าการคาดหวังว่าจะได้รับการประเมินไม่ดีจากคนรอบข้างที่มีความสำคัญต่อนักกีฬา กลัวว่าจะได้รับการตำหนิตיעินหรือวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี หากเป็นนักกีฬาเด็กมักกลัวว่าผู้ใหญ่จะติเตียนและลงโทษหรือไม่รัก อย่างไรก็ตามนักกีฬาไม่ได้กล่าวถึงความเครียดในลักษณะนี้ในระหว่างการแข่งขันเนื่องจากนักกีฬามุ่งสมาธิไปทำงานในมือหรือสถานการณ์ในขณะนั้น

2. การประเมินคู่แข่งและตนเอง

สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากการประเมินคู่แข่งและตนเอง จะเกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน ผลการศึกษพบว่า ถ้านักกีฬาประเมินว่าคู่แข่งมีฝีมือต่ำกว่ามากจะไม่คิดอะไรเลย การตื่นเต้นเป็นลักษณะปกติก่อนลงทำการแข่งขัน แต่ถ้าประเมินแล้วว่า คู่แข่งมีฝีมือพอ ๆ กัน นักกีฬาก็มีความเครียดมากกว่าปกติ และถ้าคู่แข่งมีฝีมือสูงกว่าตนเองมากความเครียดกลับมีไม่มากนัก

ผลการศึกษาที่สอดคล้องกับ Spielberger (1966) ที่พบว่าการรับรู้ของความสามารถของตนเองจะมีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Gould et al. (1993) ที่พบว่า ข้อเรียกร้องทางจิตวิทยาต่อความสามารถของพวกเขาเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดต่อนักสเก็ตลีลาที่เป็นแชมป์ของสหรัฐอเมริกา นอกจากนี้การรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ว่าเป็นการคุกคามจะนำไปสู่ภาวะของความเครียด (Lazarus, 2000)

3. สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ

สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ นักกีฬาเกิดความเครียด ทั้งก่อนการแข่งขัน ในขณะแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ Lazarus (2000) ที่กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมทุกอย่างเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น ตั้งแต่ลักษณะเฉพาะของกีฬา ปัจจัยทางด้านสุขภาพ สมรรถภาพและการบาดเจ็บของนักกีฬา โดยเฉพาะในประเด็นท้ายสุด นักกีฬาก็กังวลกับการบาดเจ็บก่อนการแข่งขันเพราะกลัวว่าจะเล่นไม่ได้ดี ในขณะแข่งขันและภายหลังการแข่งขันเพราะกลัวส่งผลกระทบต่อการแข่งขันและอาชีพการเล่นเทนนิสในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Scanlan, Stein and Ravizza (1991) ที่ศึกษาสาเหตุของความเครียดในนักสเก็ตลีลาชั้นเลิศพบว่า การบาดเจ็บทางการกีฬาเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ นักกีฬาเกิดความเครียด

4. ความสำคัญของเมทซ์หรือการแข่งขัน

จากผลการศึกษาพบว่า ความสำคัญของเมทซ์หรือการแข่งขันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด นักกีฬาจะให้ความสำคัญต่อการแข่งขันในระดับอาชีพมากกว่าเยาวชนเนื่องจากเป็นเป้าหมายในการเล่นเทนนิสของพวกเขา ส่วนความสำคัญของการแข่งขันในแต่ละรอบเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน เช่น นักกีฬาจะเกิดความเครียดหรือการตื่นตัวสูงในการแข่งขันรอบรองชนะเลิศหรือรอบชิงชนะเลิศ ผลการศึกษาที่ได้รับนี้ยังไม่พบในการศึกษาก่อนหน้านี้ ที่ใกล้เคียงที่สุดคือ การศึกษาของ Scanlan et al. (1991) ที่พบว่า ลักษณะทางลบของการแข่งขันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดแก่นักสเก็ตลีลา

5. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

การศึกษาในครั้งนี้พบว่า การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเองเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งก่อนการแข่งขัน ในขณะแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน ก่อนการแข่งขันนักกีฬากังวลว่าจะเล่นไม่ได้ดีตามที่ตนเองเคยทำได้ ในขณะแข่งขันถ้านักกีฬาเล่นได้ต่ำกว่ามาตรฐานนักกีฬาก็เกิดความเครียดเช่นเดียวกัน และยังส่งผลต่อความเครียดภายหลังการแข่งขันอีกด้วย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Cohn (1990) ในนักกอล์ฟระดับเยาวชน พวกเขาจะเกิดความเครียด เมื่อเล่น ไม่ได้ตามมาตรฐานที่ตนเองเคยเล่น

6. ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้ที่มีความสำคัญต่อนักกีฬา

ในการศึกษานี้พบว่า ผู้มีความสำคัญและเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดต่อนักกีฬามีเพียงแฟนหรือผู้หญิงเท่านั้น ซึ่งเป็นเพราะนักกีฬาเยาวชนกำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งมีความสนใจและให้ความสำคัญต่อเพศตรงข้าม ความขัดแย้งส่วนตัวจะก่อให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อการเล่น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Scanlan et al. (1991) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้ที่มีความสำคัญเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดแก่นักสเก็ตลีลาและการศึกษาของ Gould et al. (1993) ที่ทำการศึกษานักสเก็ตลีลาเช่นเดียวกันพบว่า สาเหตุของความเครียดเกิดจากประเด็นทางด้านความสัมพันธ์

7. ลักษณะเฉพาะของการแข่งขันเทนนิส

ในการศึกษานี้พบว่า ลักษณะเฉพาะในกีฬาเทนนิสบางอย่างเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดแก่นักกีฬา ซึ่งมีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน ได้แก่ เมื่อเกมการแข่งขันสูสีและใกล้เคียงกัน ในการเล่นเกมไท-เบรก การตัดสินใจที่ผิดพลาดของกรรมการ และการเบรกเกมเสิร์ฟ

7.1 เกมการแข่งขันที่สูสีและใกล้เคียงกัน จะทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดคั่งที่นักกีฬาริยกว่าความตื่นตัวหรือตื่นเต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้านักกีฬากำลังมีคะแนนนำอยู่และคู่แข่งทำคะแนนไล่ตามขึ้นมาทันจะเกิดความเครียดมากที่สุด

7.2 การเล่นเกมไท-เบรก จะคล้ายกับหัวข้อแรกเนื่องจากเมื่อเกมการแข่งขันยุติและใกล้เคียงกันและมาเสมอกันที่ 6-6 เกม จะต้องเล่นเกมไท-เบรก จากการสังเกตในหลาย ๆ สถานการณ์พบว่า นักกีฬาจะมีพฤติกรรมการเล่นออกที่คล้าย ๆ กันคือ มุ่งอยู่กับสมาธิและจริงจังมากขึ้น ความเครียดจะอยู่ในระดับต้นตัวหรือต้นเต้น

7.3 การเบรกเกมเสิร์ฟ นักกีฬาจะรู้สึกเครียดในสถานการณ์ที่กำลังจะมีการเบรกเกมเสิร์ฟเกิดขึ้น แต่นักกีฬาจะมีความเครียดมากกว่าเมื่อถูกเบรกเกมเสิร์ฟ เนื่องจากเกมเทนนิสในระดับสูงโดยเฉพาะเกมของผู้ชาย การถูกเบรกเกมเสิร์ฟสามารถนำไปสู่ความพ่ายแพ้ได้

7.4 การตัดสินใจผิดพลาดของกรรมการ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในการแข่งขัน ซึ่งถ้าเป็นสาเหตุเดียว ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับสาเหตุข้างต้นจะไม่ส่งผลต่อนักกีฬามากเนื่องจากนักกีฬาเกิดการรับรู้ว่าการกรรมการจะไม่เปลี่ยนคำตัดสินและยอมรับได้ แต่ถ้ามีปัจจัยอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น เกิดขึ้นในขณะที่เกมกำลังยุติใกล้เคียงกันนักกีฬาจะเกิดความเครียดสูง

สาเหตุข้างต้นดังกล่าวเป็นลักษณะเฉพาะในกีฬาเทนนิส แต่ก็สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ ได้แก่ Scanlan et al. (1991) ที่พบว่าลักษณะทางลบของการแข่งขันเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดแก่นักสเก็ตลีลา และ Cohn (1990) ที่พบว่า การต้องเล่นในชื่อที่ยากเป็นสาเหตุของความเครียดในนักกอล์ฟเยาวชนระดับแข่งขัน

8. ค่าใช้จ่ายทางการกีฬา

ค่าใช้จ่ายทางการกีฬาเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดแก่นักเทนนิสเยาวชน เนื่องจากนักกีฬายังไม่มีรายได้จากการแข่งขันเหมือนในระดับอาชีพ นักกีฬาจะได้รับ การสนับสนุนทางด้านอุปกรณ์กีฬาจากสปอนเซอร์ส่วนหนึ่ง ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปแข่งขันทั้งในและต่างประเทศจำนวนหนึ่งซึ่งไม่มากนัก ที่เหลือทั้งหมดยังเป็นภาระของผู้ปกครอง ความเครียดจะเพิ่มขึ้นเมื่อนักกีฬาพ่ายแพ้ภายหลังการแข่งขัน ซึ่งผลการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Scanlan et al. (1991) ที่พบว่า ค่าใช้จ่ายทางการกีฬาเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้นัก สเก็ตลีลาชั้นเลิศเกิดความเครียด

9. การบริหารจัดการที่ไม่ดี

ผลการศึกษาในครั้งนี้พบสาเหตุหนึ่งที่ยัง ไม่พบในรายงานการวิจัยฉบับใดมาก่อนนั่นคือ การบริหารจัดการที่ไม่ดีหรือการที่ไม่มีการบริหารจัดการเป็นสาเหตุที่ทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน จากคำพูดที่ระบายความรู้สึกในใจของนักกีฬาแสดงให้เห็นว่านักกีฬาเกิดความเครียดเนื่องจากไม่มีคนคอยดูแลและบริหารจัดการอย่างเป็นระบบการพัฒนาตนเองจากระดับเยาวชนเข้าสู่เทนนิสอาชีพจำเป็นต้องมีการบริหารจัดการที่ดี ทั้งการบริหารจัดการระบบและการบริหารจัดการตัวบุคคล นักกีฬาต้องการให้ผู้ฝึกสอนหรือผู้จัดการทีมมาทำหน้าที่ดูแลในเรื่องนี้

เพราะตัวนักกีฬาเองจะต้องฝึกซ้อม แข่งขันและพักผ่อนให้เต็มที่และยังมีปัจจัยทางด้านความเครียดที่เข้ามาเกี่ยวข้องอีก ไม่มีเวลาที่จะมาวางแผนจัดการในแต่ละวัน

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนไทย

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดในการแข่งขันของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย แบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน ในขณะที่แข่งขัน และหลังการแข่งขัน

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดก่อนการแข่งขัน กลยุทธ์ที่นักเทนนิสเยาวชนไทย นำมาใช้ในการจัดการกับความเครียด ที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน มี 9 กลยุทธ์หลัก ได้แก่

1. การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวด
2. การนวดและการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ
3. กิจกรรมงานอดิเรก
4. การฝึกซ้อมหนัก
5. การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจและการจินตภาพ
6. กิจกรรมทางวิทยาศาสตร์
7. การสร้างอารมณ์ขัน
8. การวางแผนและการจัดการที่ดี
9. การสนับสนุนทางสังคม

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดในขณะที่แข่งขัน กลยุทธ์ที่นักเทนนิสเยาวชนไทย นำมาใช้ในการจัดการกับความเครียด ในขณะที่แข่งขัน มี 7 กลยุทธ์หลักได้แก่

1. การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจและการจินตภาพ
2. การมุ่งไปทำงานในมือ
3. การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น
4. การระบายอารมณ์
5. การใช้แท็คติกกับคู่แข่ง
6. การเพิกเฉย และ
7. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดหลังการแข่งขัน กลยุทธ์ที่นักเทนนิสเยาวชนไทย นำมาใช้ในการจัดการกับความเครียด ที่เกิดขึ้นหลังการแข่งขัน มี 5 กลยุทธ์หลักได้แก่

1. การนวดและการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ
2. กิจกรรมงานอดิเรก
3. การสนับสนุนทางสังคม
4. การจินตภาพ และ
5. การฝึกซ้อมหนัก

สรุปกลยุทธ์ที่นักเทนนิสเยาวชนใช้จัดการกับความเครียด

1. การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวด
2. การนวดและการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ
3. กิจกรรมงานอดิเรก
4. การฝึกซ้อมหนัก
5. การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจและการจินตภาพ
6. กิจกรรมทางวิทยาศาสตร์
7. การสร้างอารมณ์ขึ้น
8. การวางแผนและการจัดการที่ดี
9. การสนับสนุนทางสังคม
10. การมุ่งไปทำงานในมือ
11. การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น
12. การระบายอารมณ์
13. การใช้เทกติกกับคู่แข่ง
14. การเพิกเฉย
15. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

การอภิปรายผลกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

1. การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวด

ในแมตช์การแข่งขันที่มีความสำคัญหรือคู่แข่งที่มีฝีมือใกล้เคียงกัน นักกีฬาจะได้รับแรงกระตุ้นที่สูง นักกีฬาทั้งสามจะใช้วิธีการลดแรงกระตุ้นดังกล่าว ด้วยการปฏิบัติตามกิจวัตรของตนเองอย่างเข้มงวดเป็นพิเศษแตกต่างจากวันอื่น ๆ เริ่มตั้งแต่การอบอุ่นร่างกาย การนวดหรือการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ การทำสมาธิ พุดคุยหรือฟังเพลงก่อนลงทำการแข่งขัน ซึ่งผลการวิจัยนี้ได้สอดคล้องกับการศึกษาของ Gould, Ekland and Jackson (1992) ที่พบว่า ทีมมวยปล้ำ

สหรัฐอเมริกาในกีฬาโอลิมปิกที่กรุงโซลประเทศเกาหลีใต้จะใช้วิธีการปฏิบัติตามชุดกิจวัตรของตนเองอย่างเข้มงวด เพื่อเพิ่มความมั่นใจและลดความวิตกกังวล

2. การนวด และการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ

การนวดหมายถึง การนวดกล้ามเนื้อบริเวณใดบริเวณหนึ่งหรือทั้งตัวก่อนการแข่งขัน ซึ่งการแข่งขันในสนามนี้พบว่านักกีฬาคนหนึ่งได้ใช้การนวดกล้ามเนื้อทั้งตัวเพื่อลดการบาดเจ็บและคลายความเครียด ทั้งก่อนลงทำการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ส่วนการเหยียดคลายกล้ามเนื้อและการอบอุ่นร่างกายอย่างเหมาะสมก่อนลงทำการแข่งขัน นักกีฬาทั้งสามคนจะปฏิบัติในลักษณะของการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจเพื่อลดอาการเครียดเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจของ Madden (1995) ที่สำรวจพบว่า นักกีฬาจะใช้การนวดเพื่อผ่อนคลาย ปลดปล่อยความเครียดทางกายและจัดการกับอาการกระวนกระวายใจ (Nervousness) ของพวกเขา รวมถึงการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ 14.4% ของวิธีการจัดการกับความเครียดทั้งหมด

3. กิจกรรมงานอดิเรก

กิจกรรมงานอดิเรกที่นักกีฬานำมาใช้จัดการกับความเครียด ได้แก่ การฟังเพลง การพูดคุยและการคุยทางโทรศัพท์ การไปเดินห้างสรรพสินค้า นักกีฬาทั้งสามจะใช้ที่สวมหูฟังเพลงก่อนลงทำการแข่งขันทุกครั้ง และบางครั้งจะใช้ในระหว่างการแข่งขันในช่วงเปลี่ยนแดน การพูดคุยก่อนลงทำการแข่งขันเป็นสิ่งที่นักกีฬาชอบมากที่สุดและนักกีฬาจะใช้โทรศัพท์พูดคุยเมื่ออยู่ในโรงแรมหรือหลังการแข่งขัน ส่วนการไปเดินในห้างสรรพสินค้าจะพบทุกวันในสนามต่างประเทศ ซึ่งตรงกับการสำรวจของ Madden (1995) ที่พบว่า นักกีฬาจัดการกับความเครียดด้วยกิจกรรมงานอดิเรก 7.8% ของกลยุทธ์ทั้งหมด แต่จากการศึกษาครั้งนี้จะแตกต่างกันที่ความเข้มของกิจกรรม นักกีฬาเยาวชนไทยจะเน้นการฟังเพลงและการพูดคุยมากที่สุด

4. การฝึกซ้อมหนัก

นักกีฬาสองคนใช้การซ้อมหนักเพื่อเสริมความเชื่อมั่นและลดความวิตกกังวลในช่วงของการแข่งขัน ส่วนนักกีฬาอีกคนหนึ่งจะทำการฝึกซ้อมเพียงเบา ๆ เพื่อให้ได้ความรู้สึกเท่านั้น ซึ่งจากการศึกษาก่อนหน้านี้ Madden (1995) สำรวจพบว่า นักกีฬาใช้การฝึกและทำงานอย่างหนักเป็นกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด การทำงานอย่างหนักและเน้นคุณภาพจะพัฒนาทักษะของนักกีฬาและส่งเสริมความเชื่อมั่น คุณภาพของการฝึกจะช่วยให้พวกเขาเกิดความรู้สึกของความพร้อมและความเชื่อมั่นในเวลาแข่งขัน

5. การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจ และการจินตภาพ

การนำเอาการทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจและการจินตภาพเข้ามาร่วมอยู่ในหัวข้อเดียวกัน เนื่องจากนักกีฬามีความเข้าใจหรือรับรู้ว่าเป็นกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดทางด้าน

จิตใจและนักกีฬาเยาวชนไทยยังไม่มีความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคเหล่านี้ดีนัก ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาพยายามกำหนดลมหายใจเข้าออกช้า ๆ เมื่อเกิดความเครียดในขณะแข่งขัน นักภาพวงสวิง และท่าทางประกอบเมื่อมีการเกร็งและสโตรคไม่ราบรื่น และมีนักกีฬาคณะหนึ่งที่นั่งสมาธิและจินตภาพทั้งก่อนลงทำการแข่งขัน ในขณะแข่งขันและภายหลังการแข่งขัน ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ Gould et al. (1992) ที่พบว่านักมวยปล้ำทีมโอลิมปิกของสหรัฐใช้การควบคุมหายใจและการนึกภาพในการควบคุมอารมณ์ เมื่อเกิดความเครียดในระหว่างการแข่งขัน และการศึกษาของ Gould, Finch and Jackson (1993) ที่พบว่า นักสเก็ตลีลาใช้การจินตภาพจัดการกับความวิตกกังวล และจากการสำรวจของ Madden (1995) ที่พบว่า นักกีฬาใช้กิจกรรมเหล่านี้มากถึง 49.7% ในการทำจิตใจให้สงบ เห็นภาพการเคลื่อนไหวในขณะพัก นึกเห็นภาพการแข่งขันก่อนที่จะหลับและนึกเห็นภาพความสำเร็จหรือการฝึกดี ๆ ที่ผ่านมา

6. กิจกรรมทางไสยศาสตร์

ความเชื่อหรือกิจกรรมทางไสยศาสตร์ (Superstition) ถูกพบในนักกีฬาเยาวชนไทยทั้งสามคน โดยนักกีฬาหนึ่งในสามจะจริงจังมากกว่าในรูปแบบของการปฏิบัติ ส่วนอีกสองคนกระทำในรูปของคำตั้งใจเพื่อช่วยบรรเทาความกังวลหรือความเครียด กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ การออกจากโรงแรมตามเวลาที่กำหนด การไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ก่อนลงสนาม การปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจของ Madden (1995) ที่สำรวจพบว่า นักกีฬจำนวนมากเชื่อในเรื่องไสยศาสตร์ว่า มีความเกี่ยวข้องกับทุก ๆ เหตุการณ์ในชีวิตของพวกเขา

7. การสร้างอารมณ์ขึ้น

ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาใช้การสร้างอารมณ์ขึ้นมาเป็นกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดก่อนลงทำการแข่งขัน ซึ่งนักกีฬาให้เหตุผลว่าเมื่อบรรยากาศเครียดก็พยายามทำให้คลายลง ซึ่งผลการศึกษาไม่ได้ระบุไว้ในการศึกษานับใดก่อนหน้านี้มาก่อน อย่างไรก็ตามเป็นเรียนรู้การตอบสนองทางพฤติกรรมเพื่อลดแรงกระตุ้นให้ต่ำลงจนกลายเป็นกลาง (Neutralizing) หรือลดสภาพความที่ไม่พึงพอใจให้น้อยลงมากที่สุด (Lazarus & Folkman, 1984)

8. การวางแผนและการจัดการที่ดี

จากการศึกษาพบว่า การวางแผนและการจัดการที่ดีจะทำให้นักกีฬามีความพร้อมและลดความกังวลใจ ซึ่งจากการศึกษาสาเหตุของความเครียดพบว่านักกีฬาต้องการให้มีผู้เข้ามาบริหารจัดการในชีวิตประจำวันรวมทั้งการฝึกซ้อม อย่างไรก็ตามผลการวิจัยในส่วนนี้ได้แสดงให้เห็นว่านักกีฬามีการวางแผนและการจัดการที่ดีโดยเฉพาะเมื่อต้องเดินทางไปแข่งขันในต่างประเทศ ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Gould et al. (1993) ที่พบว่านักสเก็ตลีลาใช้การบริหารจัดการเวลาและการจัดลำดับก่อนหลังมาจัดการกับความเครียด

9. การสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมหมายถึง การได้รับการสนับสนุนและกำลังใจจากครอบครัว โค้ช เพื่อน และผู้มีความสำคัญต่อนักกีฬาคอนอื่น ๆ ผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า นักกีฬาได้รับกำลังใจจากพ่อแม่มากที่สุด รองลงมาได้แก่ เพื่อนที่จะให้คำปรึกษาหารือโดยเฉพาะในขณะแข่งขันประเภทคู่ ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับรายงานการวิจัยส่วนใหญ่ก่อนหน้านี้ (Madden, Kirby & McDonald, 1989; Crocker, 1992; Gould et al., 1993; Park, 2000)

ประเด็นการค้นพบที่น่าสนใจก็คือ นักกีฬาได้ปรับเปลี่ยนความคาดหวังของบุคคลรอบข้าง ซึ่งได้แก่ พ่อแม่และผู้สนับสนุนทางการเงิน ซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียดมาเป็นวิธีการจัดการกับความเครียดจากการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี Theory of Psychological Reversals ที่นำเสนอว่าแรงกระตุ้นในระดับสูงสามารถรับรู้ได้ทั้งในลักษณะที่เป็นบวกและลบ ดังนั้น การเพิ่มแรงกระตุ้นจึงอาจหมายถึงความตื่นเต้นหรือความวิตกกังวลก็ได้ ซึ่งนักกีฬาได้สลับเปลี่ยนแรงกดดันมาเป็นกำลังใจ

10. การมุ่งไปทำงานในมือ

การมุ่งไปทำงานในมือหมายถึง นักกีฬาพยายามที่จะโฟกัสไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นการมุ่งความตั้งใจไปที่เกมหรือการปฏิบัติในขณะนั้น และขจัดความคิดอื่น ๆ ออกไป นักกีฬาทั้งสามจะใช้วิธีการนี้ในขณะแข่งขันมากที่สุดเพื่อลดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Gould et al. (1992) ที่พบว่า ทีมมวยปล้ำโอลิมปิกของสหรัฐใช้วิธีการโฟกัสไปทำงานในมือและการมุ่งสมาธิไปที่เป้าหมาย เพื่อลดความเครียดและปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

11. การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น

การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่นหมายถึง การเปลี่ยนรูปแบบการเล่นในช่วงที่การเล่นตกต่ำและก่อให้เกิดความเครียดในการแข่งขัน นักกีฬาจะจัดการกับความเครียดด้วยการเปลี่ยนจังหวะ เช่น การทำอะไรให้ช้าลง หรือเปลี่ยนแผนการเล่นด้วยการใช้สปินมากขึ้น การขึ้นมาที่เน็ตบ่อยครั้งขึ้น ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการสำรวจของ Madden (1995) ที่พบว่า นักกีฬาจะใช้วิธีการเปลี่ยนจังหวะการเล่นในช่วงที่ตกต่ำ เปลี่ยนจังหวะของเกม เล่นเกมให้ช้าลง

12. การระบายอารมณ์

การระบายอารมณ์หมายถึงนักกีฬาใช้วิธีการระบายความเครียดออกไปด้วยการระเบิดอารมณ์หรือแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมา เช่น การเปล่งเสียงดัง การตีบอลกระทบบรั่ว หรือการขว้างไม้ เป็นต้น นอกจากนั้นนักกีฬายังใช้การระบายอารมณ์ออกไปในเกมการเล่น เช่น การตีบอลสุดแรงเพื่อระบายความเครียดออกไป ถึงแม้ว่าจะพบพฤติกรรมเหล่านี้ทางโทรทัศน์อยู่เสมอ แต่ผลการศึกษาไม่พบในรายงานฉบับใด ๆ ก่อนหน้านี้ และเป็นวิธีการที่นักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทย

ยอมรับว่าจะนำมาใช้เมื่อแรงกระตุ้นหรือความเครียดอยู่ในระดับสูงและได้ผลหรือกลับมาสู่เกมได้เมื่อได้ระบายออกไปแล้ว

13. การใช้เทคนิคกับคู่แข่ง

หมายถึงการนำเอาวิธีการใด ๆ ก็ตามที่ไม่ผิดกติกามาใช้กับคู่แข่งในสถานการณ์ที่เป็นรองและเกิดความเครียด เช่น การเบรกเกมด้วยการขอแพทย์มาดูการบาดเจ็บ การขอเข้าห้องน้ำ การประท้วงกรรมการ เป็นต้น ซึ่งวิธีการดังกล่าว Konopka (1980) ได้นำเสนอว่าวิธีการที่เด็ก ๆ และวัยรุ่นจัดการกับความเครียดจะได้รับอิทธิพลจากข่าวสารที่พวกเขาได้รับ ตลอดจนพฤติกรรมของพ่อแม่ โค้ช และคนอื่น ๆ รูปแบบในการจัดการต่อความเครียดซึ่งพัฒนาหรือปรากฏในช่วงวัยรุ่นจะกำหนดรูปแบบหรือวิธีการจัดการในผู้ใหญ่ ซึ่งในการศึกษารังนี้ นักกีฬาได้รายงานว่าเคยเห็นนักกีฬารุ่นก่อน ๆ ทำสิ่งที่เลียนแบบบ้าง อย่างไรก็ตาม การจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการใช้เทคนิคกับคู่แข่งยังไม่มีคำแนะนำอย่างเป็นทางการในรายงานการวิจัยฉบับใดมาก่อน

14. การเพิกเฉย

การเพิกเฉย (Ignore) หมายถึง การที่นักกีฬาพยายามจัดการกับความเครียดด้วยการคิดในสิ่งอื่น โดยพยายามลืมการเล่นที่ย่ำแย่ในขณะนั้น และนักกีฬายังใช้วิธีการเพิกเฉยต่อความเครียดที่เกิดจากการตัดสินใจที่ผิดพลาดของกรรมการผู้ตัดสินเนื่องจากไม่สามารถที่จะเปลี่ยนคำตัดสินได้ นักกีฬาจึงจัดการต่อความเครียดชนิดนี้ด้วยการเพิกเฉย ซึ่งผลการวิจัยได้สอดคล้องกับการวิจัยหลายฉบับก่อนหน้านี้ (Krohne & Kindel, 1988; Crocker, 1992; Gould et al., 1993; Park, 2000)

15. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

จากผลการศึกษาสาเหตุของความเครียดก่อนการแข่งขันพบว่าความกลัวที่จะไม่สามารถเล่นได้ตามมาตรฐานของตนเองทำให้เกิดความเครียด หรือการเล่นที่ต่ำกว่ามาตรฐานที่ตนเองเคยเล่นเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดหลังการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาครั้งนี้ยังพบอีกว่าในรายการแข่งขันเทนนิสอาชีพนักกีฬาได้สลับเปลี่ยนเอาการเล่นตามมาตรฐานของตนเองมาใช้จัดการกับความเครียด เนื่องจากนักกีฬารับรู้ความสามารถของตนเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งที่อยู่ในระดับอาชีพที่มีฝีมือสูงกว่า จึงพยายามจัดการกับความเครียดด้วยการเล่นให้ได้ตามมาตรฐานตนเองโดยไม่คำนึงถึงผลแพ้ชนะ ซึ่งวิธีการเช่นนี้เป็นไปตามทฤษฎี Theory of Psychological Reversals คือ แรงกระตุ้นในระดับสูงสามารถรับรู้ได้ทั้งในลักษณะที่เป็นบวกหรือลบ การเพิ่มแรงกระตุ้นอาจหมายถึงความตื่นเต้นหรือความวิตกกังวลก็ได้ ในกรณีนี้นักกีฬาได้สลับเปลี่ยนความวิตกกังวลมาเป็นความตื่นเต้นและทำหายในการแข่งขันกับมืออาชีพด้วยการเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ในการศึกษาครั้งนี้ยังพบอีกด้วยว่า ความพยายามในการจัดการต่อความเครียด ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงเทคนิคใดเทคนิคหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของ Gould et al. (1992) ที่พบว่านักกีฬาไม่ได้ใช้เพียงเทคนิคใดเทคนิคหนึ่งต่อการจัดการกับความเครียดอย่างใดอย่างหนึ่งแต่สะท้อนกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับกลยุทธ์ ซึ่งสนับสนุนทฤษฎีหรือสมมติฐานเดิมที่ว่า การจัดการกับความเครียดเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งขึ้นอยู่กับกระบวนการประเมินทางความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ การเลือกใช้วิธีการจัดการและความสามารถที่เรามี นักกีฬาจะใช้วิธีการจัดการอย่างไรขึ้นอยู่กับสภาพของบริบทเป็นหลัก (Lazarus & Folkman, 1984) และนักกีฬาเยาวชนของไทยที่มีอันดับดีกว่าสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีกว่านักกีฬาที่อยู่ในอันดับที่ต่ำกว่า ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Gould et al. (1992) ที่ว่า นักกีฬาที่ได้เหรียญแตกต่างจากนักกีฬาที่ไม่ได้เหรียญ โดยสามารถเรียนรู้ในการจัดการกับความเครียดได้ดีหรือมีความเป็นอัตโนมัติกว่า

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การศึกษาถึงสาเหตุและการจัดการกับความเครียดในสถานการณ์กีฬามีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. องค์กรทางการกีฬของประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกีฬาแห่งประเทศไทย และลชนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ควรนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ในการพิจารณาวางแผนและดำเนินงานทางด้านนโยบายและการจัดการในการพัฒนากีฬาเพื่อการแข่งขันและนำไปสู่กีฬาอาชีพ
2. ผู้ฝึกสอนและนักจิตวิทยาการกีฬาคควรนำผลการวิจัยนี้ไปปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ในกระบวนการฝึกสอนและการให้คำแนะนำแก่นักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาเยาวชนที่ยังขาดประสบการณ์ เพื่อให้พวกเขาสามารถฝึกซ้อมและแข่งขันได้อย่างมีความสุข ไม่เกิดความเครียดจนหมดไฟ (Burn out) และเลิกเล่นไปก่อนวัยอันควร
3. ผู้ปกครองและนักกีฬาคควรนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของความเครียดในการแข่งขัน และกลยุทธ์ที่สามารถนำไปใช้ในการจัดการกับความเครียดเหล่านั้น โดยปรับให้เข้ากับตัวนักกีฬาอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ไปใช้ในการเพิ่มเติมความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬของประเทศไทยมากยิ่งขึ้นในตัวแปรที่สำคัญอื่น ๆ เนื่องจากจุดเด่นของงานวิจัยเชิงคุณภาพคือผลการวิจัยที่มีความลึกและความรุ่มรวยของข้อมูล (Depth and Richness) มีศักยภาพในการทำ

เข้าใจประสบการณ์ของนักกีฬา สามารถที่จะระบุความแตกต่างของบุคคล รวมทั้งตรวจสอบความคงเส้นคงวา นอกจากนี้งานวิจัยเชิงคุณภาพจะช่วยเสริมความลึกซึ้งของงานวิจัยเชิงปริมาณ

2. ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ ตัวผู้วิจัยคือเครื่องมือที่สำคัญที่สุด จึงควรได้รับการฝึกฝนอบรมมาเป็นพิเศษ และการวิจัยชนิดนี้ต้องใช้เวลาและทรัพยากรมากพอสมควร ซึ่งผู้วิจัยควรนำไปพิจารณาประกอบการทำวิจัย

3. ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณในหัวข้อหรือตัวแปรเดียวกันควบคู่กันไป เพื่อเสริมความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด และกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดในแนวทาง และสามารถนำไปใช้อ้างอิงกับประชากรกลุ่มใหญ่ได้ ผลงานวิจัยเชิงคุณภาพที่เสริมด้วยงานวิจัยเชิงปริมาณจะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้นำไปใช้