

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาระดับความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของนักกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ โดยทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา วารสารต่าง ๆ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อต่าง ๆ ซึ่งจะได้นำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. ความหมายและแนวคิดของกระบวนการเกี่ยวกับความเครียด
2. ทฤษฎีความวิตกกังวล
3. พฤติกรรมเผชิญความเครียด
4. พฤติกรรมการปรับตัว
5. การจัดการความเครียดในการกีฬา
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายและแนวคิดของกระบวนการเกี่ยวกับความเครียด

คำว่า “ความเครียด” เป็นคำที่ใช้กันอย่างกว้างขวาง ในชีวิตประจำวัน โดยยังหาคำตอบที่ชัดเจนไม่ได้ว่า ความเครียด คืออะไร บทบาทเป็นอย่างไร เชื่อมโยงถึงอะไร ได้บ้าง อย่างไรก็ตาม เมื่อก้าวถึงความเครียด คนส่วนใหญ่บอกได้ว่า แหล่งที่มาของความเครียดนั้นคือ ปัญหาทางกายภาพ สรีระ จิตใจ และสังคม แต่ยังหาข้อตกลงที่ชัดเจนไม่ได้ ว่าความเครียดนั้นเป็นสิ่งกระตุ้น หรือเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้า Yuta and Walsh, (1983) ได้รายงานไว้ว่า คำว่าความเครียด (stress) นั้นมีรากศัพท์มาจากคำในสาขา วิทยาศาสตร์กายภาพด้านฟิสิกส์ หมายถึงแรงยืดเกาะ หรือแรงผลักดันของโมเลกุลในร่างกาย ซึ่งมีต่อสิ่งกระตุ้น จากภายนอก และความเครียดยังเป็น การตอบสนองทางชีววิทยาและจิตวิทยาสังคมของบุคคล ต่อสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดภาวะเครียด ในขณะเดียวกัน ความเครียดที่เกิดขึ้น ก็จะกลายเป็นสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดต่อไปได้

Selye (1974) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะหนึ่งในระบบชีวิตของบุคคลซึ่งแสดงให้เห็นได้ โดยมีกลุ่มอาการเฉพาะเกิดขึ้น อันเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาสนองตอบต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งปฏิกิริยานี้แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเพื่อปรับตัวต่อสิ่งที่มาคุกคามนั้น

Luckman and Sorensen, (1984) กล่าวว่าความเครียดมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกตัวบุคคล ซึ่งรบกวนความต้องการพื้นฐาน หรือรบกวนภาวะสมดุลของบุคคล โดยสรุปว่า ความเครียดนั้นได้แก่

1. สิ่งใดก็ตามที่คุกคามหรือก่อให้เกิดอันตรายต่อบุคคล
2. สิ่งใดก็ตามที่ทำให้บุคคลไม่ได้รับความพึงพอใจในสิ่งที่เป็นความต้องการพื้นฐาน
3. สิ่งที่รบกวนพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล
4. สิ่งนั้นมีผลทำให้ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล

Roberts (1978) กล่าวว่าความเครียด หมายถึง กลุ่มพฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล คับข้องใจ โกรธ แต่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ หรือมีความลำบากในการพิจารณาตัดสินใจ

นงศราญ ผาสุก (2523) กล่าวว่าความเครียดหมายถึง ความรู้สึกที่ร่างกายหรือ จิตใจได้รับความกระทบกระเทือนถึงขั้นที่ร่างกายแสดงการตอบสนองต่อความรู้สึกนั้น

ศุภนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว (2527) กล่าวว่าความเครียดคือ การสนองตอบที่ระบอบอย่าง ชัดเจนไม่ได้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์บางอย่าง ซึ่งคุกคามต่อความปลอดภัยของชีวิตการ สนองตอบนี้มีลักษณะเฉพาะ ในแต่ละคนไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกัน และปรากฏให้เห็นในรูปของการแสดงออกบางอย่าง เป็นผลให้บุคคลมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

บุญวดี เพชรรัตน์ (2532) กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นกระบวนการที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นทั้งภายนอกและภายในบุคคล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สิ่งกระตุ้น ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้น อาจเป็นสิ่งกระตุ้นในทางบวกหรือทางลบก็ได้ ความเครียดจะก่อให้เกิดความ ไม่สุขสบายต่อบุคคล เมื่อสิ่งกระตุ้นนั้นเกิดขึ้นซ้ำ ๆ หรือบุคคลให้ความหมายกับสิ่งกระตุ้นนั้น

วีระ ไชยศรีสุข (2533) กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกี่ยวพันกับความวิตกกังวลบางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมากและมีการเปลี่ยนแปลงต่อกระบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิสูงมาก ๆ หรืออาการเจ็บ

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึง กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล โดยร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ การตอบสนองที่เกิดขึ้นอาจปรากฏออกมาทั้งทางพฤติกรรมที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้ เพื่อทำให้เกิดภาวะสมดุลในร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบการแสดงออกของความเครียดแตกต่างกันไป

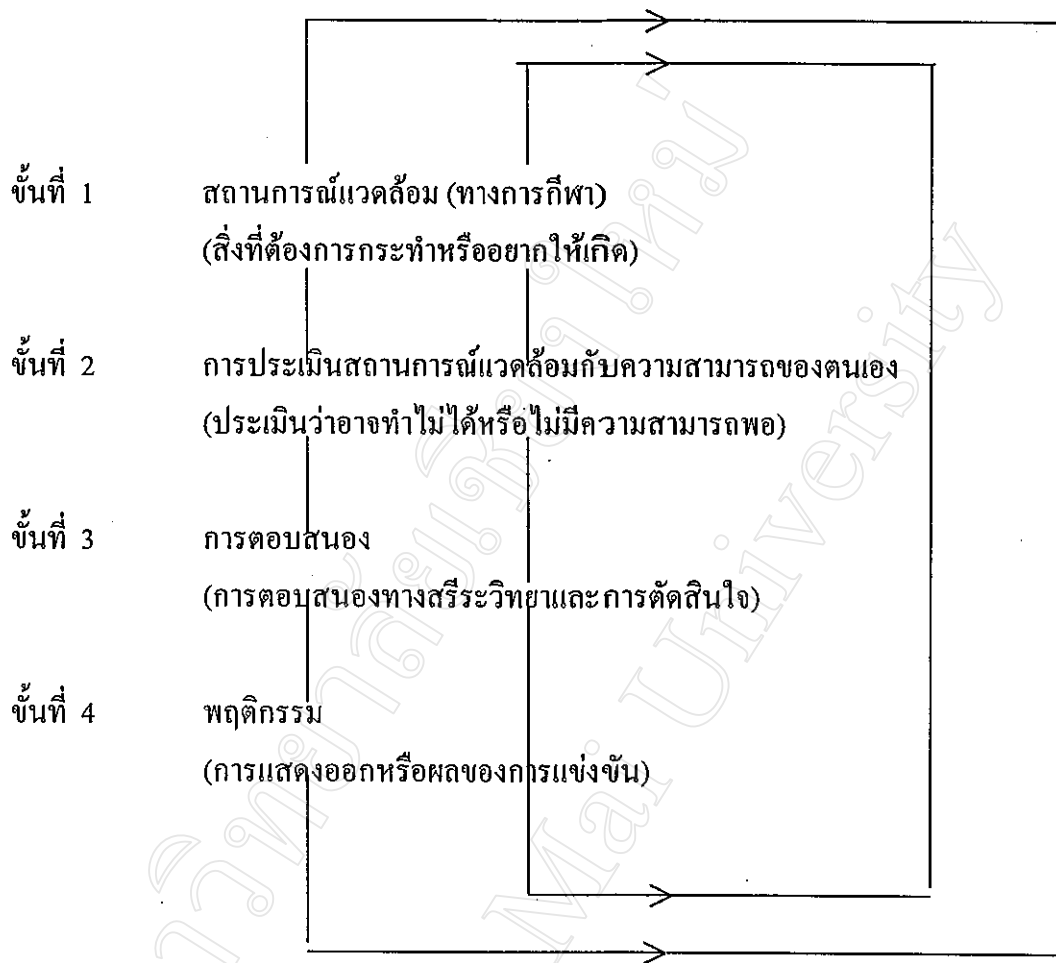
ความเครียดและกระบวนการของความเครียด

ความเครียดนั้นมีลักษณะที่เป็นกลาง (Selye, 1975) กล่าวคือตัวของความเครียดเป็นกลาง แต่มีตัวที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressors) ที่ทำให้ความเครียดเป็นไปได้ทั้งในแง่ลบและในแง่บวก Selye (1974) ได้แยกความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดในแง่ลบ (Distress) และความเครียดในแง่บวก (Eustress) โดยให้ความหมายอีกทางว่าความเครียดในแง่ลบหรือความเครียดที่ไม่ดี (Bad Stress) และความเครียดในแง่บวก หรือความเครียดที่ดี (Good Stress)

โทนี่ มอร์ริส (2536) ยกตัวอย่างของความเครียดในแง่บวก เช่นการได้เหรียญทองอันจะเป็นผลให้นักกีฬาเกิดความตื่นเต้นดีใจ ทำให้กระตุ้นให้เกิดความเครียด ส่วนความเครียดในแง่ลบ เช่นการเสิร์ฟเสียในการเล่นเซตสุดท้าย แต่โดยทั่วไป ๆ ไปแล้ว เมื่อพูดถึงความเครียดเราจะพูดถึงในแง่ลบเป็นส่วนใหญ่

สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งที่เราควรคำนึงเกี่ยวกับความเครียด คือ ความเครียดจะส่งผลกระทบต่อการเล่นกีฬา หรือความรู้สึกของนักกีฬา หรือขึ้นอยู่กับว่า นักกีฬาจะประเมินสถานการณ์นั้น อย่างไร (Scanlan, 1989) นั่นคือการมองหรือการประเมินตนเองว่าสามารถทำได้สำเร็จหรือไม่ พูดอีกนัยหนึ่งคือเป็นการเปรียบเทียบระหว่างความสามารถของตนเองกับกิจกรรมหรือนักกีฬาที่กำลังทำ ถ้ามองว่าความสามารถของตนเองสูงกว่ากิจกรรมที่กำลังทำอยู่ก็สามารถกระทำโดยปราศจากความกังวลหรือความเครียด แต่ถ้ามองว่ากิจกรรมที่กำลังทำนั้นเกินความสามารถหรือยากกว่าที่ตนทำได้ เช่น เล่นท่าที่ยาก หรือเสี่ยงหรือเล่นกับคนที่มีความสามารถสูงกว่ามาก ๆ ความเครียดก็จะเกิดขึ้นได้ทันที ยิ่งไปกว่านั้นคนเราอาจประเมินสถานการณ์เดียวกันไปคนละอย่าง เช่น ถ้ามองว่าการเล่นกีฬากับคนที่มีความสามารถมากกว่าเป็นความท้าทาย ความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะต่างจากรู้สึกในกรณีที่มองว่าสถานการณ์เช่นนี้อาจทำให้ตนแพ้หรือถูกตำหนิจากผู้ปกครองหรือผู้ฝึกสอน กล่าวคือความรู้สึกนี้จะทำให้เกิดความเครียด และส่งผลให้การเล่นหรือการแสดงออกทางการกีฬาต่ำลง

McGrath (1970) ได้ให้คำจำกัดความของความเครียดว่า “เป็นความไม่สมดุลระหว่างสิ่งที่ต้องการจะทำและความสามารถที่จะกระทำภายใต้เงื่อนไขที่ว่า ถ้าทำไม่ได้ตามนั้นจะเกิดผลเสียตามมา” และได้แบ่งกระบวนการของความเครียดออกเป็น 4 ขั้นตอน ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การแข่งขันกีฬาได้ดังนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงแบบกระบวนการเกิดความเครียดดัดแปลงจาก McGrath's (1970) Stress Model

McGrath (1970) อธิบายกระบวนการการเกิดความเครียดในแต่ละขั้นไว้ ดังนี้

ในขั้นที่ 1 สถานการณ์กีฬาในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขัน จะเป็นตัวกำหนดที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา ซึ่งนักกีฬาแต่ละคนจะมองสถานการณ์นั้นแตกต่างกัน เช่น นักเทนนิสคนหนึ่งมีความปรารถนาอยากแข่งขันกับคู่แข่งที่มีความสมรรถนะสูงกว่าในขณะที่อีกคนไม่อยากแข่งขันด้วย

ในขั้นที่ 2 เป็นการประเมินหรือเปรียบเทียบระหว่างสถานการณ์หรือคู่แข่งกับความสามารถของตนเองหรือทีม ถ้านักกีฬาประเมินว่ามันยากเกินความสามารถของตน ก็จะเป็นการไม่สมดุลระหว่างสิ่งที่ต้องทำกับระดับความสามารถของนักกีฬา เช่น ในกรณีตัวอย่างข้างต้นจะเห็นได้ว่านักกีฬาเทนนิสคนแรกจะมองสถานการณ์ว่าท้าทาย (ทางบวก) ขณะที่อีกคนเครียด กลัวหรือประหม่าเพราะว่าโอกาสของการแพ้หรือทำไม่ได้มีสูง

ขั้นที่ 3 การตอบสนองของนักกีฬาต่อการประเมินผล มีผลที่ออกมาต่างกันทั้งทางด้าน สรีรวิทยา เช่น การเต้นของหัวใจ การหลั่งเหงื่อที่ฝ่ามือ และระดับของความเครียด

ขั้นที่ 4 ผลของความเครียดจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของนักกีฬา คือ ทำให้เล่นได้ไม่ดี ไม่เต็มความสามารถและอาจส่งผลถึงการพ่ายแพ้ได้ในที่สุด

นอกจากนี้ Scanlan (1989) ยังมีความจริง 2 ประการที่เกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬาเยาวชน คือ

1. การประเมินผลของเด็กหรือเยาวชน ไม่เหมาะสมหรือตรงความเป็นจริง เช่น เกิดความเครียดเพราะประเมินแรงกดดันของสถานการณ์ มากเกินไป รวมทั้งการให้ความสำคัญของสถานการณ์มากเกินไป

2. ความเครียดเกิดขึ้นได้ตลอดระยะเวลาการแข่งขัน เนื่องจากนักกีฬามองความสามารถของตนเองกับระดับการแข่งขันไม่สมดุลกัน เช่น

- | | |
|--------------------|---|
| ก่อนการแข่งขัน | : นักกีฬาคาดการณ์ว่าจะเล่นได้ไม่ดี |
| ระหว่างการแข่งขัน | : เมื่อนักกีฬามีความรู้สึกว่ากำลังเล่นได้ไม่ดี หรือกำลังเป็นรองคู่ต่อสู้หรืออาจแพ้ได้ |
| หรือหลังการแข่งขัน | : เมื่อนักกีฬาประเมินว่าการแข่งขันที่เพิ่งจบไปนั้น เขาเล่นไม่ดีหรือยากกว่าที่เขาจะทำได้ |

ความเครียด อาจเกิดจากการขาดความสมดุลระหว่างความสามารถกับระดับของการแข่งขันกับคนภายนอกก็ได้ เช่น กลัวว่าคนอื่นจะมองว่าตนเองไม่มีความสามารถ กลัวว่าพ่อแม่หรือผู้ฝึกสอนจะตำหนิเพราะตนเองเล่นได้ไม่ดี

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุหลายอย่าง สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในคนหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง สภาวะการณ์อย่างเดียวกันอาจทำให้คนหนึ่ง เครียดอีกคนหนึ่งไม่เครียด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการรับรู้ของบุคคล นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอีกหลาย ๆ อย่าง เป็นต้นว่า วัน เวลา การรับรู้ ความเข้มแข็งของบุคลิกภาพ ระบบระดับประคองภายในบุคคล และที่บุคคลได้รับภายนอก เช่น จากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน องค์กรต่าง ๆ เป็นต้น

Wallace (1978) และ สุวนีย์ เกียวถึงแก้ว (2527) ได้จำแนกปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อบุคคลไว้ดังนี้

1. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล (Exogenous stressor) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น สภาพอากาศที่ร้อนหรือเย็นเกินไป แสงสว่างที่จ้าหรือมืดเกินไป นอกจากนี้การขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ก็เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2 สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น สภาพสังคมและการมีความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง อาจเป็นสิ่งที่ช่วยลดหรือก่อให้เกิดความเครียดได้ในขณะเดียวกัน เช่น ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้ง การโต้เถียงกันเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในครอบครัว เป็นต้น นอกจากนี้การขาดเพื่อน การต้องอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยว ก็เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

1.3 สภาวะการณ์และเหตุการณ์อื่น ๆ สภาพเหตุการณ์ที่เลวร้าย และเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว การปรับตัวจะเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นมาได้ จึงแยกสภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1.3.1 สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นสภาวะการณ์ที่ทำให้บุคคล ต้องมีการปรับตัวและเกิดการเปลี่ยนแปลง เหตุการณ์เหล่านี้ ได้แก่ การแต่งงาน การตั้งครรรภ์ การคลอดบุตร เป็นต้น

1.3.2 สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความรังเกียจ เสรี และสะเทือนใจ เหตุการณ์เหล่านี้ ได้แก่ การหย่าร้าง สมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วย สามี หรือภรรยาเสียชีวิต เป็นต้น

2. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากภายในตัวบุคคล (Endogenous Stressor) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลเอง โดยมีปัจจัยหลายอย่างในตัวบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียด ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่

2.1 โครงสร้างของร่างกาย และสภาวะทางสรีรวิทยา โครงสร้างของร่างกายเป็นส่วนที่ได้รับถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ บางคนได้รับส่วนที่ดีของมารดา ทำให้มีโครงสร้างร่างกายสมบูรณ์ และมีสุขภาพดี บางคนได้รับส่วนด้อยของบิดามารดา ทำให้ร่างกายเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์ เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย ความสามารถที่ซ่อนแฝงอยู่มีน้อย ทำให้มีความสามารถในการแก้ปัญหาไม่ดี ทนต่อสภาวะความเครียดได้น้อย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2.2 ระดับพัฒนาการ สภาพร่างกายที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไม่ปกติ ทำให้เกิดโรคได้ง่าย เช่นเดียวกับสภาพจิตใจ ที่มีพัฒนาการไม่ดี แนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากความไม่สมดุลกัน ระหว่างการคาดหวังของบุคคลอื่น กับความสามารถของบุคคลในการตอบสนองความคาดหวังนั้น ๆ ระดับพัฒนาการของจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อการรับรู้ และแปรเหตุการณ์โดยระดับพัฒนาการที่ไม่ดี ทำให้มีการรับรู้ แปรเหตุการณ์ และก่อให้เกิดความเครียดตามมาได้อีก

2.3 การรับรู้ และการแปลเหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ กลัว โกรธ เกลียด กังวล หรือ ตื่นเต้น ถือว่าเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ทำให้ร่างกายถูกกระตุ้น และมีการสนองตอบต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลรับรู้ต่อเหตุการณ์ไม่เหมือนกัน และมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน เพราะบุคคล สองคนมีความต้องการขั้นพื้นฐานที่ไม่เหมือนกัน มีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่เหมือนกัน มีความคาดหวัง ทัศนคติ และการมองโลกที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นการรับรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้บุคคลสนองตอบต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดี หรือในทางที่เลว

ซุทิตซ์ ปานปริษา (2519) ได้แบ่งสาเหตุของการก่อให้เกิดความเครียด ออกเป็น 2 ประการ คือ

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน ซึ่งสามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้ 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ความเมื่อยล้า หลังจากการทำงานหนัก เป็นเวลานาน การเกิดความเจ็บป่วยทางร่างกาย

1.2 สาเหตุทางจิตใจ เป็นความรู้สึกบางอย่าง เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความรู้สึกสูญเสียเกียรติยศ ความรู้สึกว่าตัวเองกระทำผิด เป็นต้น

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ภายนอก ได้แก่

2.1 ลักษณะงานและสภาพแวดล้อม ได้แก่ ปริมาณงานมาก หรือน้อยเกินไป สภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ลักษณะของสถานที่ทำงาน สารพิษ สารเคมี เป็นต้น รวมทั้งวิกฤติการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ ซึ่งมีได้คาดหวังว่าจะเกิดขึ้น เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ เป็นต้น

2.2 ข้อเรียกร้องทางสังคม ได้แก่ แบบแผนประเพณีวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เมื่อเราไม่สามารถปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความต้องการทางสังคมได้ ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ความกระวนกระวายใจ ไม่เป็นตัวของตัวเอง และต้องตกอยู่ในภาวะเคร่งเครียด

Miller and Keane (อ้างใน สิริลักษณ์ ต้นชัยสวัสดิ์, 2535) ได้จำแนกความเครียดโดยใช้เกณฑ์ต่าง ๆ ดังนี้

1. จำแนกตามแหล่งที่เกิด

1.1 ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย (Physical stress) แบ่งตามระยะการเกิดได้เป็น 2 ชนิด

1.1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ หรือการตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว เป็นต้น

1.1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing stress) เป็นสิ่งที่คุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง การตั้งครรภ์ เป็นต้น

1.2 ความเครียดที่เกิดขึ้นจากจิตใจ (Psychological stress) เป็นสิ่งที่คุกคามที่สืบเนื่องมาจากความนึกคิด หรือเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันจากการตอบสนองทันทีทันใด ต่อสิ่งที่มาคุกคามและคาดว่าจะอันตราย ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรงและเร็ว เป็นต้น

1.3 ความเครียดจากการปฏิบัติงาน ความเครียดในการทำงานเป็นภาวะที่เกิดจากปัจจัยบางอย่าง หรือปัจจัยร่วมกันในกรงานนั้น ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลก่อให้เกิดการขัดขวางความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ความเครียดไม่สามารถแยกจากผู้ที่ทำงานแล้ว ความเครียดที่เป็นพลังทางบวก จะช่วยเร่งเร้าทำลาย และกระตุ้นบุคคลให้แปรความคิดการกระทำให้ดียิ่งขึ้น แต่สิ่งที่มาทำลายชีวิตในปัจจุบันซับซ้อนกว่าที่เคยมาทำให้บุคคลต้องตกอยู่ได้แรงกดดันเกิดเป็นความเครียดขึ้น

2. จำแนกตามสาเหตุที่เกิด

2.1 ความเครียดที่เกิดจากความสุข (Positive stress) หรือเรียกว่า Eustress เป็นความเครียดที่ผู้ได้รับเกิดความสุข ความคิดสร้างสรรค์ และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น กระนั้นก็ตามหากความเครียดที่ดีนี้ ดำรงอยู่ในระยะยาวเกินไปก็เกิดผลเสียได้

2.2 ความเครียดที่เกิดจากความทุกข์ (Negative stress) หรือเรียกว่า Distress เป็นความเครียดที่ผู้ได้รับเกิดความไม่สบายใจ โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์บางอย่าง ก็จะเข้าใจทันทีว่าเกิดความทุกข์ ได้แก่ การหย่าร้าง การเจ็บป่วย การตกงาน เป็นต้น

กิติกร มีทรัพย์ (2532) และสุจริต สุวรรณชีพ (2532) กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดว่ามี 3 สาเหตุด้วยกัน คือ

1. สาเหตุทางชีวภาพ หรือสาเหตุด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วยต่าง ๆ โดยเฉพาะการเจ็บป่วยเรื้อรังที่ต้องรับการรักษาเป็นเวลานาน การเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย การเปลี่ยนวัน เป็นต้น

2. สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ ความกลัว ความขัดแย้ง อึดอัด คับข้องใจ และ/หรือความไม่สมหวังต่าง ๆ อันทำให้คนรู้สึกว่าคุณเสีย หรือไม่สามารรถแก้ปัญหาได้ เป็นต้น
3. สาเหตุทางสังคม หรือสาเหตุจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของชีวิต หรือความกดดัน จากภายนอก ที่จู่โจมเข้ามาอย่างคาดไม่ถึง โดยทันทีทันใดจนปรับตัวไม่ทัน เช่น การสูญเสียคนรัก การถูกให้ออกจากงาน ปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ เป็นต้น

มุกดา สุขสมาน (2537) กล่าวถึงสาเหตุความเครียด ได้ 5 ประการ คือ

1. ร่างกายขาดสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ความต้องการสารอาหารและแร่ธาตุต่างๆ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มาก สารอาหารต่าง ๆ เหล่านั้น ได้แก่ โปรตีน ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของโครงสร้างและกระบวนการทำงานของร่างกาย เช่น เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน เอนไซม์ และส่วนประกอบอื่น ๆ อีก คาร์โบไฮเดรต ทำให้ร่างกายเกิดพลังงานในการทำงานได้ตามปกติ ไขมัน และแร่ธาตุต่าง ๆ ทำหน้าที่ซ่อมแซมสิ่งสึกหรอในร่างกายที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ถ้าเกิดการขาดแคลนสารอาหารต่าง ๆ ในร่างกายเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดความเชื่องช้า ทำให้ใจเหี่ยวแห้ง การขาดแคลนสารอาหารพวกนี้จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ง่าย ถ้ามีสภาพการณ์ที่กดดันทางอารมณ์ร่วมเข้าไปด้วย จะมีความเครียดขึ้นอย่างมาก
2. อันตรายนต่าง ๆ ที่ร่างกายได้รับ อันตรายเหล่านั้นถ้ามีกำลังแรงพอ จะทำให้เกิดความเครียดได้
3. การคุกคามต่อความนิยมนับถือ และคุณค่าของตนเอง ความนิยมนับถือเป็นการวัดความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับสิ่งแวดล้อมเป็นการแสดงให้เห็น คุณค่าที่ได้รับจากสังคม ซึ่งแบ่งออกเป็นขั้นตามระดับอายุ ในวัยเด็กมีความต้องการในเรื่องการเสาะแสวงหา แต่ถ้าพ่อแม่ไม่ยอมให้เด็กมีพฤติกรรมเหล่านี้ เด็กจะมีอาการต่อสู้และร้องซึ่งเป็นการแสดงออกของความเครียด สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดที่เกิดขึ้น อีกทั้งความมุ่งหวังของบุคคลนั้นอาจจะเป็นสาเหตุของความเครียดก็ได้ บางคนจะตั้งความหวังไว้สูง แต่ไม่สามารถจะทำให้สำเร็จ ตามความมุ่งหวังนั้นได้ การเกิดช่องว่างระหว่างความหวังที่ตั้งไว้ และความจริงเป็นสิ่งคุกคาม และคุณค่าของตน
4. แรงกระตุ้นที่มีมากเกินไป ความเครียดบางครั้งไม่ได้เกิดจากตัวเร่งความเครียดโดยตรง แต่เกิดจากปริมาณของตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นมีแรงกระตุ้นมากเกินไป จนกระทั่งร่างกายไม่สามารถจะรับตัวกระตุ้นนั้น และนำมาปรับตัวได้ ตัวกระตุ้นความเครียดเช่น ความหนาแน่นของประชากร การจราจรติดขัด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวกระตุ้นมากเกินไปทั้งสิ้น มนุษย์ต้องรู้จักจัดการกับแรงกระตุ้นเหล่านี้

5. การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตทางสังคมและพัฒนาการ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอย่างยาก และรุนแรงย่อมทำให้เกิดความเครียดอย่างมาก เช่น การเปลี่ยนจากสังคมเกษตรมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม แม้กระทั่งขั้นตอนของพัฒนาการของแต่ละบุคคล ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงมากก็จะทำให้เกิดความเครียด สิ่งเหล่านี้ประสบกับทุกคน ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้ดี ความเครียดที่จะเกิดขึ้นก็มีไม่มากนัก แต่สำหรับผู้ที่ปรับตัวไม่ดี จะทำให้เกิดผลเสียต่อทั้งร่างกายและจิตใจด้วย

Scanlan (1989) ได้แยกแยะองค์ประกอบของความเครียดของเด็กไว้ 3 ประการดังนี้ คือ

ก. จากตัวเอง (Intrapersonal factors) มีองค์ประกอบหลายประการที่เกิดขึ้นจากตัวของเด็กเองและทำให้เกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน เช่น ความวิตกกังวล ลักษณะนิสัยทางการกีฬา (Competitive Trait Anxiety) ระดับของความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Self-esteem) คนที่มีความวิตกกังวลลักษณะนิสัยสูงจะเล่นหรือแสดงความสามารถทางกีฬาค่ำกว่าคนที่มีความวิตกกังวลลักษณะต่ำ ในทำนองที่คล้ายกันกับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จากการศึกษาพบว่าเด็กที่มีระดับความรู้สึกที่ดีต่อตนเองต่ำและมีการคาดหวังต่อการแข่งขันต่ำ จะมีอาการของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันสูงกว่ากลุ่มของเด็กที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองสูง และคาดหวังสูงความรู้สึกสนุกต่อการเล่นหรือแข่งขันก็เป็นอีกประการหนึ่งที่ส่งผลโดยตรงต่อความเครียดของเด็กถ้าเขามีความสนุกมาก ความเครียดต่อกิจกรรมนั้น ก็จะต่ำหรือน้อยกว่า เด็กที่มีความสนุกกับกิจกรรมน้อย จะเห็นว่าถ้าเด็กสนุกในการเล่นหรือแข่งขันแล้วจะแพ้หรือชนะก็ไม่ได้ส่งผลอะไรมากนักต่อพวกเขา ความเครียดจึงเกิดขึ้นน้อยมาก

ข. จากสถานการณ์ (Situations) ในสถานการณ์การแข่งขันกีฬา เด็กจะมีระดับของความเครียดต่างกัน สาเหตุอาจมาจากประเภทของกีฬา ตำแหน่งการเล่นในทีม ความสำคัญของผู้เล่นในทีม การแข่งขันกีฬาประเภทเดี่ยวจะมีโอกาสที่เด็กแสดงอาการเครียดสูงกว่าเด็กที่เล่นกีฬาประเภททีม สาเหตุคือการแข่งขันกีฬาประเภทเดี่ยวจะเปิดโอกาสให้เห็นการเปรียบเทียบอย่างชัดเจนและความรับผิดชอบภายหลังการพ่ายแพ้ก็ตกเป็นของนักกีฬาโดยตรง ฉะนั้นความเครียดของนักกีฬาแข่งขันประเภทเดี่ยวจึงมีโอกาสเผชิญกับความเครียดสูงกว่าการเล่นในประเภททีม เราจะได้เห็นว่าการเล่นประเภททีมนั้น ความผิดพลาดนั้นสังเกตได้มากกว่าทั้งผลของการแข่งขันก็ถูกมองไปว่าเกิดจากทุกคนในทีม ความเครียดจึงค่อนข้างน้อยสำหรับนักกีฬาประเภททีม

แต่ในประเภททีมเองความเครียดก็สามารถเกิดขึ้นได้เช่นกัน แต่ระดับของความเครียดอาจต่ำและแตกต่างกันภายในทีม นักกีฬาที่อยู่ในตำแหน่งสำคัญ รับผิดชอบสูง เช่น คารายของทีมกับต้นทีมย่อมจะมีความรับผิดชอบในการเล่นนำทีมสูงกว่าสมาชิกที่เหลือในทีม ฉะนั้นความเครียดทางการกีฬาก็มีโอกาสเกิดขึ้นได้มากกว่าบุคคลในตำแหน่งอื่น ๆ

ค. บุคคลอื่น (Significant Others) Scanlan (1989) กล่าวว่า บุคคลอื่นซึ่งได้แก่ ผู้ใหญ่หรือพ่อแม่มีผลต่อความเครียดของเด็กมาก อย่างไรก็ตามพอสรุปได้ว่าบุคคลอื่นโดยเฉพาะพ่อแม่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งต่อระดับความเครียดของเด็ก เช่น การคาดหวังว่าลูกน่าจะเล่นได้ดี เป็นแชมป์ จะเป็นองค์ประกอบที่เด่นชัดต่อความเครียดของเด็ก

การคาดหวังและแรงกดดันของพ่อแม่เด็กในขณะแข่งขันกีฬานั้น ไม่ใช่จะเห็นได้เฉพาะในการบอก คำหยาบ หรือลงโทษ ลักษณะท่าทางการแสดงออกบางอย่างของผู้ใหญ่ เช่น ท่าทางเบื้อหน้า การสายตาริมฝีปาก แสดงความไม่พอใจต่อการเล่นของเด็ก ถึงแม้จะไม่ได้พูดอะไร ก็สามารถทำให้เกิดความเครียดได้

ระดับความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละคนแม้จากสาเหตุเดียวกัน ก็มีความรุนแรงไม่เท่ากัน ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การยอมรับและการปรับตัวของแต่ละคน ซึ่งเชื่อมโยงอยู่กับหลาย ๆ ลักษณะ เช่น สภาพสังคม วัฒนธรรม ตลอดจน สถานการณ์แวดล้อมแต่ละคนเกี่ยวกับระดับความเครียด

Janis, Irving (1952) ได้แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild & Stress) ซึ่งพบว่าความเครียดชนิดนี้สิ้นสุดลงในเวลาอันสั้นอาจนานแค่วินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น เกี่ยวข้องอยู่กับสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น อาจเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน การพลาดรถไฟ คือ ไม่ทันรถไฟ หรือการมาตามนัดไม่ทัน

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดชนิดนี้รุนแรงกว่าชนิดแรก อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงนักหรือเนื่องจากการขัดแย้งเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน อาจเป็นปี เช่น การตายจาก การเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือการสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความหมายสำคัญต่อวิถีการดำรงชีวิต

Raudeseppey (อ้างใน พีระ ครีกครั้นจิตร, 2529) กล่าวถึงระดับความเครียดที่ให้ประโยชน์สูงสุดว่า เป็นสิ่งที่สำคัญ ณ ระดับนี้ ความเครียดจะให้ประโยชน์แก่บุคคลมากที่สุด ทุก ๆ คน จะมีระดับที่เหมาะสม ในเรื่องของความเครียดของตนเอง ถ้าความเครียดมีสูงกว่าระดับนี้มาก ๆ บุคคลนั้น ๆ จะกลายเป็นคนจับต้นชนปลายไม่ได้ และนาน ๆ เข้าอาจจะหมดสมรรถภาพในการทำงานไปเลย แต่ถ้าหากเขามีความเครียดต่ำกว่าระดับนี้ บุคคลจะไม่ตระหนักถึงความสามารถที่แท้จริงของเขา

Mexkin (อ้างใน พีระ ครีกรัตน์จิตร, 2529) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า เราควรพยายามหา ระดับความเครียด ที่ให้ประโยชน์สูงสุดนี้ และพยายามดำเนินชีวิต หรือทำงาน โดยระมัดระวังให้อยู่ ในขอบเขตที่เหมาะสมในเรื่องของความเครียดของตนเอง ถ้าบุคคลใดสามารถทำได้เช่นนี้ บุคคล นั้น จะมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง และมีความสุขในชีวิต

ระดับต่าง ๆ ของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลสามารถแบ่งได้ดังนี้

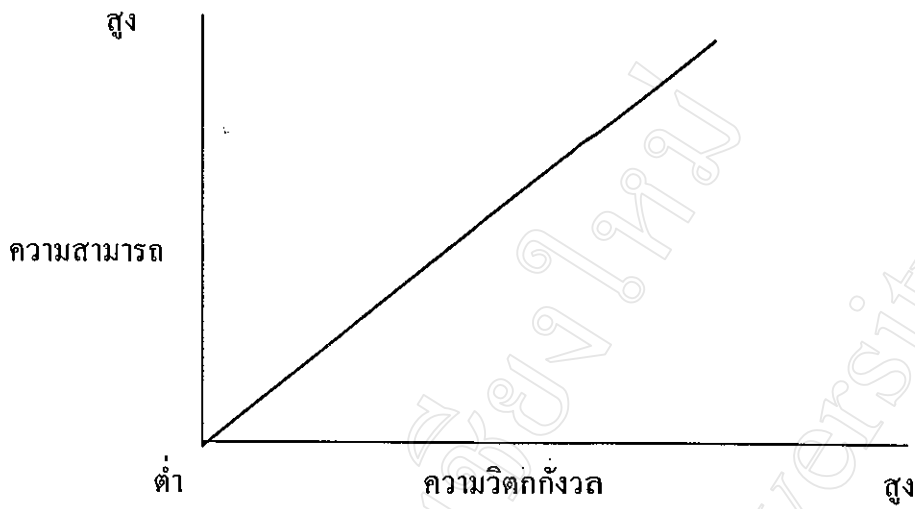
1. ความเครียดในระดับต่ำ ๆ จะเพิ่มความสามารถในการทำงานได้สูงยิ่งขึ้น และสร้างความสุขใจให้กับมนุษย์อย่างมาก
2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรม และอาจนำไปสู่การกระทำในลักษณะที่ทำอะไรซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ได้แก่ รับประทานอาหารมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ และติดยาเสพติด เป็นต้น
3. ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดพฤติกรรมอย่างว้าวุ่นรุนแรง ซึมเศร้าหรือถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

ทฤษฎีความวิตกกังวล

ทฤษฎีที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬามี 2 ทฤษฎีด้วยกันคือ ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) และทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (The Inverted-U Theory) ซึ่งอธิบายได้ดังนี้ Cox, 1990 (อ้างใน อนุสรณ์ วีระพงษ์, 2542)

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

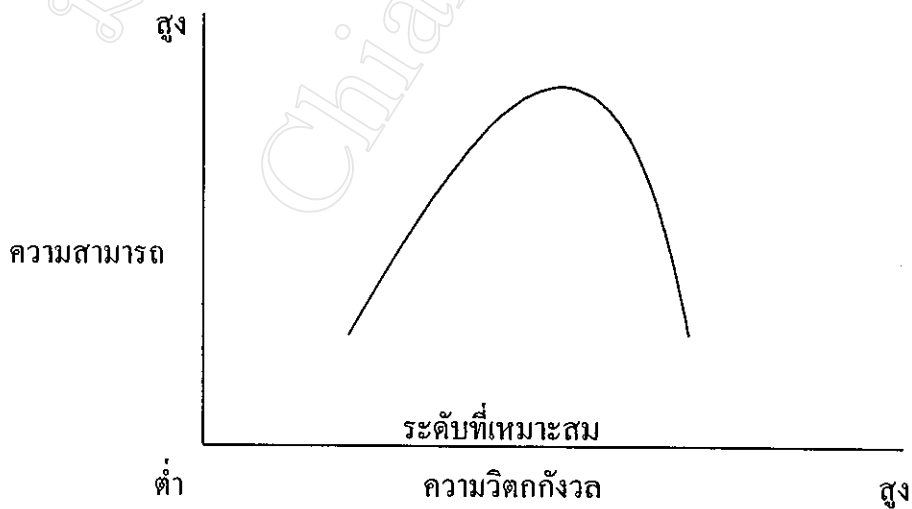
ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลเป็นส่วนโดยตรงกับระดับความสามารถถ้า นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลต่ำก็จะแสดงความสามารถต่ำ และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงก็จะมีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรง และพลังงาน มาก ๆ เช่น กีฬายกน้ำหนัก และกีฬาอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้าย ๆ กัน



แผนภาพที่ 2 แสดงระดับความวิตกกังวลของทฤษฎีแรงขับ

2. ทฤษฎีอักษร ยูคว่า (The Inverted-U Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำและสูงจะมีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม คือความวิตกกังวลไม่สูงมากเกินไป หรือความวิตกกังวลไม่ต่ำมากเกินไป จะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับ โดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท



แผนภาพที่ 3 แสดงระดับความวิตกกังวลของทฤษฎียูคว่า

พฤติกรรมการณ์เผชิญความเครียด

พฤติกรรมการณ์เผชิญความเครียด เป็นกลุ่มของพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการตอบสนองต่อความเครียด โดยผลลัพธ์ที่ตามมาอาจเหมือนกัน หรือแตกต่างกันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ หากบุคคลสามารถเผชิญภาวะเครียดได้อย่างเหมาะสมก็จะดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

Scott et al., (อ้างใน อนุสรณ์ วีระพงษ์, 2542) กล่าวว่าพฤติกรรมการณ์เผชิญภาวะเครียดเป็นการใช้กลวิธีที่มีจุดมุ่งหมาย การประเมินด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิบัติกริยาการตอบสนองด้านร่างกาย ในการเผชิญเพื่อลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องและมีระยะเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าผลลัพธ์ของการเผชิญภาวะเครียดเป็นไปในทางที่มีความสมดุลระหว่างบุคคลและข้อเรียกร้องหรือมีการรบกวนทำหน้าที่ของระบบต่างๆ ในร่างกายน้อยที่สุดจะถือว่าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้

Laxarus & Folkman, (1984) ให้ความหมายของพฤติกรรมการณ์เผชิญภาวะเครียดว่าเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความนึกคิด และพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะจัดการกับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดขึ้น หรือภายนอก และภาวะเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะถูกประเมินโดยผู้ประเมินว่าจะต้องใช้กำลังความสามารถ และแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่เกินธรรมดาหรือแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่อาจไม่เพียงพอที่จะจัดการความเครียด การเผชิญกับความเครียดนี้ถือเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และจะไม่มีการตัดสินใจก่อนว่าวิธีการเผชิญกับความเครียดวิธีการใดมีประสิทธิภาพ เพราะขึ้นอยู่กับบริบท (Context) บุคคลที่เผชิญกับความเครียดได้ดีคือบุคคลที่รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์

การเผชิญความเครียดตามแนวคิดนี้มี 2 ลักษณะ คือ

1. พฤติกรรมการณ์เผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ (Emotion-Focused coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เนื่องจากสถานการณ์ที่เป็นภาวะเครียด โดยไม่ได้มุ่งแก้ไขที่ปัญหาหรือสาเหตุ ลাজারัส เรียกวิธีนี้ว่า “การบรรเทา” ซึ่งรวมถึงการที่บุคคลนั้นได้นำเอากลไกการป้องกันทางจิต (Defense mechanism) มาใช้ด้วย กลไกการป้องกันทางจิตทุกแบบจัดเป็นพฤติกรรมการณ์เผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ พฤติกรรมประเภทนี้เป็นการทำให้รู้สึกตัวอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป พฤติกรรมที่จัดว่าเป็นพฤติกรรมประเภทนี้ ได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยง การพยายามลืม การเพ้อฝัน การแยกตนเอง การทำให้เห็นเป็นเรื่องเล็ก การเลือกรับฟังเฉพาะสิ่งที่ดี หรือการโยนความผิดไปให้ผู้อื่น เป็นต้น

2. พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem-Focused Coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการทางปัญญาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งที่ต้นเหตุของปัญหา ได้แก่ การเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นความเครียดตามสภาพความเป็นจริงและหาหนทางแก้ไข หรือการ เสริมสร้างความสามารถให้ตนเองในการเผชิญความเครียด เป็นต้น บุคคลอาจใช้ทั้งสองลักษณะร่วมกัน หรือลักษณะใดลักษณะหนึ่งเมื่อเผชิญกับความเครียด โดยมีวิธีการเผชิญความเครียด 5 วิธี คือ

1. การแสวงหาข้อมูล (Information Seeking)
2. การกระทำกับปัญหาโดยตรง (Direct Action)
3. การหยุดยั้งการกระทำ (Inhibition of Action)
4. การแสวงหาความช่วยเหลือ หรือแรงสนับสนุนทางสังคมกับบุคคลในเครือข่ายรอบข้าง (Seeking Social Support)
5. การใช้กลไกทางจิต (Intrapsychic)

Lazarus ได้แบ่งประเภทของวิธีการเผชิญปัญหาเป็น 4 ประเภท คือ

1. วิธีการเผชิญปัญหาโดยการแก้ไขตามปัญหา (Problem Oriented Coping Strategies) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา หรือสถานการณ์ที่ตึงเครียด เช่น การพยายามแก้ไขให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ เป็นต้น

2. วิธีการเผชิญปัญหาที่แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์ (Affective-Oriented Coping Strategies) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่พยายามจะแก้ไขอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เนื่องจากสถานการณ์ตึงเครียดนั้นเป็นต้นเหตุ เป็นการรักษาสภาวะสมดุลภายในจิตใจไว้ เช่นการปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นต้น

3. การหลีกเลี่ยง (Escape or Avoidance) เป็นแบบแผนของการเผชิญกับสิ่งคุกคามที่พบได้ทั่วไป ทั้งมนุษย์และสัตว์ ปฏิกริยาการหลีกเลี่ยงนี้อาจเกิดขึ้นร่วมกับความกลัว หรืออาจเกิดขึ้นโดยไม่มี ความกลัวร่วมด้วยก็ได้

4. การเมินเฉย หรือ ไม่มีปฏิกริยา (Inactive or Apathy) เป็นแบบแผนพฤติกรรมของการสิ้นหวัง เมื่อไม่สามารถกำจัดหรือบรรเทาสิ่งคุกคามได้จึงเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่มีกำลังใจที่จะต่อสู้ หรือหลีกเลี่ยงสิ่งคุกคาม ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า

การที่บุคคลจะเลือกใช้วิธีการใด ในการเผชิญความเครียดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้สึกไม่แน่ใจ หรือคลุมเครือ (Degree of Uncertainty) และความรุนแรงของความรู้สึกคุกคาม (Degree of Helplessness) นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับแหล่งประ โยชน์ ในการเผชิญความเครียด (Coping Resources) ด้วย ได้แก่ภาวะสุขภาพและพลังของบุคคล (Health and Energy) ความเชื่อในทางที่ดี (Positive

Beliefs) ทั้งนี้ผลลัพธ์ของการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องพิจารณาความสัมพันธ์ที่เป็นไปทางบวก 3 ด้าน คือการทำหน้าที่ทางสังคม (Social Function) ขวัญ และกำลังใจ (Moral) และภาวะสุขภาพ (Somatic Health)

การเผชิญความเครียดแบบ ปฏิกริยาทางอ้อม (Paliation) คือกลไกการทำงานของร่างกายและจิตใจ เพื่อบรรเทาภาวะอันตรายจากสิ่งแวดล้อมแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. วิธีการบรรเทาอาการโดยตรง (Symptom-Direct Modes) คือ การใช้สิ่งหนึ่งสิ่งใดเพื่อบรรเทาความเครียดโดยตรง ได้แก่ ยากล่อมประสาท ยานอนหลับ แอลกอฮอล์ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และวิธีอื่น ๆ โดยใช้ร่างกายเป็นศูนย์กลาง

2. วิธีการบรรเทาภายในจิตใจ (Intrapsychic Modes) เป็นการบรรเทาความตึงเครียดโดยวิธีการทางจิตวิทยาของจิตใต้สำนึกที่บุคคลหลอกตัวเอง เกี่ยวกับสิ่งคุกคามหรืออันตรายจากภายนอก ซึ่งเป็นเพียงความคิดของบุคคล และไม่ปฏิบัติตามความจริง ฟรอยด์ เรียกวิธีการนี้ว่า การใช้กลไกป้องกันทางจิต (Defense Mechanism)

แนวคิดของ Laxarus & Folkman (1984) เป็นการปรับตัวทางด้านจิตใจของอารมณ์ จะมองถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบซึ่งกันและกัน เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยระยะเวลา โดยใช้การประเมินสถานการณ์ด้วยสติปัญญา ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. การประเมินระยะที่ 1 คือการที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ มาประเมินสถานการณ์ เพื่อตัดสินใจว่ามีผลกระทบอย่างไรต่อบุคคล ซึ่งประเมินได้ 3 ทาง คือ

- 1.1 ไม่เกิดผลใด ๆ คือ บุคคลไม่รู้สึกระคายต่อสถานการณ์นั้น
- 1.2 เกิดผลดี หรือ ได้รับประโยชน์จากสถานการณ์นั้น
- 1.3 เกิดความเครียด ซึ่งเป็นภาวะทำให้บุคคลเกิดความไม่สมดุลทางด้านจิตใจ เกิดความเครียด เนื่องจากบุคคลประเมินสถานการณ์นั้น มีความเกี่ยวข้องกับตนในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ใน 3 ลักษณะดังนี้

- ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นอันตราย หรือมีการสูญเสีย
- จากการคาดการณ์ว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้นอย่างแน่นอนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้
- การท้าทาย คือ อันตรายจะเกิดขึ้นภายนอก แต่คาดการณ์ว่าสามารถจะจัดการกับสถานการณ์นั้นได้

จะเห็นได้ว่า การประเมินสถานการณ์ระยะที่ 1 นี้ เป็นการรับรู้สถานการณ์ว่าเป็นอันตรายกับตน สถานการณ์ใดที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน หรือเกี่ยวข้องกับตน หรือเกี่ยวข้องในทางที่ดีจึงไม่ก่อให้เกิดความเครียด

2. การประเมินระยะที่ 2 คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ ประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือกของตนเอง เพื่อที่กำจัดอันตรายจากสิ่งที่คุณได้รับรู้ว่าการประเมินสถานการณ์ ระยะที่ 1 ถูกต้องดีแล้วหรือไม่

3. การประเมินระยะที่ 3 หรือการประเมินซ้ำ หลังจากที่คุณได้แสดงความพยายามที่จะกำจัดอันตรายทั้งรูปธรรมและทางความคิดออกมาแล้ว โดยบุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำ เพื่อพิจารณาอันตรายที่คุณได้รู้นั้น ยังมีอยู่หรือลดลง หรือได้ถูกกำจัดไปแล้ว เป็นการประเมินโดยใช้ข้อมูลใหม่ หรือข้อมูลเพิ่มเติม และ/หรือติดตามประเมินผลวิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้ไปแล้ว

Luckman & Sorensen (1986) ได้กล่าวถึงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดทางด้านร่างกาย แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ

1. กลุ่มอาการปรับตัวเฉพาะที่ (Local Adaptation Syndrome) เป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นที่อวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง หรือเกิดขึ้นที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยเฉพาะ เช่น การอักเสบเฉพาะที่เป็นต้น

2. กลุ่มอาการปรับตัวทั่วไป (General Adaptation Syndrome) เป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเกิดความเครียดติดต่อกันเป็นเวลานาน และขณะที่มีการปรับตัวทั่วไป ร่างกายจะมีการปรับตัวต่อสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดเฉพาะที่ร่วมด้วย แต่อย่างไรก็ตามเมื่ออยู่ในความเครียดไม่ว่าจะมีสาเหตุใดก็ตาม จะทำให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย 3 ระยะ คือ

2.1 ระยะตื่นตัว (Alarm Reaction) เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายในระยะแรกเมื่อเผชิญกับสิ่งรบกวน

2.2 ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) เป็นระยะที่เริ่มมีอาการต่อสู้เฉพาะที่หรือกลไกเฉพาะอย่างมากขึ้น เช่น มีอาการอักเสบเฉพาะที่เกิดขึ้น มีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืด บางครั้งอาจมีอาการท้องเดิน ปวดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เป็นต้น

2.3 ระยะหมดกำลัง (Stage of Exhaustion) มักเกิดในกรณีสิ่งที่มาคุกคามมีความรุนแรงและเรื้อรังนานเกินไป ปฏิกิริยาของร่างกายในระยะตื่นตัวจะปรากฏขึ้นอีกครั้ง ภายหลังจากต่อต้านแต่ถ้าสิ่งที่มาคุกคามนี้ยังคงอยู่ บุคคลไม่สามารถปรับตัวต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอกได้ หัวใจจะทำงานผิดปกติ มีอาการหัวใจเต้นเร็ว และมีความไม่สมดุลของเกลือแร่ในร่างกาย ในที่สุดไปเดสเซียมในกระแสโลหิตจะต่ำ และหัวใจหยุดเต้นถึงแก่ชีวิตได้

สรุปได้ว่า เมื่อร่างกายเกิดความเครียดขึ้น จะมีปฏิกิริยาต่าง ๆ เกิดขึ้นในร่างกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม นอกจากนี้ความเครียดจะทำให้บุคคลมีการปรับตัวเพื่อตอบสนองปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล

พฤติกรรมกรรมการปรับตัว

มนุษย์ทุกคนเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะใช้กลไกในการปรับตัวเพื่อลดความเครียดและรักษาภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจ เพื่อแก้ปัญหา Frances M. Carter (อ้างใน ประคอง อินทรสมบัติ, 2521) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมการปรับตัวของมนุษย์ไว้ดังนี้คือ

1. การช่วยให้อบอุ่น โดยการสัมผัส ซึ่งเป็นความต้องการตั้งแต่วัยทารก การกอดรัด อุ้มแกว่งไปมา การฟังเสียงดนตรีขับกล่อม
2. การรับประทานอาหาร เคี้ยวหมากฝรั่ง สูบบุหรี่
3. ดื่มสุรา หรือรับประทานยา
4. หัวเราะ ร้องเพลง สบตสาบาน หรือร้อยให้
5. เชื้อถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งมงาย
6. นอนหลับ
7. ใช้ความคิด
8. พุดคุยให้คนที่ไว้วางใจฟัง
9. ทำงานหนักขึ้น ออกกำลังกาย วิ่ง ทำความสะอาดบ้าน เดินรำ
10. ทำกิจกรรมที่ปราศจากเป้าหมาย เช่น เดินไปมา ถูมือ
11. คิดเพื่อฝัน
12. คุยโวโอ้อวด
13. ถามคำถาม
14. ค้นหาข้อมูลและนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะเกิดปฏิกิริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัว (วิระ ไชยศรีสุข, 2533) โดยมีการปรับตัว 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. อาการบอเหตุ (Alarm Reaction Stage) จะเกิดขึ้นเฉพาะแห่ง ซึ่งเนื่องมาจากตัวเรงให้ เกิดความเครียด ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น จะเกิด โดยผ่านระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เช่น Pituitary จะหลั่งฮอร์โมนออกมา ทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านต่อตัวเรงความเครียด และการปรับร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

2. ร่างกายต่อต้าน (Resistance Stage) ในช่วงนี้การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาจะเกิดขึ้นเพื่อรักษาสภาพต่อตัวเรงความเครียด ในบางสถานการณ์ทำให้เกิดระดับการสมดุลทางสรีรวิทยาเกิดขึ้น

3. ขั้นหยุดการทำงาน (Exhaustion Stage) ถ้ามนุษย์อยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่มีความเครียดนาน ๆ ความต้านทานไม่สามารถจะทำให้ร่างกายรักษาสภาพคงที่ไว้ได้ และความเครียดยังคงมีอยู่ต่อไป อาจจะทำให้ตายได้ เพราะอวัยวะหยุดการทำงาน

อารมณ์ตึงเครียด หรือเคร่งเครียดจนเกิดเป็นความเครียดนั้นก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพหลายประการดังที่ มัลลิกา เหมือนวงศ์ (2534) ได้สรุปว่า เมื่อมีอารมณ์เครียดมาก ๆ จิตใจไม่สงบ ก็จะเกิดความผิดปกติแสดงออกมา คนที่มีอารมณ์เครียดมาก ๆ อาจมีอาการต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ปวดศีรษะ เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้เป็นส่วนมาก เมื่อมีอารมณ์เครียด และเป็นอาการแรก ๆ ปวดศีรษะเนื่องจาก มีเลือดไปสู่อวัยวะมาก การเสียพลังงาน ทางระบบประสาทไปมาก และกล้ามเนื้อตึงเครียดและหนังศีรษะเกร็งตัวมาก

2. นอนไม่หลับ เป็นอาการแรก ๆ เหมือนปวดศีรษะ อาจนอนไม่หลับ แล้วตื่นขึ้นมา นอนไม่หลับตั้งแต่เริ่มต้นเข้านอนหลับ ๆ ตื่น ๆ เนื่องจากพอลงนอนก็คิด เมื่อคิดมากก็นอนไม่หลับ ยิ่งนอนไม่หลับก็ยิ่งคิด วนเวียนเช่นนี้เรื่อยไป

3. ขาดสมาธิ เมื่อคิดเรื่องอะไรก็คิดสับสน ฟุ้งซ่านคิดซ้ำ ๆ คิดหลาย ๆ เรื่องพร้อมกันไม่รู้จบ

4. ลืมง่าย นึกชื่อคนใกล้ชิด ไม่ออก บางทีคิดว่าทำอะไรช่วงขณะก็ลืมแล้ว บางทีผลออกไปช่วงขณะโดยนึก ไม่ออกว่าเวลานั้นตัวอยู่ที่ใดและเป็นเวลาไหน แสดงถึงความนึกคิด และความจดจำของสมองขาดความสัมพันธ์กัน

5. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีตื่นเต้น หวาดระแวง ตกใจง่าย ตกใจง่าย สะดุ้งผวา ตัดสินใจไม่ถูก โกรธง่าย ขาดสติโดยยังอารมณ์ไม่ได้ โดยที่ไม่เคยเป็นเช่นนี้มาก่อน

6. หงุดหงิด เบื่อหน่าย เบื่อหน่ายการทำงาน เบื่อหน่ายไปทุกอย่าง หมาดเร็วแรง เหนื่อยง่าย ชอบทำเรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่ แก้ไขปัญหาเล็กน้อยก็ไม่ได้

7. อ่อนเพลียเรื้อรังอยู่ยาวนานวัน ทั้ง ๆ ที่นอนหลับได้ตลอดคืน พอตื่นมาตอนเช้าก็อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ละเหี่ยใจเหมือนไม่ได้นอนพักมาเลย ที่เป็นเช่นนี้แสดงว่าร่างกายหลับ แต่ระบบประสาทไม่หลับ ระบบประสาทยังใช้พลังงานอยู่ตลอดเวลา

8. มีอาการผิดปกติต่าง ๆ หลายอย่าง เช่น ท้องอืด เรอ ปวดแสบในท้อง เบื่ออาหาร เจ็บอก ปวดหลัง ปวดเอว แน่นในอกเหมือนกับหายใจไม่ออก ใจเต้น ซ้ามือ ซาเท้า หัวใจเต้นแรง ฯลฯ

การจัดความเครียดในการกีฬา

จากความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด ลักษณะอาการของความเครียด รวมทั้งสาเหตุของความเครียดจึงมีการนำเทคนิคต่างๆ เพื่อการจัดความเครียดมาใช้โดยอาศัยความรู้พื้นฐานเบื้องต้นดังกล่าว

Master (1987 อ้างใน โทนี่ มอริส, 2538) สนับสนุนทฤษฎีการเลือกเทคนิคในการแก้ไขความเครียดหรือความวิตกกังวลของ Davidson และ Schwartz ที่ว่าการจัดความเครียด จะต้องตรงหรือควบคู่ไปกับลักษณะของความวิตกกังวล กล่าวคือ ความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย (Somatic) จะต้องเลือกเทคนิคที่ส่งผลโดยตรงต่อสภาวะทางร่างกาย ส่วนเทคนิคที่จะใช้กับความวิตกกังวลทางด้านปัญญาหรือความคิด (Cognitive) ก็ควรใช้เทคนิคที่จะช่วยแก้ หรือลดความคิด ความเครียด และความวิตกกังวล เช่น วิธีการหยุดความคิดหรือเทคนิคการสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้น

โทนี่ มอริส (2536) ได้จัดและรวบรวมเทคนิคต่างๆ ในการลดความเครียดและความวิตกกังวลตามประเภทของความวิตกกังวล 2 อย่างข้างต้น ไว้พอสรุปได้ดังนี้

1. ความเครียดทางร่างกาย (Somatic Anxiety)

เมื่อคนเรามีอาการทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น เหงื่อซึมออกมาบริเวณฝ่ามือมากขึ้น ก่อนหรือระหว่างการแข่งขัน นั้นแสดงถึงความเครียดทางกายเริ่มขึ้นแล้ว เทคนิคที่ควรใช้สำหรับความเครียดลักษณะนี้ได้แก่ เทคนิคการหายใจ การผ่อนคลายและการทำสมาธิเพราะกระบวนการเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อร่างกาย และกระบวนการทางสรีรวิทยา Morris ยังกล่าวด้วยว่า เทคนิคบางอย่าง เช่นการจินตนาการภาพและการสะกดจิต ก็มีผลต่อร่างกายเช่นกัน แต่ไม่ได้เกิดโดยตรงต่อร่างกาย

ก. เทคนิคการหายใจ (Breathing Control) เมื่อเกิดความเครียด การหายใจจะสั้น

และถี่กว่าเดิม ซึ่งจะมีผลต่อประสิทธิภาพของระบบขนส่งออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อต่างๆ ฉะนั้นการหายใจให้ยาวหรือลึก ๆ จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนกลับมามากขึ้น ซึ่งจะช่วยลดความเครียดจากการที่กล้ามเนื้อขาดออกซิเจนได้มากขึ้น

เทคนิคที่ใช้กันมากที่สุดในการหายใจ คือ การหายใจครบสมบูรณ์ (Complete Breath) โดยการฝึกหัดบรรจุกายในปอด โดยการจินตนาการว่าปอดมีสามส่วน ส่วนแรก คือ ส่วนต่ำสุดจะได้รับอากาศโดยการดันท้องขึ้นมา ส่วนที่สอง คือ ส่วนกลางของปอดที่จะขยายรับออกซิเจนโดยการขยายหน้าอกและส่วนที่สาม คือ ส่วนบนสุดที่สามารถจะทำได้โดยการยกหัวไหล่ขึ้น

ภายหลังการฝึกทั้งสามระยะชั่วเวลาหนึ่ง ความราบรื่นของการหายใจจะดีขึ้น และได้ปริมาณออกซิเจนมากขึ้น ในการหายใจออกก็เช่นกัน ต้องคำนึงถึงโดยการหายใจออกช้า ๆ ลึก ๆ เพื่อให้การไหลเวียนของโลหิตออกให้หมด

ข. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง (Progressive Muscle Relaxation : PMR)

Jacobson (อ้างใน อนุสรณ์ วีระพงษ์, 2542) คือ ผู้ที่ได้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมาจนกว่า 50 ปี เป็นเทคนิคที่ประกอบไปด้วยการเกร็ง และผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือกลุ่มหลักๆ ของร่างกาย โดยเริ่มจากส่วนบนของร่างกายลงไปสู่ส่วนกลาง หรือจะเริ่มจากส่วนล่างสุดไปจนถึงส่วนบนสุดของร่างกาย ท่าทางของการฝึกสามารถปฏิบัติได้ทั้งในท่านอนและท่านั่ง

วัตถุประสงค์หลักประการหนึ่งของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง ก็เพื่อต้องการให้นักกีฬาสามารถแยกแยะระหว่างความตึงของกล้ามเนื้อ และความผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ จึงใช้การเกร็งเพื่อจะทำให้เกิดความรู้สึกและแยกแยะได้ถูก เวลาของการฝึกที่เหมาะสมในแต่ละครั้ง คือ 20 ถึง 30 นาที และนี่แหละคือจุดอ่อนอันหนึ่งของเทคนิคนี้ เพราะใช้เวลาค่อนข้างมาก อย่างไรก็ตามเทคนิคของการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง ก็มีนักวิทยาศาสตร์วิจารณ์ว่าอาจจะเป็นตัวก่อให้เกิดความเครียดซะเองได้ คือ ประหม่าและความวิตกกังวลอาจจะเกิดขึ้นได้ถ้า

1. นักกีฬาไม่สามารถรู้สึกผ่อนคลายได้รวดเร็ว ดังที่คิดหรือคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า หรือ
2. เขาเริ่มจะคิดถึงผลของการฝึกซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ค. การผ่อนคลายแบบประยุกต์ (Applied Relaxation) เป็นเทคนิคใหม่ที่ Morris ได้เสนอแนะไว้ถึงแม้จะยังไม่มียผลของการวิจัยที่สนับสนุนผลกระทบของเทคนิคนี้มากนัก อันอาจเป็นเพราะเป็นเทคนิคใหม่นี้ดัดแปลงมาจาก PMR โดยนักจิตวิทยา ชาวสวีเดน ได้ทำการศึกษาค้นคว้าภายในห้องทดลองและสังเกตเห็นว่านักกีฬามีความพอใจกับเทคนิคนี้มากกว่า PMR สาเหตุหลักก็เพราะเวลาของการฝึกจะค่อยๆ ลดน้อยลงเรื่อย (2-3 สัปดาห์ทดลองครั้ง)

ขั้นตอนแรก คือ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที ในการฝึกแต่ละครั้ง โดยการเกร็งและปล่อยกล้ามเนื้อแต่ละส่วน และการเกร็งและปล่อยจากส่วนหนึ่งไปยังอีกส่วนหนึ่งของร่างกาย

ขั้นตอนที่สอง คือ การฝึกผ่อนคลายอย่างเดียวโดยไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อ เวลาของการผ่อนคลายก็ลดลงครั้งหนึ่ง และเมื่อชำนาญแล้ว จึงขยับขึ้นไปอีกขั้นโดยการให้ผู้ที่ฝึกกำหนดเองควบคุมการผ่อนคลาย รหัสบางคำ เช่น “ผ่อนคลาย” (ใช้เวลาในการฝึกเพียง 3 นาที)

ขั้นตอนที่สาม คือ การรักษาระดับของการผ่อนคลาย ในขณะที่ทำท่าทางอย่างอื่น เช่น ท่าทางขณะฝึกทักษะกีฬา จากนั้นให้ล้มตาขึ้น และทำการเคลื่อนไหวในท่าทางเกี่ยวกับกีฬาหลาย ๆ ครั้ง และสังเกตระดับของการผ่อนคลายที่เราพยายามรักษาไว้

ขั้นตอนสุดท้าย คือ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือริบดาวน์ โดยใช้เวลาในการทำเพียง 10 ถึง 15 วินาที มีลักษณะคล้ายการผ่อนคลายโดยใช้รหัส แต่จำนวนครั้งในการฝึกประมาณ 30-40 ครั้งในแต่ละวัน ในการผ่อนคลายแบบนี้จะต้องมีการใช้สัญญาณบางอย่างช่วยในการเตือนให้ทำการผ่อนคลาย เช่น ทุกครั้งที่ดูนาฬิกา ทุกครั้งที่นั่งพักก่อน เปลี่ยนแดนในกีฬาเทนนิส การฝึกหรือใช้เทคนิคแบบนี้ จะส่งผลได้มากถ้าสถานการณ์ของการฝึกและแข่งขันที่นักกีฬาสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ตลอดเวลาที่ต้องการ และใช้เวลาสั้นๆ

ง. การทำสมาธิ (Meditation) เทคนิคของการทำสมาธิถูกจัดว่าอยู่ในกลุ่มของเทคนิคขจัดความเครียดทางด้านร่างกายเพราะผลของการฝึกสมาธิจะส่งผลทางด้านร่างกาย การทำสมาธิเป็นเทคนิคการเพ่งความสนใจไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือความคิดใดความคิดหนึ่งที่นักกีฬาสามารถจะเลือกใช้เองตามความเหมาะสม หรือได้ผลกับตนเอง เช่นการทำสมาธิแบบโยคะแบบเซ็นหรืออานาปานสติ ซึ่งในแต่ละแบบมีปรัชญาของตนเอง

จ. การปรับความรู้สึกตนเอง (Auto genies) เป็นเทคนิคที่เกิดขึ้นในยุโรปในช่วงปี 1930 คล้ายสะกดจิต แต่เป็นการสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นเอง โดยให้เกิดความรู้สึกของความอบอุ่น ความหนัก-เบา ในบริเวณส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นการเพ่งความรู้สึกให้เกิดขึ้นในส่วนต่างๆ เหล่านั้นเอง ไม่มีการผลักดันให้เกิดขึ้น เทคนิคการปรับความรู้สึกตนเองแตกต่างจากเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องอยู่ตรงที่คำพูดและการจินตนาการภาพตัวอย่างของการสร้างภาพและคำพูดในการฝึกการปรับความรู้สึกตนเอง เช่น แขนขวาอุ่นและผ่อนคลายแขนซ้ายหนัก ฉันรู้สึกผ่อนคลาย ฯลฯ

ฉ. การจินตนาการภาพ (Imagery) เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด ในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ (สปีซาย บัญวีรบุตร, 2538) ซึ่งประสาทสัมผัสทั้งหมดที่มีส่วนที่จะช่วยให้การจินตนาการของภาพดีขึ้นก็คือ

- 1) การได้ยิน เช่นการได้ยินเสียงปืนปล่อยตัว
- 2) การได้กลิ่น เช่นการได้รับกลิ่นของคลอรีนของนักว่ายน้ำ
- 3) การสัมผัส เช่น การรับรู้ถึงการปะทะจากการเล่นกีฬา
- 4) การรู้สึกเคลื่อนไหว เช่น ความรู้สึกเคลื่อนไหวขณะลอยอยู่ในอากาศ
- 5) การรู้รส เช่นการรู้รสทางลิ้น

สืบสาย บุญวีรบุตร(2538) ยังกล่าวด้วยว่า การสร้างจินตนาการภาพจะเกิดขึ้นชัดเจนมากขึ้นก็เพราะการรับรู้ต่างๆ เหล่านี้ และเมื่อภาพที่เกิดขึ้นในใจชัดเจนขึ้น ประสิทธิภาพที่ตามมาก็จะดีขึ้นด้วย การควบคุมอารมณ์ความเครียดหรือความวิตกกังวลก็จะดีขึ้น ถ้าการจินตนาการภาพของนักกีฬาเกิดขึ้น เพราะการจินตนาการภาพจะทำให้ นักกีฬาเข้าใจและหาวิธีแก้ไขปัญหได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

โทนี่ มอร์ริส (2536) เสนอแนะสิ่งสำคัญ 2 ประการ ในการทำให้จินตนาการภาพมีประสิทธิภาพ คือ ความชัดเจนของภาพและการควบคุมได้ว่าต้องการจะเห็นภาพอะไรเกี่ยวกับอะไร การจินตนาการภาพจะส่งผลต่อหลายสิ่งหลายอย่าง เช่นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การทบทวนกลยุทธ์ในการเล่น การวางแผนการเล่นล่วงหน้า การย้อนดูการฝึกที่ผ่านมา การผ่อนคลาย

ในส่วนของ การจินตนาการภาพนี้ ต้องอาศัยประสบการณ์และความสามารถของผู้จินตนาการของนักกีฬาที่มีความสามารถเก่งหรือได้รับการฝึกมามากจะสามารถมองเห็นภาพได้ชัดเจน และง่ายกว่านักกีฬาใหม่หรือฝึกมาน้อยกว่า แต่อย่างไรก็ตามการฝึกตั้งแต่เริ่มต้น ฝึกให้จินตนาการง่ายๆ ก็จะช่วยส่งเสริมให้การจินตนาการภาพของทักษะในผู้ที่เพิ่งเรียนรู้ทักษะใหม่ได้

โทนี่ มอร์ริส สรุปได้ว่าการใช้เทคนิคต่างๆ ให้เหมาะสมกับเกิดผลสูงสุดผู้ใช้ ผู้เกี่ยวข้องต้องเข้าใจตนเองหรือนักกีฬาและธรรมชาติของเทคนิค เพื่อช่วยให้การตัดสินใจเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งเทคนิคบางอย่าง เช่นการผ่อนคลายแบบประยุกต์ ก็อาจต้องนำไปทดลองประยุกต์ใช้กับสถานการณ์จริงให้มากขึ้น เพราะส่วนใหญ่จะได้จากการทดสอบในห้องปฏิบัติการ

2. ความเครียดทางจิต (Cognitive Anxiety)

หลักการสำคัญของความเครียดทางจิต คือ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเพราะความคิดของนักกีฬาต่อการแข่งขัน ต่อการแสดงความสามารถของตนเอง ต่อความรู้สึกรู้สึกของคนอื่น Morris ได้กล่าวถึงพื้นฐาน 2 ประการ ในการหยุดความเครียดที่เกิดจากความคิด คือ การหยุดไม่ให้คิดและพยายามให้เข้าใจกระบวนการที่เป็นตัวก่อให้เกิดความเครียดอย่างมีเหตุผล เทคนิคต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางจิตเมื่อดำเนินการขจัดความเครียด จึงอาศัยพื้นฐานหลักทั้งสอง วัตถุประสงค์หลักอีกประการหนึ่งของการพิจารณาใช้เทคนิคในการลดความวิตกกังวลทางจิตคือ เทคนิคของการเพิ่มความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นในตัวเอง (โทนี่ มอร์ริส, 2536)

ก. เทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping)

หลักการสองประการที่จะต้องทำประกอบกันเพื่อหยุดความคิด ซึ่งส่วนใหญ่

จะเป็นความคิดในทางลบ หรือทำให้เกิดความเครียด คือ การตั้งที่จะมากระตุ้นให้หยุดความคิดและการฝึกหรือเตรียมความคิดในแง่ดีไว้ก่อน เพราะฉะนั้นเมื่อนักกีฬานำสิ่งกระตุ้นมาใช้

หยุดความคิดแล้วก็คิดในทางบวกทันที สำหรับสิ่งนี้นักกีฬาจะเลือกนำมาใช้เป็นตัวกระตุ้นให้หยุดความคิดในทางลบเช่น การปรบมือตนเอง การเคาะไม้เทนนิสกับมือหรือส้นเท้า ส่วนความคิดในทางบวกที่เตรียมเอาไว้แล้วก็เช่น เราทำได้ ให้เวลาในการอบอุ่นมากหน่อย ยังไงก็ต้องพยายามให้ได้ ฯลฯ

ข้อควรสังเกตประการหนึ่งที่ โทนี มอร์ริส (2536) ได้พูดถึงคือวิธีการหยุดความคิดนี้ ความเครียดหรือความวิตกกังวลไม่ได้หายไปไหน และอาจจะกลับมาในภายหลังได้อีก เราเพียงแค่หยุดคิดหรือพา สิ่งอื่นมาขัดจังหวะความคิดเท่านั้น

ข. เทคนิคการให้เหตุผล (Rationalization) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้ความคิดในทางลบหมดไป ความเครียดในการเล่นหรือแข่งขันลดลง นักกีฬาที่มีปัญหา ในการคิดและให้ความสำคัญต่อการแข่งขันมากเกินไป ควรได้รับการเสนอแนะในการลดความเครียด โดยการให้เขาคิดในวงที่กว้างกว่าสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ เช่น คิดไปถึงทั้งฤดูกาลแข่งขัน หรือทั้งชีวิต การคิดแบบนี้จะทำให้เขาให้ออกาสกับตนเองมากขึ้น และลดความกดดันตนเองเกินไป การเล่นได้ไม่ดีในครั้งนี้เป็นเพียงครั้งเดียวในอีกหลายแมตช์การแข่งขัน หรือชีวิตนี้ไม่ได้อยู่ที่การเล่นครั้งนี้ครั้งเดียว แต่เทคนิคนี้อาจจะไม่เหมาะกับนักกีฬาระดับสูงหรือระดับโลกที่ทำทุกอย่างก็เพื่อการแข่งขันนี้ เพราะฉะนั้นวิธีการอื่นหรือการให้เหตุผลจึงควรจะไปเพื่อความเหมาะสม เช่น ให้คิดว่าถ้ามันแล้ววิตกกังวลหรือเครียดอยู่อย่างนี้ ก็จะทำให้ไม่ประสบความสำเร็จและทำได้ไม่ดีถึงที่สุด จึงควรที่จะผ่อนคลายและทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

ค. การจินตนาการภาพ (Imagery) จะเห็นว่าจินตนาการภาพถูกจัดไว้ในส่วนของความวิตกกังวลทางกายด้วย แต่การจินตนาการภาพในส่วนนี้จะพยายามคิดถึงภาพที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุและความคิดในแง่บวก ไม่ได้เป็นการจินตนาการเกี่ยวกับทักษะ ทำทางการเปลี่ยนความคิดจากการที่เราไม่สามารถอดทนจนถึงเส้นชัยได้ หรือทำคะแนนได้ไม่สูงตามที่กำหนดเป็นมองเห็นภาพของตนเองเข้าเส้นชัยอย่างเข้มแข็งและรู้สึกดี หรือได้รับการวางมือในอันดับสูงเนื่องจากได้คะแนนสะสมสูงด้วย

ง. ความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-efficacy) Bandura (1986) ได้พูดถึงตัวบ่งบอกถึงประสิทธิภาพของการทำงานหรือการเล่นกีฬาอันใดอันหนึ่งคือ ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง ถ้าเด็กมีความเชื่อมั่นว่าเขาสามารถกระโดดลงสระได้จากแป้นกระโดดสูง 10 เมตร ขณะที่เขายืนอยู่บนแป้นกระโดด โอกาสของความเป็นไปได้ตามนั้นค่อนข้างสูงกว่าเด็กที่บอกว่าเขาก็ทำได้เช่นกันขณะที่เขายืนอยู่ข้างล่างหรือมีใครถามเขาบ่อยๆ

การจะลดความเครียดจากการเล่นหรือแข่งขันสามารถทำได้โดยการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างให้เกิดขึ้นในนักกีฬามากที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัย เรื่องการขาดความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยตรงนั้นยังไม่พบว่ามีผู้ใดทำได้ แต่มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของความเครียดในกลุ่มประชากรต่างๆ ซึ่งพอสรุปได้ ดังนี้

ประไพรัตน์ ทิพยมณฑล (2538) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความเครียดของนักกีฬาไทยในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้แบบสำรวจ GHG (General Health Question Naire) ไปสัมภาษณ์ นักกีฬาไทย จากหลายประเทศ ที่เข้าร่วมการรับบริการ ทางกายภาพบำบัดที่สปอร์ตคลินิก ณ โรงพยาบาลนครพิงค์ เชียงใหม่ ระหว่าง วันที่ 13 – 30 พฤศจิกายน 2538 จำนวน 139 คน เป็นนักกีฬา 56 คน ผู้ฝึกสอน 15 คน และบุคคลทั่วไป 68 คน ผลพบว่า

1. นักกีฬา ร้อยละ 35.7 มีความเครียดร้อยละ 64.3 ไม่มีความเครียดมีผู้ฝึกสอน และบุคคลทั่วไปมีความเครียด ร้อยละ 26.7 และร้อยละ 8.8 ตามลำดับ

2. นักกีฬาผู้ฝึกสอนในบุคคลทั่วไป มีความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทำการทดลอง ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย โดยวิธีการ LSB (Least Significant Different) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มนักกีฬาและผู้ฝึกสอนจะมีความเครียดมากกว่ากลุ่มบุคคลทั่วไป

อนุสรณ์ วีระพงษ์ (2541) ทำการวิจัยเรื่อง ความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้ประชากรจากนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชนเขต 5 ครั้งที่ 14 ณ จังหวัดเชียงราย จำนวน 246 คน จากนักกีฬาทั้งหมด 16 ประเภท พบว่า

1. ระดับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาที่มีความเครียดระดับสูง ได้แก่ มวยไทย และนักกีฬาที่มีความเครียดระดับต่ำ ได้แก่ เซปักตะกร้อ

2. นักกีฬาใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียด ทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหา และแบบมุ่งลดอารมณ์ ในระดับปานกลางทั้ง 2 แบบ การปรับตัวที่ใช้มากที่สุด คือการฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย วิธีที่ใช้น้อยที่สุดคือการทำงานหาระงับประสาท

3. ระดับความเครียดของนักกีฬาเยาวชน แตกต่างกันทุกประเภท

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร(2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการออกกำลังกายแบบหฐะ โยคะที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะความเครียดด้านร่างกายและจิตใจ การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบหฐะ โยคะ (เทคนิคการผ่อนคลายวิธีหนึ่ง) ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะความเครียดด้านร่างกาย (ศึกษาจาก ค่าเฉลี่ยของอัตราการหายใจ อัตราชีพจร ความดันโลหิต ความจุปอด และความอ่อนตัว) และด้านจิตใจ (ศึกษา

จากค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบวัดระดับความวิตกกังวล แบบเอ – สเตท (A – State Anxiety Test) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักศึกษาหญิงที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 28 คน ที่ถูกสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่ม เท่า ๆ กัน คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 14 คน โดยมีการทดสอบความไม่แตกต่างของระดับความเครียดของทั้งสองกลุ่มก่อนการทดลอง จากนั้นกลุ่มทดลองทำการฝึกออกกำลังกายแบบหฐะโยคะวันละ 1 ชั่วโมง ประกอบด้วยการอบอุ่นร่างกาย การปฏิบัติ ทำอาสนะ และการนวด เป็นเวลา 3 วันต่อสัปดาห์ ทำการทดลองทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ แล้วทำการทดสอบระดับความเครียดทางด้านร่างกาย และจิตใจอีกครั้งหนึ่ง เช่นเดียวกับก่อนการเริ่มต้นทดลอง ขณะที่กลุ่มควบคุมออกกำลังกายและดำเนินชีวิตตามปกติ นำข้อมูลที่ได้รวบรวมได้ ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้ t-test เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทดสอบภาวะความเครียดด้านร่างกาย และจิตใจก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายแบบหฐะโยคะมีผลต่อระดับความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยกลุ่ม ตัวอย่างที่ทำการฝึกออกกำลังกายแบบหฐะโยคะมีความอ่อนตัว ($t = 3.31, p < 0.1$) และมีระดับความเครียด ($t = 4.36, p < .001$) แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นส่วนในด้านอัตราการหายใจ อัตราชีพจร และความดันโลหิต

เมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจภายในกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทดสอบความจุปอด ความอ่อนตัว และระดับความเครียดมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

สรุป จากข้อมูลและผลการวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้ว แสดงให้เห็นว่าความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเสมอในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ซึ่งอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การมีความเครียดเพียงเล็กน้อย เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนอง ทำให้มนุษย์มีการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจเพื่อให้เกิดภาวะสมดุล และมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาชีวิตได้ ความเครียดที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิด แหล่ง ความเครียด ตลอดจนสาเหตุ หรือปัจจัยต่าง ๆ เช่น พื้นฐานของแต่ละบุคคล ประสบการณ์ และการรับรู้ของบุคคล นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ก็มีผลต่อความเครียดได้ทั้งสิ้น งานวิจัยในครั้งนี้ได้ทำการวิจัย เฉพาะกลุ่มประชากร โดยทำการวิจัยในนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทั้งหมดที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 28 โดยแตกต่างจากงานวิจัย ตรงที่ ทำในกลุ่มประชากรทั้งหมด และเป็นนักกีฬาที่อยู่ในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งไม่มีผู้วิจัยคนไหนเคยทำมาก่อน