

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าเรื่อง ความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาถึงระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียด และการขจัดความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และนำข้อมูลดังกล่าวมาเปรียบเทียบระดับความเครียด จำแนกตามประเภทกีฬา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 28 ณ มหาวิทยาลัย ฅิวัฒนา จังหวัดสุพรรณบุรี ในระหว่างวันที่ 7-14 มกราคม 2544 จำนวน 219 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามความเครียด ของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ (อนุสรณ์ วีระพงษ์, 2541) มีความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬา เท่ากับ 0.75 และแบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด และการขจัดความเครียดของนักกีฬา เท่ากับ 0.74 แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศของนักกีฬาผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ ระดับการศึกษาชนิดกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน ประสบการณ์ในการแข่งขัน จำนวนครั้งที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย การแข่งขันในระดับประเทศนอกเหนือจากการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย จำนวนนักกีฬาที่เคยได้เหรียญในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำนวนนักกีฬาที่ติดทีมชาติ

ตอนที่ 2 ความเครียดของนักกีฬา จำนวนคำถาม 54 ข้อ

ตอนที่ 3 การเผชิญความเครียดและการขจัดความเครียดของนักกีฬา จำนวนคำถาม 14 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยติดต่อขอความช่วยเหลือจากหัวหน้านักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการแจกแบบสอบถามด้วยตนเองในระหว่างการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 มหาวิทยาลัย วัฒนา จังหวัดสุพรรณบุรี ในระหว่างวันที่ 7-14 มกราคม 2544

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณ โดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS FOR WINDOW ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์แบบสอบถามแต่ละตอนมีดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลต่าง ๆ เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา ชนิดกีฬา จำนวนปีที่เข้าแข่งขัน สถิติที่ใช้ ความถี่ ร้อยละ

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของนักกีฬา สถิติที่ใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 การเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียด สถิติที่ใช้ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการศึกษา

1. ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มประชากร ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 139 คน (ร้อยละ 63.5) ส่วนเพศหญิง จำนวน 80 คน (ร้อยละ 36.5)

นักกีฬาส่วนใหญ่ ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัย อายุ 20 ปี จำนวน 63 คน (ร้อยละ 22.8) รองลงมา อายุ 19 ปี จำนวน 49 คน (ร้อยละ 22.4) อายุ 21 ปี จำนวน 39 คน (ร้อยละ 17.8) อายุ 22 ปี จำนวน 26 คน (ร้อยละ 11.9) อายุ 18 ปี จำนวน 20 คน (ร้อยละ 9.1) อายุ 23 ปี จำนวน 12 คน (ร้อยละ 5.5) อายุ 25 ปี จำนวน 4 คน (ร้อยละ 1.8) อายุ 17 ปี จำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.5) อายุ 24 ปี จำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.5) อายุ 27 ปี จำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.5) อายุ 29 ปี จำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.5) อายุ 30 ปี จำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.5) และอายุ 32 ปี จำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.5)

นักกีฬาส่วนใหญ่ เรียนอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 201 คน (ร้อยละ 91.8) รองลงมา คือระดับ ปริญญาโท จำนวน 18 คน (ร้อยละ 8.2)

นักกีฬาส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 88 คน (ร้อยละ 4.02) รองลงมา คือ คณะเกษตรศาสตร์ จำนวน 30 คน (ร้อยละ 13.7) คณะมนุษยศาสตร์ จำนวน 25 คน (ร้อยละ 11.4) คณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 16 คน (ร้อยละ 7.3) คณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 14 คน (ร้อยละ 6.4) คณะ บริหารธุรกิจ จำนวน 13 คน (ร้อยละ 5.9) คณะสังคมศาสตร์ จำนวน 12 คน (ร้อยละ 5.5)

คณะเภสัชศาสตร์ จำนวน 6 คน (ร้อยละ 2.7) คณะทันตแพทยศาสตร์ จำนวน 3 (ร้อยละ 1.4) คณะวิจิตรศิลป์ จำนวน 2 คน (ร้อยละ 0.9) คณะ พยาบาลศาสตร์ จำนวน 2 คน (ร้อยละ 0.9) คณะ อุตสาหกรรมเกษตร จำนวน 2 คน (ร้อยละ 0.9) คณะ เศรษฐศาสตร์ จำนวน 2 คน (ร้อยละ 0.9) คณะแพทยศาสตร์ จำนวน 2 คน (ร้อยละ 0.9) สัตวแพทยศาสตร์ จำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.5)

นักกีฬาส่วนใหญ่ มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬา มากกว่า 4 ปี จำนวน 88 คน (ร้อยละ 40.2) รองลงมา ประสบการณ์ในการเล่น 2 ปี จำนวน 46 คน (ร้อยละ 21.0) 1 ปี จำนวน 33 คน (ร้อยละ 15.1) 3 ปี จำนวน 27 คน (ร้อยละ 12.3) ส่วนนักกีฬาที่เล่นมาแล้ว 4 ปีจำนวน 25 คน (ร้อยละ 11.4)

นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เคยแข่งในระดับประเทศนอกเหนือจากกีฬาระดับมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำนวน 126 คน (ร้อยละ 57.5) ส่วนนักกีฬาที่เคยแข่งในระดับประเทศ จำนวน 93 คน ร้อยละ 42.5

นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เคยได้เหรียญรางวัลกีฬามหาวิทยาลัยจำนวน 186 คน (ร้อยละ 84.9) ส่วนคนที่เคยได้รับเหรียญรางวัล จำนวน 33 คน (ร้อยละ 15.1)

นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เคยติดทีมชาติ จำนวน 215คน (ร้อยละ 98.2) ส่วนคนที่เคยติดทีมชาติ จำนวน 4 คน (ร้อยละ 1.8)

2. ระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.84$) แต่มีบางชนิดกีฬาที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ได้แก่ กอล์ฟ ($\bar{X} = 3.01$) และกรีฑา ($\bar{X} = 3.00$) นอกนั้น มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 2.87

3. ระดับความเครียดที่แสดงออกเด่นชัดที่สุด คือ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองของร่างกาย ซึ่งมีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.30$) รองลงมาได้แก่ ด้านสภาวะและความกดดัน ซึ่งมีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.22$) ด้านสาเหตุมาจากบุคคลอื่น มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.13$) และความคาดหวังจากการแข่งขัน มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.11$) นอกนั้นจะมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ($\bar{X} = 2.90$) ด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ($\bar{X} = 2.59$) และด้านโอกาสที่จะพัฒนาตนเอง ($\bar{X} = 2.08$)

4. การเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียด พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียด มีระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.58$) ทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหา ($\bar{X} = 2.56$) และแบบมุ่งลดอารมณ์ วิธีเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดที่นักกีฬาใช้มากที่สุด ได้แก่ อยู่ในแวงดวงหรือสังคมที่ไม่เกี่ยวข้องกับกีฬา ($\bar{X} = 3.04$) และวิธีเผชิญ

ความเครียดและการขจัดความเครียดที่นักกีฬาใช้น้อยที่สุด ได้แก่ ฉันทานยาาระงับประสาท ($\bar{X} = 1.22$)

5. การเปรียบเทียบระดับความเครียด จำแนกตามประเภทกีฬา

ส่วน ระดับความเครียดเฉลี่ยโดยรวม ในแต่ละประเภทกีฬาส่วนใหญ่ มีความแตกต่างกันในทุกประเภท

5.1 นักกีฬาที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ได้แก่ กอล์ฟ และกรีฑา

5.2 นักกีฬาที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ กีฬาทางน้ำ басเก็ตบอล วอลเลย์บอล คาบสากล ตะกร้อ ซอฟท์บอล เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ยูโด รักบี้ เทควันโด เปตอง มวย

อภิปรายผล

1. ระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.87$) ถือว่ามีความเหมาะสม

Raudesepky (อ้างใน พีระ ครีกครั้นจิตร, 2529) กล่าวถึงระดับความเครียดที่ทำให้ประโยชน์สูงสุดเป็นสิ่งที่สำคัญ ณ ระดับนี้ ความเครียดจะให้ประโยชน์แก่บุคคลมากที่สุด ทุก ๆ คน จะมีระดับที่เหมาะสม ในเรื่องของความเครียดของตนเอง ถ้าความเครียดมีสูงกว่าระดับนี้มาก ๆ บุคคลนั้น ๆ จะกลายเป็นคนจับต้นชนปลายไม่ได้ และนาน ๆ เข้า อาจจะหมดสมรรถภาพการทำงานไปเลย แต่ถ้าหากมีความเครียดต่ำกว่าระดับนี้ บุคคลจะไม่ตระหนักถึงความสามารถที่แท้จริงของเขา ซึ่งสอดคล้องกับ Mexkin (อ้างในพีระ ครีกครั้นจิตร, 2529) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า เราควรพยายามหาระดับความเครียดที่ทำให้ประโยชน์สูงสุด และพยายามดำเนินชีวิต หรือทำงานโดยระมัดระวัง ให้อยู่ในขอบเขต ที่เหมาะสมในเรื่องของความเครียดของตนเอง ถ้าบุคคลใดสามารถ ทำได้เช่นนี้ บุคคลนั้น จะมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง และมีความสุขในชีวิต และในการกีฬา ระดับความเครียดที่เหมาะสมที่สุด คือระดับปานกลาง ซึ่ง จันทรพิมพ์ พละพงศ์ (2528) กล่าวว่า นักกีฬา มีระดับความเครียดสูง จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือ เพื่อลดความเครียดลงสู่ระดับปานกลาง ซึ่งจะทำให้ผลการแข่งขันดีที่สุด ขณะเดียวกัน นักกีฬาที่มีระดับความเครียดต่ำ จำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นให้มีความเครียดสูงขึ้น จนถึงระดับที่เหมาะสม คือ ระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความวิตกกังวลที่อธิบายความสำคัญของความวิตกกังวล และความสามารถในการเล่นกีฬา ในทฤษฎี อักษร ยูคว่า (The Inverted - U Theory) ไว้ว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำ หรือสูง จะมีความสามารถ ต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม คือความวิตกกังวลไม่สูงมากเกินไป

จะทำให้มีความสามารถสูง (Cox, 1990) นอกจากนั้นผลการวิจัยยังพบอีกว่า ประเภทกีฬาที่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงได้แก่ กอล์ฟ และกรีฑา ซึ่งกีฬาทั้งสองประเภทนี้ เป็นกีฬาที่มีการแข่งขันเป็นประเภทบุคคล ความเครียดจะสูงกว่าประเภทที่มีการแข่งขันเป็นทีม สาเหตุ ก็คือ การแข่งขันกีฬาประเภทบุคคล จะเปิดโอกาสให้เห็นการเปรียบเทียบอย่างชัดเจน และความรับผิดชอบ ภายหลังจากการแข่งขัน ก็เป็นของนักกีฬาโดยตรง ถ้าได้แข่งกับ คู่แข่งที่มีฝีมือระดับเดียวกัน หรืออาจจะมีโอกาสในระดับได้เหรียญรางวัล ก็จะทำให้ให้นักกีฬาเกิดความเครียดในระดับสูงขึ้นไป แต่ถ้ามหาทราบว่าตนเอง จะต้องแข่งกับคู่แข่งที่แข็งแกร่งกว่ามาก เช่น แข่งกับนักกีฬานานาชาติ ก็จะทำให้ นักกีฬาค้นนั้นเกิดความเครียดในระดับที่ไม่ค่อยสูง เพราะอาจจะทำใจว่าตัวเองจะต้องอยู่แล้ว ฉะนั้นระดับความเครียดประเภทบุคคล จึงมีโอกาสมากกว่าการเล่นประเภททีม Wallace (1978) กล่าวว่า สังคมและสภาพสังคม การมีความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง อาจเป็นสิ่งที่ช่วยลด หรือก่อให้เกิดความเครียดได้ในขณะเดียวกัน การแข่งขันประเภททีม ก็อาจจะทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น ระดับความเครียด อาจจะแตกต่างกันภายในทีม นักกีฬาที่อยู่ในตำแหน่งสำคัญ มีความรับผิดชอบในทีม ค่อนข้างสูง เช่น คาราของทีมชาติ ปั่นจักรยาน ย่อมมีความรับผิดชอบในการเล่น นำหน้าทีมสูงกว่า สมาชิกที่เหลือในทีม ดังนั้น ความเครียดของนักกีฬาจึงมีโอกาสมากกว่าบุคคลที่อยู่ในตำแหน่งอื่น และอีกประเด็นหนึ่ง ที่เห็นได้ชัดจากการได้ไปพบในการเก็บข้อมูล คือ ในนักกีฬาประเภททีม ที่ทีมของตนได้แข่งกับทีมที่มีนักกีฬานานาชาติอยู่ในทีม ความเครียดที่เกิดขึ้น จะเกิดขึ้นค่อนข้างน้อย เพราะ นักกีฬาคิดว่า เมื่อแข่งกับนักกีฬานานาชาติแล้ว โอกาสชนะคงเป็นไปได้น้อย และในทางกลับกัน เมื่อทีมแข่งกับคู่แข่งที่มีฝีมือในระดับเดียวกันในการเล่น หรือ ในการแข่งขันนัดต่อไปมีความสำคัญ ต่อการได้รับเหรียญรางวัล หรือเข้ารอบ ความเครียดที่เกิดขึ้นภายในทีม จึงเกิดได้ง่าย

จากการที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูล ยังพบอีกว่า ความเครียดเกิดขึ้นในระดับสูง ในด้านการตอบสนองทางร่างกาย โดยเหตุผลที่มีนักกีฬาเลือกมากที่สุด คือ การกดดัน และสูงในเกือบทุก ๆ เหตุผล ในด้านการตอบสนองในร่างกาย และยังพบพบระดับความเครียดสูง ในด้านสภาวะและความกดดัน ด้านสาเหตุจากบุคคลอื่น และความคาดหวังจากการแข่งขัน และด้วยเหตุนี้เอง จึงทราบได้ว่า มีหลายด้านที่ทำให้ผู้เกี่ยวข้องและผู้จัดการทีม ได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับนักกีฬา และในส่วน ของระดับความเครียดที่ต่ำ ที่พบในการวิจัยครั้งนี้ จะพบในด้านโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง ในเรื่องการ มีโอกาสได้รับการฝึกอบรมในระดับนานาชาติ สาเหตุที่เป็นปัจจัยที่ผู้เกี่ยวข้อง ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ไม่สามารถ ดำเนินการจัดการได้ เพราะ การขาดงบประมาณ ที่จะจัดจ้าง ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ ในกีฬาแต่ละประเภทมาฝึกอบรมให้กับนักกีฬาของตนเอง แต่จะพบในกีฬาบางประเภทเท่านั้น เช่น แบดมินตัน ที่มีนักกีฬาบางคน เป็นตัวแทนของจังหวัดเชียงใหม่ และได้รับการ

ฝึกซ้อมกับโค้ชจากประเทศจีน ที่เป็นโค้ชของทีมจังหวัดเชียงใหม่ และในกีฬาทางน้ำ ประเภทโปโลน้ำ ที่มีนักกีฬาหลายคนเคยซ้อมกับทีมชาติ และโค้ชที่มาฝึกซ้อมให้ ก็เป็นโค้ชของสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย ที่เป็นชาวจีน และโค้ชสถาน

ฉะนั้นผู้เกี่ยวข้องจึงไม่ควรละเลย ปัญหาต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้น

2. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักกีฬาทุกประเภท มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด และการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่านักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สามารถปรับตัวได้ ซึ่งสกัด และคนอื่น ๆ (2542) กล่าวว่า พฤติกรรมเผชิญความเครียด เป็นการให้กลวิธี ที่มีจุดมุ่งหมาย การประเมินด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิริยาการตอบสนองและร่างกาย ในการเผชิญ เพื่อลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่อง และมีระยะเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าผลลัพธ์ของการเผชิญความเครียด เป็นไปในทางที่มีความสมดุล ระหว่างบุคคล และข้อเรียกร้อง หรือมีการรบกวนการทำหน้าที่ของระบบต่าง ๆ ในร่างกายน้อยที่สุดจะถือว่า บุคคลนั้น สามารถปรับตัวได้ ผลการวิจัยแสดงว่า นักกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สามารถเผชิญความเครียด และจัดการความเครียด ได้อย่างเหมาะสม ซึ่ง ลาซารัส และโฟลค์แมน (Lazarus & Folkman, 1984) กล่าวไว้ว่า เนื่องจาก ความเครียดเป็นอาการที่ไม่คงที่เป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และจะไม่มีอาการตัดสินใจก่อนว่าวิธีการเผชิญความเครียดวิธีใดมีประสิทธิภาพ เพราะขึ้นอยู่กับบริบทบุคคลที่เผชิญความเครียด ได้ดี คือบุคคลที่รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ทั้งนี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่า นักกีฬาใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem – Focused Coping) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดภาวะเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการทางปัญญา ในการตัดสินใจ เลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งที่ต้นเหตุของปัญหา ได้แก่ การเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นภาวะเครียด ตามสภาพความเป็นจริงและหาหนทางแก้ไข หรือการเสริมสร้างความสามารถให้ตนเอง ในการเผชิญความเครียด ในส่วนของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่นั้น จะมีระดับความเครียดสูงในบางประเภทกีฬา และปานกลางในหลายชนิดกีฬาเช่นกัน ฉะนั้น ตามที่ แอนเดอร์สัน (Anderson – cited in Lazarus & Folkman, 1984) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเครียดต่ำ อาจใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดได้ทั้งสองแบบ แต่เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นเป็นระดับปานกลาง บุคคลมีแนวโน้มในการเลือกใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียด แบบมุ่งแก้ปัญหา และเมื่อความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง บุคคลมักใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์แทน อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัตินั้นบุคคลสามารถ ใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดทั้งสอง

แบบร่วมกัน ให้มีความสัมพันธ์กัน โดยอาจมีส่วนในการเพิ่ม หรือลดประสิทธิภาพของบุคคลในการเผชิญความเครียด

ในส่วนของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นักกีฬาส่วนใหญ่จะใช้พฤติกรรม การอยู่ในแวดวงสังคมที่ไม่เกี่ยวข้องกับกีฬา ($\bar{X} = 3.04$) เพราะอาจจะเห็นว่า การที่ไม่อยู่หรือยุ่งเกี่ยวกับการกีฬา จะเป็นวิธีการที่ทำให้ลดความเครียดได้มากที่สุด และในทางกลับกัน นักกีฬาส่วนน้อยเท่านั้นที่เลือกใช้ชีวิตการเผชิญความเครียดและการขจัดความเครียด โดยวิธีการ กินยาระงับประสาท โดยที่ส่วนหนึ่งที่เลือกกินยาระงับประสาทเพราะอาจจะเกิดความเครียดที่ไม่ใช่เกี่ยวกับการกีฬา เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเรียน เป็นต้น ในส่วนของการกินยาระงับประสาทนั้น การแข่งขันในระดับชาติ จะมีการตรวจ สารกระตุ้น อาจถูกปรับแพ้เลขก็ได้ และที่สำคัญ ที่สุด คือ อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของตัวนักกีฬาเอง

3. การเปรียบเทียบระดับความเครียดจำแนกตามประเภทกีฬา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีนักกีฬา สองประเภท เมื่อเปรียบเทียบตามระดับความเครียดโดยเฉลี่ย คือ กลุ่มประเภทที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง และกลุ่มประเภทที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

1. กลุ่มประเภทที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง

ได้แก่ กอล์ฟ และกรีฑา นักกีฬาทั้งสองชนิด จะแข่งขันอยู่ในประเภทบุคคล ความเครียด ถึงได้สูงกว่าชนิดอื่น ๆ โดยจะเห็นได้ว่า ชนิดกีฬาอื่นที่แข่งขันประเภทบุคคล เช่น วายน้ำ คายสากล มวยสากล เปตอง ฯลฯ จะมีค่าเฉลี่ยในระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับใกล้เคียงกับ ค่าเฉลี่ยของความเครียดในระดับสูง แต่ไม่ถึงขั้นที่จะทำให้อยู่ในระดับสูง สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว (2527) ได้จำแนกปัจจัย ที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อบุคคลไว้ว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล เป็นความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น

1. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้แก่ สภาพอากาศ การขาดปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต

2. สังคมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอื่น อาจเป็นสิ่งที่ช่วยลดหรือก่อให้เกิดความเครียด ได้ในขณะเดียวกัน เช่น การไม่ปรองดองกัน การทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน

3. สภาพการณ์ และเหตุการณ์อื่น ๆ สถานการณ์ที่เลวร้าย และเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เหตุการณ์เหล่านี้ มีผลต่อระดับความเครียดที่เกิดขึ้น ในตัวนักกีฬา

นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อระดับความเครียดในตัวนักกีฬาประเภทบุคคล ได้แก่ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากภายในบุคคล เป็นความเครียดที่มาจากตัวบุคคลเอง เช่น สภาพทางสรีรวิทยา ระดับพัฒนาการในการเจริญเติบโต การรับรู้และแปรเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ กลัว โกรธ เกียจ กังวล หรือตื่นเต้น ด้วยเหตุผลที่เป็นการแข่งขันประเภทเดี่ยวความเครียดจึงเกิดขึ้นได้ง่าย

2. กลุ่มประเภทที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

ได้แก่ กีฬาทางน้ำ басเกตบอล วอลเลย์บอล ดาบสากล ตะกร้อ ซอฟท์บอล เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ยูโด รักบี้ฟุตบอล เทควันโด เปตอง มวย ชนิดกีฬาในกลุ่มนี้ จะแบ่งนักกีฬาออกเป็นสองกลุ่มได้แก่

2.1 นักกีฬาที่แข่งขันเป็นทีม ได้แก่ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ซอฟท์บอล รักบี้ฟุตบอล ประเภทกีฬาเหล่านี้ จะมีลักษณะของการแข่งขันเป็นทีม ระดับความเครียดของกลุ่มนักกีฬาประเภทนี้อาจเกิดได้จาก

1. การประเมินคู่ต่อสู้ McGrath (1970) อธิบายกระบวนการการเกิดความเครียดในขั้นที่ 2 ว่าเป็นการประเมินหรือเปรียบเทียบระหว่างสถานการณ์หรือคู่แข่งกับความสามารถของตนเองหรือทีม ถ้านักกีฬาประเมินว่ามันยากเกินความสามารถของตน ก็จะเป็นการไม่สมดุลระหว่างสิ่งที่ต้องทำกับระดับความสามารถของนักกีฬา ในบางประเภทกีฬานักกีฬามักรู้ถึงระดับฝีมือของคู่ต่อสู้เป็นอย่างดี อย่างเช่น ในมหาวิทยาลัยเอกชน หรือมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่มีชื่อเสียงอยู่ในกรุงเทพมหานคร มักจะมีนักกีฬาประเภททีมที่มีระดับเป็นถึงทีมชาติ ซึ่งทำให้ นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทราบถึงระดับฝีมือที่แตกต่างกัน เมื่อได้แข่งขันหรือ เมื่ออยู่ร่วมสายเดียวกัน นักกีฬา มักทราบถึง ผลแพ้ชนะที่เกิดขึ้น จึงทำให้ระดับความเครียดที่เกิดขึ้น ไม่ค่อยที่จะสูง เพราะนักกีฬามักทำใจอยู่แล้วว่า ตนเองคงจะแพ้ แต่ในทางกลับกัน ในบางประเภทกีฬา ที่มีผู้เล่นมีระดับฝีมือใกล้เคียงกับสถาบันอื่น นักกีฬาอาจเกิดความเครียดได้ง่าย เช่น วอลเลย์บอล นักกีฬา วอลเลย์บอลจะเกิดความเครียดค่อนข้างสูง เพราะนักกีฬามีการเตรียมตัวมาก่อนข้างดี รู้ฝีมือของคู่ต่อสู้ สามารถ คาดการณ์ล่วงหน้าถึงผลแพ้ ชนะที่เกิดขึ้น และผลที่ออกมา คือ ได้ตำแหน่งที่ดีในการแข่งขัน วอลเลย์บอลชาย และรองชนะเลิศอันดับหนึ่ง ในการแข่งขันวอลเลย์บอลชายหาประเภททีมหญิง

2. การคาดการณ์ ผลแพ้ ชนะของการแข่งขัน McGrath (1970) อธิบายกระบวนการการเกิดความเครียดไว้ในขั้นที่ 1 สถานการณ์กีฬาในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขัน จะเป็นตัวกำหนดที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา ซึ่งนักกีฬาแต่ละคนจะมองสถานการณ์นั้นแตกต่างกันในกีฬาประเภททีม

เมื่อมีการแข่งขันที่อยู่สายเดียวกับนักกีฬาที่มีความสามารถสูงกว่า หรือนักกีฬาทีมชาติ นักกีฬามักจะคาดการณ์ล่วงหน้าก่อนเสมอว่าผลจะออกมาอย่างไร

3. การได้รับการดูแล จากผู้เกี่ยวข้อง หรือผู้ควบคุมทีม

2.2 นักกีฬาที่แข่งขันประเภทเดี่ยว หรือบุคคล ได้แก่ กีฬาทางน้ำ ประเภท วายน้ำ คายสากล เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน มวยสากล ยูโด เทควันโด มวย ในกลุ่มนี้ นักกีฬาจะมีระดับความเครียดเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เพราะกลุ่มนี้ จะมีนักกีฬาหลายประเภทที่เคยมีประสบการณ์ในการแข่งขันจริง ก่อนการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เพราะก่อนหน้านี้จะมีการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จะมีการแข่งขัน กีฬาแห่งชาติ ขึ้นที่กรุงเทพมหานคร ทำให้นักกีฬาส่วนหนึ่งมีประสบการณ์จากการแข่งขันครั้งนี้ และสามารถรู้ถึงความสามารถของคู่ต่อสู้มาเป็นอย่างดี จึงทำให้ระดับความเครียดของนักกีฬากลุ่มนี้ไม่ค่อนสูงมากนัก

จากการที่ระดับความเครียดนักกีฬาที่แตกต่างกัน พบว่า มีตัวแปรที่สำคัญ จากการที่ได้ไปสังเกตการณ์ การแข่งขันกีฬาแต่ละประเภท พบว่า ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและการเอาใจใส่ของผู้เกี่ยวข้องในบางประเภทกีฬา นักกีฬาไม่ได้รับความสะดวกสบายเท่าที่ควร ทั้งก่อน และหลังการแข่งขัน เช่น

1. สถานที่พัก

สถานที่พักของนักกีฬามีความสำคัญมาก โดยนักกีฬาที่ไปทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จะพักใน 2 ส่วน คือ พักโรงแรม และพักในโรงเรียน นักกีฬาที่เข้าพักในโรงแรมต่าง ๆ ความสะดวกในการแข่งขัน จะสะดวกสบายกว่านักกีฬาที่เข้าพักในโรงเรียน ฉะนั้น การพักผ่อน ที่เพียงพอ การได้รับการดูแลเป็นอย่างดี จึงเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้นักกีฬามีระดับความเครียดที่ไม่สูง

2. การดูแล เอาใจใส่ของผู้จัดการทีม และผู้เกี่ยวข้อง

ในบางประเภทกีฬา มีการดูแลเอาใจใส่ เป็นอย่างดี จากโค้ช ผู้จัดการทีม มีการอัดฉีด ก่อนการแข่งขัน มีการจัดเลี้ยงหลังการแข่งขัน เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬา ทำการแข่งขัน โดยการสร้างแรงจูงใจ ทำให้ผลการแข่งขันออกมาดี และนักกีฬาแข่งขันได้อย่างเต็มที่ ผิดกับบางประเภทกีฬาที่ไม่มียงบประมาณ ในการอัดฉีด หรือจัดเลี้ยงหลังการแข่งขัน นักกีฬามักมีความน้อยเนื้อต่ำใจ จึงทำให้ ผลการแข่งขันออกมาไม่ค่อยดี เท่าที่ควร

3. ผู้ฝึกสอน

ผู้ฝึกสอนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่ง ต่อระดับความเครียดของนักกีฬา เช่น ผู้ฝึกสอนคาดหวังว่านักกีฬาจะเล่นได้ดี ได้เหรียญ ความคาดหวังจะเป็นแรงกดดันของผู้ฝึกสอน ต่อนักกีฬาในขณะแข่งขันนั้นผู้ฝึกสอนอาจจะบอกคำนิหรือลงโทษตลอดจนแสดงลักษณะท่าทาง บางอย่างเช่น ท่าทางเมื่อหน้าย สายตึรยะ แทนความไม่พอใจต่อการเล่นเหล่านี้จะเป็นการเพิ่มระดับ ความเครียดให้สูงขึ้นได้

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. นักกีฬาที่มีระดับความเครียดสูง เช่น กอล์ฟ หรือกรีฑา ผู้ฝึกสอนควรที่จะหาวิธีที่ ทำให้นักกีฬา มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เพราะความเครียดนั้นเป็นความเครียดที่เหมาะสม ที่สุด ในการแข่งขัน และอาจจะแนะนำให้ไปพบกับผู้เชี่ยวชาญ โดยตรงเพื่อป้องกันปัญหาใหญ่ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้
2. ควรเน้นให้นักกีฬา ตระหนักถึงสมรรถภาพทางจิต ควบคู่ไปกับสมรรถภาพทางกาย
3. ผู้สอนควรจะเน้น หรือให้ความสำคัญของการแสดงความพยายามหรือความสามารถ ที่แท้จริง มากกว่าผลแพ้ชนะ หรือการเปรียบเทียบกับคนอื่น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทั้งหมดกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีและปริญญาโท ความเครียดอาจจะไม่เกิดจากการกีฬาแต่เพียงอย่างเดียวแต่อาจจะเกิดจากความเครียดทางการเรียน ด้วยก็ได้ ฉะนั้นผู้ฝึกสอนควรจะทำให้ความสนใจทั้งในด้านกีฬาและด้านการเรียนด้วย
2. ในการทำวิจัยครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ดังนั้น หากจะทำการวิจัยครั้งต่อไป ควรจะศึกษาถึงกีฬาทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นประชาชนทั่วไป หรือนักกีฬาทีมชาติ
3. ควรทำการวิจัย หรือหาเทคนิคที่เหมาะสมที่จะช่วยลดและแก้ปัญหาความเครียด เพราะนักกีฬาแต่ละคนจะมีเทคนิคในการเผชิญความเครียด และการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน
4. ควรมีการศึกษาถึงความเครียด ของการแข่ง ทั้งก่อนแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังแข่งขัน