

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลและวิธีลดความเครียดระหว่างนักกีฬาคนน้ำหนักรุนในระดับยูวชน เยาวชนทีมชาติไทย และนักกีฬาโอลิมปิก 2004 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวบรวมมานำเสนอตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของความวิตกกังวล
2. ประเภทของความวิตกกังวล
3. ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล
4. ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา
5. ทฤษฎีความวิตกกังวล
6. รูปแบบความวิตกกังวลที่เหมาะสม
7. ความหมายของความเครียด
8. แนวคิดของความเครียด
9. สาเหตุของความเครียด
10. ทฤษฎีของความเครียด
11. ระดับความเครียด
12. กระบวนการความเครียด
13. ความเครียดกับการแข่งขันกีฬา
14. ผลของความเครียด
15. การควบคุมความเครียด
16. ความหมายของสมาธิ
17. วิธีการฝึกสมาธิ
18. ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ
19. ความหมายของการปรับลมหายใจ

20. การฝึกหายใจที่ถูกวิธี
21. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของความวิตกกังวล

พฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวลของบุคคลโดยทั่วไปแล้ว อาจจำแนกออกเป็นลักษณะต่างๆ ได้ดังนี้

1. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by Feeling) คือลักษณะที่โกรธง่าย เสียใจ ดีใจง่าย หวั่นไหวไปกับคำพูด หรือการกระทำของผู้อื่นง่าย

2. ขี้อาย (Shy) คือ ลักษณะที่หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเพศตรงข้าม ไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น

3. ระแวง (Suspecting) คือลักษณะที่ไม่ไว้ใจใครถือความเห็นของตัวเองเป็นใหญ่ ช่างระแวง อิจฉาริษยา

4. หวาดกลัว (Apprehensive) คือลักษณะหวาดกลัว ตื่นเต้น ตกใจง่าย มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย เสร้าหมอง ชอบคิดตนเอง

5. ไม่มีวินัยในตนเอง (Undisciplined Self – Conflict) คือ มีลักษณะที่ทำอะไรก็ตามสบายไม่มีระเบียบ ไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม มีความขัดแย้งในตนเอง

6. เคร่งเครียด (Tense) คือมีลักษณะที่มีแรงกระตุ้นสูง ตื่นเต้น ตกใจง่าย หงุดหงิด ใจร้อน

พีระพงษ์ บุญศิริ (2536) ความวิตกกังวลหมายถึง ความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตรายซึ่งเป็นตัวสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลงยังเป็นความวิตกกังวลมาก ความมั่นใจก็จะลดน้อยลง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจ ลังเล ซึ่งเป็นการทำให้ความสามารถทางด้านการวินิจฉัยและขีดความสามารถของการแสดงออกทางทักษะลดลง นักกีฬาบางคนที่มีความวิตกกังวลสูงก่อนการแข่งขันจะมีความสับสน นอนไม่หลับ อาจต้องใช้ยาระงับประสาทหรืออุปกรณ์อื่นๆช่วย บางคนไม่สามารถระงับความรู้สึกกังวลได้ จนต้องออกจากการแข่งขันหรือยอมพลาดโอกาสในการเข้าร่วมแข่งขัน ความวิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆที่มีผลต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผลโดยตรงต่ออารมณ์

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ความวิตกกังวลหมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย

สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่าเป็นสภาพทางอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคล ที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ สัมเพลว หรือเป็นผลจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น

ประเภทของความวิตกกังวล

พีระพงษ์ บุญศิริ (2536) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวล (Type of anxiety) ไว้ 2 ลักษณะคือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวบุคคล (Trait anxiety) จัดเป็นพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวรของบุคคล ผู้ที่มีความวิตกกังวลลักษณะเช่นนี้ จะเป็นบุคคลที่ตั้งความหวังไว้สูงและกลัวความผิดหวัง
2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State anxiety) จัดเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในตามสภาวะการณ์ จะสูงหรือต่ำมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับสภาวะการณ์ เช่นในการแข่งขันระดับชาติจะทำให้นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงกว่าการแข่งขันปกติทั่วไปซึ่งพีระพงษ์มีการแบ่งประเภทของความวิตกกังวลคล้ายคลึงกับ Spielberger (1966) ที่ได้แบ่งความวิตกกังวลเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัว (Trait)
2. ความวิตกกังวลที่มีลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (State)

ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State) คือความรู้สึกที่อยู่ในสำนึกว่าตนเองกลัวและรู้สึกกังวล และมักจะทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย ส่วนความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) คือสิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล

ในสถานการณ์การแข่งขันกีฬานั้น ความวิตกกังวลทั้งสองลักษณะนี้จะเป็นตัวเสริมซึ่งกันและกัน ถ้านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลประจำตัวและต้องแข่งขันในกีฬาระดับชาติก็จะทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลโดยแบ่งตามสาเหตุการเกิดเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. ความวิตกกังวลทางความคิด (Cognitive anxiety) เป็นความวิตกกังวลทางจิตปัญญา เป็นการรับรู้ หรือถูกให้รับรู้เป็นอารมณ์ที่จะประเมินสถานการณ์ต่างๆกับความสามารถที่ตนเองมีอยู่หากคิดหรือประเมินความสามารถของตนเองที่มีอยู่ไม่มีความสมดุลกับข้อเรียกร้องจากสถานการณ์จะเกิดความวิตกกังวลมากขึ้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล บุคลิกภาพมีผลต่อการประเมินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญไปในทางลบหรือยาก จนเป็นกังวล

2. ความวิตกกังวลทางสรีระ (Somatic anxiety) เป็นปฏิกิริยาการเกิดความวิตกกังวลทางกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เมื่อนักกีฬาคิดหรือประเมินว่าความสามารถที่มีไม่สอดคล้องกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ที่เผชิญ จะเกิดความกังวลมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาตามมาเช่น ความเครียดเกร็งของกล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ใจเต้นเร็วแรง ความดันเลือดสูง ขนลุก ปวดปัสสาวะหรือมือสั่น เป็นต้น

ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้แบ่งปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลดังต่อไปนี้

1. การรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Perceived ability) การรับรู้ตนเองว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขันหรือเล่นกีฬามีผลต่อความเชื่อมั่น สร้างพื้นฐานที่คิดทางอารมณ์ และความภูมิใจในตนเอง ซึ่งมีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน การรับรู้ถึงความสามารถตนเองเกิดได้ทั้งจากการประเมินจากคนอื่นรอบข้างและการรับรู้ถึงความสามารถจริงทั้งก่อนแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังแข่งขัน

2. การคาดหวังความสำเร็จสูง (Expectancy of success) และการกลัวที่จะเล่นได้ไม่ดี การเป็นผู้ที่ตั้งความหวังการเล่นและการแข่งขันสูง หวังความเป็นเลิศจากการแข่งขันกีฬาและกลัวแพ้ หรือเกรงที่จะเล่นได้ไม่ดีเท่าที่คาดไว้ หรือไม่สำเร็จดังที่ตนเองตั้งใจไว้หรือคนรอบข้างตั้งใจไว้ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

3. การคาดว่าจะได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง (Expectancy of negative evaluation) เช่น จากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครอง คู่ครอง และสื่อมวลชน ซึ่งมีความหมายมากกว่าคนหรือกลุ่มคนอื่นจะติเตียนหรือวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดีหากเป็นนักกีฬาเด็กมักกลัวผู้ใหญ่ติเตียนลงโทษหรือผู้ใหญ่ไม่รักหากเล่นไม่ดี

ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้อธิบายกระบวนการแข่งขันกีฬากับระดับการเกิดความวิตกกังวลดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีผลต่อการเล่นของนักกีฬา หากการแข่งขันนั้นๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญที่รับรู้ได้ทำให้เกิดแรงกระตุ้นสูงเป็นแรงกดดันต่อการเล่น เกิดความเครียดทางร่างกายและความคิด เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับ

นักกีฬา เช่นการแข่งขันรอบตัดเชือก หรือการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ต้องชนะเท่านั้นถึงจะเป็นแชมป์ นอกจากนี้ยังถึงจุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการแข่งขันเพื่อความสามัคคีแบบทีม หย้า - เขื่อน เป็นการแข่งขันที่เน้นความสนุกสนาน ระดับการเกิดความวิตกกังวลก็จะแตกต่างกัน

2. การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (Subjective Competition Situation) เป็นนามธรรมเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้นๆรับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์การแข่งขัน โดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์กล่าวคือ การแข่งขันมีความสำคัญ คู่แข่งขันมีความสามารถสูงกว่าความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง

3. การตอบสนอง (Response) ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อมๆกับการรับรู้ และการประเมินการสนองตอบต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วหรือแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือเท้าหรือปวดปัสสาวะ การตอบสนองทางจิตวิทยาและอารมณ์ เช่นการกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเกือบกด กลัว รวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่นเดินไป-มา ไร้ความหมาย พุดมากกว่าปกติ ก่อนทำการแข่งขัน รวมทั้งความสามารถในการเล่นอาจทำได้อย่างดีเป็นไปตามศักยภาพที่มี หรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่น และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาแตกต่างกัน

4. ผลที่ตามมา (Consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้นๆทั้งที่เป็นผลทันที และผลที่ตามมาเมื่อการแข่งขันจบ ผลที่ตามมาเหล่านี้มีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การประเมินอารมณ์ และจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นใหม่ ต่อจากนั้นหรือเตรียมการเพื่อการแข่งขันครั้งใหม่ เช่น นักกีฬาวอลเลย์บอล เมื่อตัดสินใจที่จะตบลูกฝ่ายตรงข้าม ผลที่เกิดขึ้น คือ ลูกไม่สามารถผ่านไปได้ ดังนั้น การกระทำครั้งต่อไปตัวเลือกอีกหลายอย่างที่เกิดขึ้นคือ อาจเปลี่ยนมาใช้การหยอดหรือตบปาด เป็นต้น นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้ว ไม่ว่าจะแพ้หรือชนะ มีผลต่อการรับรู้ถึงความสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความรู้สึกละเอียดนี้แม้บางส่วนจะเกิดเองแต่ที่สำคัญคือ การได้รับผลย้อนกลับจากคนหรือสังคมรอบข้าง รวมทั้งการกำหนดและการบรรลุเป้าหมายในการแข่งขัน แม้จะแพ้อาจจะรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จได้เพราะผลการแข่งขันบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง

กระบวนการแข่งขันกับความวิตกกังวลเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องและมีการจัดปรับตลอดเวลา นับตั้งแต่การสร้างแรงกระตุ้น การประเมินการแข่งขันกับรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง การตอบสนองและผลที่เกิดขึ้นตามมาทั้งระยะสั้นระยะยาว เช่น ก่อนการแข่งขันชิงแชมป์

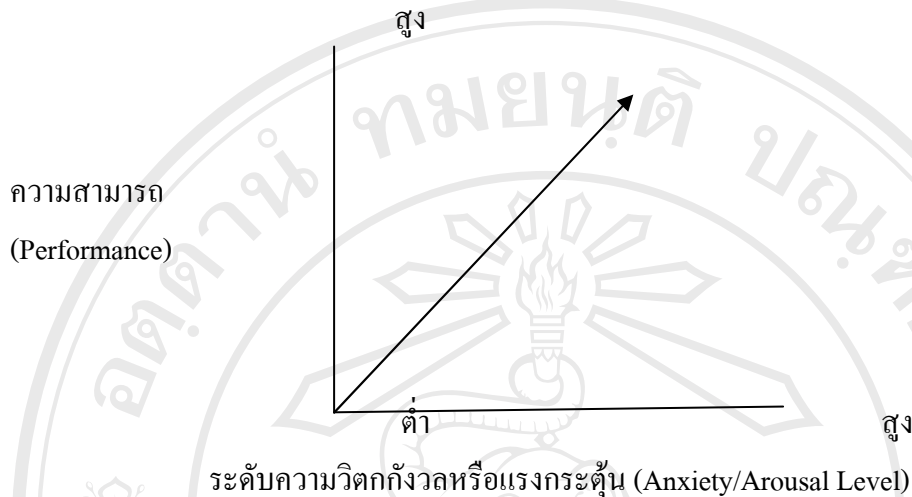
ประเทศไทย ซึ่งเป็นการแข่งขันที่สำคัญอย่างยิ่ง มีการประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้ว่าเป็นทีมที่มีความสามารถมากกว่าเมื่อเทียบกับความสามารถของทีมของตน โอกาสชนะมีไม่มากหากประเมินสถานการณ์เช่นนี้ จะเกิดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันมากกว่า การเล่นจึงเต็มไปด้วยความตั้งใจและระมัดระวัง แต่เมื่อผลที่เกิดขึ้นหลังจากการแข่งขันผ่านไปพอประมาณ อาจมีการประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้และความสามารถของตนเองใหม่ เช่น ความสามารถของคู่ต่อสู้มีไม่มากเท่าที่เรากังวลหรือความสามารถของตนไม่น้อยไปกว่าคู่ต่อสู้ความวิตกกังวลก็ลดลง การตอบสนองก็จะเปลี่ยนไปมีการเลือกการตอบสนองใหม่ได้ แต่อย่างไรก็ตามก็ไม่ได้หมายความว่าการเล่นนี้จะคงที่ตลอดการแข่งขัน หากเกมส์การเล่นเปลี่ยนไป การประเมินสถานการณ์ตามผลที่เกิดขึ้นจะปรับเปลี่ยนไปแต่อย่างไรก็ตามแม้ชนะอาจรู้สึกล้มเหลวได้หากผู้เล่นประเมินว่าความสามารถของคู่ต่อสู้ต่ำกว่าและการแข่งขันนั้นไม่มีความสำคัญ แม้ชนะก็ไม่รู้สึกดีได้ ในทางตรงกันข้าม การแพ้อาจรู้สึกว่าเป็นประสบความสำเร็จเพราะคู่ต่อสู้มีความสามารถสูงกว่าเมื่อมีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันที่สำคัญ ตนเองก็สามารถทำให้คู่ต่อสู้เสียคะแนนบ้าง แม้ไม่ชนะก็ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีได้

ทฤษฎีความวิตกกังวล

ได้มีทฤษฎีอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬาไว้ 2 ทฤษฎีคือ

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) โดยทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับของความวิตกกังวลจะเป็นสัดส่วนกับระดับของความสามารถ ถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลต่ำ จะมีความสามารถต่ำ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงก็จะมีความสามารถสูง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของนักกีฬาอย่างแท้จริง ดังนั้นถ้ามีสิ่งที่เราใจ แรงกระตุ้นมากเกินไปก็จะทำให้ผลการแสดงความสามารถลดลง หรือแสดงไม่ได้ถึงจุดสูงสุด

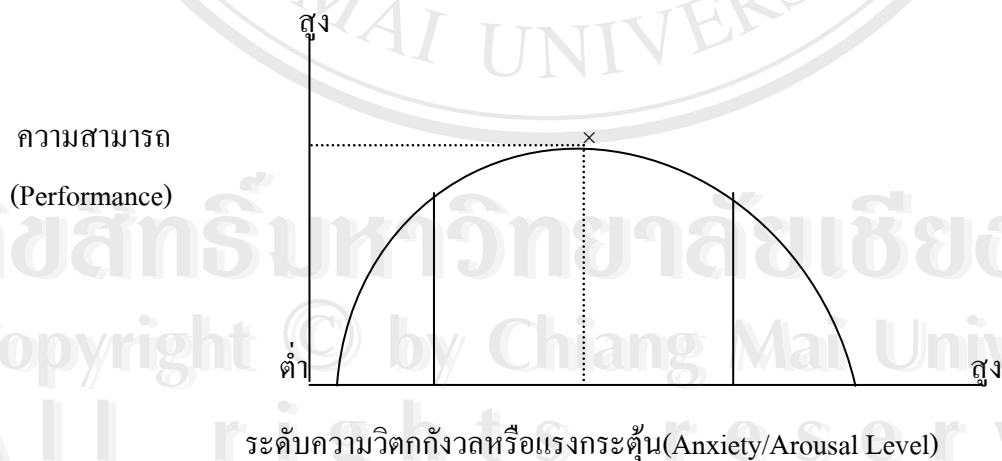
หลักทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรงและพลังงาน เช่น กีฬาขวาน้ำหนัก หรือกีฬาอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน ในทฤษฎีนี้นักจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้การสนับสนุนทฤษฎีแรงขับนี้ เมื่อทฤษฎีแรงขับไม่สามารถตอบปัญหาได้ชัดเจนจึงมีกลุ่มนักวิชาการ กลุ่มนักจิตวิทยาการกีฬาได้พยายามอธิบายทฤษฎีใหม่ เรียกว่าทฤษฎีอักษรรูคว่ำ ซึ่งได้พยายามอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล หรือแรงกระตุ้นกับการแสดงความสามารถของนักกีฬาหรือในทักษะอื่นๆ



แผนภูมิที่ 1 แสดงทฤษฎีแรงขับ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542)

2. ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted – U Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำแต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังแผนภูมิที่ 2

ดังนั้น ในขณะที่ก่อนแข่งขันหรือระหว่างแข่งขัน นักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสมจึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูง



แผนภูมิที่ 2 แสดงทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542)

ความวิตกกังวลที่เหมาะสม

สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความวิตกกังวลที่เหมาะสมของนักจิตวิทยาต่างๆ ไว้ได้ดังนี้คือ

1. นักจิตวิทยาการกีฬาชาวรัสเซียชื่อฮานิน(Hanin) ได้อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎีอักษรยูคว่า (Inverted – U Theory) โดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา (Athletic Performance) กับระดับความวิตกกังวลหรือแรงกระตุ้น (Anxiety or Arousal Level) โดยเขาเรียกสิ่งนี้ว่า “โซนของความเหมาะสม” (Zone of Optimal Functioning) เขาอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคน มีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลออกนอกโซน เขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ มีความแตกต่างกับทฤษฎีอักษรยูคว่าอยู่ 2 ประการ คือ

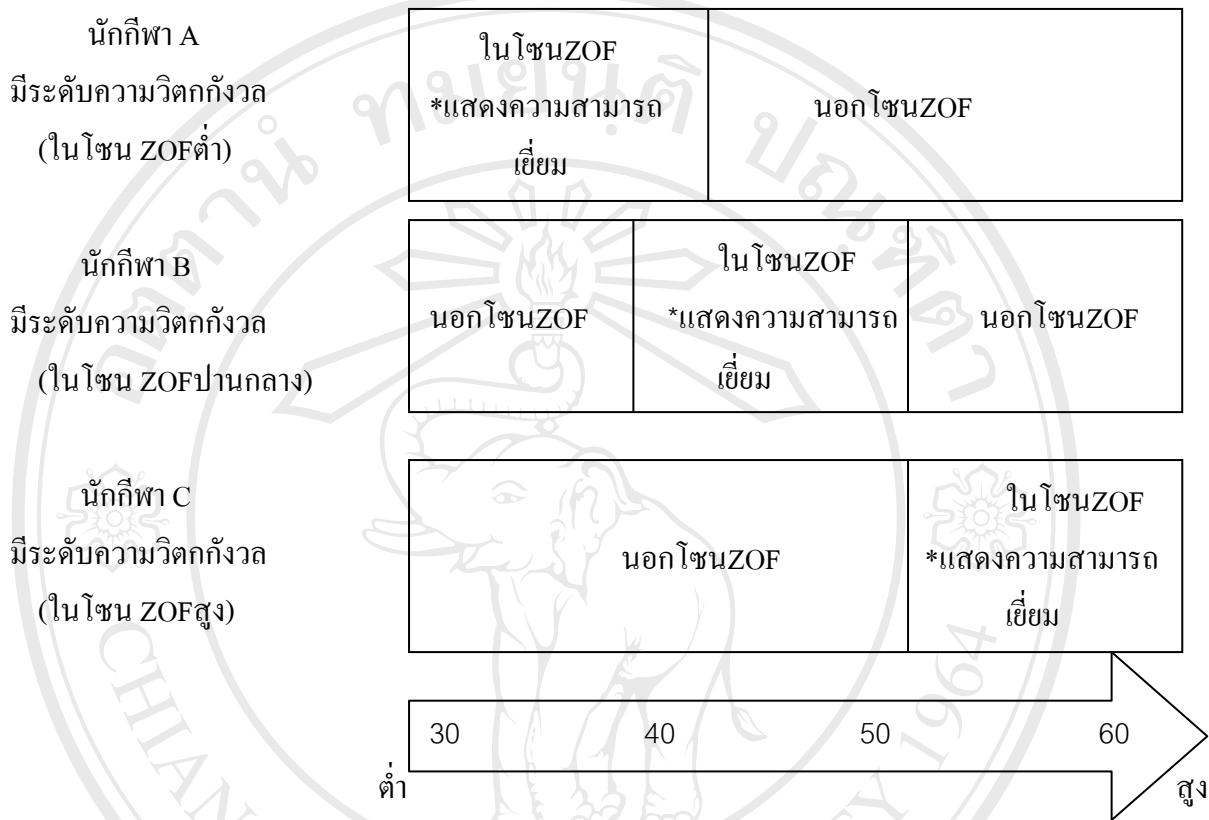
ประการแรก ระดับของความเหมาะสมของความวิตกกังวล ไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไป แต่สามารถเลื่อนไปได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคน อาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม อยู่ในโซนช่วงล่าง บางคนอาจมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้น โค้ช ผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬา ค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม (ดังแผนภูมิที่ 3)

ประการที่สอง ระดับความวิตกกังวล ไม่ได้เป็นจุด แต่เป็นทางยาว ดังนั้นผู้ฝึกสอน ครูอาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซน ZOF ที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้

หลังจากที่ฮานินได้เสนอทฤษฎีโซนของความเหมาะสมแล้ว มีนักจิตวิทยาการกีฬาอีกหลายท่านให้การสนับสนุนและได้ขยายการพัฒนาทฤษฎีนี้

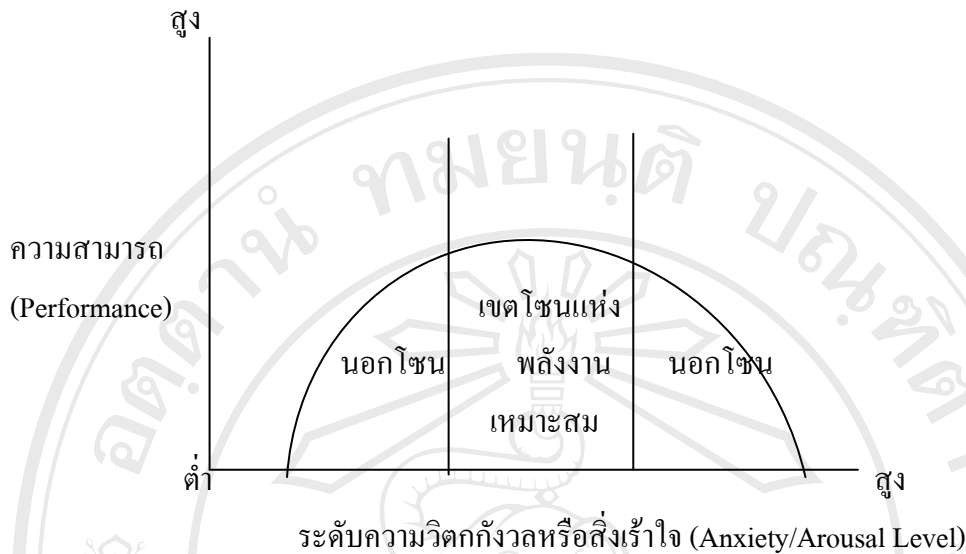
จากประสบการณ์ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทยและได้สอบถามจากนักจิตวิทยาการกีฬา เช่น ดร.สืบสาย บุญวิบุต (มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา) และดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ) ได้ให้ความเห็นที่ตรงกันว่าในกีฬายกน้ำหนักนั้น นักกีฬาควรจะมีระดับความวิตกกังวลอยู่ที่ระดับปานกลางค่อนข้างสูงในช่วงแข่งขันจึงจะสามารถแสดงความสามารถได้ดีที่สุด

แผนภูมิที่ 3



2. ทฤษฎีของมิฮาลยี (Mihalyi) ซึ่งได้อธิบายว่า การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถได้ดีเยี่ยมสูงสุด น่าจะมีระดับความวิตกกังวลหรือมีแรงกระตุ้นในเขตแสดงความสามารถสูงสุด (Peak Performance for High Achievers) ซึ่งนักกีฬาหรือผู้แสดงความสามารถต้องมีสภาพการไหลลื่นอย่างมีคุณภาพ (Flow State) ซึ่งทฤษฎีการอธิบายเช่นนี้สอดคล้องกับขั้นแสดงความสามารถสูงสุด ซึ่งเป็นขั้นความต้องการสูงของมนุษย์ ดังที่ Maslow และ Ravizza กล่าวใน Peak Performance และ Self-Actualization ซึ่งต่อมา Privette ได้อธิบายและเรียกเขตนี้ว่า “Optimal Arousal States” (OAS) หรือสภาพแรงกระตุ้นที่เหมาะสมนั่นเอง

3. ทฤษฎีของนักจิตวิทยาชื่อ Martens ซึ่งได้อธิบายถึงสภาวะการลื่นไหล (Flow State) ว่าจะสำเร็จได้เมื่อขาดความเครียดและความวิตกกังวล ความเหนื่อยหน่าย และเพิ่มความรู้สึกในทางบวก ความรู้สึกดีๆซึ่ง Martens ได้เรียกว่า “โซนของพลังงานที่เหมาะสม” (Zone of Optimal Energy) ดังแผนภูมิที่ 4



แผนภูมิที่ 4 แสดงทฤษฎีอ็อกซรูคว่า และ โซนแห่งพลังงานที่เหมาะสม Zone of Optimal Energy Martens; Ravizza และ Privette (อ้างในสมบัติ กาญจนกิจ, 2542)

ความหมายของความเครียด

สุพิตร สมาหิโต (2534) กล่าวถึงความเครียดตามคำอธิบายของโกลด์ (Gould) ว่าเป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัว พร้อมจะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันเป็นสถานการณ์เกินความสามารถของตนเองในการ แก้ไข หรือขจัดปัญหาให้หมดสิ้นไป ความเครียดจากการแข่งขันกีฬาเป็นสาเหตุสำคัญของกรณีที่นักกีฬาไม่สามารถทำได้ดีที่สุดในสิ่งที่สามารถทำได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่สำคัญมากๆ ดังนั้นนักกีฬาควรทราบถึงสาเหตุของความเครียดและควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา เพื่อที่นักกีฬาจะสามารถแสดงทักษะที่ดีหรือหรือแสดงทักษะที่แท้จริงออกมาได้

มุกดา สุขสมาน (2537) กล่าวถึงความเครียด ว่าสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเกี่ยวพันกับความวิตกกังวล บางครั้ง ความเครียดอาจจะเกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อมีการใช้พลังงานมาก และมีการเปลี่ยนแปลงต่อกระบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย

จำลอง และ พร็ิมเพรา ดิชยวนิช (2545) กล่าวว่าความเครียดเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นกับคนทุกคน ไม่เลือกอายุ เพศ ชาติ ชั้น และวรรณะ ไม่คำนึงถึงกาลเวลา สถานที่ และบุคคลด้วย

พนม เกตุมาน (2546) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นพฤติกรรมซึ่งตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น ความเครียดอาจเป็นประโยชน์ ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจตื่นตัว เตรียมพร้อมต่อปัญหาหรือป้องกันปัญหา แต่ขณะเดียวกันความเครียดก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลและความรู้สึกกดดัน

McGrath (1970) กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นกระบวนการลำดับขั้นของเหตุการณ์ซึ่งนำไปสู่การตื่นตัวแบบเฉพาะ ความเครียดคือความไม่สมดุลระหว่างความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจและความสามารถในการตอบสนองภายใต้เงื่อนไขความล้มเหลว

อาจสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามากระตุ้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและอารมณ์ การตอบสนองดังกล่าวนี้ อาจแสดงออกมาจากพฤติกรรมซึ่งสามารถสังเกตได้ และสังเกตไม่ได้ เพื่อก่อให้เกิดความสมดุลแก่ร่างกาย ในแต่ละบุคคลจะมีรูปแบบในการแสดงออกถึงความเครียดที่แตกต่างกันออกไป

แนวคิดของความเครียด

แนวคิดของความเครียดได้ถูกนำไปใช้ทางฟิสิกส์ ซึ่งหมายถึงแรงกด (pressure or stress) และแรง (force) เมื่อใช้ในความหมายที่เกี่ยวข้องกับเซลล์ในร่างกายจะหมายถึงผล (effect) ของปฏิกิริยาทางร่างกายซึ่งสร้างแรงกดต่อกล้ามเนื้อ ความเครียดในระดับสูงที่มีอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในปี ค.ศ.1932 แคนนอน(Cannon) เป็นคนแรกที่ใช้คำว่า stress โดยไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องของฟิสิกส์ซึ่งหมายถึงสิ่งที่ทำให้ความสมดุลหรือคุณภาพของบุคคลเสียไป ใช้คำว่า homeostasis เมื่อกล่าวถึงภาวะธำรงดุลหรือคุณภาพ ใช้คำว่า ความเครียดเมื่อมีสิ่งเร้าไปกระตุ้นทำให้เกิดปฏิกิริยาที่เกี่ยวข้องกับการต่อสู้หรือการหนี (fight or flight)

ภาวะธำรงดุล (homeostasis) หมายถึงความโน้มเอียงของอินทรีย์ที่จะคงสภาพสิ่งแวดล้อมภายในให้คงที่ ความจริงภาวะธำรงดุลมิใช่เป็นภาวะที่คงที่อย่างเดียว แต่เป็นภาวะเชิงพลศาสตร์ที่กลับไปกลับมาได้ ทำนองเดียวกับการแกว่งของลูกตุ้มไปมาระหว่าง ความต้องการ กับความสำเร็จ

สาเหตุของความเครียด

มุกดา สุขสมาน (2537) กล่าวถึงความเครียดว่าเกิดจากสถานการณ์ที่ชักนำหรือเร่งให้เกิดความเครียด ซึ่งเรียกว่า ตัวเร่งความเครียด (stressor) แบ่งออกเป็น 5 ชนิด

1. ร่างกายขาดสารอาหารมีความจำเป็นต่อร่างกาย เช่นขาดโปรตีนหรือขาดเกลือแร่จะเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ร่างกายเกิดความเครียดได้ง่าย

2. ผู้ที่อยู่ในอันตราย โดยที่อันตรายนั้นๆอาจจะเป็นอันตรายจริงๆหรือคิดไปเองก็ได้
3. การถูกคุกคามต่อความนิยมนับถือ
4. แรงกระตุ้นมีมากเกินไป ซึ่งมีผลมาจากสภาพแวดล้อม
5. การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตซึ่งรวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและพัฒนาการของแต่ละบุคคล

ละบุคคล

ทฤษฎีของความเครียด

แบ่งได้เป็น 3 ประเภทดังนี้

ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (stimulus – oriented theories)

ทฤษฎีนี้ถือว่าความเครียดเกิดจากสิ่งเร้าที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมของตัวบุคคลจำลองและพริ้มเพรา ดิชชอนนิช (2545) อธิบายตามแนวคิดของค็อกซ์ (Cox) และเฟอร์กูสัน (Ferguson) ว่า ความเครียดเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาของความตึงเครียดต่อร่างกายคนเราและได้แบ่งความเครียดตามแนวคิดของ เดอโรกาติส (Derogatis) และคูน (Coon) ออกเป็น 4 ลักษณะ คือ

1. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดแบบเฉียบพลันและมีช่วงระยะเวลาจำกัด (acute, time-limited stressors) เช่น สตรีรอฟผลตรวจการตั้งครรภ์ เป็นต้น
2. ผลต่อเนื่องจากสิ่งทำให้เกิดความเครียด (stressor sequences) เช่น การตกงานหรือการตายของสมาชิกในครอบครัว เหตุการณ์เหล่านี้ก่อให้เกิดผลไม่ดีขึ้นตามมาได้
3. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังเป็นช่วงๆ (chronic intermittent stressors) เช่น การสอบไล่ของนักศึกษา การเรียนข้ามรถยนต์ และการผ่าตัด เป็นต้น
4. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง (chronic stressors) เช่น มีผู้ตรวจการที่ดู มีปัญหาทางการเงิน ปัญหาเกี่ยวกับความผิดปกติทางเพศ เป็นต้น

ตามทฤษฎีเชิงสิ่งเร้ามีการเน้นที่เหตุการณ์ (event) และการเกิดของความเครียด ถ้าเหตุการณ์ใดก็ตามนำไปสู่ความยุ่งยากทางด้านจิตใจ หรือความวุ่นวายของพฤติกรรมหรือความเสื่อมเสียของการกระทำในหน้าที่เหตุการณ์นั้นๆ เรียกว่า เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

ทฤษฎีเชิงการตอบสนอง (Response-Oriented Theories)

ทฤษฎีเหล่านี้มุ่งเน้นที่ปฏิกิริยาของการตอบสนองต่อสิ่งเร้า จำลองและพริ้มเพรา ดิชชอนนิช (2545) ได้อธิบายทฤษฎีนี้ตามแนวคิดของเซลเย (Selye) ว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองที่ไม่จำเพาะเจาะจงที่มีต่อร่างกาย ไม่ว่าจะทางใดก็ตาม เชื่อว่าการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยาไม่ได้ขึ้นอยู่กับ

กับชนิดของสิ่งเร้า แต่ขึ้นอยู่กับ การตอบสนองต่อสิ่งเร้า ดังนั้นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอาจจะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจก็ได้ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะก่อให้เกิด general adaptation syndrome หรือ GAS ซึ่งมี 3 ระยะด้วยกัน คือ

1. ระยะตกใจ (Alarm reaction) แสดงลักษณะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า จะมีการกระตุ้นหรือช่วยยู่ให้ตื่นตัว ระยะตกใจ แบ่งออกเป็น

1.1 ระยะช็อก (Shock phase) เป็นระยะแรก และเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบทันทีทันใด

1.2 ระยะต้านช็อก (Counter shock phase) จะเกิดปฏิกิริยาสะท้อนกลับ ส่วนใหญ่แล้วปฏิกิริยาความเครียดแบบเฉียบพลัน จะสัมพันธ์กับทั้งสองระยะนี้

2. ระยะต้านทาน (Stage of resistance) หรือระยะปรับตัว ระยะนี้ร่างกายจะพยายามปรับตัวต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและทำให้สภาพทั่วไปดีขึ้น อาการต่างๆจะหายไป

3. ระยะหมดแรง (Stage of exhaustion) ถ้าสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างพอเพียง ร่างกายจะผ่านเข้าสู่ระยะที่ สาม คือ ระยะหมดแรง เนื่องจากความเครียดที่มีอยู่ไม่หมดสิ้น ทฤษฎีเชิงอันตรกิริยา (Interactional Theories)

บางทีเรียกว่าทฤษฎีเชิงการกระทำระหว่างกันเกี่ยวกับการรู้ของ ความเครียด จำลองและพริ้มเพรา ดิชยวนิช (2545) ได้อธิบายตามแนวคิดของลาซารุส (Lazarus) และ ฟลอกแมน(Flokman)ว่า ความเครียดทางจิตใจเป็นสิ่งที่เกิดจากการกระทำระหว่างกันที่จำเพาะเจาะจงระหว่างบุคคลกับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม

จุดสำคัญของทฤษฎีเชิงอันตรกิริยานี้มีหลักว่า ความเครียดไม่ใช่สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่ลักษณะเฉพาะบุคคล และไม่ใช่อการตอบสนอง แต่เป็น สัมพันธภาพระหว่างสามสิ่งนี้ สภาวะเกี่ยวกับอารมณ์และแรงจูงใจแตกต่างกันได้จากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง และมีผลต่อกระบวนการของการประเมินค่าด้วย

การประเมินค่ามีอยู่สามอย่าง ซึ่งต่างก็มีความหมาย และอิทธิพลต่อกระบวนการจัดการ ได้แก่ การประเมินค่าปฐมภูมิ การประเมินค่าทุติยภูมิและการประเมินค่าใหม่

การประเมินค่าปฐมภูมิ (primary appraisal) เป็นการประเมินค่าจากการรู้เบื้องต้น เพื่อรู้ว่าสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดมีความรุนแรงมากน้อยเพียงใด จะเกินความสามารถของตนหรือไม่

การประเมินค่าทุติยภูมิ (secondary appraisal) เป็นวิธีหรือตัวแบบของการจัดการที่คนเราใช้กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อทำให้ความเครียดลดลงหรือหมดไป

การประเมินค่าใหม่ (Reappraisal) เป็นการประเมินค่าที่ขึ้นอยู่กับผลย้อนกลับจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปฏิกิริยาทั้งสองอย่างข้างต้น สิ่งนี้อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการประเมินค่าประจวบเหมาะ ซึ่งอาจกลับมามีอิทธิพลต่อการรับรู้ของเราในการใช้ทักษะที่เหมาะสมกว่าเพื่อจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ ได้ดีขึ้น

ระดับ ของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละคนมาจากสาเหตุเดียวกัน ก็มีความรุนแรงไม่เท่ากันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การยอมรับและปรับตัวของแต่ละคน ซึ่งเชื่อมโยงกับหลายๆลักษณะ เช่น สภาพ สังคม วัฒนธรรม ตลอดจน สถานการณ์แวดล้อมแต่ละคนเกี่ยวกับระดับความเครียด

พีระ ครีกครั้นจิตร(2529) ได้ให้ข้อเสนอแนะตามแนวคิดของ เมกซ์กิน (Mexkin) ว่าเราควรพยายามหาระดับความเครียดที่ให้ประโยชน์สูงสุดนี้ และพยายามดำเนินชีวิต หรือทำงานโดยระมัดระวังให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมในเรื่องของความเครียดของตนเอง ถ้าบุคคลใดสามารถทำได้ เช่นนี้ บุคคลนั้นจะมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง และมีความสุขในชีวิต

ระดับต่าง ๆ ของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล สามารถแบ่งได้ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำๆจะเพิ่มความสามารถในการทำงานได้สูงยิ่งขึ้น และสร้างความสุขใจให้กับมนุษย์อย่างมาก

2. ความเครียดในระดับปานกลางอาจมีผลกระทบกระเทือนต่อพฤติกรรมอาจนำไปสู่การกระทำลักษณะที่ทำอะไรช้า ๆ บ่อย ๆ ได้แก่ รับประทานอาหารมากกว่าปกติ นอนไม่หลับและคิดยาเสพคิดเป็นต้น

3. ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดพฤติกรรมอย่างว่างรุนแรงซึมเศร้าหรือถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

Janis และ Irving (1952) ได้แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild & Stress) ซึ่งพบว่าความเครียดชนิดนี้สิ้นสุดลงในเวลาอันสั้นอาจนานแค่วินาที หรือชั่วโมงเท่านั้น เกี่ยวข้องอยู่กับสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น อาจเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

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

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้แสดงอาการยาวนานเป็นสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือน อาจเป็นปี เช่น การสูญเสียอวัยวะสำคัญที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต หรือ การตายจาก

กระบวนการของความเครียด (Stress process)

McGrath (1970) กล่าวว่าความเครียดเป็นกระบวนการลำดับขั้นของเหตุการณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนที่ต่อเนื่องกัน นั่นคือ

1. ความต้องการทางสิ่งแวดล้อม ในขั้นนี้ความต้องการอาจเป็นความต้องการทางด้านร่างกายหรือจิตใจ
2. การรับรู้ความต้องการ คนจะมีวิธีการรับรู้ความต้องการที่แตกต่างกัน
3. การตอบสนองความเครียด เป็นขั้นที่บุคคลตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อสถานการณ์
4. พฤติกรรมที่ตามมา การแสดงออกที่พบภายใต้ความเครียด

ในขั้นสุดท้ายนี้จะส่งผลต่อเนื่องไปไปยังขั้นที่หนึ่งใหม่อีกครั้งหนึ่ง ดังนั้นกระบวนการความเครียดจึงเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกัน

ความเครียดกับการแข่งขันกีฬา (Sport and Stress)

ความเครียดถ้ามีเล็กน้อยก็จะมีผลดีในการกระตุ้นให้นักกีฬาเล่นได้ดี แต่ถ้ามีมากขึ้นในระดับสูงจะรบกวนต่อความสามารถในการเล่นกีฬานั้น ๆ ทำให้เล่นได้ต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงและถ้ายิ่งมากขึ้นไปอีก ความสามารถในการเล่นกีฬาก็จะลดลงไปเรื่อยๆ

ความรู้เรื่องความสัมพันธ์ของความเครียด และปฏิกิริยาตอบสนองของทั้งทางร่างกายและจิตใจมีส่วนช่วยให้เกิดความเข้าใจเรื่องปัญหาของนักกีฬาได้หลายประการ เช่น

1. นักกีฬาแต่ละคนมีความเครียดไม่เท่ากัน
2. นักกีฬาบางคนมีความเครียดสูงเล่นได้ไม่ดี
3. วิธีการฝึกซ้อมบางอย่างมีผลเสียต่อจิตใจทำให้ประสิทธิภาพนักกีฬาลดลง
4. นักกีฬาบางคนเล่นดีในขณะที่ซ้อมแต่เล่นไม่ดีในขณะที่แข่งขันจริง
5. นักกีฬาบางคนเลิกเล่นหรือไม่ซ้อม เพราะขาดแรงจูงใจ หรือหมดไฟ (burn out)

ผลของความเครียด

ความเครียด นอกจากจะมีผลต่อการเจ็บป่วยของร่างกาย โดยผลของการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาแล้ว ยังมีผลต่อการลดการสร้างไข โดยการผลิตฮอร์โมนในการสร้างไขน้อยลงแต่ไปเพิ่มฮอร์โมนอีกตัว คือ ACTH ซึ่งไปกระตุ้นต่อมหมวกไตให้เพิ่มสาร คอร์ติโซน (cortisone) มากขึ้น

เอ็ดมันด์ จากอบสัน ได้พบว่า ความเครียดมีผลก่อให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อแม้ว่าจะไม่มีการเคลื่อนไหวหนักแต่ผลก็คือความเหน็ดเหนื่อยทั่ว ๆ ไป เขาแนะนำว่าให้รับรู้ว่าการกล้ามเนื้อส่วนไหนที่เครียด และเรียนรู้ที่พยายามจะผ่อนคลาย เขาเชื่อว่าเราสามารถเรียนรู้ รู้จักใช้เฉพาะกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวเป็นส่วน ๆ และปล่อยให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นพักผ่อนการทำเช่นนี้จะเป็นการปลดปล่อยทั้งทางร่างกายและจิตใจโรคทางกายที่มีผลจากจิตใจหรือไซโคโซมาติก (psychosomatic) จะเกิดจากสภาวะทางอารมณ์หรือจิตใจที่ทำให้เกิดโรครื่น โรคเหล่านี้ได้แก่โรคกระเพาะอาหาร ถ้าใส่ติบ ถ้าใส่อกเสบ ท้องผูก หืด โรคแพ้การทำหน้าที่ทางเพศไม่สมบูรณ์ เพราะมีความตึงเครียดเกิดขึ้น คนที่อ้วนมาก ๆ หรือผอมมาก ๆ ก็มีสาเหตุมาจากความเครียดเช่นกัน ส่วนโรคประสาทและโรคจิต บางครั้งอาจมีสาเหตุมาจากความเครียดและความวิตกกังวลต่าง ๆ

เนื่องจากร่างกายและจิตใจไม่สามารถแยกจากกันได้โดยอิสระ ดังนั้นเรื่องของความเครียดที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อการปรับตัวทั้งทางร่างกายและอารมณ์ และยังมีผลต่อสุขภาพจิตโดยทั่วไปด้วย กระบวนการเกิดความเครียดและผลที่ตามมา คือ

1. ตัวเร่งให้เกิดความเครียดมีผลต่อร่างกาย เช่น มีการเคลื่อนไหวและการใช้พลังงานเพื่อรักษาสมดุล ตัวเร่งนี้อาจเกิดกับร่างกาย เช่น ความร้อน – เย็น มีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายหรืออาจเกิดทางอารมณ์ เช่น กลัว เกลียด เสียใจ เวลาที่เกิดอาจจะเกิดขึ้นทันทีทันใดหรือเกิดขึ้นทีละน้อย ๆ

2. ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ต่อตัวเร่งเฉพาะที่หรือกระจายทั่วไป ตัวเร่งทางกายภาพ เช่น ความร้อน- เย็นส่งผลทางสรีรวิทยาและอากาศที่ร้อนจัด จะมีผลต่อระบบประสาทและอารมณ์ เช่น โมโหง่าย หงุดหงิด เกิดโทสะจริต ตัวเร่งความเครียดทางอารมณ์ จะมีผลทั้ง ทางสรีรวิทยาและทางจิตใจ

3. การปรับตัวจะเกิดขึ้นทางสรีรวิทยาและทางอารมณ์หรืออาจจะเกิดพร้อม ๆ กัน ทั้งสองทาง

4. ความผิดปกติในร่างกายแต่เพียงเล็กน้อยสามารถนำไปสู่ความผิดปกติของอวัยวะภายในที่สำคัญ ๆ ได้ถ้ามีความเครียดเกิดขึ้นมาด้วย

5. เมื่อเกิดความผิดปกติของอวัยวะแล้ว อาจทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวให้กลับคืนสภาพปกติได้ ก็อาจทำให้ตายได้ เพราะอวัยวะนั้นหยุดทำงานไป

เทคนิคการควบคุมความเครียด

เทคนิคการควบคุมความเครียดทางด้านร่างกาย (Somatic Stress Technique) เป็นกระบวนการที่พยายามลดการกระตุ้นหรือการเกร็งของกล้ามเนื้อ จิตใจของนักกีฬาที่จะเกิดการผ่อนคลาย นักกีฬาจะสามารถแสดงทักษะที่ดีหรือแสดงทักษะที่แท้จริงออกมาได้

หลักการในการเลือกเทคนิคการควบคุมความเครียดทางร่างกาย

1. เลือกเทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุดเพียงเทคนิคเดียว
2. ฝึกปฏิบัติเทคนิคนั้นจนเกิดเป็นนิสัยและปฏิบัติเป็นอัตโนมัติ
3. เมื่อค้นพบเทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองแล้ว ก็ให้ปฏิบัติไปนานที่สุดเท่าที่จะนานได้
4. หากต้องการจะทดสอบเทคนิคอื่นๆ เพิ่มเติมก็ให้ปฏิบัติได้ (เพื่อการเปรียบเทียบ)
5. การฝึกควรเริ่มจากทักษะง่ายๆ
6. ผู้ฝึกสอนจะต้องอธิบายให้นักกีฬามีความเข้าใจว่า มีเทคนิคอยู่หลายเทคนิคที่จะฝึกได้
7. เทคนิคแต่ละเทคนิคย่อมจะเหมาะสมกับบุคคลแตกต่างกันออกไป
8. หากฝึกแล้วไม่เกิดผล ก็อย่าคิดว่าเราประสบความสำเร็จแล้ว ควรค้นหาเทคนิคใหม่ที่มีความ

เหมาะสมกับตนเอง

วิธีการควบคุมความเครียดทางด้านร่างกาย

1. การจินตภาพ (Imagery Relaxation)
2. การผ่อนคลายด้วยตนเอง (Self – Directed Relaxation)
3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation Training)
4. การผ่อนคลายด้วยวิธีชีวย้อนกลับ (Biofeedback Relaxation)

เทคนิคการลดความเครียดด้านความคิด

1. การพูดกับตนเอง (Self- talk) เป็นการพยากรณ์หรือคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้น ซึ่งการพยากรณ์หรือการคาดหวังนั้นอาจตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ก็ได้ การพูดกับตนเอง ควรเป็นการพูดที่ออกเสียงหรือพูดในใจ เพื่อที่จะช่วยให้นักกีฬา

ก. มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะก่อนการแข่งขันหรือในขณะแข่งขัน

ข. ช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน

ในสถานการณ์กีฬา นักกีฬาจะต้องรู้จักสร้างประโยชน์ในการพุดกับตนเอง ประโยคที่พุดกับตนเองควรเป็นประโยคที่ทำให้เกิดการกระตุ้นอย่างพอเหมาะให้พร้อมที่จะแข่งขัน แทนที่จะเป็นประโยคที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การพุดกับตนเองในลักษณะแบบนี้ จะช่วยให้นักกีฬาได้รับผลสำเร็จในการแข่งขันได้

2. การหยุดคิด (Thought-Stopping) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้น โดยตะโกนคำว่า หยุด ในใจ หรือหาภาพอะไรก็ได้มาหยุดความคิดในทางลบเสียให้ได้

3. การพุดในสิ่งที่ดี (Smart talk) เป็นคำพุดที่สร้างสรรค์จิตใจของนักกีฬา เพื่อสร้างสรรค์เกมการแข่งขันให้มีประสิทธิภาพ ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาด้วยกันสามารถนำวิธีนี้มาใช้ได้เป็นอย่างดี

4. การใช้คำพุดที่มีพลัง (Pep - Talk) เป็นคำพุดที่สร้างความฮึกเหิมให้สู้ ถึงแม้จะพบคู่ต่อสู้ที่มีฝีมือเหนือกว่า แต่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาด้วยกันก็ใช้คำพุดที่เป็นพลังให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะต่อสู้ได้

5. ความคิดในทางบวก (Positive - Thinking) เป็นเทคนิคที่สามารถหยุดยั้งความคิดที่เป็นทางลบได้

6. ความคิดที่มีเหตุผล (Rational Thought) เป็นการใช้นิวความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลซึ่งจะลดความคิดที่เป็นลบได้

ความหมายของสมาธิ

ในทางพุทธศาสนา

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบกันอยู่เสมอคือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

สมาธิ หมายถึง การดำรงจิตและเจตสิกไว้ในด้านอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดี

ทางด้านการกีฬา

การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ เป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเป็นการมุ่งความสนใจในงานที่จะกระทำโดยไม่ใช่เป็นการบังคับให้กระทำ เป็นความนิ่งและรับรู้ปัจจุบัน ไม่พะวงถึงอดีตและอนาคต ดังที่ Vergunst (2003) ได้กล่าวว่า สิ่งสำคัญในการสร้างสมาธิในกีฬากอล์ฟ คือ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และการจัดการกับความเครียด

ซึ่งใช้การฝึกรวบรวมสมาธิคือ การให้สัญญาณ (Cue) การนั่ง การคิดและพูดในทางดี Vergunst (2003) ดังนั้นการฝึกสมาธิจึงเป็นการเรียนรู้ที่จะขจัดสิ่งรบกวนออกไป และเรียนรู้ที่จะมุ่งความสนใจไปที่งานที่กำลังทำพยายามให้มีความคิดเลือกสนใจในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับงานตัดสิ่งรบกวนออกไปได้

การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ หมายถึง สภาพจิตใจแน่วแน่กับสิ่งที่กำหนดเป็นการทำใจให้สงบการฝึกจิตให้เกิดสมาธิจะทำให้เกิดพลังจิต (Will Power) ช่วยประสานให้กล้ามเนื้อ ระบบประสาท และสมองเคลื่อนไหวอย่างราบเรียบและเป็นอัตโนมัติ (สุรางค์ เมรานนท์,2536) ซึ่งการฝึกรวบรวมสมาธิ ทำได้โดย

1. การจัดประสบการณ์การแข่งขัน เป็นวิธีการภายนอกที่เป็นทั้งการจำลองการแข่งขันและการแข่งขันจริง เพื่อให้ให้นักกีฬาได้เกิดการเรียนรู้และจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่มีความกดดันในลักษณะที่แตกต่างกัน นักกีฬาจะรู้จักจัดพฤติกรรมการเล่นและจัดการกับสิ่งรบกวนทั้งภายในและภายนอกได้

2. การลองซ้อมในใจ (Mental Rehearsal) ก่อนการแข่งขัน เป็นวิธีการภายใน ที่นักกีฬาต้องได้รับการฝึกจินตภาพ (Imagery) ในช่วงของการฝึกซ้อมมาก่อนจึงจะทำให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

3. การใช้คำพูดที่ทำให้เกิดสมาธิ เป็นวิธีการภายในเป็นความตั้งใจที่จะเรียกสมาธิกลับคืนมา เช่น “ฉันเล่นได้ดีขึ้นในสถานการณ์ที่กดดัน” “ซ้อมฉันทำได้ดี วันนี้ฉันพร้อมยิ่งกว่า” “วันนี้วันดี ฉันพร้อมแล้ว” “ใจเย็น” “ฉันเก่งที่สุดในครั้งนี้” “เราทำได้” “คอยดู” (สืบสาย บุญวิรูปบุตร, 2541)

ซึ่งในการรวบรวมสมาธิ (Concentration) เป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา องค์ประกอบที่สำคัญของการมีสมาธิคือ ความสามารถในการมุ่งหรือรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำ โดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเพลง เสียงผู้ตัดสิน เสียงคนพูดและพฤติกรรมการเล่นของกลุ่มผู้อื่น รวมทั้งสิ่งรบกวนภายในซึ่งเกิดมาจากความคิด ความรู้สึก ผ่านประสาทสัมผัสต่างๆและอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น “ฉันเหนื่อย” “อย่าประสาทเลยนะ” “ฉันจะต้องทำเกมเสียแน่เลย” สิ่งรบกวนทั้งภายในและภายนอกส่วนใหญ่ไม่ได้แยกจากกันโดยเด็ดขาดเพราะสิ่งรบกวนภายนอกอาจก่อให้เกิดสิ่งรบกวนภายในหรือในทางกลับกันได้

การมุ่งความสนใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งไม่ใช่การบังคับให้เกิดสมาธิกับงานที่ทำ ดังนั้นการมีสมาธิเกิดได้หรือเรียนรู้จากทางอ้อม (Passive) ไม่ใช่ทางตรงที่จะถูกทำให้เสียสมาธิจากสิ่งรบกวนต่างๆ

นอกจากนี้แล้วการมีสมาธิหมายถึง ความนิ่ง (Stay centered) การรู้อยู่ที่นี้ ขณะนี้ ปัจจุบันนี้ เมื่อใดที่ใจพะวงถึงอดีต อนาคต หรือเวลาอื่นๆจะทำให้เราเสียความตั้งใจในงานในปัจจุบันขณะนี้ดังนั้น

การฝึกสมาธิจึงเป็น การเรียนรู้ที่จะขจัดสิ่งรบกวนออกไป เรียนรู้ที่จะมุ่งสนใจกับงานที่กำลังทำ รู้สึกตน รับรู้ตนเอง ระวางความคิดให้เลือนลางในงานที่เกี่ยวข้อง และตัดสิ่งรบกวนออกไป

การฝึกรวบรวมสมาธิไม่ใช่เรื่องของบอกล่าว แต่เป็นเรื่องของการฝึกฝน ทนต่อสิ่งรบกวน ภายนอก โค้ชมักคาดหวังว่านักกีฬาต้องมีประสบการณ์เดิมในการรวบรวมสมาธิ จากการลองผิดลองถูก ด้วยตนเอง ซึ่งข้อนี้เป็นข้อสรุปที่ผิดมากเพราะการมีสมาธิต้องมีการฝึกอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ทฤษฎีที่อยู่เบื้องหลังหลักการนี้ คือทฤษฎีการวางเงื่อนไขของ Pavlov ที่ว่าแม้มีสิ่งรบกวนอื่นๆเกิดขึ้น เงื่อนไขการแสดงออก หรือ การเล่นยังคงเป็นไปตามที่ฝึกซ้อมมา นักกีฬาที่หัดใหม่จะพบว่าการเล่น ในขณะที่แข่งขันดีอยู่กว่าผลการเล่นในขณะที่ฝึกซ้อม เพราะไม่สามารถรวบรวมสมาธิในสิ่งที่กำลังกระทำ เกิดการรับรู้ถึงภาวะกดดันจากการแข่งขัน รวมทั้งไม่สามารถตัดสิ่งรบกวนจากภายนอกออกไปได้ ดังนั้นการฝึกรวบรวมสมาธิควรทำอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง เพื่อใช้เวลาในการเรียนรู้ จัดปรับและพัฒนา วิธีการให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล กระทำได้ทั้งวิธีการภายนอกและภายใน

วิธีการภายนอกและการประยุกต์ใช้ เพื่อการฝึกและรวบรวมสมาธิสามารถฝึกได้ ดังต่อไปนี้

การฝึกจากการแข่งขันจริง โค้ชควรแนะนำนักกีฬาให้มีการสำรวจและรับรู้ตนเองเพื่อพัฒนา วิธีการรวบรวมสมาธิในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง เช่น การแข่งขันจริง โดยการมีประสบการณ์ ตรง ให้เรียนรู้ จัดปรับและพัฒนาวิธีการสำหรับตนเองจากเงื่อนไขความกดดันนั้นๆ ผลของการฝึกจากการแข่งขันจริงคือเรียนรู้ สร้างความเคยชินและประสบการณ์ในการจัดการกับสิ่งรบกวนทั้งภายในและภายนอกนั้นๆ ได้อย่างเหมาะสม

การจำลองการแข่งขัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับสิ่งรบกวนนักกีฬาขณะแข่งขันทั้ง สถานการณ์ที่เลียนแบบการแข่งขัน การจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่มีความเครียดมากๆ เช่น การแข่งขัน การที่ต้องรวบรวมสมาธิท่ามกลางเสียงประกาศเสียงเพลง เสียงโห่ของผู้ชม ดังนั้นในการ จำลองการแข่งขันนี้โค้ช นักจิตวิทยาการกีฬา ควรจัดสถานการณ์ที่เกินจริงบ้าง เพื่อให้ให้นักกีฬาเกิด ประสบการณ์ที่เกินจริง ในสถานการณ์ที่ยุ้งยากกว่าปกติ เช่น ลูกบาสเบียด กรรมการเล่นล้ำเอียงมากๆ หรือ เสียงโห่ร้องของผู้ชม

การลองซ้อมในใจ (Mental rehearsal) เพื่อการฝึกการรวบรวมและสร้างสมาธิ การลองซ้อมใน ใจ เป็นการมุ่งความสนใจที่การนึกทบทวน สร้างภาพวิธีการ และลำดับขั้นตอนการเล่นมีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนาการเรียนรู้ที่ดีขึ้น และการสร้างความเชื่อมั่นก่อนการเล่น ตลอดจนเป็นการตัดสิ่งรบกวน ทั้งภายในและภายนอกออกไป การลองซ้อมในใจนี้จะมีประโยชน์มากก็ต่อเมื่อ ได้รับการฝึกจินตภาพ

แล้วเท่านั้น เพราะความชัดและความสามารถในการควบคุมภาพมีความสำคัญอย่างยิ่งในการฝึกสมาธิ และการรวบรวม

ทั้ง 3 วิธีนี้ เป็นการสร้างและพัฒนาสมาธิจากองค์ประกอบหรือปัจจัยภายนอก นอกจากนี้ยังมีการนำองค์ประกอบภายในตัวนักกีฬาเพื่อสร้างสมาธิได้อีกด้วย

วิธีการภายในและการประยุกต์ใช้

ในการพัฒนาองค์ประกอบภายใน คือ การมีสมาธิ หรือความนิ่งที่ศูนย์กลาง (Stay centered) สิ่งที่กำลังกระทำ หรือมีการรับรู้ตนเองที่การกระทำของตนแทนที่จะเป็นความคิดวิตกกังวลเป็นตัวทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เสียสมาธิ ในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง ดังนั้น องค์ประกอบภายใน การนิ่งที่ศูนย์กลางจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเล่นหรือการแสดงออกทางกายเช่นเดียวกัน

วิธีการที่จะให้เกิดความนิ่งที่ศูนย์กลางทำได้ดังนี้คือ ใช้คำพูด หรือสิ่งใดที่ก่อให้เกิดสมาธิ ความตั้งใจที่จะเรียกสมาธิกลับมา อาจจะเป็นการใช้คำพูดและการรับรู้ทางกลไก (kinesthetic) ที่จะทำให้เกิดหรือเรียกสมาธิ และความตั้งใจกลับมาที่จุดหรือวิธีการสำคัญๆของการกระทำทักษะนั้นให้ประสบความสำเร็จ ดังนั้นเป็นการให้สัญญาณ (cues) ที่ทำให้สมาธิในงานที่กำลังทำนั้น จุดสำคัญของการให้สัญญาณนี้ควรเป็นทางบวกมากกว่าทางลบ เช่น สัญญาณที่ เกรก ลูกานีส นักกระโดดน้ำชาวอเมริกัน 4 เหรียญทอง โอลิมปิกที่โซลใช้ในการกระโดดจนได้เหรียญทองคือ “ใจเย็นๆมองแทนกระโดด มองน้ำ มองน้ำ มองน้ำ เตะขา มองน้ำอีกครั้ง” เป็นต้น เป็นการให้ข้อมูลสัญญาณ บวกกับ การพูดกับตนเอง เพื่อสร้างสมาธิ และความตั้งใจที่จะกระทำในแต่ละช่วงเวลา

วิธีการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิแนวอานาปานสติ เป็นการฝึกให้มีสมาธิอยู่กับคำบริกรรม “พุทโธ” มีสติอยู่ที่ลมหายใจ มีหลักการปฏิบัติอยู่ที่การนั่งสมาธิ ใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือขวาทับมือซ้ายไว้บนตัก ปลายนิ้วหัวแม่มือชนกัน ตัวตรง หลังคา

1. ให้มีสติอยู่กับลมหายใจลึกๆช้าๆหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้
2. คำบริกรรมขณะหายใจเข้าก็นึกถึงพระพุทธคุณว่า “พุท”
3. ขณะที่หายใจออกก็นึกถึงพระพุทธคุณว่า “โธ” (พระครูสาธุธรรมสุนทร, อ่างในสุรางค์ เมรานนท์, 2536)

การฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติประยุกต์ (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2533)

แบบฝึกการกำหนดลมหายใจ

1. นั่ง วางมือขวาทับมือซ้ายไว้บนหน้าตัก ให้ปลายนิ้วหัวแม่มือชนกัน ตัวตรง หลังตา
2. กำหนดลมหายใจเข้าออก สุดลมหายใจเข้าลึกๆ ออกลึกๆ
3. ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ให้ความรู้สึกที่ปลายจมูกหรือริมฝีปาก
4. ทำเป็นเวลา 5 นาที

การฝึกสมาธิแนววิชชาธรรมกาย เป็นการฝึกสมาธิอยู่กับคำบริกรรม “สัมมาอะระหัง” มีสติเพ่งกลางดวงแก้ว มีหลักปฏิบัติโดยนั่งสมาธิ ใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจดหัวแม่มือซ้าย ตัวตรง มีสติมั่น

1. กำหนดบริกรรมนิมิตคือภาพพระพุทธรูป หรือภาพดวงแก้วเท่าแก้วตา เป็นฐานที่ 1
2. ผู้หญิงกำหนดเข้าช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าช่องจมูกขวา บริกรรมภาวนา “สัมมาอะระหัง” เป็นฐานที่ 2

3. เลื่อนไปที่เพลาตา บริกรรมภาวนา “สัมมาอะระหัง” เป็นฐานที่ 3
4. เลื่อนเครื่องหมายไปที่กลางศีรษะข้างใน บริกรรมภาวนา “สัมมาอะระหัง” เป็นฐานที่ 4
5. เลื่อนเครื่องหมายไปที่ปาก ช่องคอ บริกรรมภาวนา “สัมมาอะระหัง” เป็นฐานที่ 5
6. เลื่อนเครื่องหมายไปที่กลางตัว สุดลมหายใจเข้าออก บริกรรมภาวนา “สัมมาอะระหัง”

เป็นฐานที่ 6

7. ถอยจากฐานที่ 6 มาเหนือกลางตัวเราขึ้นมา 2 นิ้ว บริกรรมภาวนา “สัมมาอะระหัง” เป็นฐาน

ที่ 7

8. จากนั้นบริกรรมภาวนาไปเรื่อยๆจนกว่าจะพอใจ (พระมงคล เทพมุนี, 2523 อ่างใน สุรางค์ เมธานนท์, 2536)

การฝึกสมาธิตามแนววิชชาธรรมกายประยุกต์ (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2533)

แบบฝึกการกำหนดเครื่องหมาย

1. นั่งวางมือขวาทับมือซ้ายไว้บนหน้าตัก ให้ปลายนิ้วหัวแม่มือชนกัน ตัวตรง หลังตา
2. กำหนดเครื่องหมายเป็นลูกแก้วใสเท่าตาคำของคนขึ้นในใจ
3. สร้างภาพในใจตนเอง จากสะดือขึ้นมาต่อมาสร้างภาพในใจช่องว่างกลางลำตัว ตั้งแต่สะดือ

ขึ้นมา

4. กำหนดให้ลูกแก้วอยู่ในช่องกลางลำตัว ณ จุดที่อยู่สูงกว่าสะดือ 2 นิ้ว
5. เฟ่งสตืออยู่ที่ลูกแก้วตรงจุดนั้นทำเป็นเวลา 5 นาที

การฝึกมองเข็มนาฬิกา มีวิธีการฝึกดังนี้

1. วางนาฬิกาไว้ในที่ที่มองเห็นได้ หายใจลึกๆ 2 –3 ครั้ง มองดูเข็มนาฬิกาและมีสมาธิอยู่ที่เข็มนาฬิกา
 2. ใช้นิ้วมือเคาะต้นขาของตนเองทุกครั้งที่เข็มนาฬิกาผ่านทุกช่วงเวลา 5 วินาที จนครบ 1 นาที พัก 1 นาที
 3. ใช้นิ้วมือเคาะต้นขาของตนเองทุกครั้งที่เข็มนาฬิกาผ่านทุกช่วงเวลา 10 วินาทีจนครบ 1 นาที พัก 1 นาที
 4. ตามองตามเข็มนาฬิกา ใช้นิ้วมือเคาะต้นขาของตนเองทุกครั้งที่เข็มนาฬิกาผ่านทุกช่วงเวลา 5 วินาทีและ 10 วินาที สลับกัน จนครบ 1 นาที (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2532)
- การฝึกติดตามตัวเลขในตาราง

1. มองดูตารางตัวเลข
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้หาตัวเลขเรียงลำดับตั้งแต่ 00 ไปจนหมดเวลา
3. จับเวลา 1 นาที
4. ในครั้งต่อไปอาจใช้เสียงรบกวน เช่น เปิดเพลงให้ฟัง หรือ ไปฝึกในสถานที่ที่มีสิ่งรบกวน

ตารางตัวเลข

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

(ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2533)

ประโยชน์ของสมาธิ

โดยสรุปสามารถประมวลประโยชน์ของสมาธิ ได้ดังนี้

1. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา

ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายที่แท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

1.1 ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้คือ การเตรียมจิตใจพร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดญาณตามทัศนะดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

1.2 ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ได้ว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือการหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิตโดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิกดข่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกัมภณวิมุตติ

2. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย

ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือเรียกสั้นๆว่า ประโยชน์ในด้านอภิญา ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญาชั้น โลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ จำพวกที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception)

3. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็งหนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง เบิกบานกระปรี้กระเปร่า งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงกันข้ามกับลักษณะของคนที่มึนวิธณ์ เช่นอ่อนไหว คิดใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด ว่างาม หงุดหงิด วุ่นวาย จู้จี้จ้าน สอดแต่ ลูกลี้ลูกกลน หรือหงอยเหงาเศร้าซึม หรือขี้หวาด ขี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพที่พร้อมและง่ายต่อการปลูกฝังคุณธรรมต่างๆและเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดข่มฟุ้งเหวี่ยงความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้น เป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญา คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามคัมภีร์พันพดติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆมองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณณ์ และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น

4.1 ใช้ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหยุดจากความก่อกวนวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนคลาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอกอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงาน ใช้สมองหนักเป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนคลาย เป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิวภูธรรมสุขวิหาร

4.2 เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียนให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิ ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะหรือกรรมนิย แปลว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่ 4.1 มาช่วยเสริม ก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

4.3 ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบายจิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุนมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำทำให้โรคทางกายทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวทำให้เศร้าเสียใจ รุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แต่กายเท่านั้นจิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้นหรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้

ในด้านดี ผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอิม ผิวพรรณผ่องใส มีสุขภาพกายดี เป็นภูมิคุ้มกันโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่นจิตใจที่สบายผ่องใสสดชื่นเบิกบานนั้น ต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส เช่น คนธรรมดาที่มีเรื่องดีใจ ปลาบปลื้มอิมใจ ไม่หิวข้าว หรือพระที่บรรลุนิพพานแล้วมีปีติเป็นภักษา ฉันทอาหารวันละมื้อเดียวแต่ผิวพรรณผ่องใส เพราะไม่หวนละห้อยความหลัง ไม่เพื่อหวังอนาคต ไม่เฉพาะจิตใจดี ช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคภัยหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่นความมัก โกรธบ้าง ความก่อกวนบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่าง หรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดขึ้นได้ เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธี

อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีปัญหาที่รู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย

ความเข้าใจในเรื่องประโยชน์หรือความมุ่งหมายในการเจริญสมาธินี้ จะช่วยป้องกันและกำจัดความเข้าใจผิดพลาดเกี่ยวกับเรื่องสมาธิและชีวิตของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ได้เป็นอันมาก เช่นความเข้าใจผิดว่าการบำเพ็ญสมาธิเป็นเรื่องของการถอนตัวไม่เอาใจใส่ในกิจการของสังฆม หรือว่าชีวิตของพระสงฆ์เป็นชีวิตที่ปลีกตัวโดยสิ้นเชิง ไม่รับผิดชอบต่อสังฆม เป็นต้น ข้อพิจารณาต่อไปนี้ อาจเป็นประโยชน์ในการป้องกันและกำจัดความเข้าใจผิดที่กล่าวมาแล้วนั้น

สมาธิ เป็นเพียงวิธีการเพื่อเข้าถึงจุดหมาย ไม่ใช่ตัวจุดหมาย ผู้เริ่มปฏิบัติอาจต้องปลีกตัวออกไปมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตสังฆมน้อยเป็นพิเศษ เพื่อการปฏิบัติอบรมช่วงพิเศษระยะเวลาหนึ่ง แล้วจึงออกมามีบทบาททางสังฆมตามความเหมาะสมของตนต่อไป อีกประการหนึ่ง การเจริญสมาธิโดยทั่วไปก็มีใช้จะต้องมานั่งเจริญอยู่ทั้งวันทั้งคืน และวิธีปฏิบัติก็มีมากมายเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม

จะเห็นได้จากหลักฐานเช่นที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นต้นว่า บุคคลบางคน อาจใช้เวลาปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้นอย่างจริงจังต่อเนื่องกัน เป็นเวลาเพียง 7 วันเท่านั้น ก็บรรลุอรหัตผลได้ สำหรับท่านที่สำเร็จผลเช่นนี้แล้ว การใช้สมาธิต่อจากนั้นไปตามปกติก็คือเพื่อประโยชน์ข้อที่กฎธรรมสุขวิหาร ส่วนเวลาที่เหลืออยู่มากมายในชีวิต ก็ย่อมสามารถใช้ให้เป็นไปตามพุทธพจน์ที่มีเป็นหลักมาตั้งแต่ดั้งเดิม

ประโยชน์ของสมาธิและฌานที่ต้องการในพุทธธรรม ก็คือสภาวะจิตที่เรียกว่า “นุมนวล ควรแก่งาน” ซึ่งนำมาใช้เป็นที่ปฏิบัติการขบปัญญาต่อไปดังกล่าวแล้ว ส่วนการใช้สมาธิและฌานเพื่อประโยชน์อื่นจากนี้ ถือเป็นผลได้

ความหมายของวิธีการปรับลมหายใจ

หุเจียฮิงแปลโดย สุพรรณิ ปิยพสุนทร (2538) ได้ให้ความหมายของการปรับลมหายใจขึ้นพื้นฐานว่าเป็นวิธีซึ่งคิดขึ้นเพื่อรักษาอาการประเภทเครียด หัวใจเต้นเร็ว หายใจหอบถี่ หายใจไม่ค่อยทัน ลมหายใจติดขัดจนพูดไม่ออก ฯลฯ เป้าหมายของการฝึกก็เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกรู้จักวิธีการหายใจอย่างถูกต้อง และสามารถควบคุมจังหวะการหายใจเข้าออกได้ หลังจากการฝึกหายใจแล้ว ผู้ฝึกจะหายใจช้าลง สามารถหายใจลึกๆและสม่ำเสมอช่วยให้หายเครียดได้อัตโนมัติ

การฝึกหายใจอย่างถูกวิธี

การฝึกการหายใจที่ถูกวิธีนั้นต้องหายใจจากกระบังลม ซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. ต้องให้นักกีฬาฝึกหายใจปอดมี 3 ส่วน (บน-กลาง-ล่าง)

จังหวะที่ 1 ให้นักกีฬาพยายามหายใจจนเต็มส่วนล่างก่อน โดยดึงกระบังลมลงและดันท้องพองออก

จังหวะที่ 2 ให้นักกีฬาหายใจสองสามครั้งจนลมเต็มส่วนกลาง ขยายช่องอกโดยการยกส่วนซี่โครงและหน้าอกสูงขึ้นกว่าเดิม

จังหวะที่ 3 ให้หายใจให้ลมเต็มส่วนบน โดยการยกอกและไหล่ขึ้นเล็กน้อย

2. การฝึกช่วงแรกอาจแบ่งการฝึกเป็นส่วนๆได้ เมื่อนักกีฬาสามารถทำได้ทั้งสามจังหวะแล้ว ควรฝึกทั้งสามส่วนให้มีความต่อเนื่องเป็นจังหวะเดียวกัน

3. เมื่อนักกีฬาหายใจเข้าครบสามจังหวะแล้ว ควรให้นักกีฬาพักผ่อนหายใจไว้ 2-3 วินาที จากนั้นจึงหายใจออกด้วยการหดท้องหรือยุบท้องเข้า ลดไหล่และคอดลงมาเพื่อไล่ลมในปอดออก สุดท้ายควรให้นักกีฬาพยายามหดท้องเข้าอีกเพื่อไล่ลมที่ยังเหลืออยู่ออกมาให้หมด ควรเน้นด้วยว่าให้นักกีฬาปล่อยกล้ามเนื้อทั้งหมดตามสบายหลังจากการไล่ลมหายใจออกจนหมดแล้ว

เมื่อนักกีฬาสามารถหายใจได้ถูกวิธีแล้วควรให้นักกีฬาฝึกการหายใจแบบนี้อย่างน้อย 30-40 ครั้งต่อวัน ให้นักกีฬาพยายามสร้างความเคยชินในการฝึกการหายใจกับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น ให้หายใจเข้าและออกตามขั้นตอนทุกครั้งที่ได้ดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร ดูปิกาทบยบหนังสือขึ้นมาอ่าน ก่อนเล่นกีฬา ก่อนการทดสอบ เป็นต้น (พิชิต เมืองนาโพธิ์, เอกสารประกอบการบรรยาย)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ศิรา จัตววรรรัตน์ (2545) การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการขจัดความเครียด ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 ณ ประเทศเกาหลีใต้ ระหว่างวันที่ 29 กันยายน ถึง 14 ตุลาคม 2545 จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ

2. นักกีฬาใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียด ทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบมุ่งลดอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

รังสิมันต์ แสนภักดี (2544) การศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียด และจัดความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แยกตามแต่ละชนิดกีฬา ประชากร คือ นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 219 คน จาก 16 ประเภทกีฬาที่ส่งเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 28 ที่ มหาวิทยาลัย ฌัฒนา จังหวัดสุพรรณบุรี ในระหว่างวันที่ 7 – 14 มกราคม 2544 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาที่มีความเครียดสูงได้แก่ประเภท กอล์ฟ และกรีฑา

2. นักกีฬาใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดและจัดความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและมุ่งลดอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง

3. ระดับความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แตกต่างกันทุกประเภทกีฬา

3.1 ความเครียดระดับสูง ได้แก่ กอล์ฟ และกรีฑา

3.2 ความเครียดระดับปานกลาง ได้แก่ กีฬาทางน้ำ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล คบสากล ตะกร้อ ซอฟท์บอล เทนนิส แบดมินตัน ยูโด รักบี้ฟุตบอล เทควันโด เปตอง มวย

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

1. ระดับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาที่มีความเครียดสูง ได้แก่ มวยไทย และนักกีฬาที่มีความเครียดระดับต่ำ ได้แก่ เซปักตะกร้อ

2. นักกีฬาใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียด ทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหา และแบบมุ่งลดอารมณ์ ในระดับปานกลางทั้ง 2 แบบ การปรับตัวที่ใช้มากที่สุด คือการฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย วิธีที่ใช้น้อยที่สุด คือ การใช้ยาระงับประสาท ระดับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนแตกต่างกันทุกประเภท

ประไพรัตน์ ทิพยมณฑล (2538) ได้ทำการวิจัยเรื่องความเครียดของนักกีฬาไทยในการแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้แบบสำรวจ General Health Questionnaire (GHQ) ไปสัมภาษณ์นักกีฬาไทย จากหลายประเภทที่เข้ารับบริการรักษาที่ สปอร์ตคลินิก ณ โรงพยาบาล

นครพืงค์เชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 13 – 30 พฤศจิกายน 2538 จำนวน 139 คน เป็นนักกีฬา 56 คน ผู้ฝึกสอน 15 คน และบุคคลทั่วไป 68 คน ผลพบว่านักกีฬาร้อยละ 35.7 มีความเครียด ร้อยละ 64.3 ไม่มีความเครียด มีผู้ฝึกสอนและบุคคลทั่วไปมีความเครียด ร้อยละ 8.8 ตามลำดับ

นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ในบุคคลทั่วไป มีความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5 โดยกลุ่มนักกีฬาและกลุ่มผู้ฝึกสอนจะมีความเครียดมากกว่าบุคคลทั่วไป

งานวิจัยต่างประเทศ

Salminen, Liukkonen, Hanin และ Hyvonen (1994) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลและสมรรถภาพของนักกีฬาฟันแลนด์ : นำไปใช้โดยการประยุกต์เข้ากับรูปแบบของการแบ่งช่วงของระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม (IZOF Model) โดยการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบสมมุติฐาน 5 ข้อโดยใช้ทฤษฎี Hanin ในรูปแบบของการแบ่งช่วงของระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม (IZOF Model) นักกีฬาฟันแลนด์ 80 คนทดสอบความวิตกกังวลเฉพาะกาล State Anxiety Inventory (SAI) 2 สัปดาห์, 1 สัปดาห์ และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน ในการทำนาระดับความวิตกกังวลซึ่งทำการวัด 2 สัปดาห์และ 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญกับระดับความวิตกกังวลเฉพาะกาลที่วัด 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน เปรียบเทียบในการเตรียมตัวสำหรับการแข่งขันที่สำคัญแสดงให้เห็นว่านักกีฬาผู้ซึ่งอยู่ในช่วงที่เหมาะสมจะมีนัยสำคัญมากกว่า นักกีฬาที่อยู่นอกช่วงที่เหมาะสม ผลการวิจัยนี้สนับสนุนรูปแบบของการแบ่งช่วงของระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม (IZOF Model) อย่างไรก็ตามการพัฒนาทางจิตวิทยาการกีฬาที่เกี่ยวข้องได้พบว่าการใช้ แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลเฉพาะกาล (SAI) ซึ่งมีความเป็นไปได้ที่จะพบทิศทางการความต้องการในการควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในช่วงของระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม ก่อนการแข่งขันจากการศึกษาได้ค้นพบคือความสัมพันธ์ที่จะสามารถควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมในช่วงและระหว่างการแข่งขันนั้นได้ถูกนำมาพิจารณาในการศึกษานี้

Robazza, Pellizzari และ Hanin (2003) ทำการวิจัยเรื่องอารมณ์การควบคุมตนเองและความสามารถทางการกีฬาประยุกต์ใช้ในรูปแบบของIZOF model ซึ่งมีวัตถุประสงค์งานวิจัยเพื่อ 1) ต้องการพัฒนารูปแบบการควบคุมอารมณ์เฉพาะบุคคลโดยอ้างอิงรูปแบบ IZOF model และทำการพิสูจน์ให้เห็น 2) ต้องการวัดว่าทักษะขั้นสูงและประสบการณ์ของนักกีฬาจะสามารถช่วยที่จะผ่านและอยู่ภายในช่วงที่เหมาะสมหรือไม่ 3) ศึกษาผลกระทบต่อสมรรถภาพนักกีฬาในช่วงฤดูกาลแข่งขัน ซึ่งวัดในนักกีฬาชาวอิตาลี 8 คน (ผู้รักษาประตูฮอกกี้ 4 คน และนักยิมนาสติก 4 คน) โดยมีวิธีการ คือ

1) ให้ทบทวนอารมณ์เฉพาะ และอาการอัตโนมัติที่มีผลต่อการเล่นที่ดีและแย่ 2) ให้ระบุกระบวนการในการเตรียมตัวทางจิตวิทยาจากสัญชาตญาณเฉพาะ 3) การเตือนของอารมณ์ก่อนการแข่งขันจนถึงฤดูกาลแข่งขัน 4) การดำเนินการของโปรแกรมการควบคุมตัวเองที่หลากหลายเฉพาะบุคคล และ 5) การสัมภาษณ์เกี่ยวกับทางด้านสังคม ผลที่ได้พบว่า สนับสนุนว่าวิธีการฝึกทางจิตอันมีผลต่อประสิทธิภาพของสภาวะจิตใจ,ร่างกายซึ่งเกี่ยวเนื่องกับสิ่งแวดล้อมก่อนการแข่งขันช่วยให้สามารถพัฒนาประสิทธิภาพในช่วงการแข่งขันได้ และยังพบอีกว่าความถี่ของลักษณะที่อธิบายความรู้สึกสบายกายและรู้สึกไม่ค่อยสบายมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถที่ดีของนักกีฬาส่วนความถี่ของคำอธิบายความพอใจภายในและความไม่พึงพอใจภายในก็มีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถที่ไม่ดีของนักกีฬา รวมถึงสนับสนุนว่าการอยู่ภายในและภายนอกช่วงที่เหมาะสมสามารถนำมาประยุกต์ที่จะสามารถรับรู้อารมณ์และภาวะที่เกิดทางด้านร่างกายได้ ซึ่งผู้วิจัยแนะนำให้มีการวัดซ้ำและ ค้นคว้า ร่วมกับการพัฒนา IZOF model ต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved