



## บทที่ 2

### วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสาร วรรณคดี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ประกอบด้วย

1. วรรณคดีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
  - ประวัติการวิ่งมาราธอน
  - กุศโลบายด้านจิตใจระหว่างการแข่งขัน
  - สมาธิหรือความตั้งใจ
  - ความสำคัญของความตั้งใจ
  - การฝึกการควบคุมความตั้งใจ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

#### วรรณคดีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

##### ประวัติการวิ่งมาราธอน

สงครามที่ทุ่งมาราธอน เดือนกันยายนปี 490 ก่อนคริสตกาล ชัยชนะของชาวเอเธนส์ในการทำสงครามกับชาวเปอร์เซียทหารเปอร์เซียมีมากกว่าได้จับไล่ทหารเอเธนส์ข้ามทะเลเอเจียน จนมาถึงหมู่เกาะอิวบิว (Euboea) หลังจากยึดเมืองอีเรเทรีย (Eretria) ได้นำทหารเปอร์เซียเลาะฝั่งมุ่งเข้าสู่ผืนแผ่นดินกรีกที่ทุ่งมาราธอนห่างจากกรุงเอเธนส์ราว 20 ไมล์ กองทัพเปอร์เซียส่วนใหญ่ได้หยุดพักอยู่ ณ ที่นี้ มีพลรบราว 10,000 คน ทหารของเอเธนส์ ซึ่งมีจำนวนเพียง 1 ใน 10 ของทหารเปอร์เซีย ซึ่งได้จากเมืองปลาโต รวมทั้งสิ้นเพียง 1,000 คน ครั้งแรกก็เกรงว่าจะสู้ไม่ได้เพราะจำนวนน้อยกว่า แต่ในที่สุด

มิลเซียเคส แม่ทัพผู้กล้าหาญแห่งเอเธนส์ ก็นำทหารเข้าจู่โจมในตอนกลางคืนโดยไม่ทันให้ฝ่ายเปอร์เซียรู้ตัวจึงแตกกระจายและถอยร่นไปลงทะเล พร้อมทั้งสูญเสียเรืออย่างมหาศาล แต่ทหารของเอเธนส์เสียชีวิตน้อยกว่า 200 คน

หลังจากเปอร์เซียถอยลงไปที่ตั้งหลักได้ในทะเลแล้ว ทหารเรือเปอร์เซียก็พยายามแล่นอ้อมไปทางตะวันตกเพื่อจะเข้ามาแก้มือทัพเอเธนส์ใหม่ แต่ทัพเอเธนส์ได้ยกกลับเข้ากรุงเอเธนส์เสียแล้วในคืนวันนั้น และเตรียมรับมือทัพเปอร์เซียในเช้าวันรุ่งขึ้นที่ฟาเลรัม ฝ่ายทัพเปอร์เซียเห็นว่าไม่มีทางจะแก้มัดได้เพราะตกอยู่ในสภาพเสียเปรียบหลายด้าน จึงถอยทัพกลับ

ตามปกติแล้วสงครามที่ทุ่งมาราธอนนี้เป็นสงครามย่อย ๆ เท่านั้น แต่ก็ทำให้ทัพกรีกเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เนื่องในชัยชนะครั้งนี้และสามารถเอาชนะเปอร์เซียได้อีกในช่วงระยะ 10 ปี ต่อมา

การวิ่งมาราธอน ตามที่ทราบกันดีแล้วว่า การแข่งขันโอลิมปิกสากลมีการแข่งขันวิ่งระยะทางไกล 26 ไมล์ 385 หลา ซึ่งมีขึ้นเป็นครั้งแรกในการแข่งขันที่กรุงเอเธนส์ ในปี ค.ศ. 1986 อันเป็นการทบทวนอนุสรณ์ของนายพิดิพิดิส พลทหารสื่อสารซึ่งวิ่งจากสมรภูมิกกลางทุ่งมาราธอนไปยังกรุงเอเธนส์เพื่อนำข่าวชัยชนะที่ทัพเอเธนส์มีต่อทัพเปอร์เซีย เมื่อปี 490 ก่อนคริสตกาลเขาได้ถึงแก่กรรมทันที หลังจากถึงกรุงเอเธนส์ และตะโกนด้วยความดีใจว่า "ยินดี เราได้ชัยชนะ" (Rejoice we conquer) (ขวัญชัย เซาว์สุโข และปรีดา รอดโพธิ์ทอง, 2516)

### กุศโลบายด้านจิตใจระหว่งการแข่งขัน

มอร์แกน (Morgan, 1978) ศึกษาจิตใจของนักวิ่งมาราธอน พบว่านักวิ่งมาราธอนซึ่งเป็นนักวิ่งมาราธอนระดับโลกชาวอเมริกัน และนักวิ่งทั่วไป มีความแตกต่างกันในด้านกุศโลบายด้านจิตใจที่ใช้ในระหว่งการแข่งขัน นักวิ่งระยะไกลจะหาวิธีสร้างจินตภาพต่าง ๆ เพื่อให้ความคิดของเขาไขว่เขวออกไปจากความเจ็บปวดหรือความทรมานอื่น ๆ ที่ได้รับสัญญาณเตือนจากร่างกาย คือ ความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Dissociation) นักจิตวิทยาการกีฬา เตือนว่าสามารถจะทำให้เกิดอันตรายต่าง ๆ ได้ เช่น กระดูกแตก เป็นลมแดด เพ้อคลั่ง

อาการประสาทหลอน เป็นต้น แม้ว่าความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง บางครั้ง อาจจะสามารถเพิ่มความสามารถของนักวิ่งได้ แต่มันก็สามารถที่จะเป็นตัว ทำลายแผนการแข่งขันที่จะมีต่อไปด้วย เพราะเมื่อนักวิ่งไม่รับรู้ถึงความรู้สึก จากร่างกาย อาจจะทำให้เกิดการยึดกล้ามเนื้อมากเกินไป จนต้องออกจาก การแข่งขันก่อนเข้าเส้นชัย มอร์แกน พบว่า ระหว่างการแข่งขันนักวิ่งมาราธอน ระดับโลกใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง (Association) ด้วยการเฝ้าสังเกตสัญญาณด้านสรีรวิทยาจากเท้า น่อง ต้นขา และการหายใจ ช่วงการวิ่งของนักวิ่งเหล่านี้ไม่ได้ถูกกำหนดโดยนาฬิกา แต่กำหนดโดยการรับรู้ จากสัญญาณของร่างกาย ที่น่าประหลาดใจคือ นักวิ่งมาราธอนเหล่านี้ไม่ยอมรับ แนวคิดเกี่ยวกับกำแพงของการวิ่งมาราธอน และทุกคนดูเหมือนว่าจะสามารถ เลือกความเร็วในการวิ่งที่หลีกเลี่ยงการมีผลการ เล่นตกลงในทันทีทันใดได้ เป็น อย่างดี นักวิ่งคนหนึ่งกล่าวว่า "กำแพงเป็นความเชื่อที่ผิด สิ่งสำคัญ คือ การ รับรู้สัญญาณจากร่างกาย การปรับช่วงวิ่ง และหลีกเลี่ยงการมีปัญหาด่าง ๆ" นักวิ่งเหล่านี้เสนอแนะว่า กำแพงจะเกิดขึ้นกับคนที่ละเลยต่อสัญญาณทางสรีรวิทยา ซึ่งเป็นตัวจำแนกความแตกต่างระหว่างช่วงการวิ่งแข่งขันที่ถูกต้อง กับช่วงวิ่งที่มุ่งหวังมากเกินไป กลยุทธ์ที่สำคัญที่นักวิ่งเหล่านี้ใช้คือ จะมุ่งความสนใจที่การวิ่ง ในช่วงนั้น ๆ โดยไม่คำนึงถึงระยะทางวิ่งที่เหลืออยู่ ดังนั้น ในขณะที่วิ่งอยู่ นักวิ่ง จะมุ่งความสนใจเฉพาะการรักษาช่วงวิ่งที่ถูกต้อง สำหรับการวิ่งในช่วงที่กำลังวิ่ง อยู่มากกว่าที่จะใส่ใจกับความจริงว่ายังมีเหลือระยะทางอีกมากที่จะต้องวิ่ง ในทาง ตรงข้ามมอร์แกนพบว่า นักวิ่งมาราธอนทั่วไปใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจแบบไม่ สัมพันธ์กับตนเอง (Dissociation) ระหว่างการแข่งขัน นั่นคือ คิดจดจ่ออยู่กับ สิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับกับการวิ่ง

จากงานวิจัยเมื่อเร็ว ๆ นี้ ได้ทดลองกับนักวิ่งมาราธอนที่ดีที่สุด โดย ศึกษาการคิดแบบสัมพันธ์กับตนเอง (Association) เกี่ยวกับความเจ็บปวดและ ความรู้สึกที่ไม่สบาย นักวิ่งระดับโลกจะได้รับสัญญาณเตือนจากร่างกายอย่าง สม่าเสมอ เช่น การหายใจ อุดหนุมิ ความรู้สึกหนักที่น่องและหน้าขา แทนที่จะ หันเหความคิดเหล่านี้ออกไปด้วยมนตรา ก็ให้เขาระลึกถึงตัวของเขาที่จะเกิด การบาดเจ็บขึ้น ด้วยการผ่อนคลายและไม่ฝืน ผลจากการทดลองพบว่า ในการ

วิ่งที่ระดับความเร็วที่เท่ากัน นักวิ่งชั้นเยี่ยมจะใช้ออกซิเจนน้อยกว่านักวิ่งที่ไม่ใช่ชั้นเยี่ยมอย่างมีนัยสำคัญ

ในปี 1975 มีการวิจัยกับนักวิ่งชั้นเยี่ยมหรือระดับโลก 24 คน พบว่านักวิ่งชั้นเยี่ยมมีร่างกายและจิตใจต่างจากนักวิ่งที่ไม่ถึงระดับโลก และยังพบว่านักวิ่งชั้นเยี่ยมใช้กลยุทธ์บางอย่างทางปัญญาแบบสัมพันธ์กับตนเองเป็นหลัก ซึ่งนักวิ่งมาราธอนทราบกันเป็นอย่างดีว่า การวิ่งในระยะไมล์ที่ 20 นั้น มันเป็นเรื่องที่ยากลำบากเหมือนการวิ่งผ่านกำแพงที่เดียว นักวิ่งชั้นเยี่ยมและนักวิ่งทั่วไป พวกเขาคิดอย่างไร มีการบันทึกเทปการสัมภาษณ์ไว้จากนักวิ่ง 2 คนเกี่ยวกับการคิดของเขาระหว่างการแข่งขัน นักวิ่งคนแรกเป็นชายอายุ 35 ปี วิ่งมาราธอนมาแล้ว 5 ปี ใช้กลยุทธ์ทางปัญญาแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง สถิติที่ดีที่สุดของเขาในการวิ่งมาราธอน คือ 2 ชั่วโมง 45 นาที และนักวิ่งคนที่ 2 เป็นนักวิ่งระดับโลกเป็นชายอายุ 35 ปี เคยเข้าแข่งขันมาแล้ว 8 ปี ระหว่างการแข่งขันใช้กลยุทธ์การคิดแบบสัมพันธ์กับตนเอง เขามีสถิติการวิ่งมาราธอนน้อยกว่า 2 ชั่วโมง 20 นาที

ยอร์ช ซีแชน (George Sheehan) พบว่า ระยะทาง 20 ไมล์ ในการวิ่งมาราธอนเป็นจุดเริ่มของ "กำแพง" (The wall) ซึ่งจะเกิดในนักวิ่งมาราธอน นักวิ่งส่วนมากเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่าระยะทาง 6 ไมล์สุดท้าย เป็นระยะทางที่ยากในการวิ่งมาราธอน เพราะจุดนั้นความสมดุลการทำงานภายในร่างกายจะทำงานต่อไปไม่ไหว เนื่องจากขาดกลัยโคเจนในกล้ามเนื้อที่ทำงาน การขาดเลือดออกหมุ่ในในร่างกายอาจสูงถึง 106-107 องศา และร่างกายเริ่มขาดน้ำ นักวิ่งมาราธอนจะรับรู้ได้จากอาการชาที่นิ้วมือ นิ้วเท้า ตามด้วยการเป็นตะคริว และอาจเกิดการเวียนศีรษะจนเป็นลมได้ (George Sheehan ; quoted in Morgan, 1978)

นักวิ่งมาราธอนที่แข่งขันที่บอสตันได้ให้สัมภาษณ์ถึงระยะวิ่งที่ 18-20 ไมล์ ว่าเป็นช่วงของความเจ็บปวด เหมือนวิ่งชนกำแพง มอร์แกนได้ถามว่าเมื่อถึงช่วงนั้น เขาทำอย่างไร และคิดอย่างไร คำตอบส่วนใหญ่พบว่า เมื่อเผชิญกับความเจ็บปวด พวกเขาจะเริ่มคิดเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างเพื่อรบกวนการรับรู้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำให้ทราบว่านักวิ่งมาราธอนส่วนใหญ่จะสามารถคิดแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองได้

หลังจากการสัมภาษณ์ที่บอสตัน มอร์แกนได้พบรายงานทางมนุษยวิทยาที่บรรยายเกี่ยวกับพระธิดาที่วิ่งระยะไกล ๆ ในที่สูง และสภาพภูมิอากาศที่เย็นที่ถูกฝึกมาเป็นผู้ส่งข่าวสารโดยเฉพาะ พวกเขาพูดว่า สามารถวิ่งได้ 300 ไมล์ในเวลา 30 ชั่วโมง หรือ 10 ไมล์ต่อชั่วโมง ทำให้นักวิ่งมาราธอนที่ดีที่สุดดูเป็นพวกธรรมดาไปเลยเมื่อนำมาเปรียบเทียบกัน อะไรทำให้พวกเขาสามารถทำได้เช่นนั้น เขาใช้กุศโลบายทางปัญญาแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง โดยเพ่งมองดูระยะทางเป้าหมาย บางทีอาจถึง 30 ไมล์ แล้วก็สวดมนต์ไปด้วยพร้อมกับการหายใจและการวิ่ง

ยอร์ช เลนเนิร์ต (George Leonard ; quoted in Morgan, 1978) ได้เขียนบรรยายไว้ในหนังสือ หลักการขั้นพื้นฐานของนักกีฬาถึงประสบการณ์ในการวิ่งระยะไกล โดยใช้การเข้าญาณ เราไม่รู้ว่าการที่วิ่งดีขึ้นนั้นเป็นผลมาจากภาวะการใช้การคิดแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองหรือเปล่า แต่รู้ว่าการตกอยู่ในสภาพประสาทหลอนนั้นเกิดจากการวิ่งที่หนักมาก ซึ่งจะเกิดกับนักวิ่งมาราธอนอยู่บ่อย ๆ เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีและความร้อนในร่างกาย การสูญเสียกลัยโคเจน และการขาดน้ำ นักวิ่งคนหนึ่งที่ใช้กุศโลบายการคิดแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองจนล้มลงต้องนำส่งโรงพยาบาล เมื่อหมอบอกว่ามันเกิดอะไรขึ้น เขาตอบว่า เขาถูกรถชนที่เมืองโอไฮโอ ความจริงแล้วเขาวิ่งอยู่อีกเมืองหนึ่ง

ประโยชน์จากการวิ่งทั้งทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา มีหลักฐานยืนยันว่าเป็นยาวิเศษ นักวิ่งจำนวนมากบรรยายว่าอะไรที่ดีที่สุดในการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นในขณะการฝึกซ้อมของเขา จุดสุดยอดก็คือภาวะของการผ่อนคลายและความสงบภายใน ซึ่งอาจจะทนอยู่ได้เป็นชั่วโมง ๆ

การวิ่งระยะไกลจะมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลและการซึมเศร้าในระดับต่ำ ปัญหาด้านความวิตกกังวลและการซึมเศร้าเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมสมัยใหม่ นักจิตแพทย์และนักจิตวิทยาได้อธิบายถึงการจัดการกับความวิตกกังวลและการซึมเศร้าโดยใช้โปรแกรมการวิ่งว่า ทั้งนักวิ่งที่เริ่มวิ่งและที่วิ่งมาแล้วต้องตัดสินใจเลือกวิธีที่ดีที่สุดที่จะรับรู้ความรู้สึกจากการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ปอด และหัวใจ นักวิ่งอาจจะเลือกชนิดที่มีความสัมพันธ์กับตนเองหรือให้ความสนใจกับข่าวสาร หรือไม่ก็เลือกชนิดที่ไม่สัมพันธ์กับตนเอง หรือไม่สนใจกับข่าวสาร

หรือใช้ทั้งสองอย่าง การคิดแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองจะได้รับความนิยมนมากกว่า เพราะมันสามารถลดความวิตกกังวลลงได้ ในทางกลับกันถ้าใช้มากก็จะเกิดการบาดเจ็บได้ โดยเฉพาะที่เท้า และขาที่อ่อนล้า

ในการเลือกระหว่างกลยุทธ์การคิดแบบสัมพันธ์กับตนเอง และแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ที่เสนอทั้งความเสี่ยงและประโยชน์ ข้อได้เปรียบของกลยุทธ์การคิดแบบสัมพันธ์กับตนเอง คือ จะทำให้นักวิ่งสามารถรักษาภาวะคงที่ทางสรีรวิทยาระหว่างแข่งขัน ช่วยประหยัดพลังงาน และหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ด้านสรีรวิทยาและกายวิภาคในการแข่งขัน โดยเฉลี่ยแล้วนักวิ่งจะใช้การคิดแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองได้ดีในช่วงที่จะเกิดความเจ็บปวด แต่ควรจะมีคนให้คำแนะนำในเรื่องการคิดแบบสัมพันธ์กับตนเองที่นักวิ่งชั้นเยี่ยมเขาใช้กันด้วย เพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงความสามารถในการแข่งขัน ป้องกันการบาดเจ็บ และมีอาชีพในการวิ่งอยู่ได้นาน ๆ

#### สมาธิหรือความตั้งใจ

ความหมายของสมาธิหรือความตั้งใจ ได้มีผู้ให้ความหมายของสมาธิ ดังนี้

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2524) ได้กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นหรือหยุดนิ่งแห่งจิต การรวมพลังจิต และความไม่ฟุ้งซ่านหรือจัดระเบียบความคิดได้

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2527) ได้ให้ความหมายของสมาธิว่าหมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูงนั้นมีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

1. จิตแข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพ่นกระจายออกไป

2. จิตราบเรียบ สงบซึ่งเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

3. จิตใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีกีดกตะกอนนอนกันหมด

4. จิตนุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย  
 เชนธมฺโม ภิกขุ (2529) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง การกระทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยให้จิตพร้อมที่จะอยู่กับสิ่งนั้น เรื่องนั้นเรื่องเดียว ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่านสับสน

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2530) ได้ให้ความหมายว่า สมาธิ เป็นความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่งเครียด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2534) กล่าวว่า การมีสมาธิหรือการรวมความตั้งใจ คือ การที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในสถานการณ์ที่มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เช่น การเล่นของกลุ่มต่อสู้ การรับรู้ความสามารถของกลุ่มต่อสู้ การคิดถึงการเล่นที่ผ่านมาและที่กำลังจะเกิดขึ้น การคาดหวังของตนเองและผู้ดูแลนั้นจะแบ่งความตั้งใจของนักกีฬา ดังนั้น การที่มีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ จึงมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา

### ชนิดของความตั้งใจ

ความตั้งใจอาจแบ่งออกเป็นหลายประเภท ได้แก่

1. ความตั้งใจชนิดแคบหรือความตั้งใจชนิดกว้าง
2. ความตั้งใจภายใน หรือความตั้งใจภายนอก
3. ความตั้งใจที่สัมพันธ์กับตนหรือความตั้งใจที่แยกจากตน

ประเภทแรก ความตั้งใจชนิดแคบหรือความตั้งใจชนิดกว้าง ความตั้งใจชนิดแคบ คือ การมีความตั้งใจต่อสิ่งหนึ่ง หรือบริเวณเล็ก ๆ บริเวณหนึ่ง เป็นสิ่งจำเป็นในการเล่นกีฬาประเภทเข้าในการยิงปืน ยิงธนู ยิงประตูบาสเกตบอล ยิงประตูฟุตบอล หรืออื่น ๆ ส่วนความตั้งใจชนิดกว้างนั้น หมายถึง ความตั้งใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นบริเวณกว้าง ในกีฬาประเภททีม นักกีฬาต้องมีความตั้งใจต่อการเคลื่อนไหวของเพื่อนร่วมทีม การเคลื่อนไหวของกลุ่มต่อสู้ที่อยู่ในสนามแข่งขัน ใน

บางสถานการณ์นักกีฬาที่ตั้งใจจะต้องสามารถย้ายความตั้งใจจากแคบไปกว้าง หรือ จากกว้างไปแคบได้

ประเภทที่สอง ความตั้งใจภายในและความตั้งใจภายนอก ความตั้งใจภายใน คือ ความตั้งใจที่อยู่ที่ตัวนักกีฬา ได้แก่ ความตั้งใจเกี่ยวกับความรู้ของตนเองสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองสิ่งที่คนอื่นคิดกับตนเอง ส่วนความตั้งใจภายนอก คือ ความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังทำอยู่หรือกำลังดำเนินไป นักกีฬารวายน้ำต้องมีความตั้งใจภายในที่จะตรวจสอบความเร็วในการรวายน้ำ พลังงานที่ใช้ไปเพื่อที่จะควบคุมการรวายน้ำของตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็ย้ายไปสู่ความสำเร็จภายนอกเพื่อที่จะตรวจสอบการรวายน้ำของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและคนอื่น

ประการที่สาม ความตั้งใจที่สัมพันธ์กับตน หรือความตั้งใจที่แยกจากตน ความตั้งใจที่สัมพันธ์กับตน คือ การที่มีความตั้งใจอยู่ที่สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกายของตนเอง รวมทั้งความคิดที่เกี่ยวข้องกับตนเองด้วย ส่วนความตั้งใจที่แยกจากตน คือการที่มีความตั้งใจ อยู่ที่สิ่งภายนอก ในการวิ่งระยะทางไกล หรือการรวายน้ำระยะทางไกลที่ต้องการความอดทน นักกีฬาต้องมีความตั้งใจชนิดแยกจากตน โดยการย้ายความตั้งใจ ไปยังสิ่งที่ทำให้รู้สึกยินดีหรือสนุกสนานนักกีฬาจึงจะไม่รู้สึกเหนื่อย

### ความสำคัญของความตั้งใจ

มีเพียงไม่กี่หัวข้อในจิตวิทยาการกีฬาที่จะมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาเท่ากับเรื่องความตั้งใจหรือสมาธิ ลองพิจารณาตัวอย่างต่อไปนี้ ในการแข่งขันเบสบอลชิงชนะเลิศแห่งโลกในปี 1985 ได้มีเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นแสดงให้เห็นความสำคัญของความตั้งใจหรือสมาธิที่มีต่อการแข่งขันกีฬา โดยเป็นช่วงครึ่งหลังของอินนิ่งที่ 9 ในเกมที่ 6 ระหว่างทีม แคนซัส ซิตีโรแยล (Kansas City Royals) กับ ทีม เซนต์ หลุยส์ คาร์ดินัล (St. Louis Cardinals) และทีม คาร์ดินัลกำลังนำอยู่ 3 ต่อ 2 เกม และมีคะแนนนำอยู่ 1 ต่อ 0 ในเกมที่ 6 ดูเหมือนกับว่าทีมคาร์ดินัลจะชนะในเกมนี้ และชนะการแข่งขันจากการทำผิดพลาดหลายครั้งของทีมโรแยล มีคนเต็มเบส มีผู้เล่นถูกออกเพียงคนเดียว และมีผู้ตีที่สร้างความลำบากใจรอเตรียมที่จะตีอยู่เดน (Dane) ซึ่งเป็นผู้ตีที่ถนัดซ้าย



เคนเข้าประจำที่เพชฌัญญูหน้ากับพิชเชอร์ฝีมือดีที่ถนัดมือขวาคือ ทอด (Todd) ทิม โรแยลเคยใช้เคนเป็นผู้ตีที่สร้างความลำบากใจมาตลอดทั้งปีโดยไม่ค่อยประสบความสำเร็จมากนัก ขณะที่เคนเข้าประจำที่ก็เริ่มมีความตึงเครียดเพิ่มขึ้น ในใจนักกีฬาหนุ่มผู้นี้กำลังคิดอะไรอยู่ นี่ไง การแข่งขันชิงชนะเลิศแห่งโลก มีคนเต็มเบสอินนิ่งที่ 9 และเกมกำลังเข้าด้ายเข้าเข็ม ขณะที่กล้องโทรทัศน์หันมาจับที่ผู้ตีจะมองเห็นสมาธิและความตั้งใจทั้งหมดที่เขามีต่อผู้ขว้างลูก (Pitcher) เขาปล่อยให้ลูกแรกซึ่งเป็นลูกเร็วผ่านไปโดยไม่มีตี และได้ตีลูกต่อมาไปทางด้านขวาซึ่งทำให้ชนะเกมนั้น เขากลายเป็นวีรบุรุษ ทิมโรแยลได้ช่วยชนะในเกมที่ 7 และชนะการแข่งขันครั้งนั้น เรื่องนี้แสดงให้เห็นความสำคัญของความตั้งใจที่มีต่อการกีฬาและต่อการเล่นที่ประสบความสำเร็จ ถ้าเคนมีจุดมุ่งสนใจมากเกินไปและปล่อยให้ความสำคัญของการแข่งขันมีผลท่วมทับใจเขาแล้ว เขาก็อาจจะถูกให้ออกได้อย่างง่ายดาย (Fimrite ; quoted in Cox, 1990)

#### การฝึกการควบคุมความตั้งใจ

นิเดเฟอ (Nideffer, 1986) ได้สรุปเกี่ยวกับการฝึกการควบคุมความตั้งใจดังต่อไปนี้

ความสามารถในการควบคุมกระบวนการคิดหรือการมีสมาธิในงานที่ทำ (เช่น การ"จับตาคู่ลูกบอล") ได้รับการยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากต่อผลการเล่นกีฬา การควบคุมจิตใจถูกมองว่าเป็นปัจจัยที่ตัดสินผลการแข่งขันทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม

#### หลักการ 8 ประการที่เป็นพื้นฐานของการฝึกการควบคุมความตั้งใจ

1. นักกีฬาจำเป็นต้องสามารถเกิดความตั้งใจได้อย่างน้อย 4 แบบ
2. สถานการณ์ด้านกีฬาที่แตกต่างกัน จะทำให้เกิดความต้องการความตั้งใจที่แตกต่างกันไปในนักกีฬาคนหนึ่ง ๆ ดังนั้น นักกีฬาจึงควรจะสามารถเปลี่ยนไปใช้สมาธิแบบอื่นที่เหมาะสมกับความต้องการความตั้งใจที่เปลี่ยนแปลงไปด้วย
3. ภายใต้สภาพการณ์ที่เหมาะสม คนโดยทั่วไปสามารถตอบสนองต่อความต้องการความตั้งใจของสถานการณ์ด้านกีฬาส่วนมากได้

4. มีความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านความสามารถในการตั้งใจ ความแตกต่างบางอย่างเป็นที่เรียนรู้ได้ บางอย่างเป็นเรื่องทางชีววิทยา และบางอย่างเป็นเรื่องพันธุกรรม ดังนั้น นักกีฬาแต่ละคนต่างก็มีจุดอ่อนและ จุดแข็งด้านการตั้งใจที่แตกต่างกันไป

5. เมื่อการเร้าทางสรีรวิทยาเริ่มจะเพิ่มมากขึ้นเกินกว่าระดับที่กำลัง พอดีของนักกีฬานั้นก็จะมีแนวโน้มที่นักกีฬาจะต้องพึ่งความสามารถในการตั้งใจที่ พัฒนาขึ้นมาเป็นอย่างมาก

6. ปรากฏการณ์ "การไช้ค" (Choking) หรือการที่มีผลการเล่น ตกต่ำลงไปเรื่อย ๆ เกิดขึ้นเมื่อการเร้าทางสรีรวิทยาเพิ่มมากขึ้นจนถึงจุดที่ทำให้ มีสมาธิแคบเข้า โดยไม่ได้ตั้งใจ และถึงจุดที่ทำให้การตั้งใจมีจุดมุ่งอยู่ที่ภายใน มากขึ้น

7. การเปลี่ยนแปลงการเร้าทางสรีรวิทยามีผลกระทบต่อสมาธิ ดังนั้น การจัดการกับสิ่งเร้าทางสรีรวิทยาอย่างมีระบบจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะสามารถควบคุม สมาธิได้

8. การเปลี่ยนแปลงจุดมุ่งของการตั้งใจจะมีผลกระทบต่อการเร้าทาง สรีรวิทยา ดังนั้น การจัดการกับสมาธิอย่างมีระบบจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะควบคุมการ เร้าได้ (เช่น ระดับความตึงของกล้ามเนื้อ อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการ หายใจ)

**ชนิดของสมาธิ**

เมื่อโค้ชบอกนักกีฬาให้มีสมาธิ นักกีฬามักจะตอบสนองต่อการสั่งของโค้ช ถ้าโค้ชบอกอย่างเจาะจงว่าสมาธิชนิดใดที่เขาต้องการให้นักกีฬามี ซึ่งจำเป็นต้อง คิดว่าความตั้งใจนั้นจะต้องมีจุดมุ่งอย่างน้อย 2 แบบ แบบแรกนักกีฬาจะต้องควบคุม ความกว้างของจุดมุ่งของความตั้งใจของตนเอง ในบางสถานการณ์ต้องการจุดมุ่ง ของความตั้งใจที่ค่อนข้างกว้าง เพราะนักกีฬาต้องมีความไวต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ จำนวนมาก แต่บางสถานการณ์ต้องการสมาธิที่แคบกว่า เช่น การตีลูกเบสบอล จะต้องการสมาธิแบบที่แคบมาก จุดมุ่งแบบที่สองซึ่งจำเป็นต้องมีการควบคุมนั้น มีความสัมพันธ์กับทิศทางของความตั้งใจของนักกีฬา ในบางสถานการณ์ความตั้งใจ

ต้องมุ่งสู่ภายในไปสู่ความรู้สึก และความคิดของนักกีฬาเอง ในบางครั้งความตั้งใจ ต้องมุ่งสู่ภายนอก เช่น ที่คู่ต่อสู้ ที่ลูกบอล เป็นต้น ตารางประกอบแสดงสมมติแบบต่าง ๆ 4 แบบ ที่จำเป็นสำหรับสถานการณ์ด้านกีฬาแบบต่าง ๆ และเมื่อมีการควบคุมความกว้างและทิศทางของความตั้งใจ

ตารางประกอบจุดมุ่งของความตั้งใจแบบต่าง ๆ 4 แบบ

ภายนอก - กว้าง

ภายใน - กว้าง

ใช้เพื่อประเมินสถานการณ์อย่างรวดเร็ว (เช่น ความตั้งใจแบบที่ต้องใช้ในช่วงแรกก่อนที่จะเปิดการรุกอย่างรวดเร็วในการเล่นฮ็อกกี้หรือบาสเกตบอล)

ใช้เพื่อวิเคราะห์และวางแผน (เช่น ความตั้งใจแบบที่ใช้เพื่อพัฒนาแผนหรือกลยุทธ์การเล่น)

ภายนอก - แคบ

ภายใน - แคบ

ใช้เพื่อมุ่งความสนใจต่อสิ่งเร้าภายนอกหนึ่งหรือสองอย่างในลักษณะที่ไม่วอกแวก (เช่น ลูกบอล)

ใช้เพื่อการเชื่อมโยงในใจอย่างมีระบบต่อสถานการณ์การเล่นหรือเพื่อเผื่อใจ และควบคุมสิ่งเร้าทางกายภาพ (เช่น การฝึกซ้อมการตีลูกกอล์ฟในใจ หรือการมุ่งสนใจต่อการหายใจลึก ๆ เพื่อผ่อนคลาย)

## การเปลี่ยนความตั้งใจ

นิกย้อนกลับไปถึงหลักการข้อที่ 2 ที่เป็นพื้นฐานการฝึกการควบคุมความตั้งใจ นั่นคือ สถานการณ์ที่แตกต่างกันทำให้เกิดความต้องการความตั้งใจที่ต่างกักัน ตำแหน่งกองหลังในกีฬาฟุตบอล ทำให้มีความต้องการอย่างมากที่นักกีฬาจะต้องพัฒนาความตั้งใจในแบบที่มีจุดมุ่งภายนอก-กว้าง (เช่น การระวังทั่วทั้งสนาม) มากกว่าตำแหน่งการ์ดซึ่งต้องการสมาธิในแบบที่แคบกว่า (เช่น การสกัดกั้นนักกีฬาบางคนในทีมของฝ่ายตรงกันข้าม) อย่างไรก็ตาม นอกไปจากความแตกต่างดังกล่าวแล้วก็ยังมีความต้องการสำหรับการเปลี่ยนความตั้งใจในกีฬาหนึ่ง ๆ อีกด้วย ซึ่งตัวอย่างจากกีฬาอล์ฟจะแสดงให้เห็นประเด็นดังกล่าวนี้ได้เป็นอย่างดี

เมื่อนักกอล์ฟเดินไปยังลูกกอล์ฟก่อนที่จะตีก็จะต้องใช้ความตั้งใจแบบภายนอก-กว้าง เพราะต้องการได้ข้อมูลเป็นจำนวนมาก โดยจะต้องมีความตระหนักในสิ่งที่กีดขวางต่าง ๆ ที่มีอยู่ (เช่น ต้นไม้ บ่อทราย บ้ายบอกเขตน้ำ ฯลฯ) และสภาพของสนาม (ความแห้งของหญ้า ความเร็วและทิศทางของลม) เมื่อได้ข้อสนเทศภายนอกเหล่านี้แล้วนักกอล์ฟก็จะเปลี่ยนความตั้งใจเป็นแบบภายใน-กว้างเพื่อวางแผนสำหรับการตี ในช่วงนี้นักกอล์ฟควรจะนิกย้อนกลับไปสู่สถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันที่ผ่านมาแล้วว่าได้เคยเล่นอย่างไรและได้ผลเป็นอย่างไร และจะต้องคิดด้วยว่าเขาควรจะได้เปลี่ยนแปลงการตีในครั้งนั้นอย่างไร ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เขาอาจจะใช้ในครั้งนี่ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับครั้งก่อน (เช่น ได้เปลี่ยนการสวิงไม้ เปลี่ยนไม้เบอร์ใหม่ เขาอยู่ในสภาวะที่ต้องใช้กลยุทธ์ที่ต่างกักันหรือไม่ เช่น ตีอย่างระมัดระวังหรือมีการเสีียง) การวิเคราะห์สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้นักกอล์ฟเลือกไม้เบอร์ใดเบอร์หนึ่งและกำหนดวิธีการตีลูกนั้นได้

เมื่อนักกอล์ฟได้กำหนดแผนการแล้วก็จะเปลี่ยนมาใช้สมาธิแบบภายใน-แคบ เพื่อเฝ้าดูความเครียดของตนเอง (เช่น ทำให้แน่ใจว่าไม่เกร็งเกินไปหรือผ่อนคลายเกินไป) และซ้อมการตีในใจ อาจจะมีการสร้างภาพในใจว่าตนต้องการที่จะรู้สึกหรือเห็นอย่างไรเมื่อเขาตีลูกนั้น สุดท้ายนักกอล์ฟจะเปลี่ยนความตั้งใจมาเป็นแบบภายนอก-แคบ เมื่อจรดไม้และเหวี่ยงไม้ขึ้นมา ในขณะที่สมาธิจะอยู่ที่ลูกกอล์ฟเท่านั้น การตั้งใจต่อสิ่งอื่น ๆ ไม่ว่าจะภายนอกหรือภายในจะเป็นการรบกวนการตีลูกนั้นทันที

แบบจำลองพื้นฐานนี้สามารถใช้กับนักกีฬาได้หลายชนิด ดังนั้น นักกีฬาจึงต้องมีการเปลี่ยนความตั้งใจอย่างต่อเนื่อง แม้ว่ากีฬาบางชนิดจะต้องใช้ความตั้งใจแบบใดแบบหนึ่งมากกว่าแบบอื่น ๆ นอกจากนี้ ในบางสถานการณ์โค้ช และเพื่อนนักกีฬาคนอื่นยังอาจจะทำให้นักกีฬาต้องเสียความตั้งใจลงไปด้วย เช่น ในกีฬาฟุตบอลนั้น โค้ชอาจจะเลือกวิธีการเล่นสำหรับผู้เล่นตำแหน่งกองหลัง ซึ่งจะทำให้ผู้เล่นตำแหน่งกองหลังไม่จำเป็นต้องมีการพัฒนาการตั้งใจแบบภายใน-กว้างขึ้นมา

ระหว่างการสอนและการฝึกซ้อม โค้ชจำเป็นต้องสื่อความหมายให้นักกีฬารู้ว่าสมาธิแบบใดที่เหมาะสม หลังจากนั้นเมื่อโค้ชสั่งให้นักกีฬามีสมาธิ นักกีฬาก็จะรู้ว่าโค้ชคาดหวังในสิ่งใด ความรู้ข้อนี้รวมกับการฝึกการควบคุมการตั้งใจจะทำให้มีสมาธิได้ดีขึ้น

#### ความแตกต่างระหว่างบุคคล

หลักการข้อที่ 3 และ 4 ที่เป็นพื้นฐานของการฝึกการควบคุมความตั้งใจที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นเรื่องเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลในการที่จะเปลี่ยนความตั้งใจ หลักการข้อที่สามชี้ให้เห็นว่าถ้าบุคคลได้รับการจูงใจและการฝึกที่เหมาะสมและสามารถควบคุมระดับของสิ่งเร้าได้ (ทำให้ไม่สูงเกินไปหรือต่ำเกินไป) ก็จะเป็นผู้ที่มีสมาธิที่ดี เขาจะสามารถควบคุมความกว้างและทิศทางของความตั้งใจได้มากพอที่จะทำให้ได้ผลดี ในกีฬาส่วนใหญ่ความต้องการความตั้งใจ ไม่มากมายจนคนโดยทั่วไปไม่สามารถสนองตอบได้

ในขณะเดียวกัน หลักการข้อที่ 4 ก็ชี้ให้เห็นว่านักกีฬาบางคนสามารถตอบสนองต่อความต้องการความตั้งใจได้ง่ายกว่านักกีฬาคนอื่น ในขณะที่เรายอมรับว่ามีความแตกต่างด้านสรีรวิทยาและชีววิทยาระหว่างนักกีฬา เราก็ควรจะยอมรับด้วยว่ามีความแตกต่างด้านความตั้งใจด้วยเช่นกัน ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ความแตกต่างบางประการเป็นสิ่งที่เรารู้ได้ (เช่น ผลของปัจจัยด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม) ในขณะที่บางประการดูเหมือนจะเป็นเรื่องพันธุกรรมและเรื่องชีววิทยา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการความตั้งใจ แสดงให้เห็นความแตกต่างดังต่อไปนี้

1. แต่ละคนมีสมรรถนะที่แตกต่างกัน ในการพัฒนาความตั้งใจแบบภายใน-กว้าง ดังนั้นบางคนจึงเหมาะกับการวิเคราะห์ข้อเสนotechniquesจำนวนมากได้ดีกว่าคนอื่น
2. บางคนดูเหมือนจะไวต่อข้อมูลแวดล้อม (ภายนอก) มากกว่าคนอื่น จึงสามารถอ่านและตอบโต้ต่อบุคคลอื่นได้ดีกว่า
3. บางคนมีสมรรถนะในการพัฒนาความตั้งใจแบบแคบและไม่วอกแวกได้ดีกว่าคนอื่น

นักกีฬาเด่น ๆ บางคนดูเหมือนกับว่าเกิดมาสำหรับกีฬานั้น โดยเฉพาะนักวิ่งระยะสั้นหลายคน มีเส้นใยกล้ามเนื้อแบบหดตัวเร็ว (Fast-twitch muscle fibers) มากกว่าคนอื่นโดยทั่วไปมีนักกระโดดน้ำที่สามารถรับรู้การเคลื่อนไหวได้เป็นอย่างดี เป็นต้น ท่านเองเดี๋ยวกับนักกีฬาบางคนมีความตั้งใจที่เหมาะสมกับกีฬาบางชนิดของตนมากกว่า ความสามารถในการมุ่งสนใจในวงแคบทำให้พวกเขาสามารถที่จะติดตามผลงานได้เป็นอย่างดี สามารถที่จะเห็นแก่ตัวได้เท่าที่จำเป็นเพื่อจะได้เป็นเลิศในกีฬานั้นได้ นักกีฬาบางคนมีความสามารถที่จะจัดการกับข้อเสนotechniquesจำนวนมากและไม่เกิดความสับสน ซึ่งจะช่วยให้เขาทนต่อความกดดันได้ดีกว่าและทำให้เล่นกีฬาในสถานการณ์วิกฤติได้ดีกว่าด้วย

แม้ว่านักกีฬาระดับโลกจำนวนน้อยที่อาจจะเกิดมาเพื่อกีฬานั้น แต่นักกีฬาส่วนใหญ่ก็ต้องเรียนรู้ที่จะมุ่งเน้นความตั้งใจเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายของตนได้ บทบาทที่มีความสำคัญมากขึ้นของนักจิตวิทยาการกีฬาและโค้ชคือ การช่วยให้นักกีฬาได้ตระหนักว่ากีฬานั้นมีความต้องการความตั้งใจมากเพียงใด และช่วยให้นักกีฬาได้รู้ถึงจุดอ่อนด้านความตั้งใจของตนเอง การประเมินความสามารถด้านความตั้งใจและความสามารถในการเปลี่ยนความตั้งใจจากแบบหนึ่งไปสู่แบบอื่นอย่างเป็นระบบจะมีบทบาทอย่างสำคัญในการพัฒนาโปรแกรมการฝึก การประเมินดังกล่าวจะช่วยนักกีฬาส่วนใหญ่ในการพัฒนาทักษะการมีสมาธิ และการชดเชยต่อปัญหาด้านความตั้งใจที่อาจจะมียู่

### การเล่นโดยใช้จุดแข็งด้านความตั้งใจ

หลักการข้อที่ 5 เป็นพื้นฐานของการฝึกการควบคุมความตั้งใจชี้ให้เห็นว่า นักกีฬาที่มีแนวโน้มที่จะเล่น โดยใช้จุดแข็งด้านความตั้งใจของตนเมื่อมีความกดดันเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องจริงสำหรับพวกเราเกือบทุกคน เรามีความสามารถที่จะเป็นศัตรูที่เลวร้ายสำหรับตัวเราเองถ้ามีการเปลี่ยนจุดแข็งให้เป็นจุดอ่อนตัวอย่างเช่น บุคคลที่ปกติได้รับการยกย่องเนื่องจากเป็นคนที่มีความรู้สึกไว (Sensitivity) พอที่จะรู้ว่าเมื่อไรที่ควรปล่อยให้คนอื่นอยู่ตามลำพังนั้นในบางครั้งก็อาจจะสูญเสียความรู้สึกไว (Sensitivity) ดังกล่าวและกลายเป็นคนที่รบกวนความสุขของผู้อื่นไปได้

มีข้อสันนิษฐานที่ยังไม่ได้มีการทดสอบประการหนึ่งในการกีฬาที่ว่า โค้ชที่ดีไม่ได้เป็นนักกีฬาที่ดี และนักกีฬาที่ดีก็ไม่ได้เป็นโค้ชที่ดีเช่นกัน ถ้าข้อสันนิษฐานนี้เป็นความจริง เหตุผลประการหนึ่งก็อาจจะ เป็นเพราะว่าการเป็นโค้ชจำเป็นจะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการคิดและวิเคราะห์ โค้ชต้องสามารถพัฒนาความตั้งใจแบบภายใน-กว้างได้เป็นอย่างดี ในทางตรงกันข้าม สถานการณ์ด้านกีฬาจำนวนมากทำให้นักกีฬาต้องหยุดการวิเคราะห์ของตน ซึ่งถ้าไม่หยุดเราก็จะพบกับอาการ "อัมพาตจากการวิเคราะห์" ที่โค้ชมักจะพูดถึงเสมอ นักกีฬาคิดมากจนเกินไปจนไม่สามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ได้ นักกีฬาที่กลายมาเป็นโค้ชมักจะเป็นผู้ที่มีการวิเคราะห์อยู่ตลอดเวลา พวกนี้ไม่ใช่ นักกีฬาที่ดีเด่นที่จะตอบสนองโดยสัญชาตญาณ

ถ้าโค้ชและนักกีฬาไม่มีความกดดันก็จะสามารถใช้การวิเคราะห์หรือใช้สัญชาตญาณก็ได้ แต่เมื่อมีความกดดันก็จะใช้จุดแข็งของตนเอง นั่นคือ โค้ชที่เป็นนักวิเคราะห์ก็จะยิ่งใช้การวิเคราะห์มากขึ้น พวกนี้จะครุ่นคิดและขาดความอ่อนไหวต่อนักกีฬาและสถานการณ์ และบ่อยครั้งที่พวกเขาจะสื่อความหมายการวิเคราะห์ไปสู่นักกีฬาทำให้นักกีฬาเต็มไปด้วยข้อมูล และทำให้ต้องใช้ความคิดมากเกินไป

นักกีฬาที่เล่นด้วยสัญชาตญาณก็มักจะมีแนวโน้มที่จะตอบสนองเร็วเกินไป พวกนี้อาจจะ ไม่มีการวิเคราะห์เมื่อจำเป็นจะต้องมี นักกีฬาเหล่านี้จะเสียความสามารถในการปรับสภาพการณ์ มักจะถูกหลอกล่อครั้งแล้วครั้งเล่า โดยไม่มีการเรียนรู้จากความผิดพลาดของตนเอง ถ้าสิ่งเร้าเพิ่มขึ้นถึงจุดที่ทำให้ความตั้งใจแคบลงและตั้งใจภายในมากขึ้นแล้ว ความสามารถในการประมวลข้อสนเทศของ

นักกีฬาที่จะลดน้อยลงไป ในสภาพเช่นนี้โค้ชควรจะจำกัดปริมาณข้อสนทนาที่จะให้แก่ นักกีฬาของตนให้เหลือน้อยที่สุด โค้ชควรจะให้สิ่งที่เป็นหลักและการสนับสนุนมากกว่า ถ้าโค้ชยังคงใช้จุดแข็งของตนเองก็จะล้มเหลว แทนที่จะบอกการเล่นให้แก่ นักกีฬา โค้ชที่ไม่ประสบผลสำเร็จกลับไปถามนักกีฬาว่าคิดอะไรอยู่หรือให้ทางเลือกแก่นักกีฬามากจนเกินไป

บทบาทอีกประการหนึ่งของนักจิตวิทยาการกีฬา คือ "การสร้างทีม" ร่วมกับโค้ชและนักกีฬา เพื่อให้มีการสื่อสารกันอย่างได้ผลเมื่ออยู่ภายใต้ความกดดัน ซึ่งทำให้โค้ชและนักกีฬามีการรับรู้ถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองและของคนอื่นใน "เชิงเปรียบเทียบ" นักจิตวิทยาการกีฬาจะช่วยให้โค้ชและนักกีฬาเข้าถึงสถานการณ์เฉพาะที่การสื่อสารมักจะล้มเหลวและช่วยวางแผนทางเลือกอื่น ๆ กรณีที่ไม่มีนักจิตวิทยาการกีฬาที่จะช่วยดังกล่าว โค้ชและนักกีฬาจะต้องได้รับความรู้อย่างพอเพียงและมีความตระหนักที่จะทำการดังกล่าวเองด้วย

เพื่อเป็นตัวอย่างของกระบวนการสร้างทีม ลองพิจารณาถึงสถานการณ์หนึ่งซึ่งโค้ชมักจะมีการวิเคราะห์และการยื่นกรานมากกว่านักกีฬา (สถานการณ์ในอุดมคติโดยทั่วไป) เมื่อความกดดันเพิ่มมากขึ้น โค้ชก็จะมีการวิเคราะห์และการยื่นกรานมากขึ้นขณะที่นักกีฬามีน้อยลง เมื่อถึงจุดหนึ่งนักกีฬาก็จะขัดแย้งกับโค้ชด้วยความจริงที่ว่าพวกเขาได้รับการสอนมากเกินไป พวกเขาอาจจะทำในสิ่งที่ดูภายนอกเหมือนกับว่าเห็นด้วย เช่น การพยักหน้ารับทั้งที่ไม่ได้ฟังหรือกำลังสับสน โค้ชซึ่งคิดว่านักกีฬาที่มีความตั้งใจหรือมีความกระตือรือร้นในการรับฟังก็จะยิ่งรู้สึกต้องการให้ข้อมูลให้มากยิ่งขึ้นไปอีก นักจิตวิทยาการกีฬาจะช่วยนักกีฬาให้ตระหนักในความรู้สึกของตนเองและให้การสนับสนุนที่จำเป็นแก่นักกีฬาในการที่จะต้องเผชิญหน้ากับโค้ช หลังจากนั้นทุกฝ่ายก็จะร่วมกันหาวิธีการลดปัญหา ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง อาจจะเป็นสิ่งที่โค้ชต้องการในการที่จะลดปริมาณข้อมูลที่จะให้แก่ นักกีฬา ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งอาจจะเป็นสิ่งที่โค้ชต้องการในการที่จะลดปริมาณข้อมูลที่จะให้แก่ นักกีฬา ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งของโค้ชและการโต้แย้งโค้ชในระยะแรก (เช่น "โค้ช ผมรับไม่ไหวแล้วละ") อาจจะทำให้ นักกีฬาสามารถที่จะพูดความจริงกับโค้ชได้ในอนาคต นักจิตวิทยาการกีฬาสามารถให้ข้อเสนอแนะแก่โค้ช เพื่อให้มีการสื่อสารในรูปแบบที่ง่ายและมีโครงสร้างที่ดีขึ้น



### การนิยามเชิงปฏิบัติการของคำว่า "การไอ้ค" (Choking)

การที่จะกล่าวถึงหลักการข้อที่ 6 ที่เป็นพื้นฐานการฝึกการควบคุมความตั้งใจ เราจะต้องนิยามคำว่า "การไอ้ค" (Choking) ในเชิงปฏิบัติการเสียก่อน จากสิ่งที่เรารู้เกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการความคิด (สิ่งที่เราตั้งใจ) กับกระบวนการทางสรีรวิทยาที่สามารถทำให้เรานิยาม คำว่า "การ ไอ้ค" ซึ่งอาจจะเป็นประโยชน์แก่โค้ช นักกีฬา นักจิตวิทยาการกีฬา และนักวิจัยได้

ในด้านพฤติกรรมนั้น เราอาจจะกล่าวว่า นักกีฬามีอาการไอ้ค เมื่อผลการเล่นตกต่ำลง ไปเรื่อย ๆ และเมื่อไม่สามารถที่จะควบคุมผลการเล่นของตนเองได้อีก ตัวอย่างเช่น นักกีฬาเบสบอลที่วิ่งไล่จับลูกที่กระดอนไปจากการขว้างที่ผิดพลาดหรือนักกระโดดน้ำหรือนักยิมนาสติกที่อารมณ์เสียเนื่องจากความผิดพลาดในช่วงแรก ๆ จนทำให้เกิดความผิดพลาดเพิ่มมากขึ้นในการเคลื่อนไหวต่อ ๆ ไป

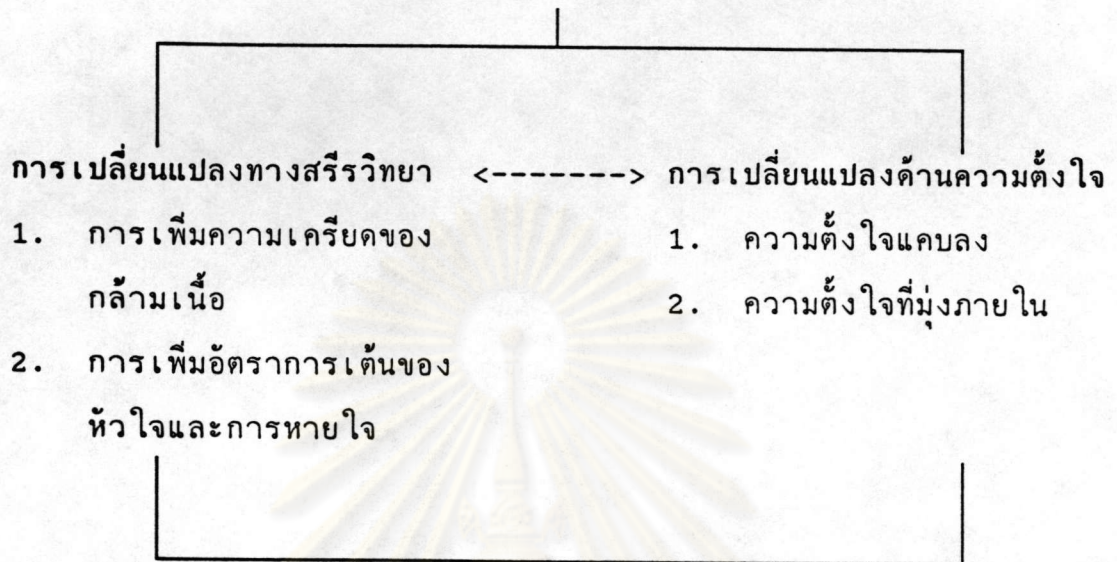
รูปประกอบแสดงถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการทางสรีรวิทยาและกระบวนการด้านความตั้งใจภายใต้สภาพการณ์ที่มีความกดดันสูงและยังแสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อผลการเล่นได้อย่างไร การใช้รูปประกอบและคำอธิบายข้างล่างนี้จะช่วยให้โค้ชได้เข้าใจกระบวนการของการ ไอ้ค ได้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยเพิ่มความสามารถในการที่จะทำความเข้าใจทำนาย และควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ในสถานการณ์ด้านกีฬาได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สถานการณ์ที่นำไปสู่การใช้

### "เกมใหญ่"

ความกลัว (เช่น กลัวการบาดเจ็บ)



### ปัญหาด้านผลการเล่น

1. การรบกวนการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อและจังหวะเวลา
2. การรีบร้อน
3. การไม่สามารถตั้งใจต่อสิ่งที่เกี่ยวข้อง
4. ความเมื่อยล้าและการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ

สรุปประกอบ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางสรีรวิทยาและกระบวนการด้านความตั้งใจภายใต้สภาพการณ์ที่มีความกดดันสูง

สถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการใช้ของนักกีฬาอาจจะมีเฉพาะตัวอย่างมาก ในขณะที่เดียวกันก็เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่ายังเป็นรายการที่มีความสำคัญด้านอารมณ์มากเพียงใด ก็ยังมีโอกาสที่จะเกิดการใช้คามากขึ้นเพียงนั้น ดังนั้น นักกีฬาที่เข้าแข่งขันชิงชนะเลิศเป็นครั้งแรกหรือนักกีฬาก็ต้องตะลึงงันเพื่อที่จะชนะมักจะทำได้ผลต่ำกว่าความสามารถของตน นี่เป็นเหตุผลประการหนึ่งในการเล่นในการแข่งขันชิงชนะเลิศมักจะมีคุณภาพต่ำกว่าการเล่นที่ผ่านมาก่อนหน้านั้น

สมมติว่า นักกีฬาคนหนึ่งชื่อจิม เป็นผู้เล่นในการแข่งขันนัดชิงชนะเลิศ เป็นครั้งแรก จิมเป็นนักศึกษาระดับปีที่สองในวิทยาลัย และเนื่องจากการขาดประสบการณ์ของจิมร่วมกับความสำคัญของเกมทำให้เขาตื่นเต้นมาก ยิ่งไปกว่านั้นจิมเล่นได้ไม่ดีนักในนัดที่ผ่านมาและการเล่นนัดนี้ยังเป็นการเล่นในเมืองของเขาอีกด้วย จิมรู้ว่าครอบครัวและแฟนสาวของเขาจะมาดูการแข่งขันด้วย และที่สุดจิมยังถูกเรียกมาเฉพาะตัวเพื่อบอกว่า "คุณเป็นตัวหลักที่จะทำให้ทีมได้ชัยชนะ"

ปัจจัยทั้งหมดนี้ทำให้การแข่งขันนัดนี้เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับจิม และทำให้จิมมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและด้านความตั้งใจดังที่แสดงในรูปประกอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางสรีรวิทยาและกระบวนการด้านความตั้งใจ ภายใต้สภาพการณ์ที่มีความกดดันสูง ในทางสรีรวิทยาจิมรู้สึกเกร็งที่คอและไหล่ ขณะที่นั่งอยู่บนม้ายาวรอเวลาที่จะออกไปตีลูกนั้นจิมเฝ้าแต่บิดคอและห่อไหล่เพื่อให้อึดเหนี่ยวคลายตัว ความกดดันที่เพิ่มเข้ามามีทั้งทำให้กล้ามเนื้อซึ่งจะทำหน้าที่เป็นตัวช่วยป้องกันการเคลื่อนไหวในการตียิ่งตึงมากขึ้น เมื่อจิมเดินออกไปตีลูกบอลเขาก็จะพบว่าเขากำลังต่อสู้กับตัวเอง ซึ่งทำให้เกิดการรบกวนจังหวะเวลาและการประสานสัมพันธ์ในการตีลูกขึ้นได้

การเปลี่ยนแปลงความเครียดของกล้ามเนื้อเกิดขึ้นร่วมกับการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจด้วย จิมเริ่มหายใจเร็วและสั้นมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ร่วมกันทำให้เกิดความรู้สึกว่าสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นเร็วกว่าปกติ จิมเริ่มรู้สึกว่าตัวเองถูกเร่งรัดและจะต้องเคลื่อนไหวให้เร็วกว่าปกติเพื่อให้ทันเวลา และเป็นผลให้เขาเหวี่ยงไม้ตีลูกก่อนที่ลูกจะมาถึงจุด ความรู้สึกเดียวกันนี้ยังทำให้เขาพยายามที่จะขว้างลูกบอลก่อนที่จะจับลูกได้เรียบร้อย เป็นผลให้ลูกหลุดมือหรือขว้างผิดพลาด

ในด้านความตั้งใจนั้นสมาธิของจิมแคบเข้าและมุ่งภายในมากขึ้น เขามีปัญหาในการที่จะฟังการสอนของโค้ชและเริ่มสับสน ในช่วงเวลาสำคัญ (เช่น เมื่อควรจะควรจะทำอะไรดีจากโค้ช) เขาถอนตัวออกจากความรู้สึกและความคิดของตนเอง เขาแปลความหมายความตึงเครียดไปในทางลบและเริ่มรำพึงในทางลบ "ว่า ผมรู้สึกเกร็งไปหมด หวังว่าคงจะไม่ทำผิดพลาดต่อหน้าครอบครัวของผมหรอกนะ"

เมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้น ความกลัวของจิมก็เป็นที่ตระหนักแน่ชัด ลุกง่าย ๆ ที่ถูกตีมายังจุดรับลูกระยะไกล จิมวิ่งเข้าไปหาลูกแต่เนื่องจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้มือของเขาไม่ "นิ่ม" ดังที่เคยเป็น ลูกบอลกระดอนออกและจิมก็รีบตะครุบลูก แม้ว่าลูกบอลจะอยู่ตรงหน้าและเขาก็มีเวลาเหลือเฟือ แต่จิมรู้สึกว่าเขาคงต้องรีบ เขาพุ่งเข้าหาลูก หยิบลูกขึ้นมาและขว้างออกไปทิ้ง ๆ ที่ยังไม่ได้ทรงตัวให้ดี เขาขว้างลูกไปในหลุมพรางของกลุ่มทำให้ผู้วิ่งสามารถไปสู่เบสที่สองได้อย่างสบาย

คราวนี้จิมมีความผิดพลาดที่จะต้องมุ่งใส่ใจนอกเหนือไปจากความกลัวและความรู้สึกที่ทำให้เกิดการวอกแวกมากขึ้น ความผิดพลาดนี้ยิ่งเพิ่มความตึงเครียดและทำให้เกิดความวอกแวกมากยิ่งขึ้น ความคิดในเชิงลบเริ่มทำให้เกิดความตึงเครียดมากขึ้นและความตึงเครียดก็ยิ่งทำให้ความคิดเชิงลบเพิ่มมากขึ้น ผลการเล่นก็ยิ่งแย่ลงไปจากเดิม นี่เป็นตัวอย่างหนึ่งของการใช้ (Choking)

กระบวนการเดียวกันนี้เกิดขึ้นเมื่อนักกีฬากลัวการบาดเจ็บ ชูซานเจ็บมาแล้วจากการตกราวทรงตัวและเมื่อเข้าแข่งขันเธอก็คิดถึงแต่เรื่องการบาดเจ็บครั้งที่แล้ว ความกลัวนี้ทำให้เกิดการรบกวนด้านร่างกายและด้านจิตใจดังที่แสดงในรูปประกอบ เมื่อเริ่มเล่นเธอเริ่มรู้สึกเกร็งที่กล้ามเนื้อและเริ่มที่จะเร่งร้อน เธอเริ่มประสบปัญหาในการรักษาการทรงตัวเนื่องจากความตึงเครียดและทำพลาดอย่างง่าย ๆ ซึ่งทำให้ถูกตัดคะแนนไปเล็กน้อย แม้ว่าเธอจะฟื้นตัวจากความผิดพลาดครั้งแรก ๆ แต่ความผิดพลาดเหล่านี้ก็ทำให้ความกลัวของเธอเพิ่มมากขึ้น ความตึงเครียดและความกลัวเพิ่มมากขึ้นจนในที่สุดเธอก็ตกจากราวทรงตัว

### การป้องกันและการบำบัดการใช้ (Choking)

หลักการข้อที่ 7 และ 8 ที่เป็นพื้นฐานการฝึกการควบคุมความตั้งใจ เสนอแนะว่านักกีฬาจะสามารถทำลายวงจรที่เกี่ยวข้องกับการใช้ ได้โดยการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่เกิดขึ้นด้านสรีรวิทยาหรือด้านความตั้งใจ ดังนั้น ถ้านักกีฬาจัดความรู้สึกทางกายที่เกี่ยวพันกับความตึงเครียด (กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นแรง) ก็จะลดจำนวนสิ่งรบกวนความตั้งใจลงได้ และมีความสามารถในการมี

สมาธิดีขึ้น ในทำนองเดียวกันถ้าโค้ชสามารถทำให้นักกีฬาไม่สนใจหรือแปลความหมายของความรู้สึกทางกายของนักกีฬาให้ใหม่ (เช่น ถ้าแปลความหมายไปในเชิงบวกให้เป็นการเร้า เช่น "ฉันทพร้อมแล้ว") การเปลี่ยนแปลงทางกายก็จะค่อย ๆ ลดลง ความตึงเครียดและอัตราการเต้นของหัวใจก็จะกลับสู่ "ปกติ" สำหรับการแข่งขัน

ในสภาพการณ์ที่เป็นอุดมคติเราสามารถป้องกันไม่ให้เกิดการใช้คั้นได้ เป้าหมายที่ไม่เป็นไปได้อย่างแท้จริงประการหนึ่งของโปรแกรมจิตวิทยาการกีฬาคือ การป้องกันการใช้คั้นโดยการสอนให้นักกีฬารู้จักการผ่อนคลายและกระบวนการชกซ้อม ในความเป็นจริงนั้นเราอาจจะสามารถลดความถี่ของการใช้คั้นได้โดยการฝึกซ้อมที่ดีและโดยการผ่อนคลายและกระบวนการชกซ้อม เราสามารถลดแนวโน้มของการใช้คั้นได้แต่ไม่สามารถที่จะขจัดให้หมดไปได้ นอกจากนี้เราน่าจะประสบผลสำเร็จถ้าโปรแกรมของเรามีจุดมุ่งเฉพาะส่วน นั่นคือ เราควรสอนให้นักกีฬาใช้การผ่อนคลายในบางขณะ (เช่น ขณะตีลูกบอล) และฝึกให้ชกซ้อมต่อสถานการณ์บางอย่าง (เช่น การตีลูกบอลในบางสถานการณ์)

เราสามารถช่วยให้นักกีฬามีผลการเล่นที่เสมอดีเสมอไปโดยการสอนให้นักกีฬารู้จักการผ่อนคลาย รู้จักการเฝ้าดูความตึงเครียดของกล้ามเนื้อของตนเอง และรู้จักใช้ความตึงเครียดของตนเป็นสัญญาณสำหรับการที่จะใช้กระบวนการผ่อนคลาย เราสามารถลดความรู้สึกไวต่อปัญหาของนักกีฬาลดความใหม่ของประสบการณ์ และเพิ่มความเป็นไปได้ที่ความตึงเครียดจะไม่เพิ่มขึ้นถึงระดับที่จะทำให้นักกีฬาเกิดการใช้คั้นได้ โดยให้นักกีฬาจำลองแบบสภาพการณ์แข่งขันที่คาดเอาไว้ขึ้นในใจ และชกซ้อมสิ่งที่จะเห็นหรือรู้สึกอย่างเป็นระบบ

ด้วยจุดมุ่งของการฝึกเฉพาะอย่างเราสามารถลดความถี่และระยะเวลาของการเกิดอาการใช้คั้นนักกีฬาได้เร็วขึ้น การจำลองแบบและการชกซ้อมสามารถใช้สำหรับการขาดประสบการณ์ได้ อย่างไรก็ตาม มักจะมีสถานการณ์ที่ไม่ได้คาดหมายที่เราไม่สามารถเตรียมตัวเอาไว้ได้อยู่ด้วย ถ้าเราจะคิดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ทุกกรณี เราก็จะเพิ่มภาระมากเกินไปและไม่ทำให้เกิดความก้าวหน้าขึ้นได้ ดังนั้น เราต้องเริ่มฝึกนักกีฬาให้กลับตัวได้อย่างรวดเร็วจากสิ่ง

ที่ไม่คาดหมาย การเรียนรู้ที่จะกลับตัวเมื่อความตึงเครียดได้อยู่นอกการควบคุมแล้ว หรือเมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นมาแล้ว เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดมากกว่าการพยายามที่จะจัดการใช้ค

### กระบวนการและผลที่เกิดขึ้น

เมื่อนักกีฬาได้ทำความผิดพลาดขึ้นแล้วหรือเมื่อตระหนักในความตึงเครียด และสิ่งรบกวนความตั้งใจที่อาจจะรบกวนการเล่นกีฬา แล้วสิ่งที่นักกีฬาจะใส่ใจก็จะกลายเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมาก กลยุทธ์การป้องกันที่ได้กล่าวมาข้างต้นมีการเน้นที่การฝึกนักกีฬาให้ตระหนักและลดความตึงเครียดทางกายและเป็นการทำให้สมาธิดีขึ้น อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการผิดพลาดเกิดขึ้นแล้วนักกีฬาจำนวนมากก็พบว่าเป็นการยากที่จะจัดการกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในร่างกายของตน

ลองนึกถึงสถานการณ์ซึ่งคุณเพิ่งจะเสิร์ฟเสียบสองลูกช้อนในการแข่งขัน เทนนิสที่สำคัญยิ่ง คุณรู้ว่าคุณเกร็งและพยายามจะแก้ไขโดยการพูดว่า "ไม่เป็นไร ทำตัวให้สบาย การแข่งขันไม่ได้สำคัญมากมายอะไรนัก" และก็มีเสียงจากข้างในตัวคุณเองตอบโต้มาว่า "อ้อสำคัญแน่ คุณทำเสียไปแล้ว คุณไม่มีทางชนะหรอก"

การขาดความมั่นใจของคุณซึ่งเกิดจากความรู้สึกและความล้มเหลวทำให้คุณสงสัยในความสามารถของคุณเอง การพยายามทำให้เกิดกำลังใจที่ดีขึ้นโดยตัวเองเพื่อที่จะควบคุมโดยตรงมีแต่จะทำให้วอกแวกและวุ่นวายใจมากขึ้น ถ้าคุณมีความมั่นใจในตนเองอย่างมากแล้วคุณก็อาจจะทำได้ คุณอาจจะทำท่ายและเผชิญหน้ากับตัวคุณเอง ใช้ความวุ่นวายใจและความโกรธของคุณเพื่อช่วยให้คุณมีสมาธิต่องาน แต่ถ้าคุณขาดความมั่นใจคุณควรจะมีมุ่งความตั้งใจไปที่สิ่งอื่น คุณต้องเป็นผู้ที่มุ่งอยู่ที่ "กระบวนการ" มากกว่าที่จะมุ่งอยู่ที่ "ผลที่เกิดขึ้น"

ระหว่างที่มีการฝึกซ้อมโดยเฉพาะกีฬาที่ต้องมีการฝึกอย่างมาก และต้องมีการเสียบสละจากตัวนักกีฬาเอง คนจำนวนมากกระตุ้นตัวเองโดยคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้น "ถ้าฉันได้เป็นผู้ชนะเลิศ ฉันจะได้เป็นวีรบุรุษ" "ฉันซ้อมมาหนักขนาดนี้ก็เพราะฉันต้องการได้เหรียญทอง" "จากการเสียบสละเหล่านี้ฉันจะได้รับการยอมรับและรางวัลด้านการเงินที่ฉันต้องการ" แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อการแข่งขันเริ่มขึ้นการมุ่งอยู่ที่ผลที่เกิดขึ้นสามารถทำให้เกิดผลทางลบก็ได้

การคิดเกี่ยวกับความสำคัญของผลที่เกิดขึ้นจากการแข่งขันหรือเกี่ยวกับสิ่งที่ตนจะได้หรือเสียระหว่างการแข่งขัน มักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้น ทั้งด้านร่างกายและด้านความตั้งใจ ซึ่งอาจจะมีผลต่อการเล่นได้ สิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดการใช้คได้อย่างมากคือ การคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นหรือความสำคัญของการแข่งขันในขณะที่กำลังแข่งขันอยู่ การที่จะล้มเลิกการคิดดังกล่าวนี้นักจิตวิทยาการกีฬาจะฝึกให้นักกีฬาตระหนักถึงแนวโน้มของนักกีฬาที่จะให้ความสำคัญต่อผลที่เกิดขึ้นมากจนเกินไป (ระหว่างการแข่งขัน) และการที่จะใช้การคิดดังกล่าวถ้าเกิดมีขึ้นให้เป็นสัญญาณที่จะมุ่งใส่ใจต่อ "กระบวนการ" โค้ชก็จำเป็นต้องทำอย่างเดียวกัน สิ่งเร้าด้านกระบวนการมีความสัมพันธ์กับกระบวนการของการเล่น ซึ่งตรงกันข้ามกับผลที่เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น นักว่ายน้ำอาจจะให้ความสนใจต่อเทคนิคของการว่ายน้ำหรือต่อความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายในน้ำมีบ่อยครั้งที่จุดมุ่งจะอยู่ที่การทำให้เกิดเป็นจังหวะ คนเราได้เรียนรู้ว่าถ้าเขารักษาจุดมุ่งแบบนี้เอาไว้ ผลที่เกิดขึ้นจะดำเนินไปด้วยตัวมันเอง หลังจากนั้นเมื่อเขาประสบผลสำเร็จและมีความเชื่อมั่นมากขึ้น เขาก็สามารถที่จะเริ่มใส่ใจต่อผลที่เกิดขึ้นเพื่อกระตุ้นตนเองให้พยายามมากขึ้น ดังนั้น นักกีฬาที่ประสบความ สำเร็จอย่างมากและเริ่มที่จะเกิดความเกียจคร้านขึ้นบ้างหรือทำตัวตามสบายมาก เกินไป จำเป็นจะต้องคิดเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นบ้าง เพื่อทำให้เกิดสิ่งเร้าและพยายามเล่นให้ดีขึ้น

#### การแทรกแซงวิกฤติการณ์

แม้ว่านักจิตวิทยาการกีฬาและโค้ชจะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ มากมาย เพื่อสอนให้นักกีฬาป้องกันและควบคุมสิ่งเร้าและสมาธิของตนเอง แต่ก็ยังมีอีกหลายโอกาสที่นักกีฬาต้องการความช่วยเหลือจากภายนอก อาการใช้คเกิดขึ้นอย่างมากจนนักกีฬาไม่สามารถหยุดยั้งมันได้ ในโอกาสเหล่านี้โค้ชหรือนักจิตวิทยาการกีฬา จะให้ความช่วยเหลือโดยการให้วิธีการและบางสิ่งบางอย่างที่ง่ายต่อการทำให้เกิดสมาธิแก่นักกีฬา ตัวอย่างเช่น โค้ชขอเวลานอกและเจาะเข้าไปยังความสับสนภายในของนักกีฬา โค้ชจ้องตากับนักกีฬาและพูดด้วยน้ำเสียงที่เรียกให้มีความตั้งใจ ฟัง โค้ชอาจจะมีการสัมผัสทางกายต่อนักกีฬาด้วยก็ได้ เมื่อนักกีฬาดังใจฟังแล้ว

โค้ชจะชี้แนะความตั้งใจของนักกีฬา ไปสู่เรื่องที่เกี่ยวข้องที่เป็นกลางและไม่เกี่ยวข้องกับการเล่นหรือสิ่งเร้าด้านกระบวนการ กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ โค้ชให้คำสอนง่าย ๆ แก่นักกีฬาเพื่อให้ใส่ใจต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าบางอย่าง การทำเช่นนี้เป็นการป้องกันไม่ให้นักกีฬาคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้น โค้ชหรือนักจิตวิทยาการกีฬาไม่ควรจะถามคำถามในลักษณะ "เป็นอะไรไป" นักกีฬาไม่สามารถที่จะตอบคำถามในลักษณะนี้ได้ และมีแต่จะยิ่งสับสนมากยิ่งขึ้นถ้าพยายามที่จะหาคำตอบ โค้ชหรือนักจิตวิทยาจะต้องให้การช่วยเหลือและวิธีการเพื่อที่จะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงแนวความตั้งใจใหม่ได้

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบการใช้กลยุทธ์บายเฟ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง และประสบความสำเร็จต่ำ ผู้วิจัยได้ค้นคว้งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศดังต่อไปนี้

#### งานวิจัยภายในประเทศเกี่ยวกับสมาธิ

ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล (2527) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิกับเวลาปฏิบัติริยาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงจากโรงเรียนสารคามพิทยาคม จังหวัดมหาสารคาม ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ที่มีระดับสมาธิ 10-20 ไมโครโวลท์ จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม นำกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไปทดสอบเวลาปฏิบัติริยาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นโดยใช้เครื่องจับเวลาอิเล็กทรอนิกส์ เริ่มออกวิ่งคนละ 3 ครั้ง โดยใช้ระยะเตือน 2.00 วินาที แล้วหาค่าเฉลี่ยของเวลาเริ่มออกวิ่งระยะสั้นเป็นวินาที นำกลุ่มทดลองไปฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติเป็นเวลา 8 สัปดาห์ วัดค่าสมาธิของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้เครื่องคำนวณเปอร์เซ็นต์ไทล์คอมพิวเตอร์ หลังจากนั้นนำกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาทดสอบเวลาปฏิบัติริยาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นอีกครั้งหนึ่ง แล้วนำข้อมูลที่ได้รับทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ ผลปรากฏว่า



1. เวลาปฏิบัติในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกสมาธิต่ำกว่าเวลาปฏิบัติในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2. ค่าสมาธิของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิจะสูงกว่าค่าสมาธิของนักเรียนหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ในปี พ.ศ. 2531 ผนทอง ศิริพงษ์ (2531) ได้ทำการวิจัย เรื่องผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล โดยมีกลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวชิรธรรมสาริต คัดเลือกเฉพาะผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิแนวใด ๆ มาก่อน และแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) จากนั้นนำมาทดสอบความแม่นยำ ในการยิงประตูบาสเกตบอลเพื่อหาผู้ที่มีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลใกล้เคียงกัน จำนวน 60 คน มาแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ฝึกสมาธิและฝึกยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่ยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 4 ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ให้กลุ่มตัวอย่างรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมาธิและการยิงประตูบาสเกตบอลเป็นเวลา 8 สัปดาห์ วัดระดับคลื่นอัลฟาและทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลของทุกกลุ่มก่อนและหลังการฝึก นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลโดยการทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) และการทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่ด้วยวิธีของตุกี (tukey) ผลการวิจัยพบว่า

1. ทุกกลุ่มมีระดับสมาธิหลังจากฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีระดับสมาธิหลังจากการฝึกสูงกว่ากลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ทุกกลุ่มมีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลหลังจากการฝึกสูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ 3 มีความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอลสูงกว่ากลุ่มที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. กลุ่มที่ 2 มีความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอลสูงกว่ากลุ่มที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 มีความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในปี พ.ศ. 2535 มงคล จำนงค์เนียร (2535) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิ และจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก ตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษาชาย วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี ที่เรียนวิชายกน้ำหนัก 2 ปีการศึกษา 2535 จำนวน 45 คน โดยได้รับการชั่งน้ำหนักตัว ทำการทดสอบความสามารถ โดยใช้ท่าคลีนแอนด์เจอร์คแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกยกน้ำหนักเพียงอย่างเดียว 50 นาที กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิ 15 นาที ควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก 50 นาที กลุ่มที่ 3 ฝึกจินตภาพ 15 นาที ควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก 50 นาที ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการยกน้ำหนัก ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 3, 6 และ 8 นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบซ้ำ วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียวและเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีของตุกี ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้งสามกลุ่มมีความสามารถในการยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์คสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกสมาธิควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก และกลุ่มฝึกจินตภาพควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก แสดงความสามารถในการยกน้ำหนักได้ดีกว่ากลุ่มฝึกยกน้ำหนักอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตาม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทั้งสามกลุ่ม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6

ในปีเดียวกัน อธิพิล ชมภูษ (2535) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิบัติริยา และความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำของนักว่ายน้ำเยาวชนหญิง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิบัติริยาและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำของนักว่ายน้ำเยาวชนหญิง กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักว่ายน้ำเยาวชนหญิงจากสโมสรชมะสิริอนุสรณ์ โดยอาสาสมัครเข้ารับการทดลอง จำนวน 22 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 11 คน โดยวิธีการจับคู่แบบจับกลุ่ม โดยการทดสอบเวลาปฏิบัติริยาและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ กลุ่มทดลองทำการฝึกสมาธิวันละ 20 นาที และฝึกว่ายน้ำวันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมฝึกว่ายน้ำวันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ขณะทำการทดลอง ผู้เข้ารับการทดลองได้รับการทดสอบเวลาปฏิบัติริยา และความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ หลังการทดลองเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีสถิติโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วจึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วย ค่าที จากนั้นทดสอบความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำเพื่อดูพัฒนาการ และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีนิวแมนคูลล์ (Newman-Kuels) ผลการวิจัยพบว่า

1. ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิกับกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติริยาและค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติริยา และค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ หลังการทดลองเป็นเวลา 4 และ 8 สัปดาห์ในกลุ่มทดลองเร็วกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ในกลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิ ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติริยาและค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำเร็วขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ในปี พ.ศ. 2536 อัจฉรา เสาวเฉลิม (2536) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิที่มีต่อคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีวิทยา ปีการศึกษา 2536 คัดเลือกเฉพาะ

ผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิแนวใด ๆ มาก่อน และไม่เคยฝึกกีฬาเปตองมาก่อนด้วย นำมา  
 สุ่มตัวอย่างแบบมีจุดมุ่งหมาย (Purposive selection) จากนั้นนำมาทดสอบ  
 ความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง เพื่อหาผู้ที่มีความสามารถในการโยนลูกเปตอง  
 ใกล้เคียงกัน จำนวน 36 คน นำมาแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน โดยกลุ่มที่ 1  
 เป็นกลุ่มที่ฝึกสมาธิและฝึกทักษะการโยนลูกเปตอง กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ฝึกทักษะการ  
 โยนลูกเปตองเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 3 ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ให้กลุ่มตัวอย่าง  
 รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมาธิและการฝึกโยนลูกเปตองเป็นเวลา 8 สัปดาห์  
 วัดคะแนนสมาธิและทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตองของทุกกลุ่มก่อนและหลัง  
 การฝึก นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที่  
 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วย  
 วิธีของตุกี เอ ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตองก่อนการฝึก ของ  
 กลุ่มที่ 1 เท่ากับ 44.50 คะแนน กลุ่มที่ 2 เท่ากับ 46.67 คะแนน กลุ่มที่ 3  
 เท่ากับ 45.00 คะแนน และค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการโยนลูกเปตองหลังการฝึก  
 ของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 98.83 คะแนน กลุ่มที่ 2 เท่ากับ 69.08 คะแนน กลุ่มที่  
 3 เท่ากับ 44.08 คะแนน
2. กลุ่มที่ 1 มีความแม่นยำในการโยนลูกเปตองมากกว่ากลุ่มที่ 2 และ  
 กลุ่มที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### งานวิจัยจากต่างประเทศ

ในปี ค.ศ. 1984 เวนย์เบิร์ก และคณะ (Weinberg and others, 1984) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของกุศโลบายแบบสัมพันธ์กับตนเอง แบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง และแบบการพูดกับตนเองในทางบวก ที่มีต่อสมรรถภาพความทนทาน เป็นการวิจัยที่เปรียบเทียบกุศโลบายแบบสัมพันธ์กับตนเอง แยกจากตน และแบบการพูดกับตนเองในทางบวกในการปฏิบัติงานที่ต้องใช้ความทนทาน 2 แบบ โดยงานแบบแรกกลุ่มตัวอย่าง 60 คน ใช้กุศโลบายแบบใดแบบหนึ่งดังกล่าวในขณะที่วิ่ง 30 นาที ไม่พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทั้งในแง่วัดดูวิสัยและอัตวิสัยระหว่างกลุ่มทั้งสาม หรือกลุ่มควบคุม งานแบบที่สองกลุ่มตัวอย่าง 230 คน ใช้

กลยุทธ์แบบเดิมในขณะที่ทำงานที่ต้องใช้ความทนทานของกล้ามเนื้อขา ปรากฏว่า การใช้กลยุทธ์แบบพุดกับตนเองในทางบวก และแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ทำให้มีความทนทานสูงกว่าการใช้กลยุทธ์แบบสัมพันธ์กับตนเองและกลุ่มควบคุม การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า การใช้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาในการเพิ่มความสามารถในการทำงานนั้นเป็นผลที่เจาะจงต่องานที่ทำ

ในปีเดียวกัน ซาค (Sachs, 1984) ได้ทำการวิจัยเรื่อง จิตใจของนักวิ่ง เป็นการตรวจสอบกลยุทธ์ทางจิตวิทยาที่นักวิ่งใช้ในขณะฝึกและขณะแข่งขัน โดยเน้นเป็นพิเศษเกี่ยวกับกลยุทธ์สำหรับการรับมือแบบสัมพันธ์กับตน และแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง มีการกล่าวถึงหัวข้อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ความตั้งใจ การเกิดอาการต่าง ๆ ทางร่างกาย การใช้เกมด้านจิตใจ ก้าวพวงมีการนำเสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับกลยุทธ์ทางพุทธิพิสัยฉบับหนึ่ง และสรุปว่านักวิ่งส่วนมากใช้กลยุทธ์ทั้งแบบสัมพันธ์กับตนเองและไม่สัมพันธ์กับตนเอง สลับกันไปตามแต่สภาพการณ์

ในปี ค.ศ. 1986 โรซ (Rose, 1986) ได้ทำการวิจัยเรื่อง กลยุทธ์การรับรู้แบบสัมพันธ์กับตนเอง และไม่สัมพันธ์กับตนเองในการแสดงความสามารถด้านความทนทาน เป็นการอภิปรายถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่ออาการออกกำลังกายตามการรับรู้ ซึ่งรวมถึงกระบวนการด้านพุทธิพิสัยด้วย มีการศึกษากลยุทธ์ 2 แบบสำคัญ ที่อาจจะทำให้เกิดความเครียดในการออกกำลังกาย คือ แบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง และแบบสัมพันธ์กับตนเอง มีการประเมินความเหมาะสมของการใช้กลยุทธ์ ทั้งสองแบบนี้ ในนักวิ่งระยะไกลชั้นนำ และพบว่าแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองน่าจะเหมาะสมสำหรับนักวิ่งที่หัดใหม่ ในขณะที่นักวิ่งชั้นนำควรจะ ใช้กลยุทธ์ทั้งสองแบบผสมผสานกัน มีการทบทวนการวิจัยเกี่ยวกับผลของกลยุทธ์ดังกล่าว และมีการอภิปรายแบบจำลองเชิงทฤษฎีที่อาจจะสามารถอธิบายประสิทธิผลของกลยุทธ์แบบไม่สัมพันธ์กับตนเองด้วย

ในปี ค.ศ. 1987 โซเมอร์ (Schomer, 1987) ได้ทำการวิจัยเรื่อง โปรแกรมการฝึกกลยุทธ์ด้านจิตใจสำหรับนักวิ่งมาราธอน วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เป็นการฝึกให้นักวิ่งมาราธอนใช้การคิดแบบสัมพันธ์กับตนเอง โดยอาศัยการคิดที่ชัดเจนและมีแนวทาง ซึ่งนักวิ่งมาราธอนชั้นนำใช้ในขณะที่มีการฝึกอย่างหนัก มีการสร้างโปรแกรมการฝึกกลยุทธ์ด้านจิตใจเพื่อช่วยให้นักกีฬาได้รับ

ประสบการณ์และมีการใช้การคิดแบบมุ่งเน้นงานในระหว่างที่มีการฝึกเพื่อความทนทาน ทั้งนี้เพื่อเพิ่มระดับการสร้างพลังงานแบบแอโรบิก ในขณะที่ทำให้มีความเสี่ยงน้อยที่สุดต่อการบาดเจ็บเนื่องจากการใช้งานเกินสมควรด้วย วิจัยแบบสองทางขนาดเบา ช่วยให้มีการสื่อสารแบบไม่ต้องใช้มือถือได้ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักวิ่ง ในช่วงที่มีการฝึกให้ใช้การคิดเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ การตรวจดูความก้าวหน้าของนักวิ่งในการฝึกทำโดยการวิเคราะห์เนื้อหาจากการบันทึกเสียงคำพูดของนักวิ่งทั้งหมด (หัดใหม่ 4 คน, ระดับกลาง 2 คน, ระดับนำ 4 คน) ที่พูดถึงการคิดของตนตลอดช่วงการฝึกครั้งที่ 1, 3 และ 5 โดยทำตามระบบการแบ่งกลุ่มย่อย 10 กลุ่ม ซึ่งครอบคลุมความแตกต่างระหว่างการคิดแบบสัมพันธ์กับตนเอง ประกอบด้วย การเฝ้าสังเกตร่างกาย คำสั่งหรือคำอธิบายส่วนตัว สิ่งที่สะท้อนถึงสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬา การเฝ้าสังเกตจังหวะการก้าวเท้า และการคิดแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ประกอบด้วย สิ่งที่สะท้อนถึงชีวิตของนักวิ่งเอง การแก้ปัญหาส่วนตัว การวางแผนการทำงานและอาชีพ การพิจารณาสิ่งแวดล้อมและเส้นทางวิ่ง และการพูดสนทนากัน การประมาณความเหนื่อยใช้มาตรวัดของบอร์ก (Borg) ผลจากนักวิ่ง 8 คน ใน 10 คน แสดงให้เห็นถึงกระบวนการคิดแบบสัมพันธ์กับตนเองที่มีสัดส่วนสูงขึ้นเมื่อมีระดับการฝึกตามการรับรู้สูงขึ้น ผลการวิจัยนี้สนับสนุนแนวความคิดของผู้วิจัยที่ว่า การปรับรูปแบบและการเสริมให้มีการใช้การคิดแบบสัมพันธ์กับตนเองเป็นส่วนใหญ่ อาจจะช่วยให้นักวิ่งมาราธอนสามารถวิ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย ท้ายที่สุดได้มีการอภิปรายถึงการปรับวิธีการฝึกนี้สำหรับใช้โดยทั่วไปด้วย

ในปี ค.ศ. 1989 ซิลวาและอะเพิลบอม (Silva and Appelbaum, 1989) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบสัมพันธ์กับตนเองและไม่สัมพันธ์กับตนเองของผู้เข้าร่วมการแข่งขันมาราธอนโอลิมปิกสหรัฐ เป็นการวิจัยรูปแบบสัมพันธ์กับตนเองและไม่สัมพันธ์กับตนเองของผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอนของสหรัฐโดยอาศัยการตอบแบบสอบถามวิธีการวิ่ง ผู้เข้าแข่งขัน จำนวน 32 คน ตอบแบบสอบถาม (ซึ่งประกอบด้วยคำถามแบบเลือกตอบ 12 ข้อ และคำถามแบบปลายเปิด 6 ข้อ ซึ่งเป็นการเสาะหาชนิดของกระบวนการทางพุทธิพิสัยที่นักกีฬาใช้ในช่วงต่าง ๆ ของการวิ่ง) และเข้ารับการสัมภาษณ์สั้น ๆ ในคืนก่อนที่จะวิ่ง การวิเคราะห์การ

จำแนกทำให้ได้คำตอบแบบหลายตัวแปรที่มีนัยสำคัญ ซึ่งคำถามแบบเลือกตอบ 5 ข้อ จาก 12 ข้อ สามารถแยกนักกีฬาเป็นกลุ่มที่เข้าเส้นชัยในอันดับสูง และอันดับต่ำได้ อย่างดีที่สุด การผสมผสานกันของคำถามทั้ง 5 ข้อ แสดงให้เห็นว่านักวิ่งที่เข้าเส้นชัยเป็นอันดับแรก ๆ ใช้กลยุทธ์การรับรู้ทั้งแบบสัมพันธ์กับตนเองและไม่สัมพันธ์กับตนเองผสมผสานกัน ในขณะที่นักวิ่งที่เข้าเส้นชัยเป็นอันดับท้าย ๆ ใช้กลยุทธ์แบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ตั้งแต่ระยะแรกและคงใช้ต่อไปในระยะหลัง ๆ ด้วย ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนแนวคิดที่ว่ากลยุทธ์การรับรู้ที่ใช้ในขณะวิ่งมาราธอนมีความสัมพันธ์กับผลการวิ่ง

ในปีเดียวกัน มาสเตอร์และแลมเบิร์ต (Masters and Lambert, 1989) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกลยุทธ์การรับรู้ เหตุผลที่วิ่ง การบาดเจ็บ และการทำให้บรรลุผลสำเร็จของนักวิ่งมาราธอน การศึกษาจิตวิทยาของนักวิ่งมาราธอนโดยการใช้กลยุทธ์การรับรู้แบบสัมพันธ์กับตนเองและแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองมีการอ้างถึงข้อบกพร่อง 2 ประการที่พบในเอกสารที่เกี่ยวข้อง คือ การที่ไม่ได้มีการศึกษานักวิ่งมาราธอนในการแข่งขันจริง และการที่ไม่มีทฤษฎีที่เป็นที่ยอมรับในการอธิบายถึงการใช้กลยุทธ์ดังกล่าว การวิจัยครั้งนี้ใช้นักวิ่งที่เข้าร่วมการวิ่งมาราธอน และมีการวัดกลยุทธ์การรับรู้แบบสัมพันธ์กับตนเองและแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองเวลาที่ทำได้ การบาดเจ็บ และเหตุผลที่วิ่งมาราธอน ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจน่าจะมีส่วนต่อการใช้กลยุทธ์การรับรู้ และการบาดเจ็บไม่ได้มีความสัมพันธ์กับกลยุทธ์ ไม่สัมพันธ์กับตนเองดังที่ได้มีการตั้งสมมติฐานเอาไว้ นอกจากนี้ยังพบว่านักวิ่งมีความชอบต่อกลยุทธ์การรับรู้แบบสัมพันธ์กับตนเอง อย่างมากมายอีกด้วย มีการเสนอทฤษฎีใหม่เกี่ยวกับการใช้กลยุทธ์เหล่านี้ด้วย

ในปีเดียวกัน มาสเตอร์ (Masters, 1989) ได้ทำการศึกษา กลยุทธ์การรับรู้ของนักวิ่งมาราธอน จำนวน 48 คน และเหตุผลของการวิ่งมาราธอน ความอ่อนไหวต่อการสะกดจิต การเสพติดการวิ่ง ความมีโอกาสดบาดเจ็บ ความเหนื่อย ตามการรับรู้และประสบการณ์ของนักวิ่งเหล่านี้ด้วย ผลการศึกษาพบว่านักวิ่งมักจะใช้การคิดแบบสัมพันธ์กับตนเองมากกว่าแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง และยังพบด้วยว่า การคิดแบบสัมพันธ์กับตนเอง มีความสัมพันธ์เชิงลบกับเวลาที่ใช้ในการวิ่ง และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับเหตุผลสำหรับการวิ่ง ส่วน

การคิดแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความอ่อนไหวต่อการสะกดจิต แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการบาดเจ็บ ดังที่ตั้งสมมติฐานไว้ก่อนหน้านี้ โดยส่วนรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างมีความอ่อนไหวต่อการสะกดจิตสูงกว่าระดับเฉลี่ยเล็กน้อย นักวิ่งมากกว่า 2 ใน 3 เคยมีประสบการณ์วิ่งสูงในบางช่วงของการแข่งขัน การบรรยายประสบการณ์ที่เหมือน ๆ กัน คือ การผ่อนคลายโดยทั่ว ๆ ไปมีการหาค่าความตรงตามสภาพ สำหรับมาตรวัดการผูกพันต่อการวิ่ง (Commitment to running scale) ซึ่งเป็นเครื่องมือการวิจัยที่ใช้มาก่อนหน้านี้เอาไว้ด้วย มีการวิเคราะห์ผลการศึกษา เพื่อเสนอทฤษฎีใหม่เกี่ยวกับการใช้กลยุทธ์การรับรู้ในกลุ่มนักวิ่งมาราธอนด้วย รวมทั้งมีการกล่าวถึงข้อจำกัดของการศึกษาครั้งนี้ และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยเพิ่มเติมเอาไว้ด้วย

ในปี ค.ศ.1993 กูด และ โรท (Goode and Roth, 1993) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์ตัวประกอบของการรับรู้ระหว่างการวิ่ง นักวิ่งที่มีประสบการณ์ได้ตอบมาตรวัดความคิดระหว่างการวิ่ง (Thoughts During running scale : TDRS) ทันทีที่เสร็จสิ้นการวิ่งฝึกซ้อมเพื่อวัดการเกิดความคิดต่าง ๆ ในขณะที่วิ่ง และตอบมาตรวัดสภาวะทางอารมณ์ (Profile of mood states : POMS) ทั้งก่อนและหลังการวิ่ง การวิเคราะห์ตัวประกอบแสดงให้เห็นว่าแบบจำลองชนิด 5 ตัวประกอบมีความเหมาะสมกว่าแบบจำลองที่ง่ายกว่านั้น ข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับอุปสงค์ของการวิ่งและการเฝ้าดูการตอบสนองของร่างกายถูกจัดอยู่ในตัวประกอบหนึ่งที่เป็นแบบสัมพันธ์กับตนเอง ตัวประกอบที่เป็นแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองอีก 4 ตัวประกอบ ในแบบจำลองนี้ถูกรับเรียกว่า เหตุการณ์ประจำวัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพแวดล้อมภายนอก และการสะท้อนภาพด้านจิตใจการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แสดงให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดความคิดระหว่างการวิ่ง (TDRS) กับการเปลี่ยนแปลงอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ แต่ก็มีนัยสำคัญทางสถิติการเพิ่มระดับความหนักมีความสัมพันธ์กับแนวโน้มที่จะใช้ความคิดแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองและการลดความเครียดและความวิตกกังวล ในกลุ่มผู้ที่คิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในขณะที่วิ่ง ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนข้อค้นพบที่เกี่ยวกับผลของรูปแบบความคิดบางอย่างระหว่างการออกกำลังกายอย่างหนัก



ในปี ค.ศ. 1994 รัสเซล และ วีคส์ (Russell and Weeks, 1994) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบความตั้งใจในระดับของการสังเกตการออกกำลังกายระหว่างการออกกำลังกายการวิจัยนี้เป็นการประเมินผลของกลยุทธ์ทางจิตวิทยาแบบสัมพันธ์กับตนเอง และแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการรับรู้ความพยายาม (Ratings of Perceived Exertion : RPE) ระหว่างที่มีการปั่นจักรยาน นักจักรยานที่มีการฝึกมาดีปั่นจักรยานวัดงานในแบบการควบคุมแบบสัมพันธ์กับตนเอง และแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง โดยใช้ระดับงานประมาณ 75 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในการปั่นจักรยานแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ผู้รับการทดลองคู่วิถีทัศน์ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการขี่จักรยานและตอบสนองต่อคำสำคัญทุกครั้งที่น่าปรากฏขึ้น ในวิถีทัศน์สำหรับการปั่นจักรยานแบบสัมพันธ์กับตนเอง ผู้รับการทดสอบมุ่งความสนใจต่ออัตราการเต้นของหัวใจเป็นข้อมูลย้อนกลับตลอดเวลาการปั่นจักรยาน ส่วนการปั่นจักรยานแบบควบคุมนั้นไม่ได้มีการควบคุมเกี่ยวกับความสนใจในขณะที่ปั่นจักรยานผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าการตั้งใจที่จะใช้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาแบบใดแบบหนึ่ง ไม่ได้มีผลกระทบต่ออัตราการเต้นของหัวใจหรืออัตราการรับรู้ความพยายาม แต่อย่างไรก็ตาม แบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ทำให้มีคะแนนอัตราการรับรู้ความพยายาม (RPE) สูงกว่าเล็กน้อย ในการสัมภาษณ์ภายหลังการทดลอง ผู้รับการทดลอง 4 คน ตอบว่า การปั่นจักรยานแบบสัมพันธ์กับตนเองทำได้ง่ายกว่า ในขณะที่อีก 3 คน ตอบว่าแบบควบคุมทำได้ง่ายกว่า ซึ่งตรงกับแนวโน้มของข้อมูลที่ได

ในปีเดียวกัน โอเกิลส์ และคณะ (Ogles and Others, 1994) ได้ทำ การศึกษากลยุทธ์การรับรู้และแรงจูงใจของนักวิ่งมาราธอน เป็นการศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจในขณะที่การวิ่ง แรงจูงใจในการวิ่ง การหมกมุ่น กระบวนการจินตนาการ และประสบการณ์การคิดแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง นักวิ่งมาราธอนชาย จำนวน 104 คน หญิง 27 คน ซึ่งเคยเข้าร่วมในการศึกษาที่ใช้แบบสอบถามมาก่อนแล้วเป็นผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างรายงานว่า ความตั้งใจอยู่ที่สิ่งเร้าภายนอกในขณะที่ฝึกซ้อมมากกว่าขณะแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้แรงจูงใจด้านจิตวิทยาสำหรับการวิ่ง (เช่น เพื่อหลีกเลี่ยง

จากภาระต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา เพื่อสลัดให้พ้นความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน) มักจะเป็นผู้ที่ใช้ประสบการณ์การคิดแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองมากกว่า เมื่อวัดด้วย มาตรฐานของบลิสส์ (Bliss) ซึ่งเป็นมาตรฐานวัดการคิดแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง ที่ยังไม่ได้มีการตีพิมพ์เผยแพร่ความตั้งใจณะ วึ่งไม่ได้สัมพันธ์กับการหมกมุ่น กระบวนการจินตนาการ หรือการคิดแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองแต่อย่างใด



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย