

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลของการฝึกสะกดจิตตนเองที่มีต่อความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาครั้งนี้ ผู้ศึกษาเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. การสะกดจิตตนเอง
 - 1.1 ความหมายของการสะกดจิตตนเอง
 - 1.2 ประโยชน์ของการฝึกสะกดจิตตนเอง
 - 1.3 วิธีการฝึกสะกดจิตตนเอง
2. ความก้าวร้าวในการกีฬา
 - 2.1 ความหมายของความก้าวร้าวในการกีฬา
 - 2.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวในการกีฬา
 - 2.3 ผลกระทบของความก้าวร้าวในการกีฬา
3. การสะกดจิตตนเองกับความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา

การสะกดจิตตนเอง

ความหมายของการสะกดจิตตนเอง

การสะกดจิตตนเอง (Self-hypnosis) เป็นหนึ่งในหลายวิธีการฝึกทักษะทางจิตแบบกายเพื่อจิต หรือกายคุมจิต (Arousal Control หรือ Muscle to Mind) ซึ่งเป็นการสร้างความสมดุลทางสรีรวิทยา (Physiological Self Regulation) (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541, หน้า 91)

มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการสะกดจิตตนเองไว้ดังนี้

ซาฮาวเรค (Zahourek, 1990, p. 34) ได้ให้ความหมายของการสะกดจิตตนเองไว้ว่าเป็นภาวะที่อยู่ระหว่างการหลับและการตื่น และเป็นภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เกิดขึ้นได้เองธรรมชาติและเกิดขึ้นขณะรู้สึกตัว เป็นภาวะที่มุ่งความสนใจไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างตั้งใจ

คาเพลน (Kaplan, 1997, p. 1808) ได้ให้ความหมายของการสะกดจิตตนเองไว้ว่า หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถที่จะตอบสนองต่อการชักจูงภายใต้ประสบการณ์ของการสังเกต การจำ อารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงออก ผู้ที่สามารถสะกดจิตตนเองได้ดีคือผู้ที่สามารถรับการชักจูงที่ดี

ทัลบอต (Talbot, 1988, p. 908) ได้กล่าวถึงการสะกดจิตตนเองว่า หมายถึง สภาวะที่มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะรับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกรับรู้

ทัสแมน (Tasman, 1997, p. 1477) ได้ให้ความหมายของการสะกดจิตตนเองไว้ว่า หมายถึง ภาวะทางกายและจิตที่อยู่ใน การใส่ใจ การรับรู้ การรวบรวมกำลังที่จะรับรู้ด้วยตนเอง เป็น ภาวะที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และมีการเปลี่ยนแปลงตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่ง สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ภายใต้ประสบการณ์ที่มีอยู่

ส่วนนักจิตวิทยาชาวไทยได้ให้ความหมายของการสะกดจิตตนเองไว้ว่า เป็นภาวะที่ บุคคลสามารถตอบสนองการชักจูงจากประสบการณ์ของการสังเกต การจำ การรับรู้ และความใส่ใจ ในการรับรู้ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างตั้งใจ เป็นภาวะที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และจะมีการ เปลี่ยนแปลงตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ผู้ที่สามารถสะกดจิตตนเองได้ดีคือผู้ที่รับการชักจูง ที่ดี (ฉลอม ถิ่นจินดา, 2543, หน้า46)

จะเห็นได้ว่า การสะกดจิตตนเอง เป็นภาวะที่บุคคลสามารถที่จะตอบสนองการชักจูง และความใส่ใจในการรับรู้ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างตั้งใจ ภายใต้ประสบการณ์ของการสังเกต การจำ การรับรู้ และพฤติกรรมที่แสดงออก ซึ่งภาวะนี้สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และจะมีการ เปลี่ยนแปลงตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ผู้ที่สามารถสะกดจิตตนเองได้ดีคือผู้ที่รับการชักจูง ที่ดี หากสามารถนำเอาภาวะที่เกิดขึ้นนี้มาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางจิตให้กับ นักกีฬาให้สามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด ความอดทนต่อแรงกดดันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการ ฝึกซ้อมและการแข่งขัน ได้ ก็น่าจะเกิดประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์ของการฝึกสะกดจิตตนเอง

เดวิส เอสเชลแมน และแมคคีย์ (Davis, Eshelman, & McKey, 1995, p. 76) กล่าวถึง ประโยชน์ของการสะกดจิตตนเองไว้ดังนี้

1. สามารถหยุดความเจ็บปวดของร่างกายได้ชั่วคราวหรือตลอดไป
2. สามารถควบคุมอาการเจ็บปวด อารมณ์ ความเครียด หรือปรับเปลี่ยนนิสัยการนอนหลับให้ดีขึ้น
3. ทำให้นึกย้อนอดีตที่ถูกกดเอาไว้
4. ทำให้มีสมาธิดีขึ้น
5. สามารถคิดและระลึกได้ในเวลาอันเร็ว
6. ทำให้เกิดความผ่อนคลาย สงบ ความคิดแจ่มใสและมีพลัง

นอกจากที่เดวิสและคณะ (Davis et al., 1995, p. 76) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการสะกด จิตต่อการผ่อนคลายแล้ว ก็ยังมีการวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงผลของการสะกดจิตที่มีต่อการผ่อนคลาย

ของคนหลายเรื่อง เช่น งานวิจัยของไวท์เฮาส์ ดินเจส ออเน และเคลเลอร์ (Whitehouse, Dinges, Ome, & Keller, 1996) ที่ได้ทำการวิจัยเทคนิคการสะกดจิตตนเองเพื่อลดภาวะเครียดจากสังคมในนักศึกษาแพทยายุทธกรรมชั้นปีที่ 1 จำนวน 35 คน พบว่า กลุ่มทดลองมีภาวะเครียดภายหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมขณะที่ สาซตัน (Houghton, 1996) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเทคนิคการสะกดจิตตนเองเพื่อลดความเครียดของครู ที่ถูกนำมาฝึกการสะกดจิตตนเอง ผลการวิจัยพบว่าการสะกดจิตตนเองช่วยลดความเครียดได้ผลแต่ต้องใช้เวลา 14 สัปดาห์ และพบความแตกต่างกันระหว่างเพศหญิงและเพศชาย และการสะกดจิตตนเองใช้ไม่ได้ผลกับบุคคลปัญญาอ่อน

นอกจากที่กล่าวมาแล้วนั้น การสะกดจิตตนเองยังสามารถช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยบางอย่างได้ (Davis, Eshelman, & Mckey, 1995 อ้างถึงใน ฉลอม ลีจินดา, 2543, หน้า 46) เช่น

1. อาการนอนไม่หลับ
2. อาการปวดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เรื้อรัง
3. ปวดศีรษะ
4. กล้ามเนื้อตึงตัว
5. ความวิตกกังวล
6. การสั่น และกระดูกของอวัยวะ
7. อ่อนเพลียเรื้อรัง
8. แก้ไขการทำงานของร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว ฝ่ามือเย็นขึ้น
9. การบิดตัวของกระดูกเฉพาะขณะเผชิญกับความเครียด

ในเรื่องของการสะกดจิตตนเองนั้น ปัจจุบันได้มีผู้สนใจมากขึ้น แต่ในประเทศไทย งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสะกดจิตตนเองมีทำกันน้อยมาก งานวิจัยที่พบเป็นการศึกษาเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกกับการฝึกผ่อนคลายด้วยการสะกดจิตตนเองต่อความเครียดของพยาบาลประจำการ (ฉลอม ลีจินดา, 2543) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลจำนวน 18 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับการออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิก จำนวน 6 คน กลุ่มที่ได้รับการผ่อนคลายด้วยการสะกดจิตตนเอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ผลการวิจัยพบว่า การใช้การออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิก และการฝึกผ่อนคลายด้วยการสะกดจิตตนเองสามารถลดความเครียดของพยาบาลประจำการได้ไม่แตกต่างกัน

สำหรับต่างประเทศมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการสะกดจิตตนเองหลายเรื่อง แฮร์รี่ (Harry, 1994) ได้ทำการวิจัย ผลของการสะกดจิตตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยม จำนวน 40 คน โดยกลุ่มทดลองสะกดจิตตนเองครั้งละ 50 นาที จำนวน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 เดือน แล้วนำไปวัดด้วยแบบทดสอบความวิตกกังวลใน

นักเรียน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงหลังการทดลอง แต่กลุ่มควบคุม
คะแนนไม่มีการเปลี่ยนแปลง

แมดริด, โรสเทล, เพ็นนิงตัน และเมอร์ฟี (Madrid, Rostel, Pennington, & Murphy, 1995)
ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการใช้การสะกดจิตตนเองเพื่อลดภาวะภูมิแพ้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยที่มี
ภาวะแพ้อากาศตามฤดูกาล ที่มีอายุ 10 – 63 ปี จำนวน 50 คน โดยให้ฝึกสะกดจิตตนเอง เป็นเวลา 2
สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยที่มีอาการแพ้อากาศมีการใช้ยาลดลง

ดานีล (Daniel, 1996) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้การสะกดจิตตนเองในเด็กที่มี
อาการหอบหืดที่มีอายุ 7 - 12 ปี จำนวน 28 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่เป็นเด็กที่มี
มีอาการหอบหืดที่ใช้การสะกดจิตด้วยตนเอง กลุ่มที่เป็นเด็กที่มีอาการหอบหืดที่ไม่ใช้การสะกดจิต
ด้วยตนเอง กลุ่มที่เป็นเด็กที่ไม่มีอาการหอบหืดและไม่ใช้การสะกดจิตด้วยตนเอง ผลการวิจัยพบว่า
เด็กที่ใช้การสะกดจิตด้วยตนเองมีการเข้าใช้บริการห้องพยาบาลลดลง และขาดเรียนน้อยลง ส่วน
กลุ่มที่ 2 และ 3 ไม่มีการเปลี่ยนแปลงการใช้บริการห้องพยาบาล และ การขาดเรียนจากผลการวิจัยนี้
แสดงให้เห็นว่าการสะกดจิตตนเองนั้นสามารถลดอาการหอบหืดได้

จะเห็นได้ว่าการสะกดจิตส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมต่าง ๆ หลายอย่าง
อย่างไรก็ตามประเด็นของวิธีการสะกดจิตที่ทำให้เกิดผลนั้นก็เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ทำการศึกษาและใช้
กระบวนการดังกล่าวจะต้องเข้าใจและปฏิบัติให้ถูกต้องตามขั้นตอน และครบสมบูรณ์

วิธีการฝึกสะกดจิตตนเอง

ในการฝึกสะกดจิตตนเองนั้นเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รับประโยชน์สูงสุดจากการฝึกนั้น
ควรที่จะมีขั้นตอน วิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม อย่างไรก็ตามก่อนที่จะเข้าใจรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการ
สะกดจิตตนเองต้องเข้าใจก่อนว่า การสะกดจิตตนเองนั้นสามารถทำหรือฝึกกับทุกคน ยกเว้นบุคคล
ต่อไปนี้ (Davis et al., 1995, p. 77 อ้างถึงใน จลอม ลีจินดา, 2543, หน้า 46)

1. บุคคลปัญญาอ่อน
2. ผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม หรือสมองพิการ
3. ผู้ป่วยโรคจิต
4. บุคคลที่มีอาการหวากระแวง

ก. ระยะเวลาในการฝึก

ในการฝึกสะกดจิตตนเองนั้น หากเป็นเพื่อการผ่อนคลาย จะเห็นผลภายในเวลา 2 วัน
โดยอาจมีการฝึก 2 ครั้ง ต่อวัน หรือ วันละ 1 ครั้ง ซึ่งอาจจะปรับได้ตามความต้องการของแต่ละ
บุคคล และเป้าหมายในการแก้ไขปัญหานั้นได้ ซึ่งในการฝึกนั้นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้
ประสบความสำเร็จได้นั้นต้องอาศัยสิ่งต่อไปนี้ (จลอม ลีจินดา, 2543)

1. ควรมีเวลาอย่างน้อย 20 นาที
2. ไม่กังวลว่าจะสะกดจิตตนเองได้หรือไม่ ให้ปล่อยไปเรื่อย ๆ ก็จะสามารถทำได้
3. ใช้คำสั่งกับตัวเองที่เป็นคำสั่งในทางบวก
4. สั่งตัวเองซ้ำๆจนกว่าจะได้ผล
5. ใช้การนึกภาพที่สร้างสรรค์

ข. การเตรียมตัวในการฝึก

การเตรียมตัวก่อนการฝึกสะกดจิตตนเองนั้นควรมีการเตรียมอยู่ 2 เรื่อง คือ (สรพล สุขทรศนีย์, 2540, หน้า 160-162)

1. การเตรียมตัวด้านสิ่งแวดล้อมภายนอก ได้แก่

1.1 สถานที่ ควรเป็นสถานที่ที่เป็นส่วนตัวสงบ ปราศจากการรบกวน สถานที่ที่เหมาะสมที่ใช้ฝึกกันมาก เช่น ห้องนอน ห้องหนังสือ ควรมีพื้นที่ว่างพอที่จะให้ผู้ฝึกนอนหงายได้อย่างสบาย พื้นควรแข็ง ปูด้วยเสื่อหรือพรม

1.2 บรรยากาศ ควรเป็นบรรยากาศที่สงบ ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอกมากเกินไป

1.3 อุณหภูมิ ควรมีอุณหภูมิที่พอเหมาะอยู่ในระดับปานกลางซึ่งจะทำให้รู้สึกสบายทั้งจิตใจ และร่างกาย

1.4 เวลา ซึ่งแยกเป็น 2 แบบ คือ

เวลาฝึกหลัก คือช่วงเวลาที่กำหนดไว้ให้ฝึกอย่างจริงจังและเต็มที่ มีจุดประสงค์เพื่อแก้ไขปัญหาอย่างแท้จริง ซึ่งเวลาที่เหมาะสมมักจะเป็นเวลาก่อนนอน และหลัง ตื่นนอนตอนเช้า ระยะเวลาแต่ละครั้งที่ใช้นั้นแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อม ตัวบุคคล และระบบวิธีที่ใช้

เวลาฝึกรอง เป็นเวลาที่ใช้ฝึกเพื่อทบทวน ไม่หวังผลสำเร็จในการฝึกมากนัก ดังนั้นจะฝึกที่ไหน เมื่อไร ก็ไม่จำกัดสถานที่ และสิ่งแวดล้อม

2. การเตรียมตัวเกี่ยวกับตัวผู้ฝึก ได้แก่

2.1 ร่างกายอยู่ในสภาพที่สบาย ไม่อึด หรือหิวจนเกินไป และเพื่อให้มีอารมณ์ที่ปลอดโปร่ง สบาย และจิตใจสดชื่น ควรชำระร่างกายให้สะอาดทุกครั้งก่อนการฝึก

2.2 ไม่ควรแต่งกายที่รัด หรือคับแน่นจนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความอึดอัดขณะฝึก

2.3 ไม่ควรสวมเครื่องประดับ

2.4 ปรับสภาพจิตใจให้พร้อมที่จะทำการฝึก

ค. การทดสอบภาวะที่พร้อมรับการชักงู

เนื่องจากในการฝึกสะกดจิตตนเองนั้นสิ่งสำคัญขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับการจูงใจของผู้ฝึก ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องทราบว่าผู้ฝึกมีความสามารถในการรับการจูงใจ หรือมีภาวะที่พร้อมที่จะรับการชักงูหรือไม่ ซึ่งก่อนทำการทดสอบนั้นจะต้องให้ผู้รับการทดสอบอยู่ในภาวะที่พร้อมรับการชักงูก่อน โดยมีวิธีการในการทดสอบซึ่ง กิลเบอร์ท (Gilbert, 1964, p. 128) ได้กล่าวถึงการทดสอบภาวะการพร้อมที่จะรับการชักงูว่า สามารถทำได้ 6 วิธี คือ

1. ทดสอบการรับความเจ็บปวด (The Pin-prick Test) เป็นวิธีการทดสอบ โดยการใช้ปลายเข็มกดบริเวณฝ่ามือ แล้วสังเกตสีหน้าของผู้ฝึกว่าแสดงความเจ็บหรือไม่ ถ้าเจ็บจะแสดงสีหน้า บึ้งตึงหรืออาจดูจากการกระพริบตา การกระตุกมือหนี หากไม่แสดงอาการเจ็บปวด แสดงว่าเข้าสู่ภาวะที่พร้อมที่จะรับการชักงู
2. ทดสอบเปลือกตา (The Eyelid Test) ถ้าอยู่ในภวังค์จะไม่สามารถเปิดตาได้จนกว่าจะได้รับคำสั่งให้เปิดตาได้ จะมองเห็นว่าบริเวณเปลือกตามีการกระตุก อาการนี้แสดงว่าเข้าสู่ภาวะที่พร้อมรับการชักงู
3. ทดสอบการเกร็งของแขน (The Stiff Arm Test) เมื่อบอกให้ผู้รับการทดสอบยกแขนซ้ายหรือขวา ไปข้างหน้า แล้วบอกให้แขนนั้นแข็งเหมือนเหล็ก ไม่สามารถยกขึ้นหรือลง หรืออแขนได้จนกว่าจะได้รับอนุญาต แล้วสังเกตผู้รับการทดสอบว่าพยายามขยับแขน แต่ทำไม่ได้ หรือลองกดแขนผู้รับการทดสอบ ถ้าทำแล้วแขนก็ยังค้างอยู่แสดงว่าสามารถชักงูได้
4. ทดสอบการติดข้อมือ (The Tight Fingers Test) โดยบอกให้ผู้รับการทดสอบประสานมือสองข้างเข้าด้วยกัน แล้วบอกให้นิ้วมือทั้งสองข้างติดกันแน่น ไม่สามารถดึงออกจากกันได้ แล้วสังเกตว่าผู้รับการทดสอบพยายามดึงออกจากกันแต่ดึงออกไม่ได้ หรือลองจับมือผู้รับการทดสอบแล้วดึงออกจากกันถ้าไม่สามารถดึงออกจากกันได้แสดงว่าอยู่ในภาวะที่พร้อมรับการชักงู
5. ทดสอบการเคลื่อนไหว (The Post-hypnotic Movement Test) ทำได้โดยบอกให้ผู้รับการทดสอบตื่นขึ้นจากภวังค์ตามคำบอก คือบอกว่าเมื่อนับสามให้เริ่มขยับส้นเท้าไป-มาได้ แล้วสังเกตว่าเขายับส้นเท้าได้หรือไม่ ถ้าได้แสดงว่าที่ผ่านมาเขาอยู่ในช่วงที่พร้อมจะรับการชักงู
6. ทดสอบการรับกลิ่น (The Smell Test) ทดสอบการรับกลิ่นโดยการนำเกลือ น้ำมัน เบนซิน หรือแอมโมเนียมาให้ดม แต่ก่อนที่จะให้ดมสั่งว่า ขวดที่จะให้ดมนั้นเป็นขวดของน้ำหอม เมื่อดมแล้วจะหอมขึ้นใจ และสังเกตดูหน้าขณะดม ถ้าเขาดมอย่างมีความสุขแสดงว่าพร้อมที่จะรับการชักงู

จาก 6 วิธีการดังกล่าวข้างต้นนั้นสามารถใช้วิธีใดวิธีหนึ่งเพียงวิธีเดียวก็สามารถที่จะบอกการอยู่ในภาวะที่จะชักงูและสะกดจิตตนเองได้

ง. ขั้นตอนการฝึกสะกดจิตตนเอง

สรพล สุขทรศนีย์ (2540, หน้า 184-192) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการฝึกสะกดจิตตนเองไว้ดังนี้

1. ฝึกหายใจ 10 - 15 ครั้ง
2. ฝึกผ่อนคลาย โดยการสั่งให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายพักผ่อนคลายโดยเริ่มตั้งแต่หน้าผาก ลูกตา เปลือกตา หนังกา ไบหน้า ปาก คาง คอ ไหล่ทั้งสองข้าง ฝ่ามือ นิ้วมือ หลัง เอว ลำตัว ขาทั้งสองข้าง น่อง ฝ่าเท้า จนถึงนิ้วเท้า
3. เข้าสู่การสะกดจิตตนเอง
 - 3.1 แขน – ขา หนักโดยใช้ความรู้สึกพร้อมจินตภาพว่า
 - 3.1.1 มือขวาและแขนขวานัก นักขึ้นเรื่อย ๆ เหมือนมือและแขนขวากลายเป็นเหล็กกลมตันใหญ่และหนัก ใช้เวลาประมาณ 5 วินาที
 - 3.1.2 มือซ้ายและแขนซ้ายหนัก ให้จินตภาพเหมือน 3.1.1
 - 3.1.3 ขาขวาและเท้าขวา หนักมาก จินตภาพว่าเท้าและขาขวากลายเป็นเหล็กกลมตันใหญ่และหนัก และพันทันคนเป็นแม่เหล็กขนาดใหญ่ดูดขาและเท้าไว้ใช้เวลาประมาณ 5 วินาที
 - 3.1.4 ขาซ้ายและเท้าซ้ายหนัก ให้ทำเหมือน 3.1.1
 - 3.2 มือ และเท้าร้อน โดยจินตภาพว่าลมหายใจละเอียดเบาสบาย ให้ความรู้สึกนี้ประมาณ 5 วินาที
 - 3.2.1 มือขวาร้อน มือขวาร้อนเหมือนกับจับแก้วที่มีน้ำร้อนอยู่ในแก้ว ร้อนขึ้นเรื่อย ๆ จินตภาพนานประมาณ 5 วินาที
 - 3.2.2 มือซ้ายร้อน ทำเหมือนข้อ 3.2.1
 - 3.2.3 เท้าขวาร้อน โดยจินตภาพว่า มีถุงน้ำร้อนวางอยู่ที่อุ้งเท้า ร้อนมากขึ้นเรื่อย ๆ จินตภาพนานประมาณ 5 วินาที
 - 3.2.4 เท้าซ้าย ทำเหมือนข้อ 3.2.3
 - 3.3 ลมหายใจละเอียด เบาสบาย ให้ความรู้สึกนี้ประมาณ 5 วินาที
 - 3.4 ความรู้สึกอยู่ที่จิตใจ จิตใจรู้สึกผ่อนคลายสบายมีความสุข ใช้เวลาประมาณ 5 วินาที
 - 3.5 ท้องร้อน ให้มีความรู้สึกว่าท้องร้อน จินตภาพว่ามีกระเป๋าน้ำร้อนมาวางอยู่ที่ท้องทำให้ท้องร้อน
 - 3.6 หน้าผากเย็น ให้รู้สึกว่าหน้าผากเย็นลง จินตภาพว่ามีกระเป๋าน้ำแข็งวางอยู่บนหน้าผาก หน้าผากเย็นสบาย

3.7 ลงลิฟท์ กำหนดจิตว่าตนเองได้ไปยืนอยู่บนตึกชั้นที่ 20 แล้วลงลิฟท์ทีละชั้น ขณะเดียวกันจินตภาพว่ากำลังลดน้อยลง ไปจนถึงพื้นดินร่างกายหมดกำลัง

3.8 ตั้งตนเอง ให้สั่งให้ตนเองรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย

3.9 ปลุกให้ตื่นโดยสั่งว่าต่อไปจะนับ 1 ถึง 10 แล้วให้ตื่นลืมตาขึ้น สมองแจ่มใส จิตใจปลอดโปร่งสบาย แล้วเริ่มนับ 1 - 2 - 3 แชน - ขา มีกำลังกลับคืนมาแล้ว 4 - 5 - 6 หัวทั้งร่างกาย มีกำลังกลับคืนมาแล้ว 7 - 8 - 9 สมองสดชื่นแจ่มใส เมื่อได้ยืนนับ 10 ให้ตื่นลืมตาขึ้น สมองสดชื่นแจ่มใส จิตใจปลอดโปร่งสบาย 10 ลืมตาขึ้น

ความก้าวร้าวในการกีฬา

ความหมายของความก้าวร้าวในการกีฬา

ในพจนานุกรมทางด้านจิตวิทยา (Reber, 1985) ให้ความหมายของความก้าวร้าวว่าเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการ โจมตี และการแสดงความโกรธแค้นและเป็นพฤติกรรมที่ถูกกระตุ้น โดย (1) ความกลัว หรือความคับข้องใจ (2) การทำให้ผู้อื่นกลัว หรือขวัญหนี (3) แนวโน้มที่มีอิทธิพลเหนือความคิด หรือความสนใจของผู้อื่น พฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าวนี้ นักมนุษยวิทยาและนักจิตวิทยา กล่าวว่า เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ที่มีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น การปกป้องคุ้มครองความปลอดภัยจากการ โจมตีที่จะมีต่อลูกหลานของพวกเขา ส่วนนักจิตวิทยาในแนวคิดของนักจิตวิเคราะห์ ได้อธิบายว่า ความก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่รู้ตัวและเป็นส่วนหนึ่งของสัญชาตญาณแห่งความตายหรือการทำลายล้าง สำหรับแนวคิดของแอดเลอร์ (Adler cited in Reber, 1985) อธิบายว่าเป็นพฤติกรรมที่ต้องการที่จะมีอำนาจเหนือกว่าความต้องการที่จะควบคุมผู้อื่น ซึ่งให้ความหมายใกล้เคียงกับความคับข้องใจ ส่วนแนวความคิดของนักทฤษฎี การเรียนรู้ทางสังคม ได้กล่าวว่าความก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ เลียนแบบผู้อื่น และพฤติกรรมที่ได้รับแรงเสริม จะทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น

คอฟแมน (Kaufman, 1970) ได้ให้ความหมายของความก้าวร้าวว่า เป็นพฤติกรรมที่กระทำโดยตรงที่ต่อต้านสิ่งมีชีวิต บางทีอาจมากไปกว่าการเป็นคนเด่น

บารอน (Baron, 1977) กล่าวว่า ความก้าวร้าวเป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ (Sear, 1939; Kaufman, 1970; Baron, 1977 cited in Cox, 1990)

นอกจากนี้ คอกซ์ (Cox, 1990) ได้รวบรวมความหมายของคำว่า "พฤติกรรมก้าวร้าวในการกีฬา" จากนักจิตวิทยาการกีฬาหลายท่านว่า เป็นลำดับของการแสดงพฤติกรรมที่มีจุดประสงค์เพื่อการทำร้ายบุคคลอื่น (Dollard, Miller, Doob, Mourer, & Sears, 1939 cited in Cox, 1990) และยังได้กล่าวต่อไปอีกว่า พฤติกรรมก้าวร้าวในการกีฬาแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ พฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่

เหมาะสม (Bad Aggression) เช่น การทำร้ายร่างกาย หรือได้รับบาดเจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ และ พฤติกรรมก้าวร้าวที่เหมาะสม (Good Aggression or Assertive Behavior) เช่น การปล้ำของนักมวย ปล้ำอย่างยุติธรรมภายใต้กฎกติกาที่ถูกต้อง (Weinberg & Gould, 1995)

คอกซ์ (Cox, 1990) ยังได้กล่าวว่า จากนิยามข้างต้นนั้นจะมีปัจจัย 3 อย่างที่เหมือนกัน ประการแรก คือ พฤติกรรมก้าวร้าวจะต้องเป็นการกระทำโดยตรงต่อเป้าหมายที่เป็นสิ่งมีชีวิต ซึ่งก็คือมนุษย์ ประการที่สอง จะต้องเป็นการกระทำที่มีจุดประสงค์ในการทำร้ายผู้อื่น และประการสุดท้าย จะต้องเป็นการคาดหวังว่าพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นจะต้องสำเร็จและเป้าหมายจะต้องถูกทำร้าย ซึ่งนิยามข้างต้นนั้นไม่ครอบคลุมสิ่งต่อไปนี้

1. ความรุนแรงในการทำลายวัตถุสิ่งของ
2. การทำร้ายคนอื่นโดยไม่ตั้งใจในระหว่างการแข่งขันกีฬา
3. พฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่สนใจโอกาสที่จะทำร้ายคู่ต่อสู้ที่หมายตาไว้ เช่น ผู้ก้าวร้าวและคู่ต่อสู้ถูกแยกออกโดยที่กั้นหรือผู้ร่วมทีม (Cox, 1990)

นอกจากนี้ ซิลวา (Silva, 1980) ได้สรุป และแยกลักษณะของความก้าวร้าวออกเป็น 3 แบบ ดังนี้คือ

1. ความก้าวร้าวแบบโกรธแค้น (Hostile Aggression) มีจุดมุ่งหมายก็เพื่อการทำร้ายผู้อื่น ให้ได้รับความทุกข์ทรมานและเจ็บปวด ลักษณะของความก้าวร้าวชนิดนี้จะเป็นลักษณะอาการก้าวร้าวแบบตอบโต้ (Reactive Aggression) และแบบโกรธ (Angry Aggression) คือการทำให้ได้รับความเจ็บ โดยไม่คำนึงถึงผลแพ้ชนะ แต่จะมุ่งที่การทำร้าย
2. ความก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือ (Instrumental Aggression) โดยการสร้างเป้าหมายไปในเรื่องของการเอาชนะ ซึ่งแรงเสริมก็คือ รางวัล ชัยชนะในเชิงกีฬา ชื่อเสียง ในเรื่องของการกีฬา ผู้แสดงอาการก้าวร้าวชนิดนี้จะใช้การก้าวร้าวเป็นเครื่องมือให้ได้มาซึ่งเป้าหมายดังกล่าว
3. พฤติกรรมฮิกเฮม (Assertive Behavior) พฤติกรรมนี้มักจะสับสนกับการแสดงอาการก้าวร้าว เพราะความฮิกเฮม เป็นการใช้อำนาจไปในทางที่ถูกต้องตามกฎหมายหรือใช้แรงบังคับทางวาจาเพื่อที่จะบรรลุถึงจุดมุ่งหมาย โดยไม่มีการทำร้ายผู้อื่น (Silva, 1980) ความฮิกเฮมมุ่งที่จะเอาชนะภายใต้กฎ กติกา ที่วางไว้ โดยไม่มีการทำร้าย ความฮิกเฮมต้องใช้ความพยายามและพลังอย่างมาก (Silva, 1980)

ในแง่การแสดงออกของความก้าวร้าวในสถานการณ์กีฬาของ 2 แบบแรกนั้นมีความแตกต่างกันค่อนข้างน้อยมาก ถึงแม้ว่าการแสดงอาการก้าวร้าวแบบโกรธแค้นจะเกี่ยวเนื่องมาจากอารมณ์โกรธ แต่ความก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือ นั้นไม่ใช่ ผลลัพธ์ที่ออกมาที่เราไม่สามารถ

แยกแยะได้เลยว่า เป็นการแสดงอาการก้าวร้าวแบบโกรธแค้น หรืออาการก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือ

จากแผนภาพในหน้าถัดไปนี้ พื้นที่ที่แรเงาเป็นความคาบเกี่ยวของชนิดของความก้าวร้าว (Areas of Ambiguity) ที่ไม่สามารถแยกแยะให้ชัดเจนได้ว่า เป็นความก้าวร้าวแบบโกรธแค้น ความก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือ หรือพฤติกรรมฮิกเท็ม มีเพียงนักกีฬาเท่านั้นที่จะรู้ได้ว่าอาการก้าวร้าวที่แสดงออกมานั้นตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจ



ความคาบเกี่ยวของชนิดของความก้าวร้าว (Areas of ambiguity)

ภาพที่ 1 แสดงความไม่ชัดในการแยกแยะ ความก้าวร้าวแบบโกรธแค้น ความก้าวร้าวที่เป็นเครื่องมือ และพฤติกรรมฮิกเท็ม (Silva, 1980 อ้างถึงใน ประเสริฐไชย สุขสะอาด, 2534)

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวในการกีฬา

นอกจากหลักการของซิลวา (Silva, 1980) แล้วยังมีแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวที่มีนักจิตวิทยาหลายคนได้เสนอไว้แตกต่างกัน

1. ทฤษฎีสัญชาตญาณ (Instinct Theory)

ทฤษฎีนี้มาจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Freud, 1950 cite in Cox, 1990) ที่กล่าวว่า ความก้าวร้าวเป็นแรงขับของมนุษย์ ซึ่งเป็นสัญชาตญาณพื้นฐานและมีความต้องการที่จะปลดปล่อยออกมา ไม่ว่าจะเป็นในทางความรู้สึกรุนแรงหรือการแสดงออกจริงก็ตาม ซึ่งสิ่งที่มีอิทธิพลมากต่อพฤติกรรมของมนุษย์ก็คือ แรงขับทางเพศ และความก้าวร้าว การแสดงออกของแรงขับทางความก้าวร้าวที่อาจจะสังเกตได้จากพฤติกรรมการเล่นกีฬา การชม และการเชียร์ที่มักจะแสดงความรุนแรงออกมาให้เห็นอยู่เสมอเพื่อที่จะลดความกดดันภายในที่เกิดขึ้น หากไม่มีการระบายความกดดันออกมาก็อาจทำให้ความก้าวร้าวที่มีอยู่นั้นทวีความรุนแรงขึ้นได้ ซึ่งก็อาจเป็นผลให้เกิดการทำร้ายตนเอง หรือการฆ่าตัวตายได้ การแสดงออกลักษณะของทฤษฎีนี้คือ การเข้าร่วมในการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันโดยตรงทั้งประเภทบุคคลและทีมที่มีการแสดงออกอย่างรุนแรง มนุษย์เป็นสัตว์ที่ก้าวร้าว และต้องเสริมด้วยสัญชาตญาณทางชีววิทยา การแก้ไขในเรื่องของความก้าวร้าวในสังคมไม่ควรที่จะนิ่งเฉย แต่ควรที่จะสร้างแนวคิดสร้างสรรค์ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมนักกีฬาให้มีความรู้สึกปลอดภัยและยอมรับความก้าวร้าวในสังคมในทางที่ถูกต้อง ซึ่งกล่าวโดยสรุปได้ว่า ทฤษฎีสัญชาตญาณ คือ

1. ความก้าวร้าว เป็นแรงขับทางชีวภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิด
2. ความก้าวร้าว มีผลมาจากการถ่ายทอด หรือระบายทางอารมณ์
3. ความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาที่ถูกต้องตาม กฎ กติกาการแข่งขัน
2. สมมติฐานความคับข้องใจ - ความก้าวร้าว (Frustration-aggression)

คอลลาร์ด คูบ มิลเลอร์ มูเรอร์ และเซียร์ส (Dollard, Doob, Miller, Murer, & Sears, 1939 cited in Cox, 1990) เชื่อว่า "ความคับข้องใจ" ก่อให้เกิดแรงขับที่นำไปสู่ความก้าวร้าว บางรูปแบบและบางระดับเสมอ และความก้าวร้าวดังกล่าวนี้หมายถึง สภาพการณ์ที่ขัดขวางไม่ให้บุคคลไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ เช่น จะไปดูหนังแต่แม่ห้าม หรือผู้ฝึกสอนกีฬาบางก๊วกระเบียบมากเกินไปจนนักกีฬาไม่เป็นตัวของตัวเอง ลักษณะเช่นนี้จะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น คี๋จี้ ขัดขืน และมีปฏิกิริยาเชิงนิเสธอื่น ๆ ได้มีการตรวจสอบเชิงประจักษ์ข้อสมมติฐานของ คอลลาร์ดและคณะ โดยเดวิทซ์ (Davitz, 1952) ซึ่งทดลองให้เด็กกลุ่ม

หนึ่งเล่นอย่างสร้างสรรค์ และอีกกลุ่มหนึ่งเล่นแข่งขันอย่างก้าวร้าว ต่อมาให้ทั้งสองกลุ่มเกิดความคับข้องใจก่อนที่จะทำให้เด็กทั้งสองกลุ่มเล่นอย่างอิสระ ผลปรากฏว่าเมื่อปล่อยให้เด็กทั้งสองกลุ่มเล่นอย่างอิสระ ในเวลาต่อมากลุ่มแรกจะเพิ่มการเล่นอย่างสร้างสรรค์ ส่วนกลุ่มหลังจะเพิ่มการเล่นที่รุนแรงกว่าเดิม แสดงให้เห็นว่า เด็กกลุ่มหลังก้าวร้าวเพิ่มขึ้นเพราะมีประสบการณ์การเล่นที่รุนแรงมาก่อน ซึ่งสอดคล้องกับผลการทดลองของแบนดูรา รอส และรอส (Bandura, Ross, & Ross, 1963) ที่พบว่าเด็กจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เพราะมีประสบการณ์ที่ก้าวร้าวมาก่อน ฉะนั้น สมมติฐานความคับข้องใจ - ความก้าวร้าว จะอธิบายความก้าวร้าวได้อย่างสมบูรณ์นั้นต้องพิจารณาสิ่งที่เกิดก่อนความคับข้องใจ นั่นคือสิ่งเร้าภายนอกตัวบุคคล นอกจากนี้ เบอร์กอวิทซ์ (Berkowitz, 1962) ได้เสริมแนวคิดของ คอลลาร์กและคณะว่า 1) การได้ตอบทางอารมณ์ เป็นผลมาจากความคับข้องใจ ความโกรธ เป็นความพร้อมที่จะแสดงความก้าวร้าว 2) ความก้าวร้าวจะไม่เกิดขึ้นถ้าไม่มีสิ่งเร้าเป็นเครื่องชี้แนะที่เหมาะสม 3) ต้องนำเอาภาวะคุกคามที่เป็นสิ่งเร้าภายนอกมาพิจารณาด้วย นอกจากนี้เบอร์กอวิทซ์ (Berkowitz, 1983) ยังยืนยันผลงานวิจัยของเขาว่าความคับข้องใจเกิดจากสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ (Aversive Occurrence) เช่น การลงโทษ เป็นต้น

จากสมมติฐานความคับข้องใจ - ความก้าวร้าวนี้บ่งบอกได้ว่า ความคับข้องใจมิได้ทำให้เกิดความก้าวร้าวโดยตรง แต่เกิดจากประสบการณ์ภายนอก ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากสังคมดังที่จะกล่าวต่อไป

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

แบนดูรา (Bandura, 1977) มีแนวความคิดว่าพฤติกรรมก้าวร้าวก็เช่นเดียวกับพฤติกรรมทางสังคมอื่น ๆ ที่เกิดจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมซึ่งเด็ก ๆ จะสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ก้าวร้าวและไม่ก้าวร้าวของบุคคลต่าง ๆ ที่เป็นตัวแบบ และที่อยู่รอบข้างพฤติกรรมก้าวร้าว นั้นมีผลที่เป็นระบบหมุนเวียน (Circular Effect) กล่าวคือ ถ้ามีพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างหนึ่งเกิดขึ้นก็จะมีผลทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวอื่น ๆ ต่อไปอีก ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น การเล่นสกีน้ำแข็งจะมีการปะทะกันอย่างรุนแรง ซึ่งเด็ก ๆ จะเรียนรู้พฤติกรรมนี้ได้จากตัวแสดงในโทรทัศน์ หรือจากตัวบุคคล トラบไคที่ตีพาประเภทนี้ยังมีความรุนแรงและยังอยู่นานเท่าไรเด็ก ๆ ก็จะคงมีพฤติกรรมก้าวร้าวตามบุคคลอยู่เสมอ

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมได้อธิบายความก้าวร้าว 3 ลักษณะ (Bandura, 1976)

1. การเกิดความก้าวร้าว (Origin of Aggression) หมายถึง พฤติกรรมก้าวร้าวได้มาอย่างไรได้มาในรูปแบบใด ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชื่อว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากการเรียนรู้ 2 ลักษณะคือ

1.1 การสังเกต เป็นการเรียนรู้จากตัวอย่างโดยการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น หรือเรียกว่าการสังเกตตัวแบบ ซึ่งผู้สังเกตจะเรียนรู้กลวิธีในการแสดงพฤติกรรมในเวลาต่อมาได้นอกจากพฤติกรรมของตัวแบบ เบนดูราเชื่อว่า การเรียนรู้จากการสังเกตจะต้องรวมตัวแปรกระบวนการทางปัญญาด้วย การสังเกตจึงสอนให้บุคคลคำนึงถึงผลที่เกิดขึ้น เช่น การสังเกตตัวแบบที่ได้รับแรงเสริม (Vicarious Reinforcement) กระบวนการทางปัญญาทำให้บุคคลคาดหวังผลที่จะได้รับถ้าตนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นบ้าง ความคาดหวังจึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่สำคัญ ซึ่งการสังเกตนั้นประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้ คือ

1.1.1 การสังเกตลักษณะสำคัญของพฤติกรรมตัวแบบที่แสดงออกมา บุคคลจะเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าสนใจลักษณะสำคัญของพฤติกรรมตัวแบบ การสนใจ หรือใส่ใจ ย่อมเกิดจากความเด่นของตัวแบบ ความแจ่มชัดของพฤติกรรม รวมทั้งลักษณะเฉพาะตัวของผู้สังเกตด้วย เช่น ความสามารถในการรับสัมผัสและการรับรู้ ตลอดจนประสบการณ์การได้รับแรงเสริม

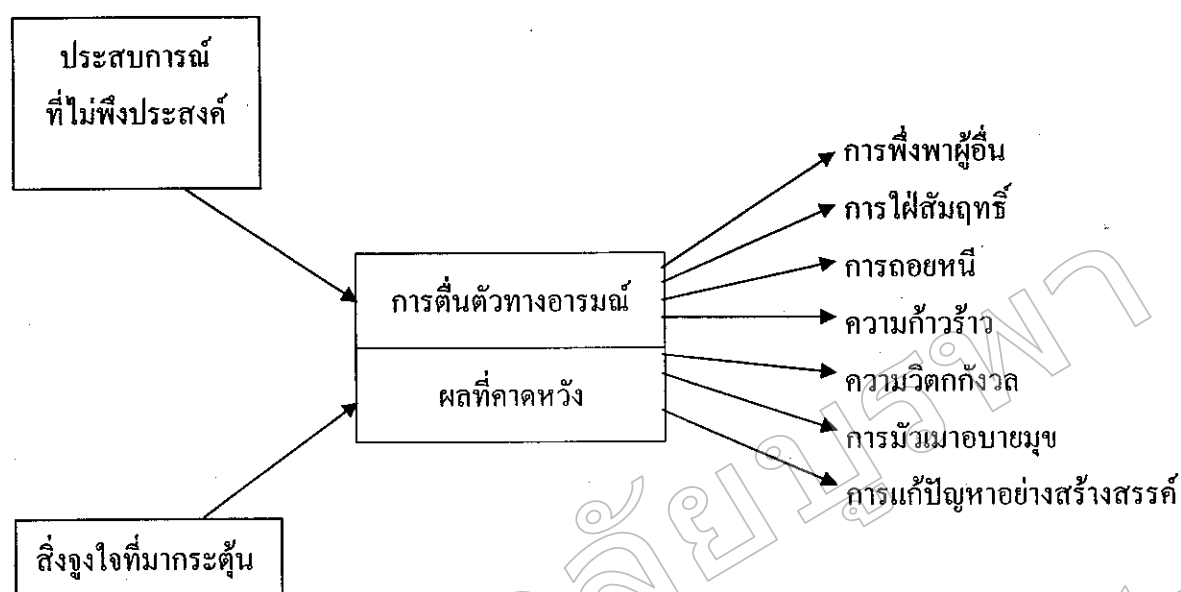
1.1.2 การจดจำ ที่ได้จากการสังเกตตัวแบบจะทำให้ตัวแบบนั้นมีอิทธิพลต่อผู้สังเกต การจดจำจะเกิดขึ้นในลักษณะของสัญลักษณ์ เช่น จินตภาพ คำพูด หรือลักษณะอื่น วิธีการหนึ่งที่จะช่วยในการจำคือ การฝึก หรือการทบทวนทางปัญญา

1.2 การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง รวมถึงกระบวนการกระทำ และกระบวนการรับรู้ ได้แก่ การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วได้รับรางวัล แรงเสริม หรือการลงโทษ พฤติกรรมก้าวร้าว นั้นจะเกิดขึ้นอีกในโอกาสต่อไป โดยนับนี้พฤติกรรมก้าวร้าวจะเกิดในลักษณะที่ต้องกระทำเองจึงจะได้รับแรงเสริมหรือแรงจูงใจ

2. ตัวกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว (Instigator of aggression) ได้แก่ประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

2.1 อิทธิพลของตัวแบบ ตัวแบบมีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลอง จากการทดลองของ เบนดูรา รอส และรอส (Bandura, Ross, & Ross, 1963) อีรอนและคณะ (Eron et al., 1982) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่สังเกตตัวแบบก้าวร้าว โดยเฉพาะตัวแบบที่ได้รับแรงเสริม จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่สังเกตตัวแบบไม่ก้าวร้าว

2.2 สิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ การต่อสู้ การทำร้ายร่างกาย การถูกเหยียดหยาม หรือการถอดถอนแรงเสริม สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความคับข้องใจหรือความโกรธซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมความก้าวร้าวดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดงการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมต่าง ๆ จากสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ (Bandura cited in Ribes-Inesta & Bandura, 1976)

2.3 สิ่งจูงใจ ส่วนใหญ่พฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคลเกิดจาก การคาดหวังผลทางบวก ฉะนั้นตัวกระตุ้นคือแรงเสริมที่บุคคลคาดหวังมากกว่าการกระทำให้คนอื่นเจ็บปวด

2.4 การควบคุมด้วยการสอน ในกระบวนการสังคม หรือการอบรมเลี้ยงดูนั้นบุคคลจะถูกฝึกให้เชื่อฟังกฎและระเบียบต่าง ๆ ผู้ฝึกจะให้รางวัลการเชื่อฟัง และการลงโทษการไม่เชื่อฟัง วิธีการลงโทษที่รุนแรงย่อมทำให้บุคคลเกิดความก้าวร้าวได้ เพราะทำให้บุคคลคับข้องใจ และเห็นตัวแบบที่ก้าวร้าวด้วย พาวเวอร์ และกรีน (Power & Green, 1972) พบว่าการเห็นคนอื่นลงโทษ หรือถูกลงโทษ จะทำให้บุคคลเพิ่มความก้าวร้าวขึ้นมาได้

2.5 การควบคุมด้วยสิ่งที่เป็นมายา มายาเป็นสิ่งเร้าภายนอกที่เกิดจากความเชื่อที่ผิด บางครั้งความเชื่อที่ผิดทำให้บุคคลก้าวร้าวได้

3. การเสริมแรงความก้าวร้าว (Reinforcement of Aggression) ได้แก่แรงเสริมซึ่งสามารถแบ่งได้ออกเป็น 3 ชนิด คือ

3.1 แรงเสริมภายนอก เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วได้รับแรงเสริม พฤติกรรมก้าวร้าว นั้นจะคงอยู่ (Green & Stonner, 1971 อ้างถึงใน สมพร สุทัศนีย์, 2529)

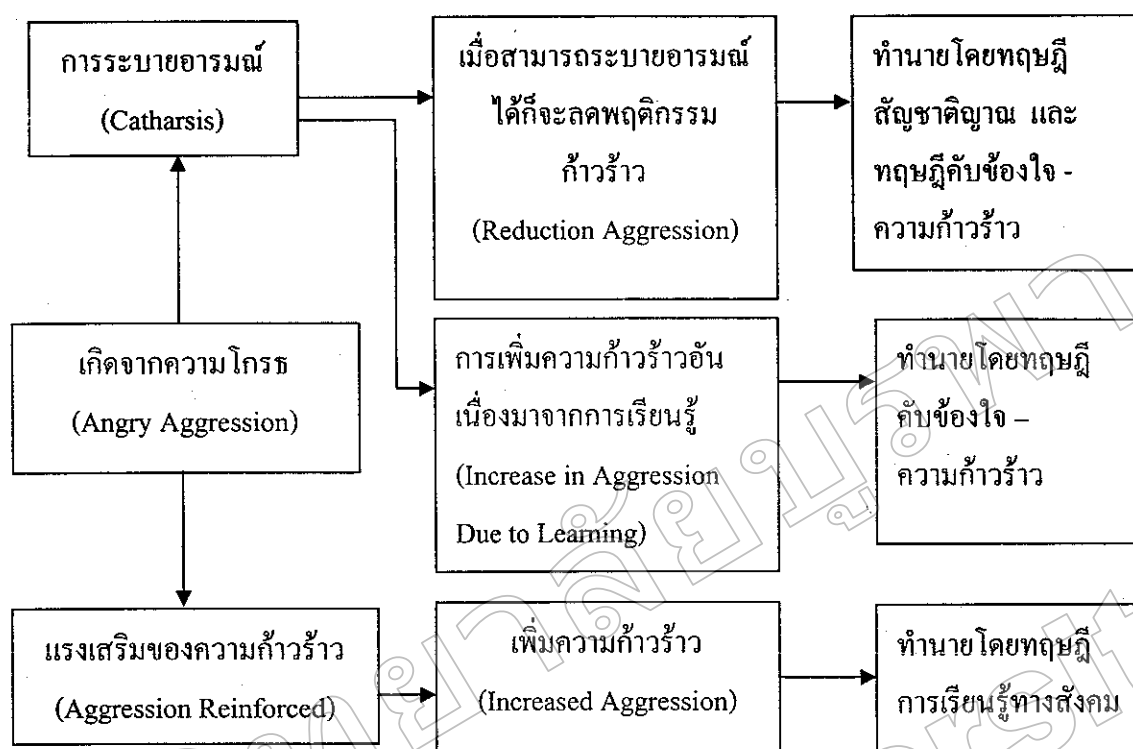
3.2 แรงเสริมที่ได้จากการสังเกต บุคคลจะสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวของตัวแบบที่ได้รับรางวัลมากกว่าตัวแบบที่ไม่ได้รับรางวัล ฉะนั้นตัวแบบก้าวร้าวที่ได้รับรางวัลจะเป็น

ตัวแบบที่มีประสิทธิภาพ แรงเสริมที่ได้จากการสังเกตจะทำหน้าที่ให้ข้อมูล และแรงจูงใจให้บุคคล แสดงความก้าวร้าว

3.3 แรงเสริมที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ การลดค่าหรือศักดิ์ศรีของผู้อื่น เช่น การพุดนินทา หรือตำหนิผู้อื่นจะทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่ามากขึ้น รู้สึกพึงพอใจและระบายความคับข้องใจได้

4. สมมติฐานของการระบายอารมณ์ (Catharsis hypothesis) (Cox, 1990)

ผลการสำรวจความก้าวร้าวแบบธรรมดา และความก้าวร้าวในสถานการณ์การกีฬา ชี้ให้เห็นว่าทั้ง 2 อย่างนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องการระบายอารมณ์ ในความเป็นจริงแล้วการทดสอบ สมมติฐานนั้นมีข้อทดสอบถึงทฤษฎีพื้นฐานความก้าวร้าว 3 อย่างด้วยกัน ถ้าพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น ค่อย ๆ มีขึ้นก็จะเป็นเรื่องสัจชาติญาณส่วนตัว และสมมติฐานความก้าวร้าวที่เกิดจาก ความคับ ข้องใจ ถ้าความก้าวร้าวค่อย ๆ รุนแรงมากขึ้น อาจจะใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมมาอธิบายสาเหตุ ของพฤติกรรมก้าวร้าว อย่างไรก็ตามการเกิดความก้าวร้าวที่รุนแรงมากขึ้นไปอีกนั้น ก็ได้ทำลาย สมมติฐานของความคับข้องใจไปได้ เนื่องจากการคาดคะเนใหม่ของ เบอร์กowitz (Berkowitz, 1983) นั้นแสดงให้เห็นว่า ความก้าวร้าว นั้นจะเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างการ ระบายอารมณ์และข้ออธิบายทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวในการกีฬาทั้ง 3 นั้น ได้แสดงให้เห็นดัง ภาพที่ 3



ภาพที่ 3 อธิบายสมมติฐานของการระบายอารมณ์ (Cox, 1990)

แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาร่วมของอาร์มส และคณะ (Arms et al., 1980 cited in Cox, 1990) ที่ศึกษาความก้าวร้าว และไม่ก้าวร้าวในสถานการณ์กีฬา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิง 127 คน และผู้ชาย 87 คน ที่ถูกกีฬาจากกีฬา 3 ประเภท คือ ฮอกกี้น้ำแข็ง มวยปล้ำ และว่ายน้ำ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า กีฬาที่ต้องมีการปะทะ เช่น ฮอกกี้น้ำแข็งที่มีความรุนแรง ก็จะทำให้ผู้มีความรุนแรงเช่นเดียวกัน ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลที่สามารถบอกได้ว่าการมีส่วนร่วมในการกีฬาที่มีความก้าวร้าว ก็มีใช่เป็นการระบายอารมณ์ อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมก้าวร้าวสามารถเป็นได้เพียงการระบายอารมณ์โกรธเพียงชั่วคราวที่สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าว หรือความรู้สึกผิดได้เพียงเล็กน้อย เบร์โกวิทซ์ (Berkowitz, 1983) ได้แสดงให้เห็นว่าความก้าวร้าวเป็นหนทาง หรือตัวกระตุ้นให้เห็นความก้าวร้าวต่อไป ตราบเท่าที่วงการนั้นพร้อมสำหรับความก้าวร้าว ดังนั้นจึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงการแสดง ความก้าวร้าวในการกีฬา เพราะมีแต่จะทำให้สิ่งต่าง ๆ เลวร้ายลงไปอีก นักกีฬาบางทีจะรู้สึกพอใจในการ กระแทกกระทั้นกันบ้าง ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของการขัดแย้งแต่ความรู้สึกก็เป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อ อุปสรรคน้อยลง แรงกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าวก็จะ เข้ามาแทนที่และก็จะเกิดการก้าวร้าวได้ง่าย ๆ ในภายหน้า

ผลกระทบของความก้าวร้าวในการกีฬา

ปัจจุบันในการแข่งขันกีฬาแทบทุกระดับและทุกประเภทย่อมจะมีความก้าวร้าวปรากฏให้เห็นอยู่เสมอไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม และต่างมุ่งเน้นชัยชนะและความเป็นเลิศในการแข่งขันมากเกินไป บางครั้งถึงกับต้องใช้กลวิธีบางอย่างที่จะได้มาซึ่งชัยชนะ เหยียบเหยื่อ หรือรางวัลจากการแข่งขัน ทำให้การแสดงออกทางพฤติกรรมเหมือนจะดุคั่น รุนแรง ขาดน้ำใจนักกีฬา จนทำให้คุณค่าที่แท้จริงจากการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬานั้นลดลง ซึ่งจากการศึกษาของ เบรดิเมียร์ และชิลด์ (Bredimeir & Shield, 1984) และ เบรดิเมียร์ ไวส์ ชิลด์ และดูเนอร์ (Bredimeir, Weiss, Shield & Duner, 1987) พบว่าการมุ่งมั่นเพื่อชัยชนะนั้นทำให้ความคิดทางจริยธรรมการกีฬาต่ำกว่าจริยธรรมการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังเป็นเหตุของการเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บทาง การกีฬา มากขึ้นด้วย (Bredimeir & Shield, 1984 และ Bredimeir, Weiss, Shield, & Duner, 1987 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541, หน้า 145)

ความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นนั้นอาจเกิดขึ้นได้กับบุคคลสองฝ่ายคือ นักกีฬากับนักกีฬา นักกีฬากับผู้ฝึกสอน นักกีฬากับกรรมการผู้ตัดสิน หรือแม้กระทั่งนักกีฬากับผู้ชมการแข่งขัน ซึ่งจากการศึกษาของซิลแมน (Zillman, 1972 cited in Cox, 1990) พบว่าคนที่ได้รับการปลุกใจหรือเร้าใจให้เกิดความโกรธ และตกใจนั้นจะมีผลทำให้เกิดความก้าวร้าว โดยเฉพาะกีฬาที่มีการปะทะมากขึ้น และจะมีความรุนแรงมากขึ้น เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล และฮอกกี้น้ำแข็ง ความก้าวร้าวนี้อาจแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการใช้กำลัง คำพูด หรือลักษณะท่าทางก็ตาม โดยเฉพาะนักกีฬาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงที่กำลังมีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการพัฒนาดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานของชีวิตในวัยผู้ใหญ่ต่อไป หากนักกีฬาไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองก็จะเป็นเหตุให้เกิดความก้าวร้าวและความรุนแรงในเกมกีฬาได้ ความก้าวร้าวและความรุนแรงในเกมกีฬานี้เองจะส่งผลให้เกิดการทะเลาะวิวาท การยกพวกตีกัน ภายหลังการแข่งขัน ก่อให้เกิดความวุ่นวายในสังคมตามมา ซึ่งความก้าวร้าวนี้จะคงอยู่ได้นานเมื่อมีตัวแบบและแรงเสริม โดยนักกีฬานั้นจะเรียนรู้จากผู้ฝึกสอน เป็นตัวแบบ และแรงเสริมที่ทำให้ความก้าวร้าวสูงขึ้นทั้งนี้เป็นเพราะการสร้างจุดมุ่งหมายปลายทางร่วมกันของผู้ฝึกสอน และนักกีฬาส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นที่ชัยชนะและความเป็นเลิศในวงการกีฬา (Bandura, 1997 อ้างถึงใน ประเสริฐ ไขสุทธา, 2534, หน้า 62) ดังนั้นในการแข่งขันกีฬาที่มีการปะทะกันจึงมักมีความรุนแรงและไม่เป็นไปตามกฎกติกาเกิดขึ้นเสมอ ๆ โดยที่ผู้แข่งขันมักจะแสดงพฤติกรรมที่ทำให้คู่ต่อสู้ได้รับบาดเจ็บหรือได้รับความเคียดแค้นอันเนื่องมาจากการมีเจตนาทำร้าย เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะนั้น ถือได้ว่านักกีฬามีพฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่เหมาะสม และยังส่งผลเสียต่อวงการกีฬาอีกด้วย แต่หากนักกีฬามุ่งมั่นที่จะเอาชัยชนะอย่างเหมาะสม แสดงความก้าวร้าวเพราะฮึกโหม กล้า

แสดงออก มุ่งเอาชนะภายใต้กฎกติกาที่วางไว้โดยไม่มีเจตนาทำร้าย ก็จะส่งผลดีต่อตัวนักกีฬาเอง อาทิเช่น ทำให้นักกีฬาลดความวิตกกังวลลงก่อนการแข่งขัน ทำให้เกิดความมั่นใจและแสดงความสามารถของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ ซึ่งก็จะเป็นหนทางให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขันได้เช่นกัน

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้นจะเห็นได้ว่า ความก้าวร้าวนั้นสามารถส่งผลต่อการเล่นกีฬาได้ทั้งในแง่ดีและไม่ดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตัวนักกีฬาเองว่าจะแสดงความก้าวร้าวออกมาในลักษณะใด หากนักกีฬามีทักษะที่ดี มีสมรรถภาพทางกายดี แต่ไม่สามารถบังคับสภาพจิตใจให้พร้อมที่จะเล่นกีฬาหรือแข่งขัน ก็จะนำไปสู่ผลการแสดงความสามารถที่ต่ำกว่ามาตรฐานที่วางไว้ ดังนั้นในสถานการณ์การกีฬาจึงจำเป็นต้องเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่เหมาะสมเพราะมีแต่จะทำให้สิ่งต่างๆเลวร้ายลงไปอีก หากเราสามารถที่จะควบคุมแรงผลักดันที่จะทำให้เกิดความรุนแรง หรือลดความรุนแรงลง และให้นักกีฬาดำเนินการแข่งขันให้ถูกต้องตามกติกาปรับเปลี่ยนการทะเลาะวิวาทที่เกิดขึ้นในขณะที่แข่งขันกีฬามาเป็นการเล่นที่มีความรุนแรงในเกมการเล่นอย่างความเป็นนักกีฬาอย่างแท้จริง ย่อมเป็นประโยชน์มากในการแข่งขันกีฬา (ประเสริฐไชย สุขสอาด, 2534)

การสะกดจิตตนเองกับความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา

จากที่ได้กล่าวมาแล้วในเรื่องของผลกระทบของความก้าวร้าวในการเล่นกีฬานั้น จะเห็นได้ว่าความก้าวร้าวในรูปแบบที่ไม่เหมาะสมนั้นเป็นอุปสรรคที่สำคัญอย่างหนึ่งในการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บทางการกีฬา หรือความก้าวร้าวและความรุนแรงในเกมกีฬาที่ส่งผลให้เกิดการทะเลาะวิวาท การยกพวกตีกันภายหลังการแข่งขัน และก่อให้เกิดความวุ่นวายในสังคมตามมา หากปล่อยทิ้งไว้จะนำไปสู่ผลการแสดงความสามารถที่ต่ำกว่ามาตรฐานที่วางไว้ ทำให้การสนับสนุนทางด้านความสามารถทางทักษะลดลง และเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น ดังนั้นจึงควรลดหรือหยุดความก้าวร้าวลง โดยการหาวิธีการควบคุมจิตใจ เพราะจิตใจ ความคิด และอารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นและแข่งขันกีฬา หากนักกีฬามีสมรรถภาพทางจิตที่ดีก็จะสามารถควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ได้และส่งผลให้สามารถควบคุมการเล่นทางกาย หรือการแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพ ถ้านักกีฬาสามารถควบคุมจิตใจได้ก็สามารถควบคุมความก้าวร้าวได้เช่นกัน ได้มีนักจิตวิทยาหลายท่านพยายามที่จะศึกษาถึงวิธีการที่จะลดความก้าวร้าวลง ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาของสมชาย เตียวตระกูล (2529) ที่พบว่าการฝึกผ่อนคลายแบบจิตคลุมกลายนั้นมิผลให้ความก้าวร้าวของลดลง การศึกษาของ วีระพันธุ์ เสงเจริญ (2536) ที่พบว่าการฝึกสมาธิแบบอาณานิยามสติมีผลทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงได้ หรือการศึกษาของ บุธ (Booth, 1995) ที่ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกควบคุมความโกรธ (Anger Control Training = ACT) และการปฏิบัติตามกฎของ

โรงเรียนต่อความก้าวร้าวของวัยรุ่น ซึ่งได้พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมความโกรธ จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง และการศึกษาของสุพัตรา สอนจันทร์ (2542) ในเรื่องของผลของการฝึกหะฐะโยคะที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งผลการศึกษาก็ได้พบว่าการฝึกหะฐะโยคะนั้นมีผลทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงได้เช่นกัน

การสะกดจิตตนเอง เป็นหนึ่งในหลาย ๆ วิธีในการสร้างความเข้มแข็งทางจิต เพื่อให้รู้จักควบคุมอารมณ์ ความคิด ความอดทนต่อแรงกดดัน การจัดการกับความวิตกกังวล ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขัน ให้มีความสามารถในการแสดงออกทางกายได้เต็มศักยภาพที่มีอยู่จนเป็นนิสัย มีวินัยในการใช้ความมุ่งมั่นเพื่อการพัฒนา ซึ่งในทางการกีฬานั้น การสะกดจิตตนเองจะเริ่มจากการสร้างภาพจิตสะกดจิตโดยการผ่อนคลาย แล้วให้กำหนดหรือบรรจุกำแนะนำ หรือความต้องการ ซึ่งคำแนะนำนั้นควรจะเป็นแบบสั้นง่าย และตรงประเด็น เช่น การรับรู้ได้ถึงตัวเลขที่ต้องการที่เป่าในการยิงธนู หรือการยิงปืน และการสร้างภาพที่ถูกต้องของการตั้งและการรับรู้ถึงท่าทางที่ถูกต้อง ซึ่งต้องทำการฝึกบ่อยครั้งจนเกิดความชำนาญและไม่กลัวต่อการสะกดจิตตนเอง (สืบสาย บุญวิบุต, 2541) ถึงแม้ว่าการสะกดจิตตนเองนั้นจะมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬา คือ ผู้ถูกสะกดจิตจะอยู่ในลักษณะผ่อนคลาย และอยู่ในภาวะง่วงนอน ซึมเซา เปิดรับคำแนะนำ และยอมรับว่ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องการระวังตนและความรู้สึก ในการสะกดจิตตนเองนั้นหากได้รับคำแนะนำไปในทางลบ ก็อาจทำให้เกิดผลเสียเท่า ๆ กับผลดี แต่อย่างไรก็ตามหากนำการสะกดจิตตนเองมาใช้ในทางที่ถูกต้องแล้ว ก็ถือได้ว่าเป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์อย่างมากในการที่จะช่วยให้นักกีฬานั้นแสดงความสามารถทางกีฬาลงถึงขีดสูงสุดได้ ซึ่งจากงานวิจัยหลาย ๆ ฉบับนั้นพบว่าการสะกดจิตตนเองนั้นจะแสดงผลในเรื่องของจิตใจ ซึ่งสามารถนำไปใช้ทางการกีฬาในการยกระดับทักษะหรือความแข็งแกร่งทางจิตได้ เช่น ในเรื่องของ การผ่อนคลาย การจินตภาพ การตั้งเป้าหมาย ความมุ่งมั่น และเพิ่มความแข็งแกร่งภายใน ซึ่งก็จะส่งผลในการนำทักษะความสามารถทางกีฬาออกมาใช้อย่างเต็มศักยภาพ จะเห็นว่าในนักกีฬาโอลิมปิกนั้นก็มีการนำการสะกดจิตตนเองเข้ามามีใช้ในการช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงสุด เช่น นักกีฬาของสหรัฐอเมริกาให้ความสำคัญของการฝึกสมรรถภาพทางจิตโดยการฝึกสะกดจิตตนเองมากเท่ากับการฝึกสมรรถภาพทางกาย นักกีฬาทีมชาติของรัสเซียมีการฝึกสมรรถภาพทางจิตโดยการฝึกสะกดจิตตนเองในระยะเริ่มแรกของการฝึกซ้อม จากรายงานของ Time Magazine ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกนั้นปี 1984 คือนักกีฬายิมนาสติกหญิงรอบสุดท้ายของ Mary Lou Retton อายุ 16 ปี เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจเหมือนที่ผ่านมา จึงใช้วิธีการฝึกสมรรถภาพทางจิตโดยการฝึกสะกดจิตตนเอง โดยนึกถึงภาพตนเองที่แสดงความสามารถได้ดีเยี่ยม นึกภาพในใจเห็นการเคลื่อนไหวทั้งหมด นึกแล้วเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกหลาย ๆ ครั้ง ผลที่ออกมาก็คือ ในการแข่งขันจริง

Mary Lou Retton แสดงความสามารถออกมาได้เต็มที่และดีมาก เกิดแรงจูงใจ มีสติสุขุม มีความมั่นใจในตนเอง และทำให้ประสบความสำเร็จได้รับเหรียญทองจากการแข่งขันในครั้งนั้น

อย่างไรก็ตามจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การสะกดจิตตนเองนั้นให้ประโยชน์ต่อสภาพจิตใจซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหรือความสามารถทางการกีฬาได้ สภาพจิตใจที่ได้รับจากการสะกดจิตตนเองได้แก่ การลดความเครียดและความวิตกกังวล การควบคุมอารมณ์ เพิ่มความมุ่งมั่น ควบคุมในเรื่องของแรงจูงใจ บรรเทาอาการเจ็บปวด ปรับสภาพร่างกาย และจิตใจ ขจัดอุปสรรคต่าง ๆ ในเรื่องของความกลัวที่ทำให้การแสดงความสามารถสูงสุดทางการกีฬาลดลง แก้ไขข้อบกพร่องในเรื่องของเทคนิคและการแสดงความสามารถทางการกีฬา ส่วนในเรื่องของความก้าวร้าวทางการกีฬานั้นในประเทศไทยยังไม่พบงานวิจัยใดที่ศึกษาการใช้วิธีสะกดจิตตนเองเพื่อลดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาโดยตรง พบเพียงงานวิจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับใกล้เคียง คือ งานวิจัยของ ฉลอม ลีจินดา (2543) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกกับการฝึกผ่อนคลายด้วยการสะกดจิตตนเองต่อความเครียดของพยาบาลประจำการ ซึ่งผลการวิจัย พบว่าการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกกับการฝึกผ่อนคลายด้วยการสะกดจิตตนเองนั้นสามารถลดความเครียดลงได้ การสะกดจิตตนเองจึงน่าจะจะสามารถลดความก้าวร้าวได้เช่นกัน ดังนั้นจึงควรทำการศึกษาถึงผลของการฝึกสะกดจิตตนเองที่มีต่อการลดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา เพื่อเป็นพื้นฐานไปสู่แนวทางในการพัฒนาศักยภาพทางการกีฬานักกีฬาต่อไป