

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ นักกีฬาจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) สมรรถภาพทางจิต (Mental Fitness) สมรรถภาพทางกลไกและทักษะกีฬา (Sport Techniques, Skills and Strategies Fitness) ที่สมบูรณ์ไม่ย่อหย่อนต่อกันเพื่อภาวะสูงสุดทางกีฬา (Peak Performance) นั้นหมายถึง นักกีฬาต้องมีความคล่องแคล่ว (Agility) ความเร็ว (Speed) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength) พลังของกล้ามเนื้อ (Power) ความอดทนของระบบไหลเวียนและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) การประสานงานของตา แขน ขา (Coordination) ทักษะกีฬา (Sport Skill) ร่วมกับการมีสภาวะจิตใจสูงสุดหรือมีความสมบูรณ์แข็งแรงทางจิตจึงจะทำให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬาได้เต็มศักยภาพที่มี (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2542; พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2542 ก; Clarke, 1976 อ้างถึงใน ชัยยันต์ พันธุ์งาม, 2528)

แต่ในความเป็นจริงแล้ว เป็นการยากที่นักกีฬาทุกคนจะรักษาสมรรถภาพทั้งสามทางให้คงอยู่ตลอดเวลาไว้ได้ โดยเฉพาะสมรรถภาพทางจิตนั้นมิใช่ได้มาด้วยวิธีเดียวกันกับสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกและทักษะกีฬา ถึงแม้จะเหมือนกันที่ต้องอาศัยความขยันหมั่นฝึกซ้อมเป็นประจำสม่ำเสมอ แต่การฝึกทางกายเน้นที่การออกกำลังกายออกแรง ต่างจากการฝึกทางจิตที่เน้นความนิ่งความสงบ (หลวงพ่อบุชา สุภัทโท, ม.ป.ป.; Garfield & Bennette, 1984; Jackson, 1993; Loehr, 1984; Ravizza, 1984 อ้างถึงใน พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2542 ก)

สาเหตุของการขาดสมรรถภาพทางจิตในนักกีฬาส่วนใหญ่ เกิดจากความเครียดและความวิตกกังวล โดยเฉพาะความเครียดและความวิตกกังวลในระดับที่ร่างกายและจิตใจอยากขจัดออก (Distress) เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลง เนื่องจากความวิตกกังวลสูงมีผลทำให้กล้ามเนื้อที่มีหน้าที่เคลื่อนไหว (Agonists) และกล้ามเนื้อที่มีหน้าที่ตรงข้าม (Antagonists) มีการหดเกร็งพร้อม ๆ กัน (Double Pull) จึงทำให้การเคลื่อนไหวไม่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้นักกีฬามีเวลาปฏิกิริยาตอบสนองในการเล่นกีฬาไม่ดีเท่าที่ควร ในกรณีที่เงื่อนไขอื่น ๆ ของนักกีฬาเท่าเทียมกัน เวลาปฏิกิริยาเป็นทักษะสำคัญของกีฬาทุกประเภทและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการแข่งขัน นักกีฬาที่มีเวลาปฏิกิริยาสั้นกว่าจะเป็นผู้ได้เปรียบเสมอในการแข่งขันเพราะสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้รวดเร็วกว่า เช่น ออกตัวได้เร็วกว่า เอี้ยวตัวหลบคู่

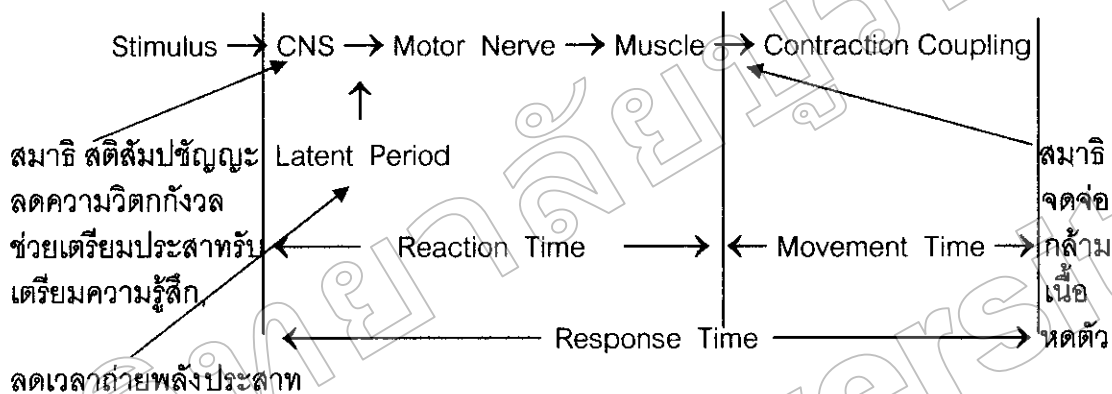
แข่งขันได้เร็วกว่า เตะตอยได้เร็วกว่า ดังนั้นหากมีเหตุอันทำให้เกิดอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างรวดเร็วย่อมมีผลเสียอย่างมากต่อการเล่นกีฬา (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2542 ก; Magaret, 1972 อ้างถึงใน สมชาย ไกรสังข์, 2532; Weinberg, & Hunt, 1976; Jones, & Kirwin, 1988 อ้างถึงใน สุรางค์ เมธานนท์, 2536; Westerlund, & Tuttle, 1931 อ้างถึงใน ภาควิชาจิตวิทยา, 2527)

ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีหลักฐานว่าเวลาปฏิกิริยาทำให้สั้นเข้าได้ด้วยวิธีอื่น นอกจากการทำซ้ำ ๆ อย่างเร็ว ๆ หรือฝึกซ้อมการเคลื่อนไหวชนิดนั้นบ่อย ๆ แต่ตามทฤษฎีเชื่อว่า การใช้สมองอย่างเดียวโดยนึกถึงการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ก็สามารถลดเวลาปฏิกิริยาได้ Teichner (1954 อ้างถึงใน ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536, หน้า 310) พบว่า เวลาปฏิกิริยาจะสั้นเข้าเมื่อให้สัญญาณเตือนก่อนการกระตุ้นจริงเพราะสัญญาณเตือนจะทำให้นักกีฬาเพิ่มความสนใจมากขึ้น เพื่อรอตัวกระตุ้นและเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมที่จะตอบสนอง เมื่อจำนวนรีเซปเตอร์ (Receptor) ถูกกระตุ้นเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก จะช่วยทำให้ระยะเวลาแฝงสั้นลงและเวลาปฏิกิริยาที่สั้นลงด้วย เช่นเดียวกับที่ Pierson (1963 อ้างถึงใน ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536, หน้า 310) พบว่า การคิดให้กล้ามเนื้อทำงานก่อนการกระตุ้นจริงจะช่วยเร่งการตอบสนองและการให้กล้ามเนื้อตึงตัวก่อนกระตุ้นสามารถลดเวลาปฏิกิริยาได้ถึง 7% (Smith, 1964 อ้างถึงใน ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536, หน้า 310)

การทำสมาธิ (Mindfulness Meditation) เป็นวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลทางกายและทางจิตที่นิยมและแพร่หลายเนื่องจากส่งผลทางบวกต่อความสามารถทางกาย (จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2544; ขมชื่น สมประเสริฐ, 2526; พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2542 ก, 2542 ข; ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2541; สุชาติ ไกรพิบูลย์, 2539; สุรางค์ เมธานนท์, 2536; เสาวนีย์ พงษ์, 2542; Clark, 1973; Nidich, & Sanford, 1973; West, 1987 อ้างถึงใน สุรางค์ เมธานนท์, 2536, Delmonte, 1984; Smith, & Womeck, 1987; Wallace, & Benson, 1972 a, 1972 b)

จงกรมเป็นรูปแบบหนึ่งในการฝึกสมาธิด้วยอิริยาบถเคลื่อนไหวที่เน้นการรู้สติเป็นสำคัญ จึงสามารถควบคุมจิตสำนึกที่ทำหน้าที่ควบคุมสมองด้านการรับรู้ เรียนรู้ ความคิดที่ส่งต่อไปยังจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นส่วนเกี่ยวกับความจำ (อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, 2523 อ้างถึงใน ภาควิชาจิตวิทยา, 2527, หน้า 1) เพื่อรับรู้และแยกแยะสิ่งเร้าภายนอกได้ เมื่อนักกีฬาสามารถควบคุมสติและความนึกคิดให้รู้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ออกแวกล่องลอยฟุ้งซ่าน มีสติในทุกขณะจิตการเคลื่อนไหวย่อมควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดีกว่า (พระครูชิต คุณวโร, 2547) เพราะการมี

สติสัมปชัญญะจะช่วยลดระยะเวลาการตัดสินใจ (Decision Time) ในช่วงเสี้ยววินาทีที่คั่นระหว่างการกระตุ้นกับการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Latent Period) ลง เท่ากับเป็นการลดเวลาปฏิกิริยา (Reaction Time) และการมีสติในการเตรียมพร้อมกล้ามเนื้อให้หดตัวได้เร็วทันทีที่ได้รับการกระตุ้นจะทำให้เวลาการเคลื่อนไหว (Movement Time) เร็วขึ้น เท่ากับเป็นการลดเวลาตอบสนองทั้งหมด (Response) (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 กลไกการหดตัวของกล้ามเนื้อ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกนักกีฬาเทควันโดเป็นกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากเทควันโดเป็นกีฬาที่ต้องใช้สมาธิ ความคล่องแคล่ว ความอ่อนตัวและทักษะความแม่นยำสูง และเห็นว่า จังหวะหรือการเดินสมาธินั้นมีลักษณะเหมาะสมกับนักกีฬามากกว่า ด้วยจังหวะเป็นวิธีการฝึกสมาธิโดยการเคลื่อนไหวร่างกายไม่ต้องนั่งนิ่งนาน ๆ สมาธิที่ได้จึงเกิดจากการเคลื่อนไหวซึ่งสอดคล้องกับธรรมชาติของนักกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพราะทักษะกีฬาทุกประเภทต้องใช้การเคลื่อนไหวทางกายเป็นหลัก ประกอบกับลักษณะนิสัยของนักกีฬามักจะเดินไปเดินมาก่อนลงสนามอยู่แล้วเพื่อช่วยอบอุ่นร่างกายและคลายความตึงเครียด หากนักกีฬาสามารถกำหนดรู้การเคลื่อนไหวได้ในทุก ๆ อริยาบถหรือสามารถสร้างสมาธิได้ในขณะเคลื่อนไหว ย่อมสามารถควบคุมผลสัมฤทธิ์ในการแสดงความสามารถในการเคลื่อนไหวได้สูงสุดซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการแข่งขันกีฬา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของจรรยาต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันและเวลาตอบสนองของนักกีฬาที่มีความสามารถต่างกัน โดยการเปรียบเทียบคะแนนพัฒนาระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกจรรยา กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกจรรยา

คำถามงานวิจัย

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันและเวลาตอบสนองของนักกีฬาเทควันโดที่ฝึกจรรยา กับนักกีฬาเทควันโดที่ไม่ได้ฝึกจรรยา มีการพัฒนาต่างกันหรือไม่
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันและเวลาตอบสนองของนักกีฬาเทควันโดสายดำกับนักกีฬาเทควันโดสายเหลือง มีการพัฒนาต่างกันหรือไม่
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระดับความสามารถต่อความวิตกกังวลในการแข่งขัน และเวลาตอบสนองของนักกีฬาหรือไม่

สมมุติฐานของการวิจัย

1. ความวิตกกังวลในการแข่งขันและเวลาตอบสนองของนักกีฬาเทควันโดที่ฝึกจรรยา กับนักกีฬาเทควันโดที่ไม่ได้ฝึกจรรยา มีการพัฒนาต่างกัน
2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันและเวลาตอบสนองของนักกีฬาเทควันโดสายดำกับนักกีฬาเทควันโดสายเหลือง มีการพัฒนาต่างกัน
3. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระดับความสามารถต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันและเวลาตอบสนองของนักกีฬา

ประโยชน์จากการวิจัย

1. ทราบความสัมพันธ์ของจรรยาที่มีต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันและต่อเวลาตอบสนองของนักกีฬา
2. จรรยาจะเป็นรูปแบบการฝึกทักษะทางจิตหรือความแข็งแกร่งทางจิตรูปแบบใหม่ที่ช่วยให้นักกีฬามีสมาธิในการฝึกซ้อมและแข่งขันได้อย่างต่อเนื่องและยาวนานขึ้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรับรู้และตอบสนองของนักกีฬาให้ดียิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทควันโดมหาวิทยาลัยมหิดลทั้งชายและหญิงที่ไม่เคยผ่านการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมมาก่อน

2. ใช้จงกรมหรือการเดินสมาธิโดยกำหนดรู้สภาวะเท้าสัมผัสพื้นเป็นวิธีการทดลอง (ภาคผนวก ก)

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variables)

3.1.1 วิธีการ มี 2 วิธี ได้แก่

3.1.1.1 วิธีจงกรม (Experiment)

3.1.1.2 วิธีปกติ (Control)

3.1.2 ระดับความสามารถ มี 2 ระดับ ได้แก่

3.1.2.1 สายดำ (Black Belt)

3.1.2.2 สายเหลือง (Yellow Belt)

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variables)

3.2.1 ความวิตกกังวลในการแข่งขัน (Competitive State Anxiety) วัดจากแบบประเมินความวิตกกังวลในการแข่งขันฉบับปรับปรุง (Competitive State Anxiety Inventory II Revised: CSAI-2R (ภาคผนวก ข) ได้แก่

3.2.1.1 ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)

3.2.1.2 ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)

3.2.1.3 ความมั่นใจในตนเอง (Self - Confidence)

3.2.2 เวลาตอบสนอง (Response Time) วัดจากเครื่อง Multi Choice Reaction Timer (ภาคผนวก ค) ได้แก่

3.2.2.1 เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time: R T)

3.2.2.2 เวลาการเคลื่อนไหว (Movement Time: M T)

นิยามศัพท์เฉพาะ

จงกรม (Walking Meditation) หรือการเดินสมาธิ หมายถึง การเดินไปมาโดยมีสติกำกับ ซึ่งเป็นอิริยาบถหนึ่งในอิริยาบถ 4 คือ นั่ง ยืน เดิน นอน ในการเจริญสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วยความเพียรอันเป็นเหตุให้ตื่นอยู่เสมอ มีเจตจำนงกำหนดรู้ " เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเดิน " (ดังตฤณ, 2546, หน้า 111-112) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกจังหวะที่ 3 คือ ยกหนอ อย่างหนอเหยียบหนอ (พระมหาชาติ สฐิตธัมโม, ม.ป.ป.; พระศรีสิทธิเมธี (บุญสิน อุตตมชาโต), 2545) เป็นวิธีการทดลอง (ภาคผนวก ก)

ความวิตกกังวลในการแข่งขัน (Competitive State Anxiety) เป็นความรู้สึกอันเกิดจากความกลัวและความตึงเครียดเพราะตื่นตัวมากเกินไป อาจเกิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมาหรือจากสภาพอารมณ์ในขณะนั้นซึ่งเป็นผลลบต่อการแสดงความสามารถทางกีฬาเสมอ ถ้าวิตกกังวลน้อยก็มีผลลบน้อย ถ้าวิตกกังวลมากก็มีผลลบมาก (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2542 ก, หน้า 385) ความวิตกกังวลในการแข่งขันประกอบด้วยความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความมั่นใจในตนเอง (Self - Confidence)

ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) คือ ความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองของร่างกายภายใต้ความตื่นกลัว จากการเร้าของสิ่งแวดล้อมและจากสภาพอารมณ์ของบุคคลคนนั้น โดยนักกีฬาจะกังวลกับความรู้สึกของตนเองมากเกินไป ลักษณะการเกิดความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้น ๆ ก่อนเข้าสู่การแข่งขัน และอาจมีผลต่อความสามารถที่ลดลง (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2542 ก; Morris, et al., 1981 อ้างถึงใน Duda, Ed., 1998) ลักษณะเฉพาะของความวิตกกังวลทางกาย ได้แก่ การตึงตัวของกล้ามเนื้อ อาการสั่น ความรู้สึกกระอักกระอ่วน (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2542 ก, หน้า 391) อัตราการเต้นหัวใจเร็วขึ้น ความดันเลือดสูงขึ้น ความรู้สึกปั่นป่วนในท้อง หายใจถี่ขึ้น หน้าเริ่มซีด เนื่องจากมีสิ่งเร้ามากเกินไป (Jarvis, 1999, p. 64)

ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ส่วนมากเป็นความวิตกกังวลที่นักกีฬาต้องเผชิญหน้ามากกว่าความวิตกกังวลทางกาย มักมีต้นเหตุมาจากความนึกคิดในแง่ลบต่อตนเอง ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจในความสามารถของตน ความรู้สึกถึงความพ่ายแพ้ อับอาย เสียหน้า (Jarvis, 1999, p. 65) ซึ่งจะพบเห็นได้บ่อยในสนามแข่งขัน ความวิตกกังวลทางจิตนี้จะเป็นสิ่งตรงข้ามกับความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬาที่ตกอยู่ภายใต้ความเครียดประเภทนี้จะคิดในแง่ลบอยู่เสมอ เช่น คิดว่าจะสู้คู่แข่งไม่ได้ ไม่มีความสามารถพอ แม้แต่คิดว่าตนเองโชคร้ายขณะเข้าแข่งขัน ความคิดลักษณะนี้จะทำให้ระดับการแสดงความสามารถลดลงเป็นอย่างมาก เนื่องจาก

นักกีฬาแม้ว่าแต่กังวลจนไม่มีสมาธิและขาดความตั้งใจในการมุ่งมั่นแสดงความสามารถให้ดี (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2542 ก, หน้า 391)

ความมั่นใจในตนเอง (Self - Confidence) เป็นความรู้สึกพึงพอใจในตนเองในความสามารถที่มี ยอมรับตนเอง มีความพร้อมในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่รู้สึกวิตกกังวลว่าตนจะทำได้หรือไม่ ไม่หวั่นไหว ไม่ประหม่าในอารมณ์ มีการแสดงออกถึงความคล่องตัว กระฉับกระเฉง รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Yoder, & Proctor, 1988 อ้างถึงใน วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, 2546, หน้า 45)

เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time) เป็นช่วงเวลาตั้งแต่มีการกระตุ้น (Stimulus) จนกระทั่งเริ่มมีการเคลื่อนไหว แบ่งออกเป็น ระยะเริ่มการกระตุ้น (Onset of the Stimulus) ระยะล่าช้าก่อนการส่งผ่านพลังประสาท (Latent Period) ระยะถ่ายทอดพลังประสาทผ่านเส้นประสาทพหุการ (Neuromuscular Transmission) และระยะการกระตุ้นและการหดตัวของกล้ามเนื้อ (Excitation – Contraction Coupling) (ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536; ประทุม ม่วงมี, 2527; Magill, 2004)

เวลาการเคลื่อนไหว (Movement Time) หมายถึง เวลาตั้งแต่กล้ามเนื้อเริ่มเคลื่อนไหวภายหลังจากได้รับการกระตุ้นจนกระทั่งสิ้นสุดการเคลื่อนไหว (ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536; ประทุม ม่วงมี, 2527; Magill, 2004)

เวลาตอบสนอง (Response Time) หมายถึง เวลาปฏิกิริยารวมกับเวลาการเคลื่อนไหว คือ เวลาที่ใช้ในการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้า นับตั้งแต่สิ่งเร้าเริ่มปรากฏ เริ่มเคลื่อนไหวจนกระทั่งสิ้นสุดการเคลื่อนไหว (ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536; ประทุม ม่วงมี, 2527; Magill, 2004)

คะแนนพัฒนา (Development Score) หมายถึง ผลต่างของคะแนนที่วัดในระยะหลังการทดลอง กับ คะแนนที่วัดในระยะก่อนการทดลอง (Posttest - Pretest) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คะแนนพัฒนาของตัวแปรตาม 5 ตัว ได้แก่ คะแนนพัฒนาของความวิตกกังวลทางกาย (ค่าคะแนนยิ่งน้อยยิ่งแสดงว่ามีการพัฒนามาก) คะแนนพัฒนาของความวิตกกังวลทางจิต (ค่าคะแนนยิ่งน้อยยิ่งแสดงว่ามีการพัฒนามาก) คะแนนพัฒนาของความมั่นใจในตนเอง (ค่าคะแนนยิ่งมากยิ่งแสดงว่ามีการพัฒนามาก) คะแนนพัฒนาเวลาปฏิกิริยาและคะแนนพัฒนาเวลาการเคลื่อนไหว (ได้ค่าคะแนนเชิงลบมากแสดงว่ามีการพัฒนามาก เช่น -.345 พัฒนามากกว่า -.20)