

# โมเดลการสร้างโปรแกรมการฝึกจิตใจ

ฉัตรภา ภาสะวณิช

สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

## บทคัดย่อ

การแพทย์แผนปัจจุบันหันกลับมามองการรักษาสุขภาพด้วยตนเองโดยปราศจากการใช้ยา โปรแกรมการฝึกจิตใจถูกนำมาพัฒนาเพื่อทดแทนการใช้ยาแผนปัจจุบัน เนื่องจากผลการวิจัยในอดีตพบว่า การจัดการความเครียดด้วยโปรแกรมการฝึกจิตใจ ส่งผลให้สารเคมีในร่างกายมนุษย์ถูกผลิตขึ้นเพื่อทำการรักษาตนเอง (Kermani, 1992) ส่วนในการกีฬานักกีฬาเป็นผู้ที่มีความแข็งแรงและสมบูรณ์ทางด้านร่างกายมากกว่าบุคคลทั่วไป อย่างไรก็ตามทางด้านจิตใจของพวกเขาทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการแข่งขันอาจอ่อนไหวไปตามสถานการณ์การแข่งขัน (Bhasavanija & Morris, 2013) ซึ่งการฝึกจิตใจมี 4 หน้าที่หลักด้วยกัน ได้แก่ หน้าที่ให้ความรู้ หรือ หน้าที่สร้างแรงจูงใจ ที่อยู่ในระดับทั่วไป และระดับเฉพาะเจาะจง (Paivio, 1985) ยกตัวอย่างเช่น การใช้การจินตภาพที่เฉพาะเจาะจง ไปในเรื่องการออกกำลังกาย โดยทำการฝึกขณะฟื้นฟูอาการบาดเจ็บ ส่วนการใช้การจินตภาพเพื่อสร้างแรงจูงใจ เช่น การตั้งเป้าหมาย การสร้างความอดทนทางจิตใจ สมาธิ ทัศนคติในทางบวก และการลดความเจ็บปวด (Driediger, Hall, & Callow, 2006) ทั้งนี้ ยุทธวิธีทางจิตวิทยาควรจะถูกนำมาใช้ร่วมกับกิจกรรมทางร่างกายโดยผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์ เพื่อที่จะช่วยนักกีฬาป้องกัน ฟันฟูกลับคืนสู่การเล่นกีฬา (Ford, Ildefonso, Jones, & Arvinen-Barrow, 2017) รวมทั้งให้นักกีฬามีแรงจูงใจภายใน มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง และมีประสิทธิภาพทางการกีฬา (Sari, 2015)

**คำสำคัญ:** โมเดลการสร้าง โปรแกรมจิตใจ

## CONSTRUCTIONAL MODEL OF MENTAL TRAINING PROGRAM

Tirata Bhasavanija

Sports Science Department, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

---

### Abstract

Conventional medicine has looked back the self-health care beyond medicine intake. Since, previous research reported a stress management with a mental training program resulting in that human's physical biochemical is produced for self-healing (Kermani, 1992). In sports, athletes are those player who are stronger and more physically fit than ordinary people, nevertheless, their psychological part among before, during and after an important match can be naturally weak by the competitive situation (Bhasavanija, & Morris, 2013). Mental training was used for four functions; a cognitive or motivational function, and a general or specific level (Paivio, 1985). For instance, cognitive imagery use is to mentally perform exercises during injury for rehabilitation, and motivational imagery use is to manage goal setting, mental toughness, concentration, and positive attitude, even pain (Driediger, Hall, & Callow, 2006). Finally, psychological strategies should be used together with physical activities by eligible practitioner to help athletes prevent, rehab, and return to sport (Ford, Ildefonso, Jones, & Arvinen-Barrow, 2017), and related to intrinsic motivation, self-efficacy, and performance in athletes (Sari, 2015).

**Keywords:** Constructional model, mental program

## บทนำ

โลกของเราประกอบไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติ ทรัพยากรสิ่งแวดล้อม และทรัพยากรมนุษย์ซึ่งทรัพยากรที่สำคัญที่สุดที่โลกของเราต้องทำการพัฒนาเป็นอันดับแรก คือ ทรัพยากรมนุษย์ ดังนั้นการพัฒนามนุษย์จึงควรเป็นการดัดศักยภาพของคนที่มีบุคลิกแบบอยู่แล้วให้เป็นเลิศ และไม่ควรมีสิ่งที่จะหันมาพัฒนาคนที่อ่อนแอให้มีศักยภาพสูงยิ่ง ๆ ขึ้น โดยที่โปรแกรมจิตเป็นเทคนิคทางด้านการส่งเสริมและการรักษาจิตใจที่ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลาย ด้วยเหตุผลที่ว่า ก) เพื่อช่วยให้คนที่มีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์อยู่แล้ว ได้ทำการสร้างศักยภาพทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจของตนเองให้สูงยิ่งขึ้น และ ข) เพื่อช่วยให้ผู้ที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ ได้พัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความมั่นใจที่แข็งแกร่งขึ้น (Kermani, 1992)

ทางการกีฬา การเล่นกีฬาให้มีประสิทธิภาพ ปัจจัยหลักที่นักกีฬาควรคำนึงถึง คือ ทักษะกีฬา นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกที่ขาดไม่ได้เลย คือ เทคนิคการเล่นกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิต (Moran, 2004) ยกตัวอย่างเช่น ก่อนเข้าฤดูการแข่งขัน นักกีฬาส່ว่นใหญ่ได้รับการฝึกทางกายอย่างหนัก เพื่อเตรียมตัวสำหรับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึงเหมือนๆ กัน ดังนั้นคนที่จะชนะก็ต้องเป็นคนที่มีความ “สมรรถภาพทางจิต” ที่แข็งแกร่งกว่า ซึ่งการฝึกร่างกายกว่าจะเข้ามาสู่ระดับยอดเยี่ยมยังต้องใช้เวลาในการฝึกอย่างหนักและใช้ระยะเวลาาน ดังนั้น การฝึกทางจิตจึงต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกเช่นกัน ในบทความนี้ ผู้เขียนได้แนะนำ โมเดลการสร้างโปรแกรมการฝึกจิตใจ ที่ได้รับการประยุกต์มาจากโมเดลการสร้างโปรแกรมการฝึกการจินตภาพ (Morris, Spittle, & Watt, 2005) โดยปรับให้เข้ากับการส่งเสริมและบำบัดจิตใจในบุคคลทั่วไปและทางการกีฬา อาทิ การสร้างโปรแกรมการลดอาการปวดจากการบาดเจ็บ นอกจากนี้ ผู้เขียนยังได้นำเสนอตัวอย่างโปรแกรมดังกล่าวไว้ในบทความนี้ด้วย

## รูปแบบการทำงานของสมอง

โปรแกรมการฝึกจิต (Mental Training Program) เป็นอุปกรณ์ในการส่งเสริมและบำบัดรักษาจิตใจ (Treatment) (Tirata Bhasavanija, 2013) ด้วยหลักการของการให้ความรู้ (Cognitive Functions) (Kosslyn, Ganis, & Thompson, 2001; Kosslyn, 2005) ด้วยกระบวนการข้อมูล (Information Processing) (Cox, 2002) มี 3 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

1) “กระตุ้น” (Stimulus) ด้วยการป้อนข้อมูลเข้าไปในจิต ไม่ว่าจะเป็นเทคนิคของการ “พูดกับตนเอง” (Self-talk) หรือ “การจินตภาพ” (Imagery) ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ การเห็นภาพ (Visual) การได้ยินเสียง (Auditory) การเคลื่อนไหวของร่างกาย (Kinesthetic) การรับรู้อารมณ์ (Gustatory) การรับรู้กลิ่น (Olfactory) และการรับรู้สัมผัส (Tactile) นอกจากนี้ยังมีการค้นพบถึงการรับรู้ทางด้าน “อารมณ์” (Emotion) (Bhasavanija & Morris, as cited in Papaioannou & Hackfort 2014)

2) “การจัดเก็บข้อมูล” ใหม่ไว้ในสมอง หรือการจัดการ “วิเคราะห์ข้อมูล” เก่าที่มีอยู่เดิมของสมอง (Brain Operation)

3) “การตอบสนอง” (Response) ต่อ “การกระตุ้น” ที่ไม่ว่าจะเป็นการตอบสนองต่อกระบวนการทางประสาท (Neurological Processing) (Lovell & Collins, 2002; McKay, Fischler, & Dunn, 2002) อาทิ การกระตุ้นให้ต่อมไร้ท่อหลังสารคอร์ติซอล (Cortisol) เมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เป็นต้น หรือจะเป็นการตอบสนองที่แสดงออกมาเป็น “การเรียนรู้” (Learning) และ “พฤติกรรม” (Behaviour) ที่ในการกีฬาจะแสดงออกมาได้ 2 แบบ คือ “ทักษะกีฬา” (Performance) หรือ “ความรู้สึกลึก” (Felling) (Cumming & Ste-Marie, 2001)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้เขียนสรุปได้ว่า โปรแกรมจิต (Mental Program) ยังเป็นกลไกการทำงานของสมองรูปแบบหนึ่ง ที่ประกอบไปด้วย 2 หน้าที่หลัก คือ

1) โปรแกรมจิตทำหน้าที่แก้ไขจิตใจขณะอยู่ในสถานการณ์ที่เคร่งเครียดหรือวิตกกังวล ด้วยวิธีการนำโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียด (Relaxation Program) มาใช้ ซึ่งโปรแกรมจิตชนิดนี้จะทำการปรับเปลี่ยนการรับรู้ของสมอง จากความรู้สึกเครียดให้เป็นความรู้สึกผ่อนคลาย ส่วนใหญ่ในการกีฬาจะนำมาใช้กับนักกีฬาที่มีระดับการตื่นตัวสูง หรือในนักกีฬาประเภทที่ต้องการสมาธิเพื่อความแม่นยำ (Target Sports) โดยมีสูตร ดังนี้

“การรับรู้สิ่งแวดล้อม (เครียด) + การรับรู้ของสมอง (เครียด) + โปรแกรมจิต (ผ่อนคลาย) = การรับรู้ของสมอง (ผ่อนคลาย)”

2) โปรแกรมจิตทำหน้าที่แก้ไขจิตใจขณะอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่รู้สึกท้าทายหรือมีอาการเหนื่อยชา ด้วยวิธีการนำโปรแกรมการกระตุ้น (Arousal Program) มาใช้ ซึ่งโปรแกรมจิตชนิดนี้จะทำการปรับเปลี่ยนการรับรู้ของสมอง จากความรู้สึกเฉยชาให้เป็นความรู้สึกตื่นตัว ส่วนใหญ่ในการกีฬาจะนำมาใช้กับนักกีฬาที่มีระดับการตื่นตัวต่ำ หรือในนักกีฬาประเภทที่เล่นเป็นทีม (Team Sports) โดยมีสูตร ดังนี้

“การรับรู้สิ่งแวดล้อม (ไม่ท้าทาย) + การรับรู้ของสมอง (เฉื่อยชา) + โปรแกรมจิต (กระตุ้น) = การรับรู้ของสมอง (ตื่นตัว)”

ยกตัวอย่างเช่น การใช้ทฤษฎีการป้อนข้อมูลทางกายภาพ (Bio-information theory) เป็นเทคนิคการจินตภาพ ด้วยการรับข้อมูลภายนอกจาก 6 อวัยวะรับความรู้สึก และ 1 อารมณ์ ดังที่กล่าวมาในข้างต้น (Smith, & Holmes, 2004) อาทิเช่น การฝึกให้นักกีฬาที่บาดเจ็บให้นึกย้อนกลับไปถึงภาพบรรยากาศ รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกที่นักกีฬาเคยได้รับชัยชนะในทางทฤษฎี ขณะที่นึกถึงภาพและความรู้สึกนั้น ๆ สมองจะทำการค้นข้อมูลเก่าที่บันทึกเก็บไว้ในคลังสมอง ซึ่งเปรียบเสมือนกับการเก็บไฟล์ข้อมูลไว้ในพื้นที่จัดเก็บข้อมูลของคอมพิวเตอร์ (Computer Hard disk) จากนั้นเมื่อสมองค้นเจอข้อมูลภาพ เสียง สัมผัส และความรู้สึกที่นักกีฬาเคยได้รับชัยชนะแล้ว สมองจะทำการส่งสารสื่อประสาทไปยังต่อมไร้ท่อให้ผลิตสารเคมีที่ชื่อว่า อะดรีนาลิน (Adrenaline) แล้วส่งไปยังระบบไหลเวียนโลหิต จากรายงานการวิจัย พบว่า ปรากฏการณ์นี้จะส่งผลให้สารอะดรีนาลินถูกส่งเข้าสู่กระแสเลือดและไปกระตุ้นร่างกายและอารมณ์ของนักกีฬา ทำให้นักกีฬารู้สึกหึกเหิม มีอัตราการเต้นของหัวใจและมีกิจกรรมของกล้ามเนื้อสูงขึ้น ที่สำคัญการฝึกการจินตภาพรูปแบบนี้จะทำให้นักกีฬารู้สึกไม่ท้อถอยและอยากกลับมาแข่งขันได้อีก (Lovell et al., 2002) นอกจากนี้ในทางการแพทย์พบว่า การฝึกสมาธิยังส่งผลต่อการผลิตสารเคมีด้วยตนเองและสามารถช่วยผู้ป่วยในการบำบัดรักษาระบบภูมิคุ้มกันได้อีกด้วย (Kermani, 1992)

### โมเดลการสร้างโปรแกรมการฝึกจิตใจ

โมเดลการสร้างโปรแกรมการฝึกจิตใจ ที่ประยุกต์มาจาก โมเดลโปรแกรมการฝึกการจินตภาพ (Imagery Training Program (Morris, Spittle, & Watt, 2005) ประกอบไปด้วย 3 ตัวแปร กับ 6 องค์ประกอบ (ดู ตารางด้านล่าง)

| โมเดลการสร้างโปรแกรมการฝึกจิตใจ  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>1. ภูมิหลัง (Pre-existing)</b></p> <p><b>1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล (Personal Factors)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อายุ (Age)</li> <li>- เพศ (Gender)</li> <li>- สถานภาพ (Status)</li> <li>- อาชีพ (Career)</li> <li>- ระดับการศึกษา (Education)</li> </ul> <p>หรือระดับทักษะ (Skill level)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความพึงพอใจส่วนตัว (Preferences)</li> <li>- สุขภาพ (Health check)</li> </ul> <p><b>1.2 สิ่งแวดล้อม (Environment)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเตรียมสถานที่ฝึก (Training-location setting)</li> <li>- ระดับเสียง (Noise level)</li> <li>- ขนาดพื้นที่ (Space)</li> <li>- อุณหภูมิห้อง (Room temperature)</li> <li>- การแต่งกาย (Dressing)</li> </ul> | <p><b>2. โครงสร้างและเนื้อหา (Structure and Content)</b></p> <p><b>2.1 ขั้นตอนการฝึก (Rehearsal routines)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ระยะเวลาการฝึก (Training Duration)</li> <li>- ตารางการฝึก (Training Schedule)</li> <li>- รูปแบบการฝึก (Training Pattern)</li> </ul> <p><b>2.2 เนื้อหา (Content)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วัตถุประสงค์ (Object)</li> <li>- เลือกทฤษฎี (Theory selection)</li> <li>- การเรียงลำดับขั้นตอนการฝึก (Cues and triggers)</li> <li>- เนื้อหาของโปรแกรมการฝึก (Contents of Training program) <ul style="list-style-type: none"> <li>o บทนำ (Introduction)</li> <li>o การวางท่า (Posture)</li> <li>o วัตถุประสงค์ (Object)</li> <li>o การคลายกล้ามเนื้อ (Muscle release) <ul style="list-style-type: none"> <li>o การหายใจ (Breathing)</li> <li>o การเข้าสู่สมาธิ (Meditation) <ul style="list-style-type: none"> <li>o การรับรู้การเต้นของหัวใจ (Perception of heart beating)</li> <li>o เนื้อหาตามทฤษฎี (Content following the specific theory) <ul style="list-style-type: none"> <li>o การกลับสู่สภาวะปกติ (Turning to real life)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>2.3 สิ่งสนับสนุน (Enhancement)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเลียนแบบ (Modelling)</li> <li>- การบันทึกเสียง (Audio)</li> <li>- การบันทึกภาพ (Video)</li> <li>- เครื่องบันทึกข้อมูล (Portable devices) <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลย้อนกลับทางกายภาพ (Biofeedback)</li> <li>- การใช้น้ำเสริมการฝึก (Flotation)</li> </ul> </li> </ul> | <p><b>3. การตรวจและการวัดผล (Check and Assessment)</b></p> <p><b>3.1 การตรวจผลทางจิตและสุขภาพ (Mental and health checks)</b></p> <p><b>3.2 การทดสอบ และสรุปผล (Formative and summative tests)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การทดสอบทางจิต (Psychological tests) <ul style="list-style-type: none"> <li>o การสังเกตพฤติกรรม (Behavioural assessment)</li> <li>o การรายงานตนเอง (Self-written report)</li> <li>o การประเมินตนเอง (Self-evaluation rating)</li> <li>o การรับรู้ตนเอง (Self-perception rating)</li> <li>o การสัมภาษณ์ (Interview)</li> <li>o แบบสอบถาม (Questionnaire)</li> </ul> </li> <li>- การทดสอบทางสรีรวิทยา (Physiological tests) <ul style="list-style-type: none"> <li>o คลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalograph)</li> <li>o คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (Electromyograph)</li> <li>o คลื่นไฟฟ้าหัวใจ (Electrocardiograph) <ul style="list-style-type: none"> <li>o อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate)</li> <li>o ปริมาณเหงื่อบริเวณฝ่ามือ (Palma sweating) <ul style="list-style-type: none"> <li>o อุณหภูมิร่างกาย (Body temperature) <ul style="list-style-type: none"> <li>o ความดันโลหิต (Blood pressure)</li> <li>o การตรวจเลือด (Blood check)</li> <li>o การตรวจปริมาณน้ำลาย (Saliva test) <ul style="list-style-type: none"> <li>o การตรวจปัสสาวะ (Urine test)</li> <li>o การทดสอบสารเคมีในร่างกาย (Bio-chemical tests) <ul style="list-style-type: none"> <li>o การทดสอบการเคลื่อนไหวของลูกตา (Eyes moving)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>3.3 การให้คำปรึกษากับผู้ป่วยหรือนักกีฬา (Verbal discussions with clients)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเลือกใช้ทฤษฎี (Implication of theory)</li> <li>- การเลือกวิธีการส่งเสริมหรือการ</li> </ul> |

Remark: From constructional model of mental training program. By Tirata Bhasavanija. (2016). *PED4303 Sport Psychology*. Bangkok: Ramkhamhaeng University Press.

โมเดลการสร้างโปรแกรมการฝึกจิตใจ (Tirata Bhasavanija, 2013) มีรายละเอียดดังนี้

- 1) ภูมิหลัง (Pre-existing)
  - 1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล (Personal Factors)
    - อายุ (Age)
    - เพศ (Gender)
    - สถานภาพ (Status)
    - อาชีพ (Career)
    - ระดับการศึกษา (Education) หรือ ระดับทักษะ (Skill level)
    - ความพึงพอใจส่วนตัว (Preferences)
    - สุขภาพ (Health check)
  - 1.2 สิ่งแวดล้อม (Environment)
    - สถานที่ฝึก (Training-location setting)
    - ระดับเสียง (Noise level)
    - ขนาดพื้นที่ (Space)
    - อุณหภูมิห้อง (Room temperature)
    - การแต่งกาย (Dressing)
- 2) โครงสร้างและเนื้อหา (Structure and Content)
  - 2.1 ขั้นตอนการฝึก (Rehearsal routines)
    - ระยะเวลาการฝึก (Training Duration)
    - ตารางการฝึก (Training Schedule)
  - รูปแบบการฝึก (Training Pattern)
  - 2.2 เนื้อหา (Content)
    - วัตถุประสงค์ (Object)
    - เลือกทฤษฎี (Theory selection)
    - การเรียงลำดับขั้นตอนการฝึก (Cues and triggers)
  - เนื้อหาของโปรแกรมการฝึก (Contents of Training program)
    - บทนำ (Introduction)
    - การวางท่า (Posture)
    - วัตถุประสงค์ (Object)
    - การคลายกล้ามเนื้อ (Muscle release)
    - การหายใจ (Breathing)
    - การเข้าสู่สมาธิ (Meditation)
    - การรับรู้การเต้นของหัวใจ (Perception of heart beating)
    - เนื้อหาตามทฤษฎี (Content following the specific theory)
    - การกลับสู่สภาวะปกติ (Turning to real life)
  - 2.3 สิ่งสนับสนุน (Enhancement)
    - การเลียนแบบ (Modelling)

- การบันทึกเสียง (Audio)
- การบันทึกภาพ (Video)
- เครื่องบันทึกข้อมูล (Portable devices)
- ผลย้อนกลับทางกายภาพ (Biofeedback)
- การใช้น้ำเสริมการฝึก (Flotation)

### 3) การตรวจและการวัดผล (Check and Assessment)

#### 3.1 การตรวจผลทางจิตและสุขภาพ (Mental and health checks)

#### 3.2 การทดสอบ และสรุปผล (Formative and summative testing)

- การทดสอบทางจิต (Psychological tests)
  - การสังเกตพฤติกรรม (Behavioural assessment)
  - การรายงานตนเอง (Self-written report)
  - การประเมินตนเอง (Self-evaluation rating)
  - การรับรู้ตนเอง (Self-perception rating)
  - การสัมภาษณ์ (Interview)
  - แบบสอบถาม (Questionnaire)
- การทดสอบทางสรีรวิทยา (Physiological tests)
  - คลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalograph)
  - คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (Electromyograph)
  - คลื่นไฟฟ้าหัวใจ (Electrocardiograph)
  - อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate)
  - ปริมาณเหงื่อบริเวณฝ่ามือ (Palmar sweating)
  - อุณหภูมิร่างกาย (Body temperature)
  - ความดันโลหิต (Blood pressure)
  - การตรวจเลือด (Blood check)
  - การตรวจปริมาณน้ำลาย (Saliva test)
  - การตรวจปัสสาวะ (Urine test)
  - การทดสอบสารเคมีในร่างกาย (Bio-chemical tests)
  - การทดสอบการเคลื่อนไหวของลูกตา (Eyes moving)

#### 3.3 การให้คำปรึกษากับผู้ป่วยหรือนักกีฬา (Verbal discussions with clients)

- การเลือกใช้ทฤษฎี (Implication of theory)

**ตัวอย่าง โปรแกรมการจินตภาพเกี่ยวกับความว่างเปล่า เพื่อใช้บรรเทาอาการปวดจากการบาดเจ็บ**

| ขั้นตอน                         | ระยะเวลา  | เนื้อหา   |
|---------------------------------|-----------|---|
| การนำเสนอ                       | 10 วินาที | ท่านกำลังฟังการบันทึกเสียง...เพื่อฝึกการจินตภาพเพื่อรับรู้ถึงความว่างเปล่า...โดยใช้เวลาในการฝึกประมาณ 10 นาที ถ้าท่านสวมเสื้อผ้าที่รัดแน่นจนเกินไป...ปลดให้หลวม.....ให้รู้สึกสบาย.....<br>(Bhasavanija & Morris, 2013)  |
| การวางท่าทาง                    | 20 วินาที | จากนั้น.....นอนลงบนเบาะ.....ในลักษณะนอนหงาย.....เหยียดขาออก.....และแยกออกจากกันเพียงเล็กน้อย.....<br>ปล่อยเท้าให้ยืดออก.....วางแขนไว้ด้านข้างลำตัว.....หายใจเข้าลึกๆ.....และปล่อยมือให้ยืดออก<br>ใช้หมอนหนุนที่คอ.....หรือที่เข่า<br>สำรวจให้แน่ใจ.....ว่าคอและเข่าตั้งตรง<br>สำรวจให้แน่ใจ.....ว่าท่านรู้สึกสบาย<br>(Kermani, 1992)  |
| เนื้อหาเกี่ยวกับการ<br>จิตใจ    | 20 วินาที | การดำเนินการในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์.....เพื่อให้ท่านได้รับการฝึกการจินตภาพถึงความว่างเปล่า<br>ความว่างเปล่านี้อาจถูกนำไปใช้.....เพื่อแก้ปัญหาคาการเปลี่ยนการรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวด ให้เป็นความ<br>ว่างเปล่า<br>วันนี้ ถ้าท่านรู้สึกว่าจะไม่สบาย.....หรือวิตกกังวล.....ท่านสามารถหยุดการฝึกเมื่อใดก็ได้<br>การจินตภาพจะมีประสิทธิภาพ.....ถ้าท่านปฏิบัติตามอย่างต่อเนื่อง.....ตามขั้นตอนดังนี้<br>(Bhasavanija & Morris, 2015)  |
| การผ่อนคลาย                     | 1.30 นาที | หลับตา.....<br>รับรู้ถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย.....เพื่อรับรู้ถึงความรู้สึก.....ว่าแต่ละจุดของร่างกายมีการเกร็งมาก<br>หรือน้อยเพียงใด<br>เริ่มต้นด้วยจุดบนสุดของศีรษะ.....โดยคลายการเกร็งที่บริเวณกะโหลกศีรษะ.....หน้า.....คาง.....และ<br>คอ.....<br>จากนั้น.....ให้คลายการเกร็งบริเวณหลัง.....เริ่มต้นที่ไหล่.....แขน.....และมือ.....<br>ต่อไป.....คลายการเกร็งที่ลำตัว.....เริ่มที่หน้าอก.....หลังส่วนบน.....ท้อง.....หลังส่วนล่าง.....ด้านใน<br>ช่องท้อง.....<br>และบริเวณเชิงกราน.....<br>จากนั้นให้คลายการเกร็งที่บริเวณขา.....เริ่มด้วยต้นขา.....เข่า.....น่อง.....และนิ้วเท้า.....<br>สำรวจให้แน่ใจ.....ว่าถ้ามีส่วนใดของร่างกายที่ยังเกร็งอยู่ ให้คลายออก.....<br>(Parent, 2005) |
| การปฏิบัติเกี่ยวกับ<br>การหายใจ | 30 วินาที | หายใจให้เต็มปอด.....<br>*หายใจเข้าลึก ๆ ดันหน้าท้องขึ้น อย่างช้า ๆ ผ่านจมูก...ไปยังลำตัว....ปอด...จนสุดปอด.....<br>หายใจออก กดผนังท้องลง.....<br>(ทำซ้ำ 3 ครั้ง)<br>(Thammatipo, 2004)  |
| การทำสมาธิ                      | 30 วินาที | รับรู้ถึงการเต้นของหัวใจ.....<br>*หายใจเข้าลึก ๆ ดันหน้าท้องขึ้น อย่างช้า ๆ หัวใจเต้น..... “วิบ”..... ”วิบ”<br>หายใจออก กดผนังท้องลง อย่างช้า ๆ หัวใจเต้น..... “วิบ”..... ”วิบ”<br>(ทำซ้ำ 3 ครั้ง)<br>(Thammatipo, 2004)  |

|                                  |           |   |
|----------------------------------|-----------|---|
| การจินตภาพเกี่ยวกับความว่างเปล่า | 3 นาที    | จากนั้น.....*คลายการเกร็งของกล้ามเนื้อ<br>หายใจเข้า..หัวใจเต้น “วิบ” ”วิบ”.....จินตนาการว่า.....ท่านรู้สึกว่างเปล่า<br>หายใจออก..หัวใจเต้น “วิบ” ”วิบ”.....จินตนาการว่า.....ท่านรู้สึกว่างเปล่า<br>(ทำซ้ำ 3 ครั้ง)<br>*หายใจเข้า..หัวใจเต้น “วิบ” ”วิบ”.....ท่านรู้สึกว่างเปล่า<br>หายใจออก หัวใจเต้น “วิบ” ”วิบ”.....ท่านรู้สึกว่างเปล่า<br>(ทำซ้ำ 3 ครั้ง)<br>*หายใจเข้า.....ท่านรู้สึกว่างเปล่า<br>หายใจออก.....ท่านรู้สึกว่างเปล่า<br>(ทำซ้ำ 3 ครั้ง)<br>(Thammatipo, 2004) |
| การกลับสู่สภาวะปกติ              | 20 วินาที | ขณะนี้.....การฝึกจินตภาพเสร็จสิ้นลงแล้ว.....<br>ขอขอบคุณที่ทำการฝึกอย่างตั้งใจ.....<br>จากนี้ .....ข้าพเจ้าจะนับ 5 .....ถึง 1.....<br>เมื่อนับถึง 1 ..... ให้ท่าน.....ค่อย ๆ สืบตา<br>5.....4.....3.....2.....1 (ลืมตา)<br>(Bhasavanija, Vongjaturapat, Morris, & Muangnapo, 2011)  |

การฝึกจิตสามารถช่วยให้การทำงานของสมองเกิดความสมดุล รวมทั้งยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในร่างกาย นั่นเป็นที่มาของการมีความสมดุลของสภาวะกายและจิต ซึ่งการฝึกจิตนี้มีหลากหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้ ยกตัวอย่างเช่น โปรแกรมฝึกความตั้งใจ หรือฝึกการมีสมาธิให้จิตใจจดจ่ออยู่กับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในชีวิตประจำวัน (Kermani, 1992) อาทิ มีสมาธิอยู่กับการเรียน หรือเล่นกีฬา เราฝึกสมาธิเพื่อมีประสิทธิภาพในกิจกรรมใด ๆ ที่ต้องการทำให้ประสบความสำเร็จ หรืออาจฝึกตามโปรแกรมการจินตภาพที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากการเล่นกีฬา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และก็จะได้รับการผ่อนคลายทางจิตใจที่เป็นผลพลอยได้จากการฝึกนั้นตามมาจึงเป็นที่มาของคำว่า “ความสมดุลทั้งทางกายและจิตใจ” สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้การฝึกนั้นมีประสิทธิภาพ คือ สถานที่ที่ใช้ในการฝึกควรมีความเงียบสงบ (ในช่วงแรกของการฝึก) ซึ่งเป็นการเริ่มต้นของการมีความสามารถทางจิตที่ดี ต่อมาเมื่อเรามีสภาวะทางจิตที่ผ่านการฝึกมาสักระยะจนจิตใจเข้มแข็งขึ้นแล้ว เราสามารถทำการการฝึกจิตในสถานที่ใดก็ได้ หรือแม้กระทั่งในสถานที่ที่มีเสียงดังมาก (Tirata Bhasavanija, Jessada Jearanai, Dejsak Jantarawat, & Arrisa Nitithum, 2004) อาทิเช่น การแข่งขันกีฬา สิ่งแวดล้อมในเกมการแข่งขันสามารถทำลายสมาธิของนักกีฬาได้ เช่น เสียงเชียร์ เสียงนกหวีดของกรรมการ เสียงตะโกนของโค้ช เพื่อนร่วมทีม หรือฝ่ายตรงข้าม เป็นต้น โค้ชหรือผู้ฝึกสอนควรได้รับความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักกีฬาของตน ซึ่งการนำโปรแกรมการฝึกจิตใจเป็นอุปกรณ์ที่สามารถส่งเสริมสภาวะจิตของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพได้ โดยสิ่งที่ควรคำนึงถึงขณะทำการฝึกจิต คือ ท่าทางในการฝึก ที่อาจจะใช้ท่านอนเหยียดตรง ท่านั่ง หรือทำยืน ทั้งนี้ไม่ว่าจะอยู่ในท่าใด ควรจะมีความรู้สึกที่สบาย ไม่เกร็งกล้ามเนื้อ และสิ่งสำคัญอันดับสุดท้ายที่นักจิตวิทยาควรทำ คือ ควรให้ผู้ได้รับการบำบัดทำการปลดปล่อยผ้าให้หลวม หรือไม่รัดแน่นจนเกินไป ทั้งนี้ การฝึกในสถานที่ที่มีเสียงดัง การวางท่า และการใส่เสื้อผ้าที่ทำให้ไม่สบายตัวอาจจะส่งผลต่อการฝึกจนเราอาจคิดไปว่าโปรแกรมฝึกไม่มีประสิทธิภาพ (Utchara Chuerchang, Vongjaturapat, N., Sureporn Anusasanun, & Tirata Bhasavanija, 2019) ซึ่งในความเป็นจริงแล้วการฝึกใดๆ ก็ตามไม่ว่าจะเป็นการฝึกกายหรือการฝึกจิตใจ เราจะต้องใช้เวลาพอสมควร เหมือนดังที่คำโบราณกล่าวไว้ว่า “กระท้อน ยิ่งทุบ ยิ่งหวาน” ส่วนในการกีฬาใช้คำว่า “ทักษะ ยิ่งฝึก ยิ่งชำนาญ”

บทความนี้สรุปได้ว่า การแพทย์แผนปัจจุบันหันกลับมาองการรักษาสุขภาพด้วยตนเองโดยปราศจากใช้ยา โพรแกรมการฝึกจิตใจถูกนำมาพัฒนาเพื่อทดแทนการใช้ยาแผนปัจจุบัน เนื่องจากผลการวิจัยในอดีตพบว่า การจัดการความเครียดด้วยโพรแกรมการฝึกจิตใจ ส่งผลให้สารเคมีในร่างกายมนุษย์ถูกผลิตขึ้นเพื่อทำการรักษาตนเอง (Kermani, 1992) ส่วนในการกีฬานักกีฬาเป็นผู้ที่มีความแข็งแรงและสมบูรณ์ทางด้านร่างกายมากกว่าบุคคลทั่วไป อย่างไรก็ตามทางด้านจิตใจของพวกเขาทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการแข่งขันอาจอ่อนไหวไปตามสถานการณ์การแข่งขัน (Bhasavanija, & Morris, 2013) ซึ่งการฝึกจิตใจมี 4 หน้าที่หลักด้วยกัน ได้แก่ หน้าที่ให้ความรู้ หรือ หน้าที่สร้างแรงจูงใจ ที่อยู่ในระดับทั่วไป และระดับเฉพาะเจาะจง (Paivio, 1985) ทั้งนี้ ยุทธวิธีทางจิตวิทยาควรจะถูกนำมาใช้ร่วมกับกิจกรรมทางร่างกายโดยผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์ เพื่อที่จะช่วยนักกีฬาป้องกัน ฟันฟู กลับคืนสู่การกีฬา (Ford, Ildefonso, Jones, & Arvinen-Barrow, 2017) รวมทั้ง ให้นักกีฬามีแรงจูงใจภายใน มีความเชื่อมั่น เฉพาะอย่าง และมีประสิทธิภาพทางการกีฬา (Sari, 2015)

## References

- Bhasavanija, T., & Morris, T. (2013). Using imagery of warmth in competition on oxygen consumption and golf performance enhancement. *Proceedings of the China International Congress in Sport Psychology*. Beijing, China: ISSP.
- Bhasavanija, T., & Morris, T. (2015). Muangthong United football players' recovery from football matches using a warmth imagery intervention. *Proceeding of The 1<sup>st</sup> Malaysian Sports Psychology Conference*. Kota Bharu, Kelantan, Malaysia: MSPC.
- Bhasavanija, T., Vongjaturapat, N., Morris, T., & Muangnapo, P. (2011). Imagery training to increase hand warmth in golfers. *Proceedings of the Taiwan International Congress in Sport Psychology*. Taipei, Taiwan: ASPASP.
- Cox, R.H. (2002). *Sport Psychology: Concepts and application* (5<sup>th</sup> ed.). New York: The McGraw – Hill Companies, Inc.
- Cumming, J.L. & Ste-Marie, D.M. (2001). The cognitive and motivational effects of imagery training: A matter of perspective. *Sport Psychologist*, 15(3), 276-288.
- Driedger, M., Hall, C., & Callow, N. (2006). Imagery use by injured athletes: A qualitative analysis. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 261-171.
- Ford, J.L., Ildefonso, K., Jones, M.L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205-212. Retrieved from [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5667788](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5667788)
- Kermani, K. (1992). *Autogenic training: The effective way to conquer stress* (2<sup>nd</sup> ed.). London: Thorsons.
- Kosslyn, S.M. (2005). Mental imagery and the brain. *Cognitive Neuropsychology*, 22(3-4), 333-347.
- Kosslyn, S.M., Ganis, G., & Thompson, W.L. (2001). Neural foundations of imagery. *Nature Reviews Neuroscience*, 2(9), 635-642.
- Lovell, G. & Collins, D. (2002). Electroencephalographic differences between high and low mental imagery ability when learning a novel motor skill. *Journal of Human Movement Studies*, 43(4), 269-295.

- McKay, M.T., Fischer, I., & Dunn, B.R. (2002). Cognitive style and recall of text: An EEG analysis. *Learning and Individual Differences, 14*(1), 1-21.
- Moran, A.P. (2004). *Sport and exercise psychology*. New York: Routledge.
- Morris, T., Splittle, & Watt, A. (2005). *Imagery in sport*. New York: Routledge.
- Paivio, A. (1985). In P.C. McCarthy (2009). Putting imagery to good affect: A case study among youth swimmers. *Sport & Exercise Psychology Review, 5*(1), 27-37.
- Papaioannou & Hackfort. (2014). *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts*. Padstow, Cornwall, Great Britain: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Parent, J. (2005). *Zen golf: Mastering the mental game*. Great Britain: Collins Willow.
- Sari, I. (2015). An investigation of imagery, intrinsic motivation, self-efficacy, and performance in athletes. *Journal of Anthropologist, 20*(3), 675-688. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/288439598\\_An\\_Investigation\\_of\\_Imagery\\_Intrinsic\\_Motivation\\_Self-efficacy\\_and\\_Performance\\_in\\_Athletes](https://www.researchgate.net/publication/288439598_An_Investigation_of_Imagery_Intrinsic_Motivation_Self-efficacy_and_Performance_in_Athletes)
- Smith, D. & Holmes, P. (2004). The effect of imagery modality on golf putting performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26*(3), 385-395.
- Thammatipo, T. (2004). *Mental depth causing unconsciousness*. Bangkok: Mental Development Centre, Education Ministry of Thailand.
- Tirata Bhasavanija. (2013). *PED4303 Sport Psychology* [Booklet]. Ramkhamhaeng University.
- Tirata Bhasavanija. (2016). *PED4303 Sport Psychology* (1<sup>st</sup> ed.). Bangkok: Ramkhamhaeng University Press.
- Tirata Bhasavanija, Jessada Jearanai, Dejsak Jantarasawat, & Arrisa Nitithum. (2004). *An attention control training program for beginning golfer* (Master's thesis), Kasetsart University.
- Utchara Chuerchang, Vongjaturapat, N., Sureeporn Anusasanun, & Tirata Bhasavanija. (2019). Imagery training program on movement perception, short game performance and muscle electrical wave. *Academic Journal of Physical Education Institute, 12*(3).

---

Received: June, 13, 2019

Revised: August, 2, 2019

Accepted: August, 6, 2019