

การบูรณาการความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ ต่อการจัดการความวิตกกังวลในนักกีฬาต่อสู้

ทยิดา โทศลกิจจา*¹, วิมลมาศ ประชากุล**

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้มุ่งศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจ และความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อการจัดการความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทต่อสู้ โดยการศึกษาที่บูรณาการทั้งสองตัวแปรร่วมกันเพื่ออธิบายกลไกการจัดการความวิตกกังวลในนักกีฬาประเภทต่อสู้ยังปรากฏในวรรณกรรมไม่มากนัก ด้วยเหตุนี้บทความฉบับนี้จึงมุ่งสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับกรอบแนวคิด ทฤษฎี กลไกทางจิต-สรีรวิทยา และหลักฐานเชิงประจักษ์ที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสาม รวมถึงแนวทางการพัฒนาและการประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ผ่านการทบทวนวรรณกรรมจากฐานข้อมูลโดยคัดเลือกงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากการสังเคราะห์สะท้อนให้เห็นว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเพิ่มการทำงานของระบบพาราซิมพาเทติก อันนำไปสู่การลดระดับความวิตกกังวล เพิ่มการควบคุมสมาธิ และ ความมั่นใจในตนเอง ก่อนการแข่งขัน นอกจากนี้การบูรณาการการฝึกซ้อมร่วมกัน เช่น การฝึกผ่อนคลาย การจินตภาพ และการฝึกสติ ร่วมกับการควบคุมอารมณ์ เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนานักกีฬาต่อสู้ให้สามารถรักษาศักยภาพการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางจิตใจ, ความฉลาดทางอารมณ์, ความวิตกกังวล, นักกีฬาต่อสู้

* นิสิตปริญญาเอก คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

** อาจารย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

*¹ Corresponding author, email: Tayida.ko@ku.th, Tel. 083-0093819

The Integration of Mental Toughness and Emotional Intelligence in Managing Anxiety among Combat Sport Athletes

Tayida Kosonkitja*¹, Wimonmas Prachakul**

Abstract

This academic article aims to examine mental toughness and emotional intelligence in managing competitive anxiety among combat sport athletes, a context in which integrative studies examining both constructs to explain anxiety-regulation mechanisms remain relatively underrepresented in the literature. The review synthesizes theoretical frameworks, physio-psychological mechanisms, and empirical evidence explaining the relationships among these three variables, together with their development and application in training and competition. Relevant studies were selected through a literature review of academic databases. The synthesis of the literature consistently indicates that mental toughness and emotional intelligence are positively associated with increased activity of the parasympathetic nervous system, which contributes to reduced anxiety levels, improved attention control, and enhanced self-confidence before competition. Furthermore, the integration of psychological skills training—such as relaxation techniques, imagery, and mindfulness—combined with emotional regulation strategies is essential for developing combat sport athletes' ability to maintain optimal competitive performance.

Keywords: Mental toughness, Emotional intelligence, Anxiety, Combat sport athletes

* Doctoral Student, Faculty of Sports and Health Science, Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus

** Instructor, Faculty of Sports and Health Science, Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus

*¹ Corresponding author, email: Tayida.ko@ku.th, Tel. 083-0093819

บทนำ

กีฬาต่อสู้เป็นกีฬาที่มีการปะทะตัวต่อตัวระหว่างนักกีฬากับคู่ต่อสู้ หรือที่เรียกว่า “One-on-One” และเป็นกีฬาที่จะต้องควบคุมน้ำหนัก มีการรับรู้ถึงความเสี่ยงที่จะเกิดการบาดเจ็บ ต้องมีการตัดสินใจที่รวดเร็ว (Correia et al., 2012) เป็นกีฬาที่ใช้พลังงานทางร่างกายสูง เนื่องจากต้องใช้ทั้ง พลังงานแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic energy system) และพลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy system) รวมถึง ความแข็งแรง ความเร็ว ความอดทน และความคล่องแคล่วว่องไว (Bridge et al., 2011; Franchini et al., 2011) นักกีฬาต่อสู้ต้องสามารถตอบสนองต่อความเครียดจากการแข่งขันทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การโจมตีของคู่ต่อสู้ และการเคลื่อนไหวต่างๆ อย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม จากหลากหลายงานวิจัยชี้ให้เห็นว่าความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงที่สุด โดยระดับความวิตกกังวลทั้งด้านความคิด (Cognitive anxiety) และด้านร่างกาย (Somatic anxiety) มีความสัมพันธ์กับความมั่นใจในตนเองที่ลดลง (Self-confidence) ความแม่นยำในการใช้เทคนิค และความสม่ำเสมอของการแสดงความสามารถ (Predoiu et al., 2025) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mojtahedi et al. (2023) พบว่า นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูง จะมีระดับความวิตกกังวลทั้งร่างกายและจิตใจต่ำกว่า และระดับความมั่นใจสูงกว่านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness) ของนักกีฬา คือ ความสามารถของนักกีฬาที่จะเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและรักษาความสนใจไว้ได้ มองปัญหาและอุปสรรคเป็นความท้าทายที่เราจะสามารถข้ามผ่านได้ร้อยละ 90 ของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา พบว่า นักกีฬาที่มีระดับของความเข้มแข็งทางจิตใจสูง จะแสดงความสามารถได้ดีกว่านักกีฬาที่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่ต่ำกว่า (Fernández et al., 2020; Mojtahedi et al., 2023; Sharma & Purashwani, 2021) นอกจากนี้แล้วความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถที่จะช่วยลดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬา ซึ่งเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่จะจำกัดความสามารถของนักกีฬา เพราะมีการตอบสนองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถฝึกโดยใช้การฝึกทักษะทางจิตใจหลายด้าน เช่น การตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การพูดกับตัวเอง เป็นต้น แต่การฝึกทักษะทางจิตใจเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ หากนักกีฬาไม่สามารถรับรู้และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทสำคัญต่อการใช้ทักษะทางจิตวิทยาอย่างมีประสิทธิภาพ (Lane et al., 2009) ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้ ทำความเข้าใจ แสดงออก และควบคุมอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่นในสถานการณ์การแข่งขัน เป็นทักษะที่ช่วยให้นักกีฬาสามารถรักษาสมาธิ ความมั่นใจ และการตัดสินใจที่มีคุณภาพได้แม้ภายใต้แรงกดดันสูง (Aouani et al., 2024; Fernández et al., 2020; Pujianto et al., 2023) มีบทบาทสำคัญต่อการควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจภายใต้แรงกดดัน และการแสดงความสามารถในการแข่งขัน (Laborde et al., 2016) อีกทั้งนักกีฬาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มีแนวโน้มว่ามีความเข้มแข็งทางจิตใจสูง และสามารถใช้กลยุทธ์การเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสะท้อนถึงความสัมพันธ์เชิงบูรณาการและการทำงานร่วมกันของตัวแปรทั้งสอง ดังนั้น “ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความฉลาดทางอารมณ์” โค้ช และนักกีฬาควรให้ความสำคัญในการฝึกร่วมกัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการฝึกซ้อมและการรักษาผลงานของนักกีฬาให้คงที่และสูงสุด โดยเฉพาะในบริบทของกีฬาต่อสู้ เพราะมีความต้องการในการตอบสนองอย่างรวดเร็วในช่วงเวลาสั้นที่ส่งผลถึงผลของการแข่งขัน

ความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์กับความวิตกกังวล

ความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness: MT) คือความสามารถในการอดทนต่อแรงกดดัน และการรักษาสมาธิในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ช่วยให้นักกีฬาสามารถลดความวิตกกังวลและรักษาความมั่นใจในตนเองได้ กล่าวคือ จะช่วยให้นักกีฬาสามารถรักษาความมุ่งมั่นและการแสดงออกที่ดีที่สุด ในสถานการณ์ที่ท้าทาย โดยความเข้มแข็งทางจิตใจได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวางจากนักจิตวิทยาการกีฬา เนื่องจากมีความสัมพันธ์ที่เด่นชัดกับความสำเร็จในกีฬา โดยผลการวิเคราะห์ห่อภิมาณของ Cowden (2017) พบว่าร้อยละ 90 ของการศึกษาแสดงให้เห็นว่า นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่า มักจะทำผลงานได้ดีกว่านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ โมเดลหลักที่ใช้กันแพร่หลายอธิบายเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ 4C Model ของ Clough (2002, 2007, 2012) ดังนี้

1. การควบคุม (Control) คือ ความสามารถในการจัดการอารมณ์ ความคิด และชีวิตของตนเอง โดยแบ่งออกเป็น

1.1 Emotional control (การควบคุมอารมณ์) หมายถึง การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด หรือความกังวล เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และการปฏิบัติงาน

1.2 Life control (การควบคุมชีวิต) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณสามารถกำหนดผลลัพธ์ในชีวิต และสถานการณ์ต่างๆ ได้ รวมถึงการวางแผนและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

2. ความมุ่งมั่น (Commitment) คือ การตั้งใจและยึดมั่นต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมถึงการรักษาความสม่ำเสมอในการลงมือทำ ซึ่งความมุ่งมั่นช่วยให้บุคคลสามารถทำงานต่อเนื่องและบรรลุเป้าหมายระยะยาว

3. ความท้าทาย (Challenge) คือ การมองอุปสรรคและความยากลำบากเป็นโอกาสในการพัฒนาทักษะ ความคิดสร้างสรรค์ และบุคลิกภาพ

4. ความมั่นใจ (Confidence) คือ ความมั่นใจในความสามารถและทักษะทางสังคม โดย ความเชื่อมั่นว่า สามารถทำงานหรือแก้ปัญหาได้สำเร็จ ช่วยให้คุณกล้าเผชิญความกดดัน ตัดสินใจอย่างเด็ดขาด และสร้างความน่าเชื่อถือในสายตาผู้อื่น

จากหลายงานวิจัย พบว่า นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูง จะมีระดับความวิตกกังวลทั้งร่างกายและจิตใจต่ำกว่า และระดับความมั่นใจสูงกว่านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ สำหรับกีฬาต่อสู้ ถึงแม้จะมีระดับอาชีพหรือประสบการณ์มากกว่าก็ตาม แต่ถ้านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูง ประสบการณ์อาจเป็นเรื่องรองลงมา หลักฐานจากการศึกษาหลายฉบับ รวมถึงงานสังเคราะห์เชิงอภิมาณ สนับสนุนว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับผลลัพธ์และสมรรถนะในการแข่งขันกีฬา นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงก็ยังคงประสบกับความกังวล ความเครียด และความกดดันจากการแข่งขันกีฬาเช่นกัน แต่ยังสามารถรับมือกับสถานการณ์เหล่านี้ได้ดี โดยปกติแล้วนักกีฬา ระดับสูงจะมองสิ่งเหล่านี้เป็นความท้าทาย ทำให้แตกต่างจากนักกีฬามือสมัครเล่น นอกจากนี้บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจยังมีลักษณะทัศนคติที่มองโลกในแง่ดีและมีความมุ่งมั่นในระหว่างการแข่งขัน (Cowden, 2017; Hsieh et al., 2023; Mojtahedi et al., 2023) และนอกเหนือจากความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีส่วนสำคัญแล้วในการจัดการความวิตกกังวลและรักษาความมุ่งมั่นแล้ว ความเข้มแข็งทางจิตใจยัง

เป็นตัวแปรเชื่อมระหว่างการควบคุม หรือการจัดการอารมณ์ ที่เป็นตัวแปรย่อยของความฉลาดทางอารมณ์กับการจัดการอารมณ์ หรือการรับมือภายใต้สถานการณ์กดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Cowden, 2017)

ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence: EI) คือ ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งมีความสำคัญในกีฬากการต่อสู้ เพราะช่วยให้นักกีฬาสามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลได้ดีขึ้น เป็นทักษะทางจิตวิทยาที่ช่วยให้นักกีฬาสามารถจัดการกับแรงกดดัน ความเครียด และอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Laborde et al., 2016) และเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่เสริมสร้างประสิทธิภาพในการแข่งขัน ทั้งในด้านความพร้อมทางอารมณ์ การตัดสินใจภายใต้แรงกดดัน และความสามารถในการรักษาความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological resilience) ของนักกีฬา (Kopp & Jekauc, 2025) ในเชิงกลไกทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา ความฉลาดทางอารมณ์ มีบทบาทในการกำกับการตอบสนองต่อความเครียดผ่านระบบประสาทและฮอร์โมน โดยเฉพาะการทำงานของแกนไฮโปทาลามัส-ต่อมใต้สมอง-ต่อมหมวกไต (Hypothalamic-pituitary-adrenal axis: HPA axis) เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์กดดัน ระบบดังกล่าวจะถูกกระตุ้นให้หลั่งคอร์ติซอลซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียด (Mikolajczak et al., 2007)

รูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์ (Models of emotional intelligence) เกิดข้อถกเถียงขึ้นเกี่ยวกับรูปแบบที่ถูกตั้ง เนื่องจากบางรูปแบบมีพื้นฐานอยู่บนกรอบแนวคิดทางทฤษฎี ในขณะที่บางรูปแบบไม่ได้อิงกับทฤษฎีโดยตรง (Singh et al., 2022) สามารถจำแนกออกเป็นสามประเภท คือ Ability and Trait emotional intelligence และ Mix emotional intelligence ได้แก่

1. แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ตามความสามารถ (Ability models of emotional intelligence) รูปแบบนี้อธิบายความฉลาดทางอารมณ์ในแง่ของศักยภาพและความสามารถตามธรรมชาติของบุคคล อธิบายได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 4 มิติหลัก ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ (Perceiving emotions) การใช้ประโยชน์จากอารมณ์ในการคิด (Using emotions to facilitate thought) การทำความเข้าใจอารมณ์ (Understanding emotions) และการจัดการอารมณ์ (Managing emotions)

2. แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ตามบุคลิกภาพ (Trait emotional intelligence) (Petrides, 2001, 2007) โดยมองว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) เป็นชุดของคุณลักษณะบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และการปรับตัวในชีวิตประจำวัน โดยสะท้อนออกมาจากการรับรู้ของตนเองเกี่ยวกับความสามารถทางอารมณ์มากกว่าที่จะเป็นรูปแบบตามความสามารถ (Petrides, 2001, 2007) ได้แบ่งโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ตามบุคลิกภาพออกเป็น 4 ปัจจัยหลัก โดยแต่ละปัจจัยประกอบด้วยมิติน้อย เช่น การควบคุมตนเอง (Self-control) การใช้อารมณ์ (Emotionality) ทักษะทางสังคม (Sociability) การรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น (Emotion perception) การจัดการความเครียด (Stress management) เป็นต้น

3. รูปแบบผสมผสาน (Mixed models of emotional intelligence) รูปแบบนี้อธิบายความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการผสมผสานระหว่างความสามารถ ลักษณะบุคลิกภาพ และคุณลักษณะต่างๆ ซึ่งสามารถได้รับการพัฒนาเมื่อเวลาผ่านไป จนกลายเป็นสมรรถนะด้านความฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละ

บุคคล โมเดลนี้ได้รับความสนใจในงานวิจัยด้านการบริหารจัดการและจิตวิทยาการศึกษา ตัวอย่างโมเดลที่มีชื่อเสียง ได้แก่ Goleman's emotional competence framework และ Bar-On's emotional-social intelligence model

โดยหลายงานวิจัยได้นำเสนอว่ารูปแบบของแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ตามบุคลิกภาพ (Trait emotional intelligence) มีผลต่อการตอบสนองทางด้านร่างกายของนักกีฬาก่อนการแข่งขันมากที่สุด เช่น งานวิจัยของ Laborde et al. (2014) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ตามบุคลิกภาพ มีผลต่อการหลั่งคอร์ติซอล (Cortisol) และ สมดุลการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ แม้ความฉลาดทางอารมณ์ตามบุคลิกภาพ จะถูกจัดอยู่ในกลุ่มลักษณะบุคลิกภาพ แต่มีหลักฐานบ่งชี้ว่าสามารถพัฒนาได้ผ่านโปรแกรมการฝึกที่ออกแบบเฉพาะ โดยต้องมุ่งพัฒนาทักษะทางอารมณ์ในเชิงปฏิบัติ ไม่ใช่เพียงเพิ่มความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ โดยทั่วไปประกอบด้วย การฝึกตระหนักรู้อารมณ์ เทคนิคการปรับกรอบความคิดใหม่ กลยุทธ์การจัดการความเครียด และการฝึกทักษะทางสังคม (Nelis et al., 2009) จากงานวิจัยของ Fernández et al. (2020) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางอารมณ์ และ ความวิตกกังวล ในนักกีฬาต่อสู้จำนวน 444 คน ครอบคลุมนักกีฬาหลากหลายประเภท เช่น ยูยิตสู ยูโด คาราเต้ เคนโด เทควันโด และมวยปล้ำ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า นักกีฬาระดับสูงมีความฉลาดทางอารมณ์ทางการฟื้นฟูอารมณ์ (Emotional repair) สูงกว่าและมีระดับความวิตกกังวลต่ำกว่านักกีฬาที่มีระดับที่ต่ำกว่า ข้อเสนอแนะให้เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะด้านการฟื้นฟูอารมณ์ อาจช่วยลดความวิตกกังวลในนักกีฬาต่อสู้ และเพิ่มประสิทธิภาพในวันแข่งขันได้

ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทสำคัญต่อสมรรถนะทางจิตใจของนักกีฬาต่อสู้ เนื่องจากเป็นความสามารถในการรับรู้ ทำความเข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลในสถานการณ์แข่งขัน ความฉลาดทางอารมณ์ตามบุคลิกภาพ เป็นปัจจัยเชิงจัดการความเครียดผ่านกลไกสรีรวิทยา เช่น ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate Variability: HRV) และระดับคอร์ติซอล ทั้งนี้ผลการศึกษาจากกลุ่มนักกีฬาต่อสู้หลากหลายประเภทพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยเฉพาะด้านการฟื้นฟูอารมณ์ มีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับความวิตกกังวล โดยนักกีฬาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักมีความวิตกกังวลต่ำและควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่า ดังนั้น จึงสะท้อนให้เห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์ทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการจัดการความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน

ความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นกระบวนการคาดการณ์ของสมอง ซึ่งสามารถนิยามได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ (Affective) ความคิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavioral) ที่เกิดขึ้นล่วงหน้าเพื่อตอบสนองต่อความไม่แน่นอนเกี่ยวกับภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น (Grupe & Nitschke, 2013) ซึ่งมักเกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุที่ชัดเจนหรือเฉพาะเจาะจง เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกินจริงต่อสถานการณ์ที่มองว่าเป็นภัยคุกคามจากมุมมองของแต่ละบุคคล แสดงออกในรูปแบบของความคิดด้านลบ การตอบสนองทางสรีรวิทยา เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น เหงื่อออก หรือภาวะตื่นตัวของระบบประสาทอัตโนมัติ นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงมักมองว่า การกระตุ้นดังกล่าวเป็นสัญญาณเชิงลบ และมองว่าสถานการณ์เป็นภัยคุกคาม ทำให้พยายามหลีกเลี่ยงหรือหนีออกจากสถานการณ์นั้น ส่วนนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลต่ำ มัก

มองว่าการกระตุ้นทางสรีรวิทยาเป็นสัญญาณเชิงบวก และสามารถระดมทรัพยากรทางปัญญาเพิ่มเติมเพื่อเผชิญกับความท้าทาย รวมถึงทุ่มเทความพยายามมากขึ้นในการแก้ไขสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ (Hollandsworth et al., 1979; Zhang et al., 2015) นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูง มักจะมีการตอบสนองต่ออัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นและความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจที่ลดลงก่อนการแข่งขัน (Morales et al., 2013) HRV เป็นตัวชี้วัดที่สำคัญของความสามารถในการปรับตัวต่อความเครียด โดย HRV ที่สูง บ่งบอกถึงสมดุลระหว่างระบบประสาทซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก ซึ่งช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากความเครียดได้ดีขึ้น (Mateo et al., 2012) นอกจากนี้ความวิตกกังวลยังอาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมความสามารถในการตัดสินใจ และสมรรถภาพทางกายและจิตใจของบุคคล โดยเฉพาะในบริบทของกีฬา ซึ่งนักกีฬาที่มีระดับความวิตกกังวลสูงอาจประสบกับการลดลงของสมาธิและประสิทธิภาพในการแข่งขัน (Fernández et al., 2020; Kusuma et al., 2020)

ความวิตกกังวลในกีฬาแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก คือ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State anxiety) ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นชั่วคราวในสถานการณ์ที่มีความกดดัน เช่น ก่อนการแข่งขัน หรือระหว่างการแข่งขันที่มีความกดดันสูง และความวิตกกังวลตามนิสัย (Trait anxiety) แนวโน้มของบุคคลที่มีลักษณะนิสัยไวต่อความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่มีการแข่งขัน (Martens et al., 1990) ความวิตกกังวลที่สูงเกินไปจะลดประสิทธิภาพการประมวลผลของนักกีฬา ทำให้การเคลื่อนไหวและทักษะที่เคยทำได้ดีลดลง รวมถึงทักษะการสแกนภาพอย่างมีประสิทธิภาพ (Visual search) คือ ภัยแจ่งผู้ช้ชนะ แต่ความวิตกกังวลที่สูงจะรบกวนและทำให้ประสิทธิภาพลดลงขอบเขตความสนใจของนักกีฬาจะลดลง ทำให้รับข้อมูลจากสิ่งรอบข้างน้อยลงหรือคาดการณ์การเคลื่อนไหวคู่ต่อสู้ผิดพลาด (Liu & Zhou 2015)

จากการศึกษาของ Fernández et al. (2022) พบว่า นักกีฬาต่อสู้ที่ไม่มีอันดับความวิตกกังวลสูงกว่านักกีฬาที่มีอันดับ และปัจจัยทำนายความสำเร็จในการแข่งขันระดับนานาชาติ คือ ปริมาณการฝึกซ้อม ประสิทธิภาพ และความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะการจัดการอารมณ์ ส่วนนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะมีระดับความวิตกกังวลทั้งทางด้านความคิดและความวิตกกังวลทางด้านร่างกายต่ำ และเป็นผู้ที่มีความมั่นใจสูงกว่านักกีฬาที่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่ต่ำกว่า (Demir et al., 2025; Mojtahedi et al., 2023) ดังนั้นการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์มีศักยภาพช่วยลดความวิตกกังวล ปรับสมดุลการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และระดับคอร์ติซอลก่อนการแข่งขัน เพิ่มสมาธิและสมรรถนะโดยรวมของนักกีฬา (Cintineo & Arent, 2019; Gatsis et al., 2021; Mojtahedi et al., 2023)

ความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์กับความวิตกกังวล

จากทฤษฎีและงานวิจัยก่อนหน้า สรุปได้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือแม้กระทั่งความฉลาดทางอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งสามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้ ทั้งนี้ หลักฐานเชิงประจักษ์ในวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องให้การสนับสนุนกรอบแนวคิดดังกล่าวอีกทั้งความฉลาดทางอารมณ์ยังเป็นตัวทำนายสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา โดยที่เมื่อนักกีฬามีความสามารถในการรับรู้ ตีความหมาย ทำความเข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จะประมวลผลและส่งต่อพฤติกรรมที่แสดงออก นักกีฬาจะสามารถเผชิญและเปลี่ยนมุมมองของปัญหาให้เป็นความท้าทาย และเมื่อ

นักกีฬาสามารถประเมินสถานการณ์ใหม่ในกรอบความคิดทางเลือก ร่วมกับการมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่อยู่ในระดับสูง จะเอื้อต่อความสามารถในการเผชิญและจัดการกับสถานการณ์กดดันได้อย่างเหมาะสม สามารถจัดการกับความเครียดซึ่งเป็นบ่อเกิดของความวิตกกังวลที่เป็นปัจจัยใหญ่ในการจำกัดความสามารถของนักกีฬา นอกจากนี้ยังรักษาไว้ซึ่งประสิทธิภาพสูงสุดในการแสดงความสามารถจนจบการแข่งขันของนักกีฬา ในบริบทของกีฬาต่อสู้เอง การบูรณาการการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจ กับความฉลาดทางอารมณ์ จะช่วยให้นักกีฬาต่อสู้สามารถควบคุมความวิตกกังวลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก เนื่องจากกีฬาต่อสู้เป็นกีฬาที่มีความเข้มข้นสูง มีความเสี่ยงการบาดเจ็บ มีการควบคุมน้ำหนัก มองความท้าทายเป็นโอกาส และมีความมั่นใจในการแข่งขัน ส่งผลโดยตรงต่อสมรรถภาพและผลลัพธ์การแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพ ฉะนั้นแล้วจึงเป็นทักษะทางจิตวิทยาที่ช่วยให้นักกีฬาสามารถตระหนักรู้ ประมวลผลการตัดสินใจ ภายใต้อารมณ์กดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถควบคุมและรักษาความยืดหยุ่นทางจิตใจ และแสดงออกอย่างเหมาะสม



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์กับความวิตกกังวล

แนวทางการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ในนักกีฬาต่อสู้

การฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ในนักกีฬาแบบบูรณาการทั้งสององค์ประกอบยังไม่ปรากฏโปรแกรมที่ชัดเจนโดยเฉพาะนักกีฬาต่อสู้โดยตรง แต่จากการสำรวจงานวิจัยที่ผ่านมา มีการผสมผสานการฝึกทักษะทางด้านจิตเข้ามา เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ หรือเพื่อจัดการความวิตกกังวลของนักกีฬา เช่น งานวิจัยของ Liu & Zhou (2015) แนะนำว่า ต้องเสริม 3 ทักษะจิตวิทยาหลัก ดังนี้

1. การฝึกผ่อนคลาย (Relaxation) นั่งหรือยืนในท่าพร้อมแข่งขัน หายใจแบบ 4-2-6 Breathing โฟกัสการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเรียงลำดับไหลลงเท้า จบด้วย Cue word เช่น “นิ่ง-ชัด-พร้อม เพื่อควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ สำหรับนักกีฬาต่อสู้ต้องทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ünlügüzel et al. (2023) ได้ทดสอบผลฉับพลันของการฝึกหายใจแบบ 4x4 Diaphragm breathing กับนักกีฬาคิกบ็อกซิ่ง พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงของความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ หรือ HRV อย่างมีนัยสำคัญ สะท้อนการทำงานที่เพิ่มขึ้นของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) ดังนั้นการฝึกหายใจแบบ 4x4 Diaphragm breathing บ่งชี้ได้ว่าสามารถจัดการความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในกีฬาต่อสู้ ซึ่งมีแรงกดดันสูงได้

2. การจินตภาพ (Imagery) เพื่อจัดการความวิตกกังวลก่อนแข่งขัน เตรียมแผนการเคลื่อนไหว เพิ่มความมั่นใจ เช่น การจินตภาพถึงการแข่งขัน ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบการแข่งขัน สังเกตถึงแรงเชียร์ ลมหายใจแรงปะทะ เป็นต้น งานวิจัยของ Burhan & Vandita (2021) และ Lin et al. (2021) พบว่า การฝึกจินตภาพร่วมกับการผ่อนคลาย ช่วยให้สมองสร้างภาพจำลองสถานการณ์การแข่งขันที่มีการควบคุมทางอารมณ์ ซึ่งกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ส่งผลให้ระดับความตื่นตัวและความวิตกกังวลลดลง พร้อมกับเพิ่มระดับความมั่นใจในตนเอง และสมดุลอารมณ์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของทั้งความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์

3. ฝึกควบคุมสมาธิ (Attention control) สำคัญมากในกีฬาสู่ เพราะต้องโฟกัสเฉพาะ “จุดสัญญาณโจมตี” เช่น โหล่ ข้อเท้า สะโพก ต้องตัดสิ่งรบกวน เช่น เสียงเชียร์ คู่ต่อสู้ ฯลฯ ช่วยลดโอกาส “Choking under pressure” คือ ภาวะการลดลงของประสิทธิภาพในการแข่งขันอย่างฉับพลัน หรือ การลดลงของผลการแสดงความสามารถ ในสถานการณ์ที่เพิ่มพูนความสำคัญของการปฏิบัติให้ดีขึ้นหรือดีกว่าปกติ (Baumeister, 1984) โดยการจำลองสถานการณ์ให้โฟกัสเสียงรบกวน โฟกัสการหายใจ โฟกัสเป้าหมาย โดยการสับเปลี่ยนโฟกัสตามเวลาที่กำหนด เพื่อฝึกควบคุมความสนใจ

อย่างไรก็ตามงานวิจัยของ Fletcher & Sarkar (2012) อธิบายไว้ว่า นักกีฬาระดับแนวหน้าแสดงให้เห็นถึงความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ผ่านการควบคุมอารมณ์ (Emotional control) อย่างมีประสิทธิภาพ การประเมินสถานการณ์ก่อกวนใหม่ในกรอบความคิดเชิงบวก และการใช้กลวิธีเผชิญปัญหาแบบยืดหยุ่น ซึ่งสอดคล้องโดยตรงกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ในกีฬาสู่ นอกจากนี้ในงานวิจัยของ Ajilchi et al. (2019) ได้ทำการฝึกสติ หรือ (Mindfulness) ในนักกีฬาบาสเก็ตบอลสมัครเล่น พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกมีการเพิ่มคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์หลังจากได้รับการฝึก และมีคะแนนของความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก เพราะฉะนั้นการฝึกสติสามารถเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ในนักกีฬาได้

สรุปได้ว่าการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ในกีฬาสู่ ควรมุ่งเน้นการฝึก ผ่อนคลายทางกาย-ใจ จินตภาพ การควบคุมสมาธิ และสติ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่มีหลักฐานเชิงวิจัยสนับสนุนว่า ช่วยลดความวิตกกังวลและการจัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกผ่อนคลาย ช่วยปรับการทำงานของระบบประสาทให้เข้าสู่ภาวะที่สงบและลดความตื่นตัวเกินจำเป็น ซึ่งเป็นพื้นฐานของทั้งความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ ขณะเดียวกันการจินตภาพร่วมกับการผ่อนคลายช่วยให้สมองสร้างภาพการแข่งขันที่ควบคุมอารมณ์ได้ดี ส่งเสริมความเชื่อมั่นและการกำกับอารมณ์ซึ่งเป็นองค์ประกอบรวมของ ความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ การควบคุมสมาธิช่วยฝึกการคัดกรองสิ่งรบกวนและเพิ่มความแม่นยำในการตอบสนองต่อสัญญาณโจมตี ซึ่งลดความเสี่ยงของการ “Choking under pressure” สุดท้ายการฝึกสติช่วยให้ตระหนักรู้ภาวะอารมณ์และความตื่นตัวของตนเองแบบไม่ตัดสิน พร้อมนำไปสู่การควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น ทั้งหมดนี้เมื่อบูรณาการร่วมกันจะช่วยจัดการกับความวิตกกังวลก่อนแข่งขัน และสร้างความมั่นคงทางจิตใจที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจและความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาสู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

.....

เอกสารอ้างอิง

- Ajilchi, B., Amini, H. R., Ardakani, Z. P., Zadeh, M. M., & Kisely, S. (2019). Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. *Australasian Psychiatry*, 27(3), 291-296. <https://doi.org/10.1177/1039856219828119>
- Aouani, H., Selmi, W., Hammami, A., Ceylan, H. İ., Hammami, R., Bayrakdaroglu, S., Bayrakdaroglu, Y., Uluç, E. A., Raul-loan, M., & Uluç, S. (2024). Meditative pathways to emotional intelligence in athletes: Narrative review study. *Journal of Men's Health*, 20(9), 25–31. <https://doi.org/10.22514/jomh.2024.145>
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>
- Bridge, C. A., Jones, M. A., & Drust, B. (2011). The activity profile in international taekwondo competition is modulated by weight category. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(3), 344-357. <https://doi.org/10.1123/ijsp.6.3.344>
- Burhan, Z., & Vandita, L. Y. (2021). The effect of imagery exercise and progressive muscle relaxation on anxiety and concentration in soccer athletes. *Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu dan Pembelajaran Matematika dan IPA IKIP Mataram*, 9(2), 220–224. <https://doi.org/10.33394/j-ps.v9i2.4280>
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–45). London, UK: Thomson.
- Clough, P. J., Strycharczyk, D., Rowlands, C., & Czwerenko, M. (2007). *MTQ48 Mental toughness questionnaire: Step by step guide*. United Kingdom: AQR.
- Clough, P. J., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: Improving performance, wellbeing and positive behaviors in others*. London: Kogan Page.
- Cintineo, H. P., & Arent, S. M. (2019). Anticipatory salivary cortisol and state anxiety before competition predict match outcome in division I collegiate wrestlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(11), 2905–2908. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003376>
- Correia, P. L., Araújo, D., Travassos, B., Passos, P., & Davids, K. (2012). Changes in practice task constraints shape decision-making behaviours of team games players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(3), 244–249. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2011.10.004>

- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1), 1-14. <https://doi.org/10.2174/1875399X01710010001>
- Demir, G. T., Namlı, S., Çakır, E., Batu, B., Ateş, F., Yılmaz, E., Güvendi, B., Adaş, S. K., & Çağın, M. (2025). The role of mental toughness, sport imagery and anxiety in athletic performance: Structural equation modelling analysis. *BMC Psychology*, 13(1), 869. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03250-6>
- Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*, 41(2), 147-166. <https://doi.org/10.2165/11538580-000000000-00000>
- Fernández, M. M., Brito, C. J., Miarka, B., & Díaz-de-Durana, A. L. (2020). Anxiety and emotional intelligence: Comparisons between combat sports, gender and levels using the trait meta-mood scale and the inventory of situations and anxiety response. *Frontiers in Psychology*, 11, 130. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00130>
- Fernández, M. M., Perez, D. I. V., Aedo-Muñoz, E., Barreto, L. B. M., Brito, C. J., De Brito, M. A., Miarka, B., & De Durana, A. L. D. (2022). Emotional intelligence contributes to increased ranking in combat athletes with anxiety disorders. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(2), 331-336. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.02042>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gatsis, G., Strigas, A., & Ntasis, L. (2021). Contribution of emotional intelligence to taekwondo athlete's performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 1976-1980. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3251>
- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488-501. <https://doi.org/10.1038/nrn3524>
- Hollandsworth Jr, J. G., Glazeski, R. C., Kirkland, K., Jones, G. E., & Van Norman, L. R. (1979). An analysis of the nature and effects of test anxiety: Cognitive, behavioral, and physiological components. *Cognitive Therapy and Research*, 3(2), 165-180. <https://doi.org/10.1007/BF01172603>
- Hsieh, Y. C., Lu, F. J., Gill, D. L., Hsu, Y. W., Wong, T. L., & Kuan, G. (2023). Effects of mental toughness on athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(6), 1317-1338. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2204312>

- Kopp, A., & Jekauc, D. (2025). Trait emotional intelligence in competitive sports: Are there differences in dimensions of emotional intelligence when comparing different sports?. *BMC Psychology, 13*(1), 253. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02563-w>
- Kusuma, D. W., Hartono, M., Annas, M., Pramono, H., Hanani, E., & Krismonita, P. (2020). The competitive anxiety (Cognitive, Somatic, Affective, and Motoric) among martial art athletes. In *ISPHE 2020: Proceedings of the 5th International Seminar of Public Health and Education, ISPHE 2020, 22 July 2020, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia* (p. 142). European Alliance for Innovation. <https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2020.2300266>
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C., & Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual Differences, 57*, 43-47. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.013>
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 26*(8), 862-874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 37*(2), 195-201. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.2.195>
- Lin, H.-H., Lin, T.-Y., Ling, Y., & Lo, C.-C. (2021). Influence of imagery training on adjusting the pressure of fin swimmers, improving sports performance and stabilizing psychological quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(22), 11767. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211767>
- Liu, S., & Zhou, W. (2015). The effect of anxiety state on the visual search efficiency of athletes. *Open Journal of Social Sciences, 3*(6), 80-85. <https://doi.org/10.4236/jss.2015.36014>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Mateo, M., Blasco-Lafarga, C., Martínez-Navarro, I., Guzmán, J. F., & Zabala, M. (2012). Heart rate variability and pre-competitive anxiety in BMX discipline. *European Journal of Applied Physiology, 112*(1), 113-123. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-1962-8>
- Mikolajczak, M., Roy, E., Luminet, O., Fillée, C., & De Timary, P. (2007). The moderating impact of emotional intelligence on free cortisol responses to stress. *Psychoneuroendocrinology, 32*(8-10), 1000-1012. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2007.07.009>

- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. *Behavioral Sciences, 13*(9), 713. <https://doi.org/10.3390/bs13090713>
- Morales, J., Garcia, V., García-Massó, X., Salvá, P., & Escobar, R. (2013). The use of heart rate variability in assessing precompetitive stress in high-standard judo athletes. *International Journal of Sports Medicine, 34*(02), 144-151. <http://doi.org/10.1055/s-0032-1323719>
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible?. *Personality and Individual Differences, 47*(1), 36-41. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.046>
- Petrides, K. V. (2001). *A psychometric investigation into the construct of emotional intelligence*. University College London.
- Petrides, K. V. (2007). Trait emotional intelligence: Taxonomy and measurement. In G. Matthews, M. Zeidner, & R. D. Roberts (Eds.), *Emotional intelligence: Knowns and unknowns* (pp. 151–180). Oxford University Press.
- Predoiu, R., Bertollo, M., Piotrowski, A., Stănescu, R., Hamdi, F., Szabo, G., & Cosma, G. (2025). Psychological resilience in Olympic combat sports. *Frontiers in Psychology, 16*, 1605765. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1605765>
- Pujianto, D., Nopiyanto, Y. E., Insanisty, B., Yarmani, Syafril, Sugihartono, T., & Ibrahim, (2023). Emotional intelligence: A review of student-athletes at physical education program. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 11*(3), 540-547. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110305>
- Sharma, A., & Purashwani, P. (2021). Relationship between selected psychological variables among trainees of combat sports. *Journal of Sports Science and Nutrition, 2*(1), 01-03. <https://doi.org/10.33545/27077012.2021.v2.i1a.25>
- Singh, A., Prabhakar, R., & Kiran, J. S. (2022). Emotional intelligence: A literature review of its concept, models, and measures. *Journal of Positive School Psychology, 6*(10), 2254-2275. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/13616>
- Ünlügüzel, B., Beşler, H. K., & Tezel, B. (2023). Acute effect of breathing exercises on HRV (Heart Rate Variability) in kick boxers. *Performance Analysis in Sport and Exercise, 2*(2), 25–31. <https://izlik.org/JA34ZD69US>
- Zhang, C. Q., Si, G., Duan, Y., Lyu, Y., Keatley, D. A., & Chan, D. K. C. (2015). The role of athletes' self-compassion in responses to competitive failure: A self-regulation perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 14*(4), 1–17. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1055283>

