



ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ



វិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំកាយ និងកីឡា

NATIONAL INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

មុខវិជ្ជា : ចិត្តវិទ្យាកីឡា
ប្រធានបទ : ភាពខ្វល់ខ្វាយក្នុងកីឡា

គ្រូឧទ្ទេស : ឃ្លាំង ចន្ទ

សមាជិកក្រុម

១. ឆេង ជីតា

២. ខុង សំប្រាថ្នា

៣. គង់ ភូវង្ស

៤. ឈិន ទីណា

មាតិកា

១. បញ្ហាដែលធ្វើឱ្យកីឡាករមានភាពខ្វល់ខ្វាយ	១
២. អត្ថន័យរបស់ភាពខ្វល់ខ្វាយ	៣
៣. ប្រភេទនៃភាពខ្វល់ខ្វាយ	៦
៤. លំដាប់ភាពខ្វល់ខ្វាយ ឬរំភើបចិត្តដែលសមរម្យសម្រាប់ប្រភេទ និងបច្ចេកទេសកីឡា	៨

១. បញ្ហាដែលធ្វើឱ្យកីឡាករមានភាពខ្វល់ខ្វាយ

ភាពខ្វល់ខ្វាយរបស់កីឡាករគឺ ៖

- តើមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើខ្ញុំលេងមិនបានល្អ
- ប្រសិនបើខ្ញុំមិនឈ្នះពេលនេះ គ្រប់គ្នានឹងស្តីបន្ទោសខ្ញុំ
- ខ្ញុំទ្រាំនឹងការគៀបសង្កត់ក្នុងស្ថានភាពដ៏តានតឹងនេះមិនបានទេ។

១. បញ្ហាដែលធ្វើឱ្យកិច្ចការមានភាពខ្វល់ខ្វាយ

តាមការស្រាវជ្រាវរបស់អ្នកចិត្តវិទ្យាកីឡា បានឱ្យដឹងថាភាពតានតឹងទាំងនោះគឺ
បណ្តាលមកពីបញ្ហាដូចខាងក្រោម ៖

- ក. បញ្ហាការគ្រប់គ្រងភាពខ្វល់ខ្វាយ
- ខ. បញ្ហាភាពតានតឹង (ស្រេះ) នឹងភាពនឿយហត់ការហ្វឹកហាត់មិនល្អ
- គ. បញ្ហាដាក់កម្មវិធីខាងផ្លូវចិត្តដើម្បីការប្រកួត
- ឃ. បញ្ហាការសាងចិត្តលំនឹកនៅក្នុងចិត្តមិនបានល្អ
- ង. បញ្ហាការទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រូបង្វឹក ជាមួយមហាជន ជាមួយមិត្តរួមការងារ។

២. អត្ថន័យរបស់ភាពខ្វល់ខ្វាយ

ភាពខ្វល់ខ្វាយ គឺបានមកពី ៖

- ភាសាក្រិចថា “to press tight” ឬ “to tangle” មានន័យថាសង្កត់ឱ្យណែន រឹតឱ្យណែន។
- ភាសា ឡាទីនថា “anxious” មានន័យថាភាពចង្អៀតចង្អល់ ឬច្របាច់រឹត។

២. អត្ថន័យរបស់ភាពខ្វល់ខ្វាយ

ភាពខ្វល់ខ្វាយមានអត្ថន័យជាច្រើនដែលមានអ្នកឱ្យនិយមន័យដូចខាងក្រោម ៖

១. អត្ថន័យទី១ ទ្រឹស្តីលោក ហ្វាយ មានន័យថាសភាវៈ របស់ភាពតានតឹង (ស្រួះ) ដែលកើតពីសម្ពាធផ្សេងៗ គឺបណ្តាលមកពីមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅពេលដែលភាពខ្វល់ខ្វាយត្រូវរំភើបញ្ជាប់ញ័រកើតឡើង។
២. អត្ថន័យទី២ លោក ហិលកាត បាននិយាយថាភាពខ្វល់ខ្វាយ គឺជាសភាវៈដែលមនុស្សមានអារម្មណ៍ខ្វល់ខ្វាយក្នុងចិត្ត ឬអ្វីដែលធ្វើឱ្យខ្លាចកើតឡើងជារូបរាងឱ្យយឃើញ ឬជាសភាវៈដែលកំណត់ឱ្យបុគ្គលចាប់អារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត។

២. អត្ថន័យរបស់ភាពខ្វល់ខ្វាយ

៣. អត្ថន័យទី៣ មានន័យថា ជាលក្ខណៈរបស់អាការៈផ្សេងៗដែលកើតឡើងពេលមានស្ថានភាពមកប៉ះទង្គិចឥន្ទ្រីយារម្មណ៍របស់មនុស្ស។ លោក Blucker បានអធិប្បាយអាការៈដែលកើតឡើងដូចជា ៖

1. អាការខាងប្រសាទអាចទទួលបានក្នុងស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើនកម្រិត
2. អាការតានតឹង(ស្រួះ) ជាធម្មតារមែងតែតានតឹងក្នុងកម្រិតទាប
3. អាការខ្លាច គឺជាកម្រិតរបស់ភាពខ្វល់ខ្វាយដែលខ្ពស់ឡើង និងមានផលមិនល្អ
4. អាការខូចចិត្ត គឺជាភាពខ្វល់ខ្វាយដែលធ្ងន់ធ្ងរបំផុត វានិងធ្វើឱ្យបុគ្គលមិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន និងមិនអាចគ្រប់គ្រងស្ថានភាពរណីបានទៀតផង។

៣. ប្រភេទនៃភាពខ្វល់ខ្វាយ

លោក លេវីត និង លោក ស្ទីលប៊ើហ្គី បានសិក្សាពិភាក្សាពីប្រភេទនៃភាពខ្វល់ខ្វាយ របស់ក្រុមកីឡាករប្រភេទផ្សេងៗ និងបានបែងចែកលក្ខណៈនៃភាពកង្វល់ចេញជាពីរ ប្រភេទគឺ ៖

1. ភាពខ្វល់ខ្វាយលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួន គឺជាភាពកង្វល់ដែលជាលក្ខណៈប្រចាំខ្លួន របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ដែលមានលក្ខណៈស្ទើរតែស្ងប់ស្ងាត់ និងមិនបង្ហាញចេញក្នុង លក្ខណៈប្រតិកម្មដោយត្រង់។

៣. ប្រភេទនៃភាពខ្វល់ខ្វាយ

2. ភាពកង្វល់តាមស្ថានការ គឺជាភាពកង្វល់ដែលកើតឡើងក្នុងពេលណាមួយដោយផ្ទាល់ ឬអ្វីមួយដែលធ្វើឱ្យកើតភាពមិនពេញចិត្ត ឬកើតហេតុការណ៍អ្វីមួយមកជំរុញភាពខ្វល់ខ្វាយនេះ គឺខុសប្លែកគ្នាទៅតាមបុគ្គលម្នាក់ៗ អ្នកខ្លះគឺស្ថិតលើលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួន និងបទពិសោធន៍កន្លងមករបស់ខ្លួន។

៤. លំដាប់ភាពខ្ពស់ខ្ទាយ ឬរំភើបចិត្តដែលសមរម្យសម្រាប់ប្រភេទ និង បច្ចេកទេសកីឡា

៥. រំភើបចិត្តក្នុងកម្រិតខ្ពស់បំផុត	—————>	រត់១០០ ទៅ ៤០០ម៉ែត្រ លើកទម្ងន់
៤. រំភើប	—————>	លោតចម្ងាយ ចោលដុំដែក ហែលទឹក
៣. ខ្ទាយខ្ពស់	—————>	បាល់បោះ ប្រដាល់ កាយសម្ព័ន្ធ
២. ស្ទើរតែខ្ទាយខ្ពស់	—————>	លោតទឹក ថេនីស
១. ភាពខ្ទាយខ្ពស់ខ្លះ	—————>	បាញ់ធ្នូ ស៊ុតបាល់ វាយកូនហ្គោល
០. សភាពការណ៍ធម្មតា	—————>	

តើការចម្លងបំប៉នឬ?

ជួប
ម្តង
ម្កង
ឆ្នាំ

