

วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับจิตวิทยาการกีฬา และจิตวิทยา-สังคมวิทยาการกีฬา ดังต่อไปนี้

1. จิตวิทยาการกีฬา

1.1 ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

กรมพลศึกษา (2527) ได้ให้ความหมายของคำนี้ว่า เป็นวิทยาศาสตร์ว่า กับการศึกษาพฤติกรรมทางการกีฬา และสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬา

ศิลาชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้ให้ความหมายว่า การศึกษาแขนง หนึ่งที่นำเอาหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬามี ความสามารถสูงขึ้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้ให้ความหมายว่า การศึกษาวิเคราะห์อธิบาย พฤติกรรม ความรู้ความเข้าใจของนักกีฬา โค้ชผู้ฝึกสอน ครูและผู้ชมในสภาพการณ ์กีฬา เพื่อที่จะหาคำตอบ "ทำไม"อย่างไร เมื่อไรและสภาวะการณ ์อย่างไร

สรุปความหมายของจิตวิทยาการกีฬาหมายถึง การนำเอาหลักจิตวิทยาและ วิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์กีฬา เพื่อจะทำความเข้าใจพฤติกรรมใน การกีฬาว่าเกิดขึ้นอย่างไรและ เพราะเหตุใด และทำให้มีความสามารถสูงขึ้น

1.2 ขอบข่ายของจิตวิทยาการกีฬา ที่ได้มีการศึกษาหोजจะสรุปเนื้อหาวิชา
ที่เกี่ยวข้องดังนี้

กรมพลศึกษา (2527) การศึกษาจิตวิทยาการกีฬาจะมุ่งเน้นการฝึกสภาพ
จิตใจให้กับนักกีฬามากพอ ๆ กับการฝึกหัดร่างกาย และเมื่อพิจารณารายละเอียด
สามารถสรุปขอบข่ายของการศึกษาทางด้านจิตวิทยา ได้ดังนี้

1. พัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกาย สารสำคัญที่ศึกษาเกี่ยวกับ
เรื่องนี้ได้แก่

- 1.1 บทบาททางพันธุกรรมและประสบการณ์ที่มีต่อการแสดงออกทางการ
กีฬา
- 1.2 ขบวนการเจริญเติบโตกับการเล่นกีฬา
- 1.3 ระดับอายุในการเรียนรู้และแสดงออก
- 1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่เรียนรู้ การจูงใจ และความ
พร้อม

2. บุคลิกภาพของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา เนื้อหาสำคัญที่ศึกษาเกี่ยวกับ
เรื่องนี้ได้แก่

- 2.1 บุคลิกภาพของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทต่าง ๆ
- 2.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของนักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬา
- 2.3 ปัญหาารปรับตัว
- 2.4 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองของนักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬา
- 2.5 การจูงใจ การต่อต้าน และการแนะนำ
- 2.6 คุณสมบัติทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จ และความ
ล้มเหลวของนักกีฬา

3. การเรียนรู้และการฝึก เนื้อหาสำคัญที่ศึกษา ได้แก่

- 3.1 กระบวนการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักกีฬา
- 3.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะ และการแสดงออกของนักกีฬา
- 3.3 การจัดโปรแกรมการฝึก
- 3.4 การใช้อุปกรณ์ และเครื่องมือต่าง ๆ ในการฝึกให้มีประสิทธิภาพ

4. จิตวิทยาสังคมกับการกีฬามีหัวข้อที่สำคัญที่ศึกษา ได้แก่

- 4.1 กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamics) ของนักกีฬาในทีม
- 4.2 การร่วมมือ การแข่งขัน
- 4.3 คุณสมบัติของผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 4.4 ปัจจัยทางสังคมอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเล่นกีฬา เช่น วัฒนธรรม กลุ่มเพื่อน ขนาดของสังคม การติดต่อสื่อสาร และผลจากผู้ชม ที่มีต่อนักกีฬา

5. การวัดทางจิตวิทยา (Psychometrics) ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมาก เนื้อหาที่สำคัญในเรื่องนี้ ได้แก่

- 5.1 การวัดความแตกต่างระหว่างบุคคล และกลุ่ม
- 5.2 การวัดความสามารถ ความถนัด และทักษะทางกีฬา ชนิดต่าง ๆ
- 5.3 การวัดบุคลิกภาพ
- 5.4 การทำนายความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของนักกีฬา

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้แยกลักษณะ เนื้อหาของจิตวิทยาการกีฬา

เพื่อที่จะส่งเสริมให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น กล่าวโดยสรุป ดังต่อไปนี้

1. การกระบวนการข่าวสาร หมายถึง การจัดการข่าวสารนับตั้งแต่การรับข่าวสารเข้ามา การตีความหมายของข่าวสาร การเก็บข่าวสาร การส่งการกระทำ จนกระทั่งถึงการแสดงออกต่อข่าวสารที่ได้รับนั้นนักกีฬาจะต้องมีกระบวนการ

การข่าวสารอยู่ตลอดเวลา ถ้านักกีฬา มีกระบวนการข่าวสารได้รวดเร็ว ถูกต้อง แม่นยำ และมีประสิทธิภาพนักกีฬาก็จะมีความสามารถที่แสดงออกสูงขึ้น

2. ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ถ้านักกีฬา มีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุทำให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานหรือที่คาดหวังไว้ เพื่อให้แสดงความสามารถได้เต็มที่ นักกีฬาจะต้อง เรียนรู้กลยุทธ์บายควบคุมความวิตกกังวลไว้ให้อยู่ในระดับเหมาะสม

3. แรงจูงใจ คือ กระบวนการกระตุ้นให้พฤติกรรมไปสู่จุดหมาย การที่นักกีฬา เลือก เล่นกีฬาชนิดหนึ่ง ชัยชนะฝึกซ้อมและซ้อมอย่างหนัก จนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่งแสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจ แรงจูงใจอาจจะมาจากภายในตัวของนักกีฬาเอง เช่น เพื่อการพัฒนาทักษะของตนเอง และแรงจูงใจอาจจะมาจากภายนอกก็ได้ เช่น เพื่อเงินรางวัล หรือเพื่อเกียรติยศชื่อเสียง

4. การตั้งจุดมุ่งหมาย คือการตั้งระดับความสามารถที่นักกีฬาหวังจะบรรลุในอนาคต นักกีฬาจะต้องรู้จักการตั้งจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถให้สูงขึ้น บางครั้งนักกีฬาไม่มีแรงจูงใจที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน เพราะสถิติไม่ดีขึ้น หรือพ่ายแพ้เสมอ ๆ การการตั้งจุดมุ่งหมายที่ดีมีหลักเกณฑ์ที่จะช่วยพัฒนาความสามารถได้

5. กลยุทธ์ในการเล่นกีฬา หมายถึง การจัดกระบวนการทางความคิดที่เหมาะสม เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่วางไว้ กลยุทธ์นี้ช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็ว จากทักษะได้เร็ว จากทักษะได้นาน และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่นได้ เช่น กลยุทธ์บาย จินตนาการคือ การสร้างภาพ การเคลื่อนไหวในใจ ก่อนแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและแจ่มแจ้งก็จะทำให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

6. ความก้าวร้าว คือ พฤติกรรมที่ประสงค์จะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้อื่นใน กีฬาที่เมื่อนุญาคาให้การปะทะรุนแรงเกิดขึ้นในการแข่งขัน ถ้าเกิดขึ้นแล้วจะต้องถูก ปรับลงโทษในกีฬาประเภทเหล่านี้ เช่น กีฬาฟุตบอลและบาสเกตบอล ความ ก้าวร้าวจะก่อให้เกิดความเสียหายแก่บุคคลหรือทีมเป็นอย่างมาก ตรงกันข้ามใน กีฬาที่เมื่อนุญาคาให้เกิดการปะทะรุนแรงได้ เช่น กีฬาอเมริกันฟุตบอล รักบี้ มวย และมวยปล้ำ ความก้าวร้าวจะมีผลดีในการแสดงความสามารถ อย่างไรก็ตามก็ตี จากการศึกษาพบว่าโค้ชทั่วไบนักกีฬาที่ชนะจะมีความก้าวร้าวอยู่บ้างเล็กน้อย

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้สรุปเนื้อหาของจิตวิทยาการกีฬา ไว้ดังนี้

1. บุคลิกภาพกับนักกีฬา
2. ความตั้งใจ สมาธิ และการเร้าใจ
3. ความวิตกกังวล ความเครียดในสภาพการกีฬา
4. กุศโลบายในการควบคุมความเครียด และความวิตกกังวล
5. แรงจูงใจ ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ
6. จิตวิทยาสังคมในการกีฬา
7. ความก้าวร้าวในการกีฬา
8. ผลกระทบจากผู้ชมคนดู
9. การสร้างความสามัคคีปึกแผ่นในทีม
10. การเป็นผู้นำในการกีฬา

จรรยา ธรรมิทธิ์ (2534) ได้สรุปพัฒนาการงานวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬา ของประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน โคซกกล่าวสรุปว่าจุดกำเนิดทางจิตวิทยาการ กีฬาในจีน คือช่วงปี 1979 ได้มีการประชุมวิชาการในสมาคมจิตวิทยาการกีฬาและ ได้มีการตั้งคณะกรรมการด้านจิตวิทยาในการกีฬาและพลศึกษา ในปี 1980 จึงได้

ตั้งสมาคมจิตวิทยาการกีฬาระดับชาติ และโค้ชชายสมาคมเบสบอลส่วนภูมิภาคอีก 20 จังหวัดและมีการวิจัยค้นคว้าส่งเสริมวิชาการแขนงนี้อย่างจริงจัง เคยมีการจัดประชุมวิชาการทุกปี มีการเสนอบทความไม่น้อยกว่า 450 บทความ ซึ่งในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาได้มีการวิจัยอย่างจริงจัง เคยอาจจะสรุปได้ดังนี้

1. ด้านจิตวิทยาในการคัดเลือกตัวนักกีฬา

ได้มีการวิจัยคัดเลือกนักกีฬารุ่นเยาว์นักกีฬาประเภทวิ่งระยะสั้น ยิมนาสติก วอลเลย์บอล และวอลเลย์บอล ต่อมาจึงได้ศึกษานักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล มวยป้องกันภัยเรือและกระโดดน้ำ ทำให้สามารถจัดระบบการคัดเลือกนักกีฬา เคยอาศัยวิธีการทางจิตวิทยา

2. ด้านการวิเคราะห์สภาพจิตใจของนักกีฬา

ได้มีการวิจัยศึกษาใช้สหวิทยาการต่าง ๆ เพื่อกำหนดความสามารถทางจิตใจของนักกีฬา ระดับสติปัญญา บุคลิกภาพ การเปลี่ยนแปลงภาษาที่ภาวะความกดดันทางจิตใจ เมื่อเล่นกีฬา เคยคิดเป็นเครื่องมือและแบบประเมินได้จำนวนมาก

3. ด้านการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาและการฝึกสมาธิ

ได้มีการอบรมโค้ชและนักกีฬาให้มีความรู้ด้านจิตวิทยาจนเกิดความมั่นใจมากขึ้นและเน้นในการสร้างแบบประเมินสภาพจิตใจของนักกีฬาระดับเยี่ยมของจีนในกีฬา 20 ชนิด เคยใช้เกณฑ์วัดจากความเร็วในการตอบสนองความมั่นคงในการเคลื่อนที่ การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อกับประสาท ความสนใจ ความตื่นตัว เป็นต้น สำหรับการฝึกจิตใจได้วิจัยศึกษาใช้วิธีฝึกเกี่ยวกับความเข้าใจทางทฤษฎีการสะกดจิต ให้ผ่อนคลาย การฝึกการสร้างจินตนาการ การควบคุมจิตใจ รวมทั้งได้วิจัยแนวทางการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการฝึกกีฬา การแข่งขัน ทำให้โค้ชและนักจิตวิทยามีความร่วมมือกัน และช่วยในการฝึกนักกีฬาอาชีพหลักวิทยาศาสตร์ และเพิ่มประสิทธิภาพให้สูงขึ้น

เนื้อเรื่องการวิจัยจาก 450 บทความคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ได้ดังนี้

ทฤษฎีพื้นฐาน	3.00	%
จิตวิทยาการ เรียนรู้	8.60	%
ความพึงพอใจ	5.30	%
บุคลิกภาพ	10.20	%
พลศึกษา	14.30	%
การฝึกซ้อมกีฬา	8.30	%
การแข่งขันกีฬา	3.80	%
การฝึกจิตใจ	17.30	%
การคัดเลือกนักกีฬา	4.50	%
การให้คำปรึกษาทางจิต	3.00	%
ลักษณะของจิตวิทยาครูและโค้ช	2.30	%
จิตวิทยาของนักกีฬายิมนาสติก	1.90	%
จิตวิทยานักกรีฑา	0.40	%
จิตวิทยาประเภทลูกบอล	6.40	%
จิตวิทยาของนักกีฬายิงปืนและว่ายน้ำ	1.90	%
อื่น ๆ	9.00	%

1.3 วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา

เจริญ แสงภักดิ์ (2532) อธิบายถึงความตื่นเต้นและความกลัวของนักกีฬาหน้าใหม่ ซึ่งจะมีผลต่อสภาพทางจิตใจของนักกีฬาก่อให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล โดยกล่าวว่านักกีฬาทั้งหลายต่างมีพฤติกรรมการแสดงออกที่แตกต่างกันตามสภาพการณ์การแข่งขันกีฬา ซึ่งมีพฤติกรรมในด้านความตื่นเต้น และความกลัวของนักกีฬาหน้าใหม่

ความตื่นเต้น เป็นการแสดงอาการลดด้วยความแปลกใจ มีความประหม่าเพราะไม่คุ้นเคย เมื่ออยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมหรือภาวะตื่นตัว อันจะส่งผลต่อการเล่นกีฬา ต่อประสิทธิภาพในการเล่นที่ทักษะต่างๆ เช่น ทำให้เล่นผิดพลาด ทำให้เสียคะแนนโดยไม่สมควรเสีย เป็นต้น ความตื่นเต้นมักจะเกิดขึ้นก่อนการแข่งขันจนกระทั่งถึงเริ่มแข่งขัน และเริ่มลดลงอย่างรวดเร็วเมื่อเริ่มการแข่งขันไปแล้ว โดยสังเกตจากอาการ หัวสั่น ขาแขนมือสั่น หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก เสียงสั่น ปากแห้ง ทาอะไรหรือเล่นมักผิดพลาด แนะนำไม่ค่อยฟัง ไม่ได้ยิน เป็นต้น วิธีการแก้หรือลดความตื่นเต้น ฝึกซ้อมให้มีสติอย่าให้เหม่อลอย เคลื่อนไหวร่างกาย การวอร์ม การนวด การพูดคุยระหว่างผู้เล่น เล่นตามสบาย เล่นตามที่เคยฝึกซ้อม เสียแล้วเสียไปไม่ฟังคนนอก ไม่สนใจกับกองเชียร์ เป็นต้น วิธีการป้องกันสามารถทำได้โดยให้นักกีฬาไปดูไปฝึกไปเล่น หรือซ้อมในสนามแข่งขัน ทำความคุ้นเคยกับสนามแข่งขัน สังเกตการเล่นของกลุ่มแข่งขัน ศึกษาข้อมูลคู่ต่อสู้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องทำก่อนการแข่งขัน

ความกลัว เป็นการแสดงอาการรู้สึกหวาดกลัว นึกหวาดหวั่น นึกพรันใจ กลัวถูกตีเคียน เพราะคาดว่าจะปราชัย กลัวเจ็บ กลัวอันตราย อันจะส่งผลต่อขวัญและกำลังใจ ความสัมพันธ์ของทีม และผลการแข่งขันโดยรวม หรือส่วนบุคคลเสียไป ความกลัวมักจะเกิดขึ้นระหว่างแข่งขัน แต่ก่อนการแข่งขันอาจจะไม่ได้ แต่ระดับจะไม่สูง วิธีการแก้ความกลัวหรือลดความกลัว ต้องมุ่งเน้นด้านกำลังใจ โดยที่ ใจต้องมั่นคง เชื่อมั่นตนเอง ไม่ท้อแท้ง่าย ๆ เป็นต้น

นภพร ทัศนัยนา (2534) ได้รายงานความวิตกกังวลกับการกีฬา อันจะเป็นอุปสรรคต่อการเตรียมตัวของนักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ โดยกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางกลไกของมนุษย์ที่สำคัญ คือ การกระตุ้นให้หลังฮอว์มอนจากต่อมไร้ท่อ ได้แก่ ฮอว์มอนมิเนอรัลคอร์ติคอยด์

เพินนี (Penny, 1965) ศึกษาเรื่องความอยากรู้อยากเห็นและความวิตกกังวลของเด็กชั้นที่ 4, 5 และ 6 ศึกษาระบบวัด ซีเอ็มเอเอส (CMAS - Children Manifest Anxiety Scale) ของเทเลอร์ (Taylor, 1953) วัดความวิตกกังวลในส่วนที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลและเพศ ผลปรากฏว่าเพศหญิงจะมีความวิตกกังวลมากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คาสทาเนดา และ แมคแคนเลส (Castanedas and Mc Canless, 1956) ซึ่งศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลของเด็กชายและหญิง เกรด 4, 5, 6 จำนวน 386 คน ศึกษาระบบสอบถาม ซีเอ็มเอเอส วัดความวิตกกังวล ผลปรากฏว่าเพศหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่าเพศชายเหมือนกัน และแมนลีย์ (Manley, 1969) ได้ศึกษาแนวโน้มความวิตกกังวลในเด็กระดับชั้น 7-12 พบว่ามีความแตกต่างกันระหว่างเพศเรื่องความวิตกกังวล โดยเฉพาะเพศหญิงจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าเพศชาย และยังพบว่านักเรียนที่เรียนดีกว่านักเรียนที่อยู่ชั้นสูงกว่าจะสามารถปรับตัวได้ดีและมีความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนที่เรียนอ่อนและอยู่ชั้นต่ำกว่า

ค็อกซ์ (Cox, 1990) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบทักษะเชิงจิตวิทยาการกีฬา ระหว่างนักกีฬาอเมริกันกับจีน ซึ่งเป็นนักกีฬาที่ต่างวัฒนธรรมกัน ในกีฬา 4 ชนิด คือ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล วายน้ำและกรีฑา พบว่า

1. เพศ สัญชาติ และชนิดของกีฬาส่งผลต่อทักษะเชิงจิตวิทยาของนักกีฬาที่ระดับ .0001
2. เพศกับชนิดของกีฬา และชนิดของกีฬากับสัญชาติมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกันที่ระดับ .0001
3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง เพศกับชนิดของกีฬาส่งผลต่อทักษะเชิงจิตวิทยาของนักกีฬาเพศหญิงที่ระดับ .0001

4. นักกีฬาวอลเลย์บอลชายคิดว่าหญิงในด้านการควบคุมความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง

5. เมื่อพิจารณาปฏิสัมพันธ์ระหว่างชนิดของกีฬากับสัญชาติ พบว่านักกีฬาจีนมีความแตกต่างกันในกีฬานิกต่าง ๆ มากกว่านักกีฬาสัญชาติอเมริกัน

จึงสรุปได้ว่าความแตกต่างและความคล้ายคลึงของนักกีฬาจีน และนักกีฬาสหรัฐอเมริกา มีปรากฏชัดขึ้นจริง แต่มีความคล้ายคลึงกันปรากฏให้เห็นทั่วไปอยู่บ้าง

เถา (Tao, 1990) ได้วิเคราะห์ความถนัดอย่างเป็นระบบของนักกีฬาเลิศเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาเฉพาะและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ที่สามารถอธิบายในแง่ความต้องการทักษะทางกลไกของนักกีฬา โดยใช้การพัฒนาวิทยาศาสตร์ประยุกต์ เช่น ชีววิทยา สรีรวิทยา จิตวิทยา รวมทั้งระบบทางวิทยาศาสตร์ จิตวิทยาการกีฬาและหลักวิทยาศาสตร์การฝึก เพื่อช่วยวิเคราะห์นักกีฬาเยี่ยมของจีน พบว่า

1. ความถนัดนักกรีฑาในโอกาสพิเศษต่าง ๆ เกิดจากปฏิสัมพันธ์อย่างเป็นระบบของนักกีฬา กลุ่มเครื่องมือ อุปกรณ์และสิ่งแวดล้อม จะช่วยในกระบวนการและการควบคุม

2. การบูรณาการในการใช้ระบบต่าง ๆ เป็นเครื่องมือชี้ถึงความถนัดขั้นสูงของนักกีฬาในการแข่งขันในสภาพแวดล้อมที่บุคคลสร้างขึ้น

3. มืองค์ประกอบ 18 ชนิดที่มีผลต่อการแข่งขันระดับสูงสุดของนักกรีฑาระหว่างการแข่งขันและการฝึกซ้อม

ทั้งนี้การฝึกซ้อมโดยการใช้หลักจิตวิทยาในการควบคุมจะช่วย เสริมความรู้สึกลงในการบูรณาการองค์ประกอบเหล่านั้น

ซีเนียน (Shenian, 1990) ได้เสนอว่ามีการศึกษาปัญหาและทฤษฎีต่าง ๆ ในการใช้จิตวิทยาการกีฬาในอนาคตคือ

1. ความต้องการในการรวบรวมความรู้ และค่านิยมของสิ่งที่ใช้ในการวิจัยและแนวคิดต่าง ๆ ของจิตวิทยาการกีฬาให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
2. อะไรควรจะเป็นเนื้อหาสาระของระบบจิตวิทยาการกีฬา และหาอย่างไรจิตวิทยาการกีฬาจึงจะเป็นศาสตร์ที่สมบูรณ์
3. ปรัชญาและการพัฒนาความคิดด้านจิตวิทยาการกีฬาดังแต่อดีตมีความแตกต่างกันมากในประเทศต่าง ๆ แต่ละประเทศจะมีลักษณะเฉพาะของคน สิ่งเหล่านี้ควรได้รับการศึกษาวิจัยเพิ่มขึ้น
4. จะนำทฤษฎีเชิงจิตวิทยา เช่น จิตวิทยาเชิงความรู้ จิตวิทยาภาพ และจิตวิทยาสังคมมาใช้ในการวิจัยเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา
5. นักจิตวิทยาควรได้รับการแนะนำด้านทฤษฎีของการปฏิบัติ (Theory of Practice) และควรจะรู้จักนักกีฬาเป็นอย่างไรที่ ทฤษฎีใดก็ตามที่สามารถแก้ปัญหาเชิงปฏิบัติของนักกีฬาได้ทฤษฎีนั้นจะเป็นทฤษฎีที่มีคุณค่ายิ่ง

2. จิตวิทยา-สังคมวิทยาการกีฬา

2.1 ความหมายของจิตวิทยา-สังคมวิทยาการกีฬา

กรมพลศึกษา (2527) ได้ให้คำนิยามของความหมายจิตวิทยา-สังคมวิทยาการกีฬาว่า เป็นจิตวิทยาแขนงหนึ่งที่พยายามทำความเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลในสังคมการกีฬา โดยเฉพาะพฤติกรรมของบุคคลในแง่ที่ได้รับอิทธิพลจากการเป็นสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งพฤติกรรมที่เกิดจากกลุ่มชนนี้ย่อมจะแตกต่างไปจากพฤติกรรมที่บุคคลอยู่คนเดียวความล้าหลัง โดยที่จิตวิทยาสังคมจะสัมพันธ์กับการกีฬาในด้านพฤติกรรม การแข่งขัน การร่วมมือ ความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ชีวและกำลังใจของนักกีฬานทีม เป็นต้น

2.2 ขอบข่ายของจิตวิทยา-สังคมวิทยาการกีฬา

กรมพลศึกษา (2527) ได้กล่าวถึงจิตวิทยาสังคมกับการกีฬาว่ากีฬาเป็นกิจกรรมที่สำคัญของสังคมมนุษย์ ซึ่งการเล่นกีฬาทำให้คนมาร่วมกันเป็นกลุ่มหรือทีม วิทยามีจุดมุ่งหมายเพื่อเล่นกีฬาที่ทุกคนต้องการ การเล่นกีฬาโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของการแข่งขัน การประสานงานและความร่วมมือระหว่างผู้เล่น วิทยที่ผู้เล่นส่วนใหญ่มักจะเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของทีม ซึ่งจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมทีม ผู้ฝึกสอนกีฬาและยังต้องรักษาระดับความสามารถของตนเองไว้ให้ดีกว่าผู้เล่นอื่น ๆ อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาประเภทเดี่ยวหรือประเภททีม ก็ต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางสังคมและได้สรุปเนื้อหาของจิตวิทยาสังคมกับการกีฬา ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ภายในทีม
2. การร่วมมือและการแข่งขัน
3. การเลือกผู้เล่นลงแข่งขันกีฬา
4. ชวัญและกำลังใจ
5. เจตคติและค่านิยม
6. น้ำใจนักกีฬา
7. การเป็นผู้ชนะ
8. ครอบครัวกับการเล่นกีฬา
9. สถานภาพทางสังคมกับนักกีฬา
10. เรื่องเฉพาะตัวของนักกีฬา
11. สื่อมวลชนกับการกีฬา
12. การรับนักกีฬาใหม่

ชัยชัย โภภมารทศ(2532) ได้กล่าวถึงสังคมวิทยาการศึกษาว่ากีฬานั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับสังคม และสังคมก็มีความเกี่ยวข้องกับกีฬา ทั้งกีฬาและสังคมต่างมีบทบาทซึ่งกันและกันในหลายแง่หลายมุม และหลายด้าน เรื่องของกีฬาในสังคมมีการศึกษาและอธิบายโดยใช้ศาสตร์ต่าง ๆ เช่น ประวัติศาสตร์ ปรัชญา มนุษยวิทยา วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว สรีรวิทยาการออกกำลังกาย และอื่น ๆ เนื้อหาทางสังคมวิทยาการศึกษา จะศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวกับเนื้อหาทางสังคมที่อยู่ในสภาพแวดล้อมทางการกีฬา สภาพต่าง ๆ ดังนี้

1. เกี่ยวข้องกับหน่วยพื้นฐานทางสังคมซึ่งหมายถึงการศึกษากีฬาที่เกี่ยวข้องกับบุคคล เช่น บทบาทผู้เล่น ผู้ดู โค้ช ผู้จัดการทีม ผู้สื่อข่าว และอื่น ๆ
2. เกี่ยวข้องกับเหตุผลทางจิตวิทยาสังคมขั้นต้น ซึ่งหมายถึงการศึกษากีฬาด้านต่าง ๆ เช่น นิสัยในตัวบุคคลเกี่ยวกับกีฬา แรงจูงใจทางการกีฬาทัศนคติเกี่ยวกับกีฬาคุณค่าต่าง ๆ เกี่ยวกับกีฬาและบรรทัดฐานทางการกีฬา เป็นต้น
3. เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางสังคมขั้นพื้นฐาน ซึ่งหมายถึงการศึกษากีฬาด้านแง่ของการขัดเกลาทางสังคมโดยเข้าสู่และผ่านการศึกษา การควบคุมทางสังคมที่เห็นได้จากการกีฬา ความขัดแย้งทางสังคมที่มองได้จากการกีฬา การแบ่งชนชั้นสังคมที่ศึกษาได้จากการกีฬาและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ศึกษาได้จากการกีฬา

2.3 วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจิตวิทยา-สังคมวิทยาการศึกษา

ศูนย์วิทยทรัพยากร

1. ความพร้อมทางจิตใจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิรัชศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2532) ได้สรุปแนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน โดยนำเสนอปัจจัยในการเตรียมตัวนักกีฬาด้านจิตวิทยาเพื่อเข้าทำการแข่งขันให้ได้ประสบความสำเร็จไว้ดังนี้

1. ควรให้แรง เสริมและผลย้อนกลับที่เหมาะสมแก่นักกีฬาในความสามารถทางได้ ซึ่งการให้แรง เสริมที่สามารถทำได้โดยง่ายคือ คาชมเชยและกล่าวคำที่เป็นลักษณะสร้างสรรค์ของผู้ฝึก เป็นต้น ส่วนผลย้อนกลับทางได้ โดยที่ผู้ฝึกบอกผลที่นักกีฬาสามารถทำได้

2. ควรใช้แรงจูงใจโดยการที่ครูผู้ฝึกสอนจะต้องรู้จักการสร้างสภาพการฝึกซ้อมเป็นที่น่าสนใจ มีความสนุกสนาน มีความท้าทาย และสภาพการฝึกซ้อมก็ต้องคล้ายคลึงกับการแข่งขันจริง เพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถชินหัดฝึกซ้อมให้มากที่สุด และดีที่สุด

3. ควรจะ เพิ่มและลดความตึงเครียด และความอึดเหนี่ยวในการแข่งขันให้เหมาะสมและถูกต้อง เช่น การนั่งหาสมาธิและการสะกดจิต

4. ควรจัดสภาพการฝึกซ้อมให้คล้ายคลึงกับสภาพการแข่งขันจริงให้มากที่สุด

5. ผู้ฝึกสอนต้องมีความเข้าใจถึงความแตกต่างของนักกีฬาแต่ละคน เป็นสำคัญ

6. ผู้ฝึกสอนควรจะหาทางช่วยเหลือให้นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีมโนทัศน์ที่ถูกต้อง โดยการจัดสภาพการฝึกให้นักกีฬามีประสบการณ์ในความสำเร็จ หรือ ประสบการณ์ที่ดีในการฝึกซ้อม และการให้แรง เสริม

7. การใช้ความเชื่อมั่นบางอย่างให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม เช่น ความเชื่อว่าได้สูดออกซิเจนก่อนการฝึกซ้อมจะทำให้มีความรู้สึกว่ามีกำลังวังชาขึ้น

8. ควร เปลี่ยนบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมมาให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม

9. ผู้ฝึกสอนควรมีรูปแบบการ เป็นผู้นำที่เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม เช่น ผู้นำแบบประชาธิปไตย และผู้นำแบบอัคราธิปไตย

10. โปรแกรมการฝึกซ้อมและวิธีการฝึกซ้อมควรมีความหมายต่อนักกีฬา โดยที่โปรแกรมการฝึกซ้อมและวิธีการฝึกซ้อมที่นักกีฬาเห็นว่าสามารถที่จะเป็นไปได้และปฏิบัติได้

11. การใช้แรงจูงใจที่เกิดจากการเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬา เป็นสิ่งที่ดีและเป็นที่ยอมรับปรารถนา เช่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในการเล่นกีฬาและ เป็นนักกีฬา หรือ การเห็นคุณค่าและประโยชน์ของกีฬา

12. ผู้ฝึกสอนควรจะมีความเข้าใจในความสัมพันธ์กันระหว่างผู้ฝึกสอน และ ผู้ดู และสามารถที่นักกีฬาสามารถทำได้ โดยการใช้ผู้ฝึกสอนจะหาให้นักกีฬา ได้ใช้ความพยายามมากกว่าการฝึกซ้อมคนเดียว

13. การสร้างความกังวลใจ และการลดความเครียดในตัวนักกีฬา

14. สุขภาพจิตของนักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบรรเทาอาการทางจิต และอารมณ์ ของนักกีฬาหลังการแข่งขัน

สมบัติ กาญจนกิจ (2534) ได้กล่าวถึงการเตรียมสภาพจิตใจเพื่อให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุด ซึ่งเป็นหน้าที่ของโค้ชและผู้ฝึกสอนที่ใกล้ชิดที่จะสร้างเสริมสภาพความพร้อมทางจิตใจของนักกีฬา ความวิตกกังวล แรงกดดันที่เกิดขึ้นในตัวนักกีฬานั้น โค้ชจึงต้องคำนึงถึงสภาพจิตใจและรู้ถึงความคิด และช่วยนักกีฬาในด้านการเตรียมจิตใจด้วย ตัวอย่างความกดดันในตัวนักกีฬาต่อสภาพการแข่งขัน เช่น

1. "จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันเล่นได้ไม่ดี"
2. "ฉันจะแพ้ไม่ได้ในขณะนี้ เพราะนั่นหมายถึงอนาคตของฉันจะดับวูบลง"
3. "ฉันทนต่อความกดดันนี้ไม่ได้"
4. "ถ้าฉันพลาดการทาคะแนนครั้งนี้ทุกคนจะพูดว่าอะไรกัน"
5. "ถ้าฉันทำลูกนี้ไม่ลง ฉันจะสูญเสียหมดทุกอย่าง"
6. "ถ้าฉันไม่ชนะครั้งนี้ ทุกคนจะว่าฉันและฉันจะ เป็นผู้ที่ถูกลืม"

โค้ชและผู้ฝึกสอนทุกคนควรมีความรู้ความเข้าใจในความรู้สึกของนักกีฬาและจะต้องให้กำลังใจแก่นักกีฬา ซึ่งนักกีฬาก็มีแนวคิดหรือความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันต่าง ๆ นานา ดังตัวอย่างความนึกคิดความรู้สึกของนักกีฬา

1. "ทำอะไรก็ได้ ฉันจะควบคุมความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันได้"
 2. "ทำอะไรก็ได้ ฉันจะมีแรงจูงใจในการฝึกซ้อมและในการแข่งขันทุกครั้งและทุกรายการได้"
 3. "ทำอะไรก็ได้ ฉันจะรู้ว่าอะไรคือสาเหตุและแนวทางแก้ไข เมื่อฉันเล่นกีฬาไม่ดีเท่าที่ควร"
 4. "ทำอะไรก็ได้ ฉันจึงจะมีสมาธิความตั้งใจแน่วแน่ เพื่อเล่นให้ดีที่สุดในที่สุด"
 5. "ทำอะไรก็ได้ ฉันจะพัฒนาทักษะกีฬาได้เร็ว และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์แข่งขันแข่งขันได้ดี"
 6. "ทำอะไรก็ได้ ฉันจะเตรียมใจให้พร้อมไม่หวั่นไหวในการแข่งขันกีฬาครั้งสำคัญได้"
 7. "ทำอะไรก็ได้ ฉันจะควบคุมอารมณ์และเล่นได้ดีในช่วงของการแข่งขัน"
- ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ที่นักกีฬาประสบอยู่เสมอ และเป็นเครื่องบั่นทอนความสำเร็จหรือความสามารถนักกีฬา ดังนั้นการสร้างความสำเร็จในนักกีฬาเลิศเพื่อการแข่งขันในระดับนานาชาติ หอสรุปได้ดังนี้

1. มีความมั่นใจสูง กว่านักกีฬาเคยทั่วไป
2. มีสมาธิและความแน่วแน่ที่ดีกว่า
3. มีความคิด ฝึกซ้อมที่มุ่งงานมากกว่านักกีฬาทั่วไป
4. ควบคุมความวิตกกังวล หรือสิ่งเร้าใจได้ดีกว่า
5. มีความมุ่งมั่นจริงจัง เพื่อความสำเร็จมากกว่า
6. มีแรงจูงใจฝลัสมุทธิมากกว่า

เจริญ กระบวนรัตน์ (2533) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกทางด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน ในนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางร่างกายสมบูรณ์ถึงขีดสูงสุด มิได้หมายความว่า จะมีสภาพทางจิตใจสมบูรณ์ไปด้วยจะ เห็นได้จากนักกีฬาบางคนเกิดความวิตกกังวล และขาดความเชื่อมั่นตนเองในเมื่อจะต้องลงทำการแข่งขัน ความเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจในลักษณะดังกล่าวนี้ สามารถส่งผลกระทบต่อไปถึงความสามารถในการปฏิบัติงานของร่างกาย ทำให้ประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวลดลง วิธีการฝึกจิตวิทยาดังนี้

1. การฝึกจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน ระยะก่อนการแข่งขัน 1-2 วัน เป็นช่วงที่นักกีฬาจะได้รับผลกระทบกระเทือนทางด้านสรีระร่างกายที่สุด ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจ ดังนั้นควรมีการพิจารณาและตรวจสอบนักกีฬาในขณะที่มีความเครียดสูงสุด ก่อนการแข่งขันควรป้องกันและหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดให้กับนักกีฬา ทั้งยังเป็นการสร้างความอุ่นใจให้กับนักกีฬาคด้วย ุบายการให้นักกีฬาได้รับประทานอาหารตามตารางโภชนาการที่ถูกต้องตั้งแต่แรกเริ่มของการฝึกซ้อม และควรให้นักกีฬาได้รับการพักผ่อนหลับนอนอย่างน้อยสามเท่ากว่า 6-7 ชั่วโมงก็เป็นการเพียงพอ

2. การฝึกควบคุมจิตใจในช่วงเริ่มต้นการแข่งขัน ในช่วงเวลา 2-3 ชั่วโมง หรือ 2-3 นาทีก่อนการแข่งขัน อันเป็นช่วงที่นักกีฬาก้าวเข้าสู่บรรยากาศของการแข่งขันสภาวะจิตใจในช่วงนี้จะถูกกดดันมากที่สุด ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาจึงควรแนะนำให้นักกีฬารู้จักควบคุมตนเอง ุบายใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือการปฏิบัติบางอย่างเข้าช่วย เช่น อาจให้สูดลมหายใจเข้า-ออกยาว ๆ ทิคต่อกันหลาย ๆ ครั้ง ชวนสนทนาหรือแนะนำวิธีการต่างที่สำคัญสำหรับการแข่งขัน อธิบายขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมพร้อมก่อนลงทำการแข่งขัน ซึ่งการเลือกใช้กิจกรรมเหล่านี้จะแตกต่างกันไปสุดแล้วแต่ความต้องการของนักกีฬาแต่ละบุคคล และในระหว่างนี้นักกีฬาที่พ่ายแพ้จากการแข่งขันจะต้องออกจากนักกีฬาที่ไม่ได้ทำการแข่งขัน

กิจกรรมอีกประเภทหนึ่งให้ผล ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจแก่นักกีฬาที่เข้าสู่บรรยากาศของการแข่งขัน ก็คือ การนวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การอาบน้ำเย็น และแม้แต่วิธีระคายเคืองอินเดียนหรือการนั่งสมาธิฝึกพลังจิตของญี่ปุ่น ก็สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เพิ่มขึ้นทุกขณะ เมื่อใกล้ถึง เวลาแข่งขันให้ลดลงได้ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างดีด้วย วิธีผ่อนคลายความเครียดในช่วง เริ่มต้นการแข่งขันที่ได้ผลอีกวิธีหนึ่ง ก็คือ การให้นักกีฬาได้รับตัวเองตามความต้องการของคน เป็นการ เรียนรู้ถึงสภาวะความเครียดที่กำลังประสบอยู่และพยายามที่จะขจัดให้หมดไปด้วย การกำหนดความรู้สึกนึกคิดของตนเองว่า "จะต้องทำอะไรและทำอย่างไร" เพื่อให้บังเกิดผลต่อการเคลื่อนไหวได้ดีที่สุดโดยวิธีนี้จะช่วยให้นักกีฬาเกิดสมาธิในการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองอย่างได้ผล

3. การผ่อนคลายความเครียดภายหลังการแข่งขัน อาจกระทำได้หลายวิธี เช่น อาจจะทำให้นักกีฬามีเวลากับการอาบน้ำมากขึ้น หรือปล่อยให้มีความว่างเป็นของตัวเองมากกว่าปกติ ต่อจากนั้นจึงค่อยอธิบายชี้แจงการหาหน้าทีในการแข่งขันของแต่ละคนที่ผ่านมาให้ทราบภายหลัง ซึ่งในช่วงนั้นความเครียดของนักกีฬาจะถูกผ่อนคลายลงและพร้อมที่จะรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ ตลอดจนข้อเสนอแนะจากผู้ฝึกสอนกีฬาอย่างดี ขณะเดียวกันควร เอาใจใส่นักกีฬาที่ประสบความพ่ายแพ้เป็นพิเศษภายหลังการแข่งขัน พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางที่จะนำไปสู่ชัยชนะในโอกาสข้างหน้า เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นและกำลังใจให้กับนักกีฬาต่อไป

2. ความสัมพันธ์และความสามัคคีภายในกลุ่ม

กรมพลศึกษา (2527) ได้ให้ความหมายของความสามัคคี ว่าการที่ทุกคนภายในทีมเล่นร่วมกัน อันเป็นการทำให้ทีมได้รับบรรลุความจุดหมายที่วางไว้ การ

รวมหรือการติดต่อผู้เล่นภายในทีม จะพบว่าลักษณะของกลุ่มมี 2 แบบคือ

1. กลุ่มปฐมภูมิ (Primary Groups) ลักษณะที่สำคัญมีดังนี้

1.1 เป็นกลุ่มขนาดเล็ก

1.2 มีความสัมพันธ์แบบคุ้นเคย หรือพบปะกันตลอดเวลา

1.3 การประชาสัมพันธ์บ่อยครั้งและสม่ำเสมอ

1.4 ความสนใจ และกิจกรรมมีลักษณะรวมกันอยู่บนพื้นฐานของความเห็นอก เห็นใจและความใกล้ชิดภายในกลุ่ม

ในการรวมกลุ่มของนักกีฬาแบบปฐมภูมิ หมายความว่ากลุ่มมีความสัมพันธ์กัน อย่างเป็นกันเองทำให้เห็นบุคลิกภาพส่วนตัวของกันและกัน มีความผูกพันกันเป็นส่วนตัว และเต็มไปด้วยความอบอุ่น นอกจากนี้ยังมีการพบปะสังสรรค์กันอยู่ เสมอ

2. กลุ่มทุติยภูมิ (Secondary Groups) ลักษณะที่สำคัญมีดังนี้

2.1 เป็นกลุ่มขนาดใหญ่ ประกอบด้วยสมาชิกจำนวนมากที่มีวัตถุประสงค์หลักตรงกัน

2.2 วัตถุประสงค์ของกลุ่มกำหนดไว้อย่างชัดเจน และจำกัดเพื่อสนองความต้องการ เฉพาะของกลุ่ม

2.3 มีความสัมพันธ์แบบเกี่ยวข้องกับเพียงบางบทบาท มีความคุ้นเคยกันน้อยมาก

ในการรวมกลุ่มของนักกีฬาแบบทุติยภูมิ ก็เพื่อให้ทีมได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ คือเป็นทีมชนะเลิศ โดยไม่คำนึงถึงความสัมพันธ์ของผู้เล่นในทีม ซึ่งมีความสัมพันธ์กันน้อย

การร่วมมือ เป็นเรื่องของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปหรือมาจกันทางาน หรือหาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ุเคยหวังจะให้บัง เกิดผลสำเร็จอย่างดีที่สุด การร่วมมือจึง เป็น เรื่องของการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นความพยายามของคนที่มีลักษณะการติดต่อสัมพันธ์กัน การร่วมมือมักจะปรากฏขึ้นเสมอในสังคม การร่วมมือ แบ่งออกเป็น 3 แบบ คือ

1. แบบปฐมภูมิ (Primary Cooperation) เป็นการร่วมมือของคนที่มีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ใกล้ชิดกัน

2. แบบทุติยภูมิ (Secondary Cooperation) เป็นการร่วมมือของกลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ที่ห่างกันออกไป

3. แบบตติยภูมิ (Tertiary Cooperation) เป็นการร่วมมือของกลุ่มคนที่มีเจตคติแตกต่างกัน และมีวัตถุประสงค์แตกต่างกัน แต่เป้าหมายบางอย่างของทั้งสองฝ่ายไม่ขัดกัน

จรวช แก่นวงศ์คำ (2517) ได้กล่าวว่า การดำเนินการในการกระทำงานอย่างหนึ่งอย่างเดียวกันที่ใช้ความพยายามในการทำงานของบุคคลอย่างน้อยสองคน ซึ่งต้องอาศัยความสัมพันธ์ในความสามารถแต่ละบุคคลร่วมกัน แต่ละบุคคลในกลุ่มจะมีความสัมพันธ์สนับสนมกัน ถ้าเขามีความสัมพันธ์ทางด้านร่างกายที่ใกล้ชิดเสียงกับบุคคลอื่นคนใดคนหนึ่ง ซึ่งการเน้นการใช้ประโยชน์ของกลุ่ม อาจจะช่วยทำให้เกิดความสามัคคีในกลุ่ม การติดต่อสัมพันธ์กันและความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ เป็นความต้องการที่พึงพอใจทั้งสองอย่างในการมีส่วนร่วมในการกีฬา

สงวนศรี วิรัชชัย (2527) ได้ให้ความหมายของการร่วมมือ คือ เป็นสถานการณ์ที่สมาชิกของกลุ่มมีการทำงานร่วมกัน หรือช่วยกันทำงานให้บรรลุเป้าหมายของกลุ่ม ในกลุ่มที่มีการร่วมมือกัน จะปรากฏลักษณะ 3 ประการ คือ

1. การทำกิจกรรมแทนกัน (Substitutability) คือลักษณะที่เกิดเมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งลงมือทำกิจกรรมที่จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายของกลุ่ม คนอื่น ๆ ในกลุ่มก็อาจจะไม่ต้องทำกิจกรรมนั้นซ้ำอีก หรือถ้ามีการแบ่งงานกันระหว่างสมาชิกกลุ่มแล้วปรากฏมีคนใดคนหนึ่งทำงานไม่ได้ หรือทำได้ช้า คนอื่น ๆ ในกลุ่มก็อาจจะเข้าช่วยเหลือหรือทำงานนั้นแทนได้ และถ้าเป็นกรณีแบ่งงานกันทำโดยแต่ละคนไม่สามารถจะทำงานแทนกันได้ ลักษณะความร่วมมือก็จะปรากฏเห็นได้จากที่แต่ละคนก็ตั้งใจทำงานในส่วนที่เป็นหน้าที่รับผิดชอบของตน

2. การขึ้นชอบผู้กระทำการ (Positive Cathexis) ถ้าการกระทำของบุคคลที่เริ่มลงมือทำกิจกรรมเป็นการกระทำที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้เข้าใกล้เป้าหมาย สมาชิกในกลุ่มก็จะพอใจและมีเจตคตินิมิตต่อผู้ทำกิจกรรมนั้น

3. การชักจูงใจ (Inducibility) ถ้าบุคคลผู้ลงมือกระทำการ ขอให้สมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยทำกิจกรรมที่เขาได้เริ่มกระทำไปนั้น สมาชิกอื่น ๆ ก็มักจะเต็มใจปฏิบัติตามคำขอ หรือเต็มใจให้ความช่วยเหลือ โดยเฉพาะกรณีที่เรารู้ว่ากิจกรรมที่ถูกขอร้องให้ทำนั้น เป็นกิจกรรมที่จะช่วยเพิ่มโอกาสงานการบรรลุเป้าหมายของตน หรือกล่าวได้ว่า สมาชิกกลุ่มจะเต็มใจช่วยทำกิจกรรมที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เริ่มทำกิจกรรม (ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้เข้าใกล้เป้าหมายของตนและเป้าหมายของกลุ่ม) ได้ทำกิจกรรมของเขาโดยสะดวกขึ้น

การร่วมมือ เป็นสถานการณ์ที่จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมีความไว้วางใจกัน มีการสื่อความหมายอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา มีความเข้าใจกัน ครูจึงควรรหาทางให้นักเรียนในชั้นได้มีเป้าหมายร่วมกัน หรือสร้างความร่วมมือกันบนชั้นเรียน ซึ่งนอกจากจะทำให้นักเรียนมีความไว้วางใจกันแล้วยังก่อให้เกิดผลดีอีกหลายอย่าง เช่น

1. การร่วมมือกันจะทำให้นักเรียนมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน มีความสนิทสนมชอบพอกันมากขึ้น
2. การร่วมมือจะทำให้นักเรียนสนใจยอมรับคุณค่าและความสามารถของกันและกันมากขึ้น ทั้งนี้เป็นผลจากการที่ได้รู้จักกันดีขึ้น ได้เห็นความสามารถของกันและกันจากการที่ได้ทำงานร่วมกัน

3. การร่วมมือในชั้นเรียนและโรงเรียน จะทำให้นักเรียนและครูมีเจตคติที่ดีต่อชั้นเรียน โรงเรียน เพื่อนร่วมชั้นเรียน และเพื่อนร่วมงาน อันจะส่งผลดีต่อการเรียนรู้ของนักเรียนและการทำงานของครูด้วย

3. ความก้าวร้าว

เซียร์ (Sear, 1939) ได้ให้นิยามความหมายของคำนี้ว่า เป็นลำดับของการแสดงพฤติกรรมที่มีจุดประสงค์เพื่อการทำร้าย

คอฟแมน (Kaufman, 1970) ให้นิยามว่า เป็นพฤติกรรมที่กระทำโดยตรงต่อเป้าหมายที่มีชีวิต มีทางเป็นไปได้มากกว่าเป็นการเข้าไปมีส่วนร่วมการกระทำที่ก่อให้เกิดโทษ

บารอน (Baron, 1977) ให้นิยามว่า เป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่มีเป้าหมายในการทำร้ายสิ่งมีชีวิต อีกสิ่งหนึ่งซึ่งพยายามหลีกเลี่ยงการถูกทำร้าย (Sear, 1939; Kaufman, 1970; Baron, 1977 quoted in Cox, 1990)

ซิลวา (Silva, 1980a) ได้แยกลักษณะความก้าวร้าวออกเป็น 3 แบบดังนี้คือ

1. ความก้าวร้าวแบบโกรธแค้น (Hostile Aggression) จุดมุ่งหมายก็เพื่อการทำร้ายผู้อื่นให้ได้รับความทุกข์ทรมานและเจ็บปวด อากาารความก้าวร้าวชนิดนี้จะเป็นในลักษณะอาการก้าวร้าวแบบตอบโต้ และแบบโกรธ

2. ความก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือ (Instrumental Aggression) โดยการสร้างเป้าหมายไปในเรื่องการเอาชนะชนะ ซึ่งแรงเสริมก็คือ รางวัล, ชัยชนะในเชิงกีฬา, ชื่อเสียงในเรื่องของกีฬา ผู้แสดงอาการก้าวร้าวชนิดนี้ จะใช้การก้าวร้าวเป็นเครื่องมือให้ได้มาซึ่งเป้าหมายดังกล่าว

3. พฤติกรรมอึดใจ (Assertive Behavior) สำหรับพฤติกรรมประเภทที่สามนี้มักจะสับสนกับการแสดงอาการก้าวร้าว เพราะความอึดใจ เป็นการใช้ร่างกายไปในทางที่ถูกต้องตามกฎหมายหรือใช้แรงบังคับทางวาจาเพื่อที่จะบรรลุถึงจุดมุ่งหมาย โดยไม่มีการทำร้ายผู้อื่น ความอึดใจมุ่งที่จะเอาชนะภายใต้กฎ กติกาที่วางไว้ โดยไม่มีการทำร้าย ความอึดใจต้องใช้ความพยายามและหลังอย่างมาก

ประเสริฐไชย สุขสอาด (2534) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความก้าวร้าวในสถานการณการศึกษา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2533 จำนวน 800 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความก้าวร้าวในสถานการณการศึกษาของนักเรียน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 77.86 อยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนชายมีความก้าวร้าวในสถานการณการศึกษาสูงกว่านักเรียนหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. กลุ่มนักเรียนที่เป็นนักกีฬา มีความก้าวร้าวในสถานการณการศึกษาสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่เป็นนักกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ กับกลุ่มนักเรียน ต่อความก้าวร้าวในสถานการณการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แบนดูรา (Bandura, 1977) ได้ให้ความสำคัญของสังคมภายนอกที่ทาให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว เขาก็มีได้ละ เลขความสำคัญที่อยู่ภายในตัวบุคคล คือ กระบวนการ ทางปัญญาซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม กล่าวคือ เมื่อเด็กเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เด็กจะใช้กระบวนการ 4 อย่าง คือ 1. ใส่ใจ 2. จำ 3. กระทำ และ 4. ได้รับแรงเสริม เครน(Crain, 1980) กล่าวว่า กระบวนการทั้งสี่นี้ เกี่ยวกับการสังคมนับประกิต คือทาให้เด็ก เรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมจากการช้ด เกลาทางสังคม โดยวิธีที่ไม่เหมาะสมจะทาให้เกิดความคับข้องใจ และทาให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

เบรเมียร์ (Bredemeier, 1983) ได้อธิบายว่า เด็กจะมีการจดจำพฤติกรรมที่เห็นว่าดี ถ้าเขาผ่านสถานการณของพฤติกรรมที่มีเหตุผลมาได้ เขาก็จะเป็นผู้ครอบครองพฤติกรรมที่มีเหตุผลนั้นไว้ และเมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น ก็

สามารถแก้ไขข้อบกพร่องที่คิดว่ามีเหตุผลเข้ามาช่วย เนื่องจากความก้าวร้าวของมนุษย์นั้นดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่ไร้คุณธรรม ดังนั้นเขาจึงได้แสดงเหตุผลให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความมีคุณธรรมและความก้าวร้าวโดยได้สังเกตความมีคุณธรรมของผู้เล่นบาสเกตบอล ปรากฏว่ามีความสัมพันธ์ตรงกันข้ามกับความก้าวร้าว

ฟอร์รี่ (Forry, 1985) ได้ศึกษาผลของวิดีโอที่แสดงถึงความรุนแรงที่มีต่อนักกีฬาปะทะและไม่ปะทะ และไม่ใช่นักกีฬา จุดประสงค์เพื่อเปรียบเทียบระดับความก้าวร้าวระหว่าง นักศึกษาชาย 123 คน ที่เล่นกีฬาปะทะ, ไม่ปะทะ และไม่ใช่นักกีฬา หลังจากที่นักศึกษาเหล่านี้ได้ดูวิดีโอที่แสดงถึงความรุนแรง, วิดีโอที่ไม่แสดงถึงความรุนแรงและไม่ดูวิดีโอ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะต้องทำแบบวัดความก้าวร้าวแบบโกรธแค้นของบัสและเคอร์รี่ (Bass-Durkee Hostility Scales) ซึ่งได้แบ่งระดับความก้าวร้าวออกเป็น 4 ระดับ คือระดับความรุนแรง, รุนแรงแต่ไม่โดยตรง, กระทบกระชวยและก้าวร้าวแบบเข้าการบ่น การออกแบบการวิจัยเป็นลักษณะการทดลองแบบ 3×3 แฟกทอเรียล (3×3 Factorial Analysis of Variance) ที่จะวิเคราะห์ความแตกต่างในความก้าวร้าว ผลการศึกษาพบว่าวิดีโอที่ฉายกีฬามวย มีผลทำให้นักกีฬาปะทะมีลักษณะของความก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้นและมากกว่ากลุ่มที่ไม่ใช่นักกีฬา ส่วนความก้าวร้าวที่ไม่ดูวิดีโอ นักกีฬาที่ไม่มีการปะทะมีความก้าวร้าวที่รุนแรงน้อยกว่านักกีฬาที่เล่นกีฬาปะทะ และไม่ใช่นักกีฬา

โคเฮน (Cohen, 1986) ได้ศึกษาพฤติกรรมสีกรวมที่จะแข่งขัน ในความสามารถทางการกีฬา การวิจัยนี้ใช้แบบสอบถาม 2 ชุด คือ แบบวัดความก้าวร้าวของนักกีฬาของเบรดีเมียร์ (Bredemeier Athletic Aggression Inventory (BAAGi)) และแบบวัดการสรรหาความพร้อม (The Competency Strivings Scale (CSS)) โดยผู้ใช้ผู้เล่นสควอช จำนวน 945 คน เพื่อศึกษา

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมอีกเกมที่จะแข่งขัน และการแสดงความสามารถทาง การกีฬา แบบวัดความก้าวร้าวของนักกีฬาของเบรติเมียร์ ใช้นลักษณะการวัด ของ " เครื่องมือ " และ " ปฏิริยาของความก้าวร้าว " ในกีฬาสควอช ความ ก้าวร้าวที่เป็นเครื่องมือนี้กำหนดจากการบุก เป็นเป้าหมายแรก ซึ่งไม่ทำอันตรายคู่ ค่อสู้ แต่ได้รับผลดี ปฏิริยาของความก้าวร้าว นั้นจะ เกี่ยวกับการเป้าหมายของการ คอบสนอง คือ การได้รับบาดเจ็บของกลุ่มหรือบุคคลที่ได้จากฝ่ายตรงข้าม ตั้ง สมมุติฐานว่าระดับของความก้าวร้าวที่เป็น เครื่องมือสูงและปฏิริยาความก้าวร้าวต่ำ จะทำให้ผู้เล่นสควอช แสดงความสามารถได้สูง

ข้อค้นพบไม่มีหลักฐานการสนับสนุนสมมุติฐานเดิม นั่นคือความก้าวร้าวทั้ง 2 ลักษณะคือ เป็นเครื่องมือ, ปฏิริยาจำกัดคอบ เป็นสาเหตุและจำเป็นต่อการแสดง ความสามารถของนักกีฬายาย (โดยกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาหญิง สุ่มมาค่น้อยเกินใบ) ulyแสดงให้ เห็นว่า ความก้าวร้าวที่เป็นปฏิริยาจะมีผลมากกว่า ความก้าวร้าวที่ เป็นเครื่องมือ พฤติกรรมอีกเกมที่แข่งขันที่ เกิดขึ้นล่วงหน้าจะ เกิดขึ้นสูงในหมู่ นักกีฬา

4. การเป็นผู้นำ-ผู้ตาม

ภิญญา สาร (2516) ได้ให้ความหมายว่า ผู้นำหมายถึง บุคคลใดบุคคล หนึ่งในกลุ่มหลาย ๆ คนที่มีอำนาจอิทธิพลหรือความสามารถในการจูงใจคนให้ปฏิบัติ ตาม ความคิดเห็น ความต้องการ หรือคำสั่งของเขาได้ ผู้นำมีอิทธิพลเหนือการ ปฏิบัติคน หรือพฤติกรรมของผู้อื่น

อรุณ รักธรรม (2522) ให้ความหมายว่า ผู้นำหมายถึงบุคคลที่ได้รับการ แต่งตั้งขึ้น หรือได้รับค้ายกย่องขึ้นให้เป็นหัวหน้าผู้ตัดสินใจ เพราะมีความสามารถ ในการปกครองบังคับ และจะหาผู้ได้บังคับบัญชาหรือหมู่ชนไปในทางที่ดีหรือชั่วได้

กูลด์ (Good, 1959) ได้ให้ความหมายของผู้นำไว้ว่า ผู้นำ คือผู้ที่ได้รับการยกย่องหรือได้รับการยอมรับว่า เป็นผู้ที่มีความสามารถในการนำหมู่คณะไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายในการดำเนินงาน

สมบัติ กาญจนกิจ (2533) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้นำที่จะประสบความสำเร็จในการงานจะมีคุณสมบัติที่เด่นในเรื่อง

1. ด้านพื้นฐานและประสบการณ์
2. ด้านสติปัญญาและคุณภาพสมอง
3. ด้านคุณลักษณะทางกาย
4. ด้านบุคลิกภาพและความสนใจ

กมล ชูทรัพย์และเพื่อน (2517) ได้กล่าวถึงลักษณะผู้นำที่ดีไว้ว่า

1. มีความเฉลียวฉลาดและไหวพริบทันคน
2. มีความเชื่อมั่นในตัวเอง
3. มีความเด็ดเดี่ยวในการบริหารงาน
4. มีกำลังใจสูง
5. มีความสามารถที่จะศึกษาและเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว
6. มีความรู้หลายด้านและความสามารถที่จะบริหารงาน
7. มีความกระตือรือร้น
8. มีความสุภาพ เป็นมิตร และเห็นอกเห็นใจ
9. มีศีล มีสัจย์ มั่นคง และเที่ยงธรรม
10. มีความสามารถที่จะ बनाและสอนคนอื่นได้ คือเป็นทั้งนายและครู
11. มีศรัทธาต่องานและผู้ร่วมงาน

วรสถษฐี บึงเมือง (2524) ได้ทำการวิจัยเรื่อง บุคลิกภาพของนิสิต นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ที่วัดด้วยแบบสำรวจบุคลิกภาพ แคลิฟอร์เนีย ซึ่งผลการศึกษาที่สำคัญส่วนหนึ่งพบว่า นิสิต นักศึกษาชายกับหญิง ในแต่ละมหาวิทยาลัยมีคะแนนบุคลิกภาพด้านการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการเป็นผู้นำ คือมีอำนาจเหนือผู้อื่น มีความพยายามและ เป็นผู้นำ ทางสังคม ไม่แตกต่างกัน โดยผู้วิจัยได้เหตุผลว่า อาจเป็นเพราะบุคลิกภาพ ด้านนี้เป็นลักษณะที่ นิสิต นักศึกษา วิชาเอกพลศึกษาพึงมี การมีลักษณะความเป็น ผู้นำ เป็นตัวของตัวเอง มีความพยายามในการชักจูงผู้อื่น มีความเป็นอิสระ และ ชอบการแข่งขัน

อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์(2527) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่าง สมรรถภาพทางกายกับลักษณะความเป็นผู้นำของนักศึกษา ระดับมหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 4 วิชาเอกพลศึกษา โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้ สควอธรัสท 3 นาที ของเอนก สุกรมงคล เพื่อวัดสมรรถภาพทางกาย และใช้แบบสอบถาม วัดลักษณะความเป็นผู้นำของ อุดม สาอังกูล เพื่อวัดลักษณะความเป็นผู้นำ ส่ง ไปยังนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 4 วิชาเอกพลศึกษา ประจำปีการศึกษา 2526 จำนวน 442 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. สมรรถภาพทางกายและลักษณะความเป็นผู้นำของนักศึกษาชาย - หญิง มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. สมรรถภาพทางกายและลักษณะความเป็นผู้นำระหว่างนักศึกษาชาย-หญิง ไม่แตกต่างกัน

5. การสื่อสาร

สมบัติ กาญจนกิจ (2533) ได้ให้ความหมายของการสื่อสาร ไว้ว่า การสื่อสารหมายถึง การถ่ายทอดข้อมูล การรับ-ส่งข้อมูล ข่าวสารซึ่งประกอบด้วยผู้รับและผู้ส่งติดต่อกันจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลอื่น ๆ ซึ่งเป็นได้ทั้งการออกคำสั่ง การปรับทุกข์ หรือการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ลักษณะของการติดต่อสื่อสาร

1. การสื่อสารเกิดขึ้นตลอดเวลา
 2. การสื่อสารมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
 3. การสื่อสารจะต้องมีการกำหนดเป้าหมาย
 4. การสื่อสาร เป็นการติดต่อทางสังคมและเป็นเรื่องสลับซับซ้อน
- แผนภูมิแสดงกระบวนการติดต่อสื่อสาร



ศูนย์วิทยทรัพยากร

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ (2534) ได้กล่าวถึง เทคนิคการพัฒนาความทรงจำสำหรับนักกีฬา เลิศว่า ในการที่จะพัฒนาความทรงจำจะต้องอาศัย ความรู้ในเทคนิคต่าง ๆ การค้นหารูปแบบวิธีการที่จะได้ผลสำหรับตนเองและการฝึกฝน ซึ่งเทคนิคการพัฒนาความทรงจำที่ใหม่คือ การใช้สมองทั้งสองซีก กล่าวคือต้องหัดใช้สมองซีกซ้ายซึ่ง เป็นคลังแห่งครรอกและการใช้ประสิทธิภาพ การใช้สมองซีกขวาซึ่ง เป็นคลังแห่งญาณสังหรณ์และแรงบันดาลใจคือความคิด เป็นอิสระและความเข้าใจ ด้วยการมองอย่างละเอียดถี่ถ้วน

เทคนิคการพัฒนาความทรงจำ

1. การสร้างจินตภาพ ในการกีฬา นักกีฬาอาจใช้จินตภาพก่อนหรือหลังการแข่งขันกีฬาทำให้เกิดสมาธิ รู้ระบบและลำดับความสำคัญก่อนหลังในการเล่นกีฬา
2. แผนภูมิ ระยะเวลาที่หมายถึงจุดครกอยู่ตรงไหน เช่น จุดครกอยู่ในช่อง D/3 คนสมองซ้ายอาจใช้วิธีจดลงสมุดเล่มเล็ก ๆ เทียบกับวันในปฏิทินว่า December วันที่ 3 คนสมองขวาอาจนึกถึงหมา 3 ตัว เป็นขามเผ่ารถ ถ้าใช้สมองทั้งสองซีกก็อาจจะถ่ายภาพลานจอดรถเอาไว้ในใจแล้วสังเกตว่ารถจอดอยู่ส่วนไหน เป็นต้น
3. การโยงความคิด จากเรื่องราวในอดีตเข้ากับเรื่องราวในปัจจุบัน ระยะเวลาในเรื่องที่เราต้องรู้กับเรื่องที่เราจำได้แล้ว เปรียบเทียบอุปมาอุปมัย ความขัดแย้งกับความคล้ายคลึงกัน
4. สถานที่ตั้ง การใช้สถานที่หรือตำแหน่ง เช่น การเตะฟุตบอลไปที่เสาสองในขณะเตะลูกจากมุม (Corner) หรือส่งลูกบาสเกตบอลจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง จะพบว่าคนนี้จะมารับลูกและทำประตู
5. เครื่องเตือนความจำ การที่เราจับคู่กับสิ่งที่ต้องการจะจำเข้ากับสิ่งรอบตัวที่หมายคำไว้เป็นพิเศษ เช่น การผูกผมผ้าเช็ดหน้าหรือการย้ายนาฬิกามาผูกข้อมืออีกข้างหนึ่ง เพื่อเตือนความทรงจำว่าจะต้องไปหาอะไรสักอย่างหนึ่ง เป็นต้น
6. การจำแนกแบ่งกลุ่ม เป็นวิธีการลดจำนวนที่ต้องจำที่ละมาก ๆ ด้วยการจัดเข้ากลุ่มทำให้เหลือจำนวนน้อยลง เช่น การจำในเลขบัตรประจำตัว 294637612 ก็จะแบ่งตัวเลขนี้เป็น 3 กลุ่ม 294-63-7612 เป็นต้น
7. อักษรย่อและคำใบ้ เป็นการจัดกลุ่มตัวอักษรให้เป็นคำ ๆ เทียวเพื่อง่ายในการจำ เช่น คำว่า สนอ เป็นคำย่อมาจากหน่วยงานหนึ่งคือ สำนักอธิการบดี เป็นต้น

8. กลบท เป็นวิธีที่ระรื่นทุมมากกว่าวิธีแบ่งกลุ่ม เช่น
 ผู้ใหญ่หาผ้าไหม ให้สะกั้วใช้คล้องคอ
 ฝาใจเอาใส่ท่อ มีหลงาหลงาครชอคู
9. การสร้างจินตนาภาพโดยตรง ASOE ประกอบด้วย
 A : Action (การแสดง) - เพิ่มการเคลื่อนไหวที่คั่นคั่นเร้าเราให้
 กับภาพ
 S : Substitute (การใส่ตัวแทน) - จับคู่สิ่งที่ต้องจาเข้ากับตัวแทน
 O : Out of Proportion (ไม่สมจริง) - เช่น ภาพหยดน้ำคาเม็ด
 จคบนแก้มข้างตัวเล็กเท่าหนู
 E : Exaggerate Everything (เกินความจริง) - เช่น ภาพคันไม้
 ใหญ่ในห้องเรา 3 คัน

10. ระบบลูกโซ่ สิ่งที่ต้องจาเรียงคอกันเป็นลูกโซ่ แต่อย่าพยายามผูกทุก
 เรื่อง เข้าคัวด้วยกันหมดทีเดียว ให้สมองซีกซ้ายหาคาที่เป็นหลักของแต่ละประเคิน
 และจัด เป็นลำดับสมองซีกขวาจินตนาภาพ

11. วิธีคอกหมุด คือ การนาระบบลูกโซ่กับระบบสถานที่ตั้งมาช้รวมกัน
 วิธีการนี้ก็มีอยู่ว่าให้เราวาคภาพเนจถึงคาที่จะเป็นตัวคอกหมุดคอกคั้งความจาแต่
 ละเสียงและหมายเลขที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะผูกไว้คล้องจ้องกัน

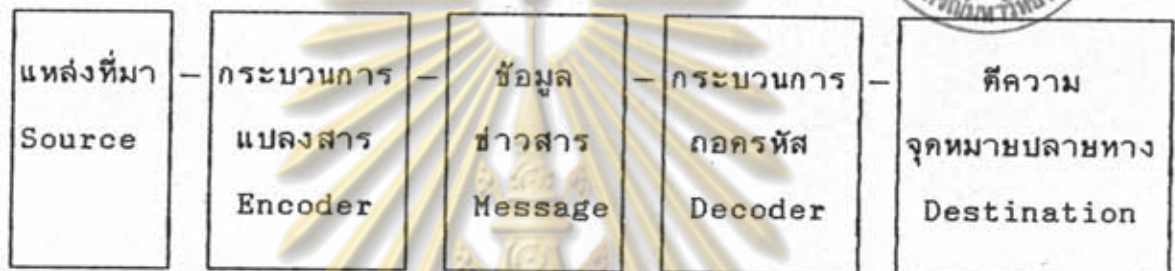
12. ระบบตัวอักษร วิธีนี้ใช้ระบบการเรียงความคิดคัวด้วยการสร้างจินตภาพ
 ทยเปลี่ยนตัวเลขซึ่งยากแก่การจามาเป็นตัวอักษร ใช้เป็นคาหรือเป็นรหัส

13. ค้างจิกต่างวิธี การใช้วิธีการจาว่าแบบไหนจึงจะเหมาะกับคัวเรา

ชแรม (Schramm, 1972) ได้ให้ความหมายของการสื่อสาร ไว้ว่า การ
 สื่อสาร หมายถึงบุคคลหาการคึดคอกสื่อสารกัน บุคคลพยายามที่จะมีความรู้ลึกร่วมกัน
 กับคนาคคนหนึ่งที่มีการคึดคอก เป็นการแลก เปลี่ยนข่าวสาร ความคิด หัสนคติ

ซึ่งกันและกัน อันเป็นกระบวนการคิดต่อสื่อสารที่จะทำให้มีประสิทธิภาพ และ ประเมินผล อาจจะเป็นการคิดสื่อสารระหว่างบุคคลหรือการคิดต่อสื่อสารมวลชน จะต้องอาศัยสาร (Message) ที่สามารถเข้าใจได้ร่วมกัน

กระบวนการคิดต่อสื่อสาร



สกินและโรส (Schink and Rose, 1976) ศึกษาเรื่องผลของการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลโดยใช้โปรแกรมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 4 กลุ่ม ๗ ละ 5 คน ถึง 7 คน ฝึกทักษะการทบทวนสัญญา (Rehearsal Contracting) และทักษะการแสดงบทบาทสมมุติ (Role-Play) ส่วนกลุ่มควบคุมมี 3 กลุ่ม ๗ ละ 5 ถึง 7 คน ให้มีการอภิปรายภายในกลุ่มเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๗ ละ 2 ชั่วโมง ประเมินก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบทดสอบพฤติกรรมบทบาทสมมุติ (The Audiotaped Behavioral Role-Play Test) แบบสำรวจบุคลิกภาพของรัฐแคลิฟอร์เนีย (California Psychological Inventory) และแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกของราธัส (The Rathus Assertiveness Schedule) ผลการทดลองพบว่า คะแนนจากแบบสำรวจ CPI และแบบประเมิน RAS ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมจากแบบทดสอบพฤติกรรมบทบาทสมมุติ

คุกเกอร์และเชอร์เชีย (Coker and Cherchia, 1976) ศึกษาถึงผลการฝึกทักษะการสื่อสารของนักเรียนชั้นมัธยมปลาย โดยกลุ่มเพื่อนผู้ให้การปรึกษา (Peer Counselor) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 60 คน ชาย 28 คน หญิง 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 5 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน และเลือกนักเรียนแต่ละกลุ่ม ๆ ละ 1 คน มาทำการฝึกโดยใช้ผู้เชี่ยวชาญ ฝึกทักษะ 3 ด้าน คือ (1) ฝึกเทคนิคในการสื่อสาร (2) ฝึกบทบาทสมมุติ (3) ฝึกการเป็นตัวอย่าง และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ไม่ได้รับการฝึกทักษะในการสื่อสาร ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ชั่วโมง แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ประเมินด้วยแบบประเมินการสื่อสาร (Index of Communication) และแบบประเมินของคาร์คัพ (Carkhuff) ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถในการสื่อสารสูงกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษามากกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน

ดไวเยอร์ (Dwyer, 1982) ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีต่อการพัฒนาการด้านความเข้าใจผู้อื่น และพฤติกรรมสนับสนุนสังคมของเด็กก่อนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยเด็กชายและเด็กหญิง จำนวน 52 คน อายุ 8 - 12 ปี ผู้วิจัยได้สุ่มและแบ่งเด็กเหล่านี้ออกเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะ กลุ่มที่มีการอภิปรายพูดคุยกัน และกลุ่มควบคุม ผู้ที่อยู่ในสองกลุ่มแรกจะพบกันในกลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ครั้ง ละ 40 นาที หลังจากฝึกแล้วจะมีการสังเกตพฤติกรรม 3 แบบ คือ การแบ่งปันการช่วยเหลือ และการเอาใจใส่กัน ทั้งในสถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริง ก่อนและหลังการทดลองจะทดสอบกลุ่ม

ตัวอย่างด้วยเหบบันทึบเสียง และให้คะแนนเกี่ยวกับความเข้าใจผู้อื่นตามการตอบสนองของแต่ละคน ผลการทดลองพบว่า เด็กในกลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านความเข้าใจผู้อื่นสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ รวมทั้งพฤติกรรมการช่วยเหลือผู้อื่นด้วย ส่วนการแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกันไม่พบว่า มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ซินิบาร์ดี (Sinibaldi, 1985) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม เพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความสำเร็จในการเรียนกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 96 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 46 คน และกลุ่มควบคุม 50 คน กลุ่มทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 45 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้ใช้โปรแกรมการพูดเกี่ยวกับภาษาฝรั่งเศสเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 90 นาที นักเรียนทั้งสองกลุ่มทำแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem Inventory) ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ผลปรากฏว่า ไม่มี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่พบว่า หลังการทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับคะแนนของนักเรียนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คือนักเรียนเหล่านี้มีความสามารถในบางวิชาสูงขึ้น เช่น วิทยาศาสตร์ และพบว่านักเรียนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความสามารถทางวิชาการสูง แตกต่างกับนักเรียนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

6. การสร้างขวัญและกำลังใจ

เคโร สวานานท์ (2518) ได้ให้ความหมายของคำว่า ขวัญ (Moral) คือคุณภาพของการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ซึ่งอาจจะวัดได้จากความเชื่อของสมาชิกของหมู่คณะ ความมั่นใจของสมาชิกในหมู่คณะ เพื่อผลประโยชน์ความจุกมุงหมายของหมู่คณะ หมู่คณะใดมีขวัญดี ความเจริญก้าวหน้าของหมู่คณะนั้นย่อมแลเห็นได้เร็ว หมู่คณะใดที่ขาดขวัญ แม้จะดำรงความเป็นหมู่คณะอยู่ได้ก็จะมีปัญหาภายในที่คอยจะทำลายความพยายามของหมู่คณะ เกิดขึ้นอยู่รำไป ย่อมหวังที่จะแลเห็นความเจริญของหมู่คณะนั้นได้ยาก หมู่คณะที่ขาดขวัญหรือมีขวัญไม่ดีแต่ยังรวมกลุ่มกันอยู่ได้ก็เพราะมีระเบียบกฎเกณฑ์และแบบแผนปฏิบัติที่กำหนดเอาไว้เป็นเครื่องค้ำจุน

การลูกกลมทางอารมณ์มีส่วนช่วยบำรุงขวัญอยู่มาก ภัยเหตุที่มันสร้างให้เกิดอารมณ์ร่วมในการเสียสละประโยชน์ส่วนตัว อารมณ์ร่วมในการมองเห็นอันตรายที่จะเกิดขึ้นร่วมกัน และอารมณ์ร่วมของการอุทิศตัวเพื่อความเจริญของหมู่คณะได้

กรมพลศึกษา (2527) ได้ให้ความหมายของขวัญและกำลังใจว่า ขวัญและกำลังใจหมายถึง แบบอย่างในการแสดงออกของการยอมรับและสร้างความเชื่อมั่นในการกระทำเพื่อนำทีมไปยังจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ถ้าขวัญและกำลังใจของนักกีฬาทุกคนมีความพอใจ ความรู้สึกที่จะหาหนทางให้ทีมได้รับชัยชนะก็จะมีมากขึ้นความไปด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีผลต่อการสร้างขวัญและกำลังใจมีดังนี้

1. ผู้เล่นในทีมจำเป็นจะต้องมีจุดมุ่งหมายไปในทางเดียวกันในเรื่องของการแข่งขันกีฬา สิ่งที่ต้องการคือชัยชนะ ผู้เล่นทุกคนต้องร่วมมือกัน ที่จะหาให้ทีมบรรลุผลสำเร็จที่ตั้งไว้

2. ผู้ฝึกสอนกีฬา มีส่วนสำคัญที่จะหาให้ขวัญและกำลังใจของนักกีฬาดีขึ้น ผู้ฝึกสอนกีฬาถือว่าเป็นตัวกลางสำคัญที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดี ระหว่างผู้ฝึกสอนกีฬากับผู้เล่นในทีม หรือเพื่อนร่วมทีมด้วยกัน

3. การมีปฏิริยาต่อกันในกลุ่มผู้เล่นในทีม หรือระหว่างผู้เล่นในทีมกับ ผู้ฝึกสอนกีฬา ควรจะนำมาพิจารณาแก้ไข เพราะการเล่นกีฬาต้องการความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

4. การส่งเสริม สนับสนุนหรือให้รางวัล ต้องทำด้วยความเท่าเทียมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาประเภททีม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย