

บทที่ 2

วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 ด้าน และนำเสนอเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ประวัติการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ
2. ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา
3. ความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 ด้าน
 - 3.1 ความมั่นใจในตนเอง (Self - confidence)
 - 3.2 การควบคุมพลังงานเชิงลบ (Negative Energy Control)
 - 3.3 การควบคุมสมาธิ หรือความตั้งใจ (Attentional Control)
 - 3.4 การจินตภาพ (Visualization / Imagery)
 - 3.5 แรงจูงใจ (Motivation)
 - 3.6 พลังงานเชิงบวก (Postive Energy)
 - 3.7 การควบคุมทัศนคติ (Attitude Energy)
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ประวัติการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ

"การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ" ได้วิวัฒนาการมาจากการแข่งขันกีฬาแห่งประเทศไทย โดยมีประวัติความเป็นมาสรุปได้ดังนี้

นับตั้งแต่ได้มีพระบรมราชการโปรดเกล้าฯให้ตราพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย(อ.ส.ก.ท.) ขึ้น เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2507(ในปัจจุบันเปลี่ยน "การกีฬาแห่งประเทศไทย" (กกท.) ตามพระราชบัญญัติการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2528) คณะกรรมการอ.ส.ก.ท. ในสมัยนั้นเห็นว่า ปัจจัยที่สำคัญในการส่งเสริมและพัฒนากีฬาของประเทศไทยก็คือ การขยายการส่งเสริมกีฬาออกไปสู่ภูมิภาคทั่วราชอาณาจักร โดยการจัดให้มีการแข่งขันกีฬารัฐใน

ภูมิภาค ดังนั้นจึงได้มีการกำหนดโครงการจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างจังหวัดหรือระหว่างภาคต่างๆของประเทศขึ้นพร้อมกัน

โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เยาวชนและประชาชนทั่วราชอาณาจักรได้นิยมเล่นกีฬา และแสดงความสามารถทางการกีฬาตามอัธยาศัย
2. เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาพและอนามัยที่สมบูรณ์
3. เพื่อสร้างความสมัครสมานสามัคคีในชาติ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศไทยให้เจริญก้าวหน้าต่อไป
4. เพื่อเฟ้นหานักกีฬารุ่นใหม่มาเสริมทีมชาติ
5. เพื่อส่งเสริมให้สมาคมกีฬาสมัครเล่นได้มีส่วนฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ของสมาคมได้ปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
6. เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ของจังหวัดต่างๆ สามารถดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเกมใหญ่ๆได้

แต่การแข่งขันกีฬาระหว่างจังหวัดหรือภาคก็มิได้มีขึ้นในระยะนั้น เนื่องจากประเทศไทยได้รับเกียรติจากสหพันธ์กีฬาเอเชียนเกมส์ ให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 5 ในเดือนธันวาคม 2509 และ อ.ส.ก.ท. ในสมัยนั้นต้องรับภาระเป็นศูนย์กลางประสานงานและการติดต่อระหว่างคณะกรรมการการจัดการแข่งขันกับประเทศสมาชิกของสหพันธ์รวมทั้งเป็นที่ตั้งของสำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการจัดการแข่งขันด้วย จึงทำให้นโยบายการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างจังหวัดหรือภาคต้องหยุดชะงักลง

เมื่อการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 5 สิ้นสุดลง คณะกรรมการ อ.ส.ก.ท. ในสมัยนั้นได้หยิบยกเอานโยบายการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างจังหวัดหรือภาคขึ้นมาพิจารณาใหม่ และในเดือนมีนาคม 2510 ก็ได้มีมติที่จะให้มีการจัดการแข่งขันระหว่างจังหวัดขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยใช้ชื่อการแข่งขันว่า "การแข่งขันกีฬาภาค" โดยให้แบ่งเขตการแข่งขันออกเป็น 5 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ แต่ต่อมาเห็นว่าคำว่า "ภาค" จะไปตรงกับภาคสมมติของทางราชการจึงได้เปลี่ยนคำว่า "การแข่งขันกีฬาภาค"

เป็น "การแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย" และแต่ละเขตได้ให้ตัวเลขกำกับเขตแทนการใช้ชื่อเขต

วิธีการจัดการแข่งขันนั้น ได้กำหนดให้ทุกจังหวัดจัดการแข่งขันคัดเลือกตัวนักกีฬาตัวแทนของจังหวัดขึ้น แล้วส่งไปแข่งขันเพื่อคัดเลือกตัวแทนเขต เมื่อได้ตัวนักกีฬาตัวแทนเขตจึงส่งเข้าแข่งขันชิงแชมป์ระหว่างเขตต่อไป

ในการแข่งขันกีฬาเขตฯ ครั้งที่ 1 ตามแผนการเดิมจะจัดให้มีขึ้นที่กรุงเทพมหานคร ในวันที่ 9 ธันวาคม 2510 แต่ในเดือนกุมภาพันธ์ 2510 ประเทศกัมพูชา ซึ่งรับเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ 4 ได้ลาออกจากสหพันธ์กีฬาแหลมทองอย่างกะทันหัน ที่ประชุมมนตรีสหพันธ์ฯ ซึ่งไม่ต้องการให้การแข่งขันกีฬาแหลมทองต้องเปลี่ยนกำหนดไป จึงได้มีมติขอร้องให้ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันแทนเพราะอยู่ในฐานะที่พร้อมกว่าประเทศอื่น คณะรัฐมนตรีได้พิจารณาคำขอของประเทศภาคีด้วยดี และเห็นชอบให้ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ 4 ขึ้นในวันที่ 9 ธันวาคม 2510

ด้วยเหตุนี้ คณะกรรมการ อ.ส.ก.ท. ในสมัยนั้น จึงได้พิจารณาการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาเขตฯ ครั้งที่ 1 อีกครั้ง โดยในครั้งนี้ได้จัดการให้เลื่อนการแข่งขันกีฬาเขตฯ ขึ้นและให้เพิ่มชนิดกีฬาที่จะให้มีการแข่งขันจากเดิม 5 ชนิด เป็น 16 ชนิด เท่ากับการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 4 ทั้งนี้เพื่อให้ นักกีฬาต่างจังหวัดได้มีโอกาสรับการคัดเลือกเป็นนักกีฬาทีมชาติ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งนี้ด้วย และในปัจจุบัน มีชนิดกีฬาที่แข่งขันประมาณ 24 ชนิดและกีฬาสาธิต 2 ชนิด

นับตั้งแต่การแข่งขันกีฬาเขตฯ ได้จัดเป็นครั้งแรกเมื่อปีพ.ศ. 2510 และจัดติดต่อกันมาเป็นประจำทุกปีจนถึงการแข่งขันกีฬาเขตครั้งที่ 16 ที่จังหวัดภูเก็ต ในปี 2525 กรรมการ อ.ส.ก.ท. บางท่านได้พิจารณาเห็นว่าน่าจะมีการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงแก้ไขการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทยให้มีความสำคัญสมกับการแข่งขันกีฬารองชาติ โดยให้เปลี่ยนชื่อการแข่งขันกีฬาแห่งประเทศไทยเป็น "การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ" และเปิดโอกาสให้นักกีฬาที่ได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนชาติ เข้าร่วมการแข่งขันได้ทุกชนิดกีฬาอย่างไม่มีข้อจำกัด โดยให้เริ่มตั้งแต่การแข่งขันครั้งที่ 17 เป็นต้นไป (วารสารกีฬา, 2534)

การแบ่งเขตมีดังนี้

เขต 1	จังหวัดภายในเขต	สระบุรี, นนทบุรี, อ่างทอง, ชัยนาท, ปทุมธานี, สิงห์บุรี, พระนครศรีอยุธยา และลพบุรี
เขต 2	จังหวัดภายในเขต	จันทบุรี, ชลบุรี, นครนายก, ปราจีนบุรี, ระยอง สมุทรปราการ, ฉะเชิงเทรา, สระแก้ว และตราด
เขต 3	จังหวัดภายในเขต	นครราชสีมา, บุรีรัมย์, ยโสธร, ศรีสะเกษ, สุรินทร์ อุบลราชธานี, ชัยภูมิ, อำนาจเจริญ
เขต 4	จังหวัดภายในเขต	ร้อยเอ็ด, อุตรดิตถ์, กาฬสินธุ์, ขอนแก่น, นครพนม, มุกดาหาร, มหาสารคาม, เลย, สกลนคร, หนองคายและหนองบัวลำภู
เขต 5	จังหวัดภายในเขต	เชียงราย, ลำปาง, เชียงใหม่, ลำพูน, แพร่, พะเยา, น่านและ แม่ฮ่องสอน
เขต 6	จังหวัดภายในเขต	พิษณุโลก, พิจิตร, เพชรบูรณ์, กำแพงเพชร, ตาก, นครสวรรค์, อุตรดิตถ์, สุโขทัย และอุทัยธานี
เขต 7	จังหวัดภายในเขต	สุพรรณบุรี, ประจวบคีรีขันธ์, กาญจนบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี, สมุทรสาคร, นครปฐม และสมุทรสงคราม
เขต 8	จังหวัดภายในเขต	พังงา, กระบี่, ชุมพร, ภูเก็ต, สุราษฎร์ธานี, ระนอง และ นครศรีธรรมราช
เขต 9	จังหวัดภายในเขต	ตรัง, สงขลา, นราธิวาส, ยะลา, ปัตตานี, สตูล และพัทลุง
เขต 10	จังหวัดภายในเขต	กรุงเทพมหานคร

2. ความหมายของจิตวิทยาการศึกษา

กรมพลศึกษา (2527) ได้ให้ความหมายของคำนี้ว่า จิตวิทยาการศึกษาเป็นวิทยาศาสตร์
ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมทางการศึกษา และสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการศึกษา

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้ให้ความหมายว่า จิตวิทยาการศึกษาเป็นการศึกษา
แขนงหนึ่งที่น่าเอาหลักจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ศึกษา เพื่อช่วยให้นักศึกษามีความ
สามารถสูงขึ้น

พีระพงศ์ บุญศิริ (2535) ได้ให้ความหมายว่า เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์ในการแสดงออกทางด้านกีฬา ตลอดจนสภาพแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับกีฬากีฬา

สรุป ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การนำเอาหลักจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์กีฬา เพื่อจะทำความเข้าใจพฤติกรรมในการกีฬาว่าเกิดขึ้นอย่างไร และเพราะเหตุใดและทำให้มีความสามารถสูงขึ้น

ได้มีการศึกษาพอจะสรุปเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้แยกลักษณะเนื้อหาของจิตวิทยาการกีฬาเพื่อที่จะส่งเสริมให้นักกีฬาที่มีความสามารถสูงขึ้น กล่าวโดยสรุป ดังต่อไปนี้

1. การกระบวนการข่าวสาร หมายถึง การจัดการข่าวสารนับตั้งแต่การรับข่าวสารเข้ามา การตีความหมายของข่าวสาร การเก็บข่าวสาร การสั่งการกระทำ จนกระทั่งถึงการแสดงออกต่อข่าวสารที่ได้รับนั้นนักกีฬาจะต้องมีกระบวนการข่าวสารอยู่ตลอดเวลา ถ้านักกีฬามีกระบวนการข่าวสารได้รวดเร็ว ถูกต้อง แม่นยำ และมีประสิทธิภาพ นักกีฬาจะมีความสามารถที่แสดงออกสูงขึ้น

2. ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีผลหวั่นล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ถ้านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุทำให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานหรือที่คาดหวังไว้ เพื่อให้แสดงความสามารถได้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องเรียนรู้กลุกลบายควบคุมความวิตกกังวลไว้ให้อยู่ในระดับเหมาะสม

3. แรงจูงใจ คือ กระบวนการกระตุ้นให้พฤติกรรมไปสู่จุดหมาย การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬานิดหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมและซ้อมอย่างหนัก จนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่ง แสดงว่านักกีฬานั้นมีแรงจูงใจ แรงจูงใจอาจจะมาจากภายในตัวนักกีฬาเอง เช่น เพื่อการพัฒนาทักษะของตนเอง และแรงจูงใจอาจมาจากภายนอกก็ได้ เช่น เพื่อเงินรางวัล หรือเพื่อเกียรติยศชื่อเสียง

4. การตั้งจุดมุ่งหมาย คือ การตั้งระดับความสามารถที่นักกีฬาหวังจะบรรลุในอนาคต นักกีฬาจะต้องรู้จักการตั้งจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถให้สูงขึ้น ในบางครั้งนักกีฬาไม่มี

แรงจูงใจที่จะซ้อมหรือแข่งขันเพราะสถิติไม่ดีขึ้นหรือพ่ายแพ้เสมอๆ การตั้งจุดมุ่งหมายที่ดีมีหลักเกณฑ์ก็จะช่วยพัฒนาความสามารถได้

5. กุศโลบายในการเล่นกีฬา หมายถึง การจัดการกระบวนการทางความคิดที่เหมาะสม เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่วางไว้ กุศโลบายนี้ช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็ว จำทักษะได้เร็ว จำทักษะได้นาน และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์กีฬาอื่นได้ เช่น กุศโลบายจินตภาพ คือ การสร้างภาพ การเคลื่อนไหวในใจก่อนแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและแจ่มแจ้งก็ทำให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

6. ความก้าวร้าว คือ พฤติกรรมที่ประสงค์จะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้อื่นในกีฬาที่ไม่อนุญาตให้การปะทะรุนแรงเกิดขึ้นในการแข่งขัน ถ้าเกิดขึ้นแล้วจะถูกปรับลงโทษในกีฬาประเภทเหล่านี้เช่น ฟุตบอล, บาสเกตบอล ความก้าวร้าวจะก่อให้เกิดความเสียหายแก่บุคคลหรือทีมเป็นอย่างมาก ตรงกันข้ามในกีฬาที่อนุญาตให้เกิดการปะทะรุนแรงได้ เช่น อเมริกันฟุตบอล รักบี้ มวย และมวยปล้ำ ความก้าวร้าวจะมีผลดีในการแสดงความสามารถ อย่างไรก็ตามก็ตีจากการศึกษาพบว่าโดยทั่วไปนักกีฬาที่ขณะจะมีความก้าวร้าวอยู่บ้างเล็กน้อย

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้สรุปเนื้อหาทางจิตวิทยาการกีฬา ไว้ดังนี้

1. บุคลิกภาพกับนักกีฬา
2. ความตั้งใจ สมาธิ และการเฝ้าใจ
3. ความวิตกกังวล ความเครียดในสภาพการกีฬา
4. กุศโลบายควบคุมความเครียด และความวิตกกังวล
5. แรงจูงใจ ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ
6. จิตวิทยาสังคมการกีฬา
7. ความก้าวร้าวในการกีฬา
8. ผลกระทบจากผู้ชมคนดู
9. การสร้างความสามัคคีบึกแผ่นในทีม
10. การเป็นผู้นำในการกีฬา

อนันต์ อัฐ (2538) ได้กล่าวถึงบทบาทของจิตวิทยาการกีฬาว่ามีความสำคัญมากสำหรับที่จะเพิ่มประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จมากขึ้น ผู้ฝึกสอนกีฬาจึงมีความจำเป็นที่ควรจะทราบเรื่องราวของจิตวิทยาการกีฬา ได้แก่

1. การฝึกหนักกีฬาจะต้องมีจุดมุ่งหมาย ผู้ฝึกจะต้องตั้งวัตถุประสงค์ของการฝึกไว้ทุกครั้งและมีขบวนการข่าวสารข้อมูลที่ถูกต้อง แม่นยำ เพื่อการรับรู้และการฝึกที่มีประสิทธิภาพต่อไป
2. แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการฝึก ฉะนั้นการฝึกทุกครั้งจะต้องความพยายามจัดสภาพแวดล้อม กิจกรรมทำให้เกิดแรงจูงใจให้นักกีฬายืนยันฝึกซ้อมอยู่เสมอ
3. ความวิตกกังวลนักกีฬาทุกคนจะต้องมีความวิตกกังวลไม่มากก็น้อย สุดแล้วแต่ว่าใครจะมีมากหรือน้อย ความวิตกกังวลอาจจะเกิดมาจากการกลัวว่าผิดหวัง กลัวว่าจะสู้คู่ต่อสู้ไม่ได้ ความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถนักกีฬาลดลง ผู้ฝึกจะต้องพูดให้กำลังใจและทำความเข้าใจกับนักกีฬาในเรื่องต่างๆที่เขามีความกังวลอยู่ให้เข้าใจ
4. การฝึกซ้อมนั้นจะต้องหาวิธีการฝึกที่จะทำให้ผลของการฝึกให้ผลดีที่สุดเรียนรู้ได้เร็วและทำได้เมื่อแข่งขันจริงๆ เช่น การแสดงทักษะจริงๆ การสร้างจินตภาพ
5. การฝึกให้นักกีฬามีสมาธิแน่นอน มีจิตใจมั่นคง และจดจ่อต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันเสมอ การฝึกให้นักกีฬามีสมาธิอันแน่นอนนั้นจะทำให้ นักกีฬา มีความสามารถดีขึ้น
6. ฝึกนักกีฬาให้มีความมั่นใจ การฝึกให้มีความมั่นใจก็ฝึกให้นักกีฬาทำได้จริงๆ และฝึกทำซ้ำๆอยู่จนกว่าจะฝึกได้อย่างอัตโนมัติ
7. การควบคุมความเครียด มีนักกีฬาเกิดความเครียดขึ้นจะต้องสอนให้นักกีฬารู้จักการควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น พูดคุยกับตนเองว่า เราจะต้องทำได้ เราไม่กลัว เราจะชนะ เราจะเล่นให้ดีที่สุด
8. เวลาฝึกซ้อมและเวลาแข่งขันจะต้องฝึกให้นักกีฬาเล่นออกอย่างคึกคะนองและมีจิตใจเล่นอย่างเต็มที่ สนุก เข้าใจ ทูมเทและมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นเลือดนักสู้ที่แท้จริง

และได้กล่าวถึงผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องมีหลักจิตวิทยา ก่อนการแข่งขันเพื่อจะให้การแข่งขันดีที่สุด ดังนี้

1. พยายามกระตุ้นให้นักกีฬา รู้สึกสบายใจกับการแข่งขัน มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าแข่งขัน มีความอยากที่จะลงสนาม แต่ตัวนักกีฬาคนใดมีมากไปก็จะต้องลดความกระตือรือร้นลง
2. เตรียมนักกีฬาให้มีความมั่นใจ ไม่ตื่นเต้นจนเกินไป

3. พุดให้กำลังใจ คุยกับนักกีฬา พุดให้เกิดความมั่นใจ กำลังใจ จัดความกลัวให้หมดไป
4. ต้องมีการตรวจสอบสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการแข่งขันเพื่อสร้างความมั่นใจให้นักกีฬา
5. ก่อนการแข่งขัน 2 วัน จะต้องเตรียมนักกีฬาในด้านอาหารกับการพักผ่อนให้สมบูรณ์เต็มที่ และซ้อมเบาๆหรือบริหารร่างกายและดูเกมส์การแข่งขันของคู่ต่อสู้หรือคู่วีดีโอเทปของคู่ต่อสู้
6. ก่อนการแข่งขัน 1 วันให้นักกีฬาพักผ่อนเต็มที่ไม่วิ่งเที่ยวที่ใดและอาจจะให้อ่านหนังสือเบาๆสมอง ดูภาพยนตร์หรือดูภาพทิวทัศน์ก็ได้ หรือจะนอนเล่นคุยกันก็ได้ในเวลากลางวัน แต่จะต้องนอนพักผ่อนจริงๆ เวลากลางวันจะต้องนอนตามปกติ
7. ก่อนการแข่งขัน 4 ชั่วโมง อาหารมื้อสุดท้ายก่อนการแข่งขัน จะต้องย่อยง่าย เป็นอาหารที่นักกีฬารอบ คูนเคี้ยวและจะต้องไม่รับประทานมากเกินไป
8. ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง มีการนวดกล้ามเนื้อทุกส่วน
9. ก่อนการแข่งขัน 30 นาที ทำการอบอุ่นร่างกาย ถ้านักกีฬาคนใดยังตื่นเต้นอยู่หรือกังวลมากให้อบอุ่นร่างกายมากๆหน่อยอาจจะช่วยได้มาก
10. ก่อนลงสนามแข่งขันไม่ควรจะตอนอะไรอีกแล้ว ถ้าจะพูดก็เพียงสั้นๆว่า "โชคดีนะ" เท่านั้นน่าจะพอ
11. ถ้าเป็นนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬามีอารมณ์เครียดระหว่างแข่งขันควบคุมอารมณ์ไม่ได้ผู้ฝึกสอนควรจะเปลี่ยนตัว การลดความเครียดอาจจะกระทำโดยให้นักกีฬานั่งเฉยๆ หายใจยาวๆ ลึกๆ เดินไปมาแล้วนั่งพัก
12. หลังการแข่งขันนักกีฬาอาจจะเกิดความเครียดขึ้นมาได้อีก โดยเฉพาะเวลาพักอาการต่างๆอาจจะมี เช่น ความไม่พอใจ ก้าวร้าว หมดกำลังใจ ซึมเศร้า เช่นนี้ ผู้ฝึกสอนควรจะพุดให้นักกีฬาเข้าใจเหตุผลและพยายามดึงความรู้สึกของนักกีฬาให้อยู่ในสภาพเดิมให้ได้เร็วที่สุด

สรุปถึงคุณค่าความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาที่มีต่อวงการกีฬามีดังต่อไปนี้
(กรมพลศึกษา, 2527)

1. ช่วยในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจให้แก่นักกีฬาก่อนลงแข่งขัน
2. ช่วยพัฒนา ทักษะและขีดความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
3. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนกีฬามีความเข้าใจนักกีฬามากขึ้นรู้วิธีการบำรุงขวัญและจูงใจนักกีฬา
4. ช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาหลักการและเทคนิคทางด้านจิตวิทยาไปใช้เป็นกฎเกณฑ์สำหรับตนเองในการเล่นกีฬา
5. ช่วยให้การตัดสินใจของผู้ฝึกสอนในการประเมินความสามารถทางการกีฬาและคัดเลือกนักกีฬามีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้มากขึ้น

3. ความเข้มแข็งทางจิตใจ

โลเออร์ (Loehr, 1995) กล่าวว่า ทอม โบท เป็นซูเปอร์สตาร์คนหนึ่งในนักกอล์ฟชั้นยอดทั้งหลาย เขาเป็นคนธรรมดาคนหนึ่งไม่มีส่วนใดพิเศษเลย เขาแก่มากสำหรับที่จะเป็นนักกีฬาชั้นยอด ด้วยอายุ 43 ปี แขนและขาไม่มีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ซึ่งความจริงอาจกล่าวได้ว่าไม่มีสิ่งใดพิเศษเลย ด้วยน้ำหนัก 155 ปอนด์ สูง 5 ฟุต 8 นิ้ว เดินแก่งก้างและฝ่าเท้าแบนราบ เมื่อเขาปราศจากแฉับตายเขาก็เปรียบเสมือนคนตาบอด พรวรรค, ความสามารถพิเศษและอัจฉริยะค่าเหล่านี้ไม่เคยได้รับการกล่าวอ้างเลยสำหรับนักกอล์ฟคนนี้แต่จะมีคำกล่าวทั่วไปและธรรมดาเสียมากกว่า

สิ่งที่กล่าวมาข้างต้นนั้นไม่ผิดเลย เขาชนะรายการ U.S. Open ทั้งหมด 42 ครั้งและเป็นผู้ทำรายได้สูงสุดในบรรดานักกอล์ฟทั้งหลายเป็นเวลากว่า 20 ปี เขาสร้างความประหลาดให้แก่คู่ต่อสู้ด้วยความแม่นยำ ความมั่นคง และความเข้มแข็งต้องยอมรับความจริงที่ว่าเขามีความสม่ำเสมอในการตี, การโคจรที่ถูกระยะสั้น, การควบคุมสติและเขาเป็นคนทำงานหนัก ในอาชีพของเขาหลายครั้งที่เขาได้รับชัยชนะ (มือที่เยือกเย็นภายใต้ความกดดันที่รุนแรง) โดยที่เขาไม่ได้ใช้ยาได้ป แล้วอะไรล่ะที่ทำให้ ทอม โบท เป็นผู้เข้าแข่งขันที่น่ากลัวสำหรับทุกคนและอะไรเป็นอาวุธลับของเขา คำตอบคือ "ความเข้มแข็ง"

พรสวรรค์ ทักษะ หรือความเข้มแข็ง

การเข้าใจความหมายของคำว่าเข้มแข็ง จะต้องรู้ความหมายของคำว่าพรสวรรค์ และทักษะก่อน ทุกคนมีพรสวรรค์ บางคนมีมากบางคนมีน้อย พรสวรรค์เป็นศักยภาพทางพันธุกรรม นักกีฬาไม่สามารถนำเอามันมาได้เพราะมันเป็นของขวัญที่ประทานมา ในทางทฤษฎีพรสวรรค์ได้อธิบายไว้เป็นความสำเร็จที่ไม่มีขีดจำกัดของนักกีฬา ถ้าเรามีพรสวรรค์โดยธรรมชาติแล้วสิ่งที่เราสามารถมีได้มากที่สุด คือ ความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ อย่างไรก็ตามด้านนักกีฬาคนใดมีความคิดสร้างสรรค์น้อยกว่าปกติ ก็สันนิษฐานได้ว่าไม่มีสิ่งพิเศษใดๆเกิดขึ้นแก่นักกีฬาคนนั้น ทักษะ จากที่กล่าวไว้ว่าพรสวรรค์เป็นสิ่งที่ประทานมา ทักษะก็คือการเรียนรู้ การควบคุม การกระโดด การวิ่ง การยิงปืน การตีลูกและการเตะให้ชำนาญ นักกีฬาต้องทำงานอย่างหนัก ฝึกซ้อมซ้ำๆและปฏิบัติให้ชำนาญ ในทางทฤษฎีทักษะมีผลทำให้ประสบความสำเร็จอย่างมากแต่บางครั้งพรสวรรค์ก็ทำให้ประสบความสำเร็จได้บ้าง

พรสวรรค์และทักษะเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการกีฬาแต่ทั้งพรสวรรค์และทักษะก็ไม่ได้แสดงออกมาได้ชัดเจนนัก นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจำนวนมากทุกวันนี้อาจมีพรสวรรค์อยู่ในตัวน้อยและพวกเขาเหล่านี้มีอยู่ทุกที่และทุกประเภทกีฬา ดังนั้นอะไรเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้นักกีฬาเหล่านั้นประสบความสำเร็จ คำตอบก็คือ "ความเข้มแข็ง"

การสร้างความเข้มแข็ง

โลเออร์ (Loehr, 1995) กล่าวว่า การสร้างความเข้มแข็งมี 4 ประการ คือ

1. อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ (Emotional Flexibility) ความสามารถในการยอมรับความสับสนและสามารถที่จะสร้างอารมณ์ต่างๆในทางบวกได้ดีในการแข่งขัน (สนุกสนาน, สปริตในการแข่งขัน, อารมณ์ขัน) นักกีฬาที่ปราศจากสิ่งเหล่านี้จะท้อแท้ได้ง่าย ซึ่งแสดงว่ามีความเข้มแข็งน้อย

2. อารมณ์ตอบสนอง (Emotional Responsiveness) ความสามารถที่ยังคงมีอยู่ การเกี่ยวข้องกับภายใต้การกดดัน ผู้เข้าแข่งขันไม่มีการตอบโต้ ถอนตัว หรือไม่มีชีวิตชีวาในขณะแข่งขัน อารมณ์ที่ไม่ตอบโต้ แสดงถึงการมีความเข้มแข็งอยู่น้อย

3. อารมณ์หนักแน่น (Emotional Strength) ความสามารถในการออกแรงและการควบคุมอารมณ์ภายใต้การกดดัน มีสปริตในการแข่งขัน ถ้าไม่มีความสามารถในส่วนนี้ก็เหมือนกับไม่มีความเข้มแข็ง

4. อารมณ์ยืดหยุ่น (Emotional Resiliency) ความสามารถในการเก็บอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ซึ่งเกิดจากความผิดพลาดต่างๆ และสามารถฟื้นคืนอารมณ์ให้กลับมาสนใจกับเกมได้อย่างรวดเร็ว สำหรับคนที่ฟื้นอารมณ์ให้กลับมาได้ช้าจะแสดงให้เห็นถึงการมีความเข้มแข็งอยู่น้อย

อะไรคือความเข้มแข็ง

โลเออร์ (Loehr, 1995) ได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งไว้ว่า

"ความเข้มแข็ง คือ นักกีฬาสามารถให้พรสวรรค์และทักษะที่อยู่ในตัวได้ตลอดการแข่งขันไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์ใดก็ตาม"

ความเข้มแข็ง คือ การควบคุมสภาวะทางความคิด (Ideal Performance State ; IPS) มีอยู่ในนักกีฬาทุกคน มันเป็นสภาวะทางกายภาพและการกระตุ้นทางจิตวิทยาของการกระทำในช่วงสูงสุดของนักกีฬา การตอบโต้สิ่งเร้าของอัตราการเต้นของหัวใจ, ความเครียดของกล้ามเนื้อ, ความถี่คลื่นสมอง, ความดันเลือดและอื่นๆ ไอพีเอสเป็นรูปแบบพิเศษร่วมกันของความรู้สึกและอารมณ์ คุณจะมีประสบการณ์ที่เหมาะสมของไอพีเอส และการกระทำในช่วงสูงสุดของคุณ เมื่อคุณรู้สึกมั่นใจ, ผ่อนคลายและพักผ่อน, สร้างอารมณ์ดี, ทำท่าย, จุดรวมความสนใจและการเตรียมพร้อม, อัปเดตโมติและสัญชาตญาณ, สนุกสนานและรื่นเริง

อารมณ์ที่แสดงออกมากจากการเล่นกีฬา บางอารมณ์จะแสดงออกให้เห็นถึงพรสวรรค์และทักษะในตัวคุณที่มีอยู่อย่างมีพลังและอิสระแต่บางอารมณ์ก็ไม่ใช่ พลังที่ปรากฏออกมาจะประกอบมาจาก การทำท่าย, พลังขับ, ความเชื่อมั่น, การค้นหา, การต่อสู้, พลังงาน, สปริต, ยืนกรานและความสนุก ส่วนความรู้สึกอ่อนล้า, หมดหนทาง, ไม่มั่นคง, พลังต่ำ, อ่อนแอ, ก้าวและสับสน เป็นตัวที่ทำให้ไม่สามารถแสดงพลังออกมาได้ เหตุต่างๆ แห่งอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมากที่เป็นแนว

กระตุ้นความรู้สึกต่างๆให้เกิดขึ้น อารมณ์เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาทางเคมีในสมองซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพลังทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงนี้มีทั้งการนำไอทีเอสออกไป ความกลัวจะจัดออกไปได้ความมั่นใจนำกลับมา อารมณ์และโทษออกไป ความสนุกและความชื่นชอบนำกลับมา การควบคุมอารมณ์จะนำไปสู่การควบคุมร่างกาย

การเรียนรู้ความเข้มแข็ง ความเข้มแข็งไม่ได้สร้างขึ้นโดยพันธุกรรมหรือการถ่ายทอดทางพันธุกรรม ทุกคนสามารถเรียนรู้ความเข้มแข็งได้ไม่ว่าหญิงหรือชาย ความเข้มแข็งเป็นทักษะที่จะนำพรสวรรค์และทักษะมาสู่ชีวิตของนักกีฬา โลเออร์ (Loehr, 1995)

โลเออร์ (Loehr, 1995) กล่าวว่าถ้าเรามีความเข้มแข็ง เราก็จะเห็น ไมเคิล จอร์แดน และ นิค ฟอริโด มีการเล่นที่ยอดเยี่ยม แต่ถ้าเราไม่มีความเข้มแข็งเราก็จะไม่เห็น และถ้าเราพัฒนาความเข้มแข็งเพื่อก้าวไปสู่การเล่นที่ยอดเยี่ยมได้ เมื่อเรามีความเข้มแข็งก็สามารถเรียนรู้ทักษะต่างๆที่ต้องการได้และความเข้มแข็งสามารถผลักดันพรสวรรค์ของนักกีฬาให้ก้าวต่อไปจนถึงขีดจำกัดอันแท้จริงได้ เนื่องจากนักกีฬาจำนวนมากคิดว่า ตัวเขามีพรสวรรค์เพียงพอแล้วองค์ประกอบของขีดจำกัดของนักกีฬาทั้งหลายไม่ใช่พรสวรรค์แต่เป็นความเข้มแข็ง

สรุป อย่างสร้างขีดจำกัดตัวเองด้วยความเชื่อที่ว่า คุณไม่มีพรสวรรค์พอเพียงหรือไม่เก่งเพียงพอหรืออย่าคิดว่าคุณไม่ได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรมที่ยอดเยี่ยม อนาคตของคุณเกิดได้ด้วยการกระทำของตัวเองไม่ใช่ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรม พลังในตัวของคุณจะเป็นตัวกำหนดความต้องการระดับความเข้มแข็ง (Loehr, 1995)

3.1 ความมั่นใจในตนเอง (Self - Confidence)

เบล คีธ (ม.ป.ป.)กล่าวไว้ว่า หลังจากคว้าชัยชนะได้จากการแข่งขันชิงแชมป์สหรัฐ ฯ ในปี 1978 นายเดวิด แมกแคค นักว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร กล่าวว่า "ผมมีความมั่นใจจะต้องชนะแน่ๆ ผมเตรียมใจและสร้างความมั่นใจเสมอมา พร้อมกับที่ผมได้เตรียมพร้อมมาอย่างดี ผมซ้อมว่ายน้ำในน้ำและซ้อมบนบกด้วย ผมเชื่อมั่นในผลของการซ้อม และมั่นใจในตัวเองจริงๆ ครับ และสิ่งเหล่านี้แหละทำให้ผมชนะ"

และเงือกสาวน้อย คามิล ไรท์ ก็อีกคนหนึ่งที่ถูกถึงเรื่องนี้ "ต้องวางพื้นไว้แต่แรกเลยคะ ตอนซ้อมต้องขยัน ต้องตั้งใจซ้อม ต้องเชื่อมั่นว่าที่เราซ้อมไปต้องได้ผล หนูถนัดผีเสื้อและไม่ระอาที่จะซ้อมผีเสื้อเที่ยวแล้วเที่ยวเล่า เพราะหนูมั่นใจอย่างยิ่งซ้อมมากเท่าใดโอกาสที่จะชนะก็จะยิ่งมากขึ้นเท่านั้น"

ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความแน่ใจในตนเองและแน่ใจในสมรรถภาพของตน ความเชื่อมั่นรวมถึงการรู้แก่ใจตนว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนและพึ่งพาจากแหล่งภายนอกในส่วนที่จำเป็น การรับรู้ในลักษณะนี้เป็นการตระหนักถึงความสามารถของตนเอง ตลอดจนตระหนักว่ากระบวนการเหล่านี้มีข้อจำกัด บุคคลที่มีความเชื่อมั่นจะเข้าใจข้อจำกัดของตนเองและรู้สึกสะดวกใจในการแสดงความเชื่อ การตัดสินใจ และประพฤติปฏิบัติอย่างสามารถ

ซูซีพ อ่อนโคกสูง (2516) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ความแน่ใจหรือมั่นใจ หรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะกระทำสิ่งนั้นๆ ให้ประสบความสำเร็จสูงสุดได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจไว้ แม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่เกิดความท้อแท้แต่อย่างใด ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้นๆต่อไป โดยมีมั่นใจว่าตนสามารถกระทำสิ่งที่กำลังกระทำอยู่สำเร็จสูงสุดไปได้ด้วยความถูกต้องเหมาะสม

ประดิพันธ์ อูปรมัย (2538) กล่าวว่า การมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกลักษณะหนึ่งของบุคคลที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกริक्तหรือมโนทัศน์ที่บุคคลมีต่อตนเอง ทั้งในแง่การพึ่งพอใจและการยอมรับรู้ในรูปร่างลักษณะ ความสามารถ คุณค่าของตนเองและสภาพที่ตนมีอยู่หรือเป็นอยู่ บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ เข้าใจบทบาทของตนเองในสังคมได้อย่างเหมาะสมและสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเอง

ซูซีพ อ่อนโคกสูง (2516) ได้แบ่งลักษณะพฤติกรรมของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองได้ ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนและมั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ได้กระทำลงไป
2. ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและมีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
3. กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจและกล้าเผชิญความเป็นจริง
4. มีความรับผิดชอบสูง
5. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
6. ไม่เชื่อผู้อื่นโดยไร้เหตุผล
7. ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ
8. ไม่วิตกกังวลมากเกินไป
9. รักความยุติธรรม
10. เป็นผู้นำ

จิกเกอร์ริง (Chickering, 1974 อ้างถึงใน สาระ สุวรรณ, 2533) ได้ทำการศึกษาไว้มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาความสามารถของตนเอง (Developing Competence) ความสามารถเป็นพลังของบุคคลในการที่ประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลดีหรือสัมฤทธิ์ผลในตน

ความสามารถมีองค์ประกอบดังนี้ คือ

1.1 ความสามารถด้านสติปัญญา เป็นความสามารถในการใช้ความคิด สติปัญญาของบุคคล บุคคลที่มีความสามารถทางสติปัญญาจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเอง (Ego Development)

1.2 ความสามารถทางด้านร่างกาย เป็นความสามารถในด้านศิลปะและการกีฬา บุคคลที่มีความสามารถทางด้านร่างกาย สามารถที่จะควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ได้ดีกว่าบุคคลอื่น

1.3 ความสามารถทางด้านสังคม เป็นความสามารถของบุคคลในการวางตัวอยู่ท่ามกลางสังคมได้อย่างสมดุลย์ เป็นความสามารถที่เกิดจากความพยายาม และความสำเริงของบุคคลในการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น รู้จักที่จะเข้าใจผู้อื่น

นอกจากองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านแล้ว การที่บุคคลจะพัฒนาความสามารถในตนเองได้ ต้องมีการรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถ การรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถเป็นจากการที่บุคคลยอมรับความจริงเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง รู้จักจัดการกับอุปสรรคและปัญหาต่างๆในชีวิต โดยที่ยังมีความสมดุลย์ในตนเอง บุคคลที่รับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถจะใช้เวลาพยายามของตนอย่างเต็มที่ในการทำงานเพื่อให้เกิดผลสำเร็จ ส่วนบุคคลที่มีความสามารถในตนเองน้อย มักจะใช้เวลาพยายามเพียงเล็กน้อยและเมื่อผิดพลาดก็จะกล่าวโทษผู้อื่น

2. การจัดการอารมณ์ (Managing Emotions) การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์เป็นการควบคุมตนเอง โดยการตรวจสอบความรู้สึกของตนเองและยอมรับความรู้สึกอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นตามความเป็นจริง โดยไม่มีอิทธิพลของมาตรฐานทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยพิจารณาตนเองตามความรู้สึกมั่นคงอย่างถาวร บุคคลที่สามารถจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ตนเองได้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงใน 2 ลักษณะดังนี้

2.1 มีการเพิ่มการตระหนักรู้ (Increasing Awareness) คือการที่บุคคลรับรู้ว่าคุณเองมีความรู้สึกอย่างไร อารมณ์ตนเองในขณะนั้นเป็นอย่างไร และเกิดอิสระในการแสดงพฤติกรรมของตนด้วยการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตน

2.2 การเพิ่มความกลมกลืน (Increasing Integration) เป็นการเชื่อมโยงระหว่าง การรับรู้และการกระทำ เมื่อบุคคลยอมรับในอารมณ์ตนเองอย่างมีประสิทธิภาพสามารถกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้สำเร็จ เขาก็จะได้รับข้อมูลใหม่ๆทำให้บุคคลสามารถที่จะกระทำหรือจัดการกับสิ่งยุ่งยาก ซับซ้อนต่างๆได้มากขึ้นเรื่อยๆและพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่สูงขึ้นและซับซ้อนได้

3. การพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง (Developing Autonomy) บุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเอง หมายถึง บุคคลที่มีสภาพจิตใจที่มั่นคง แน่นอนสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม การบรรลุถึงความเป็นตัวของตัวเองได้ต้องอาศัยปัจจัย 3 ประการ คือ

3.1 ความเป็นอิสระทางอารมณ์ (Emotional Independence) ความเป็นอิสระทางใจจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลมีพัฒนาการเติบโตขึ้น ต้องแยกจากพ่อ แม่หรือเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกขัดแย้งกับบุคคลที่มีอำนาจเหนือตน เช่น พ่อ แม่ ผู้มีอำนาจ ผู้ที่อยู่เหนือกว่าตนใน

ระหว่างที่บุคคลเกิดความขัดแย้งหากได้รับความเชื่ออาทร ความเห็นอกเห็นใจหรือสัมพันธ์ภาพจากเพื่อนที่ดี จะช่วยให้บุคคลมีอิสระทางอารมณ์

3.2 ความเป็นอิสระจากเครื่องยึดเหนี่ยว (Instrumental Independence)

ความเป็นอิสระในความหมายนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความมั่นใจว่าจะทำหน้าที่ในชีวิตได้ด้วยตนเอง สามารถที่จะเผชิญโลกได้ เป็นความสามารถของบุคคลในการทำกิจกรรม ทำหน้าที่หรือจัดการกับปัญหาของตนได้ โดยไม่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น

3.3 การยอมรับการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (Interdependence) ในการยอมรับพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นการยอมรับในลักษณะที่มีวุฒิภาวะ คือ ยอมรับว่ามนุษย์ต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เนื่องจากบุคคลต้องมีข้อจำกัดในตนเอง

4. การพัฒนาความมีเอกลักษณ์ (Establishing Identity) บุคคลที่มีเอกลักษณ์ หมายถึง บุคคลที่รู้จักตนเองและระลึกเสมอว่าตนเองกำลังเป็นอะไร การพัฒนาความมีเอกลักษณ์ของบุคคลมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการมีความสามารถ การมีประสิทธิภาพทางอารมณ์ และการเป็นตัวของตัวเอง การพัฒนาความมีเอกลักษณ์เกี่ยวข้องโดยตรงกับทัศนคติ แนวโน้มเกี่ยวกับอนาคต ความสนใจทางด้านศิลปศาสตร์สังคม การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ความสามารถในการเผชิญกับอนาคต ความอยากรู้หรืออยากเห็นในสิ่งที่เป็นความคลุมเครือ ภาวะที่จะช่วยให้บุคคลเกิดการสร้างเอกลักษณ์ คือ

4.1 ภาวะที่บุคคลมีอิสระจากความวิตกกังวลและความกดดัน

4.2 การที่บุคคลมีประสบการณ์โดยตรง

4.3 การประสบความสำเร็จในชีวิตที่มีความหมายต่อบุคคล

การมีเอกลักษณ์ของบุคคลจะมีผลไปถึงพัฒนาการในด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การมีเป้าหมายในชีวิตอย่างชัดเจนและการพัฒนาบุรณการ

5. การมีสัมพันธ์ภาพส่วนบุคคลอย่างอิสระ (Freeing Intermation Relationships) การที่บุคคลจะสร้างสัมพันธ์ภาพส่วนบุคคลอย่างมีอิสระได้นั้นต้องอาศัยองค์ประกอบ 2 ประการคือ

5.1 บุคคลต้องเพิ่มการอดทนต่อบุคคลอื่น (Increased Tolerance) ซึ่งต้องเปิดใจให้กว้าง ยอมรับในความแตกต่างของบุคคลอื่นว่าไม่เหมือนตน การยอมรับจะช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์ได้ใกล้ชิดมากขึ้น สัมพันธ์ภาพยาวนานขึ้น และสร้างความพึงพอใจซึ่งกันและกัน

5.2 ความรู้สึกใกล้ชิด (Shift in Intimacy) การเปลี่ยนบุคลิกภาพของตนเองจากการต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันจะช่วยให้บุคคลสามารถสร้าง

สัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นในลักษณะเฉพาะบุคคลมากขึ้นและการมีอิสระในการเลือกผู้ที่ต้องการใกล้ชิดด้วยจะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

6. การพัฒนาเป้าหมายของตนเอง (Developing Purpose) การมีเป้าหมายนั้นหมายถึงความกล้าของบุคคลที่จะมองสิ่งที่ตนปรารถนาอย่างชัดเจน และสามารถกระทำให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้โดยปราศจากความคิดห่อหุ้มแบบเด็กๆ การพัฒนาเป้าหมายของบุคคลมี 3 ด้าน คือ

6.1 ความสนใจของบุคคลซึ่งไม่เกี่ยวกับงานอาชีพ จะเป็นการสนใจในงานอดิเรกของบุคคล

6.2 ความสนใจในแผนงานอาชีพ เป็นเรื่องเกี่ยวกับอาชีพ การวางแผนงานอาชีพของบุคคล

6.3 ความสนใจในความเป็นอยู่ในชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องของการมีเป้าหมายในการดำรงชีวิต

7. การพัฒนาบูรณาการ (Developing Integrity) การพัฒนาบูรณาการมีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการมีเอกลักษณ์ การกำหนดวัตถุประสงค์ การพัฒนาบูรณาการ หมายถึงความสามารถของบุคคลในการผสมผสานระหว่างค่านิยมซึ่งเป็นมาตรฐานในการประเมินพฤติกรรมของบุคคล ความเชื่อในคุณค่าของบุคคล และบุคคลจะได้รับผลจากอิทธิพลของความคิด ความเชื่อมั่น บุคคลจะพัฒนาบูรณาการได้จะต้องมีความสอดคล้องใน 3 ด้าน คือ

7.1 คุณค่าแห่งมนุษยนิยม (Humanizing Value) เป็นการเปลี่ยนความเชื่อในหลักเกณฑ์อย่างเคร่งครัดของบุคคล

7.2 คุณค่าแห่งบุคคล (Personalizing Value) เป็นการยอมรับความเปลี่ยนแปลงว่า บุคคลจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่างๆ ในชีวิตและกล้าเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น

7.2 ความกลมกลืนภายใน (Building Congruence) เป็นการสร้างความสอดคล้องในชีวิต บุคคลมีความสอดคล้องระหว่างความเชื่อทัศนคติ และพฤติกรรมการกระทำของสิ่งต่างๆ ด้วยความยืดหยุ่นทำความเข้าใจต่อสถานการณ์ต่างๆ มีการตัดสินใจได้อย่างแน่นอน บุคคลก็จะมี ความเชื่อมั่นในตนเองอย่างแท้จริง

แนวคิดทฤษฎีพัฒนาบุคคลแสดงไว้ว่า บุคคลจะมีความเชื่อมั่นในตนเองได้จำเป็นต้องมีองค์ประกอบดังกล่าวข้างต้นเป็นพื้นฐาน

สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง ได้รับอิทธิพลจาก ระดับความสามารถประสบการณ์ การแข่งขัน ศรัทธาที่มีต่อผู้ฝึกสอน ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ความยากของความสำเร็จ ทั้งนี้เพราะความเชื่อมั่นในตนเองมีผลจากการประเมินความสามารถของตนเองว่าสูงพอที่จะแก้ปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะการประเมินว่าตนเองมีความศักยภาพเหนือผู้อื่นที่เข้าร่วมการแข่งขัน การคาดการณ์ว่าตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกของตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ ทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง ระดับความสามารถประสบการณ์การแข่งขัน ความพร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา ทำให้นักกีฬามีความรู้สึกในแง่ดีจึงช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ความเชื่อมั่นในตนเองจะลดลง ถ้าประเมินว่ากำลังเผชิญกับภาวะงานที่ยากต่อการบรรลุเป้าหมาย ทำให้เกิดการคิดในแง่ลบ ดังนั้นปัจจัยดังกล่าวจึงเป็นปัจจัยสาเหตุที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

3.2 การควบคุมพลังงานเชิงลบ (Negative Energy Control)

ในที่นี้ จะกล่าวถึงความวิตกกังวล ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการแสดงออกในการแข่งขันกีฬาซึ่งมีผู้ที่สนใจอย่างกว้างขวาง ในช่วงเวลาที่ผ่านมาซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการศึกษาทางจิตวิทยาการกีฬา จึงขอนำเสนอเป็นแนวทางในการศึกษา ดังต่อไปนี้

ฟรอยด์ (Freud, 1943) กล่าวถึง ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นประสบการณ์การหวาดหวั่น ความตึงเครียด โดยสาเหตุได้ไม่ชัดเจนของแต่ละบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับจิตใต้สำนึกที่เกิดจากความรู้สึกขัดแย้งในใจ ระหว่างการตอบสนองความต้องการของตนเอง (Ego) และความต้องการโดยธรรมชาติ หรือความต้องการของสัญชาตญาณ (ID)

อิงลิช (English, 1958) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลสรุปเป็นข้อๆไว้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ
2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกังวลอันว่ารู้สึกกลัวว่าอาจมีสิ่งที่ไม่สบายเกิดขึ้นในอนาคต
3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวต่อเนืองซึ่งอาจสังเกตเห็นได้อยู่ในระดับต่ำ

4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคามซึ่งเป็นการคุกคามที่น่ากลัว โดยบุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่เขารู้สึกว่ามาคุกคามนั้นคืออะไร

ลิปคิน และ โคเฮน (LipKin and Cohen, 1973) ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า " ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกเครียด ความไม่สบาย ความกระวนกระวาย และความกลัว ซึ่งเกิดขึ้นจากความกดดันซึ่งอาจจะทราบหรือไม่ทราบสาเหตุก็ได้"

ค็อก (Cox, 1985) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความรู้สึกเชิงนามธรรม ลักษณะหวาดหวั่น และมีความเร้าอารมณ์สูง ความรู้สึกดังกล่าวมักสัมพันธ์กับความกลัว

ซิงเกอร์ (Singer, 1985) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง เป็นปฏิกิริยาของความกลัวที่มีต่อสถานการณ์หรือสภาพการณ์ ซึ่งมีแนวโน้มที่รับรู้ว่าจะถูกคุกคาม หรือเกิดความเครียด

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1989) ให้นิยามคำว่า ความวิตกกังวล หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ที่มาจาก 1)ความตึงเครียด ความหวาดหวั่น และความกระวนกระวายใจ 2)ความไม่สบายใจ 3)การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรจิต สปีลเบิร์กเกอร์ กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตวิทยา ที่เกิดขึ้นแบบพลวัต (Dymanic) มีองค์ประกอบ 3 คือ ความกดดัน การรับรู้ต่อความกดดัน และการตอบสนองทางอารมณ์

คิลปรีช สุวรรณธาดา (2532) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนา อันเกิดจากการคาดคะเนว่าจะประสบกับสภาพการณ์ที่ทำให้ตนเองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับตน ผิดหวัง ไม่เป็นสุข หรือจะได้รับอันตราย

ทฤษฎีของความวิตกกังวล

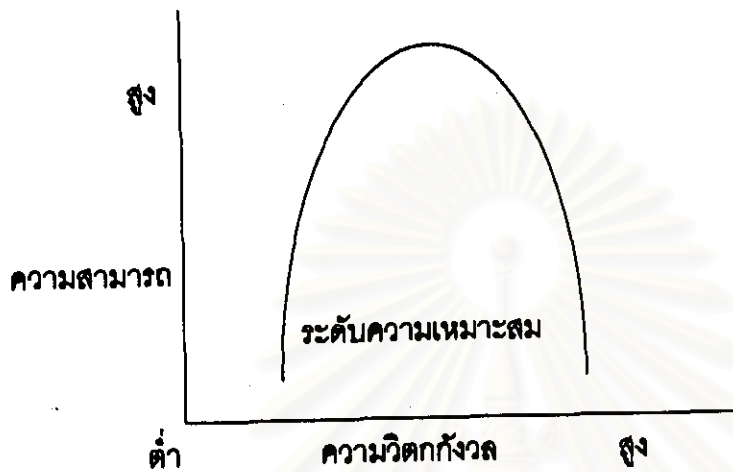
ในสถานการณ์กีฬาที่มีทฤษฎีที่มีบทบาทเกี่ยวกับผลกระทบของความวิตกกังวล ที่มีต่อการแสดงความสามารถในการเล่นกีฬา 2 ทฤษฎีด้วยกัน (คิลปรีย์ สุวรรณธาดา, 2533)

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)



ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ระดับความวิตกกังวลเป็นส่วนโดยตรงกับความสามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำและถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะมีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้ใช้อธิบายได้ในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรง และพลังงานมากๆ เช่น นักกีฬายกน้ำหนัก และนักกีฬาอื่นๆที่มีลักษณะคล้ายๆกัน

2. ทฤษฎีอักษร U คร่า (Inverted - U - Theory)



ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้าระดับความวิตกกังวลมีระดับต่ำมากหรือสูงมาก จะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ซึ่งทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปในการแข่งขันกีฬา ถ้าสามารถควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้สูงสุด ความไม่สามารถควบคุมความวิตกกังวล เป็นผลต่อการทำให้ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาไม่ประสบความสำเร็จสูงสุด

ชนิดของความวิตกกังวล (Type of Anxiety)

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) โดยปกติคนเราจะมีความวิตกกังวลอยู่ 2 ชนิดด้วยกัน คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait Anxiety) หรือ (A - Trait) ความวิตกกังวลชนิดนี้มีลักษณะค่อนข้างถาวร ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดๆ ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอ ผู้ที่มีความวิตกกังวลชนิดนี้มักจะเป็นบุคคลที่มีความคาดหวังสูง และรู้สึกกลัวที่จะผิดหวัง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) หรือ (A - State) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ซึ่งสถานการณ์มีความสำคัญมาก เช่น การแข่งขันที่ขอประเทศ

ชาติ ก็จะมีควมวิตกกังวลสูง แต่ถ้าสถานการณ์ไม่สำคัญหรือมีโอกาสชนะมากก็จะเกิดความวิตกกังวลต่ำ

ในสถานการณ์แข่งขันกีฬาความวิตกกังวลทั้งสองชนิดนี้จะเป็นตัวเสริมกันถ้าการแข่งขันมีความสำคัญนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวสูงจะเสริมให้นักกีฬานั้นมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงมากขึ้นอีก

ลักษณะอาการของความวิตกกังวล

อาการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจต่อความวิตกกังวล (คิลปชัย สุวรรณธาดา, 2533) แม้ว่าจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน แต่คนเราจะมีอาการที่แสดงว่า เกิดความวิตกกังวลคล้ายกัน คือ

1. อาการทางร่างกาย คือ กล้ามเนื้อตึง เหนื่อย กระสับกระส่าย ปากแห้ง หนาว มือและเท้าเย็น ต้องการบัสสาวะ ตาพล่า กล้ามเนื้อสั่นกระตุก หน้าแดง เสียงสั่น กระสับกระส่ายและอาเจียร หายใจถี่และถี่ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
2. อาการทางจิต คือ รู้สึกสับสน วุ่นวายใจ สีมรายละเอียด ขาดสมาธิ ใช้นิสัยเดิมลงเลใจ

สาเหตุของความวิตกกังวล

ทางด้านภารกิจกีฬานั้น ความวิตกกังวลอาจมีสาเหตุได้หลายประการ ซึ่ง คิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) สรุปไว้ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลการคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนี้ จะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่
2. การเชื่อมั่นในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวล เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขัน จนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกว่าการกระทำของตนเองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความสำเร็จหรือความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นแล้ว และรู้สึกเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกแล้วก็จะทำให้นักกีฬานั้นรู้สึกวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจบั่นทอน หรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นๆ ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าทั้งร่างกายและจิตใจทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

ซิงเกอร์ (Singer, 1986) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาว่าประกอบด้วย

1. ความไม่แน่ใจในผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome uncertainty)
2. ความหมายหรือความสำคัญของการแข่งขัน (Meaningfulness of event)
3. กลัวความล้มเหลว (Fear of failure)
4. กลัวจะทำให้คนอื่นตกต่ำ (Fear of letting down significant others)
5. กลัวอันตราย (Fear of danger)
6. กลัวประสบความสำเร็จ (Fear of success)
7. เกรงศักดิ์ศรีของคู่แข่ง (Intimidation by opponent)

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวล

ผลของการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของความวิตกกังวลที่มีต่อการแสดงออกในการแข่งขันอย่างกว้างขวาง จึงมีผู้ศึกษาค้นคว้าประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลและการแข่งขันกีฬาในช่วงปี 2521-2537 พบว่า

1. ความวิตกกังวลจะเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงการเวลาก่อนและหลังการแข่งขัน โดยนักกีฬาจะมีแบบแผนระดับความวิตกกังวลสูงสุด และค่อยลดต่ำลงตามลำดับ ในแต่ละช่วงเวลาของการแข่งขัน (Guband and Mckelvie, 1980 ; Whitehead and Edwards, 1984)

2. สถานการณ์ต่างๆมีผลต่อระดับความวิตกกังวลของผู้แข่งขัน โดยสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด จะส่งผลให้ระดับความวิตกกังวลของผู้แข่งขันสูงขึ้น (Penberton and Cox, 1981)

3. ความวิตกกังวลของนักกีฬาจะสูง ในช่วงก่อนการแข่งขันแล้วจะค่อยๆลดลงในระหว่างการแข่งขัน ปัจจัยที่จะช่วยควบคุมความวิตกกังวล ได้แก่ ความพร้อมในการเตรียมตัว ผักผ่อน ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ การฝึกผ่อนคลายอารมณ์ การจัดการแข่งขัน และการตัดสินใจ (Gould and Weiss, 1981)

4. ความกลัวที่จะพ่ายแพ้ ความกลัวที่จะถูกประเมิน การคาดคะเนว่าการแสดงออกของตนเองต่ำ มีความสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬา (Rainey, et., 1987 ; Brustad and Weiss, 1987)

5. สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด มีผลต่อความวิตกกังวลทางจิตสูงแต่ไม่มีผลต่อความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อการแสดงออกเชิงลบมากกว่าเชิงบวก (Gould., et al. 1987 ; Jone and Harry, 1987)

6. การรับรู้สมรรถภาพทางกาย มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในระดับต่ำ และสมรรถภาพทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล (Abadie, 1987)

7. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกสูงกว่าความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับเชิงเส้นตรงทางลบ ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นโค้ง ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงเส้นตรงทางบวก และความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความซับซ้อนของงาน (Burton, 1988 ; Martens, et al. 1990)

8. นักกีฬาประเภททีม จะมีความวิตกกังวลแตกต่างจากนักกีฬาประเภทบุคคล นักกีฬาประเภทปะทะ และนักกีฬาประเภทไม่ปะทะมีความวิตกกังวลแตกต่างกัน (ธงชัย สุชาติ, 2533 ; จันทรทิพย์ พลทะวงศ์, 2528 ; Martens, Vealey and Burton, 1990 ; Klavcra, 1977)

9. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกายในระดับปานกลาง และมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับปานกลางเช่นกัน แต่ความวิตกกังวลทางกายมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองในระดับต่ำ ปัจจัยที่เป็นตัวทำนายความวิตกกังวลได้ดี คือ ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ความพร้อมในการฝึกซ้อม ปัจจัยที่ใช้เป็นตัวทำนายได้รองลงมา คือ การยอมรับผลการแข่งขันที่เพิ่งผ่านมา และเป้าหมายของการแข่งขัน แต่

ไม่มีปัจจัยใดที่สามารถใช้ทำนายความวิตกกังวลทางกายได้เลย (Jones, Swain and Cate, 1980)

10. ความสามารถของนักกีฬาและประสบการณ์จากการแข่งขันของนักกีฬา มีผลต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา กล่าวคือ นักกีฬาที่ผ่านรอบคัดเลือกจะมีความวิตกกังวลต่ำกว่านักกีฬาที่ไม่ผ่านรอบคัดเลือก ทั้งนี้เพราะนักกีฬาที่สามารถผ่านรอบคัดเลือกถือว่ามีความสามารถดีกว่า จะมีความสามารถในการหลีกเลี่ยงความเครียดด้วยวิธีการต่างๆทำให้สมมติได้ว่า นักกีฬาที่มีความสามารถดีขอยกว่า (Highlen and Bennett, 1979 ; Cox, 1990)

11. ชนิดของกีฬาที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาทั้งนี้เพราะกีฬาแต่ละชนิดมีลักษณะของการที่ใช้การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและการประสานงานของระบบประสาทที่แตกต่างกัน ต้องใช้ความตั้งใจและความเร็วอารมณ์ที่แตกต่างกัน (นพพร ทัศนัยนา, 2536)

12. อายุ มีความสำคัญและมีผลต่อระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา กล่าวคือ ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา พบมากในเด็กที่จะเข้ารับการประเมินผลสมรรถภาพจากกีฬา (นพพร เล้าเรื่องศิลปชัย, 2533 ; Could, et al. 1994)

13. นักกีฬาเพศหญิง จะแสดงระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาสูงกว่านักกีฬาชาย ซึ่งให้เห็นว่าผู้หญิงมีแนวโน้มจะรับรู้สถานการณ์การแข่งขันกีฬาด้วยความรู้สึกที่กลัวและหวาดหวั่นกว่าชาย (Segal and Wienberg, 1984 ; Owie, 1981)

องค์ประกอบต่างๆดังกล่าวเกี่ยวข้องกับอิทธิพลของความวิตกกังวลที่มีต่อการแสดงออกในการแข่งขันกีฬา นักกีฬาจะมีโอกาสแสดงความสามารถได้สูงสุด หากมีการควบคุมความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาอย่างต่อเนื่อง

การควบคุมความวิตกกังวล

เพื่อให้มีความวิตกกังวลในระดับที่เหมาะสม นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนควรจะใช้วิธีควบคุมความวิตกกังวล ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้ คือ

1. วิธีการแบบง่าย (Simple Method) ซึ่งแบ่งเป็นวิธีการทางร่างกายและวิธีการทางจิต
 - ก. วิธีการทางร่างกาย โดยการออกกำลังกายเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ การออกกำลังกายเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และการหายใจลึกๆ

ข. วิธีการทางจิต โดยการขบรับการเบี่ยงเบนความคิดการคิดในทางที่ดีและการหัวเราะ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่กระทำต่อเนื่องกัน เริ่มจากกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งไปยังกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆทั่วร่างกาย โดยการฝึกการรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความเครียดและความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นของกล้ามเนื้อเหล่านั้นซึ่งประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ ช่วยลดความวิตกกังวล ช่วยให้การฟื้นตัวได้เร็ว ช่วยประหยัดพลังงาน ช่วยทำให้นอนหลับ และขจัดความเครียดออกจากกล้ามเนื้อ

3.3 การควบคุมสมาธิ หรือความตั้งใจ (Attentional Control)

ความรู้และความหมายเกี่ยวกับสมาธิ

พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต, 2534) ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ ดังนี้ "สมาธิ" แปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะจิตที่แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ "จิตตั้งเสถียรคคตา" หรือ เรียกสั้นๆว่า "เอกคคตา" ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่หวั่นไหวหรือส่ายไป

ศิลาปชัย สุวรรณธาดา (2534) กล่าวว่า การมีสมาธิหรือการรวมความตั้งใจ คือ การที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในสถานการณ์ที่มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เช่น การเล่นของคู่ต่อสู้ การรับรู้ความสามารถของคู่ต่อสู้ การคิดถึงการเล่นที่ผ่านมาและที่กำลังจะเกิดขึ้น การคาดหวังของตนเองและผู้ดูเหล่านี้จะแบ่งความตั้งใจของนักกีฬา ดังนั้น การที่มีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่จึงมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา

สมาธิแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ชนิทสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (Momentary Concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนสามัญทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

2. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือจวนจะแน่น (Access Concentration) เป็นสมาธิขั้นรับนิโรธได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฉาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

3. อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่นหรือสมาธิที่แนบสนิท (Attainment Concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฉานทั้งหลายถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

ชนิดของความตั้งใจ

ความตั้งใจอาจแบ่งออกเป็นหลายประเภท ได้แก่

1. ความตั้งใจชนิดแคบหรือชนิดกว้าง
2. ความตั้งใจภายในหรือความตั้งใจภายนอก
3. ความตั้งใจที่สัมพันธ์กับตนหรือความตั้งใจที่แยกจากตน

ประเภทแรก ความตั้งใจชนิดแคบหรือกว้าง ความตั้งใจชนิดแคบ คือ การมีความตั้งใจต่อสิ่งหนึ่งหรือบริเวณเล็กๆบริเวณหนึ่ง เป็นสิ่งจำเป็นในการเล่นกีฬาประเภทเป่าในการยิงปืนยิงธนู ยิงประตูปาเสกบอล ยิงประตูปุ่ดบอล หรืออื่นๆ ส่วนความตั้งใจชนิดกว้างนั้นหมายถึงความตั้งใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นบริเวณกว้างในกีฬาประเภททีม นักกีฬา ต้องมีความตั้งใจต่อการเคลื่อนไหวของเพื่อนร่วมทีม การเคลื่อนไหวของคุณคู่ต่อสู้ที่อยู่ในสนามแข่งขัน ในบางสถานการณ์ นักกีฬาที่ดีจะต้องสามารถย้ายความตั้งใจจากแคบไปกว้างหรือจากกว้างไปแคบ

ประเภทที่สอง ความตั้งใจภายในหรือความตั้งใจภายนอก ความตั้งใจภายใน คือ ความตั้งใจที่อยู่กับตัวนักกีฬา ได้แก่ ความตั้งใจเกี่ยวกับความรู้ของตนเอง สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ส่วนความตั้งใจภายนอก คือ ความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังทำหรือกำลังดำเนินไป นักกีฬารายน้ำ ต้องมีความตั้งใจภายในที่จะตรวจสอบความเร็วในการว่ายน้ำ พลังงานที่ไต่ไปเพื่อที่จะควบคุมการว่ายน้ำของตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็ย้ายไปสู่ความสำเร็จภายนอกเพื่อที่จะตรวจสอบการว่ายน้ำของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและคนอื่น

ประเภทที่สาม ความตั้งใจที่สัมพันธ์กับตนหรือความตั้งใจที่แยกจากตน ความตั้งใจที่สัมพันธ์กับตนเอง คือ การที่มีความตั้งใจอยู่ที่สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกายของตนเองรวมทั้งความคิดที่เกี่ยวข้องกับตนเองด้วย ส่วนความตั้งใจที่แยกจากตน คือ การที่มีความตั้งใจอยู่ใน

สิ่งภายนอก ในการว่ายน้ำระยะทางไกลที่ต้องการความอดทนนักกีฬาต้องมีความตั้งใจที่แยกจากตนโดยการย้ายความตั้งใจไปยังสิ่งที่ทำให้รู้สึกยินดีหรือสนุกสนาน นักกีฬาจึงไม่รู้สึกเหนื่อย

การฝึกควบคุมความตั้งใจ

นิเดเฟอ (Nideffer, 1986) ได้สรุปเกี่ยวกับการฝึกการควบคุมความตั้งใจ ดังต่อไปนี้
ความสามารถในการควบคุมกระบวนการคิดหรือการมีสมาธิในงานที่ทำ (เช่น การจับตาตุลูปบอล) ได้รับการยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากต่อผลการเล่นกีฬา การควบคุมจิตใจถูกมองว่าเป็นปัจจัยที่ตัดสินผลการแข่งขันทั้งบุคคลและประเภททีม

"การใช้ค" (Chocking)

จากสิ่งที่เรารู้เกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการคิด(สิ่งที่เราตั้งใจ)กับกระบวนการทางสรีรวิทยาก็สามารถทำให้เรานิยาม คำว่า "การใช้ค"

ในด้านพฤติกรรมนั้น เราอาจจะกล่าวว่า นักกีฬามีอาการใช้คเมื่อผลการเล่นตกต่ำลงไปเรื่อยๆ และเมื่อไม่สามารถที่จะควบคุมผลการเล่นของตนเองได้อีก ตัวอย่างเช่น นักกีฬาเบสบอลที่วิ่งไล่จับลูกที่กระดอนออกไปจากกรรข่างหรือนักกีฬากระโดดน้ำหรือนักยิมนาสติกส์ที่อารมณ์เสียเนื่องจากความผิดพลาดในช่วงแรกๆ จนทำให้เกิดความผิดพลาดเพิ่มมากขึ้นในการเคลื่อนไหวต่อไป

รูปประกอบแสดงถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการทางสรีรวิทยาและกระบวนการด้านความตั้งใจภายใต้สภาพการณ์ที่มีความกดดันสูงและยังแสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อการเล่นได้อย่างไร การใช้รูปประกอบและคำอธิบายข้างล่างนี้จะช่วยให้ได้เข้าใจกระบวนการของการใช้คได้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มความสามารถในการที่จะทำความเข้าใจทำนาย และควบคุมพฤติกรรมต่างๆ ในสถานการณ์ด้านกีฬาได้



สถานการณ์ต่างๆที่ทำให้เกิดการใช้คของนักกีฬาอาจจะมีเฉพาะตัวอย่างมาก ในขณะเดียวกันก็เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่า ยิ่งเป็นรายการที่มีความสำคัญด้านอารมณ์มากเพียงใดก็ยิ่งมีโอกาสที่จะเกิดการใช้คมากขึ้นเพียงนั้น ดังนั้นนักกีฬาที่เข้าแข่งขันชิงชนะเลิศเป็นครั้งแรกหรือนักกีฬาที่ต้องตะลุมตะกลุกเพื่อที่จะชนะมักจะทำได้ดีต่ำกว่าความสามารถของตน นี่เป็นเหตุผลประการหนึ่งที่การเล่นในการแข่งขันชิงชนะเลิศมักจะมีคุณภาพต่ำกว่าการเล่นที่ผ่านมาก่อนหน้านั้น

การป้องกันและการบำบัดการใช้ค

นักกีฬาจะสามารถทำลายวงจรที่เกี่ยวข้องกับการใช้คได้โดยการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่เกิดขึ้นด้านสรีรวิทยาหรือด้านความตั้งใจ ดังนั้นถ้านักกีฬารักษาความรู้สึกทางกายที่เกี่ยวข้องกับความตึงเครียด (กล้ามเนื้อเกร็ง, หัวใจเต้นแรง) ก็จะลดจำนวนสิ่งรบกวนความตั้งใจลงไป และมีความสามารถในการมีสมาธิดีขึ้น ในทำนองเดียวกันถ้าได้สามารถทำให้นักกีฬาไม่สนใจหรือแปลความหมายของความรู้สึกทางกายของนักกีฬาให้ใหม่ (เช่น ถ้าแปลความหมายในเชิงบวกให้เป็นการเข้า เช่น "จับพร้อมแล้ว") การเปลี่ยนแปลงทางกายก็จะค่อยๆลดลง ความตึงเครียดและอัตราการเต้นของหัวใจก็ค่อยๆกลับสู่ "ปกติ" สำหรับการแข่งขัน

ดังนั้น เราต้องเริ่มฝึกนักกีฬาให้กลับตัวได้อย่างรวดเร็วจากสิ่งที่ไม่คาดหมาย การเรียนรู้ที่จะกลับตัวเมื่อความตึงเครียดได้อยู่นอกการควบคุมแล้วหรือเมื่อเกิดการผิดพลาดขึ้นมาแล้ว เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดมากกว่าความพยายามที่จะขจัดความใช้ค

3.4 จินตภาพ (Visualization/Imagery)

การจินตภาพ (Imagery) เป็นตัวแปรที่สำคัญอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะ การเคลื่อนไหว ที่มีลักษณะคล้ายกับการฝึกหัดในใจ (Mental Practice) ซึ่งนักการศึกษาได้ให้ความสนใจและมีการศึกษามาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 เป็นต้นมา

จินตภาพเป็นกุศโลบายการเรียนรู้ทักษะ ที่ได้รับการยอมรับว่าช่วยทำให้การเรียนรู้ทักษะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว มีการจำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในอนาคตด้วย โดยทั่วไปแล้วจินตภาพ หมายถึง ความสามารถในการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทางทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความแจ่มแจ้ง ชัดเจน และมีชีวิตชีวา ก็จะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงสูงยิ่งขึ้น (คิลปชัย สุวรรณชาติ, 2533)

คอร์บิน (Corbin, 1972) กล่าวถึง จินตภาพว่า หมายถึงการฝึกที่ไม่เปิดเผยในขณะที่แสดงทักษะนั้น ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการกระทำนั้น

โดรวาสกี (Drowatzky, 1975) กล่าวว่า จินตภาพมีบทบาทสำคัญต่อการฝึกทางใจ เพราะส่งผลให้ระดับความสามารถทางกายของแต่ละบุคคลสูงขึ้น เนื่องจากวิเคราะหความสามารถได้จากภาพในใจที่ตนเองสร้างขึ้นซึ่งเป็นการเพิ่มประสบการณ์และพัฒนาความสามารถของผู้เรียนต่อไป

บล็อก (Block, 1981 ; quoted in Cox, 1985) มีความเห็นว่า จินตภาพ คือ การนึกภาพสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจที่ทำให้มองเห็นถึงสภาพการณ์และสถานการณ์ต่างๆ เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ และเกิดจากข่าวสารที่เก็บไว้ในความจำ จินตภาพจะปรากฏในรูปแบบของภาพและเสียงรวมไปถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออีกด้วย

ซิงเกอร์ (Singer, 1982 ; quoted in Suwanthada, 1985) กล่าวว่า จินตภาพ เป็นกระบวนการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ต้องการปาเป้า ผู้เรียนสร้างภาพในใจว่า ลูกดอกกำลังลอยไปที่เป้าไปมา และสร้างภาพการปฏิบัติทักษะนั้นด้วยความรู้สึกหรือความคิด ถ้าการสร้างภาพในใจนั้นสามารถปฏิบัติได้อย่างชัดเจนชัดเจนและมีชีวิตชีวา จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ในขณะที่กำลังสร้างภาพในใจ ผู้เรียนอาจจะพูดกับตนเองได้อีกด้วย (Self-Talk) เช่น นักกีฬากระโดดสูงสร้างภาพในใจว่า ตนเองกำลังวิ่งเหยาะๆก้าว 1-2-3 พร้อมกับพูดกับตนเองว่า "กระโดด"

มาโฮนี และ เอฟวีเนอร์ (Mahoney and Avenor, 1977 ; quoted in Sage, 1977) กล่าวว่า โดยทั่วไปเราแบ่งการจินตภาพออกเป็น 2 ประเภท คือ การสร้างภาพในใจโดยใช้ตนเองเป็นภาพแสดงทักษะ (Internal Imagery) และการสร้างภาพในใจโดยใช้ผู้อื่นเป็นภาพแสดงทักษะ (External Imagery) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2531) ว่าวิธีการสร้างภาพในใจโดยการใช้ตัวเองเป็นภาพแสดงทักษะนั้น ได้ผลดีกว่าการสร้างภาพในใจโดยใช้ผู้อื่นเป็นภาพแสดงทักษะ เนื่องจากว่าขณะที่เราสร้างภาพในใจโดยใช้ตัวเองเป็นภาพแสดงทักษะ ตัวรับความรู้สึกของการเคลื่อนไหวภายในตัวเรา จะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองด้วย ซึ่งการวิจัยที่สนับสนุน ได้แก่การวิจัยของ จาคอบสัน (Jacobson, 1930 ; quoted in Sage, 1984) ได้ทดลองโดยใช้เครื่องมือที่มีความละเอียดอ่อนในการตรวจความเปลี่ยนแปลงทางกระแสไฟฟ้า ซึ่งเกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ เมื่อผู้เข้ารับการทดลองถูกขอให้สร้างภาพในใจว่า ตนเองกำลังยกแขนยกน้ำหนักหรือสูบบายรดยนต์ การหดตัวของกล้ามเนื้อหน้าแขนตอนบน (Biceps)

จะเกิดขึ้นทันที ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ฮาร์ล (Hale, 1980 ; quoted in Cox, 1985) ที่พบว่า นักยกน้ำหนักที่ใช้การสร้างภาพในใจโดยใช้ตัวเองเป็นภาพแสดงทักษะให้ผลในการใช้กล้ามเนื้อหน้าแขนตอนบนได้มากกว่าการยกน้ำหนักที่สร้างภาพในใจ โดยใช้ผู้อื่นเป็นภาพแสดงทักษะ

แฮร์ริส และ แฮร์ริส (Harris and Harris, 1984) กล่าวถึงคุณประโยชน์ของจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่าช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่างๆ จุดจำขึ้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง นอกจากนี้การจินตภาพสามารถช่วยพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้ประเภทต่างๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเอง และการมีมโนคติที่ดีโดยการจินตภาพในทางบวกเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้ นอกจากนี้ได้ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนาจนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

บุคคลบางจินตภาพเป็นทักษะการเรียนรู้ทางจิตและนำไปปฏิบัติจะเกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางกายได้หลายรูปแบบและมีหลักการฝึกดังต่อไปนี้ (ศิลาปรัชญ สุวรรณธาดา, ม.ป.ป.)

1. จินตภาพรูปแบบการเคลื่อนไหว และขั้นตอนการแสดงทักษะรวมทั้งสิ่งแวดล้อม
2. จินตภาพความรู้สึกเกี่ยวกับความเร็ว จังหวะและความสัมพันธ์ส่วนของร่างกายและความรู้สึกภายในเกี่ยวกับการสัมผัส แรงกด และอื่นๆ
3. จินตภาพการแสดงทักษะที่ประสบผลสำเร็จและพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ
4. จินตภาพการเตรียมตัว เช่นเดียวกับการแข่งขัน
5. จินตภาพกำหนดช่วงความเร็ว เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ
6. รับรู้การตอบสนองของส่วนต่างๆของร่างกาย
7. ใช้ภาพยนตร์ หรือวีดีโอ ช่วยในการจินตภาพ
8. หลังการแสดงความสามารถที่ดี ให้จินตภาพความสำเร็จนี้ซ้ำ

9. ฝึกจินตภาพทุกเวลา และทุกสถานที่ที่มีโอกาส

แบบฝึกหัดโยบายจินตภาพ

เป็นแบบฝึกหัดเพื่อสร้างพื้นฐานการรับรู้การจินตภาพอย่างมีกระบวนการ และมีเป้าหมาย คือ สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของทักษะที่ต้องการแสดงออกได้อย่างชัดเจนและมีชีวิตชีวา เพื่อให้ประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายประสพผลสำเร็จสูงสุด โดยมีแบบฝึกดังนี้

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

1. ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการหายใจเข้าและหายใจออกลึกๆและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ

สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนชื่นชอบ และมีความสุข เช่น ชายหาด ภูเขา น้ำตก หรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

1. ฝึกสร้างภาพในใจของจุดสีแดง และเคลื่อนที่เข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มตา ควบคุมการเคลื่อนที่ของสีแดงให้ไกลจากสายตาดอย่างช้าๆจนภาพหายไปและปฏิบัติซ้ำ

2. เปลี่ยนสีเป็นสีน้ำเงินและอื่นๆ โดยฝึกวิธีการเดียวกัน

การมองสีจะช่วยให้ภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีชัดเจนและเป็นการเรียนรู้วิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

1. สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า กางเกงว่ายน้ำ และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น ซึ่งเกี่ยวกับสีและสภาพของอุปกรณ์ หรือรายละเอียดอื่นๆ

2. ควบคุมภาพให้ชัดเจนมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกับมะนาว

1. สร้างภาพในใจของตนเองถึงมะนาว และรับรู้สัมผัสลักษณะของมะนาว
2. สร้างภาพในใจของตนเองดมกลิ่นมะนาว และรับรู้กลิ่นของมะนาว
3. สร้างภาพในใจของตนเองกำลังรับประทานมะนาว และรับรู้รสมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม

1. สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องพัก สำนักรายละเอียดของห้องนอน เช่น สี ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตู หน้าต่าง และแสงสว่าง เป็นต้น
2. สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา สระว่ายน้ำ อัฒจันทร์ และสำนักรายละเอียดเหมือนข้อ 1

แบบฝึกที่ 6 การพัฒนาทักษะ

1. เลือกทักษะของกีฬาที่ต้องการพัฒนา
2. สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุด และปฏิบัติร่างกายชัดเจน
3. มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการพัฒนา และถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริงหลังจากปฏิบัติ

ข้อ 2

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนไหว

1. เลือกทักษะในกีฬาที่ตนเองต้องการฝึก เพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์อย่างกลมกลืนและแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเสิร์ฟเทนนิสฝึกโดย การสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจและรับรู้ความรู้สึกขณะเดียวกันของขั้นตอนการเสิร์ฟทั้งหมด เริ่มจากเป้าหมาย วิถีทางลูกลอยไปและกลับจากเป้าหมายกับจุดเสิร์ฟและเสิร์ฟโดยรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน
2. กีฬาประเภทใช้ความถี่หรือระยะทางในการแข่งขัน เช่น ว่ายน้ำ ฝึกโดยสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังเตรียมตัวออกจากจุดเริ่มต้น กำลังว่ายน้ำและกลับตัวที่ขอบสระ ตามระยะทางแข่งขันของตนเอง สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจซ้ำ รับรู้ความรู้สึกทุกขั้นตอนในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

1. เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไขและสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังแสดงทักษะที่ถูกต้องแต่ถ้าเกิดการผิดพลาดให้จินตภาพโดยใช้ภาพครู หรือผู้สาธิตที่กำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง
2. สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งจนชัดเจน และถ้ามีโอกาสควรปฏิบัติทักษะหลังจากเสร็จสิ้นการจินตภาพ

แบบฝึกที่ 9 บันทึกลงเหตุการณ์และแสดงความสามารถ

1. บันทึกความรู้สึกทั้งกายและจิตใจ
2. บันทึกเหตุการณ์ทั้งในขณะฝึกหัดและแข่งขัน
3. บันทึกรายการพัฒนาการทางกายที่เปลี่ยนแปลงเริ่มจากฝึกหัดจนมีทักษะที่ดี
4. บันทึกคำเสนอแนะต่างๆในการฝึกหัด

(Harris and Harris, 1984 และ ศิลปชัย สุวรรณธาดา, ม.ป.ป.)

3.5 แรงจูงใจ (Motivation)

ความหมายของแรงจูงใจ

เมอร์เรย์ (Murray, 1964) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า “แรงจูงใจเป็นองค์ประกอบภายใน ซึ่งกระตุ้นหรือนำทางหรือเป็นตัวรวมพฤติกรรมต่างๆไปสู่เป้าหมายที่วางไว้และเราจะอนุมานเกี่ยวกับแรงจูงใจได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกมา”

ดี เซกโก (DeCecco, 1968) ให้ความหมายแรงจูงใจว่า “เป็นตัวประกอบต่างๆที่เป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรม”

เบิร์ดและคริป (Bird and Cripe, 1986) ได้ให้คำนิยามของคำนี้ว่าเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้มนุษย์หรือสัตว์เกิดการกระทำที่เพียรพยายามอย่างมาก เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

กลูเช็ค (Glueck, 1982) ได้ให้ความหมายแรงจูงใจว่า เป็นสภาวะภายในของบุคคล ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดทิศทางและระดับของพฤติกรรม ทำให้การทำงานของแต่ละบุคคลมีพลังมากขึ้น และดำเนินเรื่อยไปอย่างต่อเนื่องจนบรรลุความต้องการของตน

ปราณี รามสูตร (2528) ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า "แรงจูงใจ คือ องค์ประกอบต่าง ๆ ที่ช่วยเพิ่มพลัง เพิ่มความกระตือรือร้นให้กับพฤติกรรมที่นอกเหนือไปจากสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นธรรมชาติ ทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกไปมีทิศทางหรือจุดหมายปลายทาง"

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้ให้ความหมายแรงจูงใจว่า กระบวนการกระตุ้นให้พฤติกรรมไปสู่จุดหมาย การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬารชนิดหนึ่ง ชัยชนะที่หอมและช้อมอย่างหนัก จนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่งแสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจ แรงจูงใจอาจจะมาจากภายในตัวเอง เช่น เพื่อการพัฒนาทักษะของตนเอง และแรงจูงใจอาจจะมาจากภายนอกก็ได้ เช่น เงินรางวัล หรือ เกียรติยศ ชื่อเสียง

สมบัติ กาญจนกิจ (2534) ได้สรุปความหมายของแรงจูงใจว่า เป็นสิ่งกระตุ้น สิ่งเร้าใจ หรือสิ่งล่อใจ ทั้งภายในหรือภายนอก ที่บุคคลหรือกลุ่มแสดงออกในรูปพฤติกรรม โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

หุสย จำปาเทศ (2535) ได้ให้ความหมายแรงจูงใจว่า การจูงใจจะต้องสร้างหรือทำให้เกิดความต้องการขึ้นมาใน ซึ่งความต้องการนี้จะเป็นพลังไปก่อให้เกิดการกระทำหรือพฤติกรรมของอินทรีย์นั้นๆ ทั้งในสภาวะรู้ตนและไม่รู้ตน

ชนิดของแรงจูงใจ

แรงจูงใจแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)
2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวของผู้เรียนเอง การที่ผู้เรียนกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อตนเอง เกิดจากแรงจูงใจภายใน เช่น การเข้าร่วมการเล่นกีฬาเพื่อเหตุผลของตนเอง เพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจ และการพัฒนาทักษะของตนเอง

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากภายนอก การที่บุคคลพยายามทำกิจกรรมหนึ่งเพื่อสิ่งของที่จะได้รับจากการกระทำนั้น เกิดจากแรงจูงใจภายนอก เช่น การเรียนอย่างหนักเพื่อเกรด A ไม่ใช่เพื่อตัวเองได้ความรู้ เข้าร่วมการเล่นกีฬาเพื่อการยอมรับและมีชื่อเสียง เพื่อด้วยและเงินรางวัล

ซิงเกอร์ (Singer, 1990) ได้กล่าวในการประชุมวิทยาศาสตร์การกีฬาในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ว่า แรงจูงใจเพื่อการปฏิบัติสูงสุด (Motivation for Peak Performance) ประกอบด้วยปัจจัย 8 ประการ

1. ความภูมิใจของบุคคล
2. ภาพพจน์ส่วนตัว
3. ความละเอียด, ความพยายาม, การขดเขย
4. ระดับความทะเยอทะยาน
5. การสูญเสียความท้าทายและการค้นพบตนเอง
6. ความเชื่อมั่นในตนเอง
7. ความรับผิดชอบ และรักในการแข่งขัน
8. ความอยากที่จะชนะ

ไวส์ และ ฮอร์น (Weiss and Horn, 1992) ได้กล่าวเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักกีฬา มีดังต่อไปนี้

แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก (Intrinsic and Extrinsic Motivational Orientations) พบว่า บุคคลส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและพลศึกษาเพื่อความสนุกสนาน ความสนใจ ความพอใจ และประสบการณ์ในความสามารถของแต่ละบุคคล สิ่งเหล่านี้เรียกว่าแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หรือแรงจูงใจภายใน (Internal Motives for Participation)

ส่วนแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) จะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมในการเข้าร่วม เช่น การยอมรับทางสังคม การให้รางวัล สถานภาพทางสังคม อันที่จริง ไวส์ ได้กล่าวถึงงานวิจัยของแรงจูงใจในการเข้าร่วมในช่วงหลัง พบว่าการศึกษาคะครอบคลุมเรื่องของแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอกที่เกี่ยวกับความท้าทายของกีฬา การปรับปรุงพัฒนาทักษะ ความตื่นตัว และจุดมุ่งหมายที่ประสบความสำเร็จ ชัยชนะ การได้รับรางวัล

ประเภทของแรงจูงใจทางสังคม

แรงจูงใจทางสังคมมีอยู่ 5 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) คือ แรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ใ้ได้รับความสำเร็จ บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีความพยายาม มานะ อดทน ทำงานมีแผน ตั้งระดับความหวังไว้สูงและพยายามเอาชนะอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ ส่วนผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำมีลักษณะของการทำงานที่ไม่มีเป้าหมาย หรือตั้งเป้าหมายง่าย ๆ เพราะกลัวความล้มเหลวในงาน
2. แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive) เป็นแรงจูงใจที่บุคคลต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น เนื่องจากมนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นสังคม สังคมจะสงบสุขและน่าอยู่ก็เมื่อบุคคลในสังคมมีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
3. แรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าว (Aggression Motive) เมื่อคนเรามีความไม่พอใจ ถูกขัดใจ ย่อมมีการแสดงออกถึงความรู้สึกนั้น อาจมีการก้าวร้าวด้วยวาจา เช่น ดุด่า หรือก้าวร้าวด้วยการกระทำ เช่น การทำลายข้าวของ ทำร้ายร่างกาย ความก้าวร้าวเกิดจากความต้องการผ่อนคลายความตึงเครียดของตน
4. แรงจูงใจใฝ่อำนาจ (Power Motive) ความต้องการอำนาจทำให้เกิดแรงจูงใจที่ต้องการจะมีอำนาจเหนือพฤติกรรมของบุคคลอื่น เพราะจะทำให้เขาพอใจ ถ้ารู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะเอาชนะและมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมได้
5. แรงจูงใจใฝ่พึ่ง (Dependency Motive) เป็นแรงจูงใจที่ต้องการความช่วยเหลือ การสนับสนุน คำปรึกษาเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการทำกิจกรรมต่างๆ และการทำงาน

เมอเรีย (Mumy, 1964) กล่าวถึง ความต้องการใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Need) ว่าเป็นความต้องการทางจิตมนุษย์ที่จะเอาชนะอุปสรรค ฝ่าฟันกระทำการยากๆ ให้สำเร็จ เขาอธิบายไว้ว่าเป็นความปรารถนาหรือแนวโน้มที่จะกระทำการใดๆ ให้สำเร็จโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

ลักษณะของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีคุณลักษณะต่อไปนี้ คือ

1. มีความกล้า กล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญกับความล้มเหลว หรือความล้มเหลว
2. มีความมุ่งมั่นพยายาม ชอบทำงานที่ท้าทายความคิดและความสามารถ
3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ใฝ่หาที่และภาระกิจของตนเอง
4. มีความรอบรู้ในการตัดสินใจและติดตามผลการตัดสินใจของตนเอง
5. มีความสามารถในการคาดการณ์ล่วงหน้าได้แม่นยำ
6. มีความสามารถที่จะเลือกทำงานที่จะประสบความสำเร็จได้มากและด้วยความสามารถที่มีอยู่

3.6 พลังงานเชิงบวก (Positive Energy)

ได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์การแข่งขัน ความพร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ความคาดหวังในความสำเร็จและความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้นักกีฬา มีการคิดในแง่บวก รู้สึกว่าตนเองที่จะทำการแข่งขันและมีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน

ความพร้อมในการฝึกซ้อม

ในการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขันกีฬา ความพร้อมทั้งในด้านระยะเวลาก่อนการแข่งขัน เวลาในการฝึกประจำวันและสัปดาห์ คุณภาพและปริมาณอุปกรณ์ สภาพร่างกายและจิตใจ ของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความก้าวหน้าในการฝึกและการเรียนรู้ทักษะกีฬา (Gould and Weiss, 1981) ในการเตรียมเพื่อการแข่งขัน นักกีฬาและผู้ฝึกสอนต้องทุ่มเทแรงกายแรงใจและเวลา ในการวางแผนการฝึกซ้อมเพื่อให้พัฒนาการของนักกีฬา ถึงขั้นจุดสูงสุดในช่วงการแข่งขัน มีการฝึกซ้อมที่หนักและมีความเข้มข้น โดยทั่วไปแล้วการฝึกซ้อมมักจะประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย

1. ขั้นพัฒนาทักษะและเทคนิคขั้นพื้นฐาน
2. ขั้นพัฒนาทักษะและเทคนิคขั้นก้าวหน้า
3. ขั้นพัฒนาความคงที่ของทักษะและเทคนิคขั้นก้าวหน้า

ในแต่ละขั้นตอนจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาานพอสมควรขึ้นอยู่กับระดับความสามารถ และร่างกายของนักกีฬา ตลอดจนความถี่และความเข้มข้นของการฝึก

นอกจากความพร้อมทางด้านเวลาแล้ว ในการเตรียมตัวนักกีฬาให้บรรลุเป้าหมายความสำเร็จนั้น ความพร้อมด้านอุปกรณ์และสนามฝึกซ้อมเป็นอีกปัจจัยหนึ่งในการฝึกซ้อมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมจะต้องจัดหาอุปกรณ์และสนามที่ดีมีคุณภาพและทันสมัย จัดสภาพแวดล้อมในการฝึกซ้อมให้สะอาด ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย (Broyles and Hay, 1979) มีสภาพใกล้เคียงกับการแข่งขันให้มากที่สุด (วรศักดิ์ เทียรชอบ, 2532) โดยเฉพาะอุปกรณ์และสนาม เพราะทำให้นักกีฬาเคยชินและเกิดการเรียนรู้อย่างถูกต้องตามสภาพความเป็นจริง การจัดสวัสดิการต่าง ๆ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นแรงจูงใจในการฝึกซ้อมของนักกีฬาและลดปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นทางจิตใจของนักกีฬา

จากการศึกษาของโจนส์ สวาล และเคล (Jones, Swain and Cale, 1990) พบว่า การรับรู้ความพร้อมในการฝึกซ้อมมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถใช้เป็นตัวแปรทำนายความวิตกกังวลทางจิตได้

ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ

เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของมนุษย์ เป็นดัชนีชี้ถึงความสามารถในการปฏิบัติงานของร่างกายอย่างเหมาะสมกับระยะทาง ทิศทาง เวลา และปริมาณงาน ซึ่งแสดงออกมาในรูปของความแม่นยำ เทียบตรงรวดเร็ว และได้รับปริมาณงานมากโดยที่ร่างกายไม่เหน็ดเหนื่อยหรือล้าเร็วเกินไป

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการประกอบภารกิจต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพของร่างกาย นั่นคือ ความสามารถในการปฏิบัติงานของกล้ามเนื้อและระบบต่างๆ ของร่างกายอย่างเหมาะสม โดยที่ร่างกายไม่เหนื่อยหรือเมื่อยล้าเร็วเกินไป

สมรรถภาพทางจิตจึงเป็นดัชนีประการหนึ่งที่บ่งชี้ถึงความพร้อมสมบูรณ์ในการฝึกและการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขัน

ความคาดหวังในความสำเร็จ

เป็นการประเมินสถานการณ์ต่างๆ อันได้แก่ความสามารถของตนเอง ความพร้อมในการเตรียมตัว ความปรารถนาของตนเอง ความสามารถของคู่ต่อสู้ การจัดการแข่งขัน เป็นต้น เพื่อรวบรวมและคาดคะเนโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน หากประเมินว่าตนเองมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง ความคาดหวังก็สูงด้วยซึ่งส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เกิดการคิดในแง่บวกซึ่ง โอเกลสปี เบลล์ และกรีฟฟีน (Oglesy, Bell and Griffin, 1981) ได้กล่าวว่าความคาดหวังที่จะประสบความสำเร็จ เป็นแรงจูงใจที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน ทั้งนี้เพราะความคาดหวังในความสำเร็จมีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา และ อ็อกเซนไดน์ (Oxendine, 1984) ได้กล่าวไว้ว่า ความคาดหวังในความสำเร็จ ได้รับอิทธิพลจากผลการแข่งขันในอดีตที่ผ่านมา ความคาดหวังเป็นผลงานของการผสมผสานระหว่างความต้องการของบุคคลกับคุณค่าของเป้าหมายในภาวะแวดล้อมที่มีอยู่ในขณะนั้นว่า สามารถบรรลุผลมากน้อยเพียงใด ในการกำหนดความคาดหวัง นักกีฬาจะต้องพิจารณาปัจจัยหลายประการ แต่ละบุคคลอาจจะกำหนดความคาดหวังในพฤติกรรมบางอย่างโดยอาศัยปัจจัยพื้นฐาน คุณค่าของการเสริมแรง การคาดคะเนเชิงอัตนัย สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมและการคาดหวังในอดีตที่ผ่านมา อย่างไรก็ตามความคาดหวังในความสำเร็จนั้นยังมีปัจจัยอื่นๆที่เข้ามาเกี่ยวข้องอีกมาก

3.7 ทัศนคติ (Attitude Control)

บางครั้งก็เรียกว่า เจตคติ ซึ่งเป็นเรื่องของความชอบ ความไม่ชอบ ความลำเอียง ความคิดเห็น ความรู้สึกความเชื่อฝังใจของเราต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด มักจะเกิดขึ้นเมื่อเรารับรู้หรือประเมินผู้อื่น เหตุการณ์ในสังคม เราจะเกิดความรู้สึกอารมณ์บางอย่างควบคู่ไปกับการรับรู้

และมีผลต่อความคิดและปฏิกิริยาในใจของเรา ดังนั้น ทักษะคิดจึงเป็นทั้งพฤติกรรมภายนอกที่อาจสังเกตได้หรือพฤติกรรมภายในที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยง่ายแต่จะมีความโน้มเอียงที่จะเป็นพฤติกรรมภายในมากกว่าพฤติกรรมภายนอก

ความหมายของทัศนคติ

เธอร์สโตน (Thurstone, 1928) อธิบายว่า ทัศนคติเป็นระดับของความมากน้อยของความรู้สึกในด้านบวกและลบที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งสามารถบอกด้วยความรู้สึกของเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย

อัลพอร์ท (Allport, 1960) ให้ความหมายสภาวะความพร้อมของความพร้อมทางด้านจิตใจซึ่งเกิดจากประสบการณ์ สภาวะความพร้อมนี้จะเป็นแรงที่กำหนดทิศทางของปฏิกิริยาของบุคคลที่จะมีต่อบุคคล สิ่งของ และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง ทัศนคติจึงก่อรูปได้ดังนี้

1. เกิดจากการเรียนรู้วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมในสังคม
2. การสร้างความรู้สึกเกิดจากประสบการณ์ของตนเอง
3. ประสบการณ์ที่ได้รับมาจากเดิมมีทั้งดีและไม่ดี ฐานแรงหรือไม่ฐานแรงจะส่งผลถึง

ทัศนคติต่อสิ่งใหม่ที่คล้ายคลึงกัน

4. การเลียนแบบบุคคลที่ตนเองได้ให้ความสำคัญและรับเอาทัศนคตินั้นมาเป็นของตน

เบลกิน และ สกายเดล (Belkin and Skydell, 1979) ให้ความหมายของทัศนคติว่าเป็นแนวโน้มที่บุคคลจะตอบสนองในทางที่เป็นความพอใจ ไม่พอใจต่อผู้คน เหตุการณ์ สิ่งของต่างๆอย่างสม่ำเสมอและคงที่

ทัศนคติจึงมีความหมายได้หลายความหมาย คือ

1. ความรู้สึกของบุคคลที่ต่อสิ่งต่างๆ หลังจากที่บุคคลได้มีประสบการณ์ในสิ่งนั้น ความรู้สึกนี้จะแบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ

1.1 ความรู้สึกในทางบวก เป็นการแสดงออกในลักษณะของความพึงพอใจ เห็นด้วยชอบ สนับสนุน

1.2 ความรู้สึกในทางลบ เป็นการแสดงออกในลักษณะไม่พึงพอใจ ไม่เห็นด้วย ไม่ชอบและไม่สนับสนุน

1.3 ความรู้สึกที่เป็นกลาง คือ ไม่มีความรู้สึกใดๆ

2. บุคคลจะแสดงความรู้สึกออกทางด้านพฤติกรรม ซึ่งจะแบ่งพฤติกรรมเป็น 2 ลักษณะ

2.1 พฤติกรรมภายนอกเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้มีการกล่าวคำพูดสนับสนุน ทำทาง หน้าตาบอกความพึงพอใจ

2.2 พฤติกรรมภายใน เป็นพฤติกรรมที่สังเกตไม่ได้ ชอบหรือไม่ชอบก็ไม่แสดงออกหรือความรู้สึกที่เป็นกลาง

ประเภทของทัศนคติ

แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. ทัศนคติทั่วไป (General Attitude) ได้แก่ สภาพของจิตใจโดยทั่วไปเป็นแนวคิดประจำตัวของบุคคล ทัศนคติโดยทั่วไป ได้แก่ ลักษณะของบุคลิกภาพอันกว้างขวาง เช่น การมองโลกในแง่ดี

2. เจตคติเฉพาะอย่าง (Specific Attitude) ได้แก่ สภาพทางจิตใจที่บุคคลมีต่อวัตถุ สิ่งของ บุคคล สถานการณ์และสิ่งอื่นๆ ทัศนคติเฉพาะอย่างนี้จะแสดงออกในลักษณะชอบ ไม่ชอบสิ่งนั้น คนนั้น ถ้าชอบหรือเห็นดีด้วยก็เรียกว่า มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น ถ้าไม่ชอบหรือเห็นไม่ดีต่อสิ่งนั้น เป็นการจำเพาะเจาะจง

นอกจากนี้ทัศนคดียังแบ่งได้เป็น 5 ชนิด

1. ทัศนคติในด้านความรู้สึกหรืออารมณ์ (Affective Attitude) ประสบการณ์ที่คนหรือสิ่งของได้สร้างความพึงพอใจและความสุขใจจะทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้นคนนั้นตลอดจนคนอื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกันแต่ถ้าประสบการณ์ในคนนั้นสิ่งนั้นทำให้เกิดความทุกข์เจ็บปวด ไม่พอใจก็จะทำให้มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้น คนนั้น

2. ทัศนคติทางปัญญา (Intellectual Attitude) เป็นทัศนคติที่ประกอบด้วยความคิดและความรู้เป็นแกน บุคคลอาจมีทัศนคติต่อบางสิ่งบางอย่างโดยอาศัยการศึกษา ความรู้จนเกิด

ความเข้าใจและมีความสัมพันธ์กับจิตใจ คือ อารมณ์และความรู้สึกร่วม หมายถึงมีความรู้จนเกิดความซาบซึ้งเห็นดีเห็นงามด้วย

3. ทักษะการกระทำ (Action - oriented Attitude) เป็นทัศนคติที่พร้อมจะนำไปปฏิบัติเพื่อสนองความต้องการของบุคคล ทักษะการกระทำที่ดีต่อการพูดจาไพเราะอ่อนหวานเพื่อให้เกิดความนิยมชมชอบ

4. ทักษะการด้านความสมดุล (Balanced Attitude) ประกอบด้วยความสัมพันธ์ทางด้านความรู้สึกอารมณ์ ทักษะการปัญญาและทักษะการกระทำเป็นทัศนคติที่เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่เป็นที่ยอมรับของสังคมทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายของตน และเสริมแรงการกระทำทำเพื่อตอบสนองความต้องการของตนต่อไป

5. ทักษะการป้องกันตัว (Ego-defensive Attitude) เป็นทัศนคติที่เกี่ยวกับการป้องกันตนเองให้พ้นจากการขัดแย้งภายในใจ ประกอบด้วยความสัมพันธ์ 3 ด้าน คือ ความสัมพันธ์ด้านความรู้สึกหรืออารมณ์ ด้านปัญญาและด้านการกระทำ

องค์ประกอบของทัศนคติ

โดยประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. องค์ประกอบด้านความรู้สึกความเข้าใจ (Cognitive Component) เป็นองค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้านั้นๆเพื่อเป็นเหตุผลที่จะสรุปความและรวมเป็นความเชื่อหรือช่วยในการประเมินสิ่งเร้านั้นๆ

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึกหรืออารมณ์ (Affective Component) เป็นองค์ประกอบทางด้านความรู้สึกหรืออารมณ์ของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งเร้า ต่างเป็นผลต่อเนื่องมาจากการที่บุคคลประเมินสิ่งเร้านั้นแล้วว่า พอใจหรือไม่พอใจต้องการหรือไม่ต้องการ ดีหรือเลว

3. องค์ประกอบพฤติกรรม (Behavioral Component) เป็นองค์ประกอบทางด้านความพร้อมหรือความโน้มเอียงที่บุคคลจะประพฤติปฏิบัติหรือตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทิศทางที่สนับสนุนหรือคัดค้าน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเชื่อหรือความรู้สึกของบุคคลที่ได้จากการประเมินผลพฤติกรรมที่คิดจะแสดงออกมามีผลสอดคล้องกับความรู้สึกที่มีอยู่

ทัศนคติที่บุคคลมีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือบุคคลหนึ่งบุคคลใดจะต้องประกอบด้วยทั้งสามองค์ประกอบนี้เสมอแต่จะมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกันไป โดยปกติบุคคลจะแสดงพฤติกรรมในทิศทางที่สอดคล้องกับทัศนคติที่มีอยู่แต่ก็ไม่เสมอทุกกรณี

คุณลักษณะของทัศนคติ

1. ทัศนคติเกิดจากประสบการณ์ สิ่งเร้าต่างๆรอบตัว บุคคล การอบรมเลี้ยงดู การเรียนรู้ ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดทัศนคติแม้ว่าประสบการณ์ที่เหมือนกันก็จะมีทัศนคติที่แตกต่างกันได้ด้วยสาเหตุหลายประการ เช่น สติปัญญา อายุ เป็นต้น

2. ทัศนคติเป็นการเตรียมหรือความพร้อมในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเป็นการเตรียมความพร้อมภายในของจิตใจมากกว่าภายนอกที่จะสังเกตได้ สภาพความพร้อมที่จะตอบสนองมีลักษณะที่ซับซ้อนของบุคคลที่จะชอบหรือไม่ชอบ ยอมรับหรือไม่ยอมรับและจะเกี่ยวเนื่องกับอารมณ์ด้วยเป็นสิ่งที่อธิบายไม่ค่อยจะได้และบางครั้งไม่ค่อยมีเหตุผล

3. ทัศนคติมีทิศทางของการประเมิน ทิศทางของการประเมิน คือ ลักษณะความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นความรู้สึกหรือการประเมินว่า ชอบ พอใจ เห็นด้วย ก็คือทิศทางในทางที่ดี เรียกว่าเป็น ทิศทางในทางบวก และถ้าการประเมินออกมาในทางไม่ดีก็มีทิศทางในทางลบ ทัศนคติในทางลบไม่ได้หมายความว่าไม่ควรมีทัศนคตินั้น แต่เป็นเพียงความรู้สึกในทางไม่ดี

4. ทัศนคติมีความเข้ม คือมีปริมาณมากน้อยของความรู้สึก ถ้าชอบมาก หรือไม่เห็นด้วยอย่างมากก็แสดงว่า มีความเข้มสูง ถ้าไม่ชอบเลยหรือเกลียดที่สุดก็แสดงว่ามีความเข้มสูงไปอีกทางหนึ่ง

5. ทัศนคติมีคงทน ทัศนคติเป็นสิ่งที่บุคคลยึดมั่นและมีส่วนในการกำหนดพฤติกรรมของคนนั้น การยึดมั่นในทัศนคติต่อสิ่งใดทำให้การเปลี่ยนแปลงทัศนคติเกิดขึ้นยาก

6. ทัศนคติมีทั้งพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมภายในเป็นสภาวะทางจิตใจซึ่งหากไม่ได้แสดงออกก็ไม่สามารถจะรู้ได้ว่าบุคคลนั้น มีทัศนคติอย่างไรในเรื่องนั้น ทัศนคติที่เป็นพฤติกรรมภายนอกจะแสดงออกเนื่องจากถูกกระตุ้นและการกระตุ้นนี้ยังมีสาเหตุอื่น ๆร่วมอยู่ด้วย

7. ทัศนคติจะต้องมีสิ่งเร้าจึงจะเกิดการตอบสนองขึ้นแต่ก็ไม่จำเป็นว่า ทัศนคติที่แสดงออกจากพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอกจะตรงกัน เพราะก่อนแสดงออกบุคคลนั้นปรับปรุงให้เหมาะสมกับปทัสถานของสังคมแล้วจึงแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอก

ทัศนคติเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคลจึงเกิดขึ้นจากเงื่อนไข 4 ประการ คือ

1. การเพิ่มและการรวมกันของการตอบสนองที่เกิดจากการเรียนรู้ในด้านต่างๆและจากบุคคลต่างๆ เช่น จากบ้าน โรงเรียนและสังคม

2. แบบแผนของตนเอง ความแตกต่างของประสบการณ์ทำให้เกิดทัศนคติของของแต่ละคนแตกต่างกันไป ทัศนคติบางอย่างจึงเป็นเรื่องเฉพาะของตนแล้วแต่พัฒนาการและการเจริญเติบโตของคนนั้น

3. อิทธิพลของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกระตั้นหันหรือความตกใจจะประเมินผลให้จดจำประสบการณ์นั้นนานๆ เป็นสิ่งที่ทำให้คนมีทัศนคติต่อสิ่งนั้นๆ

4. การเลียนแบบ คนเราชอบหรือมีแนวโน้มที่จะเลียนแบบบุคคลสำคัญที่เราชื่นชม ทัศนคติจึงเน้นการถ่ายทอดจากคนที่เราพึงพอใจและนับถือ

ประโยชน์ของการวัดทัศนคติ

เทรินดิส (Triandis, 1971) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการวัดทัศนคติสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้เข้าใจโลกรอบๆตัวเรา (Knowledge Function) ทำให้เกิดความรู้โดยสร้างทัศนคติอย่างหนึ่งอย่างใดเพื่อจัดระบบสิ่งแวดล้อมที่สับสนวุ่นวายให้ง่ายแก่การเข้าใจเพื่อทำนายเหตุการณ์ต่างๆเพื่อบอกให้ทราบถึงสาเหตุของเหตุการณ์นั้นๆอาจถูกหรือผิดก็ได้

2. ช่วยป้องกันตนเอง(Self-Defensive Function) ทำให้บุคคลไม่ดูถูกตนเอง เกิดความภาคภูมิใจโดยการสร้างทัศนคติอย่างหนึ่งอย่างใดเพื่อหลีกเลี่ยงความจริงต่างๆที่ทำให้ตนเองพึงพอใจ ปกปิดความจริงบางอย่างหรือนำความไม่พอใจออกจากตนเอง

3. เพื่อเป็นเครื่องมือทำให้บุคคลได้รับประโยชน์ต่างๆ และช่วยในการปรับตัวให้เข้ากับสังคม (Instrument Social Adjustive Function) สิ่งที่ทำให้เราได้รับประโยชน์เราก็จะมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น สิ่งใดที่ขัดขวางความต้องการของเรา เราก็จะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้นหนีห่างจากสิ่งนั้น

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

สุรเกียรติ์ ลิ้มเจริญ (2523) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลกับความมีระเบียบในชั้นเรียนของนักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 357 คน เป็นชาย 189 คน หญิง 168 คน ผลการศึกษาพบว่า ระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเอง นั่นคือ นักเรียนที่อยู่ในชั้นเรียนที่มีระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตยจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ส่วนนักเรียนที่มีระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตยน้อยและนักเรียนที่อยู่ในชั้นเรียนแบบปล่อยปละละเลยจะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

ธงชัย สุขดี (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคล จำนวน 158 คน ประเภททีม จำนวน 422 คน และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว จำนวน 178 คน รวมทั้งสิ้น 758 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลลักษณะโดยทั่วไปของบุคคล ของสปีลเบิร์กอร์คอร์ชัชและลูชีน (Speilberger, Gorsuch and Lushine) และทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (STAC) ของมาร์เทนส์ (Martens) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทั่วไปของนักกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีมก่อนการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวมีความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลลักษณะทั่วไประหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา นักกีฬามวยสากล ระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรกกับรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล ว่ายน้ำและยูโด มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน

3. ความวิตกกังวลในการแข่งขันระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอลและระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาว่ายน้ำกับนักกรีฑา มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน ระหว่างนักกีฬา

บาดเจ็บบอลกับนักกีฬาฟุตบอลและระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬายูโดมีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันนัดแรก ไม่แตกต่างกัน

4. ความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล นักกีฬาประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันแล้ว ก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน

มงคล จำนงค์เนียร (2535) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิ และจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก ตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษาชาย วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี ที่เรียนวิชายกน้ำหนัก 2 จำนวน 45 คน โดยได้รับการชั่งน้ำหนักตัวทดสอบความสามารถ โดยใช้ท่า คลีนแอนด์เจอร์ค และแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่ม 1 ฝึกยกน้ำหนักอย่างเดียว 50 นาที กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิ 15 นาที ควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก 50 นาที กลุ่มที่ 3 ฝึกจินตภาพ 15 นาที ควบคู่กับฝึกยกน้ำหนัก 50 นาที ทำการทดลอง 8 สัปดาห์ละ 3 วัน ทดสอบภายหลังสัปดาห์ที่ 3, 6 และ 8 ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้ง 3 กลุ่มมีความสามารถในการยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค สูงกว่าความสามารถก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกสมาธิควบคู่กับการยกน้ำหนัก และกลุ่มฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก แสดงความสามารถในการยกน้ำหนักได้ดีกว่ากลุ่มฝึกยกน้ำหนักอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทั้งสามกลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และ 6

ทิวเจต ธีวทอง (2536) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาแรงงูใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 พฤษภาคม 2536 โดยใช้แบบวัดแรงงูใจภายในแรงงูใจภายนอกของไวส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาประเภทบุคคล 400 คน นักกีฬาประเภททีม 400 คน และในจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ 256 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาประเภทบุคคลและนักกีฬาประเภททีม ที่เข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้มีแรงงูใจภายในมากกว่าแรงงูใจภายนอก
2. แรงงูใจของนักกีฬาทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ในการแข่งขันครั้งนี้มีแรงงูใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ในการแข่งขันครั้งนี้ มีแรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก

4. แรงจูงใจของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ในการแข่งขันครั้งนี้ มีแรงจูงใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ยศวิน ปราชญ์นคร (2537) ได้ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล โดยให้แบบทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษ ทดสอบนักเรียนชายอายุระหว่าง 13-15 ปี โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่มๆละ 15 คน คือ กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย, กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ และกลุ่มยิงประตูโทษอย่างเดียว ทดลอง 8 สัปดาห์ ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถก่อนและหลังฝึกภายหลังสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการสร้างจินตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูโทษสูงกว่าความสามารถก่อนการฝึกและสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ความสามารถในการยิงประตูโทษทั้งสามกลุ่ม ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ของกลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพสูงกว่ากลุ่มยิงประตูโทษอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนในสัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าอีก 2 กลุ่ม

อริสรา ลอยเมฆ (2539) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทคู่กลุ่มประเทศอาเซียนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ที่เชียงใหม่ กลุ่มประชากรเป็นนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 จำนวน 140 คน เป็นชาย 84 คน เป็นหญิง 56 คน เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถามตามสถานการณ์และแบบเฉพาะเจาะจง ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาประเภทคู่ของกลุ่มอาเซียนมีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย อยู่ในระดับสูง ปานกลาง โดยนักกรีฑาอินโดนีเซียมีค่าเฉลี่ยสูงสุด และนักกรีฑาจากบรูไนมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

2. นักกรีฑาประเทศบรูไน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างกับประเทศอื่นๆอีก 5 ประเทศ ส่วนประเทศที่เหลือมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน

3. นักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงประเภทคู่ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยไม่แตกต่างกัน

4. นักกรีฑาระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกล มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับตามลักษณะนิสัยไม่แตกต่างกัน

ดุสิต สุรประเสริฐ (2539) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทยของนักมวยไทยนักศึกษา นักมวยไทยสมัครเล่น และนักมวยไทยอาชีพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ เป็นนักมวยไทย 3 กลุ่ม คือ 1. นักมวยไทยในสถาบันอุดมศึกษา จำนวน 71 คน 2. นักมวยไทยสมัครเล่น จำนวน 40 คน 3. นักมวยไทยอาชีพ จำนวน 82 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการวิจัย คือ

1. แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทยของนักมวยทั้งหมด อยู่ในระดับสูง และแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวย คือ ด้านการเข้าใจเหตุผล ด้านการชนะตนเอง ด้านสมรรถภาพทางกาย และสุขภาพ ด้านสิ่งตอบแทนที่แน่ชัด และด้านการเป็นที่ยอมรับ

2. แรงจูงใจภายในที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทยของนักศึกษาระดับสูงกว่านักมวยไทยสมัครเล่นและนักมวยไทยอาชีพ ส่วนนักมวยไทยนักศึกษากับนักมวยไทยอาชีพไม่แตกต่างกัน และแรงจูงใจภายนอกที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทยของนักมวยไทยนักศึกษากับนักมวยไทยสมัครเล่น นักมวยไทยนักศึกษากับนักมวยไทยอาชีพและนักมวยไทยสมัครเล่นกับนักมวยไทยอาชีพไม่แตกต่างกัน

3. แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทยทั้ง 19 ด้านของนักมวยไทยนักศึกษากับนักมวยไทยสมัครเล่น นักมวยไทยนักศึกษากับนักมวยไทยอาชีพ และนักมวยไทยสมัครเล่นกับนักมวยไทยอาชีพไม่แตกต่างกัน

4. นักมวยไทยนักศึกษากับนักมวยไทยอาชีพมีแรงจูงใจภายในสูงกว่าแรงจูงใจภายนอก ส่วนนักมวยไทยสมัครเล่นมีแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

กลอเรีย (Gloria, 1987) ได้ทำการวิจัยเรื่องความแตกต่างทางเพศในเรื่องแรงจูงใจแห่งความสำเร็จในการกีฬา การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและประเมินความแตกต่างในแรงจูงใจด้านความสำเร็จ ระหว่างนักกีฬาชายกับหญิง ในการแข่งขันกีฬาประเภทบุคคลและชุด ผลการวิจัยพบว่า ความแตกต่างทางเพศมิใช่สิ่งสำคัญ ทั้งในนักกีฬาประเภทบุคคลและชุด ในขณะที่ความยอมรับจากสังคม ได้กลายเป็นปัจจัยแรงจูงใจที่สาม สำหรับนักกีฬาระดับวิทยาลัย ปัจจัยสภาพแวดล้อมและความต้องการที่ทำให้ประสบความสำเร็จ พบว่า อิทธิพลสำคัญต่อรูปแบบ แรงจูงใจที่ต่างกัน นักกีฬาที่เล่นเป็นชุด จะมีคะแนนสูงกว่าในทุกเกณฑ์ของแรงจูงใจในนักกีฬาที่เล่นประเภทบุคคล ความต้องการที่ทำให้ประสบความสำเร็จ มีความสัมพันธ์ในระดับสูง กับความเป็นไปได้ที่นักกีฬาประเมินเอง ความพึงพอใจในการเล่นกีฬา ความรับรู้ ความสามารถของนักกีฬา

เสดและคณะ (Sade et al., 1990) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การควบคุมตนเองและความสามารถในการควบคุมปืนยาว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงปืนยาว จำนวน 55 คน เป็นชาย 37 คน เป็นหญิง 18 คน จำแนกนักยิงปืนระดับดี 28 คน และระดับปานกลาง 17 คน ความวิตกกังวลวัดโดยใช้แบบสอบถาม เอส ที เอ คิว การควบคุมตนเอง ใช้แบบตารางการควบคุมตนเอง ส่วนความสามารถในการยิงปืนพิจารณาจากสถิติการยิงปืน ระยะ 10 เมตร 60 นัด จำนวน 7 รายการแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความสามารถของนักกีฬายิงปืนไม่มีผลต่อการควบคุมตนเอง และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย แต่ความวิตกกังวลตามสภาพการณ์มีผลต่อความสามารถในการยิงปืน กล่าวคือ นักกีฬายิงปืนระดับดี จะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำและทำคะแนนได้สูงในทุกการแข่งขัน
2. ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเอง และความวิตกกังวลตามนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์

เบรตเลอ และคณะ (Bresler et al. 1992) ได้ศึกษานภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขัน และสาเหตุของความกดดันของนักกีฬาระดับมัธยมศึกษา จากการให้นักฟุตบอลระดับมัธยมศึกษา จำนวน 228 คน กรอกแบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความกดดัน (CRIS)

และทำแบบทดสอบภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (SCAT) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของความกดดันและภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขัน (CTA) ผลการวิจัยพบว่าคะแนนภาวะความวิตกกังวล มีความสำคัญอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับสาเหตุของความกดดัน ยกเว้นความพร้อมด้านร่างกาย ผลจากการวิเคราะห์โดยใช้สมการถดถอยชี้ให้เห็นว่าคะแนนหัวข้อย่อยในเรื่อง สาเหตุของความกดดัน 3 รายการ เป็นตัวบ่งชี้ด้านสภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันดังต่อไปนี้ 1. ความเชื่อมั่นในการมองตนเองด้านความสามารถ สมรรถภาพและการปรับตัวที่มี 2. การยอมรับเป็นการยอมรับภาวะความไม่อดทนและความไม่สมบูรณ์ของตนเอง 3. ด้านโครงสร้างเป็นการมองความสามารถในการจัดระบบ และการจัดการสาเหตุของความกดดันต่าง ๆ สรุปได้ว่า สาเหตุของความกดดันของนักกีฬา มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันอย่างมีนัยสำคัญเฉพาะกรณี

วิลเลียม (William, 1993) ความรู้สึกโดยมากในการตีเบสบอล ไม่ใช่สิ่งสำคัญที่จะพูดกันเกี่ยวกับกลศาสตร์ของการเหวี่ยงไม้แต่เป็นความรับผิดชอบสูงสุดสำหรับความสำเร็จของผู้ตี (Dorfman and Kuchl, 1989) ความมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อเป็นการทดสอบความคิดของผู้ตีที่เหมาะสมเกี่ยวกับความเข้าใจสภาพจิตใจในการตี การศึกษาจะยึดหลักธรรมชาติ เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการศึกษาโดยเฉพาะผู้ตีที่ดีที่สุด จำนวน 5 คน ที่ได้รับการบันทึกว่าตีดีที่สุดในการแข่งขันซึ่งแต่ละคนจะได้รับการบันทึกอย่างน้อย 3 รายการ แต่ละคนจะถูกสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพจิตใจในการตี บทสัมภาษณ์ของแต่ละคนจะถูกวิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบการศึกษาเป็นรายๆไป ในส่วนของกรอภิปรายได้พูดถึงหัวข้อหลักที่จะพบได้ในกรณีทั้ง 5 กรณี หัวข้อจะปรากฏออกมาเป็น แรงจูงใจ,ความมั่นใจ,ความพร้อม,ความตั้งใจและกลยุทธ์ การเตรียมการศึกษาคความหลากหลายของสัดส่วนที่ปรากฏแก่สายตาจากการเพิ่มความคิดที่สามารถวาดและเสนอการพิจารณาอนาคตการศึกษา

เทอร์รี่ (Terry, 1995) การประเมินผลของมาตราการ 4 อย่างที่นำมาลดสภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักเทนนิสเยาวชนที่ได้รับคัดเลือกเข้ามาแข่งขัน นักเทนนิสเยาวชนกว่า 100 ประเทศ อายุระหว่าง 11-18 ปี ได้รับการประเมินความเข้าใจและความวิตกกังวลและความมั่นใจทั้งก่อนและหลังการใช้มาตราการต่างๆ นักเทนนิสเยาวชนเหล่านั้นจะถูกสุ่มเพื่อที่จะกำหนดมาตราการอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด 4 อย่าง ที่ได้กำหนดไว้ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ การฝึกจิตใจ การทำสมาธิใน 10 นาที และการควบคุมปัจจัยต่างๆในการออกกำลัง ผลลัพธ์ที่แสดงให้เห็น

เห็นถึงความสำคัญในการลดสถานะความวิตกกังวลและทำให้เกิดความมั่นใจมากขึ้นรวมไปถึง
สามารถควบคุมเทคนิคต่างๆได้ดีด้วย



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย