เอกสารประกอบการสอน

วิชา 114321 จิตวิทยาการกีฬา

(Sports Psychology)



รองศาสตราจารย์ ดร.ดำรัส ดาราศักดิ์

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

คำนำ

เอกสารฉบับนี้เรียบเรียงขึ้นเพื่อใช้เป็นเอกสารประกอบการสอนวิชา114321 จิตวิทยาการกีฬา (Sports Psychology) สำหรับนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

จิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา เป็นการศึกษาที่เป็นวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับผู้คน และพฤติกรรมของพวกเขาในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และนำความรู้เหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ เนื้อหาในเอกสารฉบับนี้ เป็นการประยุกต์เอาองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่ได้มาจากการศึกษาวิจัยในบริบทของการกีฬามาใช้เป็นประโยชน์สำหรับ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และ ผู้ฝึกสอนกีฬา ประกอบด้วย ความหมายขอบข่ายและความเป็นมาของจิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา การเล่นที่ระดับความสามารถสูงสุด ความเครียดและความวิตกกังวลในการกีฬา แรงจูงใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา การตั้งเป้าหมายทางการกีฬา บุคลิกภาพกับนักกีฬา ความเชื่อมั่นในการแข่งขันกีฬา การควบคุมสมาธิทางการกีฬา การคิดและพูดกับตนเองของนักกีฬา การผ่อนคลายร่างกายทางการกีฬา การจินตภาพทางการกีฬา จิตวิทยาการบาดเจ็บทางการกีฬา และจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬาคนพิการ

องค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬายังต้องมีการศึกษาวิจัยอีกมาก ดังนั้นจึงมีความจำเป็นจะต้องปรับปรุงเนื้อหาให้มีความทันสมัยอยู่ตลอดเวลา หากมีข้อเสนอแนะสิ่งใดผู้เรียบเรียงขอน้อมรับมาปรับปรุงเพื่อเกิดประโยชน์แก่นักวิทยาศาสตร์การกีฬา นักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬา ตลอดจนผู้ออกกำลังกายโดยทั่วไป

รองศาสตราจารย์ ดร.ดำรัส ดาราศักดิ์

12 เมษายน 2554

ศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

สารบัญ

คำนำ		หน้า
บทที่ 1	ความหมาย ขอบข่ายและความเป็นมา ของจิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา	1
บทที่ 2	การเล่นที่ระดับความสามารถสูงสุด	7
บทที่ 3	ความเครียดและความวิตกกังวลในการกีฬา	13
บทที่ 4	แรงจูงใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	27
บทที่ 5	การตั้งเป้าหมายทางการกีฬา	47
บทที่ 6	บุคลิกภาพกับนักกีฬา	57
บทที่ 7	ความเชื่อมั่นในการแข่งขันกีฬา	65
บทที่ 8	การควบคุมสมาธิทางการกีฬา	69
บทที่ 9	การคิดและพูดกับตนเองของนักกีฬา	75
บทที่ 10	การผ่อนคลายร่างกายทางการกีฬา	83
บทที่ 11	การจินตภาพทางการกีฬา	87
บทที่ 12	จิตวิทยาการบาดเจ็บทางการกีฬา	91
บทที่ 13	จิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬาคนพิการ	97
บรรณานุกรม		107

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

บทที่ 1

ความหมาย ขอบข่ายและความเป็นมา ของจิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา

ความหมายของจิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา

(What Is Sport and Exercise Psychology?)

จิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา เป็นการศึกษาที่เป็นวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับผู้คนและพฤติ – กรรมของพวกเขาในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาและนำความรู้เหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ (Gill,1979)

นักจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา พยายามที่จะทำความเข้าใจและช่วยเหลือนักกีฬาที่มีพรสวรรค์ เด็กๆ และผู้ที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุ ตลอดจนจนบุคคลทั่วไปให้บรรลุความสามารถสูงสุดของพวกเขา และเกิดความพึ่งพอใจในตนเองและพัฒนาตนเองผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม

วัตถุประสงค์ของจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา

ผู้คนส่วนใหญ่ศึกษาจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬาด้วยวัตถุประสงค์ 2 อย่าง คือ

1. เพื่อทำความเข้าใจผลของปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่มีต่อการปฏิบัติการเคลื่อนไหว
2. เพื่อทำความเข้าใจผลของการเข้าร่วมในกิจกรรมทางกายที่มีต่อพัฒนาการทางด้านจิตวิทยา สุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดี (well-being)

วัตถุประสงค์ 1:

เพื่อทำความเข้าใจผลของปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่มีต่อการปฏิบัติการเคลื่อนไหว เช่น

- ความวิตกกังวล (anxiety) มีผลต่อความแม่นยำในการยิงลูกจุดโทษของนักบาสเก็ตบอลอย่างไร ?
- การขาดความเชื่อมั่น (self-confidence) มีอิทธิพลต่อเด็กในการเรียนว่ายน้ำหรือไม่ ?
- การเสริมแรง(reinforcement) และการลงโทษของโค้ชมีอิทธิพลต่อความสามัคคีของทีมอย่างไร?
- การฝึกจินตภาพ(imagery training) มีผลต่อกระบวนการฟื้นฟูจากการบาดเจ็บของนักกีฬาหรือไม่

วัตถุประสงค์ 2:

เพื่อทำความเข้าใจผลของการเข้าร่วมในกิจกรรมทางกายที่มีต่อพัฒนาการทางด้านจิตวิทยา สุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดี (well-being) เช่น

- การวิ่งมีผลต่อการลดความวิตกกังวลและการซึมเศร้า (depression) หรือไม่?
- นักกีฬาเด็กได้เรียนรู้ที่จะควบคุมความก้าวร้าว จากการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือไม่?
- การเข้าร่วมชั้นเรียนกิจกรรมพลศึกษาจะช่วยพัฒนาตนเองของเด็กๆได้หรือไม่?

- การเข้าร่วมเล่นกีฬาในระดับวิทยาลัยจะช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพ-ความภาคภูมิใจในตนเองหรือไม่?

บทบาทของนักจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา

นักจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬามีบทบาทหน้าที่เบื้องต้น 3 ประการ คือ

1. บทบาทการวิจัย (The Research Role)

นักจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬาในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่จะทำวิจัย เช่น

- อะไรที่เป็นสิ่งจูงใจ (motivate)ให้เด็กๆเล่นกีฬา
- การจินตภาพ (imagery) มีอิทธิพลต่อการพัตต์กอล์ฟอย่างไร
- การวิ่ง 20 นาที 4 ครั้งต่อสัปดาห์มีผลต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ออกกำลังกายหรือไม่

2. บทบาทการสอน (The Teaching Role)

นักจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬาจำนวนมากทำหน้าที่สอนในมหาวิทยาลัย ในวิชาต่างๆ เช่น

- จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Exercise and Sport Psychology)
- จิตวิทยาสังคมกีฬา (Social Psychology of Sport)
- จิตวิทยาบุคลิกภาพหรือจิตวิทยาพัฒนาการ (Personality Psychology or Develop mental Psychology)

3. บทบาทผู้ให้คำปรึกษา (The Consulting Role)

บทบาทที่สามที่มีความสำคัญได้แก่การเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่นักกีฬาเป็นรายบุคคลหรือทีม เพื่อพัฒนาทักษะทางด้านจิตวิทยาสำหรับเสริมสร้างความสามารถในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา (Sport Psychology Specialties)

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬาประกอบด้วย นักจิตวิทยาคลินิกการกีฬา (Clinical Sport Psychology) และนักจิตวิทยาการศึกษากีฬา (Educational Sport Psychology)

1. นักจิตวิทยาคลินิกการกีฬา (Clinical Sport Psychology)

นักจิตวิทยาคลินิกการกีฬา ได้รับการฝึกและอบรมมาโดยเฉพาะทางด้านจิตวิทยาเพื่อป้องกันและรักษาบุคคลที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ เช่น อาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง (severe depression) ผู้มีแนวโน้มฆ่าตัวตาย (suicidal tendencies) ผู้เชี่ยวชาญกลุ่มนี้มีความจำเป็นเนื่องจากในคนปกติทั่วไป นักกีฬา หรือผู้ออกกำลังกายบางคนอาจเกิดความผิดปกติทางอารมณ์อย่างรุนแรงซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาโดยเฉพาะ (Brewer & Petrie, 1996)

2. นักจิตวิทยาการศึกษากีฬา (Educational Sport Psychology)

นักจิตวิทยาการศึกษากีฬา ได้รับการฝึกและอบรมมาโดยเฉพาะทางด้านวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา ผู้เชี่ยวชาญเหล่านี้จะเข้าใจถึงจิตวิทยาการเคลื่อนไหวของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน

บริบทของการออกกำลังกายและกีฬา พวกเขาคือ “โค้ชทางด้านจิตใจ” หรือ “mental coaches” ผู้ให้ความรู้แก่นักกีฬาและผู้ออกกำลังกายเกี่ยวกับทักษะทางด้านจิตวิทยาและพัฒนาการ พวกเขาไม่ได้รับการฝึกให้มาทำหน้าที่ดูแลและรักษาบุคคลผู้มีความผิดปกติอย่างรุนแรงทางด้านอารมณ์เหมือนนักจิตวิทยาคลินิกการกีฬา

ทั้งนักจิตวิทยาคลินิกการกีฬาและนักจิตวิทยาการศึกษากีฬา จะต้องมีความรู้อย่างถ่องแท้ทั้งทางด้านจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา ที่เป็นเช่นนี้เพื่อป้องกันสังคมจากผู้ที่ขาดคุณสมบัติหรือผู้ที่แอบอ้างตนเองว่าเป็นนักจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (This designed to protect the public from unqualified individuals professing to be or calling themselves sport and exercise psychologists).

กลุ่มความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา (Sport science knowledge domain)	**กลุ่มความรู้ทางด้านจิตวิทยา (Psychology knowledge domain)**
ชีวกลศาสตร์ (Biomechanics)	จิตวิทยาบุคคลกลุ่มพิเศษ (Abnormal psychology)
สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (Exercise physiology)	จิตวิทยาคลินิก (Clinical psychology)
การพัฒนาการเคลื่อนไหว (Motor development)	จิตวิทยาการให้คำปรึกษา (Counseling psychology)
การเรียนรู้และควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor learning and control)	จิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental psychology
เวชศาสตร์การกีฬา (Sports medicine)	จิตวิทยาการทดลอง (Experimental psychology)
การฝึกสอนกีฬา (Sport pedagogy)	จิตวิทยาบุคลิกภาพ (Personality psychology)
สังคมวิทยาการกีฬา (Sport sociology)	จิตสรีรวิทยา (Physiological psychology)

ประวัติความเป็นมาของจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา

(The History of Sport and Exercise Psychology)

ในปัจจุบัน จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬาเริ่มเป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับมากขึ้นกว่าแต่ก่อนซึ่ง ในความเป็นจริงแล้ว จิตวิทยาการกีฬาเริ่มต้นมาตั้งแต่ศตวรรษที่20 (Wiggins,1984) และสามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ยุค ได้แก่

ยุคที่ 1 : ยุคต้น (Period 1: The Early Years, 1895-1920)

ยุคที่ 2 : ยุคของกริฟฟิท (Period 2: The Griffith Era, 1921 - 1938)

ยุคที่ 3 : ยุคเตรียมสู่อนาคต (Period 3: Preparation for the Future, 1939 - 1965)

ยุคที่ 4: ยุคกำหนดความเป็นศาสตร์ของจิตวิทยาการกีฬา (Period 4: The Establishment of Academic Sport Psychology, 1966 - 1977)

ยุคที่ 5: ยุคปัจจุบัน (Period 5: Contemporary Sport and Exercise Psychology, 1978 - Present)

ยุคที่ 1 : ยุคต้น (Period 1: The Early Years, 1895-1920)

ในอเมริกาเหนือ จิตวิทยาการกีฬาเริ่มต้นในปี ค.ศ.1890s. Norman Triplett นักจิตวิทยาการกีฬาจากมหาวิทยาลัย Indiana University ผู้มีความสนใจในจักรยานเพื่อการแข่งขัน เขาต้องการศึกษาว่าทำไมบางครั้งนักจักรยานที่ขับขี่เป็นกลุ่มหรือเป็นคู่จึงทำเวลาได้ดีกว่าการขับขี่ตามลำพัง (Triplett,1898)

ในช่วงเวลานี้นักจิตวิทยาและนักพลศึกษา (physical educators) เพียงเริ่มต้นสำรวจลักษณะทางจิตวิทยาของกีฬาและการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว (motor skill learning) พวกเขาทำการวัดปฏิกิริยาการตอบสนองของนักกีฬา (athletes' reaction times) ศึกษาว่าผู้คนเรียนรู้ทักษะกีฬาอย่างไร และบทบาทของกีฬาที่มีต่อบุคลิกภาพและพัฒนาการของพวกเขา

ยุคที่ 2 : ยุคของกริฟฟิท (Period 2: The Griffith Era, 1921 - 1938)

Coleman Griffith เป็นชาวอเมริกาเหนือคนแรกที่ทุ่มเทและอุทิศตนให้กับจิตวิทยาการกีฬา และปัจจุบันได้รับการยกย่องว่าเป็น "บิดาจิตวิทยาการกีฬาของชาวอเมริกัน" หรือ "the father of American sport psychology" (Kroll & Lewis, 1970)

Griffith เป็นนักจิตวิทยาการกีฬาในแผนกพลศึกษาและกีฬา (the Department of Physical Education and Athletics) แห่งมหาวิทยาลัย Illinois เขาได้สร้างห้องทดลองทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นครั้งแรก มีส่วนริเริ่มโรงเรียนผู้ฝึกสอนกีฬา (coaching school)และเขียนหนังสือที่ได้รับการยอมรับมาถึงปัจจุบัน 2 เล่ม ได้แก่ จิตวิทยาการฝึกกีฬา (Psychology of Coaching) และ จิตวิทยาการกีฬา (Psychology of Athletics). ในระหว่าง ปี ค.ศ. 1921-1931 เขาได้ตีพิมพ์งานวิจัยทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเผยแพร่จำนวน 25 ฉบับ

ยุคที่ 3 : ยุคเตรียมสู่อนาคต (Period 3: Preparation for the Future, 1939 - 1965)

Franklin Henry แห่งมหาวิทยาลัย California, Berkley.ผู้ให้ความสนใจในงานวิจัยภาคสนาม (the field's scientific development) ได้ฝึกลูกศิษย์พลศึกษาที่มีความกระตือรือร้นหลายคนซึ่งต่อมาพวกเขาเหล่านี้ได้กลายมาเป็นศาสตราจารย์ในมหาวิทยาลัยหลายแห่ง และเริ่มทำงานวิจัยอย่างเป็นระบบมากขึ้น ลูกศิษย์ของเฮนรี่บางคน ได้เป็นผู้บริหารและปรับปรุงหลักสูตรวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬาที่รู้จักกันในปัจจุบัน

ยุคที่ 4: ยุคกำหนดความเป็นศาสตร์ของจิตวิทยาการกีฬา

(Period 4: The Establishment of Academic Sport Psychology, 1966 - 1977)

ในช่วงกลางของ ค.ศ. 1960s พลศึกษาเป็นศาสตร์ใหญ่แขนงหนึ่ง และจิตวิทยาการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของศาสตร์นี้ โดยแยกตัวออกมาจากการเรียนรู้การเคลื่อนไหว (motor learning)

ผู้เชี่ยวชาญด้านเรียนรู้การเคลื่อนไหวมุ่งศึกษาเกี่ยวกับ ผู้คนเคลื่อนไหวได้อย่างไร(ไม่เฉพาะแต่ทางด้านทักษะกีฬา) ในสภาพการฝึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) และจังหวะเวลา (timing) ส่วนนักจิตวิทยาการกีฬาจะศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านจิตวิทยา อย่างเช่น ความวิตกกังวล ความภาคภูมิใจใน

ออกไปทำงานในโรงเรียนสามัญและโรงเรียนกีฬา และมีสถาบันวิจัยทางวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นผู้เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่ได้จากงานวิจัยและศึกษาหาข้อมูลสำหรับยกมาตรฐานกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

จิตวิทยาการกีฬาในประเทศญี่ปุ่น

ได้มีการทำวิจัยทางด้านจิตวิทยาการกีฬามาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1924 ผู้บุกเบิกได้แก่ นายมัตสึ แมตซุย (Mitsuo Matsui) ซึ่งต่อมาได้รับการยกย่องว่าเป็น "บิดาทางจิตวิทยาการกีฬาของประเทศญี่ปุ่น" สมาคมจิตวิทยาการกีฬาของประเทศญี่ปุ่น จัดตั้งขึ้นในปี ค.ศ. 1973 โดยมี นายมัตสุตะ เป็นนายกสมาคมคนแรก สมาชิกส่วนใหญ่จะเป็นครูพลศึกษา มหาวิทยาลัยที่ทำการวิจัยทางด้านจิตวิทยาการกีฬามากที่สุดได้แก่ มหาวิทยาลัยทะสึคุบะ (Tsukuba University) โดยเน้นทางด้านจิตสรีรวิทยา (Psychophysiology) และการปรับบุคลิกภาพ มีวารสารทางวิชาการที่มีความสำคัญได้แก่ Japanese Journal of Sport Psychology ปัจจุบันมีนักจิตวิทยาการกีฬาอยู่ประมาณ 300 คน

จิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

จิตวิทยาการกีฬาของประเทศไทยมีจุดเริ่มต้นจากการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ณ.กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ในปี พ.ศ.2531 สื่อมวลชนจากประเทศต่างๆได้ให้ความสนใจต่อความสำเร็จของนักกีฬาในกลุ่มประเทศตะวันตกที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันครั้งนี้ และมองไปที่ปัจจัยทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา

ต่อมาได้มีการประชุมสรุปผลการเข้าร่วมกีฬาโอลิมปิกของฝ่ายจัดเตรียมนักกีฬาไทย ที่โรงแรมแอมบาสเดอร์ในเดือนตุลาคมปีเดียวกัน โดยได้เชิญผู้แทนจากสมาคมกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา และนักวิชาการจากสถาบัน การศึกษาต่างๆเข้าร่วม ได้สรุปประเด็นสำคัญที่ทำให้นักกีฬาไทยไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรว่าส่วนหนึ่งคือ ขาดความเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจหรือจิตวิทยา ต่อมานักวิชาการกลุ่มหนึ่งได้รวมตัวกันก่อตั้ง "ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย" ขึ้นในปี พ.ศ.2532 โดยมี ศาสตราจารย์ ดร. วรศักดิ์ เพียรชอบ เป็นประธานชมรมฯคนแรก และได้ขอตั้งเป็นสมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย อย่างเป็นทางการในวันที่ 12 มีนาคม 2534 มีสำนักงานอยู่ที่ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ต่อมา ได้มีผู้สำเร็จการศึกษาทางด้านจิตวิทยาการกีฬาโดยตรงจากต่างประเทศกลับมาหลายคน และได้นำความรู้ทางด้านจิตวิทยามาประยุกต์ใช้กับนักกีฬาทีมชาติไทย จึงได้ร่วมกันก่อตั้งสมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย (TASPA) ขึ้น โดยมีสำนักงานอยู่ที่มหาวิทยาลัยบูรพาและมี ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร เป็นนายกสมาคมคนแรก

ตนเอง และบุคลิกภาพ ว่ามีอิทธิพลต่อการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวและกีฬาอย่างไร และการเข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬามีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางด้านจิตวิทยาหรือไม่อย่างไร (เช่น บุคลิกภาพ ความก้าวร้าว ฯลฯ)

นักจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์ (Applied sport psychology consultants) ได้ทำงานให้คำปรึกษากับนักกีฬาทั้งรายบุคคลและทีม หนึ่งในนั้นได้แก่ Bruce Ogilvie นักจิตวิทยาคลินิกแห่งมหาวิทยาลัย San Jose University ต่อมาเขาได้รับการยกย่องว่าเป็น "บิดาแห่งจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งอเมริกาเหนือ" หรือ "the father of North American applied sport psychology"

ในปี ค.ศ. 1966 Bruce Ogilvies และ Thomas Tutko ได้ร่วมกันเขียนหนังสือ "นักกีฬาเจ้าปัญหาและวิธีจัดการกับพวกเขา" หรือ "*Problem Athletes and how to handle the*" และเริ่มให้คำปรึกษาแก่นักกีฬาทั้งบุคคลและทีม ในปี 1967. Cratty แห่งมหาวิทยาลัย UCLA ได้เขียนหนังสือ "จิตวิทยาพลศึกษา" หรือ "*Psychology of Physical Activities*"

ยุคที่ 5: ยุคปัจจุบัน (Period 5: Contemporary Sport and Exercise Psychology, 1978 - Present)

ในช่วงกลางปี ค.ศ.1970s เป็นต้นมามีหลักฐานว่าจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬาได้มีพัฒนาการและความก้าวหน้าเป็นอย่างมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำไปประยุกต์ใช้ ที่สำคัญได้แก่

- มีการออกวารสารจิตวิทยาการกีฬา Journal of Sport Psychology ในปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น Sport and Exercise Psychology.
- ในปีค.ศ.1980 คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งสหรัฐอเมริกา (U.S. Olympic Committee) ได้จัดตั้งคณะกรรมการที่ปรึกษาทางด้านจิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology Advisory Board)
- ในปีค.ศ.1985 คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งสหรัฐอเมริกาได้ว่าจ้างนักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำงานเต็มเวลาเป็นครั้งแรก (full time sport psychologist)
- ในปี ค.ศ.1986 วารสารจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์เป็นฉบับแรก ได้แก่ The Sport Psychologist.
- ในปี ค.ศ.1987 ได้มีการจัดตั้ง American Psychological Association Division 47 (Sport Psychology)
- ในปี ค.ศ.1988 ทีมกีฬาโอลิมปิกของสหรัฐอเมริกา ได้นำนักจิตวิทยาการกีฬาร่วมไปกับทีมอย่างเป็นทางการครั้งแรก
- ในปี ค.ศ.1988 มีการออกวารสารทางวิชาการคือ Journal of Applied Sport Psychology

จิตวิทยาการกีฬาในประเทศจีน

สมาคมจิตวิทยาการกีฬาเป็นสาขาหนึ่งของสมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศจีน ปัจจุบันประเทศจีนมีนักจิตวิทยาการกีฬาประมาณ 250 คน มีการสอนจิตวิทยาการกีฬาในสถาบันการพลศึกษาและการกีฬาตามเมืองใหญ่ๆ เช่น ปักกิ่ง เซียงไฮ้ วูฮั่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความเป็นเลิศของนักกีฬา สถาบันการพลศึกษาและการกีฬามีหน้าที่โดยตรงในการฝึกฝนผู้ฝึกสอนกีฬาและครูพลศึกษาเพื่อ

บทที่ 2
การเล่นที่ระดับความสามารถสูงสุด

ความสำคัญของปัจจัยทางด้านจิตใจ (The Importance of Mental Factor)

ความสามารถหรือความเชี่ยวชาญทักษะทางจิตเป็นสิ่งจำเป็นต่อผลการแข่งขันเช่นเดียวกับทักษะทางกาย การฝึกทักษะทางจิตเหมือนกับการฝึกทักษะทางกาย ถ้านักกีฬาฝึกทักษะกีฬามากพอสุดท้ายพวกเขาก็จะเรียนรู้เทคนิค เป็นการลองผิดลองถูก แต่โค้ชที่เก่งๆก็จะลดเวลาในการเรียนรู้ลง ทำให้พวกเขาเก่งเร็วขึ้น

ทักษะทางจิตก็เช่นเดียวกัน ถ้านักกีฬาเข้าแข่งขันมากพอสุดท้ายพวกเขาก็จะได้รับหรือเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะทางจิตที่จำเป็นโดยไม่ต้องฝึกสอน แต่การเสี่ยงต่อความเครียดและความกดดันจะนำไปสู่การหมดไฟ (burn out) ก่อนที่จะสำเร็จมีความสำคัญมากกว่า จึงต้องมีการฝึกสอนทักษะทางจิตอย่างเป็นระบบเช่นเดียวกับทักษะทางกาย

ความคงเส้นคงวา (Consistency)

ความคงเส้นคงวาเป็นลักษณะสำคัญของแชมเปี้ยน พวกเขาสามารถเล่นได้อย่างคงเส้นคงวาใกล้กับระดับสูงสุดของพรสวรรค์และทักษะของพวกเขา ความคงเส้นคงวามีความสัมพันธ์อย่างชัดเจนกับทักษะที่ดี สมรรถภาพทางกาย และโภชนาการ อย่างไรก็ตามแม้เมื่อมีปัจจัยทางกายเหล่านี้อย่างเพียงพอเราก็ยังเห็นนักกีฬาที่เล่นขึ้นๆลงๆอยู่เสมอ นี่เองที่นักวิทยาศาสตร์การกีฬาหันมามองปัจจัยทางด้านจิตใจเพื่อเป็นคำตอบ

สภาพการเล่นในอุดมคติ (The Ideal Performance State: IPS)

ความคงเส้นคงวาในการปฏิบัติทักษะทางการกีฬามีผลมาจากความคงเส้นคงวาทางอารมณ์ การเล่นที่ระดับความสามารถสูงสุด (Peak Performance) มีความเชื่อมโยงกับสภาพทางอารมณ์ชนิดหนึ่งซึ่งเรียกกันว่า Ideal Performance State: IPS (Loehr, 1989)

สภาพการเล่นในอุดมคติสามารถเกิดขึ้นได้กับนักกีฬาทุกคนและทุกทีม เป็นกลุ่มของความรู้สึกที่จำเป็นจะต้องกระตุ้นให้เกิดขึ้น จากการศึกษาพบว่ามีความแตกต่างที่แทบมองไม่เห็นสำหรับนักกีฬาแต่ละคนและประเภทกีฬา (กีฬาที่ใช้ gross motor skill กับ fine motor skill) องค์ประกอบของความรู้สึกโดยรวมจะคล้ายคลึงกันมาก

นักกีฬาในระดับยอดสามารถควบคุมความรู้สึกเพื่อให้เกิดสภาพการเล่นในอุดมคติได้บ่อยครั้งซึ่งส่งผลต่อความคงเส้นคงวาในการเล่น ซึ่งการที่จะควบคุมความรู้สึกดังกล่าวเกี่ยวข้องกับกลุ่มของทักษะทางจิตที่จำเป็นหลายอย่าง

จุดประสงค์เบื้องต้นของการฝึกทักษะทางจิตก็คือ การช่วยให้นักกีฬาได้รับทักษะที่จำเป็นเหล่านั้น นักกีฬายิ่งฝึกทักษะทางจิตที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันมากเพียงใดพวกเขาก็จะสามารถควบคุมความ

สมดุลทางอารมณ์ซึ่งจะนำไปสู่สภาพการเล่นในอุดมคติ ทำให้สามารถเล่นได้อย่างคงเส้นคงวาได้บ่อยครั้งขึ้น สุดท้ายคือความสำเร็จในการแข่งขัน

จากที่นักวิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสภาวะการเล่นที่ยอดเยี่ยมสำหรับการแข่งขันกีฬา นักกีฬาได้รายงานว่าในช่วงการเล่นที่ดีที่สุดพวกเขามีความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งต่อไปนี้ (Loehr, 1989)

1.ร่างกายผ่อนคลาย (Physical Relaxation) เมื่อนักกีฬากำลังเล่นที่ระดับความสามารถสูงสุดพวกเขารายงานว่า กล้ามเนื้อของพวกเขารู้สึกผ่อนคลายไม่เกร็ง แต่เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเท่านั้นไม่ใช่จิตใจ จิตใจยังคงตื่นตัวและมีความเข้มซึ่งเป็นสภาวะที่ไม่ปกติ ซึ่งทำให้การเล่นคงเส้นคงวามากยิ่งขึ้น

การเล่นที่ระดับความสามารถสูงสุด = จิตใจตื่นตัวสูง + ความเข้มของพลังงาน

(High Level Performance = High Mental Alertness + Intensity)

2. จิตใจสงบนิ่ง (Mental Calmness) เป็นความรู้สึกที่มีสมาธิแน่วแน่ (intense concentration) และนิ่ง (stillness) การรับรู้ของพวกเขามีลักษณะเป็นภาพช้าๆ (slow motion perceptually) ลูกบอลเสมือนเคลื่อนที่ช้าลง เป้าหมายแลดูใหญ่ขึ้น มีความรู้สึกไม่เร่งหรือลุกรี้รุกรน ความแข็งแกร่งของจิตใจทางด้านกีฬาจะผูกติดกับความรู้สึกที่สามารถคงไว้ซึ่งความนิ่งในช่วงวิกฤตและโชคร้าย

3. ความวิตกกังวลต่ำ (Low Anxiety) นักกีฬาได้รายงานว่าเมื่อความกดดันเพิ่มขึ้นและเกิดความวิตกกังวลในระหว่างแข่งขันจะทำให้ความสามารถลดลง อย่างไรก็ตามนักกีฬาที่ยิ่งใหญ่ทั้งหลายสามารถที่จะสร้างบรรยากาศที่ปราศจากความกดดันขึ้นภายในตัวของพวกเขาเอง

4. มีความเข้มของพลังงาน (Energy Intensity) คำที่พวกโค้ชชอบใช้คือความทุ่มเท “เราชนะในวันนี้ได้เพราะพวกเราทุ่มเท” เราสามารถรับพลังงานได้จากสภาพอารมณ์ทั้งที่เป็นบวกและลบ พลังงานที่ได้รับจากอารมณ์ทางบวกได้แก่ ความท้าทาย (challenge) แรงบันดาลใจ (inspiration) ความตื่นเต้น (excitement) และความสนุกสนาน (joy) ส่วนพลังงานที่ได้จากอารมณ์ทางลบ เช่น ความโกรธ (anger) ความคับข้องใจ (frustration)และความกลัว (fear) อย่างไรก็ตาม IPS จะได้รับจากอารมณ์ทางบวกเท่านั้น

5. มองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า การมองโลกในแง่ดีและทัศนคติทางบวกเป็นส่วนหนึ่งของสภาพการเล่นในอุดมคติ เมื่อใดก็ตามที่นักกีฬามองโลกในแง่ร้ายหรือมีความรู้สึกทางลบเกี่ยวกับตนเองหรือสถานการณ์ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม เช่น การเล่นเสียเอง การขานแต้มพลาดของกรรมการ คู่แข่งขันเอาเปรียบ หรือ สภาพอากาศก็ตาม การเล่นในระดับสูงสุดแทบจะไม่เกิดขึ้น การทดสอบความแข็งแกร่งของจิตใจในการแข่งขันคือ การคงไว้ซึ่งการมองโลกในแง่ดีและทางบวกเมื่อสิ่งต่างๆเริ่มต้นเลวร้าย

6. รู้สึกสนุกกับการแข่งขัน (Enjoyment) ผู้ที่รักการแข่งขัน รักการต่อสู้จะกลายเป็นนักกีฬาที่ยิ่งใหญ่ได้ งานวิจัยทางด้านสภาพการเล่นในอุดมคติแสดงให้เห็นว่าจะต้องเกิดสภาพของความสนุกสนานก่อนจึงจะเกิดความสมดุลทางสรีระวิทยาและจิตวิทยาซึ่งนำไปสู่การเล่นในระดับความสามารถสูงสุด

7. ความรู้สึกแทบไม่ต้องใช้ความพยายาม (Sense of Effortlessness) เมื่อนักกีฬากำลังเล่นอยู่ในระดับความสามารถสูงสุดของเขา ในขณะที่พวกเขาอยู่ในสภาวะการเล่นในอุดมคติ พวกเขาจะมีความรู้สึกแทบไม่ต้องใช้ความพยายามในการเล่น ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติและง่ายดาย

เราไม่สามารถบังคับให้เกิดสภาพการเล่นในอุดมคติได้ มันเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ หรือไม่เกิดขึ้นเลย สิ่งที่นักกีฬาต้องทำก็คือสร้างสภาพทางอารมณ์เพื่อให้มันเกิดขึ้นมา ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นเมื่อนักกีฬาทุ่มเทความพยายาม 100% ในงานที่ปล่อยให้เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ การใช้ความพยายามที่มากเกินไปจะทำให้แรงกระตุ้นสูง (over arousal) และอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

8. ปฏิบัติได้อย่างเป็นอัตโนมัติ (Atomaticity) นักกีฬามักจะบรรยายสภาพการเล่นในระดับความสามารถสูงสุดว่ามักจะเกิดขึ้นในขณะที่การเล่นหรือการปฏิบัติทักษะเป็นไปอย่างอัตโนมัติและเป็นสัญชาตญาณ (instinctive) อย่างมากๆ พวกเขารายงานว่า ถ้าพวกเขายิ่งวิเคราะห์เกี่ยวกับกลไกการเคลื่อนไหว (mechanic) มากเพียงใดสภาพการเล่นในระดับสูงสุดแทบจะไม่เกิดขึ้น สัญชาตญาณมักจะเกิดขึ้นอย่างฉับพลันและถูกต้องกว่าจิตสำนึกและการคิดอย่างไตร่ตรอง

9. มีความตื่นตัว (Alertness) เป็นสภาพของการรับรู้และตื่นตัวสูงสุด นักกีฬามักรายงานว่าในระหว่างการแข่งขันพวกเขาจะรับรู้ถึงทิศทางลม แสงอาทิตย์หรือแสงไฟ เด็กเก็บบอลอยู่ที่ไหน คู่แข่งขันกำลังแสดงอาการอ่อนล้าหรือหงุดหงิด พวกเขาผิดพลาดที่จุดใดมากที่สุด แต่พวกเขาจะไม่ไว้เขวกับสิ่งเหล่านี้และสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างฉลาด

10. สมาธิแน่วแน่ (Mental Focus) เมื่อนักกีฬาอยู่ในสภาพการเล่นที่ดีเยี่ยมแทบไม่มีที่ติ พวกเขาได้กล่าวถึงสภาพการมีสมาธิสูงสุด พวกเขาสามารถโฟกัสความตั้งใจไปที่สิ่งที่พวกเขากำลังกระทำและออกจากสิ่งที่ทำให้พวกเขาไขว้เขว สิ่งที่น่าสนใจก็คือสมาธิมักจะเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติไม่สามารถบังคับให้เกิดขึ้นได้

11. รู้สึกเชื่อมั่น (Self-Confidence) ในสภาวะการเล่นในอุดมคติ นักกีฬาจะรายงานว่าความเชื่อมั่นของพวกเขาจะสูงมาก ไม่ใช่ความเชื่อมั่นว่าพวกเขาจะชนะแต่เป็นความเชื่อมั่นว่าพวกเขาจะสามารถเล่นหรือปฏิบัติในสิ่งเหล่านั้นได้ดีและสามารถควบคุมได้ ความรู้สึกเชื่อมั่นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเล่นในระดับความสามารถสูงสุด เมื่อนักกีฬารู้สึกเชื่อมั่นพวกเขาก็มีแนวโน้มที่จะผ่อนคลาย สามารถคงความนิ่ง และสามารถแก้ปัญหาได้อย่างฉลาดมากยิ่งขึ้น

12. สามารถควบคุมได้ (Control) สิ่งที่แยกผู้แข่งขันชั้นยอดออกจากนักกีฬาธรรมดาคือ พวกเขาสามารถที่จะควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างที่จำเป็นด้วยการควบคุมอารมณ์อยู่ได้เสมอ การที่พวกเขาจะเล่นอยู่ในสภาพสูงสุดได้พวกเขาจะต้องมีความสามารถในการควบคุม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการควบคุมอารมณ์

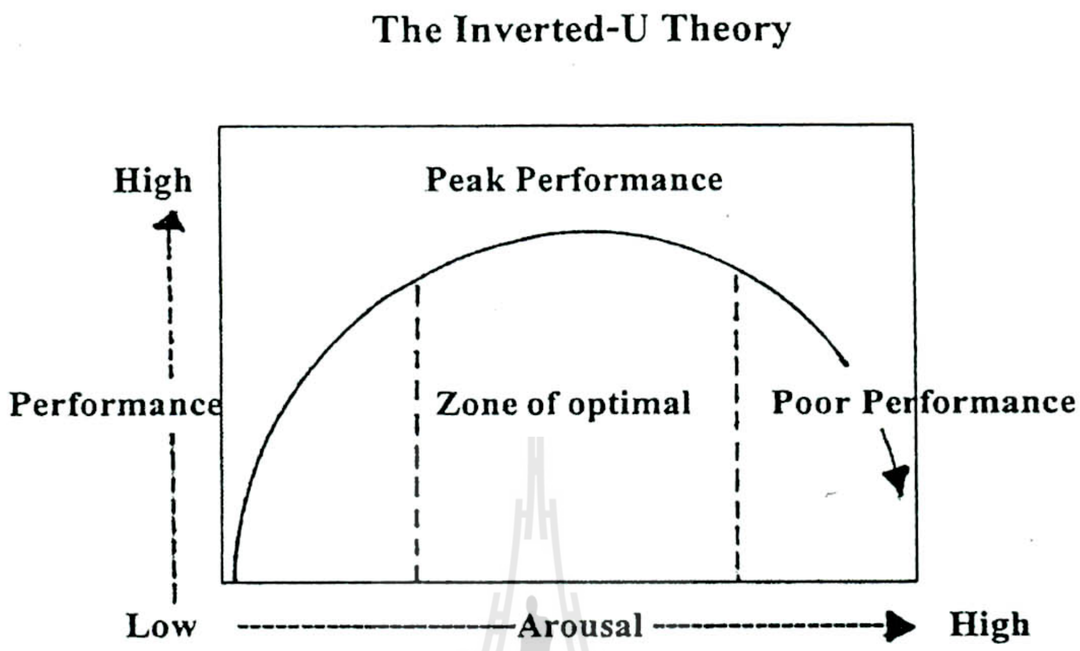
กฎของการเล่นในระดับความสามารถสูงสุด (The Rule of Peak Performance)

อย่าพยายามมากเกินไป การทุ่มเท 110% เกิดขึ้นกับผู้แพ้ ความพยายามสูงสุดจะทำลายโอกาสของชัยชนะ “จงแข่งขันในระดับแรงกระตุ้นสูงสุดที่คุณสามารถควบคุมได้” (Don’t try your hardest! Giving 110 percent of yourself is for losers! Maximum effort will kill your changes to win. Compete with the maximum amount of arousal that you can control)

แรงกระตุ้นกับความสามารถทางการกีฬา

เมื่อกล่าวถึงคำว่าแรงกระตุ้น (Arousal) Kauss (2001)ได้ให้ความหมายว่าเป็น “สภาวะของความตื่นตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจทั่วๆไปของนักกีฬา เมื่อนักกีฬาแสดงออกซึ่งแรงกระตุ้นในระดับสูง เรามักจะมองว่าเขาแสดงพลังงาน ความพยายามและจริงจัง (great energy, intensity or effort)

ความสัมพันธ์ระหว่างแรงกระตุ้นกับการปฏิบัติได้รับการอธิบายโดยทฤษฎี the Inverted - U ทฤษฎีนี้อธิบายว่า “ความสามารถจะขึ้นถึงจุดสูงสุดจากการเพิ่มแรงกระตุ้นทางสรีระวิทยาและเมื่อแรงกระตุ้นมากเกินไป ความสามารถจะลดลง” เมื่อสร้างเป็นกราฟจะได้รูปดังนี้



จากภาพแสดงให้เห็นว่า ยิ่งระดับของแรงกระตุ้นต่ำเพียงใด นักกีฬาแทบจะไม่มีพลังงานเพียงพอที่จะเล่นได้ดี การปฏิบัติจะเชื่องช้าและเซื่องซึม ไม่สามารถประสานกับสิ่งอื่นๆในระหว่างการแข่งขัน และเมื่อระดับของแรงกระตุ้นเพิ่มขึ้น จังหวะและความถูกต้องแม่นยำจะดีขึ้นจนถึงระดับที่เหมาะสมที่สุดที่จะปฏิบัติงานนั้น จากจุดนี้เมื่อแรงกระตุ้นหรือความเข้มยังเพิ่มต่อไปอีกการปฏิบัติจะเริ่มมีปัญหา และถ้ายิ่งสูงต่อไปอีกการปฏิบัติจะเริ่มสะเปะสะปะ ขาดความถูกต้องและแม่นยำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกิจกรรมที่มีลักษณะซับซ้อน การเคลื่อนไหวที่ต้องการความแน่นอนแม่นยำและต้องใช้สิ่งที่เรียกว่าการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อมัดเล็ก (fine motor coordination)

ในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันจงค่อยๆเพิ่มระดับความพยายามและพลังงาน (แรงกระตุ้น) เข้าไ ปจนเริ่มผิดพลาดนั่นคือคุณจะพบขีดจำกัดของคุณ คือเมื่อคุณเพิ่มความพยายามเข้าไปจนเริ่มผิดพลาดแสดงว่าได้ผ่านจุดที่แรงกระตุ้นทำให้คุณแสดงความสามารถสูงสุดมาแล้ว

เมื่อคุณได้พบกับการปฏิบัติในระดับสูงสุดของคุณ อันเป็นจุดร่วมระหว่างแรงกระตุ้นกับการควบคุมแล้วจงพยายามรับรู้ว่าความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไรให้ฝึกและเล่นในระดับนั้นทุกครั้ง มันเป็นเป้าหมายที่คุณต้องทำหรือไปให้ถึงทุกครั้งเมื่อคุณเตรียมตัวเข้าร่วมแข่งขัน

ในการแข่งขันรายการเล็กๆหรือมีความหมายน้อย คุณอาจจะรู้สึกเฉื่อยไม่พยายามมากนักเนื่องจากมีแรงกระตุ้นต่ำ คุณต้องทำบางอย่างเพื่อกระตุ้นความพยายามและแรงกระตุ้นของคุณให้ไปถึงระดับดังกล่าว ส่วนในการแข่งขันรายการใหญ่ที่มีความเข้มข้นและแรงกดดันสูงคุณอาจต้องทำสิ่งที่ลดแรง

กระตุ้นของคุณลงมา นักกีฬาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับมืออาชีพ จะรู้ระดับแรงกระตุ้นที่เหมาะสมสำหรับเขาและรู้ว่าจะต้องทำอย่างไรจึงจะอยู่ที่จุดนั้น ความสามารถนี้แยกผู้ชนะออกจากผู้แพ้ในกีฬาทุกระดับ (Kauss, 2001)

ช่วงระดับการปฏิบัติสูงสุด (Zones of optimal functioning)

จากการศึกษาวิจัยเพื่อพยายามอธิบายว่า จุดสูงสุดของการปฏิบัติที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหน และแรงกระตุ้นมากน้อยเพียงใดที่นำไปสู่การเล่นในระดับสูงสุด และมีผลต่อกีฬาแต่ละชนิดอย่างไรสรุปได้ว่า (Murry, 1999)

แรงกระตุ้นที่มากหรือน้อยเกินไปทำให้การปฏิบัติมีปัญหาทั้งสิ้น ระดับพลังงานที่เหมาะสมจะแปรผันไปตามธรรมชาติของงาน และระดับทักษะของนักกีฬา งานยิ่งมีความซับซ้อนยิ่งต้องการแรงกระตุ้นในระดับต่ำ เช่น ในกีฬาเทนนิสต้องการแรงกระตุ้นที่มากกว่าเบา (slight arousal) แต่ต่ำกว่าระดับกลาง (medium arousal)

นักกีฬาที่มีทักษะสูงและทำงานง่ายๆจำเป็นต้องใช้แรงกระตุ้นในระดับปานกลางสำหรับการเล่นที่ระดับความสามารถสูงสุด ในขณะที่นักกีฬาที่มีทักษะน้อยและผู้ปฏิบัติงานที่มีความซับซ้อนต้องการแรงกระตุ้นในระดับต่ำ ตัวอย่างกีฬาเทนนิสมีลักษณะงานที่ค่อนข้างซับซ้อนและเป็นเกมที่เกิดความผิดพลาดได้ง่ายจำเป็นต้องระมัดระวังต่อแรงกระตุ้นในระดับสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกมือใหม่และผู้มีทักษะอยู่ในระดับกลาง

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

บทที่ 3
ความเครียดและความวิตกกังวลในการกีฬา

ความหมาย แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ในการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดที่มีผลต่อการเล่น หรือการปฏิบัติของนักกีฬาปัญหาที่เกิดขึ้นมาโดยตลอดคือการใช้คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องได้แก่ แรงกระตุ้น (Arousal) ความวิตกกังวล (Anxiety) และความเครียด(Stress) ในความหมายที่เหมือนกันหรือใช้แทนกันอยู่เสมอ Gould, Greenleaf, & Krane (2002) ได้เสนอแนะว่าการที่จะขจัดความสับสนในความหมายเหล่านี้ได้จำเป็นต้องให้คำนิยามเชิงปฏิบัติการณ์ที่ถูกต้องและชัดเจน ซึ่งการที่จะทำเช่นนี้ได้จำเป็น ต้องทำความเข้าใจกับคำเหล่านั้นซึ่งจะได้อภิปรายในรายละเอียดต่อไปนี้คือ

แรงกระตุ้น (Arousal)

ช่วงทศวรรษ 1960s ทฤษฎี The Inverted-U Hypothesis ได้เป็นที่ยอมรับทั้งในทางวิชาการและวิชาชีพ นักจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าระดับแรงกระตุ้นที่เหมาะสมเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหรือการเล่นที่ดีที่สุดของนักกีฬา ถ้าระดับของแรงกระตุ้นสูงหรือต่ำกว่าจะทำให้การปฏิบัติมีประสิทธิภาพลดลง (Gould, Greenleaf, & Krane, 2002)

ต่อมา Lander (1980) ได้ให้คำจำกัดความแรงกระตุ้นในลักษณะโครงสร้างของแรงจูงใจที่ทำให้เกิดระดับความเข้มของพฤติกรรม เป็นการให้พลังงานในการควบคุมร่างกายสำหรับกิจกรรมที่หนักและเข้มข้น ซึ่งแรงกระตุ้นนี้จะแปรผันไปตามความต่อเนื่องของระดับกิจกรรม (Continuum) ตั้งแต่การหลับลึกไปสู่ความตื่นเต้นสุดขีด

การวัดแรงกระตุ้นทำได้สองวิธีคือ วิธีแรกเป็นการวัดแรงกระตุ้นทางสรีระวิทยาสามารถทำได้ด้วยการบันทึกคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ (Electromyography) อัตราการเต้นของหัวใจ แรงดันโลหิต อัตราการหายใจ ตัวบ่งชี้ทางชีวะเคมี (Biochemical indicants) เช่น ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต (Adrenaline or Epinephrine) และปฏิกิริยาที่ผิวหนังในการตอบสนองต่อขั้วไฟฟ้าเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ วิธีที่สองเป็นการวัดแรงกระตุ้นทางด้านจิตวิทยาสามารถวัดได้จากแบบประเมินด้วยการรายงานตนเอง (Gould et al., 2002)

ความวิตกกังวล (Anxiety)

ความวิตกกังวล เป็นลักษณะของความรู้สึกที่กระวนกระวายและตึงเครียดซึ่งจะเกี่ยวข้องกับแรงกระตุ้น Martens (1977) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลโดยการนำเสนอว่า “ความวิตกกังวลเกิดจากปริมาณความต้องการหรือข้อเรียกร้องจากสิ่งแวดล้อม ที่ถูกตีความในลักษณะการคุกคามของแต่ละบุคคล” เป็นการรับรู้ความไม่สมดุลระหว่างข้อเรียกร้องกับความสามารถในการตอบสนองของบุคคล นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

ศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

Spielberger (1966) ได้นำเสนอทฤษฎี The State – Trait Theory of Anxiety ซึ่งแบ่งความวิตกกังวลออกเป็นสองลักษณะคือ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety: A-State) และความวิตกกังวลลักษณะนิสัย (Trait Anxiety: A- Trait) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์หมายถึงสภาพทางอารมณ์ที่เป็นความรู้สึกของการรับรู้ความหวาดหวั่นและความตึงเครียดของจิตสำนึก ซึ่งเกี่ยวข้องกับแรงกระตุ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ เมื่อแรงกระตุ้นทางสรีระวิทยาสูงขึ้นจะทำให้เกิดการเพิ่มกิจกรรมในระบบประสาทซิมพาเทติค ความวิตกกังวลนี้เป็นสภาพชั่วคราวของความกดดันและความตึงเครียดในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งในขณะนั้น สภาพการณ์นี้จะแปรผันตลอดเวลาและขึ้นๆลงๆขึ้นอยู่กับการรับรู้การคุกคามในขณะนั้นสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้ ส่วนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยหมายถึงแรงขับหรือพฤติกรรมตามธรรมชาติที่บุคคลมีความโน้มเอียงที่จะรับรู้เหตุการณ์ที่ไม่อันตรายในลักษณะคุกคามและตอบสนองด้วยความวิตกกังวลตามสถานการณ์อย่างไม่สมดุลด้วยความเข้ม เป็นความรู้สึกทั่วๆไปที่ค่อนข้างจะคงที่ในการรับรู้สถานการณ์ต่างๆในลักษณะคุกคาม และตอบสนองด้วยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ความวิตกกังวลชนิดนี้จึงมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพและเปลี่ยนแปลงได้ยาก ทฤษฎีนี้ได้ทำนายว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบลักษณะนิสัยสูง จะรับรู้สถานการณ์ในลักษณะที่คุกคามมากกว่าและตอบสนอง ด้วยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่มากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบลักษณะนิสัยต่ำ

Borkovec. (1976) ได้นำเสนอ Multidimension of Anxiety ว่าความวิตกกังวลมีลักษณะเป็นผลรวมขององค์ประกอบสามอย่าง ที่มีความสัมพันธ์กัน ได้แก่ ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางความคิด (Cognitive anxiety) ความวิตกกังวลที่แสดงออกทางสรีระ (Physiology / Somatic anxiety) และความวิตกกังวลที่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral components of anxiety) ความวิตกกังวลทางความคิดจะก่อให้เกิดผลลบกับการปฏิบัติของนักกีฬาทำให้ขาดสมาธิและขัดขวางความตั้งใจ ในขณะที่ความวิตกกังวลทางสรีระเป็นการรับรู้ของสัญญาณทางกายและเป็นปฏิกิริยาที่เป็นอัตโนมัติ เช่น อาการปั่นป่วนในท้อง เหงื่อออก อาการสั่น และอัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น ส่วนความวิตกกังวลที่แสดงออกทางพฤติกรรมได้เน้นไปที่ข้อบ่งชี้บางอย่าง เช่น การแสดงออกทางสีหน้า รูปแบบการสื่อสารที่เปลี่ยนไป และอาการกระสับกระส่าย

Kerr (1997) ได้สนับสนุนทฤษฎี Theory of Psychological Reversals ซึ่งนำเสนอว่า แรงกระตุ้นในระดับสูงสามารถรับรู้ได้ทั้งในลักษณะที่เป็นบวกและลบ ดังนั้นการเพิ่มแรงกระตุ้นจึงอาจหมายถึงความวิตกกังวลหรือความตื่นเต้นก็ได้ขึ้นอยู่กับสภาวะของแรงจูงใจ (Metamotivational state) ของแต่ละบุคคล ซึ่งแบ่งออกเป็น Telic state และ Paratelic state ในสภาวะ Telic state นักกีฬาจะมุ่งไปที่เป้าหมายและจริงจัง แรงกระตุ้นในระดับสูงจะถูกรับรู้ในลักษณะลบเหมือนกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับสูง การเพิ่มแรงกระตุ้นจะทำให้เกิดความกดดัน ส่วนในสภาวะ Paratelic state นักกีฬาจะอยู่ในลักษณะตื่นตัวเป็นสภาวะที่เป็นบวกและสนุกสนาน การเพิ่มแรงกระตุ้นจะทำให้ตื่นเต้นและเบิกบาน

Hanin (1989) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในลักษณะของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่ง แวดล้อม และอธิบายว่า ความวิตกกังวลในการเล่นหรือแสดงออกเป็นระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของ

นักกีฬา เป็นการตอบสนองทางอารมณ์ของนักกีฬาในขณะปฏิบัติงานใดงานหนึ่งในสถานการณ์แข่งขัน สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง และให้คำจำกัดความของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับที่เหมาะสม (Optimal state anxiety) ว่าหมายถึงระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่ทำให้นักกีฬาคนใดคนหนึ่งสามารถปฏิบัติได้ดีที่สุดของตัวเขา

การวัดความวิตกกังวลจะใช้เครื่องมือทางจิตวิทยาที่เรียกว่าแบบสอบถามให้รายงานตนเอง เช่น แบบทดสอบ Sport Competition Anxiety Test (SCAT) ที่ Martens (1977) พัฒนาขึ้นมาใช้วัดความวิตกกังวลลักษณะนิสัยในการแข่งขันกีฬาหรือ Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2) ที่ Martens Burton, Vealey, Bump & Smith (1990) พัฒนาขึ้นมาใช้วัดความวิตกกังวลทางความคิด ความวิตกกังวลทางสรีระ รวมทั้งการวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ที่ส่งผลต่อการเล่นของนักกีฬาในการแข่งขัน

ถึงแม้จะมีเสียงวิพากษ์เกี่ยวกับการวัดนี้ว่า ทำให้ผู้ตอบที่มีความรู้สึกไวต่ออคติของความต้องการของสังคมหรือการหลอกตัวเองของนักกีฬาว่าพวกเขาไม่วิตกกังวลหรือมีความเชื่อมั่น ซึ่งในเรื่องนี้ Martens et al. (1990) และ Williams & Krane (1992) ได้เสนอแนะว่าควรสร้างความ สัมพันธ์ที่ดีกับนักกีฬาเพื่อให้พวกเขารู้สึกไว้วางใจ อย่างไรก็ตาม Martens (1977) สนับสนุนการใช้เครื่องมือเหล่านี้ด้วยเหตุผลว่า การประเมินความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้วยการวัดแบบให้รายงานตนเองสามารถบอกสภาพทั่วๆไปของบุคคลเกี่ยวกับแรงกระตุ้นได้มากกว่าการวัดทางสรีระวิทยา

ความเครียด (Stress)

ความเครียดมักถูกใช้ในความหมายเดียวกับความวิตกกังวล ซึ่ง Martens (1977) ได้บันทึกไว้ว่ามีความไม่คงที่ในการใช้ความเครียดในลักษณะเช่นนี้ Lazarus & Folkman (1984) ได้ให้คำนิยามไว้ว่าความเครียดหมายถึง ปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มาคุกคามซึ่งมีลักษณะการตอบสนองที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละคนเพื่อปรับให้ร่างกายเกิดภาวะสมดุล ความเครียดยังได้รับการอธิบายในลักษณะของตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมกับการตอบสนองทางอารมณ์ที่มีต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง (Gould & Petlichkoff, 1988) ส่วน Selye (1974) ได้แบ่งความเครียดออกเป็นสองกลุ่มคือ Eustress เป็นความเครียดที่ดี และ Distress เป็นความเครียดที่ไม่ดี เขายังได้สรุปว่าตัวการที่ก่อให้เกิดความเครียดไม่ได้ถูกรับรู้ทางลบทั้งหมด

จากความไม่คงที่ในการใช้คำว่าความเครียด นักจิตวิทยาจำนวนมากจึงได้ใช้คำจำกัดความเชิงกระบวนการ (Process definition) โดยมีพื้นฐานมาจาก McGrath's (1970) Process model of stress ซึ่งความเครียดได้รับคำจำกัดความในลักษณะ "ความไม่สมดุลอย่างมากระหว่างปริมาณข้อเรียกร้องของสิ่งแวดล้อมกับความสามารถในการตอบสนอง" (Gould et al., 2002)

McGrath's model ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนที่มีความสัมพันธ์กันซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ ใช้ทางการกีฬา ได้แก่

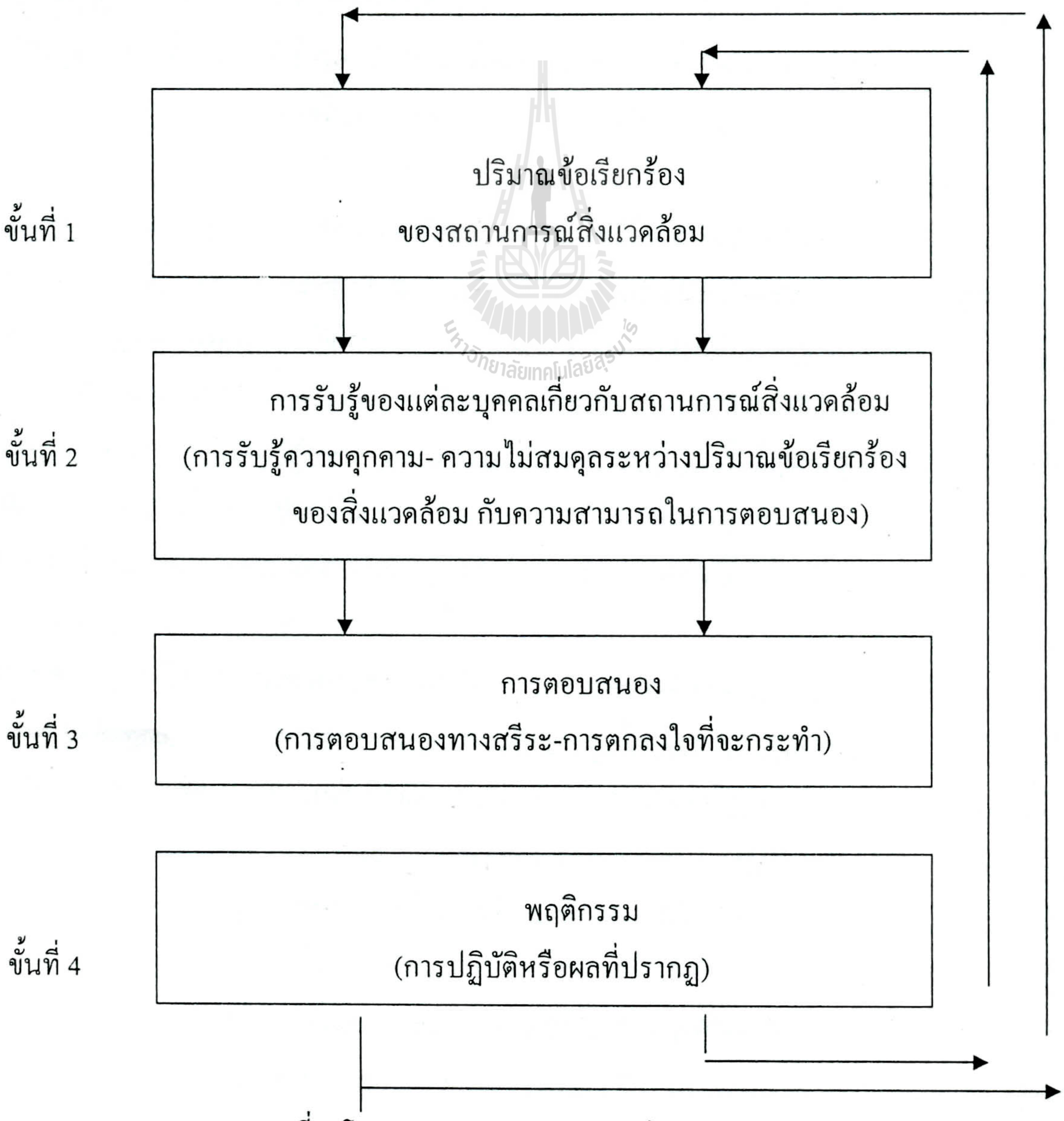
แข่งขันกับนักเทนนิสที่เก่งคนหนึ่ง ในขณะที่นักเทนนิสอีกคนหนึ่งอาจจะรับรู้สถานการณ์ในลักษณะข้อเรียกร้องหรือการคุกคาม เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 การรับรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับปริมาณข้อเรียกร้องของสิ่งแวดล้อมนั้น ซึ่ง Martens (1977) ได้ชี้ให้เห็นว่านักกีฬาจะรู้สึกว่าถูกคุกคาม ถ้าเขารับรู้ความไม่สมดุลระหว่างปริมาณข้อเรียกร้องของสถานการณ์กับความสามารถในการตอบสนองของเขา เช่น นักเทนนิสคนแรกอาจรับรู้สถานการณ์ในลักษณะของความท้าทาย (เป็นบวก) ในขณะที่นักเทนนิสคนที่สองอาจรับรู้ในลักษณะของการคุกคาม (เป็นลบ) เนื่องจากมีโอกาสที่จะแพ้สูง

ขั้นตอนที่ 3 การตอบสนองของบุคคล ได้แก่ การเพิ่มแรงกระตุ้นทางสรีระวิทยา รวมทั้งการเพิ่มความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ขั้นตอนที่ 4 การปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่แสดงออก (Performance or Outcome of behavior)

ขั้นตอนทั้ง 4 นี้ได้รับการมองในลักษณะของวงจร (Cyclical) ที่มีอิทธิพลอย่างต่อเนื่องกับบุคคล ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดลกระบวนการความเครียดของ McGrath (1970)

สรุป ความหมายของความเครียดและคำที่เกี่ยวข้อง

แรงกระตุ้น (arousal) เป็นลักษณะของระบบพลังงานทางสรีระวิทยาและจิตวิทยาที่กระตุ้นการปฏิบัติในขณะนั้น (Gould et al.,2002) เป็นการให้พลังงานในการทำหน้าที่ควบคุมร่างกายสำหรับกิจกรรม ที่หนักและเข้มข้น ซึ่งแรงกระตุ้นนี้จะแปรผันไปตามความต่อเนื่องของระดับกิจกรรมตั้งแต่การหลับลึกไปสู่ความตื่นเต้นสุดขีด (Landers, 1980) ทฤษฎี Inverted-U Hypothesis ได้รับการยอมรับในการอธิบายความเชื่อที่ว่า ระดับแรงกระตุ้นที่เหมาะสมจะเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหรือการเล่นที่ดีที่สุดของนักกีฬา ถ้าระดับแรงกระตุ้นสูงหรือต่ำกว่านั้นจะทำให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติลดลง การวัดแรงกระตุ้นจะเน้นไปทางด้านสรีระวิทยา เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ แรงดันโลหิต อัตราการหายใจ และปฏิกิริยาที่ผิวหนัง เป็นต้น

ความวิตกกังวล (anxiety) เป็นความรับรู้ความไม่สมดุลระหว่างข้อเรียกร้องกับความสามารถในการตอบสนองเกิดจากปริมาณความต้องการหรือข้อเรียกร้องจากสิ่งแวดล้อมที่ถูกตีความในลักษณะคุกคามของแต่ละบุคคล (Martens, 1977) บุคคลจะเกิดอาการกระวนกระวายและความตึงเครียดซึ่งเกี่ยวข้องกับแรงกระตุ้น นั่นคือเมื่อมีความคิดเข้ามาเกี่ยวข้องจะกลายเป็นความวิตกกังวลซึ่งจะถูกวัดทั้งทางด้านสรีระและความรู้คิดด้วยเครื่องมือทางจิตวิทยา ได้แก่ แบบสอบถามที่ให้รายงานตนเอง เช่น CSAI-2 ที่ใช้วัดความวิตกกังวลทางความคิด ความวิตกกังวลทางสรีระ และความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

ความเครียด มักถูกใช้ในความหมายเดียวกับความวิตกกังวล นั่นคือ ความไม่สมดุลอย่างมากระหว่างปริมาณข้อเรียกร้องของสิ่งแวดล้อมกับความสามารถในการตอบสนอง นักจิตวิทยา การกีฬาส่วนใหญ่จึงใช้คำจำกัดความเชิงกระบวนการตามโมเดลของ McGrath (1970) ซึ่งสรุปได้ดังนี้คือ

1. มีลักษณะของเหตุการณ์ที่นำไปสู่พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง
2. มีลักษณะต่อเนื่องเป็นวงจร
3. ความเครียดมีลักษณะเป็นบวกหรือลบก็ได้ หรือเป็นลบเท่านั้น
4. ไม่ได้เน้นที่สถานการณ์เพียงอย่างเดียว แต่เน้นไปที่การรับรู้ของนักกีฬาที่มีต่อสถานการณ์นั้น

สาเหตุของความเครียดในสถานการณ์กีฬา

จากการศึกษาความหมายและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องทำให้เราสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึงปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งมีลักษณะการตอบสนองที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละคนเพื่อปรับให้ร่างกายเกิดภาวะสมดุล และความเครียดมักถูกใช้ในความหมายเดียวกับความวิตกกังวล

Lazarus & Folkman (1984) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดไว้สองประการคือ ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมและปัจจัยทางด้านองค์ประกอบของบุคคล ซึ่งเมื่อนำมาประยุกต์ใช้ทางการกีฬาพอจะสรุปได้ว่า สิ่งแวดล้อมทุกอย่างทั้งในและนอกสนามกีฬาเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น ตั้งแต่ลักษณะเฉพาะของกีฬา ปัจจัยทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพของนักกีฬา ครอบครัว เศรษฐกิจ

และสภาพการดำรงชีวิต ตลอดจนสัมพันธภาพกับผู้อื่น ส่วนปัจจัยทางด้านองค์ประกอบของบุคคลหรือตัวนักกีฬาเอง ได้แก่ บุคลิกภาพและลักษณะประจำตัว (Trait) โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ต้องการให้ทุกอย่างดีเลิศ (Perfectionist) มักจะเกิดความเครียดได้ง่าย ประสบการณ์ในอดีตทั้งทางด้านกีฬา และการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กมีผลต่อการประเมินการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งเร้าต่างๆว่าเป็นการคุกคามซึ่งจะนำไปสู่ภาวะความเครียดได้

ดังนั้นสาเหตุของความเครียดจึงหมายถึงตัวกระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมทั้งในและนอกสนามกีฬา และปัจจัยทางด้านบุคคลต่อการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง ซึ่งถ้าการตอบสนองหรือการจัดการต่อความเครียดนั้นไม่ได้จะมีผลทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง และอาจเกิดความเจ็บป่วยได้

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้สรุปปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลหรือความเครียดไว้ 3 ประการ

1. การรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Perceived ability) เป็นการรับรู้ถึงความสามารถจริงของนักกีฬาทั้งก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขันและภายหลังการแข่งขันซึ่งจะมีผลต่อการเกิดความ เครียดในระดับที่แตกต่างกัน การรับรู้ตนเองว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขันมีผลต่อความเชื่อมั่น สร้างพื้นฐานที่ดีทางอารมณ์และความภูมิใจในตนเอง (Spielberger, 1966)

2. การคาดหวังความสำเร็จสูง (Expectancy of success) และการกลัวว่าจะเล่นไม่ได้ดี การที่นักกีฬาตั้งความหวังที่จะเป็นเลิศจากการแข่งขันและกลัวแพ้ หรือเล่นไม่ได้ดีเท่าที่ตนเองหรือคนรอบข้างคาดหวังไว้ทำให้เกิดความเครียดได้

3. การคาดหวังว่าจะได้รับการประเมินไม่ดีจากคนรอบข้าง (Expectancy of negative evaluation) เช่น จากผู้ฝึกสอน พ่อแม่ สื่อมวลชนและคนอื่นๆที่มีความหมายต่อนักกีฬา กลัวว่าจะได้รับการติเตียนหรือวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี (Scanlan, Stein, & Ravizza, 1991) หากเป็นนักกีฬาเด็กมักกลัวผู้ใหญ่ ติเตียน ลงโทษ หรือไม่รัก

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลหรือความเครียดกับการแข่งขันกีฬา ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ความวิตกกังวลในขณะการแข่งขัน และความวิตกกังวลภายหลังการแข่งขัน (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541)

1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน เกิดจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1.1 ความกลัวว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลง เป็นความรู้สึกว่ากลัวแพ้หรือจะแพ้ไม่ได้เพราะ ต้องยอมรับว่าตนเองไม่เก่ง กลัวอาย กลัวโค้ชหรือพ่อแม่ต่อว่า ติเตียน รวมทั้งสังคมรอบข้างและสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี และที่สำคัญที่สุดคือกลัวสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

1.2 การคาดหวังผลเลิศ เป็นการคาดหวังว่าตนเองต้องชนะแน่นอนก่อนการแข่งขัน จะทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้การถูกคาดหวังผลเลิศจากโค้ช พ่อแม่ เพื่อนร่วมทีมและสื่อ มวลชนจะทำให้เกิดความกดดันและความเครียดก่อนลงทำการแข่งขัน เพราะกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

1.3 กลัวผลที่เป็นลบ เมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดี เป็นความจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลวหรือด้อยความสามารถทำให้เกิดความเครียด

2. ความวิตกกังวลในขณะการแข่งขัน

ความวิตกกังวลของนักกีฬาในขณะแข่งขันมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของนักกีฬาที่มีความแตกต่างกัน (Martens, 1977) นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในการแข่งขันสูงมักจะประเมินว่าการแข่งขันเป็นสิ่งที่น่ากลัว เกิดความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า บ่อยกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยต่ำกว่า

3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน

จากการศึกษาพบว่านักกีฬาทั้งชายและหญิงมีความวิตกกังวลภายหลังการแข่งขันทั้งสิ้น โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรับรู้ว่าตนเองล้มเหลว มักมีความวิตกกังวลภายหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ ส่วนนักกีฬาที่ชนะก็กลัวว่าจะได้รับคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง นักกีฬาเด็กหรือเยาวชนจำนวนไม่น้อยที่เลิกเล่นกีฬาไป เพราะไม่สามารถทนต่อสภาวะที่มีความกดดันสูงจากการแข่งขันได้

ในปัจจุบันสาเหตุของความเครียดทางการกีฬา ยังจำเป็นต้องทำการศึกษาเพิ่มเติมอีกมาก จากการทบทวนเอกสารที่ผ่านมาพอจะสรุปสาเหตุของความเครียดที่นักกีฬาได้รับ และมีผลต่อการเล่นหรือการปฏิบัติได้ดังนี้ กลุ่มแรกได้แก่ความคาดหวังและแรงกดดันในการเล่นทั้งจากสังคม สื่อ และบุคคลรอบข้าง (Gould, Jackson, & Finch, 1993) สำหรับเยาวชนการพยายามทำให้ได้ตามที่พ่อแม่คาดหวังเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดทางการกีฬา (Cohn, 1990) กลุ่มที่สองได้แก่ข้อเรียกร้องทางจิตวิทยาต่อความสามารถของพวกเขา การต้องเล่นในสถานการณ์ที่ยาก หรือเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของบุคคล (Gould, Jackson, & Finch,1993; Cohn,1990) สาเหตุกลุ่มที่สามเป็นประเด็นทางด้านความสัมพันธ์ (Relationship issues) โดยเฉพาะกับบุคคลที่มีความสำคัญกับนักกีฬา (Scanlan, Stein & Ravizza, 1991) และสาเหตุอีก 3 กลุ่มใหญ่ คือ ลักษณะทางด้านลบของการแข่งขัน (Negative aspects of competition) การบาดเจ็บหรือความเจ็บปวดที่ได้รับ (Traumatic experience) และค่าใช้จ่ายทางการกีฬา (Scanlan, et al., 1991) นอกจากนี้ยังมีสาเหตุที่ยังไม่ได้จัดเข้ากลุ่มอีกจำนวนหนึ่ง

การจัดการกับความเครียดทางการกีฬา

Lazarus & Folkman (1984) ได้ให้คำจำกัดความของกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด ว่า “ความพยายามทางพฤติกรรมและความคิดที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอในการจัดการกับข้อเรียกร้อง จากภายนอกและ/หรือภายในที่ถูกประเมินว่าเป็นความกดดันที่เหนือกว่าการรับมือของบุคคล” ต่อมาGould, Finch, and Jackson (1993) ได้เพิ่มเติมว่าการจัดการต่อความเครียดรวมถึง ลำดับการตอบสนองอย่างตั้งใจต่อตัวการที่ทำให้เกิดความเครียดจากการประเมินสถานการณ์ระหว่างการจัดการต่อความ เครียดกับการตอบสนองด้วยความพยายาม (เช่น ใช้วิธีการผ่อนคลาย การสนับสนุนทางสังคม การเพิ่มความพยายามและความเพียร หรือการโฟกัสไปที่ปัญหา)

การตอบสนองในการจัดการกับความเครียดของบุคคล สัมพันธ์โดยต รงกับกระบวนการประเมินทางความคิดในทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียดและอารมณ์หลายทฤษฎี Lazarus & Folkman (1984) ยึดถือว่า การจัดการต่อความเครียดทำให้เกิดการตอบสนองต่อการประเมินสิ่งแวดล้อมหรือข้อเรียกร้องภายในรวมถึงการประเมินที่จะเลือกใช้วิธีการจัดการ ความสำคัญของการประเมินไม่ได้อยู่ที่สถานการณ์ในตัวของมันเองแต่อยู่ที่การประเมิน เขาได้ให้เหตุผลว่าสถานการณ์จะถูกประเมินว่าเป็นความเครียดเมื่อการรับรู้ข้อเรียกร้องหรือความกดดันของสถานการณ์มีมากกว่าการรับรู้ถึงความสามารถที่บุคคลมี การจัดการกับความเครียดจึงเป็นการเรียนรู้การตอบสนองทางพฤติกรรม เพื่อลดแรงกระตุ้นให้ต่ำลงจนกลายเป็นกลางหรือลดความสำคัญของอันตรายหรือสภาพที่ไม่พึงพอใจให้น้อยลงมากที่สุด ดังนั้นการจัดการต่อความเครียดจึงเป็นกระบวนการของจิตสำนึกที่ทำให้บุคคลสามารถลดหรืออดทนต่อปริมาณความเครียด ความล้มเหลวในการจัดการหรือตอบสนองในทางที่สร้างสรรค์ต่อความเครียดที่รุนแรงอาจนำไปสู่กระบวนการทางความคิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ พลังงานลดลง การปฏิบัติที่ล้มเหลวและผลอื่นๆที่แย่ลง

ประเด็นหลักในการพัฒนาทฤษฎีของการจัดการกับความเครียดก็คือ บุคคลมีรูปแบบของการจัดการที่คงที่ ในมุมมองนี้ผู้คนจะไม่กำหนดวิธีการใหม่แต่ค่อนข้างจะนำเอากลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดที่พวกเขาชอบมาใช้ ซึ่งสัมพันธ์กับเวลาและเหตุการณ์ (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) ซึ่งค้านกับสมมติฐานเดิมที่นำเสนอว่า การจัดการกับความเครียดเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงซึ่งขึ้นอยู่กับการประเมินทางความ คิดเกี่ยวกับสถานการณ์ การเลือกใช้วิธีการจัดการ และความสามารถที่เรามี ผู้คนจะใช้วิธีการจัดการอย่างไรขึ้นอยู่กับสภาพของบริบทเป็นหลัก (Lazarus & Folkman, 1984)

ธรรมชาติของรูปแบบการจัดการกับความเครียดที่เปลี่ยนแปลงได้ถูกแสดงให้เห็นในงานวิจัยที่ศึกษาผู้เรียนระดับวิทยาลัยในวิชาเกี่ยวกับการเขียนและเตรียมที่จะรับผลจากคะแนนสอบ ซึ่งพบว่าในคนๆเดียวกันมีรูปแบบในการจัดการหลายแบบ (Folkman & Lazarus, 1985) อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าจะมีการไม่เห็นด้วยกับรูปแบบของการจัดการกับความเครียดที่มีความคงที่(Static) แต่ก็เป็นไปได้ที่บุคคลยังคงใช้วิธีการจัดการกับความเครียดในรูปแบบเดิมในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง เช่น ผู้ได้รับบาดเจ็บที่กระดูกสันหลังเมื่อต้องเรียนรู้การว่ายน้ำใหม่ เขาก็อาจใช้รูปแบบการจัดการแบบเดิมที่เคยใช้ (Bouffard & Crocker, 1992)

ในปัจจุบันนักวิจัยหลายคนยังมีความคิดเห็นไม่ตรงกันเกี่ยวกับมิติหรือการจัดกลุ่ม ของกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด (Coping dimensions) แต่ที่ยอมรับกันได้แก่ การจัดการกับความ เครียดด้วยการมุ่งพิจารณาไปที่ปัญหา (Problem-focused coping) กับการจัดการกับความเครียดด้วยการมุ่งพิจารณาไปที่อารมณ์ (Emotion-focused coping) และ Endler & Parker (1989) ได้นำเสนอมิติที่สามคือการจัดการกับความเครียดด้วยการเลี่ยงหนี (Avoidance coping) แต่ก็มีความคิดเห็นตรงกันว่า มีความแตกต่างที่สำคัญระหว่างการจัดการกับความเครียดด้วยการโฟกัสไปที่ปัญหากับการโฟกัสไปที่อารมณ์ (Endler & Parker,1987; Lazarus & Folkman, 1984)

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดด้วยการมุ่งพิจารณาไปที่ปัญหากล่าวถึง ความพยายามทางพฤติกรรมและความคิดที่ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดจากความเครียดทางลบ วิธีการเหล่านี้ประกอบ

ด้วยการแก้ปัญหา การวางแผน การแสวงหาข้อมูล การเรียนรู้ทักษะใหม่ และการเพิ่มความพยายาม ส่วนการจัดการกับความเครียดด้วยการมุ่งพิจารณาไปที่อารมณ์จะเกี่ยวข้องกับกลยุทธ์ที่ใช้ในการควบคุมแรงกระตุ้นทางอารมณ์ และความเครียดทางลบประกอบด้วยการเลี่ยงหนีทางจิตใจและพฤติกรรม การปฏิเสธและการยอมรับ ในมิติที่สามการจัดการกับความเครียดด้วยการเลี่ยงหนี จะประกอบด้วยกลยุทธ์อย่าง เช่น การวางมือจากงาน (Disengagement)

Madden (1995) ได้รายงานเชิงวิเคราะห์ถึงวิธีการที่นักกีฬานำมาใช้จัดการกับความเครียดทางการกีฬาว่าแบ่งออกเป็น 7 กลุ่มใหญ่ ได้แก่

1. การฝึกทางด้านจิตวิทยา (Psychological training) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อยคือ การฝึกทางจิตซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการจินตภาพถึงการเล่นและลักษณะท่าทางต่างๆรวมถึงการทำสมาธิ การสะกดจิต และการควบคุมการหายใจ กลุ่มย่อยที่สองได้แก่การกระตุ้นจิตใจ (Psyche-up) ซึ่งประกอบด้วยการพูดกับตนเองทางบวก การคิดทางบวก ความเชื่อทางไสยศาสตร์ การมุ่งความตั้งใจ และการเพิกเฉย นักกีฬาจะใช้กลยุทธ์การฝึกทางด้านจิตวิทยานี้เพื่อบรรเทาความเครียดมากที่สุดคิดเป็น 49.7 % ของกลยุทธ์ทั้งหมด

2. การฝึกและกลยุทธ์ (Training and strategies) คือความพยายามของนักกีฬาในการฝึกซ้อมและทำงานอย่างหนัก ซึ่งจะพัฒนาทักษะ ส่งเสริมความเชื่อมั่น และลดความเครียด หัวข้อนี้รวมถึงการวิเคราะห์และสังเกตคู่แข่งขัน การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่นในช่วงที่ตกต่ำ นักกีฬาจะใช้กลยุทธ์เหล่านี้ในการจัดการกับความเครียด 15.6 % ของทั้งหมด

3. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย (Somatic relaxation) ประกอบด้วย กิจกรรมการนวด การเหยียดคลายกล้ามเนื้อ และการนอนหลับ การนวดหมายถึงการนวดกล้ามเนื้อบริเวณใดบริเวณหนึ่งหรือทั้งตัวก่อนการแข่งขัน การเหยียดคลายกล้ามเนื้อหมายถึงการเหยียดคลายกล้ามเนื้อและการอบอุ่นร่างกายอย่างเหมาะสมก่อนลงทำการแข่งขัน ส่วนการนอนหลับหมายถึงการนอนหลับสนิท นักกีฬาจะใช้กลยุทธ์ในกลุ่มนี้จัดการกับความเครียด 14.4 % ของทั้งหมด

4. กิจกรรมงานอดิเรก (Hobby activities) ในกลุ่มนี้นักกีฬาจะใช้กิจกรรมเกี่ยวกับ การฟังเพลง การชมภาพยนตร์ และการอ่านหนังสือ มาเป็นกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดซึ่งมีอยู่ 7.8 % ของกลยุทธ์ทั้งหมด

5. การสนับสนุนทางสังคม (Social support) คือความพยายามของนักกีฬาที่จะได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์และข้อมูลต่างๆ จากครอบครัว เพื่อน และโค้ช การพูดคุยกับผู้มีความสำคัญ นักกีฬาจะใช้กลยุทธ์เหล่านี้ในการจัดการกับความเครียด 6.1 % ของกลยุทธ์ทั้งหมด

6. การสวดมนต์ (Prayer) นักกีฬาจะเบี่ยงเบนความคิดไปยังสิ่งที่น่าสนใจ เป็นแรงบันดาลใจหรือให้กำลังใจ บางคนใช้กลยุทธ์นี้จัดการกับความเครียดในวิกฤติส่วนตัว นักกีฬาใช้กลยุทธ์ในกลุ่มนี้จัดการกับความเครียด 5.2 % ของกลยุทธ์ทั้งหมด

7. การใช้สารต่างๆ (Substance use) ประกอบด้วยการรับประทานอาหารเสริมหรือเครื่องดื่มบำรุงกำลัง การดื่มกาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การเสพยา และการสูบบุหรี่ นักกีฬาจะใช้สารเหล่านี้มาจัดการกับความเครียด 1.2 % ของกลยุทธ์ทั้งหมด

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของเยาวชน

นักกีฬาได้รับคำแนะนำและเรียนรู้กีฬาชนิดต่างๆมาตั้งแต่วัยเด็ก โดยในระยะแรกจะเน้นเป็นกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน และพัฒนาการเจริญเติบโตของร่างกายและกลไกการเคลื่อนไหว อย่างไรก็ตามมักจะมีการแข่งขันมาตั้งแต่วัยเด็ก และเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะเน้นไปที่ “ชัยชนะ” มากขึ้น ซึ่งจะควบคู่ไปกับความรู้สึกของ “แรงกดดันที่จะปฏิบัติ” กระบวนการนี้ได้รับการอธิบายโดย Watson (1984) ว่าการประเมินอิทธิพลของการแข่งขันในเด็กจะถูกรับรู้ในลักษณะการแทรกแซง “การไหลลื่นของพฤติกรรมที่ได้รับการจูงใจ” ซึ่งเขาได้อธิบายว่า กระบวนการนี้จะทำให้เกิดความเครียดและความขัดแย้งทางจิตใจ ซึ่งเด็กและวัยรุ่นยังไม่ได้พัฒนาองค์ประกอบของการตอบสนองที่จะจัดการต่อความเครียด (Patterson & McCubbin, 1987) วิธีการที่เด็กๆและวัยรุ่นจัดการกับความเครียดจะได้รับอิทธิพลจากข่าวสารที่พวกเขาได้รับ ตลอดจนพฤติกรรมของพ่อแม่ โค้ช และคนอื่นๆ Konopka (1980) ได้ชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นมีพลังมากมายแต่ขาดประสบการณ์ สถานการณ์หลายอย่างเป็นสิ่งเรียกร้องใหม่ต่อพวกเขา และเนื่องจากการขาดประสบการณ์การตอบสนองของพวกเขาจึงอาจจะออกมารุนแรง ทำให้เสี่ยงต่อผลทางลบที่จะเกิดตามมา การเน้นไปที่ชัยชนะหรือการปฏิบัติในระดับมาตรฐานที่สูงมากๆในปัจจุบันก่อให้เกิดสถานการณ์ที่เครียดตลอดเวลาในช่วงวัยรุ่น ซึ่ง Valliant (1977) ได้กล่าวว่า รูปแบบในการจัดการต่อความเครียดซึ่งพัฒนาหรือปรากฏในระหว่างวัยรุ่นจะได้รับการปรับเปลี่ยนเป็นวิธีการจัดการในวัยผู้ใหญ่

จากการศึกษาถึงวิธีจัดการกับความเครียดของเยาวชน ดำรัส (2549) พบว่านักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดคล้ายกับผู้ใหญ่ได้แก่ การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวด การนวดและเหยียดคลายกล้ามเนื้อ กิจกรรมงานอดิเรก การฝึกหนัก การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจและการจินตภาพ กิจกรรมทางไสยศาสตร์ การสร้างอารมณ์ขัน การวางแผนและการจัดการที่ดี การสนับสนุนทางสังคม การมุ่งไปที่งานในมือ การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น การระบายอารมณ์ การใช้แท็คติกกับคู่แข่งขัน การเพิกเฉย และการเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

Sport Competitive Anxiety Test (SCAT)

ข้อความต่อไปนี้เป็นคำกล่าวของบุคคลเกี่ยวกับความรู้สึกของเขาเมื่อเข้าแข่งขันกีฬา โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจว่าความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นกับคุณ น้อยครั้ง บางครั้ง หรือบ่อยๆ เมื่อเข้าแข่งขันกีฬา <u>คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด</u> อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อ จงเลือกคำตอบที่สามารถอธิบายได้ว่าโดยทั่วๆไปแล้วคุณมีความรู้สึกอย่างไร

	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ
1. การแข่งขันกับผู้อื่นคือการสังสรรค์ที่สนุกสนาน	1	2	3
2. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด	1	2	3
3. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นไม่ได้ดี	1	2	3
4. เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าเป็นนักกีฬาที่ดี	1	2	3
5. เมื่อเข้าแข่งขันข้าพเจ้าวิตกว่าจะทำผิดพลาด	1	2	3
6. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบ	1	2	3
7. การตั้งจุดมุ่งหมายเป็นสิ่งสำคัญเมื่อแข่งขัน	1	2	3
8. ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3
9. ก่อนการแข่งขันเล็กน้อยข้าพเจ้ามักจะรู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติเสมอ	1	2	3
10.ข้าพเจ้าชอบแข่งขันในแบบที่ต้องใช้กำลังกายมาก	1	2	3
11.ก่อนลงแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย	1	2	3
12.ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	1	2	3
13.ข้าพเจ้าคิดว่ากีฬาประเภททีมตื่นเต้นกว่ากีฬาเดี่ยว	1	2	3
14.ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายอยากให้การแข่งขันเริ่มเร็วๆ	1	2	3
15.ก่อนการแข่งขันข้าพเจ้าจะรู้สึกกังวลและว้าวุ่น	1	2	3

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

การแปลข้อมูล SCAT

1. ไม่มีการให้คะแนนในข้อ 1, 4, 7 และ 10 เนื่องจากเป็นคำถามหลอก (Dummy variables)
2. ช่วงคะแนนจาก 10 (ความวิตกกังวลต่ำ) จนถึง 30 (ความวิตกกังวลสูง)

Competitive Sport Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)

ข้อความต่างๆข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกก่อนลงทำการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้ววงกลมตัวเลขทางขวามือให้เหมาะสมเพื่อบ่งชี้ว่า ขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง <u>คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด</u> อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความ จงเลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

	ไม่เลย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
1. ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขัน	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจในตัวเอง	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายๆ (ร่างกาย)	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายตึงเครียด	1	2	3	4
9. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกกล้าหาญ	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะควบคุมตัวเองไม่ได้ภายใต้ความกดดัน	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลาย	1	2	3	4
15. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในการเผชิญกับความท้าทาย	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นไม่ได้ดี	1	2	3	4
17. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
18. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
19. ข้าพเจ้ากลัดกลุ้มเรื่องการจะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	1	2	3	4
20. ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ	1	2	3	4
21. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจผ่อนคลาย	1	2	3	4
22. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า	1	2	3	4
23. มือของข้าเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
24. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
25. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะไม่มีสมาธิ	1	2	3	4

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

26. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัดตึงเครียด	1	2	3	4
27.ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4

การแปลข้อมูล CSAI-2

1. คะแนนทั้งหมดมี 3 ชุด ข้อ 14 คะแนนเป็น Reverse
2. ชุดแรก Cognitive Anxiety รวมคะแนนข้อ 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25
3. ชุดสอง Somatic Anxiety รวมคะแนนข้อ 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26
4. ชุดสาม Self Confident รวมคะแนนข้อ 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27
5. ชุดแรกและชุดที่สองคะแนนน้อยดี ส่วนชุดที่สามคะแนนมากดี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

บทที่ 4
แรงจูงใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

แรงจูงใจ (Motivation) เป็นศูนย์กลางของจิตวิทยา การทำความเข้าใจเกี่ยวกับแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ ในบริบทของการออกกำลังกายและการกีฬาทำไมเด็กที่มีพรสวรรค์ทางกีฬาหลายคนไม่มาเล่นกีฬาชนิดใดชนิดหนึ่งอย่างจริงจัง และทำไมเด็กบางคนยังมุ่งมั่นที่จะเล่นกีฬาอยู่ทั้งๆที่เขาสามารถเล่นดนตรีได้ดีกว่า ทำไมนักกีฬาบางคนฝึกหนักมากในขณะที่คนอื่นๆมีความพยายามน้อยกว่า หรือถ้าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีทำไมหลายคนจึงไม่มาออกกำลังกายหรือเลิกออกกำลังกายไป จากการศึกษาพบว่ามีบางอย่างที่มากระตุ้นและทำให้เกิดพฤติกรรมของมนุษย์ เมื่อสิ่งกระตุ้นนั้นเปลี่ยนไปการตอบสนองก็จะเปลี่ยนไป สิ่งนี้คือแรงจูงใจ

Roberts (1992) ได้อธิบายว่า การศึกษาเรื่องแรงจูงใจเป็นการศึกษาการใช้พลังงานและทิศทางของพฤติ กรรม (energization and direction of behavior) ในขณะที่ Gill (1986) อธิบายว่าเหตุผลที่ผู้คนกระทำสิ่งต่างๆ มาจากองค์ประกอบสองอย่างคือ ความเข้มและทิศทางของพฤติกรรม (Intensity and Direction of behavior) ความเข้มคือการใช้พลังงานหรือความตั้งใจมากน้อยเพียงใดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ส่วนทิศทางจะเกี่ยวข้องกับการเลือกเป้าหมาย

ดังนั้นการศึกษาแรงจูงใจ คือการศึกษาถึงการใช้พลังงาน (energization) ที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่มีทิศทาง (direction) หรือ แรงจูงใจคือสิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจในการกระทำ

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ

ทฤษฎีแรงจูงใจที่นักจิตวิทยาใช้ในการอธิบายพฤติกรรมของบุคคลมีหลายทฤษฎี และมีการจัดกลุ่มในหลายลักษณะ ขอยกตัวอย่างที่แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ได้แก่

กลุ่มพฤติกรรมนิยม นักจิตวิทยาคนสำคัญในกลุ่มนี้ได้แก่ ฮัล (Hull) ที่นำเสนอทฤษฎีแรงขับ (Drives Theory) โดยกล่าวว่า ธรรมชาติของมนุษย์จะรักษาสภาพสมดุล (homeotasis) อยู่เสมอ เช่น ความหิวเป็นแรงขับให้เกิดพฤติกรรม เมื่อกินแล้วแรงขับก็ลดลง ฮัลได้นำเสนอว่าพฤติกรรมทุกอย่างมีพื้นฐานมาจากแรงขับปฐมภูมิ (Primary drives) 4 อย่างคือ ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ และการหลีกเลี่ยงจากความเจ็บปวด พฤติกรรมใดก็ตามที่มีผลช่วยลดแรงขับพฤติกรรมนั้นจะมีความเข้มแข็งขึ้น แรงขับจะเป็นตัวให้พลังแก่พฤติกรรม ส่วนความเชื่อมโยงที่เกิดขึ้นระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรมที่ช่วยลดแรงขับจะให้ทิศทางแก่พฤติกรรม

กลุ่มมนุษยนิยม นักจิตวิทยาคนสำคัญในกลุ่มนี้ได้แก่ มาสโลว์ (Maslow) ที่แบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ออกเป็น 5 ประเภทคือ ความต้องการทางด้านสรีระ (Physiological Needs) ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย (Safety Needs) ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

(Love & Belonging Needs) ความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนมีค่า (Esteem Needs) และความต้องการที่จะรู้จักตนเองและพัฒนาศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ (Self- actualization Needs)

กลุ่มทฤษฎีรู้คิด (Cognitive Theory) นักจิตวิทยาคนสำคัญในกลุ่มนี้ได้แก่ วายเนอร์ (Weiner) เน้นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและความรู้ความเข้าใจ ทฤษฎีที่ใช้กันอย่างแพร่หลายได้แก่ทฤษฎีการอ้างสาเหตุ (Attribution Theory)

ในการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลเข้าร่วม ยังคงเล่น และเลิกจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีการศึกษาและทฤษฎีที่สนับสนุนและตอบคำถามดังกล่าวดังนี้

1. Intrinsic and Extrinsic Theory
2. Attribution Theory
3. Achievement Motivation Theory
4. Competence Motivation Theory
5. Self-Esteem Theory
6. Self-Efficacy Theory
7. Goal Setting Theory

แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก (Intrinsic and Extrinsic Theory)

นักจิตวิทยากลุ่มปฏิสัมพันธ์ (Interactionism) ได้แบ่งแรงจูงใจพื้นฐานออกเป็น 2 ชนิดคือ แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก

แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) เป็นแรงกระตุ้นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง เป็นสภาวะที่บุคคลมีความต้องการและอยากที่จะแสดงพฤติกรรมบางอย่างด้วยเหตุผลและความชอบส่วนตน แรงจูงใจภายในที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาเป็นแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมเพราะความสนุกสนาน ชอบความท้าทายและการแข่งขัน และรับรู้ว่าตนมีความสามารถ (competence) *เป็นการเข้าร่วมด้วยความชอบ* และเหตุผลของตนเองโดยไม่มีอิทธิพลภายนอกมาเกี่ยวข้อง มีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความสนใจ (Interest) ช่วยกระตุ้นให้บุคคลเกิดแรงจูงใจ ทุ่มเทเวลาให้กับสิ่งที่สนใจนั้น
2. ความต้องการ (Need) บุคคลมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ ซึ่งจะไปกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจและแสดงพฤติกรรมต่างๆเพื่อให้ประสบความสำเร็จ
3. เจตคติ (Attitude) ถ้าบุคคลมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งใดก็จะเกิดแรงจูงใจให้กระทำในสิ่งนั้นจนประสบความ สำเร็จ ในทางกีฬาคือการทุ่มเทฝึกซ้อม

แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation) เป็นสภาวะที่บุคคลได้รับแรงกระตุ้นจากภายนอกหรือสภาพ แวดล้อมต่างๆ ได้แก่ เงินรางวัล ของรางวัล ชื่อเสียงเกียรติยศและการยอมรับจากสังคม แรงจูงใจภายนอกนี้สามารถทำให้เกิดผลได้ทั้งด้านบวกและลบ ด้านบวกจะทำให้นักกีฬามีความพยายามมากขึ้น ส่วนผลทางลบคือสร้างความกดดันให้กับนักกีฬาซึ่งทำให้ความสามารถเพิ่มขึ้นหรือลดลงก็ได้

แรงจูงใจภายนอกเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบ 3 อย่างคือ

1. เป้าหมาย (Goal) เป็นแรงกระตุ้นบุคคลให้เกิดแรงจูงใจ และพยายามกระทำพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น
2. การรู้ความก้าวหน้า (Knowledge of Progress) บุคคลที่มีโอกาสทราบความก้าวหน้าในอาชีพหรือกิจกรรมใดๆของตน ย่อมทำให้เกิดแรงจูงใจและกำลังใจที่จะกระทำต่อไป
3. สิ่งล่อใจ (Incentive) เป็นสิ่งที่ถูกนำมาใช้ล่อใจเพื่อกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ เช่น เงินรางวัล ของรางวัล ชื่อเสียงเกียรติยศ ต่างจากการเล่นที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน

แรงจูงใจจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อแรงจูงใจภายในระดับสูงถูกนำมาใช้ร่วมกับแรงจูงใจจากภายนอก (Vroom, 1964) เราสามารถเพิ่มแรงจูงใจภายในได้ด้วยการให้รางวัล (แรงจูงใจภายนอก) กับความพยายามและความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เป็นการให้รางวัลโดยทำให้เขารับรู้ว่าเขามีความสามารถ

การเสื่อมและลดลงของแรงจูงใจ

แรงจูงใจภายนอกจะเสื่อมประสิทธิภาพของการเสริมแรงเร็วกว่าแรงจูงใจจากภายใน ซึ่งเป็นไปตาม “Maslow’s hierarchy of need” คือเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองตามความต้องการขั้นพื้นฐานแล้วมันจะไม่เป็นเป้าหมายต่อไปอีก ดังนั้นแรงจูงใจจากภายนอกในรูปแบบต่างๆมีแนวโน้มที่จะสูญเสียพลังไปได้เร็วกว่าแรงจูง ใจจากภายในที่รับรู้ว่าตนมีความสามารถ ปัญหาอีกอย่างหนึ่งของแรงจูงใจจากภายนอกคือยิ่งผู้เล่นได้รับรางวัลมากขึ้นเพียงใดความต้องการรางวัลนั้นจะลดน้อยลงในอนาคตและไม่มีคุณค่าอีกต่อไปโดยเฉพาะในกีฬาอาชีพ เงินรางวัลจะไม่มีความหมายอีกต่อไปกลายเป็นการตีค่าของบุคคลนั้น (Martens, 1987)

แรงจูงใจจากภายนอกสามารถเสริมสร้างและทำลายแรงจูงใจจากภายในได้ ตัวอย่างจากนิทานคลาสสิกทางตะวันตกเรื่องหนึ่งที่ชายชราใช้แก้ปัญหาจากพวกเด็กๆที่ส่งเสียงดังรบกวนหน้าบ้าน โดยเขาบอกกับพวกเด็กๆว่าเขาหูตึงและยินดีจะให้เงินแก่พวกเด็กๆ 25 เซนต์ถ้าพวกเขาส่งเสียงดังกว่าเดิม เด็กๆก็กระทำตามที่ชายชราขอร้องและรับเงินกลับไปด้วยความยินดี วันต่อมาพวกเขาได้มาเล่นส่งเสียงดังตามที่ชายชราขอร้องอีก แต่ครั้งนี้ชายชราได้ขอโทษและบอกว่ามีเงินจ่ายให้แค่เพียง 15 เซนต์ วันต่อมาเด็กๆได้มาเล่นส่งเสียงดังอีกเช่นเดิมและไปขอรับเงิน ครั้งนี้ชายชราบอกว่าเงินเขาเหลือน้อยจึงจ่ายให้ได้เพียง 5 เซนต์ และบอกด้วยว่าพรุ่งนี้ไม่มีเงินจะจ่ายแล้วแต่ขอให้เด็กๆมาเล่นและส่งเสียงดังอย่างเดิม พวกเด็กๆโกรธมากและบอกชายชราว่าพวกเขาไม่ยอมที่จะมาเล่นหรอกถ้าไม่มีเงินจ่ายให้

ตัวอย่างของนิทานเรื่องนี้ชายชราแก้ปัญหาการส่งเสียงดังรบกวนจากพวกเด็กๆไปได้ แต่ข้อคิดคือรางวัลจากภายนอกสามารถกระตุ้นพวกเด็กๆให้แสดงพฤติกรรมได้ในช่วงแรก แต่ต่อมาเมื่อไม่ได้รับรางวัลเด็กๆก็ไม่ยอมที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นอีก

อย่างไรก็ตามรางวัลจากภายนอกมีศักยภาพมากพอที่จะเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน แต่รางวัลนั้นควรจะถูกรับรู้ในลักษณะของความสามารถของนักกีฬาหรือพวกเขาเล่นได้ดีเพียงใดไม่ใช่ผลการแข่งขัน การให้รางวัลกับชัยชนะหรือเหรียญทองเป็นการเสริมแรงจูงใจภายนอก ถ้าไม่มีความเข้าใจในการให้

รางวัลนั้นจะไม่ก่อให้ เกิดผลดีต่อการพัฒนาความสามารถหรือสร้างแรงจูงใจภายในได้ ซึ่งมีข้อควรพิจารณาดังนี้

1. ให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์ความสำเร็จและรับรู้ว่าตนมีความสามารถ ในแต่ละขั้นตอนของการฝึก จะทำให้นักกีฬาเกิดความภาคภูมิใจและมีความพยายามในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. ให้รางวัลกับความพยายามและการประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อความก้าวหน้าของการพัฒนาความสามารถจนบรรลุศักยภาพสูงสุดของพวกเขา
3. การให้รางวัลกับผลแพ้ชนะอาจมีผลต่อแรงกระตุ้นหรือความคิดต่อการประเมินซึ่งอาจไปเพิ่มหรือลดความสามารถในการแข่งขันได้ แม้รางวัลจะกระตุ้นให้นักกีฬาพยายามมากขึ้นแต่ก็สร้างความกดดันให้นักกีฬาเช่นเดียวกัน ดังนั้นแรงจูงใจภายนอกจึงให้ผลทั้งบวกและลบจึงควรให้ควบคู่ไปกับแรงจูงใจภายในเพื่อให้พวกเขารับรู้ในความสามารถ
4. แรงจูงใจจากภายนอกไม่สามารถพัฒนาความสามารถได้เป็นเพียงสร้างขวัญและกำลังใจ ความสามารถที่แท้จริงจะมาจากการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องเท่านั้น

Deci (1975) ได้อธิบายแรงจูงใจบนพื้นฐานของทฤษฎี การประเมินทางความคิด (Cognitive-Evaluation theory) ว่า ในการประเมินความหมายของรางวัล ถ้าบุคคลประเมินว่าการให้รางวัลเป็นการควบคุมพฤติกรรม เช่น พ่อแม่บอกเด็กๆว่าถ้าพวกเขาลงฝึกซ้อมวันนี้จะได้รับไอศกรีม รางวัลนี้จะค่อยๆ ทำลายความสนใจในงานเพราะถูกนำเสนอในลักษณะของการควบคุมพฤติกรรม แต่ถ้ารางวัลถูกนำเสนอในลักษณะการให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของพวกเขารางวัลนั้นจะสร้างแรงจูงใจ ต่อมา Ryan (1977) ทำการศึกษาพบว่านักกีฬาชายในระดับวิทยาลัยที่ได้รับทุนมีแรงจูงใจน้อยกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับทุน เนื่องจากพวกเขาประเมินว่าการได้รับทุนเป็นการควบคุมให้เล่นกีฬาให้สถาบันซึ่งไปลดแรงจูงใจภายใน ในขณะที่นักกีฬาหญิงจะมองทุนนักกีฬาในลักษณะบวกว่าพวกเธอมีความสามารถจึงได้รับทุนซึ่งไปเพิ่มแรงจูงใจภายใน ผลที่ออกมาตรงข้ามนี้จึงจำเป็นที่จะต้องทำการศึกษาเพิ่มเติม

Deci and Ryan (1990) ได้นำเสนอว่าแรงจูงใจภายในอาจวัดได้ในหลายลักษณะดังนี้

1. สังเกตได้จากบุคคลนั้นทำกิจกรรมที่ปราศจากรางวัลหรือปราศจากการควบคุมในช่วงเวลาอิสระ
2. สังเกตได้จากคุณภาพของผลงาน เช่นดูว่าผลงานแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ หรือเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติหรือไม่ เพราะลักษณะเหล่านี้บ่งบอกถึงการมีแรงจูงใจภายใน
3. ใช้แบบสอบถามในการวัด โดยสอบถามถึงความรู้สึกสนใจ ความสนุก การรับรู้ถึงความสามารถและความรู้สึกกำหนดได้ด้วยตนเอง สามารถอ้างถึงแรงจูงใจภายในได้

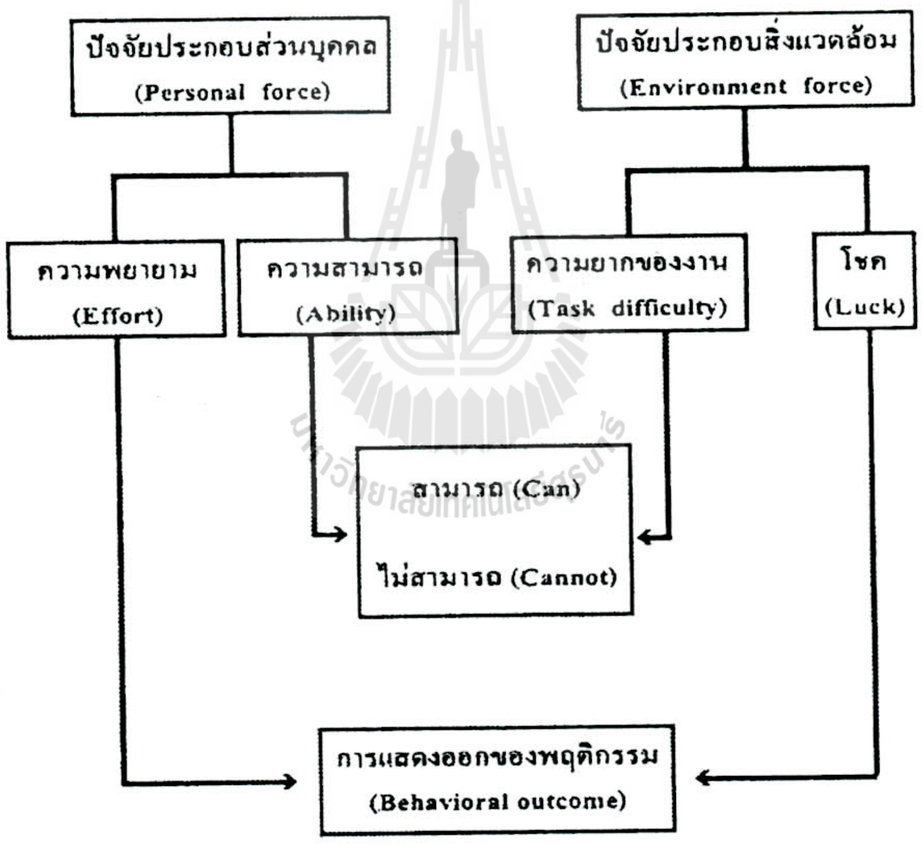
ทฤษฎีการอ้างสาเหตุ (Attribution Theory)

การอ้างสาเหตุเป็นการหาเหตุผลมาอธิบายความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตน เป็นการหาเหตุผลว่าทำไมจึงเล่นหรือแข่งได้ดีหรือไม่ดี คำอธิบายเหล่านี้มีผลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้เล่น ซึ่งผลที่ตามมาก็คือ แรงจูงใจและความพยายามในการเล่นทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน

ต้นแบบของทฤษฎีได้แก่ Fritz Heider (1944) ได้นำเสนอว่า "การอ้างสาเหตุในการกระทำของนักกีฬาสืบเนื่องมาจากปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อม ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ความพยายาม (Effort) และความสามารถ (Ability) ส่วนปัจจัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ความยากของงาน (Task difficulty) และ โชค (Luck)

ตัวอย่าง เช่น นักกีฬาอ้างสาเหตุของความพ่ายแพ้ในการแข่งขันซึ่งเป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อมว่า คู่แข่งขันมีฝีมือสูงกว่า (Task difficulty) หรือ โชคไม่ดี (Luck) หรืออ้างสาเหตุจากปัจจัยบุคคลว่า นักกีฬายังพยายามไม่มากพอ (Effort) หรือการฝึกซ้อมเตรียมตัวมายังไม่ดีพอ (Ability)

ภาพแผนผังแสดงทฤษฎีการอ้างสาเหตุของไฮเดอร์



ต่อมา Bernard Weiner (1971) ได้พัฒนาทฤษฎีนี้ต่อมาและแบ่งการอ้างสาเหตุออกเป็น 2 ด้านใหญ่ๆ คือ ความคงที่ (Stability) และการควบคุม (Locus of Control) ความคงที่จะประกอบด้วย ความคงที่ (Stable) และความไม่คงที่ (Unstable) ส่วนการควบคุมประกอบด้วยจากภายใน(Internal)และภายนอก (External) ซึ่งวายเนอร์นำเสนอว่า ความสำเร็จหรือความล้มเหลวจะถูกอ้างโดยปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งต่อไปนี้คือ

1. ความสามารถ (Ability) เป็นปัจจัยภายในที่คงที่ สามารถควบคุมได้
2. ความพยายาม (Effort) เป็นปัจจัยภายในที่ไม่คงที่ แต่สามารถควบคุมได้
3. ความยากของงาน (Task difficulty) เป็นปัจจัยภายนอกที่คงที่ ยากต่อการควบคุม
4. โชค (Luck) เป็นปัจจัยภายนอกที่ไม่คงที่ ยากต่อการควบคุม

วายเนอร์ (Weiner, 1971) ได้นำเสนอโมเดลการอ้างสาเหตุไว้ดังนี้

		แหล่งการควบคุม (Locus of Control)	
		ภายใน (Internal)	ภายนอก (External)
ความคงที่ (Stability)	คงที่ (Stable)	ความสามารถ (Ability)	ความยากของงาน (Task-difficulty)
	ไม่คงที่ (Unstable)	ความพยายาม (Effort)	โชค (Luck)

บุคคลจะอธิบายความสำเร็จหรือความล้มเหลวของเขาจากการ ประเมินความสามารถ ความพยายามที่ใช้ออกไป ระดับความยากของงาน รูปแบบและจำนวนของโชค

การอ้างสาเหตุบนพื้นฐานของความสามารถ (Ability) และความพยายาม (Effort) ถ้านักกีฬาอ้างว่าเขาแพ้เนื่องจากความสามารถต่ำเขาก็ไม่คาดหวังว่าจะชนะในอนาคตเนื่องจากเป็นสาเหตุคงที่ (stability) แต่ถ้าเขาเชื่อว่าความพ่ายแพ้ของเขาเกิดจากยังพยายามไม่มากพอ เขาก็อาจพยายามมากขึ้นเนื่องจากเป็นสิ่งไม่คงที่ ความพยายามเป็นสิ่งที่ควบคุมได้

การอ้างสาเหตุบนพื้นฐานความยากของงาน (Task difficulty)และ โชค(Luck) ถ้านักกีฬาชนะควรอ้างว่านักกีฬาเก่งมีความสามารถและความพยายาม แต่ถ้าแพ้ควรความยากของงานคือคู่แข่งมีฝีมือสูงมากหรือโชคไม่ดี กรรมการตัดสินผิดพลาด ซึ่งเป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ เป็นต้น

ความสำเร็จและความล้มเหลวของงานขึ้นอยู่กับการรับรู้ของนักกีฬา โค้ชมีความสำคัญในการสร้างแนว คิดและปรับเหตุผลเพื่อสร้างแรงจูงใจและคงความพยายามในการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาความสามารถต่อไป

การอ้างสาเหตุเป็นการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (self-serving bias) เป็นการอ้างในสถานการณ์ที่รับรู้ว่าตนล้มเหลวเพื่อรักษาหน้า (ego-protection) ซึ่งถือว่าเป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ดังนั้นถ้านักกีฬารู้สึกว่าตนเองล้มเหลว โค้ชควรนำทฤษฎีนี้มาใช้โดยอธิบายแก่นักกีฬาด้วยเหตุผลต่างๆ เช่น เป็นงานที่ยาก (Task difficulty) หรือคู่แข่งขันเก่งกว่าซึ่งเป็นสาเหตุจากภายนอกเราไม่สามารถควบคุมได้ หรือยังใช้ความพยายามน้อยเกินไปถ้านักกีฬามีความพยายามมากขึ้นใช้เวลาฝึกซ้อมมากขึ้นก็สามารถได้รับชัยชนะหรือความสำเร็จได้โดยเน้นที่ความพยายามและความมุ่งมั่นในการเล่น แต่หากนักกีฬาประสบชัยชนะโค้ชควรเน้นให้อ้างสาเหตุจากภายในคือเขาเล่นได้ดีและค่อนข้างคงที่ จะเป็นการสร้างความปลื้มใจในตนเองและความเชื่อมั่นแก่นักกีฬา

นอกจากนี้จะต้องพิจารณากระบวนการทางสังคมซึ่งจะมีผลต่อการสร้างค่านิยมของนักกีฬา เช่น เน้นความพยายามที่จะชนะมากกว่าชัยชนะในการแข่งขัน การรับรู้และการประเมินความสามารถของนักกีฬาเอง เช่น นักกีฬาบางคนรับรู้ความสามารถของตนจากการแพ้ชนะในขณะที่บางคนรับรู้ความสามารถของตนจากปฏิบัติหรือความพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมาย

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation Theory)

McClelland & Atkinson (1953) ได้พัฒนาทฤษฎีนี้ขึ้นมาโดยมีสมมติฐานว่านักกีฬามีแนวโน้มจะเข้าร่วมหรือหลีกหนีจากสถานการณ์แข่งขันด้วยเหตุผล 2 อย่างคือ

1. ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ (The motive to achieve success) เป็นแรงจูงใจภายในของนักกีฬาที่จะเข้าร่วมและประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่น่าสนใจและตื่นเต้น
2. การกลัวความล้มเหลว (Fear of failure) เป็นลักษณะทางจิตวิทยาร่วมกับความวิตกกังวลเฉพาะกาลทางความคิด (cognitive state anxiety)

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ = ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ – ความต้องการที่จะถอยหนีจากความล้มเหลว

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของคนคือ แรงจูงใจที่จะสู้เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์หรือถอยหนีจากความล้มเหลว เกิดจากความต้องการที่จะประสบความสำเร็จลบด้วยความต้องการที่จะถอยหนีจากความล้มเหลว ผลที่ได้คือความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จ

ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า “แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์หรือกระทำจนสำเร็จและต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความล้มเหลว สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งได้ด้วยแรงจูงใจจากภายนอก และความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จ”

นักกีฬาที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงต้องการที่จะประสบความสำเร็จ จะมองสถานการณ์หรือกิจกรรมนั้นว่าเป็นกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นและท้าทายความสามารถรู้สึกสนุกและพยายามอย่างเต็มความสามารถ เกิดพฤติกรรมชอบเสี่ยงและคาดหวังความสำเร็จ (Risking-taking behavior and Performance expectation) ส่วนนักกีฬาที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำพฤติกรรมดังกล่าวก็จะต่ำตามไปด้วย

McClelland (1964) อธิบายว่า มนุษย์มีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในระดับที่แตกต่างกัน และผู้ที่ประสบความสำเร็จสูง (High Achieves) จะมีลักษณะดังนี้คือ

1. มีความกล้าเสี่ยงพอประมาณ (Moderate Risk) เพื่อให้ได้ผลตอบแทน และมีโอกาสที่จะสำเร็จ
2. มีข้อมูลข่าวสารทันต่อเหตุการณ์ (Immediate Feed Back) สามารถเลือกหรือสรรหาข้อมูลทันต่อเหตุการณ์เพื่อประเมินสิ่งที่ตนจะกระทำและพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ
3. ต้องการความสำเร็จในงาน (Accomplishment) มากกว่ารางวัลและค่าตอบแทน มีประสบการณ์ความสำเร็จในงานและแสดงออกอย่างพึงพอใจ

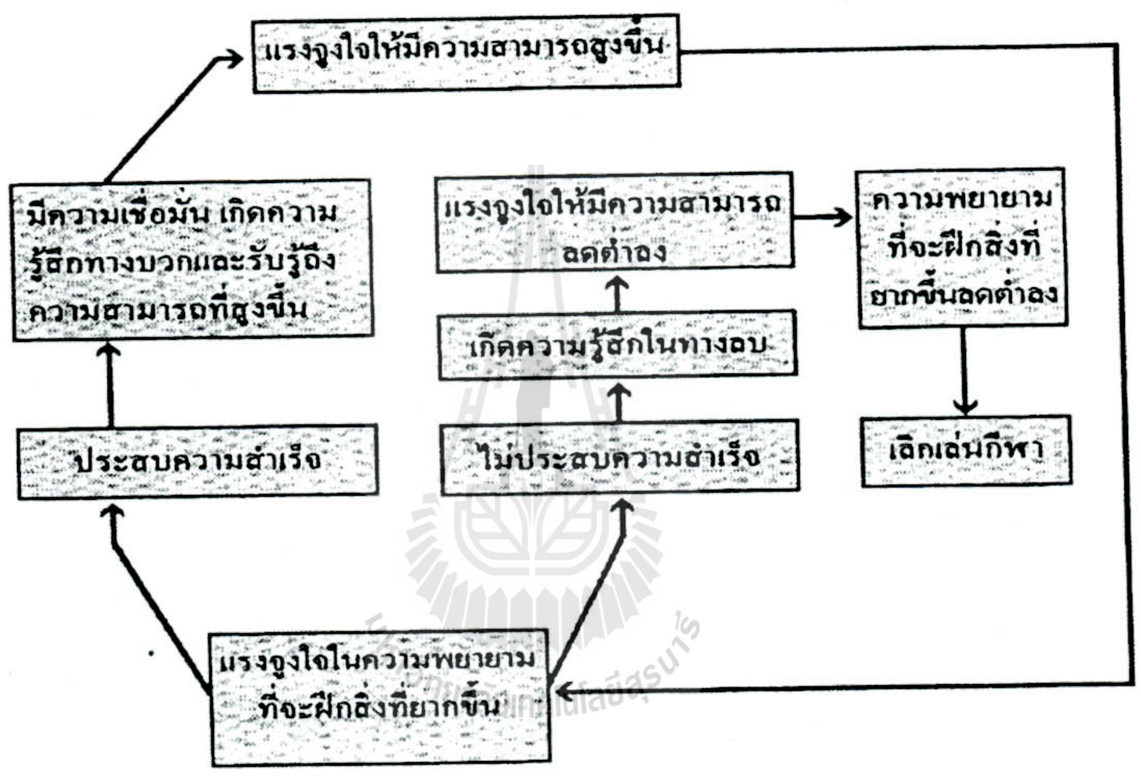
4. มีความหมกมุ่นในงาน (Preoccupation with Task) ผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงมักมีนิสัยหมกมุ่นกับงานเมื่อเริ่มงานใดแล้วจะสานต่อจนสำเร็จ ไม่ปฏิบัติครึ่งๆกลางๆ

ทฤษฎีนี้มีความสำคัญและสามารถนำมาใช้ทางการกีฬาด้วยเหตุผลที่ว่า การจะประสบความสำเร็จทางการกีฬาจะต้องฝึกอย่างต่อเนื่องและใช้ระยะเวลายาวนาน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จะช่วยเพิ่มหรือยืดระยะเวลาการคงอยู่กับกิจกรรมซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความสามารถ

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถ (Competence Motivation Theory)

Harter (1978) ได้พัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่อมาและนำเสนอว่า "แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นแรงจูงใจเกี่ยวกับการรับรู้ว่าตนมีความสามารถและจะพยายามทำในสิ่งที่ยากขึ้น แต่ตรงข้ามจะไม่อยากทำเมื่อรับรู้ว่าทำแล้วไม่ประสบความสำเร็จ"

ภาพแสดงทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์



ทางการกีฬามีความเชื่อว่า การประเมินความสามารถของนักกีฬาจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อนักกีฬามีผลต่อแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งที่ยากขึ้น การที่บุคคลมีความเชื่อว่าตนมีความสามารถ มีความสำคัญ ประสบความสำเร็จและมีค่า เกิดจากบุคคลถูกทำให้เชื่อโดยคนอื่นทั้งที่เป็นคำพูดและการกระทำ บุคคลเหล่านี้ได้แก่ พ่อแม่ โค้ช และเพื่อนร่วมทีม

ดังนั้น การประเมินของคนรอบข้างมีผลต่อการประเมินตนเองของนักกีฬาและรับรู้ว่าตนมีความสามารถ ในการฝึกหรือการแข่งขัน ถ้านักกีฬามีการรับรู้หรือถูกทำให้รับรู้ว่าตนมีความสามารถหรือทำได้ก็จะเกิดความเชื่อมั่นในการเล่น มีแรงจูงใจที่จะกระทำในสิ่งที่ยากขึ้น

Bandura (1982) ได้เสนอแนะวิธีการเสริมสร้างให้นักกีฬารับรู้ว่าตนมีความสามารถดังนี้

1. การรับรู้ความสำเร็จ (Perceive Success)คือการให้นักกีฬาได้รับรู้ความสำเร็จของตนทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน ซึ่งความสำเร็จนี้ไม่เน้นที่ผลแพ้ชนะหรือการทำได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์แต่เน้นความพยายามกระทำเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และควรเป็นเป้าหมายที่ยากขึ้นเรื่อยๆแต่สามารถทำได้

การประสบความสำเร็จในการกระทำเป็นแหล่งของแรงจูงใจที่มีอิทธิพลมากที่สุด ความสำเร็จจะนำมาซึ่งความเชื่อมั่น ส่วนความล้มเหลวบ่อยๆทำให้นักกีฬาประเมินความสามารถของตนเองต่ำลง

2. การโน้มน้าวให้เชื่อด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) การพูดชักจูงเป็นวิธีการที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในการที่จะทำให้บุคคลเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จได้ การพูดชักจูงจะได้ผลมากขึ้นเมื่อเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ เป็นการใช้คำพูดกระตุ้นเพื่อให้กำลังใจเพื่อเสริมการรับรู้ว่านักกีฬามีความสามารถ เป็นการให้ผลย้อนกลับและแรงเสริมจากบุคคลใกล้ชิดหรือมีความสำคัญต่อนัก กีฬาเช่น พ่อแม่ โค้ช และเพื่อนๆ

3. การสังเกตและเลียนแบบจากแม่แบบ (Vicarious Experience) การสังเกตเห็นบุคคลอื่นที่มีคล้ายคลึงกับตนประสบความสำเร็จก็สามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนได้ คือบุคคลจะเห็นว่าตนก็มีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมในทำนองเดียวกันนั้นได้สำเร็จเช่นเดียวกัน เป็นการสร้างแรงจูงใจให้มีความพยายามมากขึ้น ซึ่งแม่แบบควรมีอายุเพศและระดับความสามารถใกล้เคียงกับนักกีฬาเพื่อเปรียบเทียบและเลียนแบบ

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) นักกีฬาควรมีระดับแรงกระตุ้นที่เหมาะสมอย่าให้สูงหรือต่ำจนเกินไป เพราะถ้าแรงกระตุ้นต่ำจะเกิดความเฉื่อยและขาดสมาธิ แต่ถ้าสูงเกินไปจะเกิดความเครียดและความกดดันและตามมาด้วยความวิตกกังวลซึ่งทำให้ความสามารถลดลง

จากความสำคัญของการรับรู้ว่าตนมีความสามารถ ฮาร์เตอร์จึงได้สร้างแบบทดสอบขึ้นมาเพื่อวัดเรียกว่า Perceive Competence Scale ใช้วัดทั้งความสามารถด้านการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อนและทักษะทางการกีฬา ซึ่งต่อมาได้มีผู้สนับสนุนทฤษฎีนี้จำนวนมาก

ทฤษฎีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem Theory)

Harter (1987)ได้อธิบายถึงความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) ว่าเป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจภายในที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ว่าตนมีความสามารถ มีความสำคัญและมีค่า ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดจากการที่บุคคลถูกทำให้เชื่อโดยคนอื่นทั้งที่เป็นคำพูดและการกระทำ ความภาคภูมิใจในตนเองจึงเป็นการประเมินคุณค่าของตนแล้วเกิดการยอมรับตนเองและส่งผลต่อแรงจูงใจ

ความภาคภูมิใจในตนเอง มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

1. เป็นการวัดความมีคุณค่าของคน (Assessment of Self-worth)
2. เป็นคุณลักษณะอิสระ (Context Free) แต่ละบุคคลจะมีปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่แตกต่างกัน
3. มีลักษณะหลายมิติ (Multidimentional) เป็นผลโดยรวมหลายๆด้านจากการรับรู้ แต่ละคนจะมีปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และจะยึดปัจจัยหลักนั้นเป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จของตน

ฮาร์เตอร์ได้อธิบายถึงวิธีเกิดความภาคภูมิใจในตนเองไว้ว่า แต่ละคนจะตั้งค่าความสำคัญของปัจจัยหลักในการสร้างความคิดรวบยอดเกี่ยวกับความสำเร็จในชีวิตของตนที่แตกต่างกัน เมื่อปัจจัยหลักที่ตนให้ความ สำคัญประสบความสำเร็จย่อมส่งผลต่อการรับรู้ที่ดีหรือรับรู้ว่าตนมีความสามารถมากกว่าปัจจัยรอง เช่น การประสบความสำเร็จในการเรียน (ทางวิชาการ) แม้จะได้เกรดสูงแต่หากปัจจัยหลักคือ

การรับรู้ว่าตนมีความสามารถคือความเป็นเลิศทางการกีฬา เมื่อยังไม่บรรลุก็อาจจะสร้างการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถน้อย เป็นต้น

การรับรู้ถึงการยอมรับจากสังคม บุคคลสำคัญรอบตัวเป็นกระจกเงาในการประเมินคุณค่าของตนเอง ดังนั้นการประเมินจากคนรอบข้างที่มีความหมายหรือความสำคัญต่อนักกีฬา เช่น พ่อแม่ ผู้ฝึกสอน หรือเพื่อนร่วมทีมย่อมมีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นและรับรู้ว่าตนมีความสามารถและความภาคภูมิใจของนักกีฬาทั้งสิ้น

แหล่งอ้างอิงที่นักกีฬาใช้เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเองยังขึ้นอยู่กับอายุ และระดับความสามารถ จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาที่มีอายุต่ำกว่า 10 ปีมักจะมีแหล่งอ้างอิงจากผู้ใหญ่หรือเชื่อถือผลย้อนกลับที่เป็นการประเมินจากพ่อแม่ ผู้ฝึกสอน และผลแพ้ชนะในการแข่งขัน ส่วนนักกีฬาที่มีอายุระหว่าง 10-15 ปี มักใช้การเปรียบเทียบความสามารถกับเพื่อนเพื่อประเมินความสามารถของตน และนักกีฬาที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี มักใช้ตนเองหรือมาตรฐานเดิมของตนเปรียบเทียบกับการบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

ความสำคัญของความภาคภูมิใจต่อการเล่นกีฬา

ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ว่าตนมีความสามารถ และมีความสำคัญต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเนื่องจาก

1. ผลต่อการรับรู้ความสำเร็จ เป็นการรับรู้ว่าตนมีความสามารถมีผลต่อความพยายามและแรงจูงใจในการฝึกซ้อมและแข่งขันต่อไป

2. ผลทางด้านอารมณ์และความรู้สึก เช่น ความสนุกสนาน ความรู้สึกที่ดีในการประเมินสถานการณ์และลดความกดดันจากสถานการณ์ต่างๆ

3. ผลต่อแรงจูงใจในการคงเล่นกีฬาต่อไป ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการกีฬาคือการเล่นกีฬานานพอที่จะพัฒนาความสามารถและทัศนคติที่ดี

วิธีการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

1. จัดประสบการณ์ความก้าวหน้า (Provide Mastery Experience) ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้มีความยากเพียงพอเพื่อท้าทายความสามารถ โดยเมื่อใช้ความพยายามอย่างเต็มที่แล้วจะประสบความสำเร็จโดยการตั้งจุดมุ่งหมายและความพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น

2. ให้การสนับสนุนทางสังคมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (Maximize Social Support) สามารถทำได้โดยให้เห็นตัวอย่างเพื่อการเลียนแบบ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรงจากคนรอบข้าง รวมทั้งการสร้างบรรยากาศจูงใจในการเล่นกีฬา

3. การสร้างสภาพอารมณ์ที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ (Maximize Positive Affect) หมายถึงการสร้างสภาพบรรยากาศให้มีความสนุกสนาน ท้าทาย และความรู้สึกพึงพอใจ โดยพยายามลดความกดดันและความ เครียดที่เกิดขึ้น บรรยากาศที่ท้าทายจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุด

4. ตรวจสอบตนเองเพื่อสร้างการรับรู้ โดยการสังเกตความก้าวหน้าของตน ประเมินตนเอง และเสริมแรงให้กำลังใจตนเอง ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

4.1 การตั้งจุดมุ่งหมายและความพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น

4.2 การบันทึกผลและการติดตามผลทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน

4.3 การทดสอบและตรวจสอบความก้าวหน้าด้วยตนเอง

4.4 การสังเกตต้นแบบและการเลียนแบบ

4.5 การให้ข้อมูลย้อนกลับการเล่นของตนเอง

4.6 การให้รางวัลตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองและการรับรู้ตนเอง เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการพัฒนาความสามารถและการเป็นนักกีฬาที่ดี สิ่งเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นเองต้องมีการจัดเตรียมประสบการณ์ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรงโดยบุคคลที่มีความสำคัญต่อนักกีฬา

ทฤษฎีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy Theory)

Bandura (1977) ได้สร้างโมเดลความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างขึ้นมาเรียกว่า Bandura's Self-Efficacy Model ซึ่งต่อมาได้พัฒนามาเป็นทฤษฎีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างอันเป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจเชิงปัญญา (Cognitive Motivation) เขาได้ให้ความหมายว่า ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างหมายถึง "ความเชื่อของบุคคลว่าตนมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างได้ประสบความสำเร็จ" นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างทางการกีฬาสูงก็จะเข้าร่วมฝึก ซ้อมและแข่งขันอย่างกระตือรือร้นด้วยความเชื่อมั่นและคาดหวังความสำเร็จ

ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) มีความเฉพาะเจาะจงกับสถานการณ์มากกว่าความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) เป็นความเชื่อของบุคคลว่าเขามีความสามารถที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความหมายทั่วไปและเป็นลักษณะของบุคลิกที่ค่อนข้างคงที่ (stable personality) แต่ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างอาจแปรผันขึ้นๆลงๆตามสถานการณ์ เช่น นักเทนนิสเยาวชนก่อนลงทำการแข่งขันเขามีความเชื่อมั่นในตนเองมาก แต่เมื่อเข้าสู่เซ็ตที่สามหลังจากเสมอกันอยู่หนึ่งต่อหนึ่งเซ็ต คะแนนของเขาตามคู่แข่งขันอยู่และรู้สึกเหนื่อยมากในขณะที่มองเห็นคู่แข่งขันยังมีความสดชื่นเข้มแข็ง ความเชื่อมั่นของเขาอาจลดลงได้ นี่คือตัวอย่างของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างซึ่งเป็นไปตามสถานการณ์ ดังนั้นเราอาจเรียกความเชื่อมั่นชนิดนี้ว่าความเชื่อมั่นตามสถานการณ์ได้เนื่องจากขึ้นๆลงๆแปรผันตามสถานการณ์

แบนดูราได้นำเสนอว่า ความคาดหวังว่าสามารถทำได้เป็นตัวกำหนดเบื้องต้นในการทำกิจกรรมและระดับของความพยายามอย่างไม่ลดละ ผู้ที่มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างสูงจะแสวงหาความท้าทายและมีความเพียรพยายามอย่างหนัก ในขณะที่ผู้ที่มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างต่ำมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นความท้าทาย ยอมแพ้และรู้สึกกังวลเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติ

ทฤษฎีนี้ยังระบุอีกว่าวิธีการต่างๆที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้มีผลต่อความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างของนักกีฬา ความคาดหวังว่าตนมีความสามารถทำได้พัฒนาผ่านทางข้อมูลหลัก 4 แบบ คือ

1. ความสามารถทำได้ (Performance accomplishments) หรือความเชี่ยวชาญ เป็นแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้และมีพลังมากที่สุดที่จะส่งผลต่อความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างของบุคคล ถ้านักกีฬากำลังฝึกเสิร์ฟท็อปสปินในกีฬาเทนนิสและเขาสามารถทำได้อย่างถูกต้อง นักกีฬาจะเกิดความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างได้ดีกว่าคำบอกเล่าหรือให้กำลังใจของผู้ฝึกสอน

2. การสังเกตการปฏิบัติของบุคคลอื่น (Vicarious Experience) นักกีฬาสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างได้ด้วยการสังเกตการณ์ปฏิบัติของบุคคลอื่น เช่น ดูการสาธิตทักษะของผู้ฝึกสอน หรือดูการปฏิบัติของเพื่อนๆในการดำน้ำ จะช่วยลดความวิตกกังวลและเชื่อมั่นว่าเขาก็สามารถทำสิ่งนั้นได้ ถึงแม้ว่าข้อมูลหลักทางด้านนี้จะไม่มีประสิทธิภาพเท่าการปฏิบัติจริงตามรูปแบบแรก แต่งานวิจัยหลายฉบับสนับสนุนว่าสามารถสร้างความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างได้ (Gould&Weiss,1981; McAuly,1985; Weinberg, Gould, & Jackson, 1979)

3. การโน้มน้าวให้เชื่อด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) เป็นรูปแบบที่ผู้ฝึกสอนใช้กันมากถึงแม้ว่าจะมีพลังน้อยกว่าการปฏิบัติจริง เช่น “เธอมีความสามารถ ครูรู้ว่าเธอทำได้” Ness and Patton (1979) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบการยกน้ำหนักของผู้ที่คิดว่าตนยกน้ำหนักมากกว่าที่เป็นจริง กับผู้ที่คิดว่าตนยกน้ำหนักน้อยกว่าที่เป็นจริง กลุ่มที่สามเป็นผู้ที่ไม่คำนึงถึงน้ำหนักหรือกลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เชื่อว่าเขายกน้ำหนักน้อยกว่าที่เป็นจริงจะยกน้ำหนักได้มากกว่า อย่างไรก็ตามแหล่งข้อมูลชนิดนี้อาจทำให้ความน่าเชื่อถือของผู้ให้ข้อมูลลดลงได้ จึงควรใช้อย่างระมัดระวัง

4. แรงกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) เป็นแหล่งข้อมูลที่มีความชัดเจนน้อยที่สุด แบนดูราได้ให้คำแนะนำว่า การรับรู้เกี่ยวกับแรงกระตุ้นมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลผ่านทางความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง เมื่อนัก กีฬารู้สึกว่าหัวใจของตนเต้นเร็วขึ้นและมีอาการเข่าสั่นก่อนลงทำการแข่งขัน ความเชื่อมั่นของเขาจะลดลง เทคนิคการผ่อนคลายและควบคุมแรงกระตุ้นอาจช่วยสร้างความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างได้

งานวิจัยทางด้านจิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬาที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างส่วนใหญ่จะยึดทฤษฎีของแบนดูราเป็นกรอบในการการโฟกัสไปที่แหล่งข้อมูล 4 อย่างข้างต้น และความสัมพันธ์ของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างกับความสามารถในการปฏิบัติ

การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting)

การกำหนดเป้าหมาย เป็นเทคนิคในการสร้างแรงจูงใจโดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการเล่น เป็นการมุ่งเน้นให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจพร้อมๆกับเพิ่มระดับความอดทนในการฝึก ซึ่ง Lock et al.(1981) ได้อธิบายว่า การกำหนดเป้าหมายจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของงาน 4 ประการคือ

1. Direct Attention and Action. เป็นการกำหนดพฤติกรรมและความตั้งใจของนักกีฬา เป็นแรงจูงใจให้นักกีฬาตั้งใจฝึกซ้อมและแข่งขัน เช่น โค้ชและนักกีฬาร่วมกันกำหนดเป้าหมายว่าในการแข่งขันครั้งนี้ทีมของเราจะต้องผ่านเข้ารอบสุดท้ายให้ได้
2. Mobilizer Expenditure. เป็นการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่นักกีฬามีความตั้งใจและเตรียมพร้อมเพื่อจะกระทำกิจกรรมที่กำหนดไว้นั้น นักกีฬาควรจะกำหนดพลังที่ตนเองจะใช้หรือทุ่มเทให้เหมาะสม เช่น วางแผนการวิ่งว่าจะใช้พลังงานอย่างไรในการวิ่งตลอดเส้นทาง 5,000 เมตร หรือวางแผนในการใช้พลังงานแต่ละยกในการชกมวยสากลเป็นต้น
3. Prolong Effort. นักกีฬาที่กำหนดเป้าหมายไว้ล่วงหน้าจะมีความอดทนและความพยายามในการบรรลุเป้าหมายได้ยาวนานกว่าผู้ที่ไม่ได้กำหนดเป้าหมายไว้
4. Motive Strategy Development. เป็นการพัฒนายุทธวิธีสร้างแรงจูงใจ โค้ชควรกระตุ้นนักกีฬาให้รู้จักจัดตารางเวลาของตนให้รับกับตารางการฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาการกำหนดเป้าหมายจะได้อภิปรายกันอีกครั้งหนึ่งในหัวข้อของการกำหนดเป้าหมายโดยเฉพาะ

สรุป การที่จะสรุปหลักการหรือเคล็ดลับ (tip) ของแรงจูงใจเพื่อสามารถนำไปใช้ได้ทันทีกับนักกีฬาทุกคน ทุกเวลา และทุกสถานการณ์คงจะเป็นไปไม่ได้ ไม่มีทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งที่สามารถอธิบายเกี่ยวกับแรงจูง ใจได้อย่างสมบูรณ์ เนื่องจากแรงจูงใจเป็น relativism (Martens,1987) นั่นคือข้อมูลต่างๆที่ได้จากการศึกษามีความสัมพันธ์กันและเปลี่ยนแปลงไปตามบุคคลและสิ่งแวดล้อม ผู้ฝึกสอนควรรู้ว่าจะกระตุ้นนักกีฬาอย่างไร อะไรที่เป็นเป้าหมายหรือความต้องการของพวกเขา และพวกเขารับรู้สถานการณ์อย่างไร รวมถึงพวกเขารับรู้คุณในฐานะโค้ชอย่างไรด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับโค้ช ครู และพ่อแม่

แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลเข้าร่วม ยังคงเล่น และเลิกจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ในการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลเข้าร่วม ยังคงเล่นและเลิกจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีการศึกษาและงานวิจัยที่สนับสนุนและตอบคำถามดังกล่าวดังนี้

แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลเข้าร่วมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

(Motives to initiate participating sports and exercise)

นักจิตวิทยาการกีฬาได้มุ่งความสนใจไปยังเหตุผลที่เด็กๆมาเล่นกีฬาและปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเลิกเล่นเมื่ออายุมากขึ้น Gill, Gross & Huddleston (1983) ได้พัฒนาแบบสอบถามแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬา (the Participation Motivation Questionnaire) ดังแสดงในภาพที่ 2 และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

ที่เป็นเยาวชนจำนวนมากของรัฐไอโอวา (Iowa) พบว่าเหตุผลที่สำคัญที่สุดในการเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและการกีฬาได้แก่

1. เพื่อพัฒนาทักษะตนเองให้ดีขึ้น (to improve skills)
2. เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (to have fun)
3. เพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ (to learn new skills)
4. เป็นสิ่งที่มีความท้าทาย (to be challenged)
5. เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ (to be physically fit)

งานวิจัยเชิงพรรณนาอีกจำนวนมากที่เสนอผลที่สอดคล้องกัน คือ เด็กๆมาเล่นกีฬาด้วยเหตุผลต่างๆมากมายซึ่งสามารถสรุปออกได้ 4 กลุ่ม คือ

1. เพื่อพัฒนาทักษะ (Skill development)
2. เพื่อแสดงออกซึ่งความสามารถของตน (Competence demonstration)
3. เพื่อความตื่นเต้น (Excitement)
4. เพื่อความท้าทายและสนุกสนาน (Challenge and fun)

นอกจากปัจจัยข้างต้นแล้ว Weiss and Chaumeton (1992) ได้นำเสนอว่า บริบททางด้านสังคมและวัฒนธรรม (Culture's social context) มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬา

Weingartenและคณะ(1984) ศึกษาพบว่าแรงจูงใจอย่างเช่น การสามารถทำได้/การแข่งขัน (achievement/ competitiveness), การเข้ากลุ่ม (affiliation), การแสดงความสามารถ (competence), ความสำเร็จในอนาคต (future success orientation) ความคาดหวังของครอบครัวและสังคม (family/social expectations) มีความสำคัญต่อเด็กๆในเมืองมากกว่าเด็กๆชาวยิว (Kibbutz) ผลจากงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า พื้นฐานทางด้านวัฒนธรรมและสังคมมีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการเข้าร่วม

การศึกษาแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาได้ขยายวงออกไปยังประเทศต่างๆ เช่น Buonamano, Cei, and Mussino (1995) ได้ใช้ the Participation Motivation Questionnaire ของจิลและคณะมาปรับเป็นสเกล 7 ระดับและใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนชาวอิตาเลียนจำนวนมากพบว่า แรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาของเยาวชนชาวอิตาเลียนมีลักษณะคล้ายกับเยาวชนชาวอเมริกัน และพบเพิ่มเติมว่าแรงจูงใจจะแปรผันไปตามเพศ ระดับอายุของเด็ก การศึกษาของพ่อแม่ และสภาพของภูมิประเทศ (geographic region) เป็นการยืนยันว่าแรงจูงใจในการเข้าร่วมได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมและสังคมตลอดจนสภาพทางภูมิศาสตร์

Sean (1999).ได้สำรวจความคิดเห็นของผู้ปกครองในประเทศเวเนซูเอลา จำนวน 250 ครอบครัว ซึ่งมีเด็กๆเรียนอยู่ในเกรด 3-5 (อายุระหว่าง 7-10 ปี) ถึงเหตุผลที่ต้องการให้เด็กๆมาออกกำลังกายและเล่นกีฬาพบว่าพ่อแม่เน้นไปที่ประโยชน์ทางด้านจิตใจมากกว่าทางกาย คือ

ประโยชน์ทางด้านร่างกาย (Physical Benefits)

Physical well-being 49

Coordination 7

Learn actual sport skills 5

Learn actual leisure activities 3 Total = 64 families

ประโยชน์ทางด้านจิตใจ (Mental Benefits)

Teamwork/ Cooperation 36

Enjoyment 22

Socializing 20

Understand healthy competition 19

Sportsmanship 18

Reduce stress 17

Improve confidence/ self-esteem

Persistence 15

Teaches discipline 14

Ability to win/lose 12

Fair play 5

Total = 194 families

ต่อมาได้มีการศึกษาแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาของผู้ใหญ่ Dwyer (1992) ได้ใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยพบโครงสร้างของปัจจัย 6 อย่าง (six-factor structure) ที่มีลักษณะคล้ายกับแรงจูงใจที่ทำการศึกษาเยาวชน (Gill et al., 1983; Gould et al, 1985; Klints & Weiss, 1987) แต่แรงจูงใจในการเข้าร่วมที่สำคัญที่สุดได้แก่

1. การรักษาสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย (maintain fitness)
2. ความสนุกสนาน ตื่นเต้น และท้าทาย (experience fun, excitement, and challenge)
3. ต้องการมีทักษะและพัฒนาทักษะ (acquire and improve skills)

เหตุผลที่มีความสำคัญน้อยที่สุดของแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาของผู้ใหญ่คือ มิตรภาพ (friendship) ความสำเร็จ/สถานภาพ (achievement/status) และปัจจัยด้านกลุ่มหรือทีม (team factors) ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความแตกต่างกับกลุ่มเยาวชน

สรุปได้ว่าแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาของเยาวชนและผู้ใหญ่มีความคล้ายกันเพียงแต่ผู้ใหญ่ให้ความสำคัญต่อสุขภาพมากกว่าส่วนการพัฒนาทักษะและความสามารถเด็กๆจะให้ความสำคัญมากกว่า

แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลยังคงออกกำลังกายและเล่นกีฬา

(Motives to continue participating sports and exercise)

งานวิจัยที่ทำโดยนักสรีระวิทยาและแพทย์พบว่า มีความสัมพันธ์ในระดับสูงระหว่างชีวิตที่นั่งอยู่กับโต๊ะทำงานกับอัตราเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของโรคหัวใจและหลอดเลือด (Falls, Baylor, & Dishman, 1980) ทำให้เกิดโปรแกรมการออกกำลังกายและสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับบุคคลกลุ่มนี้ อย่างไรก็ตามมีรายงานว่าผู้ที่มาเข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายและยังคงอยู่มีเพียง 40-50% เท่านั้น คนส่วนใหญ่

จะเลิกไปเมื่อเริ่มต้นเท่านั้น และเส้นโค้งของการออกกำลังกายจะแบนราบเมื่อเวลาผ่านไป 10-12 เดือน (Dishman, 1982)

งานวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) หลายฉบับได้ทำการสำรวจปัจจัยทางด้านสถานการณ์ที่พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับการคงอยู่ของการออกกำลังกาย พบว่าความสะดวกมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคล ผู้ที่พักอาศัยอยู่ใกล้สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายจะคงอยู่กับการออกกำลังกายได้นานกว่า (Teraslina, Partanen, Koskela & Oja, 1969) ทัศนคติต่อการออกกำลังกายละเพื่อนมีอิทธิพลต่อการคงอยู่กับการออกกำลังกาย (Dishman, 1984) ทัศนคติเหล่านี้ยิ่งเป็นบวกเพียงใดโอกาสที่เขาจะยังคงออกกำลังกายยิ่งมีมากขึ้น อย่างไรก็ตามทัศนคติและความเชื่อของบุคคลต่อการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพไม่พบว่าทำนายพฤติกรรมของการคงอยู่ (Disman and Gettman, 1980)

ในการสำรวจการคงอยู่กับการออกกำลังกายโดยมองไปที่แรงจูงใจ Disman, Ickes, and Morgan (1980) ได้พัฒนาแบบวัดแรงจูงใจ Self-Motivation Scale และนำคะแนนมาใช้ร่วมกับการวัดสัดส่วนของร่างกายพบว่า ผู้มีแนวโน้มจะเลิกออกกำลังกายจะมีน้ำหนักตัวมากกว่า มีเปอร์เซ็นต์ไขมันมากว่า และคะแนนจากแบบวัดต่ำกว่าผู้ที่ยังคงออกกำลังกายต่อไป องค์ประกอบทั้งสองอย่างนี้มีประโยชน์ในการทำนายผู้มีแนวโน้มจะเลิกออกกำลังกาย และน่าจะมีวิธีการที่จะกระตุ้นการคงอยู่ของการออกกำลังกายได้

Maehr and Nicholls (1980) ได้ตั้งสมมติฐานว่าบุคคลจะเข้าร่วมในสถานการณ์ต่างๆด้วยเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งการกำหนดทิศทางของเป้าหมายมี 3 แบบ คือ

1. บุคคลที่กำหนดทิศทางของเป้าหมายด้วยงาน (A Task-oriented person) พวกเขาต้องการที่จะปรับปรุงทักษะหรืองานให้เสร็จสมบูรณ์ หรือได้รับประโยชน์จากกิจกรรม

2. บุคคลที่กำหนดทิศทางของเป้าหมายด้วยการยอมรับจากสังคม (A Social-approval-oriented person) พวกเขาแสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญ (significants others)

3. บุคคลที่กำหนดทิศทางของเป้าหมายด้วยความสามารถ (The Goal of an ability-oriented person) พวกเขาต้องการดูดี (look good) เมื่อเปรียบเทียบความสามารถของพวกเขากับคนอื่น

มีการตั้งสมมติฐานว่าเป้าหมายเหล่านี้เป็นตัวบ่งชี้การคงอยู่กับกิจกรรมการออกกำลังกาย ถ้าการออกกำลังกายนั้นตรงกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของเขา บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะคงอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้น การคงอยู่กับโปรแกรมการออกกำลังกายจะขึ้นอยู่กับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ภายใต้สิ่งแวดล้อม ถ้าสิ่งแวดล้อมตรงกับเป้าหมายบุคคลจะคงอยู่กับกิจกรรม ถ้าไม่ตรงพวกเขาก็มีแนวโน้มที่จะเลิกไป นอกจากนี้ความสำเร็จของบุคคลก็มีความแตกต่างกัน สิ่งที่เป็นความสำเร็จของบุคคลหนึ่งอาจจะไม่ใช่ความสำเร็จของอีกคนหนึ่งก็ได้

แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลเลิกการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

(Motives to discontinue participating sports and exercise)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลเลิกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีน้อยกว่าสองประเภทแรก Orlick (1974) ได้ทำการสัมภาษณ์เยาวชนในแคนาดาที่เคยเล่นกีฬามาก่อนและคิดว่าจะเลิกเล่น พวกเขาได้ให้เหตุผลที่เป็นประสบการณ์ด้านลบ เช่น ไม่มีเวลา ความกดดันจากการแข่งขัน รวมถึงการไม่ชอบผู้ฝึกสอน ต่อมา Sapp and Haubensticker (1978) ศึกษาพบว่ามีเยาวชนจำนวนมากที่คิดจะเลิกเล่นกีฬา (เด็กวัย 11-18 ปี จำนวน 37%, และเด็กวัย 6-10 ปีจำนวน 24%) แต่พบเหตุผลที่เกิดจากประสบการณ์ด้านลบเพียง 15% พวกเขาส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่ามีอย่างอื่นน่าสนใจกว่าการเล่นกีฬา (Other interests)

งานวิจัยหลายฉบับชี้ให้เห็นว่า การเลิกเล่นกีฬา (dropouts) อาจไม่ใช่การเลิกเล่นจริงๆ เช่น Klint and Weiss (1986) พบว่านักยิมนาสติกที่เคยลงแข่งขันมาก่อนจำนวน 95% ได้เปลี่ยนไปเล่นกีฬาประเภทอื่นแทน หรือยังเล่นอยู่แต่ลงแข่งขันน้อยลง Gould, Feltz, Horn, and Weiss (1982) พบว่านักว่ายน้ำเยาวชนที่เคยลงทำการแข่งขันจำนวน 68% เปลี่ยนไปเล่นกีฬาชนิดอื่น และหลายคนคิดว่าจะกลับมาเล่นว่ายน้ำอีก

Dishman (1986) พบแรงจูงใจในการเข้าร่วมการออกกำลังกายและยังคงเล่นต่อไปคล้ายงานวิจัยฉบับอื่นๆ แต่เขาพบประเด็นในการเลิกเล่นที่เนื่องมาจากการบริหารจัดการโปรแกรมที่ไม่ดีหรือไม่น่าสนใจ ผู้ออกกำลังกายบางคนเปลี่ยนไปเข้าร่วมในโปรแกรมอื่นที่น่าสนใจกว่า

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541). ได้สรุปแรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬา แรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬาและแรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไว้ดังนี้

แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬา

1. เหตุผลเกี่ยวกับความสวยงาม (Physical appearance) ต้องการให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อ มีรูปร่างได้สัดส่วนเป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม และมีสมรรถภาพทางกายดี
2. เหตุผลทางการแพทย์ (Medical reasons) มีความเจ็บป่วยเรื้อรัง แพทย์แนะนำให้ออกกำลังกาย
   a. มีอาการที่นำไปสู่โรคต่างๆ เช่น ปริมาณโคเลสเตอรอลสูง ความดันเลือดสูง หรืออาการเครียด
   b. มีอาการบาดเจ็บเรื้อรัง เช่น เจ็บหลัง หรือปวดไหล่ ต้องบำบัดด้วยการออกกำลังกาย
   c. เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการป่วยไข้ หรือบาดเจ็บ
   d. เพื่อคลายเครียดและลดความวิตกกังวล
3. เหตุผลทางสังคม (Affiliation)
   a. ต้องการพบเพื่อนใหม่ ใช้กิจกรรมกีฬาและออกกำลังกายเป็นสื่อในการเข้าสังคม
   b. ต้องการใช้เวลาว่างร่วมกับเพื่อนและคนใกล้ชิด

c. ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

d. เพื่อยกระดับฐานะทางสังคม (social status) เพื่อสร้างชื่อเสียงทางการกีฬา

e. ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและคนใกล้ชิด

4. เหตุผลทางด้านทัศนคติ (Attitude toward Sports)

a. เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

b. ได้รับการศึกษา และมีประสบการณ์เดิมที่ดีต่อการออกกำลังกาย

c. ชอบความท้าทายและสนุกกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

แรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬา

1. เหตุผลทางด้านจิตวิทยา (Psychological Reasons)

a. มีบุคลิกภาพแบบเปิดตัว (Extrovert) ชอบสังคม การมีเพื่อน และการแข่งขัน

b. การรับรู้ว่าตนมีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไป

2. เหตุผลทางด้านสรีรวิทยา (Physiological Reasons)

a. เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย รูปร่างได้สัดส่วนแข็งแรง กระฉับกระเฉงว่องไว

b. สุขภาพดีขึ้น การเจ็บป่วยน้อยลง ปริมาณไขมันในเส้นเลือด และความดันเลือดลดลง

c. พัฒนาสมรรถภาพทางด้านแอโรบิก ทำงานได้นานขึ้น เหนื่อยช้าลง ฟื้นตัวได้เร็ว

3. เหตุผลทางด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม (Situational Reasons)

a. สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม มีโอกาสดีกว่าคนทั่วไป

b. อาชีพและการงานเอื้อต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

c. สถานที่อยู่ใกล้ มีเวลาและความสะดวกในการออกกำลังกาย

d. อยู่ในครอบครัวที่รักและสนับสนุนการเล่นกีฬา

แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬา

1. ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors)

a. พฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา รวมถึงปัญหาด้านสุขภาพ

b. ศาสนา วัฒนธรรมและความเชื่อ

c. มีทัศนคติ หรือประสบการณ์เดิมที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย

2. ปัจจัยสิ่งแวดล้อม (Environmental Factors)

a. เวลาและการจัดการไม่ดี

b. ไม่ได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด

c. ลักษณะการจัดกิจกรรมไม่สนุก ไม่น่าสนใจ

d. ค่าใช้จ่ายสูง ทั้งในด้านอุปกรณ์ ค่าบริการ

3. ปัจจัยทางด้านกิจกรรม (Activity variable)
   a. ความหนักของกิจกรรมไม่เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้
   b. ได้รับบาดเจ็บ หรือประสบการณ์ที่ไม่ดีจากกิจกรรมนั้น
   c. กิจกรรมไม่น่าสนใจ น่าเบื่อ ไม่หลากหลาย
   d. เปลี่ยนไปสนใจกิจกรรมอื่น
   e. ไม่ประสบความสำเร็จในการร่วมกิจกรรม

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

บทที่ 5
การตั้งเป้าหมายทางการกีฬา

คาร์ล ลูวิส (Carl Lewis) นักวิ่งระยะสั้นที่ยิ่งใหญ่ของโลกได้กล่าวว่า "ผมเป็นนักกีฬาที่ไม่กังวลกับชัยชนะหรือความพ่ายแพ้ ผมจะกังวลแต่เพียงระดับความสามารถที่ผมทำได้ ผมจะไม่ก้าวเข้าสู่ลู่วิ่งจนกว่าผมจะทำได้ในระดับที่มีคุณภาพ.... ผมรู้ว่าผมจะต้องทำอย่างไรและผมก็เพียงแต่ปฏิบัติตามนั้น ผมจะไม่กังวลว่าจะแพ้หรือชนะ เพราะเมื่อใดที่ผมสามารถวิ่งได้ในระดับที่ผมรู้ว่าผมสามารถทำได้มันจะเป็นไปเอง" (Runner's World, 1984, P.22)

Calvin Peete นักกอล์ฟอาชีพชั้นนำ ได้เรียนรู้การตั้งเป้าหมายจากประสบการณ์ของเขาเอง "เมื่อผมสนใจที่จะเล่นกอล์ฟเป้าหมายของผมคือเล่นให้ได้สกอร์ 80 ต่อมาคือ 75 และ 72 ตามลำดับ หลังจากนั้นผมก็มาปรับปรุงเกมลูกสั้นและออกแข่งขัน จากนั้นก็ตั้งเป้าว่าจะอยู่ 1 ใน 25 และตามมาด้วย 1 ใน 10 ของการแข่งขัน สุดท้ายจึงตั้งเป้าว่าจะชนะเลิศ ที่ผมตั้งเป้าหมายเช่นนี้เป็นเพราะว่าผมคงไม่สามารถที่จะชนะเลิศได้ตั้งแต่เริ่มเล่นซึ่งเป็นการตั้งเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ และถ้าผมตั้งเป้าหมายทุกอย่างพร้อมๆกันผมก็คงทำไม่ได้" (Moore,1983, P.43)

หลักและวิธีการของโปรแกรมการฝึกตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting Training: GST) ได้รับการทดสอบอย่างจริงจังในวิทยานิพนธ์ปริญญาเอกของ Damon Burton (1983) งานวิจัยของเบอร์ตันได้ทำการเปรียบเทียบ 2 อย่าง คือ อย่างแรกเขาได้เปรียบเทียบนักว่ายน้ำในทีมของมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ระหว่างกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายได้อย่างถูกต้องกับกลุ่มที่ตั้งได้ไม่ถูกต้อง อย่างที่สองเขาได้เปรียบเทียบทีมว่ายน้ำของมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์กับทีมของมหาวิทยาลัยอินเดียนาซึ่งไม่ได้ทำโปรแกรม GST

ผลการวิจัยพบว่านักว่ายน้ำที่ตั้งเป้าหมายได้ถูกต้องใกล้เคียงกับความเป็นจริง (realistic)

1. มีความกังวลใจน้อยกว่า (less anxious)
2. มีสมาธิดีกว่า (concentrated better)
3. มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น (more self-confident)
4. สามารถว่ายได้เร็วกว่าเดิม (performance better)
5. พอใจกับการแข่งขันของพวกเขา (their participation)

ผลการวิจัยนี้เป็นการทดลองทางวิทยาศาสตร์ที่น่าประทับใจมากที่สุดของการใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมายทางการกีฬา มันได้พิสูจน์คุณค่าของการตั้งเป้าหมายอย่างเป็นระบบ และความเป็นระบบนี่แหละคือกุญแจสำคัญของการตั้งเป้าหมาย

ประโยชน์ของการตั้งเป้าหมาย (Benefits of Setting Goals)

โปรแกรมการตั้งเป้าหมายที่วางแผนเป็นอย่างดี จะเกิดประโยชน์ต่อนักกีฬาดังต่อไปนี้คือ

1. เป้าหมายจะช่วยกำกับความตั้งใจและการปฏิบัติที่จำเป็นในการฝึก
2. เป้าหมายจะช่วยสร้างพลังและความพยายามของนักกีฬา (intensity)
3. เป้าหมายจะช่วยสร้างความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง (persistence)
4. เป้าหมายจะช่วยพัฒนาความสามารถ
5. เป้าหมายจะพัฒนาคุณภาพของการฝึก
6. เป้าหมายช่วยให้ความคาดหวังมีความชัดเจนขึ้น
7. เป้าหมายช่วยบรรเทาความเบื่อ โดยช่วยให้การฝึกมีความท้าทายยิ่งขึ้น
8. เป้าหมายช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในที่จะมุ่งสู่ความสำเร็จ
9. เป้าหมายที่จะสร้างความภาคภูมิใจ ความพอใจและความเชื่อมั่นในตนเอง

ปัญหาปัจจุบันโค้ชและนักกีฬาไม่ได้นำเอาการตั้งเป้าหมายไปใช้ เพราะไม่รู้ว่าจะตั้งเป้า หมายให้มีประสิทธิภาพได้อย่างไร หรือไม่สามารถที่จะตั้งเป้าหมายที่เป็นระบบได้ เป้าหมายอาจจะไม่ชัดเจน ขัดแย้ง ไม่ท้าทาย ไม่ถูกต้องและกระจัดกระจาย

ความแตกต่างระหว่างเป้าหมายกับวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ (Objective) คือบางสิ่งบางอย่างที่มีจำนวนมากหรือมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เป็นมิติของคานหรือสภาวะความต่อเนื่อง (continuum dimension) ส่วนเป้าหมายเป็นจุดๆหนึ่งบนคานของวัตถุประสงค์นั้น มันเป็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงว่าจะบรรลุความสำเร็จหรือไม่

วัตถุประสงค์ของนักกีฬาก็คือ การพัฒนาความสามารถทางกีฬากอล์ฟของเขาให้เต็มและสมบูรณ์มากที่สุด ส่วนเป้าหมายของเขาคือการเล่นกอล์ฟให้ได้สกอร์ 72 ในปีหน้า

ความเชื่อของกีฬาโอลิมปิคที่ว่า “ citius, altius, fortius” หมายถึงเร็วกว่า สูงกว่าและแข็งแรงกว่านั่นเป็นวัตถุประสงค์ ส่วนการวิ่ง 100เมตรให้ได้ 9.5วินาที การกระโดดสูงให้ได้ 7’ 6’’ หรือยกน้ำหนักให้ได้ 425 ปอนด์ นั้นเป็นเป้าหมาย

เป้าหมายจะต้องมีความชัดเจนและเฉพาะเจาะจง ดังนั้นมันจะต้องเป็นปัจจุบันเนื่องจากมันเป็นรายละเอียดของสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเกี่ยวกับสภาพหรือคุณสมบัติของนักกีฬา วัตถุประสงค์ไม่มีความชัดเจนเนื่อง จากมันอยู่ไกลออกไปในอนาคต

เป้าหมายมีลักษณะที่สำคัญ 2 อย่างคือ เป้าหมายมีทิศทาง (direction)หมายถึงนักกีฬาจะตั้งเป้าหมายไปยังบางสิ่งบางอย่าง และเป้าหมายยังมีความเข้ม (intensity) หมายถึงต้องมีความเพียรพยายามและทุ่มเท

เป้าหมายที่เป็นผลการแข่งขัน กับเป้าหมายการปฏิบัติ

นักกีฬาและโค้ชมักจะตั้งเป้าหมายไปที่ชัยชนะ เช่นเพื่อเอาชนะในการแข่งขันเดือนหน้า หรือเอาชนะให้ได้มากที่สุดตลอดฤดูกาลนี้ หรือเพื่อชนะเลิศทัวร์นาเมนต์นี้ เป้าหมายเหล่านี้เรียกว่า outcome goal คือผลของการแข่งขัน การแพ้ชนะ

นักกีฬาและโค้ชอาจจะตั้งเป้าหมายที่เรียกว่า performance goal ซึ่งเป็นเป้าหมายที่จำกัดวงของพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งของนักกีฬา ตัวอย่างในกีฬาบาสเก็ตบอลเช่น จะต้องยิงลูกโทษให้ลงอย่างน้อย 90% หรือแย่งบอลให้ได้ 5 ครั้งต่อเกม หรือลดการถูกแย่งกลับลง 30% เป็นต้น

เป้าหมายอาจเป็นชุดของความรู้หรือกุศโลบายทางการกีฬา หรือเกี่ยวกับระดับของสมรรถ ภาพทางกาย ตลอดจนสมรรถภาพทางจิต ก็ได้

การควบคุมเป้าหมาย (Control of Goal)

เป้าหมายที่เกี่ยวกับการปฏิบัติดีกว่าเป้าหมายที่เป็นผลการแข่งขันเพราะนักกีฬาสามารถควบคุมได้มากกว่า สามารถประเมินความสำเร็จของเขาบนพื้นฐานของสิ่งที่เขาได้รับ

เป้าหมายการปฏิบัติเป็นพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงในการได้รับความสำเร็จและไม่ได้ขึ้น อยู่กับการกระทำของบุคคลอื่น แต่เป้าหมายที่เป็นผลการแข่งขันโดยเฉพาะอย่างยิ่งชัยชนะนั้นมีเพียงบางส่วนที่เราสามารถควบคุมได้ เพราะมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับเราเท่านั้น ยังขึ้นอยู่กับเพื่อนร่วมทีม(กีฬาทีม) และคนอื่นๆเช่นคู่แข่งขัน กรรมการและโค้ช ตลอดจนปัจจัยที่เป็นสถานการณ์อื่นๆอีกมากมาย เช่น สภาพของอุปกรณ์ สนามแข่งขัน ภูมิอากาศ

โค้ชหลายคนต่อต้านการตั้งเป้าหมายนี้โดยให้ความเห็นว่า จะทำให้นักกีฬาไม่มีความพยายามที่จะเอาชนะ พวกเขาไม่ได้มองว่านักกีฬาจะเล่นดีขึ้นด้วยการพยายามที่จะบรรลุในเป้าหมายการปฏิบัติ คุณจะเพิ่มความเป็นไปได้ของชัยชนะได้ด้วยการเล่นที่ดีกว่าเดิม การสนับสนุนเป้าหมายการปฏิบัติมิได้หมายความว่าไม่ให้นักกีฬาพยายามที่จะเอาชนะ แต่เป็นการบอกว่ามันเป็นการเพิ่มโอกาสที่จะเล่นได้ดีที่สุดเท่าที่เขาสามารถทำได้ของนักกีฬา โค้ชต้องหลีกเลี่ยงการเน้นไปที่ชัยชนะซึ่งจะทำลายความสามารถของนักกีฬาในการที่จะเล่นให้ดีที่สุดเท่าที่เขาจะทำได้

ระดับของการควบคุม (Degree of Control)

ในอุดมคติแล้วนักกีฬาจะกำหนดเป้าหมายการปฏิบัติที่สามารถควบคุมได้ 100% แต่เป้าหมายจำนวนมากไม่สามารถควบคุมได้ทั้ง 100% ดังนั้นนักกีฬาจะต้องกำหนดเป้าหมายที่เขาสามารถควบคุมได้มากที่สุด

การกำหนดเป้าหมายว่านักกีฬาสามารถวิ่งได้ 20ไมล์ในสัปดาห์นี้ สำหรับการฝึกเพื่อเข้าแข่งขันในรายการที่กำลังจะมาถึง สามารถควบคุมได้ง่ายกว่าการตั้งเป้าหมายว่าจะชนะการแข่งขัน

- เป้าหมายของฉันคือชนะในการแข่งขันครั้งนี้

- เป้าหมายของฉันคือทำคะแนนให้ได้ 20 คะแนนในเกมนี้
- เป้าหมายของฉันคือยิงให้ได้เปอร์เซ็นสูงเมื่อไม่ถูกคุมตัวในระยะ 20 ฟุตจากแป้นบาสและ 90% ของเวลา

ชัยชนะได้รับอิทธิพลจากหลายสิ่งหลายอย่าง การที่เราสามารถทำคะแนนได้มากน้อยเท่าใดนั้นสามารถควบคุมได้ง่ายกว่าเป้าหมายชัยชนะของทีม แม้กระนั้นมันยังขึ้นอยู่กับโอกาสและการป้องกันของคู่ต่อสู้ ดังนั้นเป้าหมายที่ 3 นักกีฬาสามารถควบคุมได้ดีกว่าเพราะไม่มีอิทธิพลของคู่ต่อสู้และเพื่อนร่วมทีมเข้ามาเกี่ยวข้อง ประเด็นที่จะเน้นก็คือไม่มีเป้าหมายใดที่สามารถควบคุมได้ 100% แต่นักกีฬาสามารถควบคุม performance goal ได้มากกว่า outcome goal

การรับรู้ว่าตนเองมีค่ากับการบรรลุความสำเร็จ (Self-Worth and Achievement)

ทางการกีฬาการบรรลุความสำเร็จจะถูกวัดด้วยชัยชนะ ชัยชนะถูกมองว่าเป็นความสำเร็จและความพ่ายแพ้คือความล้มเหลว ดังนั้นผู้ชนะจึงมีค่ามากกว่าและผู้แพ้จะมีค่าน้อยลง แม้แต่นักกีฬาที่อายุน้อยที่สุดก็สามารถเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วเกี่ยวกับมาตรฐานนี้ในสังคม

ถ้านักกีฬากำหนดว่าคุณค่าในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองของพวกเขาขึ้นอยู่กับว่าพวกเขาชนะหรือไม่ ความเชื่อมั่นในตัวของพวกเขาจะมีความไม่แน่นอนและขึ้นอยู่กับการกระทำของคนอื่น และจะทำให้เกิดความวิตกกังวลและความคับข้องใจ (frustration) พวกเขาไม่สามารถแยกความสามารถของพวกเขาออกจากผลการแข่งขันได้

หลักการของการตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting Principle)

หลักการของการตั้งเป้าหมายมีไม่มากนักดังต่อไปนี้คือ

1. กำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับความสามารถ ไม่ใช่ผลการแข่งขัน
2. กำหนดเป้าหมายที่ท้าทาย ไม่ง่ายจนเกินไป
3. กำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้จริง ไม่เพ้อฝัน
4. กำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ไม่ใช่เป้าหมายทั่วไป
5. กำหนดเป้าหมายระยะสั้น ไม่ใช่เป้าหมายระยะยาว
6. เน้นเป้าหมายของบุคคลมากกว่าเป้าหมายของทีม

การกำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับความสามารถ ไม่ใช่ผลการแข่งขัน

ทำไมต้องเป็นเป้าหมายทางความสามารถ (Why Performance Goals?) การจะช่วยให้นักกีฬาของคุณมีความเชื่อมั่นในตนเองที่มั่นคง และมีความรู้สึกว่าตนเองมีค่าไม่ว่าเขาจะแพ้หรือชนะทำได้อย่างไร คำตอบก็คือต้องแทนที่เป้าหมายของชัยชนะด้วยเป้าหมายทางความสามารถที่มีความเป็นไปได้จริง จะต้องนิยามคำว่าความสำเร็จเสียใหม่

นักกีฬาที่ยิ่งใหญ่จะหลีกเลี่ยงในการประเมินตนเองบนพื้นฐานของการแพ้ชนะ นี่คือเงื่อนไขสำคัญก่อนที่จะมาเป็นนักกีฬาผู้ยิ่งใหญ่ พวกเขาจะกำหนดวัตถุประสงค์ระยะยาวสำหรับตนเองและวัดความก้าวหน้าจากวัตถุประสงค์เหล่านั้นด้วยการประเมินความสามารถที่เกี่ยวกับคุณภาพของการแข่งขันโดยไม่คำนึงว่าพวกเขาแพ้หรือชนะ

นักกีฬาที่ยิ่งใหญ่ จะแยกความแตกต่างระหว่างความมั่นใจในตนเองกับความมั่นใจว่าจะชนะ ความเชื่อมั่นในตนเองที่ถูกต้องก็คือความเชื่อที่ว่าพวกเขาสามารถใช้ทักษะที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่ ส่วนความเชื่อที่ว่าจะชนะเป็นความคาดหวังหรือความเชื่อที่ว่าเขามีความสามารถที่จะชนะ นักกีฬาที่ยิ่งใหญ่ทั้งหลายจะโฟกัสไปที่อย่างแรก

ผลการศึกษาของเบอร์ตัน (Burton,1983) พบว่า เมื่อนักกีฬาสามารถปล่อยวางเกี่ยวกับเป้าหมายของชัยชนะลงได้ พวกเขาจะเล่นได้ดีขึ้น มีความเชื่อมั่นมากขึ้น มีความกังวลใจน้อยลงและสนุกกับการเล่นมากขึ้น

การกำหนดเป้าหมายที่ท้าทาย ไม่ง่ายจนเกินไป

งานวิจัยได้แสดงให้เห็นว่า เป้าหมายที่ท้าทายจะทำให้ความสามารถดีขึ้นมากกว่าเป้าหมายที่ปานกลางหรือง่าย แต่เป้าหมายจะต้องไม่ยากจนนักกีฬาล้มเหลวหลังจากที่ได้พยายามอย่างจริงจังแล้วหรือได้พยายามซ้ำแล้วซ้ำเล่าเพราะจะทำให้พวกเขาขาดแรงจูงใจที่จะฝึกหรือพยายามอีก

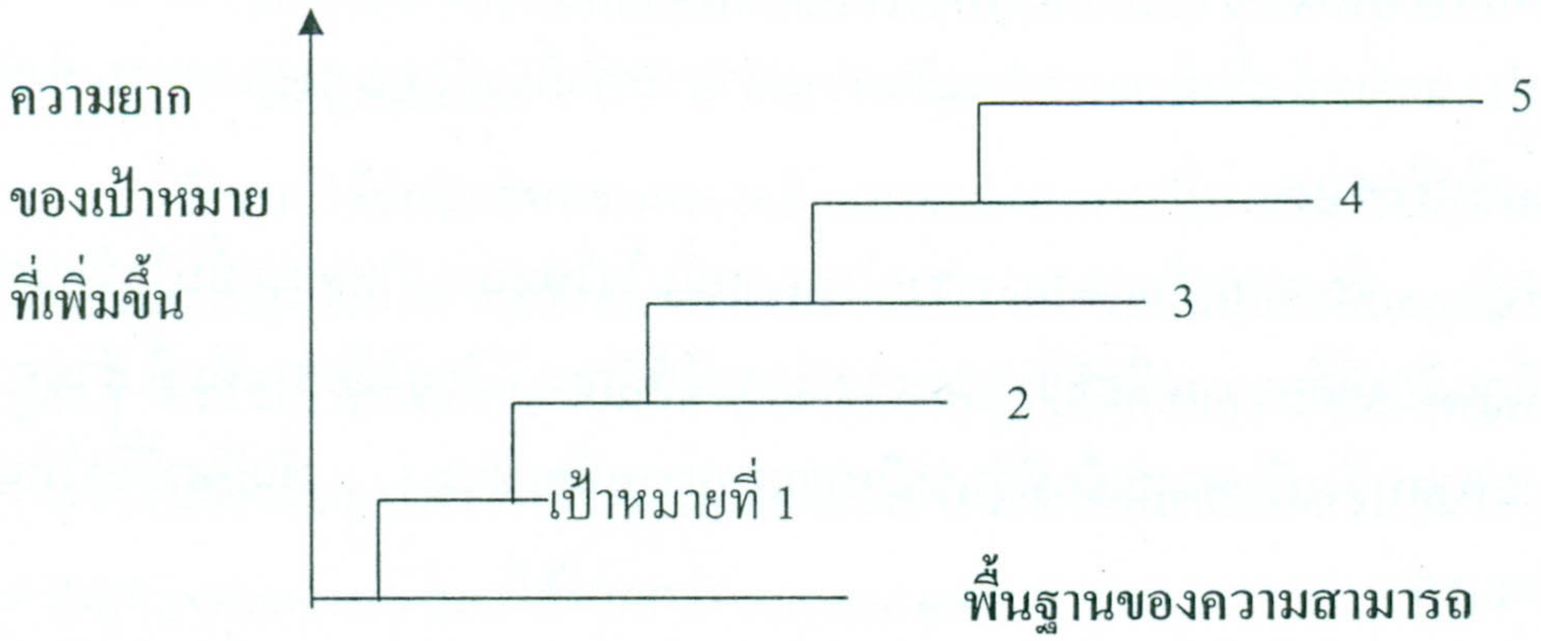
เป้าหมายที่ยากจนเกินไปจะทำให้นักกีฬาสรุปว่าพวกเขาคือผู้ล้มเหลว และส่งผลต่อการรับรู้ว่าตนเองมีค่าของนักกีฬา ศิลปในการโค้ชอย่างหนึ่งคือการช่วยให้นักกีฬากำหนดเป้าหมายที่ยากเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในความพยายาม แต่ไม่ใช่ยากจนพวกเขาเลิกพยายาม

คุณจะรู้ได้อย่างไรว่าเป้าหมายนั้นท้าทาย สิ่งที่ดีที่สุดคือใช้ความสามารถล่าสุดของนักกีฬามาเป็นฐานในการกำหนดเป้าหมาย อาจเป็นความสามารถในสัปดาห์ที่ผ่านมาหรือสองสัปดาห์แต่ไม่ควรเกินกว่านั้น เพราะจะมีปัจจัยอีกมากมายที่จะทำให้การกำหนดเป้าหมายไม่ถูกต้องแม่นตรง

การกำหนดเป้าหมายให้ท้าทาย ควรใช้กระบวนการแบบขั้นบันไดในการกำหนดเป้าหมาย เริ่มจากความสามารถในปัจจุบัน จากนั้นก็วางแผนในการกำหนดลำดับขั้นที่จะค่อยๆยากขึ้นทีละน้อย วิธีการนี้จะช่วยให้นักกีฬามีโอกาสที่จะได้รับรางวัลคือการประสบความสำเร็จบ่อยครั้งซึ่งจะสร้างแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเอง

บางครั้งพวกเขาอาจจะก้าวถอยหลังบ้างแต่ด้วยความมุ่งมั่นอุทิศและทุ่มเทอย่างต่อเนื่องพวกเขาก็จะหาทางขึ้นมาได้ การกำหนดเป้าหมายควรกำหนดขั้นบันได 3 - 4 ขั้นเพื่อให้ไปถึงและใช้เวลาแต่ละขั้นไม่ควรนานเกิน 1 เดือน

แสดงกระบวนการแบบขั้นบันไดในการกำหนดเป้าหมาย



นักกีฬาที่ขาดความเชื่อมั่นจะบอกว่า เป้าหมายมีความยากแต่พวกที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมองว่าเป็นความท้าทาย ดังนั้นสิ่งสำคัญสำหรับโค้ชก็คือจะต้องสร้างขั้นบันไดที่มีความแตกต่างกันสำหรับนักกีฬาแต่ละคนซึ่งขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นของพวกเขา

ถ้านักกีฬาไม่สามารถที่จะบรรลุในขั้นต่อไปได้ มีความเป็นไปได้ 2 อย่างคือ ขั้นบันไดอาจจะใหญ่เกินไปดังนั้นจะต้องซอยย่อยลงมาอีก อีกประการหนึ่งอาจเกิดจากทักษะนักกีฬาไม่เพียงพอซึ่งโค้ชจะต้องช่วยในการสอนทักษะเหล่านั้น

การกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้จริง ไม่เพ้อฝัน

กุญแจของการตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงคือ นักกีฬาจะต้องรู้จักตนเองว่าเขาเป็นใครอย่าไปสับสนกับสิ่งที่เขาต้องการเป็น

การปรับเป้าหมายต่ำลงเป็นก้าวหนึ่งของการยอมรับความพ่ายแพ้ แม้กระนั้นคุณก็จำเป็นต้องปรับถ้ามันยังคงเป็นความจริง ข้อควรระวังในการปรับลดเป้าหมายเนื่องจากเป็นสิ่งที่ล่อใจนักกีฬาโดยเฉพาะพวกที่ขาดความเชื่อมั่น มักจะใช้กับทุกเหตุการณ์เพื่อเป็นข้อแก้ตัวเมื่อไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย

การกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ไม่ใช่เป้าหมายทั่วไป
(Specific Versus General Goals)

การตั้งเป้าหมายที่ว่า “เล่นให้ดีที่สุดเท่าที่คุณทำได้” มันดูเหมือนเป้าหมายที่วิเศษมาก นักกีฬาจะไม่มีทางที่จะทำให้ดีไปกว่านี้ได้เพราะไม่มีใครรู้ว่าดีที่สุดของนักกีฬาคนนั้นคืออะไร และมันยังเป็นเป้าหมายที่ปลอดภัย นักกีฬาจะไม่ล้มเหลวเพราะเขาสามารถตอบได้เสมอว่าพวกเขาทำดีที่สุดแล้ว ดังนั้นจึงยากที่จะปฏิเสธ โดยความเป็นจริงแล้วมันไม่ใช่เป้าหมายแต่มันเป็นวัตถุประสงค์ มันเป็นบางสิ่งบางอย่างที่นักกีฬาพยายามอย่างหนักและต่อเนื่อง

เป้าหมายเฉพาะมีประสิทธิภาพมากกว่า เพราะมันสามารถกำกับพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง ด้วยการกำหนดเกณฑ์ของความสำเร็จ ดังนั้นพวกเขาคาดหวังในสิ่งที่เป็นความชัดเจน เป้าหมายเฉพาะ

สามารถวิเคราะห์คุณภาพได้ กำหนดสถานการณ์ได้แน่นอน กำหนดช่วงเวลาที่จะบรรลุได้ ตัวอย่างต่อไปนี้เป็นเป้าหมายเฉพาะของกีฬาประเภทต่างๆ

- สามารถวิ่ง 1,500 เมตร ได้ 3 : 57 ในการแข่งขันวันอาทิตย์นี้
- สามารถตีให้กระทบบอลจังๆ 80% ของเวลาในการฝึกตี ภายในสัปดาห์นี้
- สามารถสกัดกั้นคู่ต่อสู้ได้ทุกครั้ง ของการเข้าสกรัมในวันนี้
- สามารถทำคะแนนได้ 72 คะแนน รอบชิงชนะเลิศในวันอังคาร
- สามารถขยายเวลาในการฝึกสมาธิจาก 5นาที เป็น 6นาที ในวันนี้
- สามารถบันทึกอย่างน้อย 50 % ของความคิดทางลบในวันนี้

จากนั้นใช้เวลา 20 นาทีตอนเย็นเพื่อฝึกแทนที่ด้วยความคิดทางบวกที่เป็นไปได้จริง

คุณอาจพบว่ามันยากกว่าที่คุณคิด ซึ่งเป็นเหตุผลหนึ่งที่การตั้งเป้าหมายอย่างเป็นระบบมิได้ถูกนำไปใช้บ่อยนัก เพราะจะต้องพิจารณางานและต้องใช้ความสามารถความคิดสร้างสรรค์ในการกำหนดพฤติกรรมเฉพาะของนักกีฬา จงใช้เวลาคิดว่าคุณจะช่วยให้นักกีฬาของคุณตั้งเป้าหมายด้านความสามารถที่เป็นจริง เฉพาะเจาะจงและท้าทายได้อย่างไร เมื่อคุณเข้าใจมันคุณจะพบวิธีการมากมาย

การกำหนดเป้าหมายระยะสั้น ไม่ใช่เป้าหมายระยะยาว

(Short-Term Versus Long-Term Goals)

การตั้งเป้าหมายระยะสั้นดีกว่าเป้าหมายระยะยาวเพราะจะทำให้เกิดความท้าทาย เป็นความจริงและเฉพาะเจาะจงซึ่งจะทำได้ยากในเป้าหมายระยะยาว เนื่องจากมีเงื่อนไขและสภาพเหตุการณ์ต่างๆมากมายที่เราไม่ทราบจะสนับสนุนการบรรลุเป้าหมายหรือไม่

การตั้งเป้าหมายระยะสั้นตามลำดับจะนำไปสู่การตั้งเป้าหมายระยะยาว แต่จะไม่ตั้งเป้าหมายล่วงหน้าเกินหนึ่งเดือน เป้าหมายที่ตั้งไว้นานมีแนวโน้มที่จะไม่เป็นความจริง ไม่มีความชัดเจน และท้าทายหรือง่ายจนเกินไป ความเจ็บป่วย การบาดเจ็บ วิกฤติของชีวิต อัตราการเรียนรู้ การจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ สภาพอากาศ และปัจจัยอื่นๆอีกมากมายที่จะมีผลทำให้เป้าหมายระยะยาวเกิดความไม่แน่นอนและขาดประสิทธิภาพ

เป้าหมายระยะสั้นมีประสิทธิภาพมากกว่าเนื่องจากมันสามารถจูงใจได้มากกว่าและกำหนดแนวทางการปฏิบัติที่เป็นปัจจุบันของนักกีฬาซึ่งเป้าหมายระยะยาวดูจะอยู่ไกลเกินไป

เป้าหมายระยะสั้นที่มีความเฉพาะเจาะจงและท้าทายจะสร้างโอกาสคุณในการให้รางวัลความสำเร็จเพื่อก้าวไปสู่วัตถุประสงค์ระยะยาว

แนวทางในการตั้งเป้าหมาย (Guidelines for Setting Goals)

1. ตั้งเป้าหมายด้านความสามารถไม่ใช่ผลการแข่งขัน (Set performance goals not outcome goals) เนื่องจากสามารถควบคุมได้ และพวกเขาจะยอมรับต่อความสำเร็จและความล้มเหลว ในการบรรลุเป้าหมายนั้น

2. ตั้งเป้าหมายให้ท้าทายดีกว่าเป้าหมายที่ง่าย (Set challenging goals rather than easy goals) เพราะเป็นแรงจูงใจมากกว่าอย่างไรก็ตามถ้าเป้าหมายมีความยากเกินไป นักกีฬาอาจไม่ทุ่มเทเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น ควรใช้กระบวนการแบบขั้นบันไดเนื่องจากเป็นวิธีการที่ปลอดภัยในการตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย

3. ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้จริง (Set realistic goals) โค้ชจะต้องช่วยนักกีฬาป้องกันสิ่งที่จะมีอิทธิพลต่อนักกีฬาในการตั้งเป้าหมายที่ไม่เป็นจริง กุญแจสำคัญของเรื่องนี้อยู่ที่การช่วยนักกีฬาให้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของพวกเขา

4. ตั้งเป้าหมายเฉพาะดีกว่าเป้าหมายทั่วไป (Set specific rather than general goals) เพราะจะช่วยกำกับพฤติกรรมของนักกีฬาให้ถูกต้อง มีความคาดหวังที่ชัดเจน

5. ตั้งเป้าหมายระยะสั้น (Set shot-term goals) เนื่องจากเป้าหมายระยะยาวไม่เป็นจริง ขาดความท้าทายและไม่เฉพาะเจาะจง มีเงื่อนไขและและเหตุการณ์ต่างๆที่เรายังไม่รู้อีกมากมายที่อาจทำให้เป้าหมายระยะยาวไม่มีประสิทธิภาพ

โปรแกรมการฝึกตังเป้าหมาย

(The Goal-setting Training Program)

ในส่วนท้ายนี้คุณจะได้ศึกษาถึงขั้นตอนในการดำเนินโปรแกรมการฝึกตั้งเป้าหมาย การตั้งเป้าหมาย (Setting Goals) : มีหลักการ 6 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1: วิเคราะห์งาน (Task Analysis) คุณจำเป็นต้องมองกีฬาของคุณในรูปแบบใหม่โดยพิจารณาการปฏิบัติเฉพาะที่นักกีฬาจะต้องกระทำให้บรรลุความสำเร็จ คุณจำเป็นต้องบรรยายลักษณะของงานที่ต้องการให้นักกีฬาคนนั้นปฏิบัติในรูปแบบของความสามารถมิใช่ผลการแข่งขัน

ตัวอย่างเช่น คุณอาจจะกำหนดว่าผู้เล่นจะต้องเสิร์ฟเทนนิสด้วยความแรงให้ลงในคอร์ตรับของฝ่ายตรงข้าม หรือนักมวยปล้ำจะต้องยังคงควบคุมคู่ต่อสู้ที่ล้มลงสู่พื้นเพื่อให้เขาเสียการทรงตัว หรือนักกีฬาต้องพยายามที่จะตระหนักอยู่เสมอว่าเมื่อพวกเขาเริ่มโกรธให้ใช้ความโกรธนั้นมาเป็นแรงจูงใจทางบวก และมีสมาธิต่องานมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 2: วัดความสามารถ (Measuring Performance) ใช้เทคนิคการวัดวัตถุประสงค์ เช่น เวลา ระยะทาง หรือน้ำหนัก ที่เป็นความสามารถมิใช่ผลการแข่งขัน การจับเวลาในกรีฑาหรือว่ายน้ำ การใช้ระยะทางในกีฬาทุ่มน้ำหนักหรือกระโดดสูง การกำหนดปริมาณน้ำหนักในกีฬายกน้ำหนัก ซึ่งจะง่ายกว่าในกีฬาอย่างฟุตบอล มวยปล้ำ หรือยิมนาสติค

กีฬาในประเภทหลังนี้จะต้องใช้ความเป็นอัตนัย (subjective) ในการวัดความสามารถมากกว่าถึงแม้ว่าบางอย่างจะใช้วิธีการที่เป็นปรนัยได้ (objective) โค้ชฟุตบอลบางคนได้กำหนดปริมาณของความสามารถในทุกตำแหน่งโดยฉายวีดีโอเทปการเล่นซ้ำๆ แล้วกำหนดอัตราส่วน (rating) ความสามารถของผู้เล่นแต่ละคนในทุกการเล่น

โค้ชมวยปล้ำจะใช้ระบบการกำหนดค่าคะแนนคล้ายๆกันในการวิเคราะห์การป้องกันแต่ละอย่างและการเข้าทำในการแข่งขัน ยิมนาสติคเป็นกีฬาที่ต้องใช้วิธีการวัดความสามารถแบบอัตนัยสูงโดยธรรมชาติและลักษณะของกีฬา

โค้ชมักจะใช้สิ่งที่มีอยู่ในโครงสร้างของเกมในกระบวนการวัดความสามารถ จากการที่ผู้เล่นยิงประตู หรือตีบอล เช่น โค้ชบาสเก็ตบอลอาจเปลี่ยนระบบการให้คะแนนโดยได้ 1 คะแนนเมื่อบอลโดนขอบห่วง ได้ 2คะแนนเมื่อบอลโดนขอบห่วงและลงไป ได้ 3 คะแนนเมื่อบอลลงไปโดยไม่โดนขอบห่วงเลย นอกจากนี้คะแนนอาจจะแตกต่างกันไปตามระยะทางหรือพื้นที่ที่แตกต่างกัน

ความท้าทายสำหรับโค้ชก็คือการหาวิธีการที่เหมาะสมในการวัดความสามารถเฉพาะที่กำหนดไว้ในขั้นที่ 1 ซึ่งการใช้วีดีโอและเทคโนโลยีใหม่ๆจะช่วยได้มาก

ขั้นตอนที่ 3 : ตั้งเป้าหมาย (Set the Goals) ให้ทบทวนหลักการตั้งเป้าหมายที่ได้กล่าวมาแล้วและประยุกต์มาใช้ เช่น เป็นไปได้จริง ท้าทาย และเฉพาะเจาะจง จะต้องมีการระบุระยะเวลาที่จะบรรลุเป้าหมายนั้นไว้ด้วยว่าควรจะทำได้เมื่อใด

ขั้นตอนที่ 4 : จัดเรียงลำดับเป้าหมาย (Ranking Goals) เมื่อมีเป้าหลายหลายๆอย่างปะปนกันอยู่ นักกีฬาจะต้องจัดเรียงลำดับความสำคัญ หรือทักษะที่ต้องฝึกมีลำดับขั้นของการเรียนรู้ พวกเขาจะต้องสร้างโปรแกรมขั้นบันไดโดยโค้ชจะต้องคอยช่วยเหลือเพื่อให้นักกีฬาบรรลุความสำเร็จนั้น

ขั้นตอนที่ 5 : การประสานสิ่งที่ต้องการเข้าด้วยกัน (Coordination Requirements) โดยเฉพาะในกีฬาทีมเป้าหมายบางอย่างจะบรรลุได้ ต้องประสานงานที่เฉพาะของนักกีฬาแต่ละคนเข้าด้วยกัน นักฟุตบอลจะต้องรู้งานที่เขาได้รับมอบหมาย มีทักษะที่จะควบคุมตัว สกัดกั้น และอื่นๆ จากนั้นจะต้องรู้ว่าจะทำทักษะของตนนั้นเมื่อใด จังหวะเวลาในการปฏิบัติที่จะปฏิสัมพันธ์กับการปฏิบัติของเพื่อนร่วมทีมเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

ความมุ่งมั่นทุ่มเทในการฝึกซ้อม (Gaining Commitment)

เมื่อคุณได้กำหนดเป้าหมายทางความสามารถที่เฉพาะเจาะจง เป็นจริง ท้าทายและสามารถวัดได้แล้ว ขั้นต่อไปคุณจะต้องมั่นใจว่าพวกเขามีความมุ่งมั่นอุทิศทุ่มเทกับเป้าหมายเหล่านั้น ถ้าปราศจากความมุ่งมั่นจะไม่เกิดผลต่อการพัฒนาความสามารถ

สิ่งสำคัญก็คือโค้ชต้องแน่ใจว่ามันเป็นเป้าหมายของนักกีฬาเองมิใช่เป้าหมายของคุณ นักกีฬาต้องมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายของเขาเอง มันจะช่วยสร้างความรู้สึกของการรับผิดชอบต่อการ การที่โค้ชบังคับหรือยัดเยียดเป้าหมายที่ไม่ใช่เป็นของพวกเขาการตั้งเป้าหมายก็จะล้มเหลว

แผนการปฏิบัติ (Plan of Action)

ขั้นตอนต่อไปในโปรแกรมการตั้งเป้าหมายก็คือ การรวบรวมเป้าหมายทั้งหมดที่นักกีฬาได้กำหนดขึ้นเป็นแผนการฝึกซ้อมประจำวันและตารางการแข่งขัน

มันเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับคุณที่จะหาวิธีการฝึกที่จำเป็นสำหรับเป้าหมายหลายๆอย่าง อย่างไรก็ตามด้วยการวางแผนการฝึกที่ตรงกับเป้าหมายของบุคคลและเป้าหมายของทีม นักกีฬาจะรู้ว่าคุณกำลังช่วยพวกเขาให้บรรลุเป้าหมายนั้น

กีฬาบุคคลจะง่ายกว่ากีฬาทีมในการออกแบบแผนการฝึกที่เฉพาะกับนักกีฬาแต่ละคน แต่ในกีฬาทีมสามารถทำได้ โดยการฝึกทักษะของเป้าหมายบุคคลก่อนแล้วตามด้วยการนำเอาทักษะทีมมาฝึกรวมกันเป็นทีม เป้าหมายอื่นๆเช่นการฝึกทักษะทางจิตอาจต้องใช้นักจิตวิทยาการกีฬา

การให้ผลย้อนกลับ (Providing Feedback)

การตั้งเป้าหมายจะได้ผลต่อเมื่อการให้ผลย้อนกลับแสดงความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมาย การให้ผลย้อน กลับจะช่วยกำกับพฤติกรรมและกระตุ้นนักกีฬา โค้ชจำนวนมากไม่ได้ช่วยนักกีฬาของเขาเท่าที่ควรเพราะพวกเขามิได้ทำการวัดความสามารถของนักกีฬาอย่างเป็นประจำและไม่มีความแม่นตรงพอ ดังนั้นคุณภาพของผลย้อนกลับจึงขึ้นอยู่กับการคาดเดาหรือจากผลการแข่งขันมากกว่า

พวกโค้ชมักจะแก้ตัวว่าไม่มีเวลาพอเพราะมีงานมากมายที่จะต้องทำ และโค้ชบางคนมีความเชื่อว่าการให้ผลย้อนกลับที่ดีที่สุดขึ้นอยู่กับว่านักกีฬาของเขาแพ้หรือชนะในการแข่งขัน พวกเขาใช้เกณฑ์เพียงอย่างเดียวในการตัดสินการบรรลุเป้าหมายทั้งหมดของนัก

การดำเนินการเกี่ยวกับการให้ผลย้อนกลับที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่งคือการใช้แผนผัง (chart) แสดงเป้า หมายและความสามารถของนักกีฬา แผนผังนี้จะต้องประกอบด้วยข้อมูล 3 อย่าง คือ นักกีฬาทำได้ดีขนาดไหนในปัจจุบัน พวกเขามีความก้าวหน้าอะไรบ้าง ยังห่างจากเป้าหมายมากน้อยเท่าใด นักกีฬาอาจจะเก็บแผนผังนี้ไว้ หรือบางทีโค้ชอาจจะนำมาติดในห้องล็อกเกอร์ก็ได้ แต่โดยทั่วไปแล้วนักกีฬาอาจต้องการความเป็นส่วนตัวและผู้ที่มีความก้าวหน้าช้าอาจจะอึดอัดได้

ประเด็นสุดท้าย (Some Final Points)

การตั้งเป้าหมาย(Goal Setting) และการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นเป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและช่วยพัฒนาความสามารถ

อย่างไรก็ตามการบรรลุเป้าหมายไม่ได้ประกันความสำเร็จ แต่การตั้งเป้าหมายจะเพิ่มโอกาสของความ สำเร็จอย่างแน่นอน โปรแกรมการตั้งเป้าหมายเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้นักกีฬาแต่ละคนได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของพวกเขา

บทที่ 6
บุคลิกภาพกับนักกีฬา

บุคลิกภาพกับนักกีฬาเป็นหัวข้อที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง ในหลายประเทศให้ความสำคัญกับปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพเพื่อนำมาใช้ในการคัดเลือกตัวนักกีฬา โดยพิจารณาจากสัดส่วน รูปร่าง รวมถึงลักษณะทางด้านจิตใจ มีความพยายามที่จะหาคำตอบว่าบุคลิกภาพอย่างไรที่มีความเหมาะสมต่อการเล่นกีฬาในแต่ละชนิด และบุคลิกภาพชนิดใดที่จะประสบความสำเร็จทางกีฬามากที่สุด

ความหมายของบุคลิกภาพ

Hollander (1971) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า "ลักษณะโดยรวมของบุคคลที่ทำให้มีลักษณะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล" ส่วน Lazarus (1979) ได้อธิบายว่า "บุคลิกภาพเป็นลักษณะที่ค่อนข้างถาวรเปลี่ยนแปลงไม่ได้" และ Sherman (1983) เพิ่มเติมว่า "บุคลิกภาพเป็นโครงสร้างภายในที่ทำให้เกิดลักษณะนิสัยที่จะประพฤติและคาดเดาพฤติกรรมได้"

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้สรุปความหมายของบุคลิกภาพว่า "บุคลิกภาพคือลักษณะต่างๆที่ประกอบกันขึ้นเป็นอุปนิสัย พฤติกรรมและความคิดของแต่ละคนโดยเฉพาะ มักแสดงออกในรูปของการรับรู้และการตอบสนอง เช่น ความก้าวร้าว ความเชื่อมั่นตนเอง ความร่าเริง " และได้อธิบายเสริมว่า บุคลิกภาพของบุคคลที่แตกต่างกันอาจเกิดจากอิทธิพลของพันธุกรรมและการเรียนรู้ซึ่งเริ่มพัฒนาตั้งแต่ระยะแรกของชีวิตจนถึงวัยผู้ใหญ่ และอาจได้รับประสบการณ์จากสังคม เช่น วัฒนธรรมประเพณี ครอบครัว กลุ่มเพื่อนและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ

บุคลิกภาพจะเป็นตัวกำหนดลักษณะเฉพาะ ความบ่อย และความคงที่ของพฤติกรรม ซึ่งทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างบุคคลขึ้น เช่น นักกีฬาที่ก้าวร้าวมักจะแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวในขณะแข่งขันออกมาบ่อยๆจนกลายเป็นบุคลิกประจำตัวว่าเป็นคนก้าวร้าว เป็นต้น

ทฤษฎีที่ใช้อธิบายบุคลิกภาพ

ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ใช้อธิบายบุคลิกภาพมีหลายทฤษฎีได้แก่

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory)
2. ทฤษฎีลักษณะนิสัย (Trait Theory)
3. ทฤษฎีการเรียนรู้สังคม (Social Learning Theory)
4. ทฤษฎีเสริมแรง (Reinforcement theory)
5. ทฤษฎีปฏิสังคม (Interactionism)

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory)

ซิกมัน ฟรอยด์ (Sigmund Freud) เป็นผู้บุกเบิกทฤษฎีด้านจิตวิเคราะห์ มีหลักการว่า "พฤติกรรมต่างๆที่บุคคลแสดงออกส่วนใหญ่มักจะถูกควบคุมหรือบงการโดยจิตไร้สำนึก" ฟรอยด์เปรียบเทียบจิตของคนเราว่าเหมือนก้อนน้ำแข็งที่ลอยอยู่ในน้ำ ส่วนที่ลอยอยู่พ้นน้ำคือจิตสำนึก (conscious) ส่วนใหญ่ที่อยู่ใต้น้ำคือจิตไร้สำนึก (unconscious) อยู่ใต้พื้นผิวของการรับรู้ เป็นส่วนที่สะสมความทรงจำประสบการณ์ต่างๆ รวมถึงแรงจูงใจและความต้องการต่างๆที่เก็บกดไว้และไม่ได้แสดงออกมาในภาวะปกติ ส่วนจิตก่อนสำนึก (pre conscious) คือส่วนที่พร้อมจะrecall สู่จิตสำนึก

โครงสร้างของบุคลิกภาพ (The Personality) ตามแนวจิตวิเคราะห์ประกอบด้วย id, ego และ super ego

Id: เป็นแหล่งพลังเบื้องต้นของจิต เป็นที่ตั้งของสัญชาตญาณ เป็นความต้องการที่จะแสวงหาความพึงพอใจโดยปราศจากการไตร่ตรอง การใช้เหตุผลหรือหลักของคุณธรรม เป็นพลังที่ซ่อนอยู่ในจิตไร้สำนึกของทุกคน เช่น เด็กเกเรที่ได้รับการตามใจมาตลอดจนเสียนิสัย เมื่ออยากได้เมื่อไหร่ก็จะแสดงพฤติกรรมนั้นทันทีโดยไม่ไตร่ตรองให้รอบคอบ

Ego: เป็นที่ตั้งของการมีสติ รู้จักใช้เหตุผลไตร่ตรองและคอยควบคุมความประพฤติที่ขาดการยับยั้งไตร่ตรองของอิด เป็นกลไกของจิตสำนึกที่ทำให้คนเราอยู่ในโลกของความจริง ทำให้บุคลิกภาพเกิดความสมดุล

Super Ego: เป็นส่วนที่มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ความถูกต้องเหมาะสม ค่อนข้างเป็นอุดมคติ เกิดจากการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ และสถาบันต่างๆในสังคม

ฟรอยด์ มีความเชื่อว่าพัฒนาการทางบุคลิกภาพส่วนใหญ่มีอิทธิพลมาจากการเลี้ยงดูในช่วง 5 ปีแรกของชีวิต พัฒนาการต่อจากนั้นเป็นเพียงส่วนเติมแต่งให้บุคคลมีความสมบูรณ์มากขึ้น ดังนั้นประสบการณ์ในวัยเด็กจึงมีความสำคัญ ถึงแม้ว่าบุคลิกภาพจะเปลี่ยนแปลงได้แต่ก็ทำได้ยากต้องเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือได้รับการบำบัด พฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลมีความหมายสองประการคือ ถ้าเป็นการกระทำที่รู้ตัวจะเป็นการกระทำของจิตสำนึก (conscious) ส่วนการกระทำที่ไม่รู้ตัวเกิดจากจิตไร้สำนึก (unconscious) ทฤษฎีนี้ถูกนำมาใช้ในด้านจริยธรรมทางการกีฬาหรือความมีน้ำใจเป็นนักกีฬามากกว่าความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพกับความสามารถทางการกีฬา

ทฤษฎีลักษณะนิสัย (Trait Theory)

นักจิตวิทยากลุ่มนี้มีความเชื่อว่า บุคลิกภาพของมนุษย์เป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ เป็นอุปนิสัยหรือพฤติกรรมการตอบสนองซ้ำๆที่สามารถคาดเดาได้หากเกิดในสถานการณ์ใหม่ที่คล้ายๆกัน เช่น นักกีฬาที่ก้าวร้าวก็มักจะใช้พฤติกรรมที่ก้าวร้าวในการตัดสินปัญหาเสมอ นักจิตวิทยากลุ่มนี้ที่สำคัญได้แก่

เชลดอนและสตีเวน (Sheldon and Stevens, 1942) ได้อธิบายบุคลิกภาพซึ่งมีความสัมพันธ์กับองค์ ประกอบของร่างกายเพื่ออธิบายลักษณะนิสัย ซึ่งเรียกว่า Somatotype ประกอบด้วย

1. Endomorphy มีลักษณะร่างกาย อ้วน กลม เตี้ยป้อม ท้องใหญ่ จะมีลักษณะนิสัยชอบเข้าสังคม เอื้อเฟื้อ และชอบทำตัวแบบง่ายๆสบายๆ และชอบการกิน
2. Ectomorphy มีลักษณะร่างกายสูง ผอมบาง จะมีลักษณะนิสัยเอาจริงเอาจัง และเก็บตัว ไม่กล้าแสดงออก
3. Mesomorphy ลักษณะของร่างกายมีกล้ามเนื้อ เป็นบุคลิกของนักกีฬา จะลักษณะนิสัยก้าวร้าว ชอบเสี่ยง ชอบการจัดการและเป็นผู้นำ ปรับตัวง่าย

แคทเทิ้ล (Cattel, 1965) ได้อธิบายว่าบุคลิกภาพเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลและสามารถสังเกตได้ เขาได้พัฒนาแบบทดสอบบุคลิกภาพขึ้นมา เรียกว่า 16 Cattel 16 PF

โดยแบ่งบุคลิกภาพถาวรออกเป็น 16 ประเภท คือ

A	=	อบอุ่น ชอบสังคม	ตรงข้ามกับ	ห่างเหิน เย็นชา
B	=	จิตใจดี สดชื่น	”	ใจหมองเศร้า
C	=	สงบ มีวุฒิภาวะ	”	เอาแต่อารมณ์ วุฒิภาวะไม่เหมาะสม
E	=	ก้าวร้าว ชอบแข่งขัน	”	นิ่มนวล เก็บตัว
F	=	กระตือรือร้น	”	มุ่งมั่น เอาจริงเอาจัง
G	=	มีระเบียบ กฎเกณฑ์	”	ตามสบาย ชอบอิงผู้อื่น
H	=	ชอบผจญภัย	”	ขี้อาย ซ่อนตัว
I	=	อารมณ์อ่อนไหว	”	อดทน เชื่อบนฐานความจริง
L	=	ขี้ระแวง อิจฉา	”	ยอมรับความจริง ปรับตัวเก่ง
M	=	ฝันเฟื่อง	”	ลงมือปฏิบัติจริง
N	=	ลึกลับ บอบบาง	”	ง่ายๆ ไม่เสแสร้ง
O	=	ระแวง ไม่เชื่อใคร	”	เชื่อมั่น เชื่อตนเอง
Q1	=	ยอมรับสิ่งใหม่	”	อนุรักษ์นิยม
Q2	=	เชื่อตนเอง	”	ติดกลุ่ม
Q3	=	ไม่ยอมถูกควบคุม	”	ยอมถูกควบคุม
Q4	=	มั่นคง สบายๆ	”	เครียดง่าย ขี้ตกใจ

ทฤษฎีการเรียนรู้สังคม (Social Learning Theory)

ในอดีตที่ผ่านมานักจิตวิทยามีความเชื่อว่า บุคลิกภาพเป็นลักษณะประจำตัวของคนๆนั้น ซึ่งสืบทอดมาบิดามารดาซึ่งเป็นความคิดที่ไม่สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้สังคม

นักทฤษฎีกลุ่มนี้มีความเชื่อว่า พฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่ได้รับและการเรียนรู้สังคม หากบุคคลใดอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีลักษณะนิสัยประจำตัวของจิตไร้สำนึกจะไม่แสดงออกมาเพราะได้เรียนรู้จากสังคมว่าควรแสดงออกอย่างไร ในทางตรงข้ามผู้ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีจะแสดงลักษณะนิสัยของจิตไร้สำนึกออกมาเพราะได้เรียนรู้จากสังคมที่ไม่ดี (Mischel, 1986)

หลักการเบื้องต้นของทฤษฎีการเรียนรู้สังคม แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. แบบอย่าง (Modeling) เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเลียนแบบ การสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ
2. แรงเสริมของสังคม (Social Reinforcement) เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้การเสริมแรงของสังคม

บุคคลย่อมแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับการเลียนแบบอย่างใครและได้รับแรงเสริมของสังคมอย่างไร เช่น นักฟุตบอลเยาวชนคนหนึ่งชอบดูการแข่งขันฟุตบอลทางโทรทัศน์และสังเกตเห็นพฤติกรรมของนักฟุตบอลอาชีพคนหนึ่งที่นิยมการเล่นที่รุนแรง ก้าวร้าวในสนามแข่งขัน และยังได้รับการชื่นชมจากสื่อต่างๆ เด็กคนนี้อาจเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมและกลายเป็นบุคลิกของเขาในอนาคต .

แบนดูรา (Bandura, 1977) นำเสนอว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า โดยการสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่น

การเรียนรู้มีกระบวนการดังนี้

1. ความตั้งใจ (Attention) ถ้าผู้เรียนมีความตั้งใจหรือถูกกระตุ้นให้สนใจในประเด็นที่สำคัญ เขาจะสังเกตอย่างระมัดระวัง ซึ่งความสนใจนี้จะมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของต้นแบบซึ่งมีระดับความสามารถที่ใกล้เคียงกันกับผู้เรียน
2. การคงอยู่ (Retention) เป็นพฤติกรรมที่ยังคงอยู่หลังจากการสังเกต ถ้าตั้งใจหรือสนใจมากก็จะเลือกเก็บไว้ในความทรงจำได้มากและดึงออกมาใช้หรือปฏิบัติได้มาก.
3. การทดลองปฏิบัติ (Motor reproduction) ผู้เรียนจะพยายามทดลองปฏิบัติตามต้นแบบ ซึ่งผู้เรียนจะต้องมีพื้นฐานความสามารถเพียงพอด้วยจึงจะทำการลอกหรือเลียนแบบได้ดี
4. แรงจูงใจ (Motivation) มีความสำคัญเพราะเป็นตัวกำหนดทิศทางและระดับความเข้มของการกระทำ (Direction and Intensity) ซึ่งถ้าได้รับการเสริมแรงจากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญกับตัวเขา จะทำให้เกิดแรงจูงใจพร้อมที่จะกระทำ หรือเลิกกระทำพฤติกรรมนั้นๆ

ทฤษฎีนี้ถูกนำมาใช้ทางการกีฬาอย่างแพร่หลายเกี่ยวกับการเรียนรู้และการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา โดยการสังเกตและเรียนรู้จากแม่แบบ ร่วมกับการเสริมแรงจากคนรอบข้าง

ทฤษฎีเสริมแรง (Reinforcement theory)

สกินเนอร์ (Skinner) นักจิตวิทยาชาวสหรัฐ ได้สร้าง ทฤษฎีสิ่งเร้า-การตอบสนอง (S – R Theory) เพื่อใช้แก้ปัญหาทางจิตวิทยาและปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้น

สกินเนอร์สรุปว่าพฤติกรรมโดยทั่วๆไปมี 2 ชนิดคือ

1. พฤติกรรมแบบถูกเร้าให้กระทำ (Respondent Behavior) คือพฤติกรรมที่อยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าโดยตรง เช่น การตอบสนองของสุนัข เด็กตกใจเมื่อได้ยินเสียงดัง เป็นปฏิกิริยาสะท้นอัตโนมัติของร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก
2. พฤติกรรมแบบลงมือกระทำ (Operant Behavior) เป็นพฤติกรรมที่ปรากฏออกมาโดยการกระทำของอินทรีย์เองมากกว่าจะถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้า

สกินเนอร์ให้ความสนใจต่อพฤติกรรมแบบที่สองเป็นพิเศษ เขาเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ส่วนมากเป็นไปในลักษณะแสดงการกระทำต่อสิ่งแวดล้อมเพื่อจุดมุ่งหมายบางอย่าง ไม่ว่าจะตั้งใจ รู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ผลของการลงมือกระทำคือการได้รับสิ่งที่พอใจซึ่งสกินเนอร์เรียกว่า “ตัวเสริมแรง” (reinforcers) หมายความว่า สิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ถ้าเกิดขึ้นพร้อมกับการตอบสนองในช่วงเวลาที่เหมาะสม จะมีแนวโน้มเพิ่มพลังการตอบสนองมากขึ้น วิธีการนี้เรียกว่า “การเสริมแรง” (reinforcement) ซึ่งมี 2 แบบ คือ

1. การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เป็นการเสริมแรงโดยให้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ช่วยให้การตอบสนองเพิ่มขึ้น ได้แก่ การให้รางวัล คำชมเชย
2. การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) เป็นการเสริมแรงแบบนำสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการออกไป ช่วยให้การตอบสนองมีพลังขึ้น

ทฤษฎีนี้ถูกนำมาใช้ในการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักกีฬา (Behavior modi -fication) ให้เป็นที่พึงประสงค์ โดยการให้ผลย้อนกลับและการเสริมแรงเพื่อพัฒนาความสามารถทางการกีฬา

ทฤษฎีปฏิสังคม (Interactionism)

ในมุมมองของจิตวิทยาการกีฬามีความเชื่อว่า แม้บุคลิกภาพของบุคคลจะถูกกำหนดค่อนข้างคงที่แต่เป็นเพียงจุดกำเนิดลักษณะความแตกต่างระหว่างบุคคลเท่านั้น เลอวิน (Lewin, 1935) ได้อธิบายลักษณะบุคลิกภาพและการเกิดพฤติกรรมของบุคคลว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของบุคคลกับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นเหตุการณ์เฉพาะหน้าและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น นักกีฬาที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวอาจเป็นเพราะนิสัยเดิมที่เป็นคนก้าวร้าวและอยู่ในสถานการณ์แวดล้อมที่กดดัน เช่น กรรมการตัดสินผิด ทำให้เขาแสดงความก้าวร้าวออกมามากขึ้น

การวัดและประเมินผลบุคลิกภาพ

การวัดและประเมินผลบุคลิกภาพส่วนใหญ่ใช้แบบทดสอบ และการสัมภาษณ์ เช่น แบบทดสอบการหยดหมึกของโรชาร์ช (Rorschach Inkblot Test) แบบทดสอบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (The matic

Apperception Test: TAT) แบบทดสอบความวิตกกังวลถาวร (Trait Anxiety Inventory: TAI) และแบบทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (Sport Competition Anxiety Test: SCAT) เป็นต้น

บุคลิกภาพกับความสามารถทางการกีฬา

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความสามารถทางการกีฬาได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก มีการ ศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักกีฬากับผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา บุคลิกภาพกับชนิดกีฬา และบุคลิกภาพกับระดับ ความสามารถทางการกีฬา

เชอร์ แอชลี และจอย (Schurr, Ashley and Joy, 1977) ได้นำแบบทดสอบบุคลิกภาพของแคทเทิลไปใช้กับนักกีฬา โดยปรับเหลือ 4 กลุ่ม และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มนักกีฬาและกลุ่มที่ไม่ใช่นักกีฬา กีฬาที่ใช้เวลาแข่งขันสั้นกับกีฬาที่ต้องใช้เวลาแข่งขันยาว ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาประเภทที่มีการปะทะโดยตรงมีบุคลิกภาพต่างจากกลุ่มที่ไม่ใช่นักกีฬาปะทะคือมีความเป็นอิสระและกล้าแสดงออกมากกว่า นักกีฬาประเภททีมมีความวิตกกังวลมากกว่า แต่เป็นอิสระและเปิดตัวมากกว่านักกีฬาประเภทบุคคล

มอร์แกน (Morgan, 1980) ได้พัฒนาทฤษฎีสุขภาพจิต (Mental Health Model) ใช้ทำนายบุคลิกภาพกับความสามารถทางการกีฬา เขาทำการศึกษานักกีฬาในระดับวิทยาลัยและระดับโอลิมปิกและนำเสนอว่าลักษณะทางจิตใจที่เป็นบวกมีผลต่อการปฏิบัติหรือการแข่งขันกีฬา เขายังได้พัฒนา Iceberg Profile โดยใช้แบบสอบ ถามบุคลิกภาพทางอารมณ์ (Profile of Mood State: POM) และแสดงให้เห็นว่านักกีฬาชั้นยอด (Elite) มักจะมีความกระตือรือร้นสูงกว่าและมีจิตใจที่เป็นลบ ต่ำกว่าคนทั่วไปที่ไม่ได้เล่นกีฬา จิตใจที่เป็นลบเช่น ความเครียด ความโกรธ ความสับสนและความอ่อนล้า

มาร์เทนส์ (Martens, 1975) ได้ใช้โครงสร้างบุคลิกภาพของฮอลแลนเดอร์มาใช้อธิบายพฤติกรรมและบุคลิกภาพทางการกีฬา และเสนอแนะว่า ควรพยายามรู้จักแก่นแท้บุคลิกภาพของคนๆนั้นมากกว่าพฤติกรรมภายนอกที่อาจกระทำตามบทบาทหรือตามแบบที่ได้รับการฝึกอบรมมา

คอกซ์ (Cox, 1994) ได้เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างบุคลิกภาพของนักกีฬากับผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา นักกีฬาประเภททีมกับประเภทบุคคล นักกีฬาชั้นเลิศกับนักกีฬาทั่วๆไปไว้ดังนี้

ตารางแสดงความแตกต่างของบุคลิกภาพระหว่างนักกีฬากับผู้ไม่ใช่นักกีฬา

นักกีฬา	ผู้ไม่ใช่นักกีฬา
1. ชอบเข้าสังคม และเชื่อมั่นตนเอง	ไม่ชอบเข้าสังคม และไม่กล้าตัดสินใจ
2. ก้าวร้าว โอ้อวด และชอบเป็นผู้นำ	อ่อนน้อมถ่อมตน ชอบเป็นผู้ตาม
3. ความสามารถในการปรับตัวสูง	ปรับตัวยาก เก็บตัว
4. เป็นคู่แข่งที่เข้มแข็ง	กำลังใจมีน้อย
5. ควบคุมได้ยาก	ควบคุมได้ง่าย

6. ชักจูงยาก	ชักจูงง่าย
7. ร่างกายอดทนต่อความเจ็บปวดสูง	กลัวเจ็บ
8. ชื่นชมลักษณะที่เข้มแข็ง	ชื่นชมลักษณะที่นุ่มนวล อ่อนโยน

ตารางแสดงความแตกต่างของบุคลิกภาพระหว่างนักกีฬาประเภททีมกับประเภทบุคคล

ชาย		หญิง	
ประเภททีม	**ประเภทบุคคล**	**ประเภททีม**	**ประเภทบุคคล**
1. มีระเบียบวินัย	ไม่ค่อยมีระเบียบวินัย	ไม่ชอบแสดงออก	ชอบแสดงออก
2. ผูกพันต่อกลุ่ม	เป็นอิสระ	ไม่ชอบเสี่ยง	ชอบเสี่ยง
3. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น	ชอบโอ้อวด	ความรู้สึกช้า	ความรู้สึกเร็ว
4. อ่อนน้อมถ่อมตน	ก้าวร้าว	เปิดเผย	เก็บตัว
5. อดทนมีกำลังใจไม่ได้	ไม่อดทน	ควบคุมอารมณ์ได้	ควบคุมอารมณ์
6. ฟังความคิดเห็น	หวังผลการแข่งขันสูง	ฟังความคิดเห็น	เป็นตัวของตัวเอง

ตารางแสดงความแตกต่างของบุคลิกภาพระหว่างนักกีฬาชั้นเลิศกับนักกีฬาทั่วไป

นักกีฬาชั้นเลิศ	**นักกีฬาทั่วไป**
1. ความก้าวร้าวสูง	ความก้าวร้าวน้อยกว่า
2. ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้	ควบคุมอารมณ์ได้
3. กังวลใจมาก	กังวลใจน้อย
4. มั่นใจในตนเองมาก	มั่นใจในตนเองน้อย
5. ระดับความทะเยอทะยานสูง	ระดับความทะเยอทะยานน้อยกว่า
6. ความต้องการชัยชนะมาก	ความต้องการชัยชนะน้อยกว่า

สรุป บุคลิกภาพเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนและมีความซับซ้อน ประกอบขึ้นจากตัวตนของบุคคลทั้งทางด้านโครงสร้างของร่างกายและจิตใจรวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สำหรับโต้แย้งที่ว่าบุคลิกภาพสามารถทำนายความสามารถของนักกีฬาได้หรือไม่ ปัจจุบันยังไม่สามารถสรุปได้เนื่องจาก ไม่สามารถนำไปใช้ได้กับทุกคนหรือทุกสถานการณ์ แต่สามารถนำมาใช้ประกอบในการพิจารณาได้

บทที่ 7
ความเชื่อมั่นในการแข่งขันกีฬา

ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาทุกคนยอมรับว่าความเชื่อมั่นตนเองในการแข่งขันมีความสำคัญต่อชัยชนะ แต่ปัญหาก็คือจะเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองได้อย่างไรและลดความไม่มั่นใจซึ่งนำไปสู่ความล้มเหลวได้อย่างไร

ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

Martens (1987) ได้อธิบายในหนังสือ Coaches Guide to Sport Psychology ของเขาว่า *"ความเชื่อมั่นในตนเองคือความคาดหวังที่เป็นไปได้จริง (realistic) เกี่ยวกับความสำเร็จที่จะได้รับของนักกีฬา"*

ความเชื่อมั่นในตนเองเกิดจาก การสะสมประสบการณ์จากการบรรลุผลในสิ่งต่างๆของนักกีฬา ทำให้เกิดความคาดหวังว่าเขาจะได้รับความสำเร็จนั้นอีกในอนาคต นักกีฬาบางคนมีความเชื่อมั่นน้อยเกินไปเราเรียกว่าพวกขาดความเชื่อมั่น (diffident) บางคนมีความเชื่อมั่นที่ผิดเราเรียกว่ามีความเชื่อมั่นที่สูงเกินไป (over confidence)และนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นอย่างเหมาะสม (optimal) พวกนี้จึงเป็นพวกที่มีความเชื่อมั่นที่แท้จริง

ความแตกต่างระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองกับความเชื่อมั่นที่ผิด

เมื่อเรากล่าวถึงใครที่มีความเชื่อมั่นสูงเกินไปหมายถึงพวกเขามีความเชื่อมั่นที่ผิด (false confidence) พวกเขามีความเชื่อมั่นมากกว่าความสามารถที่แท้จริงของพวกเขา ความเชื่อมั่นที่ผิดเกิดขึ้นได้ 2 รูปแบบ ในรูปแบบแรกนักกีฬาบางคนมีความเชื่อจริงๆว่าพวกเขาเก่งกว่าที่เป็นอยู่จริง สาเหตุเกิดจากการดูแลปกป้องของพ่อแม่มากเกินไป หรือโค้ชทำให้เกิดทัศนคติด้านความเชื่อมั่นที่สูงเกินไป แต่ไม่ว่าจะสาเหตุใดก็ตามนักกีฬาเหล่านี้จะต้องผิดหวังในที่สุด

รูปแบบที่สอง ความเชื่อมั่นที่ผิดพบในนักกีฬาที่พยายามแสดงความเชื่อมั่นในตนเองให้คนอื่นเห็นแต่ภายในที่แท้จริงพวกเขาขาดความเชื่อมั่นและกังวลใจกลัวความล้มเหลวหรือพ่ายแพ้ พวกนี้จะแสดงอาการหยิ่งยโส ทะนงตน ชอบโอ้อวด การกระทำในลักษณะนี้จะทำให้พวกเขาลำบากมากขึ้นเมื่อความสามารถหรือทักษะที่แท้จริงปรากฏออกมา

นักกีฬารู้ว่าความเชื่อมั่นตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญจึงจำเป็นต้องแสร้งทำ (fraud) ผลที่ตามมาพวกเขาจะหลบเลี่ยงจากสาเหตุที่เป็นจริงคือขาดความเชื่อมั่นและปกป้องศักดิ์ศรี (ego) ที่เปราะบางของพวกเขา เช่น การแสร้งบาดเจ็บเมื่อกำลังจะพ่ายแพ้ และมีข้อแก้ตัวอีกมากมาย

นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นที่แท้จริงแตกต่างจากคนพวกนี้ตรงที่ พวกเขาสามารถแยกความแตกต่างของความเป็นจริงออกจากความเพ้อฝันได้ นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงเกินไปจะบิดเบือนความจริงและสับสนระหว่างสิ่งที่พวกเขาปรารถนากับสิ่งที่พวกเขาควรจะเป็น

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง (Theoretical models)

1. การศึกษาและวิจัยในช่วงแรกๆจะใช้ทฤษฎี Achievement motivation (McClelland & Atkinson, 1953) ที่นำเสนอว่า แรงจูงใจที่จะสำเร็จและกลัวความล้มเหลวเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่บุคคลจะเข้าร่วมหรือหลีกหนีจากสถานการณ์ นักกีฬาที่มีความต้องการจะประสบความสำเร็จจะมี motive to achieve success และ motive to avoid failure

2. Self-Efficacy (Bandura, 1977) มีอิทธิพลอย่างมากในปัจจุบัน ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเป็นความเชื่อมั่นของบุคคลว่าเขามีความสามารถและสามารถประสบความสำเร็จในงานใดงานหนึ่ง ผู้ที่มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในระดับสูงจะเข้าร่วมการแข่งขันด้วยความกระตือรือร้นและมั่นใจในตนเอง

ทฤษฎีนี้ยังได้นำเสนอว่า ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างจะถูกเสริมสร้างได้โดย

Successful performance	Vicarious experience
Verbal persuasion	Emotional arousal

กระบวนการสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬา

Marten (1987) มีความเห็นว่า ความเชื่อมั่นจะเกิดจากการพัฒนาความสามารถ และความสามารถจะพัฒนาได้ด้วยการตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง และกระทำในสิ่งที่จำเป็นเพื่อให้ได้มาซึ่งเป้าหมายนั้น

การรับรู้ว่าตนเองมีค่า (self-worth) เป็นหัวใจของแรงจูงใจและการฝึกสอนนักกีฬา ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นการแสดงออกของการรับรู้ว่าตนมีค่า

การช่วยให้นักกีฬาได้พัฒนาและคงไว้ในการรับรู้ว่าตนเองมีค่า สามารถทำได้โดย

1. สอนเทคนิคและแท็คติคกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ
2. สื่อสารการรับรู้เกี่ยวกับการรับรู้ว่าตนเองมีค่ากับนักกีฬาเป็นรายบุคคล
3. ให้นักกีฬาตระหนักว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดของความเชื่อมั่นในตนเองไม่ใช่ชัยชนะที่จะต้องชนะอยู่เสมอหรือเล่นได้ไม่พลาดเลย แต่เป็นความสามารถในตัวของเขาเองที่จะต้องฝึกฝนให้มีเพียงพอจนเป็นนักกีฬาที่เก่งที่สุดได้
4. ประสบการณ์ความสำเร็จในระยะแรกมีความสำคัญต่อความเชื่อมั่นของนักกีฬา ผู้ที่มีความสำเร็จในระยะแรกจะมีความเชื่อมั่นมากกว่าผู้ที่ประสบความล้มเหลว

Weinberg et al. (1985) เสนอแนะว่ามียุทธศาสตร์ 13 อย่างที่สามารถนำมาใช้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง หรืออย่างน้อยก็ช่วยได้ในระดับหนึ่ง

1. การสนับสนุนด้วยคำพูดทางบวก (Encouraging positive statements)
2. การแสดงความเชื่อมั่น (Acting confidently)
3. การยกย่องชมเชย (Reward statements/ Praise)
4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

5. การกำหนดเป้าหมาย (Setting goals)
6. การให้ความสำคัญกับความพร้อมและการเตรียมร่างกาย
   (Emphasizing readiness and physical preparation
7. การนึกภาพ (Visualization)
8. พิจารณาความสามารถของตนเอง (Reflecting on own abilities)
9. การใช้คำพูดกระตุ้นและปลุกเร้า (Verbal persuasion)
10. วิเคราะห์การปฏิบัติ (Analyzing performance)
11. การเน้นความได้เปรียบ (Emphasizing advantages)
12. การมุ่งสมาธิไปที่การปฏิบัติ (Focusing on performance)
13. การคาดหวังความสำเร็จ (Expecting success)

นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นต่ำมักแสดงออกดังนี้ (Cue to look for)

1. มักมีปัญหาในการปิดแมทช์
2. เล่นได้ดีตอนซ้อมมากกว่าตอนแข่ง
3. เมื่อเป็นผู้ตามจะเล่นได้ดีกว่าเป็นผู้นำ
4. แสดงให้เห็นภาพลักษณ์ (image) ที่แย่ในสนาม
5. มีความลังเลเล่นได้ไม่แน่นอน
6. เล่นแบบอนุรักษ์นิยมเมื่อความกดดันเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะในการฝึก (Training Suggestion)

1. เพิ่มความมีวินัยในตนเองตลอดช่วงการฝึก
2. สร้างสมรรถภาพโดยรวมและความทนทานให้กับผู้เล่น
3. กำหนดความสำเร็จประจำวันขึ้นมา (Setting goal)
4. ให้ผู้เล่นนึกภาพ (visualize) สิ่งที่ประสบความสำเร็จซ้ำๆ
5. ให้ผู้เล่นประกาศยืนยันทางบวกอย่างสม่ำเสมอ (positive affirmation)
6. ให้ผู้เล่นกระทำ “เสมือนว่า” ถึงแม้ว่าเขาจะไม่รู้สึกเชื่อมั่นเลยก็ตาม

สรุป

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับนักกีฬา แต่การมีความเชื่อมั่นแต่เพียงอย่างเดียวไม่ได้ประกันว่าจะทำให้เขาสามารถเล่นได้ดี ความเชื่อมั่นทั้งหมดในโลกนี้ไม่สามารถทดแทนทักษะและความรู้ที่จำเป็นในกีฬาที่ตนเล่นได้ ความเชื่อมั่นในตนเองกับความสามารถทางด้านทักษะจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาควบคู่กันไป การมีความเชื่อมั่นโดยปราศจากความสามารถทางการกีฬาเป็นความเชื่อมั่นที่ผิด การเล่นพลาดไม่ควรมาทำลายความเชื่อมั่นและความพ่ายแพ้ก็ไม่ใช่โศกนาฏกรรม นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นจะรู้ว่าการเล่นพลาดและความพ่ายแพ้เป็นส่วนหนึ่งของกีฬา แต่นักกีฬาที่ขาดความเชื่อมั่นจะกลัวความพ่ายแพ้และเกิดความกังวลใจ ซึ่งทำให้ความสามารถลดลงเพราะไปทำลายสมาธิและการเล่น

บทที่ 8
การควบคุมสมาธิทางการกีฬา

ในการทำกิจกรรมใดๆให้ได้ผลดีจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีสมาธิโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการแข่งขันกีฬาการสูญเสียสมาธิเพียงชั่วขณะหนึ่งอาจทำให้สถานการณ์ที่คุณได้เปรียบอยู่กลายมาเป็นการเสียเปรียบได้ นอกจากนี้อุบัติเหตุจำนวนมากเกิดขึ้นจากการเสียสมาธิ

ความหมายของสมาธิ

ในหนังสือจิตวิทยาการกีฬาโดยทั่วไปมีคำสองคำที่ใช้เรียกแทนกันอยู่เสมอในความหมายเดียวกันได้แก่สมาธิ (concentration) และ ความตั้งใจ (attention) แต่ความจริงแล้วสองคำนี้มีความแตกต่างกัน

ความตั้งใจเป็นคำที่ถูกใช้อธิบายกระบวนการที่บุคคลใช้ประสาทสัมผัสเพื่อรับรู้โลกภายนอก ส่วนสมาธิได้ถูกให้คำจำกัดความในลักษณะของการมุ่งความตั้งใจในแนวแคบ การที่ความตั้งใจติดยึดอยู่กับสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่ง และการคงความตั้งใจไปยังสิ่งกระตุ้นที่ถูกเลือก (Martens, 1987)

จะเห็นได้ว่าสมาธิมีความหมายแคบและเจาะจงมากกว่าความตั้งใจ เราอาจให้คำจำกัดความของสมาธิได้ว่า “สมาธิคือความสามารถในคงความตั้งใจไปยังสิ่งแวดล้อมที่ถูกเลือกในช่วงระยะเวลาหนึ่ง” หรือ “ช่วงระยะเวลาของความตั้งใจ” อย่างไรก็ตามในหนังสือเล่มนี้จะใช้คำว่าสมาธิแทนความตั้งใจด้วย

การศึกษาและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

Nideffer (1976) ได้นำเสนอว่าสมาธิมีอยู่สองรูปแบบหรือสองมิติได้แก่ มิติความกว้าง (width) ซึ่งยังแบ่งออกเป็นแนวกว้าง (broad) และแนวแคบ (narrow) และมิติที่สองคือมิติของทิศทาง (direction) ซึ่งยังแบ่งออกเป็นทิศทางภายนอก (external) และทิศทางภายใน (internal) ดังรูปที่ 2.1

รูปที่ 2.1 แสดงรูปแบบการรวบรวมสมาธิของ Nideffer (1976)

มิติความกว้าง (width dimension) หมายถึงการที่ผู้เล่นได้มุ่งสมาธิไปยังสิ่งแวดล้อมทั้งในแนวกว้างและแนวแคบ ตัวอย่างเช่น นักฟุตบอลกำลังเลี้ยงบอลขึ้นไปในแดนฝ่ายตรงข้ามเพื่อจะยิงประตูในขณะที่เขากำลังกวาดสายตามองหาเพื่อนร่วมทีมที่ไม่ถูกฝ่ายตรงข้ามคุมตัวอยู่เพื่อที่จะส่งบอลไปให้ เป็นการมุ่งสมาธิแบบแนวกว้าง แล่ะเมื่อหาพบแล้วเขาจะสลับเปลี่ยน (shift) สมาธิจากแนวกว้างมาเป็นแนวแคบคือการมุ่งไปที่เพื่อนร่วมทีมคนนั้นเพื่อจะส่งบอลให้ ในกีฬายิงปืนหรือยิงจุดโทษในกีฬาบาสเกต – บอล เป็นการมุ่งสมาธิแนวแคบไปยังเป้าหมายหรือห่วงบาสเกตบอลโดยตัดสิ่งรบกวนภายนอกออกไป การสลับเปลี่ยนการมุ่งสมาธิจากแนวกว้างเป็นแนวแคบ และจากแนวแคบสู่แนวกว้างมักเกิดขึ้นเสมอในสถานการณ์กีฬา

มิติทิศทาง (direction dimension) หมายถึงการที่ผู้เล่นมุ่งสมาธิของตนไปในทิศทางภายนอกหรือภายในตนเอง ตัวอย่างเช่นการที่นักเทนนิสมองเห็นคู่แข่งขันกำลังตีโฟร์แฮนด์กราวสโตรคทแยงมุมกลับมาเป็นการมุ่งสมาธิไปที่ทิศทางภายนอก แต่การที่เขาคาดการณ์ว่าคู่แข่งขันจะวิ่งไปที่ไหนเป็นการมุ่งสมาธิไปยังภายในตนเอง ทิศทางภายในจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและความคิดภายในตนเองส่วนทิศทางภายนอกจะเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม การเล่นและกลยุทธ์ของคู่แข่งขัน เช่นเดียวกับมิติความกว้างผู้เล่นจะสามารถสลับเปลี่ยนสมาธิของตนระหว่างภายในและภายนอกได้ตลอดเวลา

นักจิตวิทยาการกีฬาได้ทำการศึกษาเทคนิคที่ใช้ในการควบคุมสมาธิของนักวิ่งระยะไกล เนื่องจากกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความทนทานไม่ว่าจะในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันก็ตาม นักกีฬาจะเกิดความเมื่อยล้า เจ็บปวดกล้ามเนื้อหรือความไม่สบายต่างๆซึ่งมีแนวโน้มทำให้สมาธิลดลงและมีผลต่อความสามารถในการรักษาความพยายามในระดับสูงสุดลดลง (Morgan, 1978) จากการศึกษาพบว่านักวิ่งระยะไกลใช้เทคนิคในการควบคุมสมาธิของตน 2 แบบ คือ แบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง และแบบสัมพันธ์กับตนเอง

การมุ่งสมาธิแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (disassociation) เป็นการมุ่งสมาธิไปยังสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับร่างกายเพื่อให้ลืมความเจ็บปวดหรือความรู้สึกไม่สบายต่างๆ (Morgan, 1977) เช่น นักวิ่งจะนึกภาพหรือเรื่องราวต่างๆที่ทำให้สบายใจ เช่น การพักผ่อนในวันหยุดซ้อม การคิดเลข หรือการเขียนจดหมายในใจ เป็นต้น นักกีฬาจะต้องใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดเพื่อพยายามมองเห็นภาพให้ชัดเจนเท่าที่จะทำได้

การมุ่งสมาธิแบบสัมพันธ์กับตนเอง (association) คือการที่นักวิ่งมุ่งสมาธิในแนวแคบและเป็นภาย ในไปที่ร่างกายของตนเพื่อตรวจสอบสัญญาณบอกเหตุของร่างกายอย่างสม่ำเสมอและพยายามเตือนตนเองให้ผ่อนคลายไม่เกร็งกล้ามเนื้อ (Morgan, 1978) เป็นการเอาใจใส่ต่อความเจ็บปวดและพยายามเตือนตนเองให้ผ่อนคลายเท่าที่จะทำได้ รวมถึงการสกัดกันความคิดจากภายนอกทั้งหมด

การมุ่งสมาธิแบบสัมพันธ์กับตนเอง เป็นการตรวจสอบการทำงานของร่างกายเพื่อพยายามปรับและรักษาประสิทธิภาพสูงสุดไว้ในขณะที่การมุ่งสมาธิแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองเป็นการเบี่ยงเบนความตั้ง ใจออกจากงานที่กำลังทำอยู่ทำให้รู้สึกเพลิดเพลินและพอใจ นักวิ่งมาราธอนชั้นนำของโลกมีแนวโน้ม

ที่จะใช้เทคนิคแบบสัมพันธ์กับตนเองในขณะที่นักวิ่งในระดับธรรมดาจะใช้เทคนิคแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองได้ผลมากกว่า (Pennebaker & Lightner, 1980)

นักวิจัยได้แบ่งสมาธิออกเป็น 3 ช่วงได้แก่ ช่วงการตอบสนองต่อสิ่งใหม่ ช่วงเวลานานของการมุ่งสมาธิ และช่วงการเลือกที่จะมุ่งสมาธิไปยังสิ่งใด (Kass, 2001)

การตอบสนองต่อสิ่งใหม่ (Orienting response) หมายถึงการที่จิตใจของคุณมีแนวโน้มที่จะมุ่งสมาธิ ไปยังสิ่งต่างๆที่เป็นสิ่งใหม่ๆและเข้ามาสู่การรับรู้ของคุณอย่างเป็นอัตโนมัติ ตัวอย่างเช่นในขณะที่คุณอ่านหนังสืออยู่และมีเสียงโทรศัพท์ดังขึ้นคุณจะหันเหความสนใจไปยังเสียงโทรศัพท์โดยอัตโนมัติ สมองของคุณไม่มีทางเลือก ในทางการกีฬาขณะเล่นบาสเกตบอลถ้าเพื่อนส่งบอลมาตรงใบหน้าคุณจะมุ่งสมาธิไปที่บอลทันทีและเอื้อมมือไปรับโดยอัตโนมัติ นี่คือการตอบสนองของคุณ การรวบรวมสมาธิจะเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัตินอกจากว่าคุณจะไปยับยั้งมันเอาไว้ ถ้ามีสิ่งใหม่ๆเข้ามาในการรับรู้คุณจะมุ่งสมาธิไปที่สิ่งนั้นนอกจากว่าคุณจะหลับตาหรือมองไปที่อื่น

เวลานานของการมุ่งสมาธิ (Attention span) หมายถึงช่วงเวลาที่คุณมุ่งสมาธิอยู่กับสิ่งต่างๆได้นานเพียงใดขึ้นอยู่กับว่าคุณเป็นใครและกำลังมุ่งสมาธิไปที่อะไร ตัวอย่างเช่นคุณอาจจะมีสมาธิกับการอ่านหนังสือทางวิชาการได้นานเพียงห้านาทีก่อนที่จะเบื่อในขณะที่คุณอาจเฝ้าชมรายการแข่งขันเทนนิสวิมเบิลดันทางโทรทัศน์ได้ตลอดทั้งคืน หรือเบญจพรอาจจะอ่านหนังสือที่เธอสนใจได้นานเป็นชั่วโมงในขณะที่เกมการแข่งขันฟุตบอลจะทำให้เธอเบื่อในเวลาห้านาที ไม่มีอะไรถูกหรือผิดเกี่ยวกับช่วงเวลาความตั้งใจของคุณและมันจะแปรผันจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่ง

การเลือกที่จะมุ่งสมาธิไปที่สิ่งใด (Selective attention) หมายถึงการที่สมองของคุณเลือกที่จะมุ่งสมาธิไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากกว่าอีกสิ่งหนึ่ง เช่น การที่นักเทนนิสเลือกมุ่งสมาธิไปที่ลูกบอลแทนท้องฟ้าหรือคนดู เป็นการเอาชนะสิ่งที่ทำให้เราไขว้เขว

อย่างไรก็ตามการที่คุณบังคับตนเองให้มีสมาธิมากขึ้นหรือยาวนานขึ้นจะทำให้คุณเกิดความคับข้องใจ (frustration) พ่อแม่หรือผู้ฝึกสอนบางคนต้องการให้นักกีฬาของตนมีสมาธิอย่างเต็มที่อยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นไปไม่ได้เมื่อนักกีฬาขาดสมาธิจะทำให้พวกเขาโกรธ ถ้านักกีฬามีช่วงผ่อนคลายสลับกับการมีสมาธิอย่างเต็มที่จะทำให้เขามีสมาธิดีขึ้น เกมการแข่งขันที่ยาวนานมีแนวโน้มที่จะทำให้คุณผ่อนคลายสมาธิลง วิธีการที่ดีคือการกระตุ้นตนเองเป็นระยะเพื่อให้แน่ใจว่าประสาทสัมผัสของคุณตื่นตัว ในเด็กเล็กเสียงที่ดังอย่างเช่นการปรบมือมีประโยชน์ต่อการกระตุ้นสมาธิเพราะเขายังไม่รู้ว่าควรจะมุ่งสมาธิไปที่ไหนและเมื่อ- ใดในระหว่างการแข่งขัน

จุดสำคัญที่จะช่วยให้คุณมีสมาธิได้ยาวนานขึ้นคืออย่าพยายามที่จะบังคับมัน Bobby Nichols ผู้ฝึกสอนกอล์ฟอาชีพที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งของโลกได้กล่าวไว้ว่า “ถ้าคุณพยายามบังคับตนเองให้มีสมาธิในระหว่างการแข่งขัน คุณไม่มีโอกาสที่จะเกิดสมาธิเลย” แทนที่คุณจะมุ่งสมาธิไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้นานขึ้นคุณควรจะแบ่งการปฏิบัติออกเป็นช่วงๆแล้วจึงมุ่งสมาธิไปที่แต่ละส่วน เป็นการมุ่งสมาธิสั้นๆอย่างสดชื่นและมีประสิทธิภาพตลอดเวลา คุณลองนึกถึงการจำเบอร์โทรศัพท์ทั้งสิบตัวคุณอาจจำได้ยากแต่ถ้าคุณ

แบ่งออกเป็นส่วนย่อยๆเช่น 081 380 7109 คุณจะสามารถจำได้ง่ายขึ้น ในทางการกีฬาคุณสามารถแบ่งออกเป็นส่วนย่อยๆได้เช่นเดียวกัน เช่น การเล่นไปทีละแต้มในกีฬาเทนนิส การแบ่งช่วงการปฏิบัติในเสก็ตลีลา การตีไปทีละช็อตในกีฬากอล์ฟซึ่งแต่ละช็อตเป็นการเริ่มต้นใหม่เสมอเป็นการเริ่มต้นอย่างสดชื่นและมีพลัง การพักสมาธิมีความสำคัญเช่นเดียวกับการมุ่งสมาธิ วิธีการนี้มีประโยชน์ต่อนักกีฬาที่มีสมาธิสั้นอีกด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับแรงกระตุ้น

แรงกระตุ้น (arousal)·คือสภาพความตื่นตัวของร่างกายและจิตใจ ซึ่งนักกีฬาในระดับโลกทุกคนต้องเคยมีประสบการณ์มาแล้วทั้งสิ้น แรงกระตุ้นในระดับสูงทำให้การตื่นตัวกลายเป็นความตื่นเต้นและแสดงออกทางสรีรวิทยา เช่น มีอาการปั่นป่วนในท้อง การมีเหงื่อออกที่ฝ่ามือทำให้จับแร็กเก็ตลำบาก การปวดปัสสาวะต้องเข้าห้องน้ำก่อนการแข่งขันจะเริ่มขึ้น อาการกระวนกระวายใจเป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นสิ่งปกติที่เกิดจากแรงกดดันในการแข่งขัน และเมื่อแรงกระตุ้นสูงขึ้นจะไปจำกัดความสามารถหรือการปฏิบัติทักษะของผู้เล่น (Easter Brook, 1958)

การเพิ่มขึ้นของแรงกระตุ้นมีแนวโน้มที่จะไปลดความสามารถในการสลับเปลี่ยนรูปแบบของการมุ่งสมาธิ โดยนักกีฬาจะติดยึดอยู่กับการมุ่งสมาธิภายในและแนวแคบนานเกินไปในขณะที่กีฬาส่วนใหญ่ต้องการรูปแบบการมุ่งสมาธิภายนอกเกือบตลอดเวลา (Nideffer,1981) การติดยึดอยู่กับการมุ่งสมาธิภายใน นานเกินไปนี้ทางการกีฬาเรียกว่านักกีฬามีอาการโช้ค (Choking) การสลับเปลี่ยนสมาธิจะเป็นไปด้วยความยากลำบากและไม่ราบรื่น

สถานการณ์ที่ทำให้เกิดอาการโช้ค เช่น นักกีฬามีการรับรู้ว่าการแข่งขันครั้งนั้นหรือการเล่นในแต้มนั้นมีความสำคัญมาก เหตุการณ์ที่กระตุ้นความคิดหรือความทรงจำที่เคยล้มเหลวในอดีต หรือนักกีฬาใช้จิตสำนึกในการเล่นมากเกินไป (excessive self-conciousness) ไม่เป็นไปโดยอัตโนมัติ

แรงกระตุ้นจะมีลักษณะเป็นกลาง (neutral) แต่เมื่อมีความคิดทางลบเข้าไปเกี่ยวข้องจะกลายเป็นความวิตกกังวล(anxiety) และความวิตกกังวลที่มากเกินไปจะทำลายสมาธิ ไปลดการมุ่งสมาธิต่องานทำให้ความสามารถในการปฏิบัติหรือการเล่นลดประสิทธิภาพลง อย่างไรก็ตามนักกีฬาจำเป็นต้องมีความเครียดหรือแรงกระตุ้นอยู่ในระดับหนึ่งเพื่อหลีกเลี่ยงผลตรงข้ามคือการผ่อนคลายมากเกินไป นักกีฬาที่ผ่อนคลายมากเกินไปอาจจะเหม่อลอย ไม่ได้ยินเสียงคนดู และสูญเสียสมาธิในการแข่งขัน

การประยุกต์ทฤษฎีมาใช้ทางการกีฬา

จากการศึกษาของนักจิตวิทยาทางการออกกำลังกายและการกีฬา เราสามารถนำความรู้เหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน การฝึกซ้อม และการแข่งขัน ได้ดังนี้

1. สร้างรูปแบบกิจวัตรประจำตัวของนักกีฬา (consistent routine) ทั้งก่อนการแข่งขัน ในขณะแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน เริ่มตั้งแต่การนอน การรับประทานอาหาร การแต่งกาย การ

อบอุ่นร่างกายและการเหยียดคลายกล้ามเนื้อก่อนลงทำการแข่งขัน การทำทุกอย่างให้เหมือนเดิม ทำให้นักกีฬาเกิดความคุ้นเคยลดความวิตกกังวลและแน่วแน่ต่อสมาธิ รูปแบบปฏิบัติในขณะแข่งขันเช่น การเคาะบอลกับพื้น 5 ครั้งก่อนเสิร์ฟ การที่นักกอล์ฟสวิงลมและนึกภาพก่อนทีออฟ กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยลดแรงกระตุ้นไม่ทำให้นักกีฬาเร่งตนเองและเป็นการรวบรวมสมาธิก่อนลงมือปฏิบัติงานใดงานหนึ่ง ซึ่งนักกีฬาควรปฏิบัติให้เป็นนิสัยตั้งแต่ในขณะฝึกซ้อม

2. หลีกเลี่ยงความคิดทางลบและอยู่กับปัจจุบัน เราทราบดีว่าเมื่อแรงกระตุ้นบวกกับความคิดทางลบจะกลายเป็นความวิตกกังวลซึ่งจะมีผลต่อสมาธิและไปลดความสามารถของนักกีฬา ดังนั้นเมื่อมีความคิดทางลบแวบเข้ามาในสมองให้นักกีฬาสกัดกั้นออกไป ไม่ว่าจะเป็นอดีตที่เคยล้มเหลวในแต้มที่ผ่านมาหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้นักกีฬาอยู่กับปัจจุบันโดยมุ่งสมาธิไปที่งานในมือในขณะนั้น เช่นการเสิร์ฟหรือการรีเทิร์นอย่างสมบูรณ์ในกีฬาเทนนิส การมีสมาธิต่อการพัตต์ลูกลงหลุมทั้งทิศทางและน้ำหนักในกีฬากอล์ฟ โดยตัดความคิดที่เคยพัตต์พลาดง่ายๆในหลุมที่ผ่านมาออกไป หรือแม้กระทั่งถ้าพัตต์ลูกนี้ลงเราจะได้แชมป์ซึ่งเป็นเรื่องของอนาคต จงมุ่งสมาธิต่องานในมือในขณะนั้นเท่านั้น

3. ระมัดระวังอย่าให้แรงกระตุ้นสูงหรือต่ำเกินไป แรงกระตุ้นที่สูงเกินไปจะทำให้นักกีฬาเกิดความตื่นเต้นจนควบคุมได้ยากในขณะที่แรงกระตุ้นที่ต่ำเกินไปก็จะทำให้นักกีฬาเฉื่อย ไม่ว่าจะด้วยเหตุใดจะมีผลต่อการควบคุมสมาธิและความสามารถในการเล่นที่ลดลง กีฬาแต่ละชนิดต้องการระดับของแรงกระตุ้นที่แตกต่างกันและในกีฬาชนิดเดียวกันนักกีฬาแต่ละคนก็ต้องการแรงกระตุ้นที่ไม่เท่ากัน (อ่านเพิ่มเติมเรื่องแรงกระตุ้นในบทที่ 4) ดังนั้นนักกีฬาและผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องสังเกตระดับแรงกระตุ้นที่เหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน

4. ในกิจกรรมหรือกีฬาที่ต้องใช้ความทนทาน เมื่อระยะเวลายาวนานขึ้นนักกีฬาจะเกิดความอ่อนล้าและปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อซึ่งมีผลต่อสมาธิทำให้ความสามารถในการปฏิบัติลดลง ผู้เล่นสามารถนำเทคนิคการควบคุมสมาธิแบบสัมพันธ์กับตนเองและแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองมาทดลองใช้ว่าวิธีใดที่เหมาะสมและได้ผลกับตนเอง ผู้เล่นมักจะสูญเสียสมาธิเมื่อร่างกายหรืออารมณ์เกิดความอ่อนล้าจึงต้องกระตุ้นตนเองให้ตื่นตัวอยู่เสมอ พยายามหลีกเลี่ยงการพูดคุยกับคนดูหรือคู่แข่งขัน เป็นช่วงเวลาที่นักกีฬาต้องสะสมพลังงานและรวบรวมสมาธิในการแข่งขันที่เหลือต่อไป

5. ความสำเร็จของนักกีฬาระดับโลกคือความคงเส้นคงวา(consistency) ในการเล่นหรือการปฏิบัติ ผู้ฝึกสอนอาจสร้างแบบฝึกที่กำหนดให้นักกีฬาต้องเล่นอย่างคงเส้นคงวาตั้งแต่ในขณะฝึกซ้อม เช่น ในกีฬาเทนนิสอาจกำหนดให้นักกีฬาสองคนตีโต้โฟร์แฮนด์กราวสโตรคกลับไปกลับมาโดยเน้นการตีบอลสูงข้ามตาข่ายและลงจุดที่กำหนดอย่างสม่ำเสมอให้จำนวนมากครั้งที่สุด เริ่มจากไม่กี่สิบบอลจนกระทั่งเป็นร้อยครั้ง เป็นต้น แบบฝึกนี้จะช่วยให้นักกีฬาได้พัฒนาทั้งการควบคุมสมาธิที่จะค่อยๆยาวนานขึ้นพร้อมๆไปกับการพัฒนาสโตรค

6. แบ่งกิจกรรมหรืองานที่ต้องทำออกเป็นส่วนย่อยๆ การมีสมาธิอย่างยาวนานจะทำให้เกิดความอ่อนล้าทางด้านจิตใจและมีผลต่อการปฏิบัติ เช่น ในกีฬาเทนนิสคุณไม่จำเป็นต้องบังคับตนเองให้มีสมาธิอย่างแน่วแน่ตลอดเกมหรือการแข่งขัน ควรรวบรวมสมาธิเพื่อเล่นทีละแต้มเท่านั้น และผ่อนคลายเล็กน้อยในระหว่างแต้ม จงเริ่มต้นแต้มใหม่ด้วยสมาธิที่สดชื่นและมีพลังเสมอ

บทที่ 9
การคิดและพูดกับตนเองของนักกีฬา

ในการทำงานกับนักกีฬาเป็นเวลาหลายปีเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะทางจิต ผู้บรรยายได้เน้นไปที่การพูดกับตนเอง (self-talk) มากกว่าทักษะทางจิตอื่นๆ การบรรยายในครั้งนี้จะโฟกัสไปที่การทำความเข้าใจกับธรรมชาติของการพูดกับตนเอง ความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทางกีฬา ปัญหาทั่วๆไปเกี่ยวกับการพูดกับตนเอง และวิธีการที่ทำให้การพูดกับตนเองได้ผล

รูปแบบของการพูดกับตนเอง (Types of Self-Talk)

นักกีฬาทุกคนคงเคยพูดกับตนเองบ้างไม่มากก็น้อยซึ่งจำนวนครั้งและเนื้อหาอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลและสถานการณ์ การพูดกับตนเองอาจทำให้เกิดความว้าวุ่นใจและก็สามารถใช้จัดการกับความว้าวุ่นใจนั้นได้ด้วย When sport psychologists refer to self-talk, they typically refer to it as thinking or making internal or external statements to yourself. ถึงแม้ว่ารูปแบบการคิดจะเป็นการคิดในใจแต่ก็สามารถกล่าวออกมาให้ได้ยินได้เราเคยได้ยินผู้เล่นกล่าวกับตนเองบ่อยครั้งในการแข่งขัน การพูดกับตนเองมี 2 แบบคือ Positive and Negative Self-Talk

1. **การพูดกับตนเองทางบวก** (Positive Self-Talk) is typically seen as an asset that enhances self-esteem, motivation, attentional focus, and performance. การใช้ verbal cues ทางบวกอย่างใดอย่างหนึ่งจะทำให้นักกีฬารักษาจิตใจให้โฟกัสไปที่ task-relevant cues นอกจากนี้การพูดกับตนเองทางบวกยังช่วยให้คุณโฟกัสอยู่กับปัจจุบันจิตใจไม่ล่องลอยไปที่อื่น More recently, this positive self-talk has been broken down into motivational and instructional self-talk.

1.1 การพูดเพื่อก ระตุ้นตนเอง (Motivational self-talk) typical ly has to deal with athletes trying to keep themselves up for competition and keeping their “heads” in the competition (especially when it is long term and very difficult) when they might be losing or behind. ตัวอย่างเช่น “hang in there” “get tough” “I can do it” and “stay focused” สำหรับการพูดกับตนเองเพื่อกระตุ้นหรือสร้างแรงจูงใจชนิดนี้จะไม่มีการพูดถึงว่าจะปฏิบัติทักษะอย่างไรหรือยืนหยัดได้อย่างไร แต่เป็นความพยายามที่จะทำให้คุณ pumped up ต่อการแข่งขัน ซึ่งเหมาะสมกับนักกีฬามากที่สุด

1.2 การพูดเพื่อแนะนำตนเอง (Instructional self-talk) provides specific information on how to perform the skill more effectively such as “keep your eye on the ball” “relax your shoulder”

การที่จะพูดกับตนเองแบบใดขึ้นอยู่กับสถานการณ์ งานวิจัยของ Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas (2000) ได้แสดงให้เห็นว่า Instructional self-talk appears more appropriate and effective when dealing with a complex skill. (unless you are tired and need some motivation to keep trying and persisting)

อย่างไรก็ตามงานวิจัยของ Hardy, Gammage, & Hall (2001) ได้แสดงให้เห็นว่า self-talk usually comes in one of three categories including **single cue words** อย่างเช่น "breathe" "relax" "concentrate" และ **Phrases** อย่างเช่น "come on" "move forward" "get tough" และ **Short sentences** อย่างเช่น "Don't worry about past mistakes" focus on the ball" keep your shoulder free and relax" คำพูดทั้งสามแบบนี้จำเป็นต้องสั้นและตรงประเด็น

2. **การพูดกับตนเองทางลบ** (Negative Self-Talk) เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการพูดกับตนเองซึ่งนักกีฬามักใช้กันอย่างแพร่หลาย Van Raalte, Brewer, Riveria & Petitpas (1994) ได้ทำการศึกษานักเทนนิสเยาวชนพบว่า 96% ของผู้เล่นพูดกับตนเองทางลบ และนักเทนนิสกลุ่มนี้จำนวน 88% ใช้อย่างน้อย 13 ครั้งต่อการแข่งขันแต่ละแมทช์ (เฉพาะที่ผู้สังเกตได้ยินเท่านั้น) และเกือบทุกคนจะกล่าวหลังการเสียแต้ม ในกีฬากอล์ฟเราก็มักได้ยินการพูดกับตนเองทางลบบ่อยครั้ง ซึ่งการพูดกับตนเองทางลบเป็นปัญหาเนื่องจากทำให้ตนเองตกต่ำลง เกิดความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นลดลงและสมาธิลดลง ถ้านักกีฬาเล่นได้ไม่ดีเรามักจะได้ยินการพูดกับตนเองทางลบอยู่เสมอ เช่น "you stink" "how can you possibly do like that" "you're so stupid" and "you can't win this match" เป็นต้น

การนำการพูดกับตนเองมาใช้ (Uses of Self-Talk)

Self-talk has a variety of uses that are both psychologically and physically-oriented. ตัวอย่างเช่น

1. **การหยุดนิสัยที่ไม่ดี** (Breaking Bad Habits or Old Habits) นักกีฬาส่วนใหญ่มักสร้างนิสัยที่ไม่ดีขึ้นมาอย่างน้อยหนึ่งอย่างในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งการที่จะหยุดหรือหักห้ามนั้นเป็นสิ่งที่ยาก สิ่งสำคัญคุณจะต้องไม่ทำจนเป็นอัตโนมัติแต่จงเรียนรู้การตอบสนองใหม่ การเปลี่ยนเทคนิคหรือสไตล์การเล่นจำเป็นต้องใช้สมาธิและความพยายามอย่างมาก คุณจะต้องกำหนดคำพูดที่เกี่ยวข้อง (relevant cues) ที่จะช่วยการตอบสนองใหม่ให้เป็นอัตโนมัติ ดังนั้นคำแนะนำตนเอง (instructional self-statement) บางอย่างจะเหมาะสมที่สุด การเปลี่ยนแปลงยิ่งมากยิ่งต้องใช้การสอนตนเองมาก จงมุ่งสมาธิไปยังสิ่งที่คุณจะทำอย่างเช่น "ผ่อนคลาย" อย่าเน้นไปยังสิ่งที่คุณไม่ต้องการเช่น "อย่าเกร็ง" เป็นต้น

2. **การกระตุ้นการปฏิบัติ** (Initiating Action) การ initiate action ในสนามแข่งขัน motivational self-talk น่าจะเหมาะสมที่สุดแม้ว่าบางครั้ง instructional cues อาจช่วยได้ ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณรู้สึกเฉื่อยหรือเล่นได้ไม่ดีในการแข่งขันคุณอาจใช้ MST อย่างเช่น "move" "quick" or "get going" เป็นต้น

3. **การแนะนำตนเอง** (Skill Acquisition) การเรียนรู้ทักษะใหม่ทั้งมือใหม่และนักกีฬาสามารถได้รับประโยชน์จากวิธี การพูดกับตนเอง อย่างไรก็ตามทั้งสองกรณีต้องมั่นใจว่าคำพูดจะต้องสั้นและมีความหมายต่อคุณ การพูดกับตนเองชนิดนี้มีแนวโน้มที่จะเป็นการสอนโดยธรรมชาติ ในขณะที่คุณบอก

ตนเองว่าจะทำอะไร เมื่อชำนาญขึ้นและการเล่นเป็นอัตโนมัติมากขึ้นคุณจะใช้การชี้แนะ (cues) น้อยลง เช่น cues ในการเล่นของคุณอาจโฟกัสไปที่การผ่อนคลายมากกว่าคุณจะปฏิบัติอย่างไร

4. **การคงความพยายาม** (Sustaining Effort) การพูดกับตนเองนอกจากจะนำมาใช้เริ่มการปฏิบัติแล้วยังถูกนำมาใช้ในการรักษาแรงจูงใจและคงความพยายามต่อไปในการแข่งขันที่ยาวนานซึ่งแน่ละคุณจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดีด้วย แต่การพูดกับตนเองที่เป็นแรงจูงใจทางบวกอย่างเช่น "hang in there" "stay with it" and "keep it up" เป็น cues ที่มีประโยชน์สำหรับการคงความพยายาม

5. **การเสริมสร้างสภาพทางจิตใจ** (Enhancing Psychological State) การบรรยายในครั้งนี้เน้นไปที่การพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจเพื่อทำให้สามารถเล่นกีฬาได้ดีขึ้น การพูดกับตนเองสามารถช่วยให้เกิดสภาพจิตใจเหล่านี้และคำสำคัญอย่างเช่น "relax" "focus" or "confident" สามารถนำไปสู่สภาพจิตใจที่สำคัญเหล่านี้

การพูดกับตนเองมีบทบาทอย่างไร (How Self-Talk Works)

We are not disturbed by things, but rather the view we take of them.

Epictitus

There is nothing either good or bad, but thinking makes it so

Shakespeare

คำกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นความสำคัญที่ว่า ความคิดของคนเราจะมีบทบาทอย่างไร ขึ้นอยู่กับว่าเราประเมินและตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างไร คนส่วนใหญ่มักรู้สึกว่าบางสิ่งบางอย่างเป็นสิ่งที่ดี เช่น การแต่งงาน ชัยชนะในการแข่งขัน ในขณะที่บางอย่างไม่ดีเช่น การหย่าหรือการพ่ายแพ้ แต่ความเป็นจริงแล้วเรื่องราวมันก็คงเป็นเรื่องราว มันอยู่ที่การประเมินของเราว่าเป็นบวกหรือลบซึ่งจะเป็นตัวกำหนดการตอบ สนองทางอารมณ์และร่างกายของเราต่อเรื่องราวเหล่านั้น

ในกีฬาเทนนิสหรือกอล์ฟคุณกำลังลงแข่งขันในรายการที่สำคัญรายการหนึ่งและคุณนำอยู่ แต่คุณเริ่มเกร็งและคิดถึงชัยชนะอยู่แค่เอื้อมซึ่งส่งผลให้คุณลังเลเกี่ยวกับแผนการเล่นและสมาธิไม่ดี ในขณะที่คู่แข่งขันเล่นเบียดกลับมาชนะคุณได้ในที่สุด คุณแทบไม่เชื่อว่าคุณแพ้และรู้สึกแย่อย่างยิ่ง สูญเสียแรงจูงใจในการฝึกหนักต่อไปเพราะคุณไม่สามารถเอาชนะในรายการใหญ่ได้ เราลองมาพิจารณาอีกแง่มุมหนึ่งแทนที่คุณจะรู้สึกไม่ดีคุณควรพูดกับตนเองว่า "ฉันต้องการชัยชนะ แต่การแข่งขันได้แสดงให้เห็นว่าฉันจะต้องฝึกหนักขึ้นในการคงความนิ่งและสมาธิในการเข้าเส้นชัย" คุณตระหนักดีว่าคุณมีความสามารถที่จะเอาชนะได้เพื่อเป็นแรงกระตุ้นในการฝึกซ้อมหนักต่อไป

ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับการตอบสนอง การประนีประนอมระหว่างการรับรู้ของคุณกับการประเมิน (พูดกับตนเอง) ได้แสดงให้เห็นในตารางที่ 1 ว่าการพูดกับตนเองของคุณมีบทบาทอย่างมากไม่เพียงแต่คุณจะตอบสนองอย่างไร แต่ยังเกี่ยวกับความรู้สึกและการแสดงออกของคุณ

ในอนาคต จงบันทึกการตอบสนองในลักษณะต่างๆในเหตุการณ์เดียวกันมีการรับรู้แตกต่างกันและคุณพูดกับตนเองอย่างไร

ตารางที่ 1 แสดงกระบวนการของการพูดกับตนเอง

เหตุการณ์ (Event) (Environmental Stimulation)	**การพูดกับตนเอง (Self-talk)** (Perception/ Evaluation)	**การตอบสนอง (Response)** (Emotional, Behavioral, Physiological)
	ตัวอย่างที่ไม่ดี	
การพ่ายแพ้ในแมทช์สำคัญ	"ฉันไม่สามารถชนะในรายการใหญ่ได้"	หมดกำลังใจ หดหู่ใจ คับข้องใจ
ตัดสินใจผิดในระหว่างการแข่งขัน	"แกมันงี่เง่า-เล่นแบบนี้ จะชนะได้อย่างไร"	โกรธ สิ้นหวัง เกร็ง
	ตัวอย่างที่ดี	
การพ่ายแพ้ในแมทช์สำคัญ	"ฉันรู้ว่าจะต้องกลับไปฝึกอะไร"	มองโลกในแง่ดี สงบนิ่ง และแน่วแน่
ตัดสินใจผิดในระหว่างการแข่งขัน	"ไม่เป็นไร เกมยังไม่สิ้นสุด"	ผ่อนคลาย มองโลกในแง่ดี และมีสมาธิ

การพูดกับตนเองกับการเสริมสร้างความสามารถ

(Self-Talk and Performance Enhancement)

ถึงแม้ว่าผู้นำไปใช้และนักวิจัยจะได้มีการพูดคุยถึงประโยชน์ของการพูดกับตนเองทางบวกทั้งแบบแรงจูงใจและแบบที่เป็นการสอนเพื่อเสริมสร้างทักษะ แต่มีงานวิจัย empirical research ที่ยืนยันสมมติฐานนี้เมื่อ 5-10 ปีที่ผ่านมานี้เอง งานวิจัยชิ้นหนึ่งทำโดย Van Raalte et al (1994) ได้ทำการสำรวจการพูดกับตนเองที่สามารถได้ยินในนักเทนนิสเยาวชนพบว่า

- ผู้แพ้ใช้การพูดกับตนเองทางลบมากกว่าผู้ชนะและมักใช้หลังความผิดพลาด
- ทั้งผู้ชนะและผู้แพ้ไม่มีความแตกต่างในการใช้การพูดกับตนเองทางบวกหรือที่เป็นการสอน
- ผู้เล่นที่มีความเชื่อว่าการพูดคุยกับตนเองของเขามีอิทธิพลต่อผลการแข่งขันจะชนะการแข่งขันได้มากกว่าผู้ที่ไม่เชื่อ
- 96% ของผู้เล่นใช้พูดกับตนเองทางลบอย่างน้อย 1 ครั้ง และ 88% ใช้อย่างน้อย 13 ครั้ง (เปรียบเทียบกับ 21% ผู้ที่ใช้การพูดกับตนเองทางบวกหรือเป็นการสอน 13 ครั้งขึ้นไป)

- 55% ของผู้เล่นใช้การพูดกับตนเองทางบวก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นแบบ motivational

งานวิจัยฉบับอื่นๆได้แสดงความคงเส้นคงวาในประสิทธิภาพของการพูดกับตนเองทางบวกและที่เป็นการสอน Instructional self-talk appears best when you are trying to learn a new skill during practice or recovering from a mistake during the match. การพูดกับตนเองช่วยให้คุณโฟกัสไปที่ลักษณะเฉพาะของเทคนิคหรือสิ่งที่จำเป็นต้องทำ When you're trying to get or stay pumped up, motivational self-talk appears to be best as this non-specific talk อย่างเช่น hang in there, get tough ช่วยให้ร่างกายสามารถยืนหยัดต่อไป รักษาสมาธิและแรงจูงใจในการฝึกและการแข่งขัน ดังนั้นถ้าการพูดคุยกับตนเองแบบใดได้ผลสำหรับคุณ สิ่งแรกคือการเพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับการพูดแบบนั้นในขณะที่ใช้

การเพิ่มการตระหนักรู้ของการพูดกับตนเอง (Increasing Awareness of Self-Talk)

โชคไม่ดีที่พวกเราส่วนใหญ่ไม่ได้สัมผัสอย่างแท้จริงกับการพูดกับตนเอง จึงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราไม่รู้ได้ ดังนั้นจงทบทวนแนวทางที่คุณใช้พูดกับตนเองซึ่งจะช่วยให้คุณระบุประโยชน์และอันตรายของการพูดกับตนเองแบบต่างๆได้ ระบุเหตุการณ์ที่นำมาซึ่งการพูดคุยกับตนเองแบบต่างๆ วิธีการหนึ่งที่จะทำความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองกับความสามารถในการเล่นของคุณได้ดีขึ้น ด้วยการหวนรำลึกถึงสิ่งที่ดีหลังการแข่งขัน (ด้วยแบบฟอร์มสำรวจตนเอง) หรือสะท้อนการปฏิบัติที่ดีหรือแย่ของคุณ

การตรวจสอบตนเอง (Retrospection/ Self-Monitoring) ช่วงเวลาที่ดีในการระบุและทำความเข้าใจกับการพูดกับตนเองของคุณว่าถูกต้องคือ หลังจากการแข่งขันและการฝึกซ้อมเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เขียนรายการความคิดและการพูดกับตนเองของคุณ สถานการณ์ที่เกิดคำพูดขึ้นและลำดับของการปฏิบัติ พยายามทบทวนความคิดและคำพูดที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆตลอดการแข่งขัน ถ้าเป็นไปได้ให้ใครถ่ายวีดีโอไว้และซูมการแสดงออกของสีหน้าและคำพูดในการแข่งขันที่หนักหรือสูสี สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คุณสามารถระบุการพูดกับตนเองในสถานการณ์ต่างๆ การตรวจสอบให้เน้นไปที่สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่กระตุ้นการทำลายตนเอง การพูดกับตนเองที่ทำให้การเล่นของคุณแย่ลง (ดูตารางที่ 2)

นอกจากนี้ยังเป็นการพยายามที่จะจดจำการเล่นที่แย่ที่สุดหรือดีที่สุดของคุณ จงพยายามระบุเนื้อหาและความถี่ของการพูดทางลบของคุณ นักกีฬาส่วนใหญ่สามารถระบุการพูดกับตนเองของพวกเขาได้และรู้ความแตกต่างระหว่างสถานการณ์ทั้งสองแบบ การเล่นได้ดีมักจะเป็นการพูดและสอนตนเองทางบวก ในขณะที่การพูดกับตนเองทางลบมักเกิดร่วมกับการเล่นที่แย่ (Good performance are usually characterized by positive and instructional self-talk, whereas negative performance are usually accompanied by negative self-talk.) การหวนนึกถึงรูปแบบทั้งสองนี้จะช่วยให้คุณสามารถจัดการในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการพูดกับตนเองทางลบ (รวมทั้งทางบวก) ซึ่งเป็นก้าวแรกที่จะทำให้การพูดกับตนเองของคุณได้ผลยิ่งขึ้น

ตารางที่ 2 การระบุการพูดกับตนเองของคุณ

การพูดกับตนเองทางบวก	สถานการณ์หรือเหตุการณ์

การพูดกับตนเองทางลบ	สถานการณ์หรือเหตุการณ์

เทคนิคในการพัฒนาการพูดกับตนเอง (Techniques to Improve Self-Talk)

ผู้บรรยายได้พยายามที่จะให้คำจำกัดความของการพูดกับตนเอง รูปแบบและวิธีการนำไปใช้ ผลต่อการปฏิบัติและการตระหนักถึงมันได้อย่างไร ต่อไปเป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาเทคนิคและยุทธวิธีเพื่อให้การพูดกับตนเองได้ผลยิ่งขึ้น

1. **การหยุดความคิด** (Though Stopping) หนึ่งใน “tried and true” method ที่จะใช้จัดการกับการพูดทางลบคือการหยุดมันก่อนที่จะเข้าสู่จิตสำนึกและส่งผลให้การปฏิบัติของคุณแย่ลง เทคนิคการหยุดความคิดนี้ใช้หยุดความคิดทางลบก่อนที่จะเป็นอันตรายซึ่งถูกขอยืมมาใช้จากจิตวิทยาคลินิก

การหยุดความคิดเริ่มต้นด้วยการฝึกตัวคุณให้หยุดสิ่งใดก็ตามที่คุณกำลังทำอยู่เมื่อคุณได้ยินคำว่า “หยุด” คำว่า “หยุด”ทำหน้าที่เป็นสัญญาณ (cue) หรือ การกระตุ้น (trigger) เพื่อหยุดการให้ความสนใจต่อความคิดที่ไม่ต้องการและเริ่มสมาธิใหม่ เป็นการลดโอกาสของเหตุการณ์ทางลบที่จะเกิดขึ้นในการแข่งขัน แน่นอนที่คุณสามารถใช้ cues อื่นๆในการหยุดความตั้งใจไปยังความคิดที่ไม่ต้องการอย่างเช่น การดีดนิ้ว หรือการตีหน้าขาตนเอง ทำอะไรก็ได้ที่ได้ผลสำหรับตัวคุณ

การหยุดความคิดเป็นสิ่งที่ยากถึงแม้จะดูเหมือนง่าย เพราะไม่เพียงแต่การตระหนักถึงกระบวนความคิดในสนามแข่งขัน แต่ยังเป็นการสกัดนิสัยที่ไม่ดีของการพูดกับตนเองทางลบที่คุณเคยทำมาเป็นเวลายาวนาน คนจำนวนมากมีความเชื่อว่าการหยุดนิสัยที่ไม่ดีเกี่ยวกับวิธีคิดเป็นเรื่องง่าย แต่คุณรู้ว่าใช้เวลานานเพียงใดและบ่อยเพียงใดในการหยุดนิสัยทางกายที่ไม่ดี การพยายามที่จะหยุดแต่ละความคิดยิ่งเป็นเรื่องที่ยาก ดังนั้นอย่าคาดหวังความสำเร็จอย่างสมบูรณ์

การหยุดความคิดจำเป็นต้องได้รับการฝึกโดยเริ่มต้นในขณะฝึกซ้อม ในช่วงแรกเมื่อใดก็ตามที่คุณเกิดความคิดทางลบ (และรับรู้ได้) จงพูดว่า “หยุด” ออกมาดังๆ (หรืออาจจะใช้คำอื่นๆเป็นตัวกำกับก็ได้) จากนั้นให้มุ่งสมาธิไปยังสิ่งที่เกี่ยวข้องกับงาน คุณจะต้องมี cue ที่ได้ผลสำหรับตัวคุณเองอยู่ก่อนแล้ว เพื่อที่ว่าเมื่อคุณหยุดการโฟกัสไปยังความคิดที่ไม่ต้องการ คุณจะได้หันเหโฟกัสของคุณไปที่ task-relevant cue มากขึ้น การกล่าวคำว่า “หยุด” ออกมาดังๆเป็นการบอกตัวคุณและโค้ชว่าคุณกำลังฝึกทักษะใหม่หลังจากที่คุณเริ่มชำนาญหรือคุ้นเคยคุณอาจเปลี่ยนเป็นการพูดกับตนเอง เปลี่ยนจากการกำกับภายนอก (external cue) มาเป็นการกำกับภายใน (internal cue) ในใจ ซึ่งอาจต้องใช้เวลา ถ้าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับสมาธิหลังจากเหตุการณ์ใดๆ คุณอาจเพียงแต่โฟกัสเทคนิคใหม่ของคุณในเหตุการณ์นี้ เมื่อคุณเอาชนะปัญหาเหล่านี้ได้และเริ่มรู้สึกคุ้นเคยกับ “stop” technique คุณก็อาจเปลี่ยนเป็นปัญหาอื่นๆ

การฝึกหยุดความคิดที่ไม่ต้องการ อีกวิธีหนึ่งคือการใช้จินตภาพ เป็นการฝึกขั้นสูงขึ้นนอกสนามแข่งขัน วิธีการนี้ให้คุณพยายามนึกภาพ (โดยใช้ประสาทสัมผัสที่เหมาะสม) สถานการณ์ที่เป็นปัญหากับคำพูดทางลบจากนั้นใช้สัญญาณของคุณหยุดความคิดเหล่านั้น

2. **การเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นบวก** (Changing Negative Self-Talk to Positive Self-Talk) จะดีที่สุดถ้าเราสามารถขจัดความคิดทางลบทั้งหมดออกไปได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วเป็นไปไม่ได้ ดังนั้นการเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นบวกและกำกับความตั้งใจของเราให้กลับมาสู่งานในมือน่าจะดีที่สุด ตารางที่ 2 ขอให้คุณนึกถึงคำพูดทางลบและสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด จากนั้นหน้าที่ของคุณคือแทนที่ด้วยคำพูดทางบวก ในตารางที่ 3 แสดงคำพูดทางลบที่นักกีฬามักจะกล่าวและการแทนที่ด้วยคำพูดทางบวก กุญแจสำคัญคือจงใช้คำพูดที่ได้ผลสำหรับตัวคุณในการจัดการกับคำพูดทางลบที่ทำลายการเล่นของคุณ เช่นเดียวกับการหยุดความคิด คุณจะต้องทดลองใช้ในขณะฝึกซ้อม (รวมทั้งการจินตภาพ) ก่อนที่จะนำมาใช้ในการแข่งขันจริง เมื่อคำพูดทางลบเกิดขึ้นบ่อยภายใต้ความเครียดในการแข่งขันจงพยายามหยุดการพูดกับตนเองทางลบและหายใจเข้าลึกๆ พยายามผ่อนคลายในขณะหายใจออกและกล่าวคำพูดทางบวกที่เหมาะสมซ้ำ

ตารางที่ 3 การเปลี่ยนคำพูดกับตนเองทางลบมาเป็นทางบวก

การพูดกับตนเองทางลบ	เปลี่ยนเป็น	**การพูดกับตนเองทางบวก**
ฉันไม่เคยเล่นได้ดีตอนลมแรงเลย		ทุกคนก็เจอลม เล่นกับมัน
ฉันหวังว่าคงจะไม่เกิดอาการโช้คอีก		เล่นสบายๆ ตามองบอล
ถ้าแพ้จะเกิดอะไรขึ้น		เล่นให้สนุก จะแพ้หรือชนะก็ไม่เป็นไร
คู่แข่งนิสัยแย่ที่สุดที่เคยเห็นมา		เราควบคุมไม่ได้ เล่นตามจังหวะของเรา
ฉันไม่เคยชนะรายการนี้เลย		เล่นไปตามแผนที่โค้ชบอก

3. **การเผชิญกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล** (Countering Irrational Beliefs) ประเด็นสำคัญของการพูดกับตนเองทางลบในการแข่งขันคือความเชื่อที่แฝงอยู่กับคำพูดเหล่านี้ Albert Ellis (1962) นักจิตบำบัดที่มีชื่อเสียงได้ให้คำจำกัดความความเชื่อนี้ว่า "ความเชื่อที่ปราศจากเหตุผล" ความเชื่อหรือความคิดเหล่านี้สามารถทำลายความเชื่อมั่น แรงจูงใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสนุกสนานและความสามารถในการแข่งขัน ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่เกิดขึ้นบ่อยและวิธีจัดการกับมัน

- การเล่นในวันนี้สะท้อนความเป็นคนไร้ค่าของฉัน (My performance on the track reflects my worth as a person) เป็นคำพูดไร้เหตุผลที่ใช้กันมากที่สุด คุณมีความรู้สึกว่าเพื่อนและสมาชิกในครอบครัวจะชอบคุณมากขึ้นถ้าคุณชนะและจะนึกถึงคุณน้อยลงเมื่อคุณแพ้ จุดสำคัญคุณรับรู้ว่าความมีคุณค่าในตัวคุณอยู่บนเส้นด้ายเมื่อใดก็ตามที่คุณลงแข่งขันคุณจะต้องแยกคุณค่าในตัวคุณ ของคุณออกจากการเล่นในสนาม

- ฉันจะต้องเล่นได้อย่างสมบูรณ์แบบ (I should be able to play perfect). ความเชื่อชนิดนี้มีแต่ทำให้คุณเกิดความคับข้องใจและความผิดหวัง ผู้เล่นจำนวนมากคาดหวังที่จะเล่นได้อย่างสมบูรณ์แบบทุกครั้งแต่เป็นไปไม่ได้ แม้แต่มืออาชีพเองบางวันก็รู้สึกไม่ดี ไม่มีใครเล่นได้อย่างสมบูรณ์แบบทุกครั้ง การเชื่อว่าคุณทำได้เป็นการเพิ่มความคาดหวังที่ไม่เป็นความจริงจะทำให้เกิดอาการเกร็งและนำไปสู่การเล่นที่แย่ลง A more realistic view would be to accept the fact that you will make mistakes but will learn from these mistakes.

- ถ้าเริ่มต้นแมทช์ไม่ดีแสดงว่าวันนี้จะเล่นได้ไม่ดี (Play poorly early in a match means playing poorly later) ความเชื่อในลักษณะนี้เกิดกับนักกีฬาเยาวชนจำนวนมากทำให้พวกเขายอมแพ้ตั้งแต่ต้นหรือไม่คงความพยายามอย่างต่อเนื่องตลอดการแข่งขัน การคิดเช่นนี้เป็นการยืนยันว่าวันนี้เป็นวันที่เลวร้ายสำหรับคุณตั้งแต่ต้นจนจบการแข่งขัน งานวิจัยและสิ่งที่เคยเกิดขึ้นได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าคุณไม่สามารถทำนายการเล่นในช่วงหลังได้จากการเล่นเมื่อเริ่มต้น บางครั้งคุณเริ่มต้นเล่นได้ไม่ดีแต่ตอนท้ายคุณอาจเล่นได้อย่างไหลลื่น ดังนั้นคุณจะต้องเชื่อมั่นตนเองและคาดหวังว่าจะเล่นได้ดีขึ้นแม้ว่าจะเริ่มต้นไม่ดีก็ตาม

- ถ้าตำหนิตนเองจะทำให้ฉันเล่นได้ดี (Being critical of myself helps my performance on the court). งานวิจัยจำนวนมากระบุว่าการตำหนิตนเองมีผลร้ายต่อการเล่น แทนที่จะตำหนิตนเองอย่างเช่น You're an idiot- you can't win this tournament. คุณควรให้ instruction cues ตนเองเพื่อแก้ไขและเสริมพฤติกรรมบางอย่าง

- ฉันไม่ได้อะไรจากความพ่ายแพ้ (I can't learn anything from losing a match). ความคิดนี้เป็นการเน้นว่าสังคมให้ความสำคัญกับชัยชนะ ดังนั้นหลังความพ่ายแพ้ผู้เล่นจำนวนมากมักหน้าตาบูดบึ้งอารมณ์เสียและพยายามลืมมัน But you can learn a great deal from losing, especially if you can take some of things you didn't do well and work on those in practice. But also remember what you did well, as this might be important to a game run for future matches.

บทที่ 10
การผ่อนคลายร่างกายทางการกีฬา

คุณเคยรู้สึกปั่นป่วนในท้องบ้างหรือไม่ มีอาการเกร็งบริเวณหัวไหล่หรือมีเหงื่อออกตามฝ่ามือก่อนลงทำการแข่งขัน คุณเคยสงสัยว่าตนเองสามารถที่จะเอาชนะคู่แข่งขันได้หรือไม่ ความรู้สึกหรือความคิดเหล่านี้จะทวีความรุนแรงขึ้นเมื่อการแข่งขันมีความสำคัญ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองตามปกติต่อความเครียดในการแข่งขัน ซึ่งเกิดขึ้นได้กับนักกีฬาส่วนใหญ่ อาการอาจจะมากหรือน้อยแตกต่างกันไป

ผู้ฝึกสอนได้ตระหนักถึงอาการเหล่านี้และสอนให้พวกเขาผ่อนคลายหรือไม่ คุณทราบดีว่าเมื่อเกิดอาการเหล่านี้ขึ้นจะต้องทำอย่างไรแต่ไม่ใช่สิ่งที่ง่าย การสอนให้นักกีฬารู้จักการผ่อนคลายร่างกาย (physically relax) และควบคุมความเครียดในการแข่งขันเป็นการฝึกทักษะทางจิตวิทยา (psychological skills training) ที่มีความสำคัญกับการแข่งขันกีฬา

จากการศึกษาพบว่าประสิทธิภาพในการเล่นของนักกีฬาจะลดลงเมื่อ แรงกระตุ้น(arousal)สูงเกินระดับที่เหมาะสม (optimal level) และแรงกระตุ้นในระดับที่เหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคนก็มีความแตกต่างกันไป แต่อย่างไรก็ตามแรงกระตุ้นที่สูงเกินไปไม่ก่อให้เกิดผลดีต่อนักกีฬาทุกคน

Fenz and Epstein (1969) ได้ทำการศึกษานักดิ่งพสุธา (sky diver) พบว่า นักดิ่งพสุธาที่มีประสบการณ์การแข่งขันสามารถลดแรงกระตุ้นของพวกเขาได้มากกว่านักดิ่งพสุธามือใหม่ก่อนลงทำการแข่งขัน

ผลของแรงกระตุ้นเป็นที่เข้าใจกันดี การเพิ่มขึ้นของแรงกระตุ้นจะเกิดขึ้นร่วมกับการเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ (heart rate) อุณหภูมิที่ผิวหนังลดลง (decrease in skin temperature) ทำให้กล้ามเนื้อเกิดอาการเกร็ง (tension) ซึ่งจะไปขัดขวางการประสานสัมพันธ์ (coordination) ของทักษะการเคลื่อนไหวซึ่งส่งผลต่อการปฏิบัติหรือการเล่นกีฬา (Weinberg & Hunt, 1976).

แรงกระตุ้นทำให้จิตใจเกิดความกังวล เกิดความคิดทางลบ และไปลดความสามารถในการเล่นของนัก กีฬา อย่างไรก็ตามในบทนี้จะเน้นไปที่การผ่อนคลายร่างกาย (physical relaxation) และเทคนิคที่จะช่วยลดแรงกระตุ้นทางสรีรวิทยา (physiological arousal) ที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา

เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation techniques)

เป้าหมายของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการเกร็งที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย Jacobson (1938) ได้คิดค้นเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เรียกว่า The modified progressive relaxation technique ซึ่งถูกนำมาใช้เป็นเทคนิคพื้นฐานอย่างแพร่หลาย ในเวลาต่อมา

เทคนิคการผ่อนคลายที่ถูกนำมาใช้ในจิตวิทยาการกีฬาประกอบด้วย 3 ส่วน คือ (1) การผ่อนคลายจิตใจ (mental relaxation) (2) การผ่อนคลายร่างกาย (physical relaxation) และ (3) การรวมทั้งสองอย่างเข้าด้วยกัน เนื่องจากกระบวนการทั้งทางร่างกายและจิตใจส่งผลต่อบุคคลในการแข่งขันกีฬา

ดังนั้นเทคนิคการผ่อนคลายที่รวมกระบวนการทั้งสองอย่างเข้าด้วยกัน จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด อย่างไรก็ตามเทคนิคการผ่อนคลายพื้นฐานเกือบทั้งหมดจะเกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายร่างกาย (Roberts and Others, 1986)

Jacobson ได้พัฒนา isometric contraction-relaxation cycle ขึ้นเพื่อช่วยให้นักกีฬาสามารถระบุความแตกต่างระหว่างความรู้เกร็งกับความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ความแตกต่างระหว่างการหดตัวของกล้ามเนื้อแบบ isometric contraction อย่างเต็มที่กับการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างสมบูรณ์ (complete muscle relaxation) เป็นสิ่งที่ช่วยให้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับความรู้สึกของการเกร็งกล้ามเนื้อในระดับสูง การเปรียบเทียบนี้จะช่วยให้นักกีฬาได้ตรวจสอบอาการเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นที่ใดก็ตามของร่างกาย

กลุ่มกล้ามเนื้อหลัก (major muscle group) ในร่างกายจะหดตัวอย่างเป็นระบบตามด้วยการผ่อนคลาย พร้อมๆกับมุ่งความรู้สึกไปที่กล้ามเนื้อ การฝึกผ่อนคลายต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปราศจากการรบกวน เช่น บนพรมในห้องที่มีแสงสลัวและเงียบสงบ นักกีฬาจะเริ่มต้นการฝึกด้วยการนอนหงายและหดเกร็งกล้ามเนื้อน่อง (gastrocnemius (calf) muscle) หดเกร็งกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่ค้างไว้นานประมาณ 5-7 วินาที จากนั้นให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ นักกีฬาจะมุ่งสมาธิไปที่ความรู้สึก (sensations felt)ในขณะผ่อนคลาย ปฏิบัติ เช่นนี้ซ้ำๆกับกลุ่มกล้ามเนื้อหลักของร่างกาย

เทคนิคนี้ในระยะแรกจะใช้เวลาทั้งหมดในการหดตัวและผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายประมาณ 15-20 นาทีหลังจากชำนาญขึ้นเวลาที่ใช้จะลดลง ต่อมานักกีฬาอาจไม่ต้องทำทุกกลุ่มกล้ามเนื้อของร่างกาย นักกีฬาสามารถใช้กระบวนการนี้ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อซึ่งจะมีผลต่อการควบคุมระดับแรงกระตุ้นในระหว่างการแข่งขัน

ถึงแม้ว่า Jacobson's relaxation technique จะไม่ใช่ยาครอบจักรวาลที่จะสามารถลดแรงกระตุ้นได้ทุกอย่างแต่มันจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายในการแข่งขันที่มีความกดดันสูงและทำลายการเล่นของนักกีฬา

กิจกรรมการฝึกผ่อนคลาย

วัตถุประสงค์ (Purpose) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างแรงกระตุ้นกับการผ่อนคลายร่างกาย

เครื่องมือในการวัด (Measuring Tool) บทบันทึกขั้นตอนการผ่อนคลาย (Relaxation Log)

วิธีการ (Procedure)

คุณควรบันทึกเทปเสียงคำแนะนำในการปฏิบัติตามแนวทางของ Jacobson's progressive relaxation technique เพื่อใช้ในการฝึก ก่อนและหลังการฝึกให้จับชีพจรและบันทึกเพื่อเปรียบเทียบและศึกษาผลของการฝึกที่มีต่อระดับแรงกระตุ้น

1. ใช้คำบอกเหล่านี้ในการบันทึกเทป ควรฝึกอ่านบทด้วยเสียงดังหลายๆครั้งก่อนการบันทึก โดยใช้โทนเสียงที่อ่อนนุ่มเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย

“นอนหงายเอนหลังลงบนพื้น” (หยุดชั่วขณะ)

“วางแขนทั้งสองลงข้างตัว เท้าเหยียดไม่ไขว้กันในท่าที่รู้สึกสบายๆ” (หยุดชั่วขณะ)

“หายใจเข้าช้าๆนับ 1 หายใจออกช้าๆนับ 2” (หยุดชั่วขณะ)

“มุ่งสมาธิไปที่กล้ามเนื้อหน้าผาก (forehead)” (หยุดชั่วขณะ)

“ขมวดคิ้วหดเกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ (5 วินาที)

“ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าผากอย่างเต็มที่ รู้สึกอาการเกร็งหายไป” (หยุดชั่วขณะ)

“มุ่งสมาธิไปที่กล้ามเนื้อใบหน้า” (หยุดชั่วขณะ)

“หดเกร็งกล้ามเนื้อใบหน้า ทำตาเหล่ รู้สึกเกร็งที่ใบหน้า” (หยุดชั่วขณะ)

“ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ใบหน้าอย่างเต็มที่ รู้สึกอาการเกร็งหายไป” (หยุดชั่วขณะ)

“ลองสำรวจดูว่ายังมีอาการเกร็งใดที่ใบหน้าหรือหน้าผากหลงเหลืออยู่หรือไม่” (หยุดชั่วขณะ)

“ถ้ายังรู้สึกมีอาการเกร็งหลงเหลืออยู่ ให้หดเกร็งกล้ามเนื้อมัดนั้นอีกครั้ง” (หยุดชั่วขณะ)

“มุ่งสมาธิไปที่กล้ามเนื้อลำคอ” (หยุดชั่วขณะ)

“หดเกร็งกล้ามเนื้อคออย่างเต็มที่” (หยุดชั่วขณะ)

“ผ่อนคลาย รู้สึกอาการเกร็งหายไป” (หยุดชั่วขณะ)

“กำมือขวา ให้แน่นเกร็งเต็มที่” (หยุดชั่วขณะ)

“ผ่อนคลายมือ รู้สึกอาการเกร็งหายไป” (หยุดชั่วขณะ)

(ทำซ้ำแบบเดียวกันกับมือข้างซ้าย)

“ตอนนี้ลำตัวส่วนบนของคุณรู้สึกอุ่นและผ่อนคลาย ถ้าคุณยังรู้สึกเกร็งกล้ามเนื้อส่วนใด ให้ทำการเกร็งและผ่อนคลายส่วนนั้นอีกครั้ง” (หยุดชั่วขณะ)

ปฏิบัติแบบเดียวกันนี้กับร่างกายส่วนล่าง

“ตอนนี้ให้ลืมตาขึ้นช้าๆ จับและบันทึกชีพจรอีกครั้ง”

2. เมื่อคุณบันทึกเทปเสร็จ คุณก็พร้อมที่จะเข้าสู่ขั้นตอนตอนไป จงอ่านคำแนะนำต่อไปนี้ก่อนที่คุณจะฟังเทป คุณจำเป็นต้องใช้นาฬิกาจับเวลา บทบันทึกขั้นตอนการผ่อนคลาย (Relaxation Log) ปากกา เทปและเครื่องเล่นเทป สถานที่เงียบสงบที่ค่อนข้างสลัว
3. ก่อนที่จะเริ่มต้นฝึกให้จับชีพจรและบันทึกไว้
4. หลังจากฟังเทปและฝึกการผ่อนคลายแล้ว ก่อนที่จะลุกขึ้นให้จับชีพจรอีกครั้งและบันทึกไว้ ขยับแขนขาก่อนที่จะลุกขึ้น
5. ฝึกเทคนิคการผ่อนคลายทุกวัน บันทึกชีพจรก่อนและหลังการฝึกทุกครั้ง เมื่อเวลาผ่านไปคุณอาจไม่จำเป็นต้องกระทำทุกกลุ่มของกล้ามเนื้อ ปฏิบัติแต่เพียงกลุ่มกล้ามเนื้อที่มีปัญหาหรือทำได้ยาก

การวิเคราะห์ผล (Analysis of Results)

ใช้ค่าสถิติ t-test เพื่อเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจก่อนและหลังการฝึก

อภิปรายผลในประเด็นเหล่านี้ (Discussion Questions)

1. ชีพจรของคุณหลังการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่
2. เมื่อฝึกบ่อยครั้งขึ้น คุณตอบสนองต่อการฝึกอย่างไรบ้าง
3. มีกล้ามเนื้อกลุ่มใดบ้างที่คุณทำได้อย่างยากลำบาก

ใบบันทึกผลการฝึก (Relaxation Log)

	ก่อนการฝึก (Pre session) อัตราชีพจร (Heart rate) (จำนวนครั้ง/นาที)	**หลังการฝึก (Post session)** อัตราชีพจร (Heart rate) (จำนวนครั้ง/นาที)
วันที่ 1	.....	.....
วันที่ 2	.....	.....
วันที่ 3	.....	.....
วันที่ 4	.....	.....
วันที่ 5	.....	.....
วันที่ 6	.....	.....
วันที่ 7	.....	.....

บทที่ 11
การจินตภาพทางการกีฬา

งานวิจัยหลายฉบับได้รายงานถึงการที่นักกีฬาใช้การจินตภาพ (imagery) มาช่วยในการปฏิบัติทักษะ เช่น นักจิตวิทยาชื่อ Robert Titley ได้ใช้ Vissuo Behavior Rehearsal (VMBR) กับนักกีฬา field goal kicker ในระดับวิทยาลัยซึ่งมีปัญหาในการแข่งขัน

นักกีฬาเหล่านี้ทำได้ดีในขณะฝึกซ้อมแต่เมื่อลงแข่งขันจะเริ่มกังวลและเกิดอาการเกร็งทำให้ไม่สามารถเล่นได้ดีเหมือนตอนซ้อม VMBR ถูกนำมาใช้ในการนึกภาพ (visualize) ทักษะการเตะและนักกีฬามองเห็นภาพตนเองประสบความสำเร็จในการแข่งขัน การฝึกจินตภาพทำให้นักกีฬาเริ่มสามารถควบคุมความวิตกกังวลและพัฒนาการเตะดีขึ้น (Titley, 1980)

Dwight Stones นักกระโดดสูงที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งได้ใช้เทคนิคการจินตภาพก่อนทำการแข่งขันกระโดดสูง เขานึกภาพการกระโดดของเขาตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งข้ามผ่านไม้พาด ถ้าเขามองเห็นภาพกระโดดไม่ผ่านเขาจะนึกภาพซ้ำๆจนกระทั่งมองเห็นภาพตนเองข้ามผ่านไม้พาดไปได้

Jean Claude Killy นักสกีภูเขาได้ใช้การจินตภาพมองเห็นตัวเขาพุ่งผ่านหลักแต่ละอัน ในขณะที่เขายืนที่จุดเริ่มต้น เขาจะนึกภาพในใจมองเห็นตนเองผ่านไปแต่ละหลักอย่างไรรวมถึงรู้สึกถึงน้ำหนักตัวของเขาที่เหวี่ยงถ่ายไปมา (Roberts and Others, 1986)

นักกีฬาหลายคนได้แสดงให้เห็นว่าพวกเขากำลังจินตภาพที่จุดเริ่มต้น ก่อนที่จะโลดแล่นลงมา นักกีฬาในทุกชนิดของกีฬาใช้หรือเคยใช้การจินตภาพ เพื่อช่วยให้พวกเขาได้แสดงศักยภาพสูงสุดออกมา คุณอาจลองใช้การจินตภาพตัวคุณเองในการแข่งขันและเกิดความรู้สึกเหมือนตอนลงแข่งจริงได้ การมองเห็นภาพหรือการนึกภาพ (visualization) เป็นส่วนหนึ่งของการจินตภาพ (Roberts and Others, 1986)

การจินตภาพทางการกีฬา (Imagery and Sport Performance)

การศึกษาอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับจินตภาพในการกีฬาได้ทำกันมานานแล้ว งานวิจัยเกี่ยวกับจินตภาพในการเคลื่อนไหวไม่ใช่เป็นเรื่องใหม่ Jacobson (1930) ได้รายงาน minute muscle firings ซึ่งบันทึกโดย EMG ว่าเกิดขึ้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างนึกภาพการเคลื่อนไหวแขนขาของพวกเขา ทำให้สรุปได้ว่าการจินตภาพมีผลทำให้เกิด transmission of impulses to the muscles ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทักษะ ซึ่งจะช่วยให้นักกีฬาทบทวนหรือฝึกซ้อมการปฏิบัติทักษะในใจ เป็นการ “warm up” จิตใจและร่างกายเพื่อเตรียมแข่งขันจริง

การจินตภาพสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง แต่ในทางการกีฬาถูกนำมาใช้เพื่อปรับปรุงทักษะการเคลื่อนไหวเป็นหลัก เราสามารถอธิบายการจินตภาพการเคลื่อนไหวได้ว่าเป็น the symbolic rehearsal of motor skill.

กระบวนการพิมพ์เขียว (A "Blueprinting" process)

งานวิจัยของ Eccles (1958) และ Bandura's (1974) psychological modeling theory ได้นำเสนอว่า "กระบวนการพิมพ์เขียว" (blueprinting" process) จะเกิดขึ้นโดยข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวจะถูกใส่รหัสและเก็บ(coded and stored) ไว้สำหรับนำมาใช้ในโอกาสต่อไป พิมพ์เขียวที่เก็บไว้นี้จะทำหน้าที่เป็นแนวทางสำหรับการปฏิบัติการเคลื่อนไหวในอนาคต การใช้พิมพ์เขียวในการจินตภาพตนเองกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งก่อนการปฏิบัติจริงเป็นพื้นฐานของโปรแกรมการฝึกจินตภาพทั้งหมด (Using this blueprint to imagine oneself doing the activity, prior to actual execution, is the basis of all imagery-training programs.)

งานวิจัยระบุว่า การจินตภาพการเคลื่อนไหว (motor imagery) มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางการกีฬายังไม่คงที่ (Corbin, 1972; Weinberg, 1982). เหตุผลหนึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกจินตภาพไม่เพียงพอ อีกประการหนึ่งคือการแนะนำให้นักกีฬาจินตภาพสิ่งใดสิ่งหนึ่งเราจะรู้ได้อย่างไรว่าพวกเขาทำจริงๆ การที่นักกีฬามีระดับทักษะทางกีฬาที่แตกต่างกันก็ย่อมมีความแตกต่างกันในระดับทักษะของการสร้างภาพที่มีความชัดเจนและการควบคุมภาพ (Corbin, 1972; Martens, unpublished manuscript, 1980)

ความแตกต่างในทักษะจินตภาพของแต่ละคนอาจขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ระดับความชัดเจนของภาพ (the degree of vividness the image have) การที่บุคคลสามารถควบคุมภาพ (the amount of control individual have over their images) ประสาทสัมผัสในการรับรู้ขณะจินตภาพ (the amount of sensory awareness they have during imagery) และพวกเขาฝึกจินตภาพอย่างเป็นระบบมากน้อยเพียงใด (the amount of systematic imagery practice they have experienced)

ความชัดเจนและการควบคุมภาพ (Vividness and controllability)

ความชัดเจนของภาพ (the vividness of an image) เกี่ยวกับการใช้ประสาทสัมผัสที่เกี่ยวข้องทั้งหมด (the senses are involved) ในขณะนึกภาพ และภาพมีความชัดเจนมากน้อยเพียงใด (how clear the image is) เช่น บุคคลมองเห็นภาพตนเองเล่นอยู่กับคู่ของตนชัดเจนเพียงใด ถ้าเห็นชัดแล้วพวกเขามองเห็น(see) รู้สึก(feel) และ ได้ยินเสียง (hear the sounds) ในขณะเล่นหรือไม่

การนึกภาพ (visualization) เป็นประสาทสัมผัสเบื้องต้นในขณะจินตภาพ (imagery) แต่นักกีฬาจะต้องใช้ประสาทสัมผัสทางการเคลื่อนไหว (kinesthetic sense) และองค์ประกอบของอารมณ์ (emotional components) ด้วย ซึ่งมีความสำคัญต่อการจินตภาพการเคลื่อนไหว (motor imagery)

ความชัดเจน(vividness) จะเกี่ยวข้องกับความความคมชัดของภาพ(the clarity of an image) การควบคุม (controllability) จะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการภาพให้เป็นไปตามที่ต้องการ (how well image can be manipulated or altered on demand) เมื่อนักกีฬามองเห็นภาพแล้วสามารถควบคุมสัดส่วนของภาพให้ใหญ่ขึ้นหรือเล็กลงได้หรือไม่ เขาสามารถมองเห็นภาพบ้านและทำให้ส่วนใดส่วน

หนึ่งของบ้านใหญ่ขึ้นในขณะที่อีกส่วนหนึ่งเล็กลงได้หรือไม่ เขาสามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้สำเร็จทั้งๆที่ไม่เคยทำได้มาก่อนหรือไม่ สิ่งเหล่านี้คือตัวอย่างของการควบคุมภาพ

ความชัดเจนและการควบคุมภาพเป็นลักษณะที่สำคัญของการจินตภาพทางการกีฬาเนื่องจากการไม่สามารถควบคุมภาพที่ชัดเจนจะไม่ช่วยให้เกิดพิมพ์เขียวของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง

การจินตภาพยังเกี่ยวข้องกับความทรงจำ(memory) ถ้านักกีฬามีปัญหาเกี่ยวกับการนึกภาพอาจเป็นเพราะ ว่าไม่สามารถระลึกถึงภาพได้ (lack of memory recall) การฝึกอย่างเป็นระบบจะช่วยพัฒนาความชัดเจนและการควบคุมภาพซึ่งจะช่วยเพิ่มโอกาสประทับรอยการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องได้ ซึ่งเมื่อทำได้แล้วจะช่วยให้ปฏิบัติได้ง่ายขึ้น เกิดความเชื่อมั่น และเพิ่มโอกาสของความสำเร็จในการปฏิบัติทักษะกีฬานั้นๆ

การโฟกัสภายในและภายนอก (Internal and External Focus)

Epstein (1980) และ Mahoney and Avener (1977) ได้สรุปว่าภาพจากมุมมองภายใน (internal perspective) จะช่วยให้ปฏิบัติทักษะได้ดีกว่าภาพจากมุมมองภายนอก(external focus) การนึกภาพจากภายในเปรียบเสมือนการมองเห็นจากในใจ (mind's eye) นักกีฬาจะมองเห็นสิ่งต่างๆเสมือนตัวเขากำลังปฏิบัติกิจกรรมนั้นอยู่จริงๆ เช่น การนึกภาพในกีฬากระโดดน้ำ นักกีฬาจะมองเห็นขั้นบันได กระดานกระโดดในขณะที่ปีนขึ้นบันได มองเห็นน้ำและปลายเท้าของตนขณะเตรียมที่จะกระโดด ส่วนการนึกภาพจากมุมมองภายนอกนักกีฬาจะมองเห็นตนเองกำลังกระโดดน้ำเหมือนดูจากจอภาพยนตร์

Martens (1980) ได้เสนอแนะว่าในการเริ่มต้นฝึกการจินตภาพ นักกีฬาจะต้องอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ในสิ่งแวดล้อมที่ปราศจากการรบกวน สภาพที่ผ่อนคลายจะช่วยให้นักกีฬาสามารถใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดได้ หลังจากฝึกจนชำนาญแล้วจึงจะสามารถนำมาใช้ในสิ่งแวดล้อมที่ถูกรบกวนอย่างสภาพการแข่งขันจริงได้

บทที่ 12

จิตวิทยาการบาดเจ็บทางการกีฬา

ปัจจัยทางด้านร่างกายเป็นสาเหตุเบื้องต้นของการบาดเจ็บทางการกีฬา แต่ปัจจัยทางด้านจิตใจก็สามารถทำให้เกิดการบาดเจ็บได้เช่นกัน ผู้มีอาชีพที่เกี่ยวข้องควรทำความเข้าใจถึงปฏิกิริยาทางด้านจิตใจที่มีต่อการบาดเจ็บ และกลยุทธ์ทางจิตเพื่อจะช่วยให้หายเร็วขึ้น

สาเหตุของการบาดเจ็บทางการกีฬา

1. **ปัจจัยทางด้านร่างกาย**
    - การปะทะอย่างรุนแรง: มวย, รักบี้, ฟุตบอล
    - การฝึกหนักเกินไป/ ร่างกายที่อ่อนล้า
    - ความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อ
2. **ปัจจัยทางด้านจิตใจ**

2.1 บุคลิกภาพ: Personality Trait เป็นปัจจัยตัวแรกที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บทางการกีฬา เช่น Self-concept, Introversion-extroversion, Tough-mindedness

2.2 ระดับความเครียด เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บทางการกีฬา ผลการวิจัยพบว่า “นักกีฬาที่มีระดับความเครียดในชีวิตประจำวันสูงกว่าจะได้รับบาดเจ็บมากกว่า” การศึกษานี้โฟกัสไปที่การเปลี่ยนแปลงใหญ่ๆในชีวิต เช่น การสูญเสียคนรัก, การเปลี่ยนแปลงสถานะทางเศรษฐกิจ, หรือสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวันอย่างการขับรถในที่จราจรคับคั่ง

3. **ปัจจัยอื่นๆ** เช่น การไม่ได้ลงฝึกซ้อม ความรู้สึกของการพลาดโอกาส ความกังวลเกี่ยวกับอาชีพ ปัญหาเรื่องการเงิน ความยากและความไม่แน่นอนของการฟื้นฟูการบาดเจ็บทำให้ระดับของความเครียดสูงยิ่งขึ้น

นักกีฬาที่ประสบความเครียดในชีวิตสูงมักมีแนวโน้มที่จะบาดเจ็บมากกว่า

1. การขาดสมาธิ ความเครียดทำให้สมาธิแตกสลาย การเพิ่ม State anxiety เป็นสาเหตุให้เกิดการขาดสมาธิและรบกวนความคิด ตัวอย่างของผู้บริหารหรือหัวหน้าหน่วยงานที่มีการโต้แย้งกับเพื่อนร่วมงานและออกไปจ็อกกิ้ง ออกกำลังกาย อาจไม่มีสมาธิต่อทางวิ่ง และก้าวพลาดทำให้ข้อเท้าเคล็ดได้

นักรักบี้ที่อยู่ในสภาวะของความเครียดสูงอาจมองไม่เห็นฝ่ายรับที่พุ่งตัวมาจากด้านข้างเมื่อระดับ**ความ เครียดลดลงทัศนะวิสัยจะกว้างขึ้น มองเห็นและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ**

2. ระดับความเครียดเพิ่มการเกร็งของกล้ามเนื้อ ความเครียดในระดับสูงมักเกิดร่วมกับอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะไปรบกวนcoordination และเพิ่มโอกาสของการบาดเจ็บ เช่น นักยิมนาสติกที่เกิดความเครียดในระดับสูงอาจเกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อมากกว่าที่จำเป็นทำให้พลาดหล่นจากราวทรงตัว

ได้ ผู้ฝึกสอนต้องคอยสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด ถ้าพวกเขาแสดงอาการเกร็งของกล้าม เนื้อหรือขาดสมาธิอย่างผิดปกติในขณะเล่นหรือฝึกซ้อมควรให้พวกเขาฝึกง่ายๆและใช้เทคนิคการจัดการกับความเครียด

3. ทัศนคติของโค้ช (บางคน)

Rotella & Heyman (1986) นักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาผู้ที่บาดเจ็บจากการกีฬาพบว่า ทัศนคติของโค้ชบางคนพยายามปลูกฝังให้นักกีฬานำไปสู่การบาดเจ็บ

Act tough and always give 110% หรือสิ่งที่โค้ชไทยกล่าว "ต้องพยายามให้เกินร้อย" การที่นักกีฬาทุ่มเทในการฝึกซ้อมมากเกินไปและมีความกล้าแบบบ้าบิ่นนำไปสู่การบาดเจ็บอย่างรุนแรง

นักกีฬา โค้ช และผู้ปกครองบางคนมีความเชื่อว่า ยิ่งฝึกมากยิ่งดี "More is always better" พวกเขาจะฝึกมากเกินไปจนเกิด Tennis elbow, Swimmer's shoulder และการบาดเจ็บอื่นๆ

ความเชื่อทางด้านสรีระวิทยาการออกกำลังกายเดิมๆที่ว่า "ถ้าไม่ฝึกจนเจ็บจะไม่ได้ผล" หรือ "No pain, no gain" เป็นความเชื่อที่ผิดกันมานาน เป็นความจริงที่ว่าการฝึกอย่างหนักจะทำให้ร่างกายปวดเมื่อยระบม แต่นักกีฬาต้องสามารถแยกความแตกต่างระหว่าง การเจ็บปวดกล้ามเนื้อตามปกติที่เกิดร่วมกับการฝึกเกิน (overload training) หรือการเพิ่มปริมาณการฝึก กับความเจ็บปวดที่เป็นการเริ่มต้นการบาดเจ็บจากการฝึกหนักเกินไป (over training)

"ถ้าบาดเจ็บคุณก็ไร้ค่า" หรือ "If you're Injured, you're Worthless" ทัศนคตินี้โค้ชเป็นผู้ถ่ายทอดทั้งโดยตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ ที่ตั้งใจได้แก่โค้ชที่ให้ความสำคัญแก่ชัยชนะมากเกินไปจนลืมสุขภาพของนักกีฬา เห็นได้ชัดในกีฬามวย จนทำให้ต้องมีการออกกฎระเบียบเพื่อปกป้องอันตรายจากการบาด เจ็บทางการกีฬา

บางครั้งโค้ชไม่ได้ตั้งใจเพราะเขาได้พูดกับนักกีฬาเสมอว่า "ถ้าบาดเจ็บเมื่อไหร่ต้องบอกโค้ช สุขภาพของคุณมีความสำคัญกว่าชัยชนะ" แต่เมื่อนักกีฬาได้รับบาดเจ็บจริงๆพวกเขากลับถูกทอดทิ้ง นักกีฬาเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ได้อย่างรวดเร็ว พวกเขาต้องการรู้สึกมีค่าอย่างผู้ชนะ พวกเขาจึงต้องเล่นต่อไปทำให้การบาดเจ็บรุนแรงยิ่งขึ้น

การตอบสนองของนักกีฬาต่อการบาดเจ็บทางการกีฬา

ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและการกีฬาอย่างหนัก ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงจากการบาดเจ็บได้ถึงแม้จะมีบุคลากร อุปกรณ์ และโปรแกรมที่ดีที่สุดแล้วก็ตาม จึงจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจปฏิกิริยาทางด้านจิตใจที่มีต่อการบาดเจ็บ บางคนมองการบาดเจ็บเป็นความหายนะ ในขณะที่บางคนอาจมองว่าพวกเขาโชคดีได้พักจากการฝึกที่น่าเบื่อ บางคนใช้การบาดเจ็บเป็นข้ออ้างในการถอนตัวหรือรักษาหน้าขอนตนในวันที่เล่นไม่ได้ดี

การตอบสนองทางอารมณ์

Udry, Gould, Bridge, & Beck (1997) ทำการศึกษาพบว่านักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บจะแสดงลำดับขั้นตอนในการตอบสนองทางอารมณ์ต่อการบาดเจ็บ 3 ขั้นตอน คือ

1. **กระบวนการข่าวสารข้อมูล** (Injury-relevant information processing) นักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บจะโฟกัสไปยังข้อมูลข่าวสารอย่างเช่น ความเจ็บปวดที่ได้รับ รับรู้ขอบเขตความหนักเบาของการบาดเจ็บรู้สึกสงสัยว่าการบาดเจ็บเกิดขึ้นได้อย่างไร

2. **พฤติกรรมการตอบสนองทางอารมณ์** (Emotional upheveal & reactive behavior) เมื่อนักกีฬาตระหนักว่าได้รับบาดเจ็บ อาจจะเกิดความปั่นป่วนทางอารมณ์ รู้สึก ช็อค ไม่เชื่อหรือไม่ยอมรับว่าเป็นความจริง ปฏิเสธหรือสมเภทตนเอง

3. **ยอมรับและจัดการกับการบาดเจ็บ** (Positive outlook & coping) นักกีฬาจะยอมรับและจัดการกับการบาดเจ็บทางบวก

นักกีฬาส่วนใหญ่จะผ่านเข้าสู่ขั้นตอนเหล่านี้ แต่ความเร็วและความยากง่ายในความก้าวหน้าจะแตกต่างกันมาก บางคนใช้เวลาเพียงหนึ่งหรือสองวัน ในขณะที่บางคนใช้เวลาเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน

การตอบสนองทางด้านจิตใจอื่นๆ

Petitpas & Danish (1995) ศึกษาพบว่านักกีฬามีปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านจิตใจต่อการบาดเจ็บได้แก่

1. **สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง** (Identity loss) นักกีฬาที่ไม่สามารถเล่นต่อไปได้เนื่องจากการบาดเจ็บจะเกิดการสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่มีผลต่อ self-concept โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาที่มุ่งอยู่แต่กีฬาเท่านั้น พวกเขาอาจต้องได้รับการดูแลทางด้านจิตใจเป็นระยะเวลานาน

2. **เกิดความกลัวและความวิตกกังวล** (Fear and anxiety) เมื่อบาดเจ็บนักกีฬาหลายคนเกิดความกลัว และความวิตกกังวลในระดับสูง กังวลว่าเมื่อไหร่จะหาย การบาดเจ็บจะกลับมาอีกหรือไม่ จะมีคนอื่นมาแทนที่เขาหรือไม่ จากการที่ไม่ได้ลงฝึกซ้อมทำให้พวกเขามีเวลาว่างพอที่จะคิดและกังวล

3. **ขาดความเชื่อมั่น** (Lack of confidence) การไม่สามารถลงฝึกซ้อมและแข่งขันตลอดจนสภาพร่างกายที่เสื่อมลงจะทำให้นักกีฬาสูญเสียความมั่นใจ พวกเขาอาจบาดเจ็บได้อีกจากการฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อชดเชยสิ่งที่สูญเสียไป

4. **ความสามารถลดลง** (Performance decrements) เนื่องจากการไม่ได้ฝึกซ้อมและความเชื่อมั่นที่ลดลงทำให้ความสามารถของพวกเขาลดลง

สัญญาณแสดงการปรับตัวที่ไม่ดี

คนส่วนใหญ่ที่ได้รับบาดเจ็บจะแสดงออกด้วยอารมณ์ทางลบหลายอย่าง คุณจะบอกได้อย่างไรว่าพวกเขาตอบสนองอย่าง “ปกติ” หรือ “รุนแรง” จนต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

Petitpas &Danish (1995)ได้สรุปสัญญาณเตือนที่เป็นลักษณะของนักกีฬาผู้บาดเจ็บที่ไม่สามารถปรับตัวได้มักมีลักษณะดังต่อไปนี้

- รู้สึกโกรธและสับสน
- หมกมุ่นอยู่กับคำถามที่ว่าเมื่อไหร่จะกลับมาเล่นได้อีก
- ปฏิเสธไม่ยอมรับ (ว่าเป็นการบาดเจ็บที่ไม่รุนแรง)
- กลับมาเล่นเร็วเกินไปและเกิดการบาดเจ็บซ้ำอีกบ่อยๆ
- รู้สึกผิดที่ทำให้ทีมตกต่ำ
- หลบหลีกจากผู้มีความสำคัญกับตน
- อารมณ์เปลี่ยนแปลงกลับไปกลับมาอย่างรวดเร็ว
- ชอบพูดว่าไม่ว่าจะทำอย่างไรมันก็ไม่หายหรอก

บทบาทของจิตวิทยาทางกีฬาในการฟื้นฟูการบาดเจ็บ

งานวิจัยในปัจจุบันแสดงให้เห็นว่า การฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการกีฬาควรใช้วิธีการแบบองค์รวม (holistic approach) มากขึ้นเพื่อทำการรักษาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การใช้เทคนิคทางด้านผ่าตัดจะลดน้อยลง การฝึกยกน้ำหนักมาเกี่ยวข้องมากขึ้น รวมทั้งการนำเอาเทคนิคทางด้านจิตวิทยามาใช้ในกระบวนการฟื้นฟูการบาดเจ็บ เพื่อการฟื้นตัว อย่างรวดเร็วขึ้น

1. **สร้างความสัมพันธ์กับผู้บาดเจ็บ** เมื่อได้รับบาดเจ็บนักกีฬาจะรู้สึกยอมรับไม่ได้ โกรธ สับสน และขาดความมั่นคงทางอารมณ์ การแสดงความเอาใจใส่ต่อพวกเขาจะช่วยได้มาก สิ่งสำคัญคือต้องพยายามเข้าใจว่าผู้บาดเจ็บรู้สึกอย่างไร ควรไปเยี่ยมเยียนหรือโทรศัพท์แสดงความห่วงใย จงระวังการให้กำลังใจเกี่ยวกับการหายอย่างรวดเร็ว

2. **ให้ความรู้เกี่ยวกับการบาดเจ็บ และกระบวนการฟื้นฟู**

2.1 ให้ความรู้เชิงรูปธรรม (practical term) เกี่ยวกับการบาดเจ็บเช่น นักยูโดที่ได้รับบาดเจ็บที่กระดูกต้นคอ (clavicular fracture) นำหุ่นจำลองของอวัยวะที่ได้รับบาดเจ็บมาอธิบายและสาธิตว่าเขาบาดเจ็บอย่างไร

2.2 กำหนดแผนและระยะเวลาการฟื้นฟู เช่น เขาอาจขี่จักรยานออกกำลังกายได้ใน 2-3 สัปดาห์ จากนั้นเริ่มออกกำลังกายแบบ range-of-movement ได้ และตามด้วยโปรแกรมการฝึกน้ำหนักจนกระทั่งความแข็งแรงเริ่มกลับคืนมา จึงจะเริ่มฝึกยูโดด้วยการค่อยๆพัฒนาความหนักอย่างช้าๆจนเต็มรูปแบบ

3. **สอนทักษะการจัดการด้านจิตวิทยา** ที่สำคัญได้แก่

3.1 Goal setting: การศึกษาพบว่าการกำหนด performance goal ร่วมกับเพิ่ม self-efficacy จะช่วยลดเวลาในการฟื้นฟูการบาดเจ็บ เช่น การกำหนดวันที่จะกลับมาแข่งขัน จำนวนครั้ง/สัปดาห์ในการฝึกกายภาพบำบัด จำนวนของกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ range of motion, ความแข็งแรงและความทนทาน มีความสำคัญที่จะต้องเข้มงวดกับแผนที่วางไว้ เพราะนักกีฬาที่มีแรงจูงใจสูงมีแนวโน้มที่จะทำมากกว่าที่กำหนดไว้และอาจเกิดการบาดเจ็บ

3.2 Self-talk: มีประโยชน์สำหรับผู้บาดเจ็บที่มีความเชื่อมั่นต่ำ นักกีฬาต้องฝึกหยุดความคิดทางลบ (ฉันไม่มีวันที่จะหายเหมือนเดิม) และแทนที่ด้วยสิ่งที่เป็นบวกและเป็นไปได้จริง

3.3 Visualization: มีประโยชน์มากในช่วงฟื้นฟูที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้ การนึกภาพตนเองปฏิบัติทักษะจะช่วยให้คงทักษะและกลับมาสู่การแข่งขันได้ แพทย์บางคนอาจให้นึกภาพการซ่อมแซมของเนื้อเยื่อ การสร้างเนื้อเยื่อใหม่ที่แข็งแรงกว่าเดิม สิ่งเหล่านี้อาจปฏิบัติได้ยากแต่จะช่วยให้ฟื้นฟูได้เร็วขึ้น

3.4 Relaxation training: มีประโยชน์ต่อการบำบัดอาการปวดและลดความเครียดสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ช่วยให้นอนหลับได้

4. **ให้การสนับสนุนทางสังคม:** การให้กำลังใจจากเพื่อนๆและคนรัก ผู้มีความสำคัญต่อตัวนักกีฬา เขาต้องการรู้ว่าโค้ชและเพื่อนร่วมทีมแคร์เขา การสนับสนุนทางสังคมควรทำตลอดการฟื้นฟูส่วนมากจะเกิดขึ้นเมื่อนักกีฬาได้รับบาดเจ็บใหม่ๆและน้อย ลงในขั้นตอนการฟื้นฟู

5. **เรียนรู้จากผู้บาดเจ็บ:** การช่วยนักกีฬาอีกวิธีหนึ่งคือให้ความสนใจแก่คำแนะนำของพวกเขา ซึ่งจะได้รับประโยชน์มากในการนำไปปฏิบัติกับผู้บาดเจ็บคนอื่นๆ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

บทที่ 13
จิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬาคนพิการ

เมื่อไม่กี่ปีมานี้เองที่ โปรแกรมการฝึกทางด้านจิตใจ (mental training program) ที่นำมาใช้กับนักกีฬาเพิ่มขึ้นอย่างมากมายทั่วโลก รวมทั้งหนังสือและวารสารทางวิชาการเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์ พร้อมๆกับการพัฒนาองค์กรวิชาชีพทางด้านจิตวิทยาการกีฬา การเติบโตที่รวดเร็วนี้เห็นได้ชัดในออสเตรเลีย ในเดือน November 1991, The Australian Psychological Society ได้ยอมรับจิตวิทยาการกีฬาพร้อมกับ formation บอร์ดของนักจิตวิทยาการกีฬา การพัฒนาของจิตวิทยาการกีฬาดูได้จากมีการเพิ่มการสอน การวิจัยและการฝึกหัดในสาขานี้ ในเวลาเดียวกันก็มีการเจริญเติบโตค่อนข้างมากเกี่ยวกับ sport for people with disabilities เช่น ในปี 1992 มีนักกีฬาพิการจำนวน 17 คน ได้รับทุนจาก Australian Institute of Sport นอกจากนี้นักวิจัยยังได้เริ่มต้นขยายองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาซึ่งประกอบด้วย physiology, biomechanics, neuroana- tomy, sociology, biochemistry, motor control and psychology ที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาคนพิการ (athletes with disabilities)

การขยายตัวทั้ง applied psychological skills training programs และ program for athletes with disabilities ทำให้เกิดการขาดข้อมูลเกี่ยวกับ adapting methods of mental skills training ต่อบุคคลพิเศษเหล่านั้น มันไม่ถูกต้องที่จะทึกทักเอาเองว่า โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตสำหรับนักกีฬาที่ร่างกายปกติจะเหมาะสมกับนักกีฬาพิการ ถึงแม้ว่าเนื้อหาโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตจำนวนมากจะสร้างขึ้นจากพื้นฐานความต้องการที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา เทคนิคและทักษะที่นำมาใช้สอนในโปรแกรมเหล่านี้มีแนวโน้มที่คล้ายกับ cross sports และ cross athletes อาจเป็นไปได้ว่านักกีฬาพิการจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดจาก comparable programs แต่พอที่จะเชื่อได้ว่าการปรับทักษะบางอย่างจะช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิต

การขยายตัวทั้งจิตวิทยาการกีฬาและกีฬาคนพิการเป็นที่น่าประหลาดใจว่า มีการศึกษาวิจัยน้อยมากในการดัดแปลงการฝึกทักษะทางจิตสำหรับนักกีฬาพิการ ไม่มีการวิจัยว่าโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตสามารถพัฒนาและนำมาใช้กับนักกีฬาคนพิการได้ถูกหยิบยกมากล่าวโดยผู้วิจัยหลายคน (Asken,1987; Goodling & Asken,1987; Henschen,1988; Sach,1988)

ลักษณะของคนพิการและการประเมิน (Descriptive Profiles / Assessment)

ส่วนสำคัญของการเกิดงานวิจัยในสาขาจิตวิทยาการกีฬาและการไร้ความสามารถได้โฟกัสไปที่ descriptive profiles ของนักกีฬาพิการ และ/หรือ reliability ของเครื่องมือที่นำมาใช้วัดนักกีฬาเหล่านี้ เช่น Henschen, Horvat, and French (1984) พบว่า wheelchair athlete มี psychological คล้ายกับนักกีฬาที่มีร่างกายปกติ และ Ewing, Dummer, Habeck, and Overton (1987) ได้นำเสนอภาพรวมของ Selected psychological characteristics ของนักกีฬาที่มีความบกพร่องทาง cerebral palsy. Mastro, French,

Henschen, and Harvat (1985) ได้รายงานว่า the State Trait Anxiety Inventory สามารถนำมาใช้โดย oral use and visually impaired athletes เช่นเดียวกับ written use of sighted athletes มีการพบว่า Elite male visually impaired athletes มีระดับของ state & trait anxiety คล้ายกับเกณฑ์ของผู้มีสายตาดีในมหาวิทยา-มหาวิทยาลัย (Mastro & French, 1985) ในการศึกษาที่คล้ายกันนี้พบว่า blind male golfers มีระดับของ state & trait anxiety สูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับ published norms ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่สายตาดี (Mastro, French, Henschen, & Horvat, 1986) มีการพบว่าระดับความวิตกกังวลในระหว่างการแข่งขันของนักบาสเก็ตบอล intellectual disabilities สูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้เล่นปกติ (Levine & Langness 1983)

Mastro et al. (1986) ได้ทำการศึกษา mood state ของ blind golfers พบว่ามี mood profiles คล้ายกับ published norms ของคนทั่วไป อย่างไรก็ตามในการศึกษาครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างเพียง 6 คน การศึกษาที่คล้ายกันได้เปรียบเทียบนักกีฬา elite visually impaired กับ รายงานการศึกษาของ sighted athletes ทางด้าน the Profile of Mood States (POMS) (Mastro, Sherrill, Gench, & French, 1987) Male visually impaired athletes แสดง mood profiles คล้ายกับ elite sighted athletes อย่างไรก็ตามนักกีฬาหญิงที่มีความบกพร่องทางสายตา มี tension, depression, anger, fatigue and confusion ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และสูงกว่าค่าเฉลี่ยทางด้าน vigour เมื่อเปรียบเทียบกับ sighted athletes ได้มีการเปรียบเทียบ the POMS ระหว่าง sighted and unsighted beep baseball players (Mastro, Canabal, & French, 1988). Unsighted players were significantly higher on tension and depression than sighted players, with no significant differences on the other moods measured by the POMS เป็นที่ชัดเจนว่ายังมีความขัดแย้งบางอย่างในการศึกษาเปรียบเทียบ mood state ระหว่าง college able-bodied กับ wheelchair basketball players พบว่า the athletes with disabilities felt more vigour and less tension, depression, anger, fatigue and confusion than their able-bodied counterparts (Paulsen, French, & Sherrill, 1991)

Henschen, Horvat, and Roswal (1992) ได้สำรวจเพิ่มเติมเกี่ยวกับ mood states ของนักกีฬาที่ไร้ความสามารถ เป็นการเปรียบเทียบระหว่าง individuals who made the US Wheelchair Basketball Paralympic team กับผู้ที่ tried out for the team but were not selected. All of the participants completed the POMS prior to the beginning of the tryouts. It was found that subjects who made the team were significantly tense and less angry than those who did not make the team. นักวิจัยกลุ่มนี้ยังได้เปรียบเทียบ the POMS profiles ของนักกีฬาวีลแชร์ชายก่อนและหลังการแข่งขันรายการสำคัญ (Horvat, Roswal, & Henschen,1991). They concluded that male competitors with disabilities demonstrate stable emotional state throughout and after an entire competition with the exception that fatigue increases significantly after a performance.

ถึงแม้ว่าแบบสอบถามเกี่ยวกับ mood states และ anxiety จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับ an individual's psychological well-being, they fail to indicate what psychological skills the athlete may use to enhance performance or enjoyment of participation. Cox and Davis (1992) administered the Psychological

Skills Inventory for Sports (PSIS) to 31 international wheelchair competitors and 50 intercollegiate track athletes. The PSIS ได้ประเมินทักษะทางจิตเกี่ยวกับ anxiety control, concentration, confidence, mental preparation, motivation and emphasis on team goals พบว่านักกีฬาล้อหมุนทำคะแนนได้ดีกว่านักกีฬาที่ร่างกายปกติในทักษะที่เกี่ยวกับการควบคุมความวิตกกังวล ความเชื่อมั่น และแรงจูงใจ ผลที่แตกต่างเหล่านี้อาจเกี่ยวข้องกับระดับของทักษะที่แตกต่างกัน (นานาชาติกับมหาวิทยาลัย) มากกว่าการไร้ความสามารถ

การนำทักษะทางจิตมาประยุกต์ใช้ (Application of Mental Skills Training)

เมื่อไม่นานมานี้เองที่มีการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกทักษะทางจิตแก่นักกีฬาที่ไร้ความสามารถ Hanrahan (1990a) ได้จัดการสัมมนาทางด้านจิตวิทยาการกีฬา 6 ครั้ง สำหรับ state, national, & international competitors ร่วมกับ the Western Australian Disabled Sports Association กลุ่มนักกีฬาประกอบด้วย blind, hearing impaired, intellectually disabled, head injured, cerebral palsied, & amputee จากกีฬาหลายชนิด เนื้อหาที่สัมมนาอยู่บนพื้นฐานโปรแกรมของผู้ที่มีร่างกายปกติ

ถึงแม้ว่าจะไม่ได้มีการประเมินประสิทธิภาพของทักษะในการสัมมนา แต่จากการสังเกตในระหว่างการสัมมนากระตุ้นให้เกิดคำถามมากมาย แนวคิดและการสังเกตเริ่มจากการแนะนำจิตวิทยาการกีฬา 4 อย่างที่ทำใน Paralympic Training Camps ในปี 1988 ซึ่งมีนักกีฬาคนพิการจากหลายประเภทกีฬาคำถามและการสังเกตจากการสัมมนาและการเข้าแค้มป์อยู่ในขอบข่ายของ

- Relaxation / Centring
- Body awareness / Imagery
- Goal Setting
- Pre-competition preparation

การผ่อนคลาย (Relaxation/ Centring)

นักกีฬาที่ใช้กล้ามเนื้อน้อยหรือไม่ใช้เลยพบว่า การหายใจจากช่วงท้องเป็นไปด้วยความยากลำบาก ถึงแม้ว่านักกีฬาจะได้รับประโยชน์จาก the concentration aspects of the exercise

ในการฝึก centring ในท่ายืน นักกีฬาตาบอดมีความโน้มเอียงที่จะรู้สึกว่าพวกเขากำลังจะล้มไปข้างหน้า เนื่องจาก their reliance on vestibular feedback ดังนั้นแทนที่จะปล่อยให้คอของพวกเขาผ่อนคลายและศีรษะก้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ควรจะตั้งตรง ดูเสมือนว่าพวกเขาสามารถใช้กิจกรรมในการ refocus their attention on the task at hand เป็นสิ่งที่บอกว่าความแตกต่างในเรื่องมุมของศีรษะระหว่างนักกีฬาตาบอดกับปกติมีความสำคัญน้อยมาก

ในระหว่างการฝึก progressive muscular relaxation exercise นักกีฬาที่แขนขาขาดหรือกล้ามเนื้อแขนขาไม่สามารถควบคุมได้ ได้รับการขอร้องให้ tense and relax กล้ามเนื้อเหล่านั้น มีการเตรียมเทปคำอธิบายเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ

พวก intellectual disabilities สามารถทำตามวิธีการคำบอกเกี่ยวกับ progressive muscular relaxation sessions มีการใช้เทคนิคแตกต่างกันไปแต่ก็ยากสำหรับบางคน

การรับรู้ร่างกายและการจินตภาพ (Body Awareness / Imagery)

นักกีฬาแขนขาขาด (Amputee athletes) บางคนกล่าวว่า การเพิ่ม body awareness ทำให้พวกเขา more aware (and concerned) เกี่ยวกับ muscle imbalances ซึ่งมีความเป็นไปได้ทั้งผลทางบวกและทางลบ นักกีฬาคนหนึ่งพบว่า กิจกรรม body awareness exercise frustrating เมื่อเธอพบว่ายากที่จะ aware ที่ปลายสุดของแขนขาที่เธอไม่มีจริงๆซึ่งนำไปสู่ความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับ phantom limbs and body awareness

นักกีฬาอัมพาตและพวกนั่งรถเข็น (Cerebral palsied and wheelchair athletes) ได้แสดงความคิดเห็นว่ากิจกรรม body awareness ช่วยได้มากในการพิจารณาว่าจะใช้กล้ามเนื้อส่วนใด ในตัวอย่างหนึ่งการเพิ่มการตระหนักรู้นำไปสู่แนวคิดสำหรับการปรับเทคนิคในการฝึก

นักกีฬาที่พิการทางกายบางคน มองเห็นภาพตนเองกำลังร่วมเล่นกีฬาของพวกตนด้วยร่างกายที่ปกติ amputee swimmer คนหนึ่งรู้สึกโกรธเนื่องจากเธอมองเห็นภาพตนเองกำลังว่ายด้วยเทคนิคที่ดีด้วยแขนทั้งสองข้าง แต่เมื่อเธอกลับลงสู่น้ำเธอรู้สึกอารมณ์เสียเนื่องจากเธอมีแขนเพียงข้างเดียว เช่นเดียวกับนักกีฬาที่ปกตินอกจากทักษะimagery skills จะสามารถควบคุมได้อย่างดี การฝึกทางจิตอาจเป็นอันตรายต่อนักกีฬาได้เช่นเดียวกัน นักกีฬาคนอื่นๆที่ร่างกายพิการพบว่าการจินตภาพเป็นทักษะที่มีประโยชน์ซึ่งเป็นไปได้ว่าปัญหาที่เผชิญเกิดจาก poor control of images มากกว่าการที่ร่างกายพิการ

ถึงแม้ว่า senses other than sight seemed better developed น่าสนใจที่ว่า blind athletes (แม้แต่ผู้ที่ตาบอดแต่กำเนิด) ได้กล่าวว่าพวกเขาสามารถสร้าง visual images นักกีฬาคนหนึ่งชี้ให้เห็นว่าภาพที่เห็นของเขาขึ้นอยู่กับภาพที่คนอื่นบรรยายให้กับเขา และในความเป็นจริงอาจแตกต่างจากที่จะได้เห็นจริงในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง น่าสนใจที่จะทำการศึกษาthe vividness and controllability of imagery across various sensory modalities ในนักกีฬาตาบอดและตาดี

การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)

ผู้ที่ไม่สามารถเขียนได้ (เช่น severe cerebral palsied, blind, and intellectually disabled athletes) ได้รับการกระตุ้นให้บันทึกเป้าหมายของพวกเขาลงในเทปแทนการเขียน

นักกีฬาบางคนรู้สึกว่า their physical dependence on others required them to rely on others when it came to setting goals for their sport แนวคิดของการกำหนดเป้าหมายซึ่งพวกเขาได้ควบคุมส่วนบุคคลได้ถูกเน้น

การเตรียมตัวก่อนการแข่งขัน (Pre-Competition Preparation)

นักกีฬาบางคนได้แสดงความรู้สึกที่อยู่ในการควบคุมขณะเตรียมตัวลงทำการแข่งขัน พวกเขารู้สึกว่าบางส่วนของพวกเขาพึ่งพาคนอื่นให้ชักนำไปสู่ความรู้สึกที่ไม่สามารถควบคุม บางคนตระหนักว่างานจำนวนมากที่พวกเขาเชื่อมั่นให้คนอื่นทำสามารถที่จะทำได้ด้วยตัวของพวกเขาเอง ในบางตัวอย่างนักกีฬาต้องพึ่งพาคนอื่น ในสถานการณ์เหล่านี้ขอแนะนำว่านักกีฬาที่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้เล็กน้อยด้วยการรับสิ่งที่ต้องการความช่วยเหลือจากคนอื่นให้ห่างจากการแข่งขันให้มากที่สุด ด้วยการกำหนดแผนสลับในกรณีที่บางคนล้มเหลวที่จะทำสิ่งที่พวกเขาสัญญาไว้และเสร็จสิ้นแผนทั้งหมดด้วยคนอื่นล่วงหน้า เพื่อที่ว่านักกีฬาจะได้ไม่รอคนอื่นที่ตระหนักถึงสิ่งที่จำเป็นต้องทำ ความรู้สึกควบคุมของการเตรียมพร้อมทางจิตของจะถูกเน้น

การศึกษาการฝึกทักษะทางจิตในคนพิการ (Disability-Specific Studies on Mental Skills Training)

ถึงแม้มีงานวิจัยที่นำเสนอว่า specific psychological skills อาจนำมาใช้กับนักกีฬาพิการ แต่อาจแตกต่างกันไปเป็นรายบุคคลขึ้นอยู่กับลักษณะของความพิการ บทสรุปต่อไปนี้เป็นการทบทวนงานวิจัยทางด้านการฝึกทักษะทางจิตที่มีต่อคนพิการ

ผู้มีความบกพร่องทางสายตา (Blind / Visually Impaired)

โปรแกรมนำร่องในการฝึกทักษะทางจิตสำหรับนักกีฬาตาบอดได้ถูกสร้างขึ้นด้วยการร้องขอของ the Western Australian Blind Olympic Sports Association (Hanrahan, Grove, & Lockwood, 1990) นักกีฬา 5 คนซึ่งเป็นตัวแทนจาก 4 ชนิดกีฬา ทั้งหมดอยู่ใน 3 ระดับ ที่จัดโดย the International Blind Sports Association Eye Classification System เข้ามาอยู่ในโปรแกรมเป็นเวลา 5 สัปดาห์ๆละ 1 ครั้ง การแบ่งออกเป็น 3 ระดับได้แก่ B3 (ความรุนแรงของการมองเห็นมากกว่า 2/60 ของการมองเห็นจนถึง 6/60 และ/หรือลานสายตามากกว่า 5 องศา และน้อยกว่า 20 องศา) B2 (ลานสายตาน้อยกว่า 5 องศา) และ B1 (ไม่สามารถรับแสงได้ทั้งสองข้าง)

เนื้อหาของโปรแกรมเกี่ยวกับข้อแนะนำทั่วๆไปเกี่ยวกับ psychological skills training และไม่ได้เจาะจงถึงความต้องการของแต่ละบุคคล โปรแกรมครอบคลุมถึง goal setting, relaxation, imagery, thought stopping and pre-competition preparation

ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้ประเมินโปรแกรมทางบวก นักกีฬาที่ต่างกันชอบลักษณะของโปรแกรมที่ต่างกัน แต่ทุกคนรู้สึกว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้มีประโยชน์ และมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

- ผู้ให้คำปรึกษาควรลงปฏิบัติร่วมกับนักกีฬาตาบอดเป็นรายบุคคล
- Group sessions ควรใช้เวลา 60-90 นาทีจะเหมาะสมที่สุด
- ควรมีมากกว่า 5 group sessions
- โปรแกรมควรจะจัดขึ้นหลายเดือนก่อนการแข่งขันครั้งสำคัญ หรือการประเมินผลโปรแกรมครั้งสุดท้าย ควรให้เวลาผู้เข้าร่วมได้ฝึกและปฏิบัติทักษะหลายๆอย่าง
- ถ้าจัดในสถานที่ที่นักกีฬาไม่คุ้นเคย จงให้เวลาเขาสำรวจห้องและหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนรูปแบบของเฟอร์นิเจอร์
- มั่นใจว่าผู้เข้าร่วมได้รับข้อมูลอย่างทั่วถึง ซึ่งอาจต้องใช้หลายวิธี เช่น ฟังเทป อักษร Braille
- ในการใช้ questionnaires ทั้งการแปลเป็นอักษรเบลล์ การอ่านออกเสียงดัง และวางแผนการตอบคำถามสำหรับผู้ตาบอด หรือระยะเวลาที่จะตอบกับผู้ให้คำแนะนำเป็นรายบุคคล (ในการศึกษานำร่องได้รับความช่วยเหลือจากโค้ช นักกีฬาด้วยกันเอง หรือสมาชิกในครอบครัว)
- เตรียมการให้นักกีฬาบันทึกเป้าหมายของพวกเขา
- นักกีฬาควรมี cassette players เป็นของตนเองซึ่งพวกเขาไม่มีในโปรแกรมนำร่อง มีประโยชน์มากในการฟังเพลงเพื่อสร้างอารมณ์ก่อนการฝึกหรือการแข่งขัน ข้อบกพร่องของรายงานนี้ก็คือขาดการประเมินผลที่เป็นระบบ

ผู้มีความบกพร่องทางการได้ยิน (Deaf)

สิ่งที่นักจิตวิทยาควรคำนึงถึงเมื่อทำงานกับนักกีฬาที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ถูกรายงานโดย Clark and Sachs (1991) พวกเขาได้รายงานว่าการทำงานกับผู้มีปัญหาเกี่ยวกับการได้ยินไม่แตกต่างจากทำงานกับคนปกติ มีความแตกต่างจริงๆเพียงอย่างเดียวคือวิธีการสื่อสาร สิ่งสำคัญคือการสบตาและสมาธิของนักกีฬาหูหนวกในการสื่อสาร วิธีการสื่อสารจะแปรผันไปกับนักกีฬา นักกีฬาหูหนวกอาจสื่อสารผ่าน sign language, gestures, lip reading, speech, writing หรือหลายวิธีร่วมกัน ในการพูดกับคนหูหนวกควรใช้ face expressions, body language, และการสื่อสารทางสายตาอื่นๆ เช่น วีดีโอเทป สไลด์ หรือการสาธิต ในการพูดควรพูดช้าๆชัดๆและหลีกเลี่ยงคำพูดยาวๆ สุดท้ายพึงระลึกเสมอว่าแม้แต่นักกีฬาที่อาศัยอยู่ในประเทศที่พูดภาษาอังกฤษตลอดชีวิต ก็อาจไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็น native language

ผู้มีความบกพร่องทางสติปัญญา (Intellectually Disabled)

กรณีศึกษาการใช้ sport psychology intervention กับนักกีฬา a mild intellectual disability ได้รับการเสนอโดย Travis and Sachs (1991) งานวิจัยได้สรุปว่า การพัฒนาความไว้วางใจและความสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญ นักจิตวิทยาการกีฬาจะต้องทำงานกับระดับความเข้าใจของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน แต่ต้องได้รับความช่วยเหลือจากญาติและทีมงาน

ข้อควรพิจารณาในการช่วยเหลือนักจิตวิทยาการกีฬา สามารถที่จะสื่อสารกับนักกีฬาที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา อยู่บนพื้นฐานของ awareness and commonsense นักกีฬาเหล่านี้อาจไม่สามารถคิดในเทอมของ abstract terms ขาดความสามารถในการตัดสินใจ มีความจำสั้นๆ มีทักษะทางด้านตัวเลขและหนังสือจำกัด และสมาธิไม่คงที่ (Hanrahan, 1990b) ดังนั้น การสอนจะต้องง่าย ทักษะจะต้องถูกแยกย่อย มีความสนุกสนานในช่วงเวลาฝึกที่สั้นๆ

ผู้มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย (Physical Disabled)

ในปีค.ศ.1989 มีรายงานการสัมภาษณ์ an elite wheelchair athletes ลงใน The Sport Psychologist (Asken, 1989) มีการอภิปรายถึงการใช้เทคนิคทางด้านจิตวิทยาการกีฬารวมทั้งสนับสนุนและแนะนำวิธีการผสมผสานจิตวิทยาการกีฬากับ disabled sport ในตอนท้ายบทความได้มีการเรียกร้องให้มีการทำวิจัยทางด้านนี้ Asken ได้เขียนบทความฉบับต่อมาถึงความท้าทายในการให้บริการจิตวิทยาการกีฬาแก่นักกีฬาที่มีความพิการทางกาย (Asken, 1991) เทคนิคที่เขานำเสนอได้แก่การตอบสนองทางด้านจิตใจต่อการได้รับความพิการ การเปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางด้านร่างกายและข้อควรคำนึงอย่างเช่น ปัญหาเกี่ยวกับ temperature regulation และปัญหาการปฏิบัติของความพิการในแต่ละประเภท

ในปี ค.ศ.1990s เริ่มได้เห็นบทความที่บทนำมุ่งต่อการพัฒนาทักษะทางจิตของนักกีฬาที่มีร่างกายพิการ ถึงแม้ว่าจะมุ่งเน้นไปที่ environmental stressors, Banks (1992) ได้เสนอแนะการเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬาใน Barcelona Paralympics ข้อเสนอแนะในการลดความเครียดจากสิ่งแวดล้อมและเพิ่ม performance ได้ถูกแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ Pre-departure aspects อย่างเช่น การสร้างความคุ้นเคยกับนักกีฬากับสภาพแวดล้อมของเกม on-route aspects อย่างเช่น การดื่มของเหลวและลดพวกคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ ลักษณะที่สองได้แก่ Post-arrival aspects อย่างเช่น การปฏิบัติตามกิจวัตรที่เคยทำที่บ้านให้คล้ายกันมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในหัวข้อที่คล้ายๆกัน Hedrick and Morse (1991) ได้เสนอแนะขั้นตอนในการ set goals อย่างไรให้มีประสิทธิภาพแก่ wheelchair basketball players

อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยน้อยมากที่ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการและการประเมินผลโปรแกรมทักษะทางจิตสำหรับนักกีฬาที่มีความบกพร่องทางกาย การเรียกร้องของ Asken's (1991) ได้รับการเพิกเฉย ถึงแม้ว่าจะมีการศึกษาตามธรรมชาติทางด้านนี้ (Hanrahan, 1992) วัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้ต้องการศึกษา the effectiveness of various components of a psychological skills training program for amputee and wheel chair athletes.

Harahan's (1992) project involved the creation, implementation and evaluation ของโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตสำหรับนักกีฬาแข่งขันแข่งขันวีลแชร์และแขนขาขาด ถึงแม้ว่าเนื้อหาของโปรแกรมจะมุ่งไปที่ความต้องการของแต่ละบุคคล บทสรุปโดยทั่วๆไปก็คือโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตที่มีประสิทธิภาพจะสามารถพัฒนานักกีฬาที่มีความบกพร่องทางกายได้ การสร้างโปรแกรมหรือการพิจารณาถึงทักษะที่จะบรรจุไม่ได้รับอิทธิพลจากการไร้ความสามารถ คำถามและรูปแบบที่ถูกใช้กับนักกีฬาปกติได้ดีถูกนำมาใช้ในโปรแกรมนี้

กลุ่มที่ศึกษาเป็น internationally competitive wheelchair and amputee athletes จำนวน 6 คน ทำการฝึกใน the mental skills training program ที่สร้างขึ้นบนพื้นฐานของ their self-reported psychological skills โปรแกรมนี้ใช้เวลา 3 เดือน ประกอบด้วย 8 sessions นอกจากนี้นักกีฬาบางคนได้ถ่ายวีดีโอเทปตนเองในขณะฝึกหรือแข่งขัน นักกีฬาคู่หนึ่งให้ความสนใจ individual sessions for further clarification ของทักษะทางจิตบางอย่าง

โปรแกรมประกอบด้วย goal setting, controlling arousal levels, concentration and attention skills, imagery, self-talk, self-confidence, competition preparation, and controlling situations.

โปรแกรมส่วนใหญ่ไม่ต้องดัดแปลงให้เข้ากับความพิการทางด้านร่างกาย เช่น ทักษะของ Goal setting และ Positive self talk ปฏิบัติเช่นเดียวกับนักกีฬาปกติ แม้ว่ากิจกรรมบางอย่างที่คาดหวังว่าจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงถูกพบว่ามีประสิทธิภาพ เช่น พบว่ากิจกรรม abdominal breathing exercise สร้าง concentration & relaxation แก่นักกีฬาโดยไม่ต้องใช้ abdominal muscles

นักกีฬา 5 ใน 6 คน ได้ทำและส่งคืน post-test rating เกี่ยวกับความรู้และการใช้ทักษะทางจิต 8 อย่าง กลุ่มตัวอย่างได้ทำ post-test ในช่วงสัปดาห์ที่ 9 และ 26 after the last group session ถึงแม้ว่าจะมีกลุ่มตัวอย่างเพียง 5 คน there were statistically significant increase in reported knowledge of attention/concentration, positive self-talk, controlling problem situation, and imagery ได้รับความรู้เพิ่มขึ้นในด้าน arousal regulation and competition preparation approached แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในการให้ค่าความสำคัญของทักษะทางจิตในรูปแบบต่างๆ ถึงแม้ว่ามีการเพิ่มการรับรู้ความสำคัญของ positive self-talk approached อย่างมีนัยสำคัญ

การรายงานของนักกีฬาในการใช้ imagery, positive self-talk, and controlling problem situations was significantly greater after the program than before.

บนพื้นฐานของ subjective basis มีความแตกต่างระหว่างบุคคลมากในการตัดสินลักษณะของโปรแกรม Goal setting, imagery and self-confidence development ได้รับการกล่าวถึงเป็นพิเศษจากนักกีฬาที่แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบ standard PMR tapes กับ personalized PMR tapes ที่ใช้กับกล้ามเนื้อหรือการสูญเสียแขนขามีความแตกต่างในแต่ละบุคคลอย่างเห็นได้ชัด นักกีฬาสองคนชอบเทปมาตรฐานซึ่งประกอบด้วยร่างกายทุกส่วน นักกีฬาคนหนึ่งกล่าวว่า the tailor-made tape สั้นเกินไปเพราะกลุ่มกล้ามเนื้อที่เขาใช้ได้มีจำกัด ควรมีการศึกษาถึงประโยชน์ในการดัดแปลงเนื้อหาของเทปเฉพาะบุคคลโดยยังคงรักษาช่วงระยะเวลาที่เป็นมาตรฐาน นักกีฬาอีกสามคนชอบเทปเฉพาะบุคคลมากกว่า และนักกีฬาทั้งหกยืนยันว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างเทปจึงไม่รู้ว่าชอบแบบไหนมากกว่ากัน

ข้อควรพิจารณาเกี่ยวกับนักกีฬาคนพิการ (General Considerations for Athletes with Disabilities)

โดยไม่คำนึงถึงเทปหรือระดับของความบกพร่อง โปรแกรมต่างๆไม่ว่าทางจิตหรือทางกายจะโฟกัสไปที่ความสามารถของนักกีฬา โชคไม่ดีที่บทความในลักษณะที่โฟกัสไปที่การไร้ความสามารถมี

แนวโน้มที่จะทำให้ความสนใจของผู้อ่านมุ่งไปที่การไร้ความสามารถของนักกีฬาในแต่ละด้าน ไม่ว่าจะในบทบาทของโค้ช ผู้ร่วมฝึก ผู้จัดการทีม หรือนักจิตวิทยาการกีฬา จะมุ่งไปที่นักกีฬารายบุคคลมากกว่าผู้ไร้ความสามารถ เหตุผลที่โค้ชหรือนักจิตวิทยาการกีฬากำลังทำงานกับแต่ละบุคคลเนื่องจากพวกเขาเหล่านั้นเป็นนักกีฬา ไม่ใช่เพราะว่าพวกเขาเป็นผู้มีความบกพร่องทางด้าน sensory, intellectual or physical disability.

ถึงแม้ว่านักกีฬาทุกคนจะได้รับการ treated as individual มีหลักการสำคัญ 3 อย่างที่สามารถประยุกต์ได้กับทุกสถานการณ์ หลักการเหล่านี้เป็นความจริงทั้งนักกีฬาผู้ไร้ความสามารถและผู้มีร่างกายปกติ อย่างไรก็ตามสิ่งนี้มักถูกมองข้ามเมื่อทำงานกับนักกีฬาที่ไร้ความสามารถ

สิ่งแรกศึกษาธรรมชาติและขอบเขตความสามารถของนักกีฬา เช่น ผู้คนมักทึกทักเอาว่านักรักบี้ทั้งหมดมักจะก้าวร้าวโดยธรรมชาติ หรือคนตัวเตี้ยไม่สามารถเล่นบาสเกตบอลได้ และมักมีความเชื่อว่านักกีฬาตาบอดจะมองไม่เห็นโดยสิ้นเชิง หรือผู้ที่อยู่ในเก้าอี้ล้อหมุนมีความสามารถทางร่างกายเหมือนกันหมด แทนที่จะคาดเช่นนี้ จงพิจารณาลักษณะเฉพาะของนักกีฬาเป็นรายบุคคล

ประการที่สอง ใช้ตัวนักกีฬาเป็นแหล่งข้อมูลเนื่องจากพวกเขามีชีวิตอยู่ด้วยตนเอง แทนที่จะเริ่มด้วยคำถามว่าเทคนิคหรือวิธีการใดได้ผลจงถามพวกเขา

ประการที่สาม จงช่วยเหลือเมื่อได้รับการขอร้อง อย่าเสนอความเห็นใจเมื่อนักกีฬาประสบ temporary failure, frustration or confusion ในการฝึกทักษะใหม่ หรือเพิ่มระดับความเข้ม ถ้าเขาเลือกตัดสินใจที่จะมาเป็นนักกีฬาแข่งขัน เขาจำเป็นต้องพัฒนาความสามารถในการจัดการทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว ไม่ใช่บทบาทของนักจิตวิทยาหรือโค้ชที่จะปกป้องเขาจากความล้มเหลว

บรรณานุกรม

ดำรัส ดาราศักดิ์. (2549). **สาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย.** ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. (2542).**จิตวิทยาการกีฬา แนวคิดทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา.** ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

Bandura, A. (1974). **Psychological modeling: Conflicting theories.** New Yourk: Lieber-Atherton.

Burton, D.(1993). Goal Setting in Sport. In R.N. Singer, M. **Handbook of Research on Sport Psychology**. New York: MacMillan: 467-491.

Burton, D.(1998). Measuring Competitive state anxiety. In J.L. Duda (Ed). **Advances in sport and exercise psychology measurement** (pp.129-148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Cox, R.H. (1994). **Sport Psychology Concepts and Application.** 3rd ed. Wisconsin: Brown and Benchmark Publishers.

Dwyer, J.J.M. (1995). Effect of perceived choice of music on exercise intrinsic motivation. **Health Values**, 19, 18-26.

Ellis, A. (1962). **Reason and emotion in psychotherapy.** New York: Lyle Stuat.

Eysenck, M.W., & Calvo, M.G. (1992). **Anxiety and performance**: The processing efficiency theory, Cognition and Emotion, 6, 409-434.

Groppel, J.L., and others. (1989). **Science of Coaching Tennis.** (pp. 271-275). Champaign,IL: Human Kinetics.

Hardy, L., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athletes' self-talk. **The Sport Psychologist,** 15, 306-318.

Hanrahan, S. (1995). Sport Psychology For Athletes With Disabilities. In T. Morris & J. Summers (Eds.) **Sport Psychology** (pp.503-513). Qld: John Wiley & Sons.

Jacobson, E. (1930). Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities. Imagination of movement involving skeletal muscles. *American Journal of Physiology,* **91**, 547-608.

Kauss, D. (2001). **Mastering Your Inner Game.** (pp. 195-202). Champaign,IL: Human Kinetics.

Klint,K.A.,and Weiss, M.R. (1986). Perceive competence and motives of participating in youth sports: A test of Harters Competence motivation Theory. **Journal of Sport Psychology**, 9, 55-65.

Martens, R. (1980). **Psychological skills training for athletes.** Unpublished manuscript, University of Illinois, Urbana-Champaign.

Martens, R.(1987), **Coaches Guide to Sport Psychology.,** P. 155-168.

Martens, R. (1987). **Coaches Guide to Sport Psychology.** (pp.137-150). Champaign,IL: Human Kinetics.

Morris, T., and Summers, J. (1995). **Sport psychology.** New York: John Wiley & Sons.

Murray, J.F. (1999). **Smart Tennis.** (pp. 31-36).C.A:Jossey-Bass. A wiley Company.

Roberts and Others. (1986). **Learning Experiences In Sport Psychology.** Illinois: Human Kinetic Publishers, Inc.

Roberts, G.C., and others. (1986). **Learning Experiences In Sport Psychology.** (pp.121-126) Champaign,IL: Human Kinetics.

Slad, S.(1999). Why do we Teach Sports? **The Journal of Physical Education, Recreation & Dance.**March, Vol.70 No.3, p.p.15-16.

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of Motivational versus instructional self-talk on improving motor performance, **The Sport Psychologist,** 14, 253-272.

Titley, R.W. (1980). The loneliness of a long-distance kicker. In R.M. Suinn (Ed.), **Psychology in sports: Method and applications** (pp. 321-327). Minneapolis, MN: Burgess.

Van Raalte, J., Brewer, B., Riveria., & Petitpas, A. (1994). The relationship between self-talk and performance of competitive junior tennis players. **Journal of Sport & Exercise Psychology,** 16, 400-415.

Weinberg, R.S. (1982). The relationship between mental preparation strategies and motor performance: **A review. Quest**, **33,** 195-213.

ศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี