

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยลำดับประเด็นในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. เจตคติ
2. ความหมายของจิตวิทยาการศึกษา
3. บทบาทและความสำคัญของจิตวิทยาการศึกษา
4. ประวัติความเป็นมาของจิตวิทยาการศึกษาต่างประเทศและในประเทศไทย
5. ความรู้ด้านจิตวิทยาการศึกษา
6. ผู้ฝึกสอนกีฬาสากลกับกีฬาไทย

เจตคติ

ความหมายของเจตคติ หมายถึง ท่าทีหรือความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525, หน้า 235) ตรงกับภาษาอังกฤษว่า "attitude" โดยมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า "aptus" ซึ่งหมายถึง ความเหมาะสมพอดี แต่เดิมภาษาไทยใช้คำว่า "ทัศนคติ" แต่ปัจจุบันคณะกรรมการบัญญัติศัพท์ทางการศึกษาได้ให้ใช้คำว่า "เจตคติ" แทน (พินิตามานะต่อ, 2543, หน้า 24) ในปัจจุบันได้มีการศึกษาเจตคติอย่างกว้างขวาง เพราะเป็นเรื่องที่มีบทบาทสำคัญ มีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาทั้งชาวต่างประเทศและชาวไทยได้ให้ความหมายของเจตคติไว้ดังนี้

กาเย (Gagne, 1977, p. 219) กล่าวว่าเจตคติเป็นเรื่องภายในของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเลือกปฏิบัติของแต่ละบุคคล เจตคติเป็นแนวโน้มของการตอบสนองหรือความพร้อมในการตอบสนองของบุคคล

พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2540, หน้า 106) กล่าวว่าเจตคติหมายถึง ความรู้สึกของบุคคลต่าง ๆ อันเป็นผลเนื่องจากการเรียนรู้และประสบการณ์ ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งต่าง ๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นไปในทางสนับสนุนหรือต่อต้านก็ได้

นอกจากนี้วอดเคาสกี (Wlodkowski, 1978, pp. 36-37) กล่าวว่าเจตคติเป็นเรื่องที่มี

พลังมากและมีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ โดยปกติแล้วเจตคติตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อและประสบการณ์ ซึ่งการแสดงออกของเจตคติมีอยู่ 2 ลักษณะคือ

1. เจตคติเชิงนิมาน หรือเจตคติทางบวก หรืออาจเรียกว่าเจตคติที่ดี เจตคติในลักษณะนี้จะแสดงออกมาในลักษณะความพึงพอใจ เห็นด้วย ยากกระทำ และอยากเข้าใกล้
2. เจตคติเชิงนิเสธ หรือเจตคติทางลบ จะแสดงออกในลักษณะความไม่พึงพอใจ ไม่เห็นด้วย ไม่อยากได้ ไม่อยากทำ และไม่อยากเข้าใกล้สิ่งนั้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า เจตคติหมายถึง ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ความพึงพอใจ ของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลได้รับ โดยแสดงพฤติกรรมออกมาใน 2 ลักษณะ คือเจตคติเชิงบวกและเจตคติเชิงลบ ซึ่งเจตคตินี้สามารถสร้างขึ้นใหม่หรือเปลี่ยนแปลงได้

ลักษณะและองค์ประกอบของเจตคติ ตามแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเจตคตินั้น ดิลลอน และคูมาร์ (Dillon & Kuman, 1985, p. 33) สรุปว่าแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเจตคติแบ่งออกเป็น 2 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดแรกซึ่งเชื่อว่าเจตคติประกอบด้วยองค์ประกอบเดียว (single component) คือ องค์ประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลที่ชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ส่วนอีกแนวคิดหนึ่งเชื่อว่า เจตคติประกอบด้วยหลายองค์ประกอบ (multi component) คือ องค์ประกอบด้านความรู้ ความรู้สึก และด้านความพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับดวงเดือน พันธุมนาวิน (2530, หน้า 5) ที่กล่าวว่า การที่จะกล่าวถึงองค์ประกอบของเจตคติให้ครอบคลุมมากที่สุดและเป็นที่ยอมรับกัน ได้แก่ แนวคิดที่เชื่อว่าเจตคติประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ

1. องค์ประกอบด้านความรู้ (cognitive component) หมายถึงการที่บุคคลจะมีเจตคติต่อสิ่งต่าง ๆ ได้นั้น บุคคลจะต้องมีการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นก่อนเสมอ ซึ่งเป็นความรู้ ความเชื่อในเชิงประมาณคำว่า สิ่งนั้นมีคุณหรือโทษอย่างไร และเนื่องมาจากการรับรู้ที่ผิดพลาดหรือบิดเบือนจากความเป็นจริง จะทำให้บุคคลมีเจตคติที่ไม่ถูกต้องต่อสิ่งนั้น ๆ ได้
2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (affective component) ซึ่งเป็นความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ หลังจากบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์หรือโทษต่อสิ่งนั้นแล้ว และองค์ประกอบนี้จะสอดคล้องกับองค์ประกอบด้านการรับรู้เสมอ กล่าวคือ ถ้าบุคคลได้รับรู้เกี่ยวกับสิ่งใดในทางที่ดี ย่อมมีความรู้สึกที่ดี ชอบหรือพอใจในสิ่งนั้น ตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นในทางที่ไม่ดี ก็ย่อมไม่ชอบไม่พอใจในสิ่งนั้น ๆ ตามมา

3. องค์ประกอบด้านมุ่งการกระทำ (behavior intention component) หมายถึง องค์ประกอบที่เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลมีความรู้เชิงประมาณค่าเกี่ยวกับประโยชน์หรือโทษของสิ่งต่าง ๆ และเกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจต่อสิ่งนั้น ๆ แล้ว การมุ่งกระทำที่จะเกิดขึ้นตามมานั้น มักจะสอดคล้องกับการรับรู้และความรู้สึกต่อสิ่งนั้น ๆ เสมอ

การวัดเจตคติ การวัดเจตคติเป็นการวัดคุณลักษณะภายในของบุคคลเกี่ยวกับ อารมณ์และความรู้สึก ซึ่งไพศาล หวังพานิช (2530, หน้า 147) ได้กล่าวว่า คุณลักษณะภายในดังกล่าวมีการแปรเปลี่ยนได้ง่าย ไม่แน่นอน การวัดเจตคติจึงต้องยึดหลักสำคัญดังนี้

1. ต้องยอมรับข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการวัดเจตคติ คือ

1.1 เจตคติของบุคคลจะมีลักษณะคงที่หรือคงเส้นคงวาอยู่ช่วงเวลาหนึ่ง มิได้ผันแปรตลอดเวลา อย่างน้อยจะต้องมีช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งที่มีความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งคงที่ ทำให้สามารถวัดได้

1.2 เจตคติของบุคคลไม่สามารถวัดหรือสังเกตเห็นได้โดยตรงจึงจะต้องวัดทางอ้อม โดยวัดจากแนวโน้มที่บุคคลจะแสดงออกหรือประพฤติปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

1.3 เจตคติ นอกจากจะแสดงออกในรูปทิศทางของความรู้สึกนึกคิด เช่น สนับสนุนหรือคัดค้านแล้ว ยังมีขนาดและปริมาณของความรู้สึกนึกคิดนั้น ๆ ด้วย ดังนั้นนอกจากจะสามารถวัดทิศทางแล้ว ยังสามารถวัดความเข้มของเจตคติได้ด้วย

2. การวัดเจตคติใดก็ตาม จะต้องมีส่วนประกอบ 3 ประการ คือ ตัวบุคคลที่จะถูกวัด สิ่งเร้า และการตอบสนอง

3. สิ่งเร้าที่นิยมใช้ คือ ข้อความวัดเจตคติ (attitude statement) ซึ่งเป็นสิ่งเร้าทางภาษาที่ใช้อธิบายถึงคุณค่า คุณลักษณะของสิ่งนั้น เพื่อให้บุคคลตอบสนองออกมาเป็นระดับความรู้สึก (attitude continuum หรือ scale) เช่น มาก ปานกลาง น้อย เป็นต้น

4. การวัดเจตคติของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องใดสิ่งใด ต้องพยายามถามคุณค่าและลักษณะในแต่ละด้านของเรื่องนั้นออกมา แล้วนำผลซึ่งเป็นส่วนประกอบหรือรายละเอียดปลีกย่อยมาผสมผสาน สรุปรวมเป็นเจตคติของบุคคลนั้น เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่การวัดนั้น ๆ จะต้องครอบคลุมลักษณะต่าง ๆ ครบทุกลักษณะเพื่อให้การสรุปตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

5. ต้องคำนึงถึงความเที่ยงตรง (validity) ของผลการวัดอย่างเป็นพิเศษกล่าวคือ ต้องพยายามให้ผลที่วัดได้ตรงตามสภาพความเป็นจริงของบุคคลทั้งในแง่ทิศทางและระดับ และช่วงของเจตคติ

เนื่องจากเจตคติประกอบด้วยหลายองค์ประกอบ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์

เชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นการวัดเจตคติที่องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง ก็ย่อมบอกถึงเจตคติของบุคคลได้ ดังที่ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2530, หน้า 50) ได้สรุปว่า การวัดเจตคติควรวัดจากองค์ประกอบทั้งสามของเจตคติ หรืออาจวัดองค์ประกอบเดียวหรือมากกว่าหนึ่งองค์ประกอบก็ได้

นอกจากนี้ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2530, หน้า 9-22) ยังกล่าวถึง การศึกษาเจตคติว่าสามารถศึกษาได้ 6 วิธี ดังนี้

1. การสังเกต (observation) หมายถึงการเฝ้ามองและจดบันทึกพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วนำข้อมูลที่สังเกตได้ไปอนุมาน (infer) ว่าบุคคลนั้นมีเจตคติต่อสิ่งนั้นอย่างไร

2. การสัมภาษณ์ (interview) คือวิธีการถามให้ตอบด้วยปากเปล่า ผู้เก็บข้อมูลอาจจดบันทึกคำตอบหรืออัดเสียงตอบไว้ก็ได้ แล้วนำมาวิเคราะห์คำตอบภายหลัง วิธีการสัมภาษณ์ให้ข้อมูลให้ข้อมูลครอบคลุมทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต และสิ่งอื่นที่เกี่ยวข้อง แต่มีข้อจำกัดเพราะวิธีการสัมภาษณ์เป็นการตอบหรือเล่าพฤติกรรมของตนเองหรือของผู้อื่น ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้ถูกศึกษาเล่าแต่พฤติกรรมที่ตนเองเห็นสมควรจะนำมาเปิดเผยหรือเล่าพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ

3. แบบสอบถาม (questionnaire) วิธีนี้ใช้กับผู้ที่มีการศึกษาพอสมควร คือสามารถอ่านออกเขียนได้ แบบวัดเจตคตินั้นจะมีข้อคำถามและคำตอบต่าง ๆ ไว้ให้เลือกตอบ โดยทำไว้เป็นมาตรฐานแบบแผนเดียวกันสำหรับผู้ตอบทุกคน การใช้แบบวัดเจตคติเป็นวิธีการที่ใช้มากที่สุดในการศึกษาเกี่ยวกับเจตคติ เพราะใช้เวลาน้อยและได้คำตอบที่แท้จริงมากกว่าวิธีอื่น ๆ ซึ่งลายนยศ และอังคณา ลายนยศ (2538, หน้า 179-191) ได้สรุปถึงแบบทดสอบเจตคติว่ามีอยู่ด้วยกัน 3 วิธี คือ

3.1 วิธีของเทอร์สโตน (Thurstone's method) เป็นวิธีที่เรียกว่า ไพรออรี อะพพรอช (priori approach) วิธีการนี้จะหาค่าของแต่ละมาตราของข้อความทางเจตคติก่อนที่จะนำไปใช้ในการวิจัย และกำหนดค่ามาตรามีค่าตั้งแต่ 0 ถึง 11

3.2 วิธีของลิเคิร์ต (Likert's method) วิธีนี้กำหนดมาตราเป็น 5 ขั้น แต่ละขั้นจะกำหนดค่าไว้หลังจากไปรวบรวมข้อมูลในการวิจัยมาแล้ว จึงมีชื่อว่า โพลเทอริออรี อะพพรอช (posteriori approach)

3.3 วิธีของออสกู๊ด (Osgood's method) เป็นวิธีวัดเจตคติโดยใช้ความหมายของภาษา (semantic differential scales) มาใช้ในการสร้างมาตรา

ทั้ง 3 วิธีดังกล่าวเป็นที่นิยมใช้กันมาก โดยเฉพาะวิธีของลิเคิร์ต ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ก็

ใช้วิธีการของลิเคิร์ตเช่นกัน

4. การสร้างจินตภาพ (projective techniques) เป็นวิธีการสร้างจินตนาการโดยใช้ภาพเพื่อใช้วัดเจตคติบุคลิกภาพของบุคคล โดยที่ภาพจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงความคิดเห็นออกมา และสามารถสังเกตได้ว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกอย่างไร วิธีการวัดเจตคติโดยการสร้างจินตภาพนี้ ผู้ทำการศึกษาต้องมีประสบการณ์และความสามารถเพียงพอในการแปลความหมายของข้อมูลที่ได้มา

5. การวัดแบบผู้ถูกศึกษาไม่รู้ตัว (unobtrusive measures) วิธีการนี้ผู้เก็บข้อมูลไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับผู้ถูกศึกษาโดยตรงทั้งในลักษณะเป็นกลุ่มหรือรายบุคคล และผู้ถูกศึกษาไม่รู้สึกตัวว่ากำลังถูกศึกษาอยู่

6. การวัดทางสรีระ (physiological measures) คือการใช้เครื่องมือไฟฟ้าหรือเครื่องมืออื่น ๆ ในการสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เนื่องด้วยเจตคติต่อสิ่งหนึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือมีความรู้สึกไปในทางชอบหรือไม่ชอบ ความรู้สึกนี้อาจเพิ่มขึ้นหรือลดลงขึ้นอยู่กับเรื่องราวและบุคคลเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งที่เขาเคยชอบหรือไม่เคยชอบ จะทำให้ระดับอารมณ์ในขณะนั้นเปลี่ยนแปลงไป ถ้าใช้เครื่องมือวัดทางสรีระที่จะละเอียดก็สามารถตรวจพบความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ แต่เนื่องด้วยเครื่องมือวัดทางสรีระนั้นมีราคาสูงและผู้ใช้ต้องมีความรู้ทางสรีรศาสตร์เป็นอย่างดี ดังนั้นวิธีการนี้จึงยังไม่เป็นที่แพร่หลายในการวิจัยทางเจตคติในจิตวิทยาสังคม

เจตคติเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิดกับพฤติกรรม ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่แสดงออก ดังนั้นการที่จะเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง จึงควรทำความเข้าใจกับเจตคติกับบุคคลนั้นก่อน จะช่วยให้การแปลความหมายพฤติกรรมของบุคคลนั้นมีความหมายยิ่งขึ้น (รวิวรรณ อังคนุรักษ์พันธ์, 2533, หน้า 3) ในการศึกษาครั้งนี้ก็เช่นเดียวกันจึงควรมีการศึกษาเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาควบคู่ไปกับการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ของผู้ฝึกสอนกีฬา ซึ่งจะช่วยอธิบายพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับการใช้จิตวิทยาการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น

ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬาเป็นสาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬา มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและพัฒนาขีดความสามารถให้กับนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ พระพงศ์ บุญศิริ (2536, หน้า 3) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่สำคัญและจำเป็นต่อครูพลศึกษา นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และวงการกีฬา โดยมีการประยุกต์ใช้เทคนิคต่าง ๆ อย่างผสมผสาน ให้เกิด

การพัฒนาทักษะความสามารถ เพื่อให้ นักกีฬาสามารถแสดงออกซึ่งความสามารถทางกีฬาได้สูงสุด

สำหรับความหมายของจิตวิทยาการกีฬา ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

ค็อก (Cox, 1994, p. xiii) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นการนำหลักการทางจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้ในการกีฬา

กิล (Gill, 1986, p. 6) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นการศึกษาโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในสถานการณ์กีฬาต่าง ๆ เช่น กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ รวมถึงการแข่งขันกีฬา

นริศย์ กิจเพิ่มพูล (2534, หน้า 12) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์ที่นำเอาหลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการกีฬา โดยเน้นศึกษาถึงพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อมทางกีฬา

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย (2542, หน้า 4) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา รวมถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่อความสามารถในการเล่นกีฬาและการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532, หน้า 2) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่นำเอาหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปความหมายของจิตวิทยาการกีฬาได้ว่าหมายถึง การศึกษาถึงพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์กีฬา รวมถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม โดยนำหลักการทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬาและการออกกำลังกาย

บทบาทและความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

รูปแบบการแข่งขันกีฬสมัยใหม่ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ในอดีตนักกีฬาจะเน้นฝึกเฉพาะสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาเท่านั้น ต่อมาเมื่อความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเจริญขึ้น การที่จะประสบความสำเร็จในการเป็นนักกีฬานั้น ต้องอาศัยองค์ประกอบหลายประการประกอบร่วมกัน คือ (นภาพร ทัศนัยนา, 2540, หน้า 16)

1. องค์ประกอบด้านร่างกาย (physical factors) ได้แก่ ขนาดร่างกาย สมรรถภาพ

ทางกายและความสมบูรณ์ของอวัยวะต่าง ๆ

2. องค์ประกอบทางจิตวิทยาสังคม (psychosocial factors) ได้แก่ ความพร้อมทางด้านจิตใจ

3. องค์ประกอบทางทักษะกีฬา (skills factors) ได้แก่ ความสามารถในทักษะกีฬาและความรู้ในเรื่องกฎกติกาการแข่งขัน

4. องค์ประกอบทางโอกาสและโชคร้าย (chance and lucks) ได้แก่ การจับฉลากแบ่งสาย จำนวนผู้เข้าแข่งขัน และความสามารถของผู้แข่งขัน

ซึ่งสอดคล้องกับ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532, หน้า 1) ที่กล่าวว่า องค์ประกอบสำคัญของการแสดงความสามารถสูงสุดทางกีฬาดังกล่าวต้องมีความพร้อมในด้าน คือ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต และสิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบไปด้วย สิ่งแวดล้อมบุคคล ได้แก่ ผู้ฝึกสอน ผู้ใกล้ชิดกับนักกีฬา รวมถึงผู้สนับสนุน และสิ่งแวดล้อมวัตถุ ได้แก่ เงินสนับสนุน สนามและอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม (สืบสาย บุญวิรัตน์, 2540, หน้า 74)

จิตวิทยาการกีฬาจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา เพราะจะทำให้เข้าใจถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ในการแสดงออกทางด้านกีฬา ตลอดจนสภาพแวดล้อมและปัจจัยที่สัมพันธ์กับการแสดงความสามารถสูงสุด เพื่อที่จะนำมาปรับปรุงและพัฒนานักกีฬาคต่อไป

จากการศึกษาของนริศ กิจเพิ่มพูล (2534) ซึ่งศึกษาบทบาทจิตวิทยาการกีฬาต่อการปรับพฤติกรรมนักกีฬาในทัศนะผู้บริหารและผู้ฝึกสอนกีฬา โดยมีกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้บริหารและผู้ฝึกสอนกีฬาของแต่ละสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทยที่อยู่ในทำเนียบสมาคมกีฬาสมัครเล่นของการกีฬาแห่งประเทศไทยปี 2533 จำนวน 80 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามมาตราประมาณค่าจำนวน 52 ข้อ ผลการศึกษาพบว่า ทั้งผู้บริหารกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬามีทัศนะเห็นด้วยกับบทบาทจิตวิทยาการกีฬาที่มีต่อการปรับพฤติกรรมนักกีฬา โดยผู้บริหารให้ความสำคัญต่อบทบาทจิตวิทยาการกีฬาที่มีต่อการปรับพฤติกรรมนักกีฬาด้านผู้ฝึกสอนกับนักกีฬามากที่สุด ส่วนผู้ฝึกสอนมีทัศนะเห็นด้วยกับบทบาทจิตวิทยาการกีฬาที่มีต่อการปรับพฤติกรรมนักกีฬาด้านแนวโน้มของจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยและด้านผู้ฝึกสอนกับนักกีฬามากที่สุด

จากความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา จึงทำให้นักวิชาการรวมตัวกันก่อตั้งสมาคมทางด้านจิตวิทยาการกีฬารึ้นหลายสมาคม เช่น สมาคมจิตวิทยาการกีฬานานาชาติ (ISSP:International Society of Sport Psychology) สมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย

อเมริกาเหนือ (NASPSPA : North America Society for Psychology of Sport and Physical Activity) รวมทั้งในประเทศไทยได้มีการก่อตั้งชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย และชมรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่ให้มีการศึกษาและการเรียนรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาให้กว้างขวางยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีแนวโน้มในการพัฒนาที่ดีขึ้น คือ มีการบรรจุการเรียนการสอนวิชาจิตวิทยาการกีฬาไว้ในหลักสูตรทางด้านพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา ในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก ซึ่งจะทำให้วิชาชีพนักจิตวิทยาการกีฬาเป็นที่ยอมรับและเปิดกว้างในสังคมไทยมากขึ้น

ประวัติความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬา

ประวัติความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬาในต่างประเทศ

จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์แขนงใหม่ของวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่มีผู้สนใจศึกษาวิจัยและนำไปใช้ในวงการกีฬาและสถาบันการศึกษากันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในกลุ่มทวีปอเมริกาเหนือ ซึ่งถือว่าเป็นแม่แบบของจิตวิทยาการกีฬา การศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาในช่วงแรกมีพื้นฐานมาจากการเรียนรู้ทักษะทางกลไก (motor learning) แต่เมื่อมีการศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบมากขึ้น ทำให้พบถึงความแตกต่างและความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะด้าน จนทำให้มีการพัฒนากลายเป็นวิชาจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งสืบสาย บุญวิรุบุตร (2541, หน้า 13-17) ได้เรียบเรียงประวัติจิตวิทยาการกีฬาในต่างประเทศไว้ พอสรุปได้ดังนี้

ความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬาในทวีปอเมริกาเหนือนั้นยังไม่ชัดเจนว่าเริ่มขึ้นเมื่อใด จนเมื่อปีคริสต์ศักราช 1898 นอร์แมน ทริปเพลท (Norman Triplett) ได้ทำการวิจัยทางจิตวิทยาสังคม เกี่ยวกับพฤติกรรมความพยายามภายใต้เงื่อนไข 3 แบบ ที่มีผลต่อความสามารถในการถีบจักรยานสูงสุด คือ เมื่อแข่งกับเวลา เมื่อแข่งกับสถิติเดิม และเมื่อมีคู่แข่ง ผลการศึกษาวិจัยพบว่า การมีผู้ร่วมกิจกรรมหรือมีคู่แข่งจะทำให้ประสิทธิภาพในการถีบจักรยานดีขึ้น และจากหลักฐานครั้งนี้ทำให้ได้รับการยกย่องให้เป็นคุณทวดของจิตวิทยาการกีฬา (great grandfather of sport psychology) จากนั้นในปีคริสต์ศักราช 1925 มีนักจิตวิทยาชื่อ โคลแมน โรเบิร์ต กริฟฟิธ (Coleman Robert Griffith) ได้ทำการศึกษาวิจัยทางด้านจิตวิทยาการกีฬาอย่างจริงจังเกี่ยวกับทักษะกลไกการเรียนรู้และบุคลิกภาพนักกีฬา นอกจากนี้ยังได้สร้างและพัฒนาแบบทดสอบทางจิตวิทยาการกีฬาไว้เป็นจำนวนมาก อีกทั้งยังได้เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับหลักการและการประยุกต์ใช้ นอกจากนี้ยังได้เขียนตำราขึ้น 2 เล่ม คือ จิตวิทยาการเป็นโค้ช (psychology of coaching) และจิตวิทยาการเป็นนักกีฬา (psychology of athletics) จนทำให้

ได้รับเกียรติเป็นบิดาของจิตวิทยาการกีฬาของทวีปอเมริกาเหนือ (father of sport psychology) ต่อมาในปี คริสต์ศักราช 1966 บรูซ โอซิลวี (Bruce Ogilvie) และโทมัส ทัตโก้ (Thomas Tutko) ได้ทำการศึกษาและเขียนหนังสือชื่อ นักกีฬาตัวปัญหาและวิธีการจัดการ (problem athletes and how to handle them) โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพกับแรงจูงใจ นอกจากนี้โอซิลวียังได้สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในนักกีฬาขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัย แม้ว่าจะได้รับการตอบสนองจากนักกีฬาและผู้ฝึกสอนเป็นอย่างดี แต่ในส่วนของนักจิตวิทยานั้นไม่เป็นที่ยอมรับผลการศึกษาในครั้งนี้ เพราะแบบสอบถามนั้นถูกนำมาเผยแพร่ในทางพาณิชย์ อย่างไรก็ตามโอซิลวีได้รับการยกย่องให้เป็นบิดาของจิตวิทยาประยุกต์ (father of applied sport psychology)

ในช่วงระหว่างปีคริสตศักราช 1965-1968 ได้มีการก่อตั้งสมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งทวีปอเมริกาเหนือ (NASPSPA : North America Society for Psychology of Sport and Physical Activity) โดยนักวิชาการกลุ่มที่สนใจจิตวิทยาการกีฬาทั้งในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อผลิตและเผยแพร่ความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาที่ทันสมัยและตรวจสอบความรู้ทางวิชาการต่าง ๆ มีการจัดการประชุมเป็นครั้งแรกในปีคริสตศักราช 1967 ที่ลาสเวกัส และได้จัดการประชุมนี้ขึ้นเป็นประจำทุกปี นอกจากนี้ในปีคริสตศักราช 1965 นักวิชาการจากประเทศต่าง ๆ ได้มีการจัดตั้งสมาคมจิตวิทยาการกีฬานานาชาติ (ISSP : International Society of Sport Psychology) เพื่อเป็นสื่อกลางในการวิจัย พัฒนา และเผยแพร่ความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาจากทั่วโลก และเพื่อส่งเสริมให้แต่ละประเทศจัดตั้งสมาคมจิตวิทยาการกีฬาขึ้นเพื่อเป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ความรู้ภายในประเทศ และยังได้มีการจัดพิมพ์วารสารจิตวิทยาการกีฬานานาชาติ (International Journal of Sport Psychology) เพื่อเผยแพร่ความรู้ขึ้นอีกด้วย ในปีคริสตศักราช 1969 บ็อบ วิลเบอร์ก (Bob Wilberg) ได้จัดตั้งสมาคมทักษะกลไกและจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทยแคนาดา (CSPLSP : Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology) ซึ่งเดิมเป็นส่วนหนึ่งของสมาคมศึกษาศาสตร์และนันทนาการแห่งประเทศไทยแคนาดา และได้แยกออกมาเมื่อปีคริสตศักราช 1977

ในปีคริสตศักราช 1985 ได้มีการจัดตั้งสมาคมความก้าวหน้าจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์ (AAASP : The Association for the Advancement of Applied Sport Psychology) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อนำความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาไปประยุกต์ใช้ ยังได้มีการจัดพิมพ์วารสารนักจิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychologist) ซึ่งนับว่าเป็นวารสารเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาที่ใหม่ล่าสุด นอกจากวารสารฉบับดังกล่าว ได้มีวารสารที่ตีพิมพ์เผยแพร่มาก่อนหลายฉบับ เช่น

วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทยแคนาดา (Canadian Journal of Applied Sport Science) วารสารพฤติกรรมศาสตร์ (Journal of Motor Behavior) วารสารจิตวิทยาการกีฬา (Journal of Sport Psychology) และวารสารพฤติกรรมศาสตร์การกีฬา (Journal of Sport Behavior)

ประวัติจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

จิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยเริ่มปรากฏมาตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว แต่ยังไม่ถูกต้องตามหลักการทางจิตวิทยาการกีฬา ส่วนมากจะเกิดจากความเชื่อและการปฏิบัติสืบต่อกันมา เช่น การบ่นบาลสารถี การรำลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การเคารพครูบาอาจารย์ และการเล่นเครื่องลางของขลัง เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและให้กำลังใจ ซึ่งอาจไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2533, หน้า 13)

จิตวิทยาการกีฬาเริ่มปรากฏเด่นชัดเมื่อประเทศไทยเข้าร่วมการประชุมสัมมนาทางวิชาการที่กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ เมื่อปีพุทธศักราช 2531 ประเทศสมาชิกในเอเชียที่มีความเจริญทางด้านจิตวิทยาการกีฬาได้กระตุ้นให้ประเทศสมาชิกอื่น ๆ เห็นความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา นักวิชาการของไทยซึ่งเล็งเห็นถึงความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาจึงได้รวมตัวกันก่อตั้งชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทยขึ้น และต่อมาได้จัดตั้งเป็นสมาคมขึ้นในวันที่ 12 มีนาคม พุทธศักราช 2534 (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541, หน้า 17) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา
2. ศึกษาและวิจัยงานด้านจิตวิทยาการกีฬา
3. เป็นศูนย์ติดต่อและแลกเปลี่ยนวิชาการด้านจิตวิทยาการกีฬาระหว่างสมาชิก

และองค์กรต่าง ๆ ทั้งในและนอกประเทศเพื่อให้บริการด้านจิตวิทยาการกีฬา

4. ส่งเสริมให้สมาชิกได้ศึกษาและดูงานด้านจิตวิทยาการกีฬาทั้งในและนอกประเทศ
5. ไม่ดำเนินการใด ๆ ที่เกี่ยวกับการเมือง

นอกจากนี้ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย ยังมีวัตถุประสงค์ทั่วไปในการส่งเสริมและเผยแพร่ให้มีการศึกษาและการเรียนรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาให้กว้างขวางยิ่งขึ้น โดยมีศาสตราจารย์ ดร.วรศักดิ์ เพียรชอบ เป็นประธานคนแรก

จากความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา ทำให้มีการพัฒนาหลักสูตรวิชาจิตวิทยาการกีฬา โดยวิทยาลัยพลศึกษาและกองวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษาได้จัดการสัมมนาวิชาการสำหรับอาจารย์ผู้สอนจิตวิทยาการกีฬาขึ้น เพื่อกำหนดขอบข่ายและเป็นแนวทางในการสอนวิชานี้ ในระหว่างวันที่ 11-13 กันยายน พุทธศักราช 2536 และในระหว่างวันที่ 24-26

สิงหาคม พุทธศักราช 2537 โดยมี มัวรีน อาร์ ไวส์ (Maureen R. Weiss) จากมหาวิทยาลัยโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา ร่วมกับ สิบสาย บุญวิรัตน์ และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร เป็นวิทยากรในการอบรม (สิบสาย บุญวิรัตน์, 2541, หน้า 18-19) จนกระทั่งปีพุทธศักราช 2540 กรมพลศึกษา ได้บรรจุวิชาจิตวิทยาการกีฬาไว้ในหลักสูตรระดับอุดมศึกษาของวิทยาลัยพลศึกษามหาวิทยาลัยที่มีการสอนทางด้านพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา ก็ได้มีการบรรจุวิชาจิตวิทยาการกีฬาไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนทั้งในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้นักศึกษาเลือกทำวิทยานิพนธ์สาขาจิตวิทยาการกีฬาในการเรียนระดับมหาบัณฑิต และดุษฎีบัณฑิต (Vongjaturapat, 1998, p. 3)

ในปีพุทธศักราช 2541 มหาวิทยาลัยบูรพาได้เปิดทำการเรียนการสอนระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้เรียนจะได้รับการจัดโปรแกรมการเรียนของตนเองให้มีความเชี่ยวชาญในสาขาย่อยของวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา (บัณฑิตวิทยาลัย, 2543, หน้า 146-148) เช่น ในสาขาจิตวิทยาการกีฬา เมื่อนิสิตสนใจที่จะศึกษาในสาขานี้แล้ว ก็จะได้รับ การจัดโปรแกรมให้เรียนรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬาเกือบทั้งหมดตั้งแต่ต้น รวมทั้งทำวิทยานิพนธ์ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาด้วย การจัดโปรแกรมในลักษณะนี้จะทำให้การผลิต นักศึกษาในระดับปริญญาเอกสาขาจิตวิทยาการกีฬามีประสิทธิภาพมากที่สุด เป็นอีกก้าวหนึ่งของความก้าวหน้าในการศึกษาสาขาจิตวิทยาการกีฬาของประเทศไทย

นอกจากนี้แล้วรายวิชาทางด้านจิตวิทยาการกีฬาก็มีบทบาทมากขึ้นในการศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาพลศึกษา ของภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ มหาวิทยาลัยบูรพา นอกจากจะมีวิชาจิตวิทยาการกีฬาเป็นวิชาบังคับแล้ว ในหลักสูตรฉบับปรับปรุงปีพุทธศักราช 2541 ยังได้มีการเพิ่มรายวิชาการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาและการจัดการกับความเครียดลงไปในหลักสูตร (ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ, 2541, หน้า 9) นับว่าเป็นแห่งแรกของประเทศไทย แสดงให้เห็นถึงความเจริญก้าวหน้าของจิตวิทยาการกีฬาอีกประการหนึ่ง

การเคลื่อนไหวทางด้านจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยอีกส่วนที่สำคัญก็คือ การก่อตั้งชมรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย โดยเมื่อวันที่ 13 กันยายน พุทธศักราช 2543 ได้มีการประชุมของผู้ที่สนใจทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเพื่อการก่อตั้งชมรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทยขึ้น โดยเป็นองค์กรที่เผยแพร่ความรู้ ซึ่งจะเน้นการนำหลักการทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในวงการกีฬาให้มากขึ้น และเมื่อวันที่ 20 กันยายน พุทธศักราช 2543 ได้มีการประชุมผู้ก่อตั้งชมรมอีกครั้ง เพื่อพิจารณาข้อบังคับของชมรม นับว่าวันนี้เป็นวันก่อตั้ง

ชมรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย ซึ่งมีวัตถุประสงค์หลักของชมรมเพื่อส่งเสริมและเผยแพร่หลักการวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬา การประยุกต์ใช้ และเป็นศูนย์กลางการแลกเปลี่ยนข้อมูลทางจิตวิทยาการกีฬา การให้คำแนะนำและการปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา โดยมีที่ตั้งของชมรมอยู่ที่ห้องปฏิบัติการทางจิตวิทยาการกีฬา ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (ข่าวความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย, 2543, หน้า 7)

ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬาเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อผู้ฝึกสอนกีฬาเป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาจึงต้องเป็นผู้ที่

1. มีความละเอียดอ่อน
2. รักการศึกษาค้นคว้า
3. เป็นคนช่างสังเกต
4. ต้องเป็นผู้ที่สนใจด้านการวิจัยอยู่ตลอดเวลา

เพื่อที่สามารถนำความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬามาใช้ในขณะฝึกซ้อมและแข่งขันได้อย่างถูกต้อง ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนกีฬาควรทราบไว้ดังนี้

1. **แรงจูงใจ** แรงจูงใจเป็นส่วนที่สำคัญต่อนักกีฬาเป็นอย่างมากและเกี่ยวข้องกับนักกีฬาอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่การเริ่มเล่นกีฬาจนถึงการหยุดเล่น แรงจูงใจเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาด้วย จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ฝึกสอนจะต้องเข้าใจหลักการของแรงจูงใจดังนี้

ประเภทของแรงจูงใจตามหลักการของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม ซึ่งประสาทอิสริปรีดา (2538, หน้า 301-302) ได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. **แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation)** คือ แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล เช่น ทำเพราะสนใจหรือสนุกกับงานนั้น ความสำเร็จในการทำกิจกรรมจะเป็นรางวัลในตัวเอง จึงไม่ต้องมีสิ่งอื่นมาเป็นสิ่งล่อ ซึ่งนับว่ามีความสำคัญต่อนักกีฬา
2. **แรงจูงใจภายนอก (extrinsic motivation)** คือ แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากองค์ประกอบภายนอกตัวบุคคล องค์ประกอบดังกล่าวอาจเป็นสิ่งชวนใจ (intensive) รางวัล หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมนั้นโดยตรง

ผู้ฝึกสอนควรทำให้นักกีฬาเล็งเห็นถึงคุณค่าของการกีฬา เพราะจะเป็นแรงจูงใจภายในที่มีความยืนยาว คงทน และเป็นสิ่งที่พึงปรารถนามากกว่าแรงจูงใจภายนอก ซึ่งแรงจูงใจภายนอกนี้จะเกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้น ๆ เท่านั้น นอกจากนี้ยังควรทำให้นักกีฬามีความภูมิใจในตัวเอง (self-esteem) ว่าเป็นตัวแทนของสถาบันหรือประเทศ เพราะถ้าหากมุ่งเน้นที่แรงจูงใจภายนอกก็จะทำให้เกิดการพัฒนาที่ฟุ้งยั้งและยังอาจเป็นการทำลายนักกีฬาด้วย (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2533, หน้า 18-19) จากรายงานการวิจัยพบว่าแรงจูงใจของนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัยประเภทบุคคลและประเภททีมไม่มีความแตกต่างกัน แต่นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจากการแข่งขันจะมีแรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก นอกจากนี้แรงจูงใจยังเกี่ยวข้องกับความสนใจ ความเชี่ยวชาญ ความคิดในการตัดสินใจ และบรรทัดฐานของนักกีฬา นักกีฬา (พีรเจต รวิทอง, 2537)

ในส่วนของทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกีฬามีอยู่ด้วยกัน 4 ทฤษฎี คือ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541, หน้า 25-30)

1. ทฤษฎีแรงจูงใจภายในและการประเมินความรู้ (intrinsic motivation and cognitive evaluation theory) ทฤษฎีแรงจูงใจภายในเป็นแรงจูงใจที่ไม่มีเงื่อนไขจากภายนอก กล่าวคือ ต้องการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น ซึ่งทฤษฎีนี้ไม่สามารถอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัดเจน ดังนั้นจึงเกิดทฤษฎีการประเมินความรู้ขึ้นเพื่อใช้อธิบายทฤษฎีแรงจูงใจภายใน ทฤษฎีการประเมินความรู้เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (perceive competence) และมีการตัดสินใจด้วยตนเอง (self-determining) ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญของทฤษฎี คือ

1.1 การรับรู้ในการควบคุม (perceive controlling) หมายถึง นักกีฬาต้องรับรู้ว่าจะอะไรเป็นแหล่งของสาเหตุในการจูงใจให้เล่นกีฬา นักกีฬาจำเป็นต้องรับรู้และควบคุมแหล่งของสาเหตุที่เล่นกีฬาให้ได้ในช่วงแรกของการเล่นกีฬา นักกีฬาควรเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนานด้วยความอยากเล่นซึ่งเป็นแรงจูงใจภายใน แต่เมื่อเล่นกีฬาไปได้นาน ๆ อาจมีสิ่งล่อใจ เช่น เงินและรางวัล ซึ่งเป็นแรงจูงใจภายนอกเข้ามามีอิทธิพลต่อนักกีฬา ซึ่งเมื่อใดที่แรงจูงใจภายนอกเข้ามามีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬา เมื่อนั้นแรงจูงใจภายในจะลดลงทันที ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อนักกีฬา

1.2 กระบวนการประเมินความรู้ (information process) หมายถึง กระบวนการรับรู้ข้อมูลว่า แรงจูงใจภายในหรือแรงจูงใจภายนอกที่มีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาของตนเอง

2. ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motivation theory) คือ แรงจูงใจที่

ต้องการรู้เพื่อให้เกิดความสำเร็จหรือคอยหนีความล้มเหลว ต่อมาทฤษฎีนี้ได้พัฒนาเป็นทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์ (Harter's competence motivation theory) ซึ่งอธิบายว่าแรงจูงใจที่เกิดจากความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ ทำให้พยายามทำในสิ่งที่ยากขึ้นจนสามารถทำได้ และนักกีฬาจะไม่ทำสิ่งที่ยากขึ้นเมื่อรู้ว่าทำไม่สำเร็จ วัชรระ คำเพ็ง (2537) ได้ศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาอาชีพในนักกีฬามวยไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักมวยไทยในอดีตและปัจจุบันจำนวน 60 คน พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักมวยไทยในอดีตและปัจจุบันไม่มีความแตกต่างกัน แต่กลุ่มนักมวยที่มีความล้มเหลวในการชกมวยสูงจะมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่สูงกว่ากลุ่มนักมวยที่มีความล้มเหลวในการชกมวยต่ำ

3. ทฤษฎีการอ้างสาเหตุ (attribution theory) พัฒนามาจากทฤษฎีของไฮเดอร์ (Heider) ซึ่งอธิบายว่าการสร้างสาเหตุในการกระทำของตนเองเนื่องมาจากองค์ประกอบภายใน คือ ความสามารถและความพยายาม จากองค์ประกอบภายนอกคือ ความยากของงานหรือโชคช่วย ตัวอย่างเช่น นักกีฬาสามารถบอกสาเหตุของการแพ้ในการแข่งขันที่ผ่านมาว่าเป็นเพราะคู่แข่งแข็งแกร่งกว่า หรือประสพชัยชนะเพราะโชคช่วย ส่วนโรเบิร์ต (Roberts, 1992, pp. 9-11) อธิบายถึงทฤษฎีการอ้างสาเหตุว่า เป็นความพยายามของมนุษย์ในการอ้างสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการกำหนดพฤติกรรม ทั้งยังสามารถใช้อธิบายความสามารถของตนเองด้วย

ต่อมาไวเนอร์ (Weiner) ได้พัฒนาทฤษฎีการอ้างสาเหตุของ ไฮเดอร์ (Heider) โดยกล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการแสดงความสามารถประกอบด้วยแหล่งของสาเหตุ (locus of causality) ความคงที่ (stability) และความสามารถในการควบคุม (controllability) ซึ่งแยกออกได้เป็น การควบคุมได้ (controllable) และการควบคุมไม่ได้ (uncontrollable) นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการอ้างสาเหตุ คือ กระบวนการทางสังคม (สมบัติทางจิต และสมมติฐาน จันทรุไทย, 2542, หน้า 113)

4. ทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย (goal setting theory) ทฤษฎีนี้อธิบายถึงการใช้สิ่งที่มีมุ่งหวังในการสร้างแรงจูงใจ กล่าวคือจะเป็นการใช้การตั้งเป้าหมายเพื่อช่วยรักษาระดับของแรงกระตุ้นภายใน

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2537, หน้า 2 อ้างอิงจาก Robert, 1993) กล่าวว่า ไม่มีทฤษฎีหนึ่งทฤษฎีใดที่จะอธิบายหรือตอบคำถามเกี่ยวกับแรงจูงใจได้ทั้งหมด แม้บางทฤษฎีจะได้รับการยอมรับอย่างมาก แต่ก็ยังตอบปัญหาจิตวิทยาทางการกีฬาได้บางส่วนเท่านั้น อย่างไรก็ตามการพิจารณาถึงระดับแรงจูงใจนั้น สามารถดูได้จากลักษณะต่าง ๆ ของพฤติกรรม 4 ประการคือ

1. ความเข้มของพฤติกรรม คือ การทุ่มเทต่อการทำกิจกรรม
2. ความพยายาม คือ ความต่อเนื่องของการทำกิจกรรม เช่น ถ้าร่วมกิจกรรมใดเป็นระยะเวลานาน แสดงว่ามีแรงจูงใจต่อกิจกรรมนั้นสูง
3. ตัวเลือกกิจกรรม คือ ความสนใจในกิจกรรม ถ้าสนใจในกิจกรรมใด แสดงว่ามีแรงจูงใจในกิจกรรมนั้น

4. ผลของกิจกรรม คือ ผลของการทำกิจกรรมนั้นว่าประสบผลสำเร็จตามที่ต้องการหรือไม่ เช่น ถ้าเล่นได้ดีหรือประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ แสดงว่ามีแรงจูงใจที่ดี

แรงจูงใจเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นกีฬา ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬาอย่างเหมาะสม ซึ่งมีวิธีการต่าง ๆ หลายวิธี ได้แก่ (ชาญชัย โพธิ์คลัง, 2532, หน้า 33)

1. การจูงใจด้วยคำพูด การพูดเป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่ทำให้คนอื่นรักหรือเกลียดได้ คำพูดจึงมีความสำคัญและสามารถจูงใจนักกีฬาได้มาก การพูดที่ดีนั้นต้องอาศัยการฝึกหัด รู้จักใช้จิตวิทยามาใช้ในการพูด รู้จักวิธีการโน้มน้าวผู้ฟัง รู้จักพูดในสิ่งที่ควรพูดหรือไม่ควรพูด วิธีการพูดมีหลายลักษณะ เช่น การดูหรือการต่อว่านักกีฬาในเรื่องการขาดระเบียบ ไม่ตรงต่อเวลา หรือทำการฝึกซ้อมไม่เต็มที่ การพูดเป็นการกระตุ้นนักกีฬาให้มีสำนึกตลอดเวลาที่เป็นนักกีฬา การพูดอาจต้องอธิบายให้กับคนหลายคนฟัง หรือการพูดที่ต้องพูดเฉพาะตัวเป็นรายบุคคล เป็นต้น

2. การจูงใจด้วยการกระทำ ในบางครั้งการสร้างแบบอย่างโดยการกระทำก็สามารถเป็นแรงจูงใจนักกีฬาได้เป็นอย่างดี เช่น การฝึกที่หนักกว่าปกติ การฝึกประจำวันสม่ำเสมอ การปฏิบัติตามระเบียบ การตรงต่อเวลา และการจดบันทึกประจำวันของนักกีฬาเพื่อตรวจหาข้อผิดพลาดต่าง ๆ และการใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์มาช่วยเหลือทางเทคนิคในการฝึกซ้อมและสมรรถภาพทางกาย สิ่งเหล่านี้จะทำให้ให้นักกีฬาทั้งหลายมีความตั้งใจในการฝึกซ้อมมากขึ้น

3. แบบผสม การจูงใจวิธีนี้เป็นการผสมระหว่างการจูงใจด้วยการพูดและการกระทำ พบเห็นบ่อยในรายการโทรทัศน์ที่มีการเผยแพร่พร้อมกับบรรยายกระตุ้นเตือนไปด้วย เป็นต้น

นอกจากนี้ โครงการกีฬาศึกษาของสหรัฐอเมริกา (American Sport Education Program, 1994 อ้างถึงใน วรณี เจริญวงศ์, 2543, หน้า 6) ได้แนะนำวิธีการปฏิบัติตนของผู้ปกครองและผู้ฝึกสอนเพื่อสร้างแรงจูงใจที่ดีแก่นักกีฬา โดยอาศัยหลัก PARENTS ดังนี้

P = praising คือ คำชื่นชมไม่ว่าจะชนะหรือแพ้

A = accepting คือ การยอมรับในความสามารถ

R = recognizing คือ การจดจำความสามารถพิเศษต่าง ๆ

E = encouraging คือ การสนับสนุนให้มีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี

N = nurturing คือ การเลี้ยงดูให้เจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

T = teaching คือ การสอนทั้งทักษะชีวิตและทักษะกีฬา

S = smiling คือ รอยยิ้มเพื่อเป็นกำลังใจ

ก่อนที่จะใช้วิธีการสร้างแรงจูงใจอย่างไรกับนักกีฬานั้น ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อนการตัดสินใจนั้น ๆ เพราะแนวทางการสร้างแรงจูงใจและระดับของนักกีฬาแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน ผู้ฝึกสอนจึงจำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจให้ดี

2. ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ความรู้สึกว่าคุณจะประสบความสำเร็จหรือสามารถที่จะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จ มักพบเสมอว่า นักกีฬาที่มีความสามารถในระดับสูงจะมีความมั่นใจในการแข่งขันกีฬาสูงกว่านักกีฬาที่มีความสามารถในระดับที่ต่ำกว่า ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจึงควรให้ความสำคัญต่อการสร้างความเชื่อมั่นในตัวเองให้แก่ นักกีฬา โดยมีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องดังนี้ (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2537, หน้า 14)

1. ทฤษฎีความมั่นใจเฉพาะอย่าง (self-efficacy) ความมั่นใจเฉพาะอย่างหมายถึงความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ ณ เวลานั้น ความมั่นใจเฉพาะอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ความมั่นใจเฉพาะอย่างเป็นส่วนหนึ่งของความมั่นใจในตนเอง และยังนับว่าเป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจเชิงปัญญา (cognitive motivation) นั่นคือ ความมั่นใจเฉพาะอย่างเป็นตัวชักนำให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำกิจกรรม ซึ่งผู้ฝึกสอนสามารถเสริมสร้างการรับรู้ว่าคุณมีความมั่นใจเฉพาะอย่างให้กับนักกีฬาได้ดังนี้ (สืบสาย บุญวีรบุตร , 2541, หน้า 65-66)

1. การรับรู้ว่าคุณประสบความสำเร็จ (perceive success) ผู้ฝึกสอนควรเน้นที่ความพยายาม เพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และควรเป็นจุดมุ่งหมายที่ยากขึ้น
2. การใช้คำพูดกระตุ้น (verbal persuasion) เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรกระทำ เพราะจะเป็นการให้กำลังใจและเป็นแรงเสริมที่ดีแก่นักกีฬา
3. การให้สังเกตและเลียนแบบจากแม่แบบ (vicarious experience) การใช้แม่แบบจะทำให้ นักกีฬามีการเปรียบเทียบ มีความพยายามมากขึ้นทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน
4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (emotional arousal) เพื่อให้ นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงสุด ผู้ฝึกสอนควรมีการกระตุ้นทางอารมณ์ สร้างความคิด สร้างความพยายาม และสร้างกำลังใจให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพราะถ้าหากมีแรงกระตุ้นที่สูงหรือต่ำเกินไปจะมีผลเสียต่อ

นักกีฬา คือ ถ้านักกีฬามีแรงกระตุ้นต่ำเกินไปจะทำให้ นักกีฬาเกิดความเบื่อหน่าย ขาดความมุ่งมั่น หรือถ้ามีแรงกระตุ้นที่สูงเกินไปก็จะทำให้ นักกีฬาเกิดความเครียด

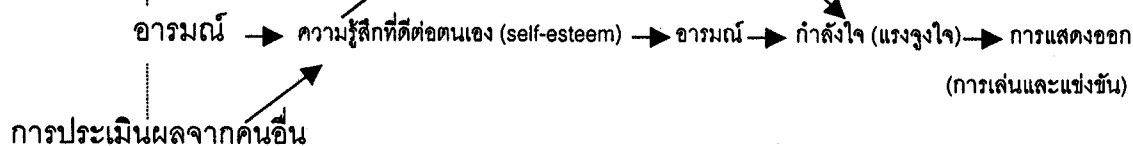
จากผลการวิจัยของไวเบอร์กและโกรฟ (Weinberg & Grove, 1992, pp.3-13) ซึ่งเปรียบเทียบยุทธวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างให้นักกีฬาของผู้ฝึกสอนออสเตรเลียและอเมริกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนชาวออสเตรเลียในระดับชมรมและรัฐ จำนวน 60 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ฝึกสอนชาวออสเตรเลียใช้ทั้ง 13 ยุทธวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างในระดับปานกลางและพบว่าเทคนิคเหล่านี้มีประสิทธิภาพในระดับปานกลางเป็นอย่างน้อย สำหรับยุทธวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างให้นักกีฬาที่นิยมใช้ ได้แก่ การพูดคุยกับตนเอง การเป็นแม่แบบของผู้มีความมั่นใจ การแนะนำในการฝึกซ้อม การใช้คำพูดที่ไพเราะเป็นรางวัล และการใช้กริยาที่น่าพึงพอใจ เมื่อเปรียบเทียบยุทธวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างของผู้ฝึกสอนออสเตรเลียและอเมริกันพบความแตกต่างคือ ผู้ฝึกสอนอเมริกันมีการใช้ยุทธวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมากกว่า 2 ยุทธวิธี คือ สภาพการฝึกซ้อมและการใช้แม่แบบจากนักกีฬามีประสบผลสำเร็จ

ความมั่นใจเฉพาะอย่างเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนสามารถสร้างขึ้นให้กับนักกีฬาได้ นับว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างมาก เพราะเกี่ยวข้องไปถึงความมั่นใจในตนเอง ระดับของแรงจูงใจ และยังส่งผลถึงความสามารถในการแข่งขันกีฬาด้วย

2. ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (self-esteem) คือความรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ ซึ่งเป็นการสร้างความมั่นใจได้วิธีหนึ่ง เกิดจากปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการ คือ ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ การมองว่าตนมีความสามารถทำได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ และส่วนปัจจัยภายนอกเกิดจากการยอมรับจากบุคคลอื่น ว่าตนประสบความสำเร็จ ซึ่งสามารถแสดงโครงสร้างได้ดังนี้ (ภาพที่ 1)

ความรู้สึกว่าตนเอง

มีความสามารถ



ภาพที่ 1 โครงสร้างการเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (self-esteem) (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2539 ข, หน้า 3)

ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งจากตัวของนักกีฬาเองและทั้งจากบุคคลรอบข้าง ผู้ฝึกสอนจึงควรเห็นความสำคัญและจัดประสบการณ์ทางกีฬาที่ดี เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เกิดขึ้นแก่นักกีฬา

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อนักกีฬา นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นแก่นักกีฬา โดยใช้ทฤษฎีความมั่นใจเฉพาะอย่างและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เพื่อเป็นประโยชน์ในการควบคุมความวิตกกังวลและเพิ่มความสามารถทางการกีฬา

3. การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ เป็นสิ่งที่ช่วยให้นักกีฬามีการเรียนรู้ในด้านทักษะในขณะที่ฝึกซ้อมได้มากขึ้น นอกจากนี้ในเวลาแข่งขันยังช่วยให้นักกีฬาสนใจแต่ในการเล่น ทำให้แสดงความสามารถได้เต็มที่ เจมส์ (James, 1980, pp.93-94) กล่าวว่า ความตั้งใจคือการยึดเหนี่ยวที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวด้วยใจที่มั่นคง ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรสร้างความตั้งใจให้นักกีฬา ด้วยการให้นักกีฬาฝึกสมาธิทั้งในขณะที่ฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน ซึ่งสมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทฤทธิ์ (2542, หน้า 253-255) ได้กล่าวถึงการขาดสมาธิไว้ 2 ประการคือ

1. องค์ประกอบภายนอก เช่น คู่ต่อสู้ เสียงเชียร์ และเสียงโห่จากผู้ชม สาเหตุนี้จะมีผลอย่างมากโดยเฉพาะกับนักกีฬาใหม่ ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรให้นักกีฬาฝึกการรวบรวมสมาธิก่อนการแข่งขันอย่างเป็นระบบ ซึ่งสามารถกระทำดังต่อไปนี้

1.1 ทำการฝึกซ้อมจากการแข่งขันจริง เช่น ผู้ฝึกสอนควรแนะนำนักกีฬาให้มีการสำรวจตนเองและรับรู้การสร้างสมาธิในสถานการณ์จริง เพื่อให้นักกีฬาเกิดประสบการณ์ตรง มีความเคยชินและสามารถจัดการกับสิ่งรบกวนจากภายในและภายนอกได้

1.2 การจำลองการแข่งขัน เพื่อให้นักกีฬาเกิดการคุ้นเคยต่อสิ่งรบกวนภายนอก นิยมจำลองการแข่งขันที่เกินความจริง เพื่อที่นักกีฬาสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์การแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 การลองซ้อมในใจ เป็นการฝึกเพื่อเพิ่มสมาธิและไม่สนใจสิ่งรบกวนภายนอก อาจจะใช้การจับคู่การฝึก โดยให้นักกีฬารับทวนสมาธิของอีกคนหนึ่ง การฝึกลักษณะนี้ควรฝึกอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้

นอกจากนี้ไวน์เบิร์กและกูด (Weinberg & Gould, 1995 อ้างถึงใน จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ, 2543 ก, หน้า 4-5 ; จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ, 2543 ข, หน้า 4-5) ยังได้แนะนำเทคนิคที่ช่วยในการเพิ่มทักษะในการรวบรวมสมาธิไว้หลายวิธี ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเล่น

161221

187.26
11847
๑

กีฬาได้เป็นอย่างดี เทคนิคการเพิ่มทักษะในการรวบรวมสมาธิสามารถฝึกปฏิบัติได้ตามแบบฝึกหัดดังนี้

แบบฝึกหัดที่ 1 การเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนความสนใจ (learning to shift attention)

ประกอบด้วยการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน ก่อนการฝึกให้นั่งหรือนอนในตำแหน่งที่รู้สึกสบายหลับตา แล้วหายใจเข้าลึก ๆ 2-3 ครั้ง จนรู้สึกสบายและผ่อนคลาย จึงเริ่มปฏิบัติดังนี้

ขั้นที่ 1 มุ่งความสนใจไปยังสิ่งที่ได้ยินในขณะนั้น แยกเสียงแต่ละชนิดออกจากกันและบอกให้ได้ว่า คือเสียงของอะไร จากนั้นให้ฟังเสียงทั้งหมดที่อยู่รอบตัวอย่างรวม ๆ ให้ผสมผสานเสียงเหล่านั้นเหมือนการฟังเสียงดนตรี

ขั้นที่ 2 ฝึกการรับรู้ของประสาทสัมผัส เป็นการฝึกการรับรู้ให้มีความรู้สึกเหมือนกับที่มองด้วยสายตา สามารถบอกรายละเอียดของสิ่งนั้นได้ ก่อนที่จะไปพิจารณาสิ่งอื่นต่อไป ให้หยุดชั่วขณะแล้วย้อนกลับไปบอกรายละเอียดของสิ่งนั้นอีกครั้ง พยายามนึกถึงภาพรวมของสิ่งนั้น การฝึกลักษณะนี้จะช่วยสร้างสมาธิภายในอย่างกว้าง ๆ

ขั้นที่ 3 มุ่งความสนใจไปยังความคิดและอารมณ์ของตนเอง พยายามไม่คิดถึงสิ่งใด คงความรู้สึกผ่อนคลายไว้ จากนั้นพยายามแยกความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นแต่ละครั้ง ในที่สุดจะสามารถปล่อยความคิดและความรู้สึกออกไปและเกิดการผ่อนคลาย

ขั้นที่ 4 ลืมตาและเลือกวัตถุที่อยู่ตรงข้างหน้า ขณะที่มองตรงไปพยายามใช้สายตาให้มองกว้างขึ้น ให้เห็นวัตถุที่อยู่เบื้องหน้าให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถเห็นได้ จากนั้นพยายามดึงจุดสนใจ (focus) ให้แคบลง ให้เหลือเฉพาะที่อยู่ตรงหน้าเท่านั้น ต่อไปพยายามมองจนเห็นวัตถุแค่ชิ้นเดียว หลังจากนั้นขยายสายตาไปที่ละน้อยจนกว้างที่สุดจนเห็นทุกสิ่งทุกอย่างภายในห้อง คิดถึงจุดสนใจภายนอก (external focus) ฝึกหัดดึงจุดสนใจเข้าออก ทำให้จุดสนใจแคบเข้าและขยายออกเหมือนการถ่ายภาพด้วยเลนส์ซูม

แบบฝึกหัดที่ 2 เรียนรู้ที่จะรักษาซึ่งจุดรวมของสมาธิ (learning to maintain focus)
หาสถานที่สงบและไม่มีสิ่งรบกวน เลือกวัตถุที่ใช้ในการรวบรวมสมาธิ อาจเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกีฬาที่เล่น ถือวัตถุนั้นไว้ในมือ จับความรู้สึกว่าสัมผัสแล้วรู้สึกอย่างไร สีอะไร ลักษณะอย่างไร ทำด้วยอะไร วางวัตถุนั้นลงและมุ่งความสนใจไปที่สิ่งนั้น ตรวจสอบรายละเอียดทั้งหมด ถ้าความคิดฟุ้งซ่านต้องดึงความสนใจกลับสู่วัตถุนั้นที่ บันทึกเวลาไว้ทุกครั้ง ควรที่จะสามารถรักษาสมาธิไว้ได้อย่างน้อย 5 นาที จากนั้นให้เริ่มฝึกหัดสร้างสมาธิท่ามกลางสิ่งรบกวนอื่น ๆ

แบบฝึกหัดที่ 3 เกมฝึกเพื่อสร้างสมาธิหรือความมุ่งมั่น

32	42	39	34	99	19	64	44	03	77
37	97	92	18	90	53	04	72	51	65
95	40	33	86	45	81	67	13	59	58
69	78	57	68	87	05	79	15	28	36
09	26	62	89	91	47	52	61	64	29
00	60	75	02	22	08	74	17	16	12
76	25	48	71	70	83	06	49	41	07
10	31	98	96	11	63	56	66	50	24
20	01	54	46	82	14	38	23	73	94
43	88	85	30	21	27	80	93	35	55

ภาพที่ 2 เกมฝึกเพื่อสร้างสมาธิ

แบบฝึกหัดนี้เป็นที่นิยมในยุโรปตะวันออก จะช่วยให้ผู้ฝึกทราบว่าเมื่อมีสมาธิว่าหมายถึงอย่างไร ตารางจะประกอบด้วยตัวเลขตั้งแต่ 00-99 จุดประสงค์ในการเล่น คือ กำหนดเวลาให้ 1 นาที โดยให้หาตัวเลขประมาณ 20-30 ตัว อาจเริ่มจาก 00, 01, 02 เป็นต้น หรือเริ่มจากตัวเลขที่ยากขึ้น เช่น 11, 31, 51 เป็นต้น ตารางนี้จะสามารถสร้างขึ้นได้ใหม่โดยเพิ่มตัวเลขให้มากขึ้นเมื่อปฏิบัติได้แล้ว

แบบฝึกหัดที่ 4 ฝึกหัดการสร้างจินตภาพหรือฝึกจินตนาการ (imagery or mental rehearsal) ถือว่าเป็นการฝึกสมาธิที่ได้อีกแบบหนึ่ง เช่น นักวิ่งระยะสั้นจะนึกถึงว่าตนเองออกวิ่งจาก block started ได้อย่างยอดเยี่ยมและรู้สึกวิ่งได้ดี ช่วงก่ายยาวเป็นจังหวะสม่ำเสมอ รู้สึกผ่อนคลายระหว่างเมตรสุดท้ายในการแข่งขัน

2. องค์ประกอบภายในหรือสิ่งรบกวนภายใน ได้แก่ จิตใจและความรู้สึกซึ่งจะทำให้เกิดความไม่มั่นคงในอารมณ์ จึงควรมีการเรียกสมาธิและความตั้งใจกลับมา โดยอาจใช้คำพูดในทางบวก

บันลือ รัตนจรัสโรจน์ (2539) ได้ทำการศึกษาการเพ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนชายที่ประสบความสำเร็จสูงและประสบความสำเร็จต่ำ ที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน จังหวัดราชบุรี พบว่า นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูงมีการใช้กลยุทธ์การเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองมากกว่าแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำมีการใช้กลยุทธ์การเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองมากกว่าแบบสัมพันธ์กับตนเอง ในส่วนของกลยุทธ์การเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองที่นิยมใช้ได้แก่ มีความตั้งใจต่อการกำหนดจังหวะการก้าวเท้า มีความตั้งใจต่อการกำหนดอัตราการใช้

หายใจอยู่เสมอ ส่วนบุคคลบายนุ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองที่นิยมใช้ ได้แก่ มีความตั้งใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว มีความตั้งใจต่อเสียงเชียร์จากผู้ชมข้างเส้นทางที่วิ่งผ่าน และมีความตั้งใจต่อระยะทางวิ่งที่เหลือ

การมีสมาธิและความตั้งใจของนักกีฬาจะเป็นผลดีทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ผู้ฝึกสอนจึงควรให้นักกีฬาฝึกการรวบรวมสมาธิทุกวันอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 10-15 นาที เพื่อให้นักกีฬาสถาปนปฏิบัติได้เป็นอัตโนมัติ เมื่อถึงเวลาการแข่งขันจริง

4. การตั้งเป้าหมาย การกำหนดเป้าหมายในการฝึกซ้อมกีฬา เป็นเทคนิคในการสร้างแรงจูงใจที่ดีและได้รับการยอมรับจากผลงานการวิจัยมากมาย (นฤพนธ์ วงศ์สุรภัทร, 2539 ข, หน้า 13 อ้างถึงใน Burton, 1993, p.472) สอดคล้องกับ วิลลิสและแคมเบลล์ (Willis & Campbell, 1992, p.86) ซึ่งกล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคในการสร้างแรงจูงใจซึ่งจะมีผลต่อการเพิ่มความสามารถในการแสดงออก สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในด้านอุตสาหกรรม ธุรกิจ ศึกษา และกีฬา การตั้งเป้าหมายในนักกีฬาพบว่า นักกีฬามิมีการตั้งเป้าหมายที่มากกว่าชาย (Weinberg et al., 1993 อ้างถึงใน วัชรินทร์ เสมามอญ, 2540, หน้า 86) แต่จากการศึกษาของวัชรินทร์ เสมามอญ (2541) กลับพบว่า นักกีฬาชายและหญิงมีการตั้งเป้าหมายที่ไม่แตกต่างกัน การค้นพบที่แตกต่างกันนี้อาจเนื่องมาจากมีปัจจัยอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง ส่วนการตั้งเป้าหมายของนักกีฬาประเภทต่าง ๆ พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลมีการตั้งเป้าหมายมากกว่านักกีฬาประเภททีม ซึ่งเป็นธรรมชาติของบุคคลที่ต้องเห็นความสำคัญกับเป้าหมายของตนเองมากกว่าเป้าหมายที่ตั้งเป็นกลุ่ม (Weinberg & Weigand, 1993, pp. 88-96) ผู้ฝึกสอนกีฬาจึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายดังนี้

การตั้งเป้าหมาย หมายถึง กระบวนการของการเลือกเป้าหมายหรือกำหนดจุดมุ่งหมายที่ต้องการของแต่ละคน ซึ่งนับว่าเป็นแรงจูงใจให้บุคคลประสบความสำเร็จ (Cox, 1994, p. 206) ซึ่งวินเทอร์ (Winter, 1995, pp. 260-261) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ต้องมีการตั้งเป้าหมายว่า

1. เป้าหมายเป็นศูนย์รวมที่ช่วยให้นักกีฬามีแนวทาง และใช้พลังงานในการแข่งขันให้มากที่สุด
2. เป้าหมายเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่ง
3. เป้าหมายช่วยสร้างผลงานให้ดีขึ้น ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมตนเองได้และเป็นศูนย์รวมของงาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการตั้งเป้าหมายในฤดูกาลแข่งขันต่อสมรรถภาพของนักกีฬาลาครอส ที่ร่วมการแข่งขันในเอ็นซีเอเอ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน

24 คน อายุอยู่ในช่วงระหว่าง 18-24 ปี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและควบคุม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการป้องกัน การรุกและการช่วยเหลือมากกว่ากลุ่มควบคุม (Weinberg & Stitcher, 1994, pp. 166-175) นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการ 2 ท่านได้กล่าวถึงหลักเกณฑ์ในการตั้งเป้าหมายที่ดีไว้ดังนี้ (Lock et al., 1990 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จุทรภัทร, 2539 ข, หน้า 19-20 ; สุพิตร สมาหิโต, 2534, หน้า 16)

1. ควรตั้งเป้าหมายที่ช่วยพัฒนาทักษะ ไม่ใช่เป้าหมายเพื่อชัยชนะเพียงอย่างเดียว
2. ควรตั้งเป้าหมายที่ช่วยให้เกิดความท้าทาย คือไม่ง่ายและยากจนเกินไป
3. เป้าหมายที่ตั้งควรอยู่ในความเป็นจริง
4. เป้าหมายที่ตั้งควรควรเป็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ไม่ใช่เป้าหมายทั่วไป
5. การกำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะกลางควรสอดคล้องกับการตั้งเป้าหมายระยะยาวด้วย

ระยะยาวด้วย

6. ควรเป็นเป้าหมายของแต่ละบุคคล ไม่ใช่เป้าหมายเป็นทีม
7. การกำหนดเป้าหมายควรกำหนดออกมาในรูปของปริมาณที่วัดได้ เพราะจะเป็น

เป้าหมายที่ชัดเจน

8. ควรมีการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้นักกีฬาได้ทราบผลของการปฏิบัติ
9. ควรมีการตั้งเป้าหมายร่วมกันระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา และควรเขียนเป็น

ลายลักษณ์อักษร รวมทั้งควรมีการเรียงลำดับความสำคัญของเป้าหมายด้วย

ผู้ฝึกสอนควรมีการศึกษาเทคนิคการตั้งเป้าหมายให้เข้าใจ มิเช่นนั้นอาจเกิดความผิดพลาดในการตั้งเป้าหมายอันจะเป็นผลเสียแก่นักกีฬาเอง ซึ่งสืบสาย บุญวีรบุตร (2538, หน้า 39) กล่าวถึงปัญหาในการตั้งเป้าหมายไว้ดังนี้

1. การตั้งเป้าหมายหลายอย่างในขณะเดียวกันทำให้นักกีฬาเกิดความสับสน
2. สัมผัสถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การตั้งเป้าหมายที่ดีควรตั้งโดยนักกีฬาที่มีผู้ฝึกสอนและเพื่อนนักกีฬาคอยให้การช่วยเหลือ สนับสนุน และให้กำลังใจ
3. การตั้งเป้าหมายที่กว้างจนเกินไป ไม่ได้ระบุเวลา วิธีการ รวมทั้งวิธีการประเมินผล
4. การตั้งเป้าหมายที่ยากเกินความสามารถ
5. เป้าหมายมักจะวัดจากผลแพ้-ชนะทำให้นักกีฬาหมดแรงจูงใจ
6. การตั้งเป้าหมายรองเพื่อสนับสนุนเป้าหมายหลักไม่สอดคล้องกัน
7. ไม่สร้างบรรยากาศในการบรรลุเป้าหมาย ผู้ฝึกสอนควรสร้างบรรยากาศในการ

ฝึกซ้อมให้มีเป้าหมายทั้งบุคคลและทีม

ผู้ฝึกสอนเมื่อทราบถึงวิธีการและปัญหาในการตั้งเป้าหมายแล้ว ก็ควรจะนำไปใช้ในการปฏิบัติจริง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอนสามารถช่วยในการตั้งเป้าหมายของนักกีฬาและทีมได้เช่นกัน คือ (สืบสาย บุญวิรุบุตร , 2538, หน้า 39)

1. **ขึ้นวางแผน** ผู้ฝึกสอนควรให้นักกีฬาสำรวจตัวเองเพื่อตั้งเป้าหมายของทีม โดยเน้นที่ความมีน้ำใจนักกีฬา การควบคุมความโกรธ และเป้าหมายเฉพาะตนเองทั้งทางด้านสมรรถภาพทางกาย ทักษะ และการฝึกปฏิบัติทางจิต นอกจากนี้ควรพิจารณาถึงปัจจัยที่มีผลต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ด้วย เช่น การผูกมัด ความมุ่งมั่น และศักยภาพของนักกีฬา

2. **การประชุมทีม** เพื่อบอกวัตถุประสงค์ วิธีการตั้งเป้าหมายและช่วยเหลือนักกีฬาเป็นรายบุคคลและทีมในการตั้งเป้าหมาย รวมทั้งกำหนดวันที่สำหรับเป้าหมายนั้น ๆ

3. **การติดตามผล** ควรมีการประชุมเพื่อติดตามผลของการตั้งเป้าหมายทั้งของบุคคลและของทีม นอกจากนี้ควรมีการให้ผลย้อนกลับแก่นักกีฬาเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายที่ผ่านมาและที่ควรกระทำต่อไป

ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญกับการตั้งเป้าหมายของนักกีฬา โดยอาจเป็นผู้ช่วยนักกีฬาสร้างเป้าหมาย เพื่อให้เป้าหมายนั้นมีความเหมาะสม ชัดเจน และไม่ก่อให้เกิดความสับสนแก่นักกีฬา

5. **การพูดกับตนเอง** ในการแข่งขันกีฬาความกดดันเป็นสิ่งที่ต้องเกิดแก่นักกีฬาอย่างแน่นอน ขึ้นอยู่กับว่านักกีฬาจะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างไร นักกีฬาที่ไม่สามารถควบคุมความกดดันทั้งที่เกิดจากคู่ต่อสู้ จากความผิดพลาดของตนเอง จะทำให้พ่ายแพ้ในการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนจึงควรช่วยให้นักกีฬามีการย้ำและจัดระบบความคิดของตนเองให้เป็นไปในทางบวก ซึ่งจะช่วยให้นักกีฬามีความมั่นใจ มีกำลังใจ และสามารถควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดี

การพูดกับตนเองมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. **ย้ำเตือนความคิด** เพื่อให้มีสมาธิและสนใจต่อวิธีการที่ถูกต้อง ที่เป็นส่วนสำคัญของทักษะนั้น

2. **ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี** เช่น เมื่อรู้ว่ากระทำทักษะผิดพลาด ก็ควรมีการให้สัญญาณเป็นคำพูดเพื่อกระทำทักษะใหม่อย่างถูกต้อง

3. **ควบคุมสมาธิ** เป็นการพูดเพื่อควบคุมแรงกระตุ้นต่าง ๆ นักกีฬาจะสนใจแต่สิ่งที่เกี่ยวข้องกับทักษะโดยไม่สนใจแรงกระตุ้นต่าง ๆ

4. **สร้างอารมณ์และความพยายาม**

5. สร้างความมั่นใจก่อนการแข่งขันกีฬา เพราะนักกีฬาบางคนมีความไม่มั่นใจในตนเอง ทำให้แข่งขันกีฬาได้ไม่เต็มที่ (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2538, หน้า 42)

แนวทางในการพูดกับตนเองประกอบด้วย (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทฤทธิ์ 2542, หน้า 247-248)

1. การเลิกคิด ควรเลิกคิดเกี่ยวกับสิ่งที่จะมีผลต่อตนเองในทางลบ เพราะจะทำให้ นักกีฬามีความไม่มั่นใจในตนเอง เกิดความวิตกกังวล โดยอาจจะใช้คำพูด เช่น การพูดว่า “หยุด” ดัง ๆ หรือการกระทำอย่างอื่น เช่น การตบหน้าขาเพื่อกระตุ้นตนเอง นอกจากนี้ผู้ฝึกสอน และเพื่อนร่วมทีมที่เห็นอาการผิดปกติของนักกีฬา ควรจะมีการพูดคุยกับนักกีฬาเพื่อให้กำลังใจ ตามความเหมาะสม การเลิกคิดนี้ควรจะให้ นักกีฬาทำในขณะที่ฝึกซ้อมมากกว่าในการแข่งขัน

2. เปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก สถานการณ์ทำให้การคิดของคนเราแตกต่างกันไปบางครั้งเป็นดี บางครั้งผิด ไม่เหมาะสม และเกินความเป็นจริง นอกจากการหยุดคิดทางลบแล้ว ควรพูดเสริมในทางบวกด้วย เพื่อปรับพฤติกรรมให้เกิดความมั่นใจ ไม่เครียด นำไปสู่การเล่น และแสดงออกที่เต็มความสามารถ (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2541, หน้า 5) การปรับเปลี่ยนความคิดของนักกีฬาให้กลับเป็นในทางบวก มีตัวอย่างดังนี้

เดิม : เสียงตบมือทำให้ฉันขาดสมาธิ

เปลี่ยน : เสียงตบมือทำให้ฉันมีกำลังใจ

เดิม : ฉันคงทำไม่ได้เท่าซ้อมแน่เลย

เปลี่ยน : ซ้อมทำได้ดี วันนี้ฉันพร้อมกว่า

3. การเผชิญหน้ากับความคิด นักกีฬาบางคนไม่ชอบหาเหตุผลมาลบล้าง จึงคงความคิดในทางลบไว้ ควรหาเหตุผลมาวิเคราะห์เพื่อหาการแก้ไขต่อไปที่ดีกว่า สำหรับความคิดในทางลบนั้นอาจมีสาเหตุจาก

1. ความต้องการสร้างตนเองให้มีความสมบูรณ์แบบ

2. การคาดการณ์ล่วงหน้า ส่วนใหญ่จะคู่กับความสมบูรณ์แบบ เช่น จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันแพ้

3. คิดว่าตนเองมีค่าเมื่อเล่นได้ดีเท่านั้น

4. การมีเจตคติที่ไม่ดีต่อความยุติธรรม ผู้ฝึกสอน และสถานการณ์

5. การโทษสิ่งแวดล้อมจากภายนอก

การพูดดีกับตนเองเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่สำคัญ ผู้ฝึกสอนจึงควรใช้การพูดดีกับตนเองให้เป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความสามารถในการควบคุม

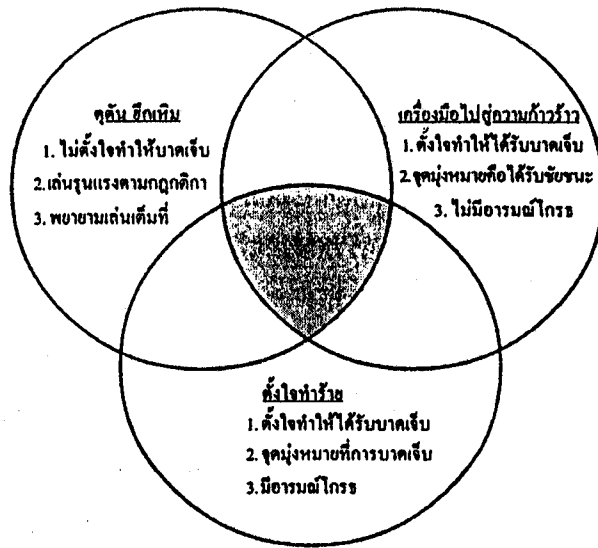
ตนเองของนักกีฬา

6. พฤติกรรมก้าวร้าวในการกีฬา การแข่งขันกีฬาในปัจจุบันมุ่งเน้นในเรื่องชัยชนะมากขึ้น ทำให้ขาดการมีน้ำใจนักกีฬา และส่งผลไปถึงความก้าวร้าว ความก้าวร้าวมักจะส่งผลเสียเป็นส่วนใหญ่แก่นักกีฬา โดยเฉพาะเมื่อนักกีฬาควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ อาจจะถูกพักหรือให้ออกจากการแข่งขัน ซึ่งเป็นผลเสียต่อทีมเป็นอย่างยิ่ง ผู้ฝึกสอนจึงควรทำการศึกษาเกี่ยวกับความก้าวร้าว

ความก้าวร้าว หมายถึง ความตั้งใจที่จะทำร้ายและความรู้สึกสุข สมหวัง เมื่อคู่แข่งชนะได้รับบาดเจ็บ (Cox, 1994, p. 288) ซึ่งซิลวา (Silva, 1980a อ้างถึงใน ประเสริฐไชยสุทธิ์อาต, 2540, หน้า 63) แบ่งความก้าวร้าวออกได้ 3 แบบ ดังนี้

1. พฤติกรรมก้าวร้าวแบบโกรธแค้น (hostile aggression) เป็นพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำร้ายผู้อื่นให้ได้รับความเจ็บปวดด้วยความโกรธ
2. พฤติกรรมก้าวร้าวแบบที่เป็นเครื่องมือ (instrumental aggression) เป็นพฤติกรรมที่ต้องการทำร้ายผู้อื่นให้ได้รับความเจ็บเช่นกัน แต่จะแตกต่างกันในส่วนของจุดประสงค์ พฤติกรรมความก้าวร้าวชนิดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ
3. พฤติกรรมกล้าแสดงออก (assertive behavior) เป็นพฤติกรรมประเภทหนึ่งที่มีลักษณะใกล้เคียงกับพฤติกรรมความก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกตามความรู้สึกนึกคิด อันเป็นความต้องการโดยแท้จริงของแต่ละบุคคลตามสิทธิโดยไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น เป็นพฤติกรรมในการกล้าแสดงออก จะมุ่งเน้นที่ชัยชนะภายใต้กฎกติกาว่างไว้โดยไม่ทำร้ายผู้อื่น

พฤติกรรมความก้าวร้าวทั้ง 3 แบบมีความสัมพันธ์จนบางครั้งไม่สามารถแยกออกได้ว่าเป็นพฤติกรรมความก้าวร้าวแบบใด นอกจากตัวของนักกีฬาเอง ซึ่งสามารถแสดงประเภทและพื้นที่ของความก้าวร้าวได้ดังนี้ (ภาพที่ 3)



ภาพที่ 3 ประเภทและพื้นที่ของความก้าวร้าว (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541, หน้า 71)

ทฤษฎีความก้าวร้าว (aggression theories) สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ทฤษฎี คือ (ประเสริฐไชย สุขสอาด, 2534 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย, 2542, หน้า 149-152)

1. ทฤษฎีสัญชาตญาณ (instinct theories) เป็นทฤษฎีของ فروยด์ (Freud) ที่ถือว่าความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณที่ติดตัวและเป็นแรงขับเบื้องต้น เป็นผลมาจากการระเบิดโทสะและระบายความกดดันออกมา ซึ่ง فروยด์กล่าวว่า ความก้าวร้าวเป็นการระบายอารมณ์จากความดุตันเหมือนสัตว์ที่กำลังหิวอาหาร เมื่อกินอาหารแล้วก็จะไม่หิวต่อไป คนก้าวร้าวเมื่อได้แสดงออกซึ่งความก้าวร้าวก็จะลดความก้าวร้าวลง ซึ่งความก้าวร้าวที่เหมาะสมจะไม่ทำให้เกิดอันตรายและจะช่วยให้การแข่งขันก็พามีความสนุกสนานขึ้น

2. ทฤษฎีความคับข้องใจ-ความก้าวร้าว (frustration aggression theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความก้าวร้าวเกิดจากความคับข้องใจ ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องจากสาเหตุ 3 ประการ (Dollard et al., 1939 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย, 2542, หน้า 102) คือ

2.1 ความคับข้องใจในขณะแข่งขัน

2.2 ความก้าวร้าวรุนแรง เนื่องจากปริมาณ ระดับ และความแรงของความขัดแย้ง

2.3 การประทุติรุนแรงบ่อย ๆ ทำให้เกิดความคั่งเคยพร้อมที่จะกระทำรุนแรงมากขึ้นในอนาคต

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (social learning theory) แบนดูรา (Bandura)

กล่าวว่าพฤติกรรมก้าวร้าวก็เป็นเช่นเดียวกับพฤติกรรมทางสังคมอื่น ๆ ที่เกิดจากทั้งประสบการณ์ตรงและทางอ้อม โดยอธิบายความก้าวร้าวใน 3 ลักษณะ ดังนี้

3.1 การเกิดความก้าวร้าว พฤติกรรมความก้าวร้าวเกิดจากการเรียนรู้ 2 ลักษณะ คือ

3.1.1 การสังเกต

3.1.2 การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง

3.2 ตัวกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว (instigator of aggression) คือประสบการณ์การเรียนรู้ ได้แก่ อิทธิพลของตัวแบบ สิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ สิ่งจูงใจ การควบคุมด้วยการสอน และการควบคุมด้วยสิ่งที่เป็นมายา

3.3 การเสริมแรงที่ทำให้ความก้าวร้าวยังคงอยู่ (reinforcement of aggression) คือ แรงเสริมจากภายนอก แรงเสริมที่ได้จากการสังเกต และแรงเสริมจากตัวเอง

จากการศึกษาของประเสริฐไชย สุขสอาด (2534) ซึ่งได้ศึกษาความก้าวร้าวในสถานการณ์กีฬาของนักเรียน พบว่า ความก้าวร้าวในสถานการณ์กีฬายู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชายมีความก้าวร้าวสูงกว่าหญิง นอกจากนี้กลุ่มนักเรียนที่เป็นนักกีฬามีความก้าวร้าวสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่เป็นนักกีฬา

ปัจจัยทางสถานการณ์ที่มีผลต่อระดับความก้าวร้าว

ลีท (Leith, 1991 cited in Jarvis, 1999, p. 55) และค็อก (Cox, 1998 cited in Jarvis, 1999, p. 55) กล่าวถึงความก้าวร้าวในสถานการณ์กีฬาว่า เป็นสิ่งที่มักเกิดขึ้นเสมอ แต่ความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งอาจมีระดับที่ไม่เท่ากัน เนื่องจากมีปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องอยู่หลายประการ ทั้งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของความก้าวร้าว รวมทั้งปัจจัยที่มีผลทำให้ความก้าวร้าวลดลง ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทตามความสัมพันธ์กับความก้าวร้าว คือ

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความก้าวร้าว คือ สถานการณ์ที่ส่งเสริมให้นักกีฬามีความก้าวร้าวมากขึ้น ได้แก่ อุณหภูมิ ความต่างของคะแนน (ในกรณีที่ฝ่ายแพ้) การเป็นปรปักษ์กับผู้ชม และความก้าวร้าวจากฝ่ายตรงข้าม

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในทางลบกับความก้าวร้าว คือ สถานการณ์ที่ส่งผลให้นักกีฬามีความก้าวร้าวลดลง ได้แก่ ความเป็นไปได้ของการทำร้ายจากฝ่ายตรงข้าม ตำแหน่งในการแข่งขัน และความสำเร็จของการแข่งขัน ดังแสดงในตาราง 1

ตารางที่ 1 ปัจจัยทางสถานการณ์ที่มีผลต่อระดับความก้าวร้าว

ปัจจัย	ความสัมพันธ์กับความก้าวร้าว
อุณหภูมิ	+
ความเป็นไปได้ของการทำร้ายจากฝ่ายตรงข้าม	-
ความต่างของคะแนน (ในกรณีที่เป็นฝ่ายแพ้)	+
ตำแหน่งในการแข่งขัน	-
ความสำเร็จของการแข่งขัน	-
การเป็นปรปักษ์กับผู้ชม	+
ความก้าวร้าวของฝ่ายตรงข้าม	+

นอกจากนี้จากการศึกษาของประเสริฐไชย สุขสอาด (2540) เรื่องปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในการกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยที่มีความสามารถต่างกัน พบว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุทางตรงต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในการกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 4 ตัวแปร คือ การแสดงแบบของเพื่อน การแสดงแบบของผู้ฝึกสอน การฝึกอบรมแบบประชาธิปไตย และความวิตกกังวล

วิธีลดความก้าวร้าว

การควบคุมความก้าวร้าวในหมู่นักกีฬา (curtailing aggression in athletes) เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรตระหนักอยู่เสมอ เพราะหากนักกีฬามีความก้าวร้าวที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดผลเสียโดยเฉพาะช่วงแข่งขัน ซึ่งสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541, หน้า 74) ได้ให้ข้อเสนอแนะไว้เป็นแนวทางดังนี้

1. นักกีฬาระดับเยาวชนควรได้รับการปลูกฝังจริยธรรมและสังเกตรูปแบบความประพฤติของนักกีฬาที่ไม่ก้าวร้าว
2. นักกีฬาที่มีความก้าวร้าวที่ไม่เหมาะสมควรได้รับการลงโทษ
3. ผู้ฝึกสอนควรตรวจสอบและพักการเล่นนักกีฬาที่มีความก้าวร้าว
4. ใช้สิ่งเร้าจากภายนอกกระตุ้นให้นักกีฬาลดความก้าวร้าวลง
5. ผู้ฝึกสอนและกรรมการผู้ตัดสินควรสนับสนุนให้นักกีฬาได้รับการฝึกอบรมในเรื่องความก้าวร้าวและความรุนแรง
6. นักกีฬาควรได้รับแรงเสริมทางบวกถ้าสามารถควบคุมอารมณ์และความก้าวร้าวได้
7. นักกีฬาควรได้รับการฝึกฝนเพื่อลดความก้าวร้าวเป็นประจำ

นอกจากนี้สุพัตรา สอนจันทร์ (2542) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกหัดหฐะโยคะที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คนคือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกหัดหฐะโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมแบบช่วงเวลา ผลการศึกษาพบว่า การฝึกหัดหฐะโยคะสามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนลงได้

ความก้าวร้าวมักจะส่งผลเสียต่อนักกีฬา กล่าวคือ ทำให้นักกีฬาอาจต้องออกจากการแข่งขันและทำให้ผู้อื่นมองนักกีฬาไปในทางที่ไม่ดี ผู้ฝึกสอนจึงควรควบคุมความก้าวร้าวของนักกีฬาให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพื่อการแข่งขันกีฬาจะได้มีความน่าสนใจและน่าติดตามมากขึ้น

7. การสร้างจินตภาพ จินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้างหรือรวบรวมเพื่อสร้างประสบการณ์ต่าง ๆ ให้เกิดในใจ (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2538, หน้า 40) เป็นวิธีการทางจิตวิทยาที่ถูกนำมาใช้ในการปรับสภาพตนเอง (self regulation) การรวบรวมสมาธิ (concentration) และการเสริมสร้างความสามารถของนักกีฬา เช่น ดิก ฟรอสเบอร์ (Dick Frosbury) ผู้คิดค้นการกระโดดสูงแบบตีลังกาหลัง กล่าวว่า “ผมจะสร้างจินตภาพให้เห็นภาพตัวเองวิ่งแต่ละก้าวจนกระโดดข้ามไม้พาดอย่างสมบูรณ์ทุกครั้งก่อนกระโดด หากพบว่าภาพที่สร้างขึ้นไม่ชัดเจนหรือมีข้อผิดพลาด จะยังไม่เริ่มกระโดด แต่จะสร้างสมาธิและสร้างจินตภาพจนกว่าจะได้ภาพต่อเนื่องที่สมบูรณ์จึงเริ่มกระโดด” (นภพร ทัศนัยนา, 2541, หน้า 15) ซึ่งสอดคล้องกับ แฮร์ริสและแฮร์ริส (Harris & Harris, 1984, p.35) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการสร้างจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่า ช่วยเพิ่มการประสานงานของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ ว่าแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง การสร้างจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจโดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จสูงสุด ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสมและสามารถควบคุมตนเอง การมีเจตคติที่ดีต่อการสร้างจินตภาพนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะ แต่ต้องคำนึงอยู่เสมอว่าการฝึกการสร้างจินตภาพต้องฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนา จนกระทั่งมีความรู้ทุกมิติ (aware of all dimension) และกระทำได้จนเป็นอัตโนมัติ

จากการศึกษาของ วิสเบอร์กและแอนเชล (Wrisberg & Anshel, 1989, p.95) ได้ศึกษาผลของการฝึกกอล์ฟโดยการเรียนรู้ที่มีต่อความสามารถในการยิงลูกโทษของนักกีฬา

บาสเกตบอลระดับเยาวชน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึงประสิทธิภาพของเทคนิคทางจิตโดยวิธี ผ่อนคลายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายที่ทักษะการยิงลูกโทษเป็นอย่างดี จำนวน 40 คน อายุเฉลี่ยระหว่าง 10.2-12.4 ปี แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ฝึกจินตภาพ กลุ่มที่ 2 ฝึกปรับระดับสิ่งเร้าด้วยการผ่อนคลาย กลุ่มที่ 3 ฝึกจินตภาพและฝึกปรับระดับสิ่งเร้าด้วยการผ่อนคลาย และกลุ่มที่ 4 ฝึกทางกายอย่างเดียว ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ฝึกจินตภาพและฝึกการปรับระดับสิ่งเร้าด้วยการผ่อนคลาย มีความสามารถในการยิงลูกโทษดีที่สุด สอดคล้องกับ จรินทร์ไฮสกูล (2535) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกกลยุทธ์จินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเลิฟวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาชาย วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ที่มีทักษะการเลิฟวอลเลย์บอลจำนวน 30 คน โดยการทดสอบความสามารถก่อนการทดลองด้วยแบบทดสอบเลิฟของรัสเซลล์และแลงด์ (Russell and Lange) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกเลิฟ 30 นาที กลุ่มที่ 2 ฝึกเลิฟ 40 นาที กลุ่มที่ 3 ฝึกเลิฟ 30 นาที ควบคู่กับการฝึกกลยุทธ์จินตภาพ 10 นาที ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการเลิฟภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 ผลการศึกษาพบว่า ทั้ง 3 กลุ่มมีความสามารถในการเลิฟวอลเลย์บอลสูงกว่าก่อนการฝึก และกลุ่มฝึกการเลิฟควบคู่กับการฝึกกลยุทธ์จินตภาพมีความสามารถสูงกว่าทั้ง 2 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นอกจากการฝึกจินตภาพควบคู่ไปกับการฝึกทักษะกีฬาแล้ว ได้มีผู้ทำการศึกษาโดยใช้เทคนิคทางจิตวิทยาอื่น ๆ มาผสมผสานกับการฝึกจินตภาพด้วย เช่น ธวัชชัย มีศรี (2542) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลของทั้ง 4 กลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังสัปดาห์ที่ 10 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่มีความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลสูงที่สุดคือ กลุ่มที่ทำการฝึกสร้างจินตภาพและกำหนดเป้าหมายควบคู่กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรนำการฝึกทางจิตทั้ง 2 วิธี มาใช้ร่วมกับการฝึกทางกาย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาให้สูงขึ้น

การฝึกจินตภาพมีหลายองค์ประกอบที่ต้องพิจารณา เพราะนักกีฬาแต่ละคนมีความสามารถเดิมและพัฒนาการที่แตกต่างกัน ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาต้องเลือกลักษณะที่เหมาะสมกับความถนัดของตน ที่สำคัญก็คือ จินตภาพที่ดีไม่ควรยากมาก และเริ่มจากสิ่งง่าย ๆ ไม่เคลื่อนไหว

ทำให้ต่อเนื่องเป็นระบบ แล้วเพิ่มความซับซ้อนมากขึ้น โดยเน้นที่ความชัด การควบคุมภาพ และการใช้ประสาทสัมผัสที่ถนัด ซึ่งนักกีฬาควรเตรียมตัวก่อนการฝึกจินตภาพดังนี้ (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2538, หน้า 41)

1. จัดเตรียมสิ่งแวดล้อมที่สงบส่วนตัว
2. ผ่อนคลาย มีสมาธิ
3. มีความตั้งใจและเห็นประโยชน์
4. มีเจตคติที่ดีต่อการฝึก
5. กระทำต่อเนื่องและเป็นระบบ

ตัวอย่างแบบฝึกหัดในการสร้างจินตภาพ

แบบฝึกหัดที่ 1

1. เลือกอุปกรณ์ที่ตนเองใช้อยู่ในขณะนี้ เช่น บอล ไม้ค้ำ คันธนู หรืออื่นๆ ให้นึกไปถึงสิ่งที่คงที่ เคลื่อนไหวไม่ได้ พยายามนึกถึงรายละเอียดของอุปกรณ์นั้น ๆ

2. ให้นึกถึงตัวเองกำลังฝึกใช้อุปกรณ์ มองเห็นได้ว่าตนเองกำลังปฏิบัติทักษะนั้น ๆ หลาย ๆ ครั้ง ต่อมาให้นึกถึงเสียงที่เกิดขึ้นจากการเล่นนั้น รู้สึกถึงการสัมผัสและเสียงที่เกิดขึ้น

แบบฝึกหัดที่ 2

1. เลือกทักษะพื้นฐาน 1 ทักษะ นึกถึงว่าตนกำลังฝึกทักษะนั้น ๆ หลาย ๆ ครั้ง ให้รู้สึกถึงกล้ามเนื้อร่างกาย การเคลื่อนไหวขณะทำท่านั้น รวบรวมสมาธิไปที่ความแตกต่างของการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ เช่น แขน และให้นึกว่าตนกำลังแสดงทักษะอย่างถูกต้องหลาย ๆ ครั้ง

2. ให้รวมทุกประสาทสัมผัสเข้าด้วยกัน โดยเฉพาะความรู้สึก การได้เห็น และการได้ยิน ห้ามนึกถึงความรู้สึกเฉพาะอันใดอันหนึ่ง ให้นึกถึงทักษะการแสดงออกที่ถูกต้องต่อเนื่อง ผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ

เมื่อนักกีฬาฝึกแบบฝึกหัดนี้จนชำนาญ ควรมีการฝึกที่ยากขึ้น เช่น กลวิธีการเล่นต่าง ๆ

การจินตภาพสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่นักกีฬาได้หลายประการ เช่น ใช้ในการรวบรวมสมาธิ ใช้ในการลดความเครียด และใช้ในการเพิ่มความสามารถให้แก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอนจึงควรศึกษาถึงการสร้างจินตภาพที่ถูกต้องและนำมาฝึกปฏิบัติแก่นักกีฬาอย่างเหมาะสม

8. ความเครียดและการควบคุม คงต้องยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงทางประชากร สังคม และเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดปัญหาในด้านต่าง ๆ ตามมา (กรมสุขภาพจิต, 2541, หน้า 3) ความเครียดจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อทั้งตนเอง

ครอบครว และสังคม ในสถานการณ์กีฬาที่เช่นเดียวกัน การฝึกซ้อมและการแข่งขัน ย่อมทำให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะเป็นผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลง ดังนั้นจึงควรทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด อาการและวิธีการผ่อนคลาย ดังนี้

ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดทางการกีฬา

จาวิส (Jarvis, 1999, pp.68-69) ได้แบ่งปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดทางการกีฬาไว้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ปัจจัยทางสถานการณ์ (situational factors) ประกอบด้วย

1.1 ความสำคัญของการแข่งขัน (event importance) คือถ้าการแข่งขันในครั้งนั้น ๆ มีความสำคัญ จะทำให้นักกีฬามีโอกาสเกิดความเครียดในระดับสูง เช่น การแข่งขันฟุตบอลโลกจะมีความเครียดเกิดขึ้นกับนักกีฬาสูงกว่าการแข่งขันกระชับมิตร นอกจากนี้ยังเกิดจากสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องเฉพาะบุคคลอันเกี่ยวเนื่องมาจากการแข่งขัน เช่น นักกีฬาจะเกิดความเครียดเมื่อรู้ว่าจะมีการสอดแนมจากบุคคลอื่นหรืออาจเกิดจากการเข้าชมการแข่งขันของครอบครัวนักกีฬา

1.2 การคาดหวังความสำเร็จ (expectations) การคาดหวังที่สูงจะทำให้นักกีฬาเกิดความเครียด ซึ่งการคาดหวังนี้อาจจะมาจากครู ผู้ฝึกสอน และครอบครัวนักกีฬา

2. ปัจจัยส่วนบุคคล (individual factors) ประกอบด้วย

2.1 ความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัว (trait anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่มีลักษณะประจำตัวแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ ไม่ปรากฏออกมาในรูปของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (state anxiety) (Spielberger, 1975, p. 487)

2.2 ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและความมั่นใจเฉพาะอย่าง (self-esteem and self-efficacy) ทั้งสองสิ่งนี้มีความสัมพันธ์กับระดับของความเครียด คือนักกีฬาที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและความมั่นใจเฉพาะอย่างต่ำจะส่งผลให้นักกีฬาที่มีความเครียดสูง ดังนั้นผู้ฝึกสอนจะต้องส่งเสริมให้นักกีฬาที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและเพิ่มความมั่นใจเฉพาะอย่าง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการลดความเครียดและเพิ่มความสามารถทางกีฬา

ความเครียดนับว่ามีผลกระทบต่องทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงการแสดงความสามารถทางการกีฬา เบตตี (Betty, 1980, pp. 258-269) ได้จำแนกปฏิกิริยาที่แสดงออกต่อภาวะความเครียดออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ปฏิบัติการตอบสนองของสรีระวิทยาทางร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง ชีพจรเต้นเร็ว อัตราการหายใจเพิ่มขึ้น เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายน้อยลงทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นเย็นและซีด อัตราการเผาผลาญสารอาหารเพิ่มมากขึ้นทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น ระดับน้ำตาลในกระแสโลหิตเพิ่มขึ้นจากการสร้างอินซูลิน (insulin) น้อยลง และพบกรดแลคติก (lactic) สูงขึ้น การทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นอาจมีการสั่นกระตุก ภูมิคุ้มกันทางลดลง นอกจากนี้ร่างกายและจิตใจมีการตื่นตัวมากขึ้น อันเนื่องมาจากระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic nerve) ถูกกระตุ้น

2. ปฏิบัติการตอบสนองทางด้านจิตใจ เช่น พฤติกรรมและบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป เช่น การแยกตัวเอง เจือยชา อารมณ์แปรปรวน การแสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม หงุดหงิด ไม่อดทน ไม่มีเหตุผล ระดับความรู้ สติ ความจำ ความสนใจ หรือสมาธิเสียไป การพูดและน้ำเสียงเปลี่ยนไป มีการมองภาพลักษณะของตนเองที่ไม่ดี เช่น รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า รู้สึกว่าตนเองไม่ปลอดภัย

เห็นได้ว่าความเครียดมีผลเสียต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรหมั่นสังเกตนักกีฬาและใช้วิธีการคลายความเครียดที่เหมาะสม บางครั้งอาจใช้เพียงวิธีเดียวหรือต้องใช้ร่วมกันหลายวิธี ขึ้นอยู่กับระดับความเครียด ลักษณะเฉพาะของบุคคลและผู้ที่ใช้เทคนิคนั้น ๆ (สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์, 2539, หน้า 8)

โทนี มอริส (2535, หน้า 86-94) ได้เสนอวิธีการลดความเครียดโดยต้องคำนึงถึงสมมุติฐานการจับคู่ (matching hypothesis) คือ ต้องใช้วิธีการที่เหมาะสมกับความวิตกกังวลชนิดนั้น ๆ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความวิตกกังวลทางกาย (somatic anxiety) จะอยู่บนพื้นฐานของการทำให้มีผลกระทบโดยตรงต่อร่างกายหรือกระบวนการทางสรีระวิทยา ซึ่งมีอยู่หลายเทคนิควิธี คือ

1. เทคนิคการหายใจ (breathing control) เมื่อมีความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น การหายใจของมนุษย์จะตื้นและสั้นกว่าเดิม เป็นผลให้ลดประสิทธิภาพของการขนส่งออกซิเจน การใช้เทคนิคการหายใจที่ลึกและยาวตลอดเวลา จะช่วยให้การขนส่งออกซิเจนมีความสม่ำเสมอ โดยเทคนิคที่นิยมใช้มากที่สุดคือ การหายใจอย่างสมบูรณ์ (complete breath) โดยจินตนาการว่า ปอดมี 3 ส่วน ส่วนล่างสุดรับอากาศโดยการดันท้องเข้ามา ส่วนที่ 2 คือ ส่วนกลางของปอดที่ขยายรับอากาศ โดยการขยายหน้าอก และส่วนที่ 3 คือส่วนบนสุดที่รับออกซิเจนโดยการยกหัวไหล่ขึ้น การหายใจออกจะต้องกระทำอย่างช้า ๆ จนหมดลมหายใจ เพื่อให้การหายใจเข้าครั้งต่อไปมีแต่อากาศใหม่เท่านั้น

2. การฝึกเข้าสู่ศูนย์กลาง (centering) มีพื้นฐานมาจากการฝึกจิตตามปรัชญาทางตะวันออก ประเภทศิลปะป้องกันตัว ผู้ฝึกจะยืนในท่าที่สบาย ๆ แยกขาออกเท่าขนาดความกว้างของไหล่ จากนั้นหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ ขณะเดียวกันก็แบ่งความสนใจไปยังภายในร่างกายโดยเฉพาะจุดศูนย์กลางของร่างกาย หลังจากเน้นจุดรวมเข้าในร่างกายแล้ว ผู้ฝึกจะย้ายจุดสนใจไปยังสิ่งที่สำคัญสำหรับการแสดงความสามารถ

3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง (progressive muscle relaxation) วิธีการนี้สร้างขึ้นโดยจาคอบสัน (Jacobson) ใช้วิธีการเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละชุดก่อนการผ่อนคลาย เพราะว่าคนส่วนใหญ่ไม่สามารถแยกแยะระหว่างความตึงของกล้ามเนื้อและความผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก ทำให้ความวิตกกังวลลดลงได้ สอดคล้องกับการศึกษาของศุภวรรณ ตียพันธ์ (2540) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่ออาการใจสั่นในผู้ป่วยภาวะวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่า มีอาการใจสั่นจากภาวะวิตกกังวลและไม่มีความผิดปกติของหัวใจในทางกายภาพ จำนวน 2 คน ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบไม่ต้องเกร็งก่อน สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 20 ครั้ง โดยแบ่งการทดสอบเป็น 3 ระยะ คือ ระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล ทำการประเมินแบบเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละระยะของการทดลอง โดยการบันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจเป็นเวลา 24 ชั่วโมง ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดอาการใจสั่นในผู้ป่วยวิตกกังวลได้โดยไม่ต้องใช้ยา

4. การผ่อนคลายแบบประยุกต์ (applied relaxation) เป็นเทคนิคที่นักกีฬาชอบมากกว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง เพราะใช้เวลาไม่นานนักและเห็นผลได้ไว มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 คือ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องอย่างย่อ ใช้เวลาในการฝึกแต่ละครั้งประมาณ 5 นาที ลดเวลาในการทำการฝึกทุก ๆ 2 หรือ 3 สัปดาห์

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการฝึกผ่อนคลายอย่างเดียว (release only relaxation) โดยทำที่ละส่วนเหมือนขั้นตอนแรก ใช้เวลาในการฝึกประมาณ 7 นาที

ขั้นตอนที่ 3 การใช้รหัสควบคุมการผ่อนคลาย (cue control relaxation) เป็นการนำคำพูดควบคู่กับการหายใจที่สมบูรณ์ ซึ่งจะเป็นรหัสให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ใช้เวลาในการฝึกประมาณ 3 นาที

ขั้นตอนที่ 4 การผ่อนคลายในสภาวะที่แตกต่างกัน (differential relaxation) หรือการ

รักษาระดับการผ่อนคลายให้คงที่ในขณะที่ทำกิจกรรมอื่นอยู่ เป็นการผ่อนคลายแบบรีบด่วน (rapid relaxation) ทำเหมือนกับขั้นตอนที่ 3 โดยใช้เวลาประมาณ 10-15 วินาที และในแต่ละวันต้องทำการฝึก 30-40 ครั้ง

5. การทำสมาธิ (meditation) กระบวนการของสมาธิจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ แต่ก็ทำให้เกิดความผ่อนคลายทางร่างกายด้วย การหายใจถือเป็นหลักในการฝึกสมาธิ โดยใช้ร่วมกับการเพ่งความสนใจไปยังสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือความคิดใดความคิดหนึ่ง บางครั้งใช้คำบางคำซึ่งเรียกว่า “มนตรา” (mantra) การฝึกสมาธิมีอยู่ด้วยกันหลายแบบ เช่น ราชาโยคะ เซ็น หรืออาณานาสนติ ซึ่งพิชิต เมืองนาโพธิ์และโทนี มอริส (Muangnapoe & Morris, 1998, p. 28) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอาณานาสนติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (PMR) ที่มีต่อระดับความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักยกน้ำหนักจำนวนทั้งหมด 48 คน ผลการศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิแบบอาณานาสนติสามารถช่วยลดความวิตกกังวลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (somatic state anxiety and cognitive anxiety) ส่วนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความวิตกกังวลทางกาย (somatic state anxiety) ได้เพียงอย่างเดียว และนอกจากนี้ยังสามารถนำการฝึกสมาธิมาประยุกต์ใช้ในช่วงการวิ่งเหยาะ เรียกว่าการวิ่งสมาธิ ซึ่งสามารถลดความวิตกกังวล ช่วยผ่อนคลายความเครียด และช่วยให้นอนหลับสบายขึ้น (สุชาติ โสภประยูร, 2541, หน้า 47-52)

6. การตอบสนองต่อการผ่อนคลาย (relaxation response) โดยการฝึกในห้องที่เงียบและอบอุ่น เพ่งความคิดไปยังคำบางคำที่เป็นกลาง ก็จะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้ แต่เทคนิคนี้อาจใช้ไม่ได้กับนักกีฬาบางคน เพราะเป็นวิธีการทางอ้อมและต้องใช้เวลาในการฝึกนาน

7. ออโทจีนิกส์ (autogenics) เป็นเทคนิคที่พยายามสร้างประสบการณ์บางอย่างในความรู้สึกที่คล้ายกับการสะกดจิต เพียงแต่นักแต่ละคนจะสร้างภาวะดังกล่าวด้วยตนเองบนพื้นฐานของความรู้สึกอบอุ่น ความรู้สึกหนักของแขนและขา ความระแวงระวัง สังเกตถึงจังหวะการหายใจ ความรู้สึกอบอุ่นบริเวณทรวงอก และความรู้สึกเย็นที่หน้าผาก

8. การจินตภาพ (imagery) เป็นเทคนิคเกี่ยวกับการย้อนกลับของประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยใช้ความรู้สึกและอารมณ์ทั้งหมด สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ จะต้องเห็นภาพได้เด่นชัด พร้อมทั้งสามารถควบคุมจินตภาพนั้นได้

9. การสะกดจิต (hypnosis) เป็นภาวะจิตใจแบบเดียวกับการจินตภาพ ซึ่งไม่เป็นที่นิยมมากนัก เนื่องจากอาจต้องใช้ผู้อื่นเข้ามาช่วยในการผ่อนคลาย สอดคล้องกับการศึกษาของฉลอม ลีจินดา (2542) ซึ่งศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก

กับการผ่อนคลายด้วยการสะกดจิตตนเองต่อความเครียดของพยาบาลประจำการโรงพยาบาล บางจาก อำเภอพระประแดง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นพยาบาลที่มีความเครียดระดับสูงที่ได้จากการตรวจวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ทำการสุ่มอย่างง่ายจำนวน 18 ราย แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อนำเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม คือ กลุ่มออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก กลุ่มการฝึกผ่อนคลายด้วยการสะกดจิตตนเอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 ราย ทำการฝึกโปรแกรมครั้งละ 45 นาที และ 40 นาทีตามลำดับ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ การเก็บข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า พยาบาลใน 2 กลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกกับการผ่อนคลายด้วยการสะกดจิตตนเองให้ผลในการลดความเครียดไม่แตกต่างกัน

ความวิตกกังวลทางจิตใจ (cognitive anxiety) มีเทคนิคที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง (relationship with self-confidence)

ความวิตกกังวลที่วัดโดยแบบทดสอบความวิตกกังวลแบบชั่วคราว (competitive state anxiety-2 : CSAI-2) ประกอบไปด้วย 3 มิติ ความเชื่อมั่นนับเป็นมิติหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางจิต ดังนั้นเทคนิคที่ใช้ลดความวิตกกังวลทางจิตจึงเป็นเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง

2. เทคนิคการหยุดคิด (thought stopping) เป็นการหยุดความคิดในแง่ลบ และให้นักกีฬาคิดในแง่บวกแทน

3. การใช้เหตุผล (rationalisation) เป็นการเปลี่ยนความคิดและการรับรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์เบื้องหน้า เช่น ถ้ามีความวิตกกังวลอยู่ สิ่งที่ทำมาก็จะหมดความหมาย ฉะนั้นสิ่งที่ดีที่สุดคือ ควรจะผ่อนคลายและทำให้ดีที่สุด

4. การปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive restructuring) พื้นฐานของเทคนิคนี้ อยู่ที่ว่าความเชื่อมั่นของคนเรามักจะมาจากความคิดที่ไม่ถูกต้องและมักจะเป็นสาเหตุของความวิตกกังวล ดังนั้นจึงควรมีการเปลี่ยนแปลงความคิด โดยคิดว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบจริง ๆ ทุกคนทำพลาดได้ และคนอื่นก็ยอมรับอยู่ดี จะยิ่งยอมรับมากขึ้นถ้ารู้ว่าคนนั้นได้พยายามจนถึงที่สุดแล้ว

5. การจินตภาพ (imagery) นักกีฬาคควรใช้ความคิดในแง่บวกมาทดแทนความคิดในแง่ลบ เช่น จินตนาการว่าตนเองวิ่งเข้าเส้นชัยอย่างเข้มแข็งและรู้สึกดี

6. การสะกดจิต (hypnosis) เทคนิคนี้คล้ายกับการจินตภาพ โดยให้นักกีฬาคิดว่าสามารถรับมือกับสาเหตุของความวิตกกังวลได้ทุกสิ่ง

7. ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (self-efficacy) คือ ความเชื่อว่าตนมีศักยภาพในการที่จะทำงานใดงานหนึ่งสำเร็จลงได้ ดังนั้นความมั่นใจจะเป็นตัวชี้ถึงระดับความสามารถและระดับความวิตกกังวล การเพิ่มความมั่นใจให้กับนักกีฬาสามารถปฏิบัติได้ 3 วิธี คือ

7.1 ประสบการณ์ตรง ได้แก่ การประสบความสำเร็จในการแสดงความสามารถหรือเล่นได้ดี

7.2 ประสบการณ์ทางอ้อม ได้แก่ เห็นผู้อื่นที่เหมือนเราแสดงในสิ่งที่คล้าย ๆ กัน

7.3 การยืนยันทางคำพูด ได้แก่ การพูดของผู้ฝึกสอนว่านักกีฬาสามารถทำได้ การย้อนกลับดูความสำเร็จของตนเองจากสิ่งที่ผ่านมา เช่น วีดีโอ หรือใช้การจินตภาพ

จากการศึกษาของปาร์ค (Park, 2000, pp. 63-68) เกี่ยวกับยุทธวิธีในการรับมือกับความเครียดของนักกีฬาทีมชาติเกาหลี กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาทีมชาติเกาหลีจำนวน 180 คน ทำการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาเกาหลีมียุทธวิธีในการรับมือกับความเครียดแบ่งได้เป็น 7 ประเภท คือ

1. การฝึกทางจิตวิทยา (psychological training) เช่น การฝึกจินตภาพ การทำสมาธิ และการพูดกับตนเอง

2. การฝึกวิธีการในการเล่น (training/strategies) เช่น การฝึกวิธีการเล่น การดูหรือสังเกตการแข่งขันของฝ่ายตรงข้าม

3. การผ่อนคลายทางร่างกาย (somatic relaxation) เช่น การนวด การยืด และการนอนหลับ

4. การใช้กิจกรรมยามว่าง (hobby activities) เช่น กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ

5. การใช้การสนับสนุนจากสังคม (social support) เช่น จากครอบครัว ผู้ฝึกสอน เพื่อนหรือคนรัก

6. การสวดมนต์ (pray) เป็นการสนับสนุนด้านจิตใจ เพื่อสร้างความมั่นใจในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

7. การใช้สารกระตุ้น (substance use) เช่น เหล้า กาแฟ บุหรี่ ตลอดจนสารกระตุ้นอื่น ๆ

ความเครียดเป็นสิ่งที่บั่นทอนความสามารถของนักกีฬา ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญ หมั่นสังเกต และพูดคุยกับนักกีฬา เพื่อหาวิธีจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมให้นักกีฬาแต่ละคน

การโค้ชเป็นศาสตร์และศิลป์ที่ผู้ฝึกสอนจะต้องเรียนรู้และปรับให้เหมาะสมอยู่ตลอด

เวลา ผู้ฝึกสอนหลายคนพยายามสร้างสูตรสำเร็จของการเป็นโค้ชที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นไปได้ยาก เพราะ นักกีฬาแต่ละคนมีความแตกต่างกันในเรื่องของความสามารถ ชนิดของความสามารถ และบุคลิกภาพ เป็นต้น (จิตวิทยาสำหรับโค้ช, 2538, หน้า 46) ผู้ฝึกสอนแต่ละคนจึงหาวิธีการทางจิตวิทยาต่าง ๆ มาใช้แตกต่างกันไป เพื่อเป็นการเตรียมนักกีฬาก่อนการแข่งขัน (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2533, หน้า 13) จากการศึกษาของชำนาญ บัวทวน (2535) เกี่ยวกับปัญหาการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาของผู้ฝึกสอนในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาครั้งที่ 18 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้ฝึกสอนทั้งชายและหญิง ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาครั้งที่ 18 จำนวน 210 คน โดยใช้แบบสอบถามปัญหาการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาของผู้ฝึกสอน 5 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านกีฬาเวชศาสตร์ ด้านจิตวิทยาการกีฬา ด้านโภชนาการกีฬา และด้านการจัดการทางการกีฬา ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาในด้านสรีรวิทยา ด้านกีฬาเวชศาสตร์ ด้านโภชนาการกีฬา และด้านการจัดการกีฬา อยู่ในระดับมาก มีเพียงด้านจิตวิทยาการกีฬาเท่านั้นที่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย

สมรรถภาพและทักษะทางจิตนั้นทั้งนักกีฬาและโค้ชต่างก็ยอมรับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งในการแข่งขัน แต่เมื่อถามว่าใช้เวลานานเท่าไรในการฝึกซ้อมทางจิต คำตอบคือไม่เคยเลยหรือน้อยมาก นอกจากนั้นยังเกิดความเข้าใจผิดเกี่ยวกับทักษะทางจิตว่าสามารถเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ ซึ่งอาจเป็นได้ แต่ทักษะนั้นเป็นการเรียนรู้ที่ถูกต้องหรือไม่ (จิตวิทยาสำหรับนักกีฬา 2538, หน้า 50) ซึ่งแตกต่างไปจากการศึกษาของสนธิเมือง (2535) ได้ทำการศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนทีมชาติและทีมมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 17 จำนวน 30 คน และผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 20 จำนวน 150 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทยและผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัยมีการใช้จิตวิทยาการกีฬาไม่แตกต่างกัน โดยมีการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับการศึกษาของสมหญิง จันทุไทย (2538) ที่พบว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาในสถาบันราชภัฏประเภทบุคคล ประเภททีม และประเภทต่อสู้ป้องกันตัว ใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬารวมทุกเทคนิคอยู่ในเกณฑ์มาก โดยผู้ฝึกสอนกีฬาทั้ง 3 ประเภทใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬารวมทุกเทคนิคไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายเทคนิคพบว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาทั้ง 3 ประเภท ใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาแตกต่างกัน 4 เทคนิค คือ เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล เทคนิคเสริมพฤติกรรมอีกheimในการกีฬา เทคนิคการฝึกทักษะจินตภาพ และเทคนิคการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนการแข่งขัน และผู้ฝึกสอนกีฬาต้องการเรียนรู้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาอยู่ในเกณฑ์มากทุกเทคนิคด้วย นอกจากนี้ก็ยังมีการศึกษาความสัมพันธ์

ระหว่างความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬากับการนำไปใช้ของผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลในสถาบันราชภัฏทั่วประเทศ (ดุสิต อุบลเลิศ, 2542) กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ที่ทำหน้าที่ผู้ฝึกสอนกีฬาในสถาบันราชภัฏทั่วประเทศ 26 แห่ง จำนวน 72 คน การศึกษาพบว่า ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในสถาบันราชภัฏมีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์น้อย ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างการนำความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการฝึกซ้อม พบว่าเป็นความสัมพันธ์ในทางลบ คือผู้ที่มีความรู้มากนำไปใช้น้อยและผู้ที่มีความรู้น้อยนำไปใช้มาก ตรงข้ามกับความสัมพันธ์ระหว่างการนำความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการแข่งขัน ซึ่งพบว่าเป็นความสัมพันธ์ในทางบวก คือผู้ที่มีความรู้มากนำไปใช้มากและผู้ที่มีความรู้น้อยนำไปใช้น้อย

ส่วนการศึกษาของ ซูลิแวนและฮอดจ์ (Sullivan & Hodge, 1991, pp. 140-151) ได้ทำการศึกษาจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬาในประเทศนิวซีแลนด์ กลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วย ผู้ฝึกสอนระดับชาติจำนวน 75 คนและนักกีฬาระดับสูงจำนวน 123 คน ผลการศึกษาพบว่า ทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาเห็นความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาและมีการใช้จิตวิทยาการกีฬาอยู่เสมอ ผู้ฝึกสอนเห็นว่าควรนำจิตวิทยามาใส่ไว้ในโปรแกรมการฝึกด้วย โดยใช้เวลาเฉลี่ยประมาณ 2.25 ชั่วโมง/สัปดาห์ ส่วนนักกีฬาเห็นว่าควรนำจิตวิทยามาใส่ไว้ในโปรแกรมการฝึกด้วย โดยใช้เวลาเฉลี่ยประมาณ 3.24 ชั่วโมง/สัปดาห์ สำหรับปัญหาที่พบในการพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอน คือ ความวิตกกังวล/การควบคุมความเครียด สมาธิ/ความตั้งใจ การมีจิตใจที่แข็งแกร่ง การเตรียมจิตใจก่อนการแข่งขัน และการขาดความมั่นใจ ส่วนปัญหาที่พบในการพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬา คือ การขาดความมั่นใจ ความวิตกกังวล/การควบคุมความเครียด ความล้มเหลว สมาธิ/ความตั้งใจ และการเตรียมจิตใจก่อนการแข่งขัน

เช่นเดียวกับการศึกษาของนำชัย เลวลีย์และโทนี มอริส (Lewan & Morris, 1998, pp.29-30) เรื่องความสัมพันธ์ของผู้ฝึกสอนในจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้ทำการศึกษาใน 3 ประเด็น คือ ความสนใจในจิตวิทยาการกีฬา ความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาโดยการบันทึกด้วยตนเอง และการนำการฝึกปฏิบัติการทางจิตวิทยาการกีฬา (PST) ไปใช้ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาชาวไทยระดับสูงจำนวน 42 คน การเก็บข้อมูลกระทำโดยจัดให้มีการสัมมนาเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติการทางจิตวิทยาการกีฬา (PST) ขึ้น 4 วัน ผู้ฝึกสอนจะถูกสัมภาษณ์และทำแบบสอบถามในด้านความสนใจ ความรู้ และการนำการฝึกปฏิบัติการทางจิตวิทยาการกีฬา ทั้ง 11 ปฏิบัติการไปใช้ สำหรับแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ท (Likert scale) 7 ระดับ การดำเนินการจะกระทำ 3 ครั้ง ในระยะเวลา 2 ปี

ผลการศึกษาพบว่า แม้ว่าผู้ฝึกสอนจะมีความสนใจการฝึกปฏิบัติการทางจิตวิทยาการกีฬา แต่ในระยะแรกผู้ฝึกสอนจะมีความรู้ที่น้อยและเกือบจะไม่ได้ใช้การฝึกปฏิบัติการทางจิตวิทยาการกีฬาในทุกปฏิบัติการ สำหรับความรู้ของผู้ฝึกสอนจะเพิ่มขึ้นเมื่อระยะเวลาเกิน 6 เดือนขึ้นไป และความสนใจในจิตวิทยาการกีฬาก็ยังคงอยู่ในระดับสูงตลอด 2 ปีของการศึกษา คณะผู้วิจัยได้กล่าวถึงสถานการณ์ของจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทยว่า อยู่ในช่วงขาดแคลนผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการกีฬาที่จะให้คำแนะนำและคำปรึกษาแก่ผู้ฝึกสอน และในอนาคตการกีฬาแห่งประเทศไทยควรพิจารณาเพิ่มเนื้อหาเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติการทางจิตวิทยาการกีฬาในการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาขึ้นก้าวหน้า

นอกจากการวิจัยที่กล่าวถึงมาแล้ว ยังมีผลการศึกษาที่สำคัญของณัฐนิน หลอดเงิน ซึ่งพบว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูงใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาด้านจิตคุณกาย ได้แก่ การฝึกจินตภาพ การรวบรวมสมาธิ การพูดกับตนเองในทางบวก และการกำหนดเป้าหมายอยู่ในระดับสูง และมากกว่าผู้ฝึกสอนกีฬาที่ประสบความสำเร็จต่ำ ส่วนด้านกายคุณจิต ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการควบคุมการหายใจนั้น ผู้ฝึกสอนกีฬาทั้ง 2 กลุ่ม ใช้เทคนิคนี้ในระดับปานกลางและไม่แตกต่างกัน (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2544 ก, หน้า 6)

นอกจากนี้การศึกษาของศราวรุธ อินทราพงษ์ (2543) ซึ่งศึกษาการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาที่เคยและไม่เคยฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬา โดยมีผู้ฝึกสอนกีฬาที่เคยรับการฝึกด้านจิตวิทยาการกีฬาจำนวน 140 คน ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ไม่เคยรับการฝึกด้านจิตวิทยาการกีฬาจำนวน 79 คน และเป็นนักกีฬา จำนวน 360 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อการศึกษา ครั้งนั้น ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นตามแนวทางจิตวิทยาการกีฬาของซาบอค (Sabock, 1981 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และจิรกรณ์ ศิริประเสริฐ, 2540, หน้า 21-27) ที่มีค่าความเชื่อมั่น .84 สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและ .75 สำหรับนักกีฬา ผลการศึกษาพบว่า ผู้ฝึกสอนกีฬานำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในระดั้มาก และผู้ฝึกสอนกีฬาที่เคยได้รับการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬานำเอาจิตวิทยาการกีฬาไปใช้กับนักกีฬาสูงกว่าผู้ฝึกสอนกีฬาที่ไม่เคยได้รับการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬา

แม้ว่าจิตวิทยาการกีฬาควรจะถูกนำมาใช้อย่างสม่ำเสมอ แต่จากผลการศึกษาการฝึกทักษะทางจิตวิทยาของผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสระดับเยาวชนของสหรัฐอเมริกา (Gould, Damarjian & Medbery, 1999, pp.127-143) พบว่าสาเหตุที่การฝึกทักษะทางจิตวิทยายังไม่ถูกนำมาใช้บ่อยเท่าที่ควร เนื่องจากผู้ฝึกสอนยังขาดความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาอยู่ และยอมรับว่าความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่เกิดจากประสบการณ์ในการเป็นผู้ฝึกสอน ดังนั้นสมควรที่

นักจิตวิทยาการกีฬาจะเข้ามามีบทบาทอย่างต่อเนื่องในการเขียนบทความประยุกต์เพื่อเผยแพร่ และควรจัดตั้งคลินิกให้คำปรึกษาแก่ผู้ฝึกสอน นอกจากนี้แม้ว่าผู้ฝึกสอนบางคนจะมีความเข้าใจ ในหลักการของจิตวิทยาการกีฬา แต่ไม่สามารถนำความรู้เหล่านั้นไปใช้ได้เต็มที่ เพราะ ความเป็นจริง การฝึกทักษะทางจิตวิทยาเป็นเรื่องของทักษะและการฝึกปฏิบัติที่ต้องใช้เวลาและ ความสม่ำเสมอ เพื่อปรับและพัฒนาให้เหมาะสมกับนักกีฬาจึงจะสำเร็จผล (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2545, หน้า 9) ในส่วนของวิธีการที่จะช่วยให้การฝึกทักษะทางจิตวิทยามีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นนั้น คณะผู้วิจัยได้เสนอแนวทางไว้คือ การฝึกทักษะทางจิตวิทยาควรกระทำอย่างเป็นรูปธรรม โดย อาจใช้เครื่องมือ ตัวอย่างหรือวิธีการใดๆ ที่จะช่วยให้ฝึกสอนสามารถนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ได้ ตัวอย่างเช่น การใช้วิดีโอ เทปคาสเซตเพื่อช่วยในการฝึกทักษะทางจิตวิทยา หรือจัดทำประโยค ตัวอย่างสำหรับผู้ฝึกสอนที่จะนำไปใช้เปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่ดีของนักกีฬา เพื่อที่ผู้ฝึกสอนจะ ได้มีความสะดวกในการนำไปใช้จริง

สอดคล้องกับไวเบอร์กและกูลด์ (Weinberg & Gould, 1997, p. 224 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2544 ข, หน้า 4-5) ซึ่งทำการสำรวจผู้ฝึกสอนกีฬาระดับสูงที่มี ประสบการณ์และมีผลงานการสร้างนักกีฬาที่ดี พบว่า แม้ว่าผู้ฝึกสอนจะให้ความสำคัญและ เข้าใจผลกระทบของจิตใจที่มีต่อการเล่นกีฬา แต่ก็ไม่ได้ดำเนินการอะไรมากมายนัก เพราะ

1. ขาดความรู้
2. มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ว่าความแข็งแกร่งทาง ด้านจิตใจนั้นเป็นสิ่งที่ติดตัวคนเปี่ยมมาตั้งแต่เกิด แต่ความจริงแล้วทุกคนสามารถเรียนรู้เพิ่มเติม ได้
3. ไม่มีเวลา แม้ว่าเหตุผลที่นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนมักให้ภายหลังแพ้การแข่งขันว่า เป็น เพราะไม่มีสมาธิ ไม่มั่นใจ ตื่นเต้นเกินไป ความกดดันจากคนดูและผู้สื่อข่าว แต่แทนที่ผู้ฝึกสอน กีฬาจะเพิ่มเวลาในการแก้ปัญหาด้านจิตใจ ก็กลับเพิ่มเวลาในการฝึกทางด้านร่างกายมากกว่า ทำให้เห็นว่าไม่ได้มีการเตรียมความพร้อมที่ดีในด้านจิตใจ

จากปัญหาการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ของผู้ฝึกสอนกีฬาดังกล่าว จึงควรมีการ ปรับปรุง พัฒนาจิตวิทยาการกีฬา โดยทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องควรจะร่วมมือกันอย่างจริงจังและ ต่อเนื่อง ตั้งแต่ปัจจุบัน ในเรื่องต่อไปนี้ (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2544 ข, หน้า 5)

1. การเผยแพร่ความรู้ที่แท้จริง มีการฝึกฝนและปฏิบัติการที่ถ่ายทอดการนำไปใช้ หรือ แม้แต่การผลิตสื่อ เช่น เทปเสียง วิดีโอเทป เข้ามาช่วย
2. การทำความเข้าใจว่าทักษะทางจิตวิทยาหรือความแข็งแกร่งทางจิตใจสามารถสร้าง

เรียนรู้ และพัฒนาได้

3. แบ่งเวลาให้กับการฝึกทางด้านจิตวิทยา ถ้าสาเหตุของการเล่นไม่ดีเกิดจากเรื่องของจิตใจ

ผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทย

ในปัจจุบันการพัฒนาและกำหนดมาตรฐานของผู้ฝึกสอนกีฬายังไม่มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน อย่างไรก็ตามการกีฬาแห่งประเทศไทยก็ได้มีการพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พุทธ-ศักราช 2535 – ปีพุทธศักราช 2542 โดยได้จัดโครงการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นพื้นฐานและขั้นก้าวหน้าจากทั่วประเทศ ซึ่งมีผู้เข้ารับการฝึกอบรมจำนวนมากทั้งกีฬาสากลและกีฬาไทย (ตาราง 2)

จะเห็นได้ว่าจากการอบรมทั้งหมด 9 ชนิดกีฬา เป็นกีฬาสากล 8 ชนิดกีฬา และมีกีฬาไทยเพียงชนิดเดียวเท่านั้นที่ได้รับการจัดอบรม คือ กีฬาตะกร้อ และเมื่อพิจารณาถึงจำนวนผู้ฝึกสอนกีฬาตะกร้อ พบว่า เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาตะกร้อขั้นพื้นฐานจำนวนทั้งสิ้น 2,568 คน ซึ่งเป็นจำนวนมากพอสมควรเมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลที่เข้ารับการอบรม แต่เมื่อพิจารณาถึงหลักสูตรการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นพื้นฐานในประเภทกีฬาต่าง ๆ ปรากฏว่ามีเพียงกีฬามวยสากลสมัครเล่นเท่านั้นที่มีการอบรมเกี่ยวกับจิตวิทยาเบื้องต้นและการนั่งสมาธิจำนวน 2 ชั่วโมงจากระยะการฝึกอบรมทั้งสิ้น 48 ชั่วโมง ส่วนจำนวนผู้ฝึกสอนกีฬาตะกร้อขั้นก้าวหน้า พบว่า มีจำนวนเพียง 130 คน ซึ่งนับว่ามีจำนวนน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลหลายชนิดที่เข้ารับการอบรม และเมื่อพิจารณาถึงหลักสูตรการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นก้าวหน้า พบว่ามีส่วนที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬาดังต่อไปนี้

1. ผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นก้าวหน้าประเภทกีฬาฟุตบอล มีการอบรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางจิต 4 ชั่วโมง จากระยะเวลาการอบรมทั้งสิ้น 56 ชั่วโมง
2. ผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นก้าวหน้าประเภทกีฬาโอลิมปิก มีการอบรมวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 6 ชั่วโมง โดยมีจิตวิทยาการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการอบรม มีระยะเวลาการอบรมตลอดหลักสูตรทั้งสิ้น 56 ชั่วโมง
3. ผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นก้าวหน้าประเภทกีฬาเบสบอล มีการอบรมวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 4 ชั่วโมง โดยมีจิตวิทยาการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการอบรม มีระยะเวลาการอบรมตลอดหลักสูตรทั้งสิ้น 56 ชั่วโมง
4. ผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นก้าวหน้าประเภทกรีฑา มีการอบรมวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน

4 ชั่งโมง โดยมีจิตวิทยาการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการอบรม มีระยะเวลาการอบรมตลอดหลักสูตรทั้งสิ้น 56 ชั่วโมง

5. ผู้ฝึกสอนกีฬาชั้นก้าวหน้าประเภทกีฬาตะกร้อ มีการอบรมวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 2 ชั่งโมง โดยมีจิตวิทยาการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการอบรม มีระยะเวลาการอบรมตลอดหลักสูตรทั้งสิ้น 56 ชั่วโมง

6. ผู้ฝึกสอนกีฬาชั้นก้าวหน้าประเภทกีฬาเทเบิลเทนนิส มีการอบรมวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 4 ชั่งโมง โดยมีจิตวิทยาการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการอบรม มีระยะเวลาการอบรมตลอดหลักสูตรทั้งสิ้น 56 ชั่วโมง

7. ผู้ฝึกสอนกีฬาชั้นก้าวหน้าประเภทกีฬาว่ายน้ำนั้น ยังไม่มีการจัดฝึกอบรม

8. ผู้ฝึกสอนกีฬาชั้นก้าวหน้าประเภทกีฬามวยสากลสมัครเล่น มีการอบรมวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 4 ชั่งโมง โดยมีจิตวิทยาการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการอบรม มีระยะเวลาการอบรมตลอดหลักสูตรทั้งสิ้น 56 ชั่วโมง

9. ผู้ฝึกสอนกีฬาชั้นก้าวหน้าประเภทกีฬาแบดมินตัน มีการอบรมวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 6 ชั่งโมง โดยมีจิตวิทยาการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการอบรม มีระยะเวลาการอบรมตลอดหลักสูตรทั้งสิ้น 56 ชั่วโมง (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2543, หน้า 1-82)

ตารางที่ 2 จำนวนผู้ฝึกสอนกีฬาชั้นพื้นฐานและชั้นก้าวหน้า ตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2535 – ปีพุทธศักราช 2542 (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2542, หน้า 345)

ชนิดกีฬา		ผู้ฝึกสอนกีฬาชั้นพื้นฐาน/ชั้นก้าวหน้า								รวม
		2535	2536	2537	2538	2539	2540	2541	2542	
1. ฟุตบอล	พื้นฐาน	374	534	346	408	264	124	1,918	174	4,142
	ก้าวหน้า	-	-	50	97	91	98	111	-	447
2. วอลเลย์บอล	พื้นฐาน	760	379	405	429	251	154	2,072	361	4,811
	ก้าวหน้า	-	-	54	71	100	101	116	330	772
3. บาสเกตบอล	พื้นฐาน	135	211	40	169	151	198	603	44	1,551
	ก้าวหน้า	166	171	136	174	22	34	-	-	703
4. กรีฑา	พื้นฐาน	368	258	141	56	245	123	633	40	1,864
	ก้าวหน้า	171	177	205	203	92	68	-	284	1,227
5. ตะกร้อ	พื้นฐาน	140	229	279	194	159	45	1,222	300	2,568
	ก้าวหน้า	-	-	-	-	-	44	86	-	130
6. เทเบิลเทนนิส	พื้นฐาน	177	80	137	66	-	110	134	16	720
	ก้าวหน้า	191	176	146	146	23	-	25	-	707
7. ว่ายน้ำ	พื้นฐาน	-	-	-	-	-	73	86	-	159
	ก้าวหน้า	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. มวยสากลสมัครเล่น	พื้นฐาน	-	-	28	-	88	63	47	-	226
	ก้าวหน้า	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9. แบดมินตัน	พื้นฐาน	28	-	-	-	-	39	45	-	112
	ก้าวหน้า	-	-	-	-	-	-	-	-	-
รวม		1,982	1,691	1,376	1,322	1,158	929	6,760	935	16,153
		528	524	591	718	328	345	338	614	3,986

นอกจากนี้กรมพลศึกษาก็ได้จัดให้มีการอบรมผู้ตัดสินและผู้ฝึกสอนกีฬามวยไทยสมัครเล่นด้วยเช่นกัน โดยในครั้งแรกมีผู้เข้าร่วมอบรมทั้งสิ้น 128 คน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2542, หน้า 76 อ้างอิงจาก กรมพลศึกษา, 2542) ส่วนในครั้งที่ 2 มีจัดการอบรมผู้ฝึกสอนมวยไทยจำนวน 59 คน ในระหว่างวันที่ 17-19 สิงหาคม ปีพุทธศักราช 2542 (กรมพลศึกษา, 2543, หน้า 20) ซึ่งการจัดอบรมของกรมพลศึกษานี้เป็นการจัดขึ้นเฉพาะกิจ มิได้กระทำอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง จากเหตุผล 2 ประการ คือ จำนวนผู้ฝึกสอนที่ได้รับการฝึกอบรมในระดับสูงของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทย มีจำนวนที่แตกต่างกันมากและการจัดอบรมสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาไทยยังนับว่าไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร จึงอาจทำให้เกิดความแตกต่างกันของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทยเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งรวมถึงจิตวิทยา

การกีฬาด้วย

จิตวิทยาการกีฬาเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนลึกซึ้ง ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาจึงต้องเป็นผู้ที่แสวงหาความรู้และทำความเข้าใจให้ถูกต้องอยู่เสมอ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างเหมาะสม อันนำมาซึ่งการเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬา แต่จากความแตกต่างในเรื่องดังกล่าวจึงอาจส่งผลให้เกิดความแตกต่างของเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาและการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ของผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทย ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาและการนำจิตวิทยาการกีฬาในผู้ฝึกสอนกีฬาสากลและกีฬาไทย เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงผู้ฝึกสอนกีฬาและพัฒนาศักยภาพด้านจิตวิทยาการกีฬาของประเทศไทยต่อไป