

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่น ความวิตกกังวล การมุ่งทำงาน และการมุ่งที่การเปรียบเทียบของนักกีฬา ประกอบด้วยเนื้อหาดังต่อไปนี้

1. สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา
 - 1.1 ความหมายสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา
 - 1.2 องค์ประกอบของสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา
 - 1.3 สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬากับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 1.4 สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬากับการรับรู้ความสำเร็จ
2. ความวิตกกังวลทางกีฬา
 - 2.1 ความหมายของความวิตกกังวล
 - 2.2 ประเภทของความวิตกกังวล
 - 2.3 ความวิตกกังวลกับสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา
 - 2.4 สาเหตุของความวิตกกังวลทางกีฬา
 - 2.5 ความวิตกกังวลกับการรับรู้ความสำเร็จ
3. ความเชื่อมั่นทางกีฬา
 - 3.1 ความหมายความเชื่อมั่นทางกีฬา
 - 3.2 ความเชื่อมั่นในตนเองที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสำเร็จ
4. การรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬา
 - 4.1 ความหมายการรับรู้ความสำเร็จของกีฬา
 - 4.2 องค์ประกอบการรับรู้ความสำเร็จของกีฬา

สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา

สัมพันธภาพเป็นเรื่องสำคัญของการดำเนินชีวิตทั้งในระดับส่วนตัวและระดับส่วนรวม การติดต่อเกี่ยวข้องกับผู้อื่นเกิดขึ้นเป็นประจำในชีวิตของทุกคน เป้าหมายหลักในการติดต่อ หรือสร้างความสัมพันธ์ ก็คือ การทำให้บุคคลที่สัมพันธ์ด้วยมีส่วนร่วม ทำให้ความต้องการของเรา บรรลุผล

นั่นเอง Martens (2004) กล่าวว่า พฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนโดยหลัก ๆ จะมีอยู่ 3 ด้านด้วยกันคือ

1. ด้านหลักการและปรัชญาการเป็นผู้ฝึกสอน ประกอบด้วย ผู้ฝึกสอนเน้นชัยชนะเป็นอันดับแรกและการพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับรอง คือการที่ผู้ฝึกสอนสอนและฝึกนักกีฬาเพื่อนำไปสู่ชัยชนะ เป้าหมายในการฝึกประเภทนี้อยู่ที่ชัยชนะอย่างเดียว ในขณะที่ผู้ฝึกสอนแบบที่เน้นการพัฒนาตัวนักกีฬาเป็นอันดับแรกและชัยชนะเป็นอันดับรอง คือการที่ผู้ฝึกสอนสอนและฝึกนักกีฬาเพื่อพัฒนาตัวนักกีฬา เป้าหมายในการฝึกประเภทนี้อยู่ที่การพัฒนาตัวนักกีฬาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงพัฒนาบุคลิกภาพและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

2. ด้านวิธีการเป็นผู้ฝึกสอน ประกอบด้วย วิธีการสอนแบบดั้งเดิม คือการที่ผู้ฝึกสอนสอนและฝึกนักกีฬาตั้งแต่ระดับพื้นฐานโดยเน้นการฝึกเทคนิค จนทำให้นักกีฬาเกิดความชำนาญและมีความแม่นยำซึ่งจะไม่เน้นการฝึกแบบเกมการเล่นที่คล้ายเกมการแข่งขันจริง และวิธีการสอนแบบนำเข้าสู่เกมการเล่น คือการที่ผู้ฝึกสอนสอนและฝึกนักกีฬาโดยเน้นการฝึกที่สอดคล้องกับการเล่นเกมหรือคล้ายเกมการแข่งขัน ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

3. ด้านรูปแบบการเป็นผู้ฝึกสอน ประกอบด้วย รูปแบบการสอนที่ผู้ฝึกสอนควบคุมและออกคำสั่ง คือการที่ผู้ฝึกสอนเป็นผู้ตัดสินใจทุกอย่างเกี่ยวกับการฝึกหรือออกคำสั่งแต่เพียงผู้เดียว โดยนักกีฬาจะต้องปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ฝึกสอน รูปแบบการสอนที่ผู้ฝึกสอนมักคล้ายตามนักกีฬา คือการที่ผู้ฝึกสอนตัดสินใจในการฝึกหรือชี้แนะแนวทางในการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการฝึกให้นักกีฬารับรู้เพียงเล็กน้อย ไม่มีการชี้แนะหรือให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักกีฬา ปล่อยให้ให้นักกีฬาฝึกกันเอง และรูปแบบการสอนที่ผู้ฝึกสอนเปิดโอกาสให้นักกีฬามีส่วนร่วม คือการที่ผู้ฝึกสอนสอนและฝึกนักกีฬา โดยให้นักกีฬามีส่วนร่วมในการตัดสินใจ โดยผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้ชี้แนะแนวทางให้กับนักกีฬาก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

รูปแบบแนวคิดทฤษฎี

รูปแบบแนวคิดทฤษฎีของ Wylleman (2000) กล่าวถึงแนวคิดเรื่องสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา สามารถกำหนดได้ตามพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาที่ปรากฏในสนามกีฬา ซึ่งพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาสามารถแบ่งได้ 3 มิติ ได้แก่

1. การยอมรับ - การปฏิเสธ เป็นการอธิบายถึงทัศนคติของความสัมพันธ์เชิงบวกหรือเชิงลบ
2. การปกครอง - การยื่นข้อเสนอ ที่สะท้อนให้เห็นถึงสถานะความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งหรืออ่อนแอ

3. สังคม - อารมณ์ ที่หมายถึงบทบาททางสังคมหรือความสัมพันธ์ส่วนบุคคล

รูปแบบแนวคิดทฤษฎีของ LaVio (2004) กล่าวว่าสัมพันธ์ภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับวัฒนธรรม ซึ่งศึกษาตามหลักการทางวิชาการ ความใกล้ชิด และการรู้ทางกีฬาจึงแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ คือ

1. ความน่าเชื่อถือ (Authenticity) เป็นลักษณะของการพึ่งพาอาศัยกันและกัน และการให้ความเคารพ
2. ข้อตกลง (Engagement) เป็นการมุ่งมั่นตั้งใจ และตอบสนองต่อความต้องการ
3. เสริมสร้างพลัง (Empowerment) การเสริมสร้างความเข้มแข็ง การให้กำลังใจแรง บันดาลใจ และความสัมพันธ์ที่เป็นมิตร
4. ความสามารถในการจัดการกับความแตกต่างและความขัดแย้ง (Ability to deal with difference and conflict) เป็นการเชื่อมโยงแนวความคิดที่มีความแตกต่างกัน การสร้างความสัมพันธ์ที่หลากหลาย

รูปแบบแนวคิดทฤษฎีของ Poczwardowski (1997) เกิดขึ้นจากการดูซึ่งกันและกัน ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา โดยการมุ่งเน้นที่กิจกรรมและการมีปฏิสัมพันธ์ แบ่งเป็นด้านการเรียน การสอนหรือทางเทคนิค การมุ่งทำงานและการมุ่งที่การเปรียบเทียบทางกีฬา และจิตวิทยาสังคม หรือผลกระทบ รวมทั้งความต้องการของบุคคลและอารมณ์ นอกจากนี้ ยังเก็บข้อมูลจากการ สัมภาษณ์และการสังเกต โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ก่อนเริ่มมีความสัมพันธ์ คือ การรับสมัคร สังเกต คัดเลือก
2. ระหว่างมีความสัมพันธ์ คือ ประกอบด้วย การเริ่มต้น การเปลี่ยนแปลง ประสิทธิภาพ และสุดท้ายคือการมีคุณสมบัติที่เหมาะสม
3. หลังมีความสัมพันธ์ อาจจะเป็นได้ทั้ง 2 แบบ คือ ซาบซึ้ง หรือ ไม่รู้สึกใด ๆ

รูปแบบแนวคิดทฤษฎีของ Jowett แนวคิดขององค์ประกอบ 3+1 Cs ความสัมพันธ์ภาพ ของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ประกอบด้วย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Jowett, 2005 a; Jowett, Paull & Pensgaard, 2005) คือ

1. ความใกล้ชิดสนิทสนม (Closeness) เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกของสัมพันธ์ภาพ ของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา เช่น การให้ความรู้ ความซื่อสัตย์ ความเชื่อถือ ความชื่นชอบ ความเคารพ และสร้างความไว้วางใจกับนักกีฬา
2. ความมุ่งมั่นทุ่มเท (Commitment) เกี่ยวข้องกับการกำหนดของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาใน การรักษาความสัมพันธ์เป็นการทุ่มเทแบบตามสถานการณ์ กับความต้องการ

3. ความชื่นชม/ ความศรัทธา (Complementarity) แสดงถึงความสอดคล้องกันทางพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ในการร่วมมือกัน นักกีฬาแสดงความชื่นชมผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกสอนชื่นชมนักกีฬา
4. การประสานสัมพันธ์ (Co - orientation) การรับรู้ของแต่ละบุคคล แนวคิด จุดศูนย์กลางและสะท้อนให้เห็นถึงพื้นฐานความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น

สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬากับความเชื่อมั่นในตนเอง

ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติจากความใกล้ชิดและความมุ่งมั่นที่เพิ่มขึ้นของผู้ฝึกสอน - นักกีฬา ผู้ฝึกสอนมีส่วนร่วมในการพัฒนาของนักกีฬา ซึ่งได้แนวคิดจากการเป็นอยู่ตามสถานการณ์จริง การแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม และจากสิ่งแวดล้อม Jowett and Ntoumanie (2004) ได้กล่าวถึงสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาที่มีความสัมพันธ์คือ ผู้ฝึกสอนมีส่วนร่วมในการสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬาในทุกแง่มุม เป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งในชีวิตของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนมีความเชี่ยวชาญ ความรู้และประสบการณ์ สำหรับการพัฒนาทักษะความสามารถ และตอบสนองต่อความต้องการของนักกีฬา (Jowett, 2005 b; Jowett & Poczwardowski, 2007) โดยที่ผู้ฝึกสอนจะส่งเสริมสร้างแรงบันดาลใจให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถ สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่สำคัญที่สุดในการเล่นกีฬา เป็นการร่วมมือกันทั้งสองคนและมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬามักจะไม่ใช่ไปทิศทางเดียวกันทั้งหมด (Mageau & Vallerand, 2003) การรับรู้ซึ่งกันและกันของสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา รวมทั้งเรื่องอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลและความสัมพันธ์หรือการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความเชื่อและข้อมูลอย่างสม่ำเสมอ (Jowett & Cockerill, 2003) การสื่อสารเป็นปัจจัยเสริมความสัมพันธ์ให้กับผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาได้และก็จะอาจจะช่วยทำให้เกิดหรือไม่เกิดความสัมพันธ์ได้

สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาจะพัฒนาขึ้นมาน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในด้านต่าง ๆ เช่น การกำหนดวัตถุประสงค์ร่วมกัน การยกย่อง การเป็นกำลังใจหรือความช่วยเหลือปฏิบัติตามรูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่างกัน การเคารพสิทธิส่วนบุคคล การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การแสดงความเอื้ออาทรหรือห่วงใยต่อกัน ความจริงใจและความซื่อสัตย์ ซึ่งสิ่งสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา คือการส่งเสริมความก้าวหน้าและการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของนักกีฬา (Jowett & Ntoumanis, 2004; Huguet & Philippe, 2011; Jowett & Cockerill, 2002) เนื้อหาและความสำคัญของสัมพันธภาพของผู้

ฝึกสอนกับนักกีฬาในความใกล้ชิดสนิทสนม การรับรู้ความมุ่งมั่น ความชื่นชม/ ความศรัทธา มีการสำรวจอย่างกว้างขวางในงานวิจัย (Jowett, 2003; Jowett & Cockerill, 2002; Jowett & Meek, 2000) Jowett (2003) พิจารณาถึงความสำคัญของสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา จากการรับรู้ และได้พัฒนาเครื่องมือสำหรับการวัดสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาขึ้น ซึ่งได้แบ่งสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ความใกล้ชิดสนิทสนม การรับรู้ความมุ่งมั่น ความชื่นชม/ ความศรัทธา และหาความสอดคล้องและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบเครื่องมือกับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนชาวอังกฤษ ผลปรากฏว่าองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก (ความใกล้ชิด $r = .75$; $p < 0.0$, ความมุ่งมั่น $r = .62$; $p < 0.01$, และ ความชื่นชม/ ความศรัทธา $r = .59$; $p < 0.01$) จากการศึกษาของ Farshad, Behzad and Jasem, (2013) ที่ได้นำเครื่องมือการวัดสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา หาค่าความน่าเชื่อถือขององค์ประกอบทั้ง 3 ในแบบสอบถามกับชาวอิหร่าน พบว่าแบบสอบถามมีประสิทธิภาพเป็นที่ยอมรับได้ เช่นกันกับ Yang and Jowett (2012) ที่ได้วัดคุณภาพของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างผู้ฝึกสอน - นักกีฬา โดยทดสอบกับนักกีฬาใน 7 ประเทศ คือ นักกีฬาจีน สวีเดน สหรัฐอเมริกา สเปน กรีซ เบลเยียม อังกฤษ พบว่าแบบสอบถามสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา กับ 3 องค์ประกอบ เป็นที่ยอมรับและเป็นเครื่องมือที่สามารถนำไปใช้ข้ามวัฒนธรรมได้ ขณะที่ Balduck and Jowett (2010) ศึกษาสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาชาวเบลเยียม พบว่า นักกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล มองเห็นความสำคัญขององค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ ของสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา คือ ความใกล้ชิดสนิทสนม ความมุ่งมั่นตั้งใจ ความชื่นชม/ ความศรัทธา

สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬากับการรับรู้ความสำเร็จ

ผู้ฝึกสอนสามารถสร้าง สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา คือ ความใกล้ชิดสนิทสนม ความมุ่งมั่นตั้งใจ ความชื่นชม/ ความศรัทธา ได้โดยเริ่มจากความใกล้ชิดสนิทสนม การให้ความรู้ ความซื่อสัตย์ ความเชื่อถือ ความชื่นชม และสร้างความไว้วางใจกับนักกีฬา (Jowett & Cockerill, 2003) มีความมุ่งมั่นตั้งใจ ซึ่งความมุ่งมั่นในความสัมพันธ์ของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬานั้น เป็นองค์ประกอบของสัมพันธภาพที่นำไปสู่ความสำเร็จได้ และความชื่นชม/ ความศรัทธา เป็นอีกองค์ประกอบที่สำคัญ เพราะโดยธรรมชาติแล้วผู้ฝึกสอนกับนักกีฬามีความเกี่ยวข้องกันซึ่งมีความสัมพันธ์กันจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แสดงให้เห็นว่าธรรมชาติของสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความก้าวหน้าและเป้าหมายความสำเร็จ

ของนักกีฬา เพราะสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ช่วยกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความมุ่งมั่น และก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ (Jowett & Cockerill, 2003; Huguet & Philippe, 2011; Philippe, Sagar, Huguet, Paquet & Jowett, 2011) ดังนั้นปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาสามารถแก้ไขได้ด้วย ผู้ฝึกสอน สัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการพัฒนานักกีฬาสู่ เป้าหมาย ชัยชนะ และความสำเร็จ

ความวิตกกังวล (Anxiety)

ความวิตกกังวลเป็นภาวะถูกกระตุ้นเกินที่ผสมผสานกับความคิด การรับรู้ถึงเหตุการณ์ เพื่อเตรียมพร้อมต่อการตอบสนองทางพฤติกรรม ความวิตกกังวลจึงเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลนั้นรับรู้ คิด หรือประเมินกับเหตุการณ์ที่มากกว่าความสามารถของตนเอง หรือเกินความสามารถที่จะ ควบคุมได้ ความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพในการที่จะประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะ เป็นไปในทางบวกหรือทางลบ ซึ่งความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดัน ต่าง ๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกและอารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็น นามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่ซับซ้อน ที่มีผลต่อ กาย จิต และพฤติกรรม ซึ่งเกิดจากความเครียดหรือตื่นเต้น (Cox, 2005) ความวิตกกังวลที่เกิด ขึ้นกับบุคคลแต่ละบุคคลมีความรุนแรงที่ไม่เท่ากัน ความรุนแรงมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ การรับรู้ ของบุคคลนั้น และคุณภาพในการแสดงความสามารถของนักกีฬาขึ้นอยู่กับความตื่นเต้นของตัว นักกีฬาเอง ด้วยความวิตกกังวลสัมพันธ์กันกับความตื่นเต้น

แนวคิดทฤษฎีความวิตกกังวล (Anxiety)

ตามทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติของมาร์เทนส์และคณะ แบ่ง มิติของความวิตกกังวลออกเป็นความวิตกกังวลทางจิตใจ เช่น ความพะวงว่าจะแพ้ไม่สามารถทำ ได้อย่างที่หวังไว้ ความวิตกกังวลทางร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ ตึงเครียด เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็วกว่า ปกติ และมีมติความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น เชื่อมั่นในตัวเองว่าสามารถทำได้

ประเภทของความวิตกกังวล

Spielberger (1972) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ ความ วิตกกังวลตามสถานการณ์ (State anxiety) กับความวิตกกังวลถาวร (Trait anxiety)

- ความวิตกกังวลเฉพาะกาล คือ เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทันที เมื่อประสบกับ เหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นความคิด อารมณ์หรือการประเมินเหตุการณ์ล่วงหน้าที่เกิดความสามารถของ ตนเองที่เป็นอยู่จริง ความวิตกกังวลเฉพาะการเป็นความวิตกกังวลที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตลอดเวลาตามความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเป็นไปตามสถานการณ์ เช่น ช่วงตอนลงทำการ

แข่งขันกีฬา ก่อนลงวิตกกังวลมากแต่พอลงไปได้สักระยะเวลาหนึ่ง 5 - 10 นาที ความวิตกกังวลจะลดลง เนื่องจากเริ่มผ่อนคลาย เริ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นหรือการทำคะแนนนำคู่แข่ง แต่พอคะแนนกลับมาตามอีกครั้งความรู้สึกเช่นนี้ก็จะกลับมาอีกเริ่มวิตกกังวลอีกจะเปลี่ยนแปลงจนกระทั่งการแข่งขันสิ้นสุดลง

- ความวิตกกังวลแบบถาวร คือ เป็นความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่เกือบยและคาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอนจนถึงแนวความคิด การสนองตอบหรือการแสดงอารมณ์และแนวการประเมินสถานการณ์

ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬาเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นทางสรีระให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลทั้งก่อน ขณะและหลังแข่งขัน ความวิตกกังวลเกิดจากความคิด การประเมินสถานการณ์ทั้งก่อน ขณะและหลังแข่งขันกีฬาถึงความสามารถของตนเองกับสิ่งที่คาดหวัง

ความวิตกกังวลกับสัมพันธภาพของผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ออกมาจากภายใต้อำนาจจิตใจ เป็นการผสมผสานระหว่างความรู้สึกหวาดหวั่น กัดต้นหรือกลัวต่อเหตุการณ์ข้างหน้า ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ความพร้อมทางด้านร่างกาย สภาพสิ่งแวดล้อมคู่แข่ง สาเหตุต่าง ๆ ของความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงออกทางพฤติกรรม เมื่อมีความวิตกกังวลมากพฤติกรรมที่แสดงออกจะหลากหลาย มีอาการกระสับกระส่าย หงุดหงิด ตื่นเต้น นอนไม่หลับ ในอาการเหล่านี้ส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ในกรณีที่มีความวิตกกังวลเกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน คือควบคุมตนเองไม่ได้ เกิดความประหม่า สมาธิเสีย ส่งผลให้ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และถ้านักกีฬานี้ถึงเหตุการณ์ความผิดหวังนั้นอีกจะทำให้นักกีฬาผู้นั้นวิตกกังวลมากขึ้น ซึ่ง ลัดดา พันธุ์กำเนิด และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2549) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของการกลัวความล้มเหลว การรับรู้ความสัมพันธ์ของการแข่งขันและความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ในนักกีฬาเยาวชน พบว่าการกลัวความล้มเหลวเป็นอิทธิพลหลักอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลทั้งด้านความคิดและที่แสดงออกทางร่างกายก่อนการแข่งขัน และ Dunn and Dunn (2001) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทดสอบความวิตกกังวลในการแข่งขัน การประมาณค่าความวิตกกังวลทางกีฬา และระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาฮอกกี้อวิทยาลัย พบว่า มีความสัมพันธ์กันกับความกังวลเกี่ยวกับการกลัวความล้มเหลวและผลลบการประเมินทางสังคมทำให้เกิดความวิตกกังวลกับการแข่งขัน Eubank, Collins and Smith (2000) พบว่าคนที่มีความวิตกกังวลสูงจะส่งผลต่อความมีอคติ

หรือมีการประเมินตัวเองในทางลบมากกว่าคนที่ความวิตกกังวลต่ำกว่า แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลส่วนใหญ่เกิดจากสภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และความไม่แน่ใจมากกว่า

สาเหตุของความวิตกกังวล

สาเหตุของความวิตกกังวล ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) และสมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542)

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง คือ ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถได้ต่ำได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเป็นการไม่กล้าเผชิญความจริงกับสิ่งที่เป็นอยู่

2. การเชื่อในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง ซึ่งนักกีฬาบางคนจะรู้สึกว่าคุณเองไม่กระตือรือร้นและไม่พร้อมที่จะแข่งขันจนกว่าจะได้รับการรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งความวิตกกังวลทางร่างกายและจิตใจ

3. การแสดงความสามารถของตนเองที่ผ่านมาในต่ำกว่ามาตรฐานของตนเองจึงมีความรู้สึกกังวลกับเหตุการณ์กลัวว่าจะเกิดเหตุการณ์ทำนองนี้ขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ซึ่งเมื่อนักกีฬาย้อนกลับไปนึกถึงความผิดหวังหรือเหตุการณ์ที่ผ่านมาอีกก็จะทำให้นักกีฬาคอนนั้นเกิดความวิตกกังวลที่เพิ่มมากขึ้น

4. เมื่อนักกีฬาเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน เป็นความคิดที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง เนื่องจากความสำคัญของสถานการณ์การแข่งขันอาจบั่นทอนการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ ดังนั้น ในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันระดับประเทศ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวังไว้

5. ความพร้อมทางด้านร่างกายของนักกีฬา อาทิเช่น สมรรถภาพร่างกายต่ำไม่พร้อมร่างกายไม่สมบูรณ์ มีการบาดเจ็บที่ยังเรื้อรังหรือยังรักษาไม่หาย ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล เพราะแสดงความสามารถได้ไม่เต็มที่

6. สภาพแวดล้อมเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สามารถทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลได้เช่นกัน เช่น คนดูในสนาม (ส่งเสียงทำลายสมาธิ) สภาพของสนามที่ตีเกินไปหรือแสดงถึงความไม่ปลอดภัยในการเล่น หรืออุปกรณ์การแข่งขันไม่คุ้นเคย คือด้วยสภาพต่าง ๆ เหล่านี้จะมีผลก่อให้เกิดความวิตกกังวลภายในจิตใจและนำไปสู่ผลของการแข่งขัน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล (สืบสาย บุญวีริบุตร, 2541)

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ เป็นการรับรู้ว่าคุณเองประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขันหรือเล่นกีฬา มีผลต่อความเชื่อมั่นสร้างพื้นฐานที่ดีทางอารมณ์และสภาพภูมิใจในตนเอง ซึ่งมีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองเกิดได้ทั้งการประเมินจากคนอื่น ๆ หรือคนรอบข้างและการรับรู้ถึงความสามารถจริงทั้งก่อนแข่งขันขณะแข่งขันและหลังการแข่งขัน
2. การคาดหวังความสำเร็จที่สูงและการกลัวที่จะเล่นได้ไม่ดี การเป็นผู้ที่ตั้งความหวังในการเล่นและการแข่งขันสูง หวังความเป็นเลิศ หวังชัยชนะจากการแข่งขัน และกลัวการแพ้หรือกลัวการที่จะเล่นได้ไม่ดีตามที่หวังไว้ หรือทำได้ไม่สำเร็จตามที่ตนเอง หรือคนรอบข้างได้ตั้งใจไว้ส่งผลทำให้เกิดความวิตกกังวลได้
3. การคาดว่าจะได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง คือ จากผู้ฝึกสอน เพื่อร่วมทีม พ่อ - แม่ ผู้ปกครอง คู่ครอง และสื่อมวลชนซึ่งมีความหมายมากกว่าคนหรือกลุ่มคนอื่นจะติเตียนหรือวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี หากเป็นนักกีฬาเด็กมักกลัวผู้ใหญ่จะติเตียน ลงโทษหรือผู้ใหญ่ไม่รักหากเล่นได้ไม่ดี

ความวิตกกังวลกับการรับรู้ความสำเร็จ

ในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาปัจจัยประการหนึ่งคือการลดความกดดันและลดความวิตกกังวลในการแข่งขัน โดยการสร้างหรือการจัดกระบวนการทางปัญญาหรือความคิดที่มีผลต่ออารมณ์ ต่อการเล่น คือการตั้งจุดมุ่งหมายในการแข่งขันและพยายามที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้มากกว่าการแพ้หรือชนะ ซึ่ง พิชัยณรงค์ กงแก้ว (2550) ศึกษาระดับความวิตกกังวลและวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลของนักกีฬา พบว่า นักกีฬามีการใช้วิธีจัดการกับความวิตกกังวลของตนเอง โดยการคุยกับเพื่อน ทำสมาธิ ควบคุมการหายใจให้ช้าลงและกระตุ้นกล้ามเนื้อ และฟังเพลง ดังนั้นความวิตกกังวลของนักกีฬาและวิธีจัดการกับความวิตกกังวล จึงมีความสำคัญกับนักกีฬาอย่างมาก เพราะทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มความสามารถ

ซานนท์ อนุบัน (2551) ศึกษาระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพาย พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง ไม่ว่าจะในรอบแรก รอบชิงชนะเลิศ ทั้งประเภททีมและบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับภาพัชร

คำเนิ่ง (2553) ที่ศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑา พบว่า ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาทั้งชายและหญิง ทั้งรอบคัดเลือกและรอบชิงชนะเลิศ อยู่ในระดับปานกลาง

ความวิตกกังวลของนักกีฬาไม่ว่าจะเป็นด้านบวกและด้านลบก็ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของนักกีฬาเช่นกัน จากการศึกษาของ Ommundsen and Vaglum (1991) ที่ศึกษาความวิตกกังวลการแข่งขันฟุตบอลและอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถและการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ พบว่า เด็กผู้ชายที่แข่งขันฟุตบอลมีความวิตกกังวลกับการแข่งขัน ในขณะที่ตนเองรับรู้ความสามารถตนเองในการเล่นระดับสูง และการศึกษาของ Friedman (2003) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการรับรู้ความสามารถของตนเองในเด็ก พบว่า มีความสัมพันธ์ในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความวิตกกังวลกับการรับรู้ความสามารถและไม่มี ความแตกต่างในเรื่องเพศ

ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬาถ้านักกีฬามีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถหรือถูกให้รับรู้ว่าคุณมีความสามารถหรือทำได้ก็จะเกิดความมั่นใจและมีความต้องการที่จะกระทำในทักษะนั้นมากยิ่งขึ้น เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาส่วนใหญ่ คือ มีการฝึกซ้อมด้านร่างกายและทักษะกีฬาเป็นอย่างดี แต่เมื่อถึงวันแข่งขันไม่ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้ จึงพบได้ว่าในช่วงการแข่งขันนักกีฬามักประสบกับปัญหาด้านจิตใจมากกว่าร่างกายจนไม่สามารถควบคุมตนเองให้สงบนิ่ง มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ตนเองจะทำได้ ในสถานการณ์การแข่งขันนักกีฬาอาจต้องเผชิญกับความตื่นเต้น ความท้าทาย ความกลัว ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติทางสภาวะทางอารมณ์ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกคนที่ต้องประสบกับเหตุการณ์ที่แปลกใหม่หรือไม่ได้คาดคิดมาก่อน

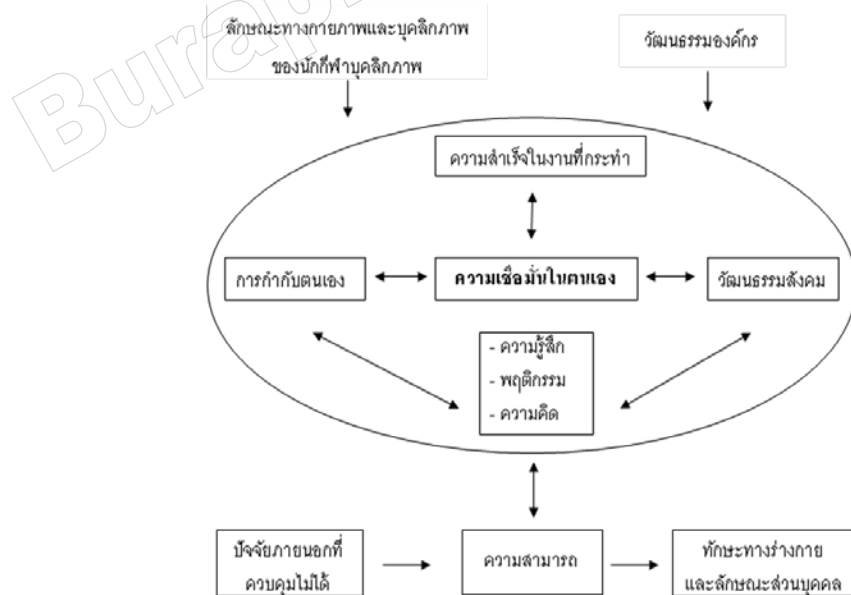
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence)

ความเชื่อมั่นในตนเองมีความแตกต่างกันไปของแต่ละบุคคล ความเชื่อมั่นในตนเอง คือทัศนคติที่เป็นอารมณ์ในเชิงบวกซึ่งอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญต่อการเล่นกีฬาเพราะอารมณ์มีผลต่อสภาวะจิตใจของนักกีฬาและส่งผลต่อการแสดงความสามารถ ทำให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจ หรือความกล้าที่จะทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จได้ตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ แม้ว่าจะมีอุปสรรคก็ยังไม่ทำให้เกิดความย่อท้อ ยังคงสามารถทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไป จนประสบความสำเร็จ ความเชื่อมั่นทางการกีฬาเป็นสิ่งสำคัญและมีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ทั้งในขณะที่ฝึกซ้อมและขณะแข่งขันเนื่องจากความเชื่อมั่นมีบทบาทต่อกระบวนการทางความคิด ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเกิดแรงจูงใจ และมีผลกระทบต่อความสามารถทางการกีฬา โดย Morris and Summers (2004) กล่าวว่า

หากนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยมีความเชื่อในความสามารถของตนเองจะทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาเป็นไปในทิศทางที่ดี และจะประสบความสำเร็จ โดยแหล่งความเชื่อมั่นประกอบด้วย 3 ด้าน (Morris & Summers, 2004; สุพัชรีนทร์ ปานอุทัย และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2551) คือ

1. ด้านความสำเร็จในงานที่กระทำ ประกอบด้วย ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬาและการแสดงความสามารถ
2. ด้านการกำกับตนเอง ประกอบด้วย การนำเสนอตนเองทางร่างกายเตรียมพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ และการบาดเจ็บของตนเอง
3. ด้านวัฒนธรรมสังคม ประกอบด้วย การสนับสนุนจากสังคม ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น การได้รับความสะดวกสบายจากสภาพแวดล้อม ความพึงพอใจต่อสถานการณ์ และอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน

ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองมีจุดเริ่มต้นจากทฤษฎีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง และทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าหากนักกีฬามีระดับความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเหมาะสมจะส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาดี การมีความเชื่อมั่นในตนเองที่ดี ประกอบด้วย ปัจจัยที่มาจากภายนอกและปัจจัยจากภายในตัวนักกีฬาเอง ปัจจัยภายนอกอาจเป็นสิ่งที่นักกีฬาไม่สามารถควบคุมได้หรือควบคุมได้ยาก แต่ปัจจัยภายในถือเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญกับนักกีฬา ซึ่งนักกีฬาต้องสร้างและควบคุมให้ได้



ภาพที่ 2 - 1 รูปแบบความเชื่อมั่นทางกีฬา (Morris & Summers, 2004)

ประโยชน์ของความเชื่อมั่นในตนเอง (กรมพลศึกษา, 2556, หน้า 83)

1. ความเชื่อมั่นในตนเองจะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวก นักกีฬาจะสามารถรักษา ระดับความสงบและสามารถผ่อนคลายตนเองภายใต้สถานการณ์กดดันได้มากขึ้น สภาวะของ ร่างกายและจิตใจจะกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬามีจิตใจหนักแน่น มั่นใจ แม้ ผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ก็ตาม
2. ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้เกิดสมาธิ เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจของ นักกีฬาจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนเองกำลังทำเพียงอย่างเดียวตรงข้ามกับนักกีฬาที่ขาดความเชื่อมั่น ในตนเองจะพะวงอยู่กับความคิดว่าจะทำดีหรือไม่ หรือทำแล้วผลจะเป็นอย่างไร หรือพะวงกับคน อื่นว่าจะคิดกับตนเองอย่างไร ซึ่งการหมกมุ่นอยู่กับการหลีกเลี่ยงความพ่ายแพ้จะเป็นตัวทำลาย สมาธิและความตั้งใจจนทำให้นักกีฬามีจิตใจวุ่นและทำให้เกิดอาการกระสับกระส่าย
3. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบโดยตรงต่อการกำหนดเป้าหมายนักกีฬาที่มีความ เชื่อมั่นในตนเองจะกำหนดเป้าหมายที่มีความท้าทายและลงมือปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ซึ่งการมี ความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นสิ่งที่ทำให้นักกีฬากล้าที่จะเข้าร่วมการแข่งขันอย่างเต็มศักยภาพที่ ตนเองมีอยู่ แต่หากนักกีฬาไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองมักจะกำหนดเป้าหมายง่าย ๆ เพื่อให้ สามารถทำได้แน่นอน โดยไม่มีความท้าทายขาดความกล้าที่จะแสดงความสามารถในการแข่งขัน อย่างเต็มศักยภาพของตนเองและไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาความสามารถที่ต้องการจะทำให้ดีขึ้นใน อนาคตด้วย
4. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อการเพิ่มความพยายาม นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นใน ตนเองจะมีความอดทนและความพยายามในการกระทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เมื่อนักกีฬามี ความสามารถเท่ากันผู้ที่ชนะในการแข่งขัน คือ ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉพาะกีฬาที่ต้องใช้ ความต่อเนื่องในการเล่น เช่น วิ่งมาราธอนเทนนิส หรือแม้กระทั่งช่วงการฟื้นฟูการบาดเจ็บ นักกีฬา ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะหายจากอาการบาดเจ็บและกลับไปเล่นกีฬาได้เหมือนเดิมจะ กลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็วกว่านักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
5. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อการใช้กลยุทธ์ในการแข่งขัน นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่น ในตนเองจะกล้าเสี่ยง กล้าเล่น มากกว่านักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะนักกีฬาที่มี ความเชื่อมั่นในตนเองจะเล่นเพื่อชนะจึงไม่กลัวที่จะสร้างโอกาสให้กับตัวเอง ดังนั้นจึงสามารถ ควบคุมการแข่งขันให้ตนเองได้เปรียบตลอดเวลาแต่นักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเล่น ไม่ให้แพ้จึงพยายามเล่นให้ผิดพลาดน้อยที่สุด ดังนั้นพฤติกรรมกรรมการแสดงความสามารถทางการ กีฬาจึงแตกต่างกัน

6. ความเชื่อมั่นในตนเองที่มีผลต่อโมเมนตัมในการแข่งขัน โมเมนตัมในการแข่งขันกีฬาเป็นตัวกำหนดการแพ้หรือชนะในการแข่งขันได้ ขึ้นอยู่กับว่าในเหตุการณ์นั้นนักกีฬาจะทำให้ตนเองมีโมเมนตัมทางบวกหรือทางลบ หากนักกีฬาสามารถดึงโมเมนตัมทางบวกไว้กับตนเองได้ โอกาสที่จะได้รับชัยชนะในการแข่งขันย่อมมีสูง เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีเจตคติที่ไม่ยอมแพ้ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะมองอุปสรรคต่าง ๆ เป็นความท้าทาย และมีความมุ่งมั่นในการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างมีสติ

ความเชื่อมั่นในตนเองกับการรับรู้ความสำเร็จ

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความเชื่อระหว่างบุคคล ว่าสามารถรับมือกับความท้าทายก่อนการเผชิญ ความเชื่อมั่นเป็นลักษณะของความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จทางกรีกกีฬา การที่นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนไม่ทราบว่าจะอะไรคือแหล่งที่มาของความเชื่อมั่นทางการกีฬาจึงเป็นเหตุให้การช่วยเหลือและสนับสนุนให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นทางการกีฬาไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร ซึ่งในการฝึกหรือแข่งขันกีฬาถ้านักกีฬามีการรับรู้หรือถูกกระทำทำให้รับรู้ว่าคุณมีความสามารถก็จะเกิดความมั่นใจความต้องการที่จะทำการฝึกให้มากยิ่งขึ้นมีแรงจูงใจที่จะกระทำมากขึ้น ผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีมหรือคนใกล้ชิดจะมีผลมากในการสร้างเสริมให้เกิดการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ Bandura (1977) ได้เสนอการสร้างเสริมการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถอาจกระทำได้ โดยการใช้คำพูดกระตุ้น เพื่อให้กำลังใจ (Verbal persuasion) เป็นการพูดให้กำลังใจสร้างความเชื่อมั่น จากโค้ช เพื่อน และคนใกล้ชิดอื่น ๆ เป็นการให้ผลย้อนกลับไปในทางบวก ก่อนลงแข่งขัน หรือขณะฝึกซ้อมทักษะใหม่ ๆ โดยการให้สังเกต และเลียนแบบจากแม่แบบ (Vicarious experience) โดยการใช้บุคคลที่มีอายุ เพศ และระดับความสามารถใกล้เคียงกันมาเป็นแม่แบบ เพื่อเปรียบเทียบและเห็นวิธีการ เพื่อเสริมความมั่นใจที่จะทำการฝึกซ้อม โดยการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) ในการเล่นให้ได้ผลสูงสุดนั้น ควรจะมีระดับของแรงกระตุ้นที่พอเหมาะไม่ให้อยู่ในระดับสูงหรือต่ำเกินไป ดังนั้น การจัดปรับระดับแรงกระตุ้น เป็นสิ่งที่จะช่วยให้การฝึกซ้อมและแข่งขันได้ผลสูงสุดเต็มศักยภาพของนักกีฬา จากการศึกษาของ Huang, Wang and Hsu (2004) พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาที่แตกต่างกัน คือ เพศชายจะรับรู้ถึงการสนับสนุนจากสังคม การรับรู้ถึงเทคนิควิธีการการเล่นและมีประสบการณ์ในการเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

จากทฤษฎีดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามกัน นั่นหมายความว่าหากระดับความวิตกกังวลสูงจะส่งผลให้ระดับ

ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เช่นเดียวกันเมื่อระดับความวิตกกังวลต่ำจะส่งผลให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูง นอกจากนี้แล้วยังพบว่าเมื่อนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลทางจิตใจสูง ความสามารถทางการกีฬาจะลดลง และถ้าหากนักกีฬามีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูง ความสามารถทางการกีฬาก็จะสูงด้วย สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2551) ศึกษาเกี่ยวกับแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลโดยตรงต่อความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางจิตใจส่งผลโดยตรงต่อความวิตกกังวลทางร่างกาย และ Woodman and Hardy (2003) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลทางความคิดและความเชื่อมั่นในตนเองต่อความสามารถทางการกีฬา พบว่า ความวิตกกังวลทางความคิดมีความสัมพันธ์ในการแสดงความสามารถกับการแข่งขันกีฬา และการศึกษาของณัฐสัญญา นามหาชัย (2551) ศึกษาและเปรียบเทียบระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในกีฬารักบี้ระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงของ ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ พบว่า นักกีฬาชายในรอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลทางจิตใจและความเชื่อมั่น อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแตกต่างจากนักกีฬาหญิงคือในรอบชิงชนะเลิศมีความวิตกกังวลทางจิตใจ อยู่ในระดับต่ำ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง จะเห็นได้ว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลทั้งสิ้น ซึ่งความวิตกกังวลนั้นมีอิทธิพลต่อตัวนักกีฬาเองทั้งในด้านบวกและด้านลบทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวล

แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสำเร็จ

การรับรู้ความสำเร็จ (Perceive success) นักกีฬาควรถูกฝึกให้มีการรับรู้ที่ “ความสำเร็จ” ทั้งในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ไม่ใช่การทำจนสำเร็จหรือแพ้ - ชนะ แต่ควรเน้นที่ความพยายามที่จะกระทำเพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และควรเป็นจุดมุ่งหมายที่ยากขึ้นและทำได้ การรับรู้ความสำเร็จในการเล่นกีฬา ของ Nicholls (1989) ได้แยกพฤติกรรมกรรมการตั้งเป้าหมายผลสัมฤทธิ์ของบุคคล ซึ่งมีประเด็นหลักของการรับรู้ 2 ประเด็น คือ

1. แบบที่มีเป้าหมายผลสัมฤทธิ์ ที่มีลักษณะการรับรู้ความสำเร็จโดยการมุ่งทำงาน เป็นการเรียนรู้ทักษะ มีความท้าทาย ความพยายาม ความคิด และมีเป้าหมายในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนประสบความสำเร็จ และมุ่งมั่นพัฒนาทักษะของตนเองให้ดีขึ้น เรียกลักษณะการกำหนดเป้าหมายผลสัมฤทธิ์นี้ว่า แบบ “Task” (Task goal orientation)

2. แบบการรับรู้ความสำเร็จ มีลักษณะการรับรู้ความสำเร็จโดยการมุ่งที่การเปรียบเทียบ เป็นการให้ความสนใจกับบุคคลอื่น ต้องการมีความสามารถเหนือคนอื่น เห็นคุณค่าในตนเอง

เกิดจากความพยายามมากขึ้น กล้าตัดสินใจและแสดงออกถึงพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายของความสำเร็จจากการเอาชนะผู้อื่น เรียกลักษณะการรับรู้ความสำเร็จนี้ว่า แบบ “Ego” (Ego goal orientation)

ซึ่งคำว่าเป้าหมายผลสัมฤทธิ์ หรือการรับรู้ความสำเร็จ เป็นความหมายของ Achievement goal orientation ที่อธิบายถึงลักษณะความหมายของความรู้สึกบรรลุวัตถุประสงค์หรือประสบความสำเร็จของบุคคล ที่มีความแตกต่างทางความคิด เป้าหมาย การกระทำ รวมถึงพฤติกรรมที่มุ่งสู่ความสำเร็จ (Duda & Hall, 2001) Hawood, Cumming and Hall (2003) พบว่านักกีฬาที่มีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งในการกระทำหรืองานระดับสูง มุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่นระดับสูง จะใช้การจินตภาพได้ดีกว่านักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งในการกระทำหรืองานระดับต่ำ มุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่นปานกลาง หรือนักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งในการกระทำหรืองานระดับปานกลาง มุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่นต่ำ นอกจากนี้ Abrahamsen, Roberts and Pensgaard (2008) ได้ศึกษาเป้าหมายผลสัมฤทธิ์และอิทธิพลความแตกต่างด้านเพศต่อความวิตกกังวลในนักกีฬาระดับสูง (N = 190) ของประเทศนอร์เวย์ โดยศึกษาในนักกีฬาระดับสูงจำนวน 190 คน และได้รายงานผลการวิจัยด้านเป้าหมายผลสัมฤทธิ์ สรุปว่า นักกีฬาชาย (n = 101) และนักกีฬาหญิง (n = 89) มีเป้าหมายผลสัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกันทั้งลักษณะเป้าหมายผลสัมฤทธิ์แบบ ‘Task’ และแบบ ‘Ego’

นอกจากนี้การศึกษาของ Pensgaare and Roberts (2002) ที่ได้จากการสัมภาษณ์นักกีฬา พบว่า นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จนั้น มีการรับรู้และยอมรับในพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอน และให้ความสำคัญกับผู้ฝึกสอน เพราะผู้ฝึกสอนเป็นผู้สร้าง แนะนำแนวทาง เป็นผู้สนับสนุน เอาใจใส่อยู่และเคียงข้างให้กำลังใจทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันมากขึ้น และความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอน - นักกีฬายังเป็นหัวใจหลักระหว่างบุคคลที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ (Jowett & Cockerill, 2002) ปัจจัยที่ส่งผลให้นักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบแรกได้แก่

- 1) ผู้ปกครองเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ
- 2) ผู้ฝึกสอนเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ และ
- 3) การประยุกต์ใช้ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา ในทำนองเดียวกัน ปัจจัยที่ส่งผลให้นักกีฬามีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบที่ 2 ได้แก่

- 1) ผู้ปกครองเน้นเรื่องผลงาน
- 2) ผู้ฝึกสอนเน้นเรื่องการพัฒนาและความสามารถ และ
- 3) ความต้องการแรงจูงใจภายนอก

กล่าวสรุปได้ว่า นักกีฬาได้รับรู้ด้วยจิตใจที่สะท้อนต่อการตอบสนองตามความต้องการของตนเองในทางที่ดี เป็นความรู้สึกที่ประสบความสำเร็จต่อการได้รับการตอบสนองนั้น ๆ โดยตรงตามความคาดหวังหรือเป้าหมายของตนที่ตั้งที่กำหนดไว้ อาจมากกว่าที่คาดหวังหรือไม่ได้คาดหวัง

ไว้เลย และเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจและผลักดันให้นักกีฬามีความรัก มีความผูกพันต่อกิจกรรมที่ปฏิบัติ มีความเสียสละ มีความสามัคคี รักพวกพ้อง และเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่กระตุ้นให้นักกีฬามีความตั้งใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ อย่างเต็มความสามารถและนำไปสู่ความสำเร็จตามความคาดหวังที่นักกีฬาได้ตั้งไว้ ทั้งนี้ในการรับรู้ของนักกีฬาแต่ละบุคคลต่อพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกีฬานั้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามช่วงอายุ และอาจจะแตกต่างกันไปตามเพศหรือประเภทกีฬาที่เล่น

อายุและระดับชั้นกับการรับรู้ความสำเร็จ

การรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬาแต่ละคนนั้น มีการเปลี่ยนแปลงไปตามบุคลิกลักษณะ สิ่งแวดล้อมและสังคม ซึ่งนักกีฬาจะรับรู้ความสามารถของตนเองในสิ่งที่ตนปฏิบัติกิจกรรมที่ยาก และใช้ความสามารถที่แท้จริง ในช่วงแรกของวัยนี้ เด็กจะมีลักษณะการมุ่งทำงาน ตรงข้ามกับลักษณะการมุ่งที่การเปรียบเทียบผู้อื่น (Cox, 2002, p. 36)

ช่วงอายุ 6-7 ปี เด็กเริ่มรับรู้ความสามารถของเด็กคนอื่น เด็กจะเริ่มมีพฤติกรรมมุ่งเปรียบเทียบผู้อื่น เด็กมักจะไม่เปรียบเทียบความสามารถของตนที่ทำได้กับสิ่งที่ตนเองเคยปฏิบัติได้ ในครั้งสุดท้าย แต่เด็กจะปฏิบัติกิจกรรมให้ดีกว่าเด็กคนอื่น ๆ ความสามารถในการรับรู้เป็นบทบาทหน้าที่หนึ่งของคนเรา ซึ่งจะสัมพันธ์กับสิ่งอื่น จะตรงกันข้ามกับการทำหน้าที่ของความสามารถอย่างแท้จริงเราจะไม่รับรู้ความสามารถที่สูงและความสามารถที่จะทำให้สำเร็จนี้เท่านั้น ถ้าสิ่งนั้นจะทำให้ดีกว่าศักยภาพของคนอื่น

หลังจากเด็กอายุ 11-12 ปี เด็กอาจมีลักษณะนิสัยเป็นแบบมุ่งในงานหรือมุ่งในการเปรียบเทียบผู้อื่นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุของบุคคลที่มุ่งกับการเปรียบเทียบทางสังคม จะทำให้เด็กมีลักษณะนิสัยแบบมุ่งในงานหรือมุ่งในการเปรียบเทียบผู้อื่น ในขณะที่สถานการณ์ของบุคคลที่มุ่งความเชี่ยวชาญและพัฒนาศักยภาพจะมีลักษณะนิสัยแบบมุ่งในงาน

สุชา จันทน์เอม (2540) ในช่วงอายุระหว่างวัยรุ่นจัดเป็นระยะที่สำคัญที่สุดเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ระยะนี้เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตเด็กทุกคนจะต้องผ่านระยะแห่งการเปลี่ยนแปลงในวัยนี้ ช้าหรือเร็วแตกต่างกันออกไป ตามปกติเรามักถือว่าวัยรุ่น คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 13-20 ปี ทั้งนี้อาจไม่แน่นอน เพราะบางคนอายุเพียง 17-18 ปี ก็แสดงพฤติกรรมว่าเขามีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะพ้นสภาพวัยรุ่นได้ Luella Cole นักจิตวิทยาชาวอเมริกันแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence)

เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13 - 15 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15 - 17 ปี ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและความนึกคิด แต่ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence)

เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15 - 18 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17 - 19 ปี ในช่วงนี้เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น สภาพแวดล้อมใหม่จะมีผลต่อการพัฒนาทางสังคมของเด็ก เด็กจะคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายกันหรือคนที่ถูกใจ เริ่มรู้จักการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพเลียนแบบผู้ที่ตนยกย่อง ชอบทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะไวต่อความรู้สึก มีความกระวนกระวายใจต่อคำพูดที่กล่าวออกไป ซึ่งผู้ใกล้ชิดควรให้คำแนะนำ

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence)

เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18 - 21 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19 - 21 ปี ในช่วงนี้พัฒนาการเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ โดยในระบายนี้อจะมีการพัฒนาทางด้านจิตใจมากกว่าทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านเกี่ยวกับความนึกคิดและปรัชญาชีวิต

พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นมีความรุนแรง เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาทางจิตใจ ดังนั้นเด็กที่เป็นนักกีฬาและมีความใกล้ชิดกับผู้ฝึกสอนก็จะเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนที่นักกีฬายกย่อง ซึ่งนักกีฬาแต่ละคนอาจจะรับรู้และมีความรู้สึกที่แตกต่างกันหรืออาจจะเหมือนกันก็ได้ขึ้นอยู่กับความชอบและความรู้สึกที่พึงพอใจกับสิ่งที่ได้รับจากผู้ฝึกสอน ตามแนวความคิดของนิโคลส์ เด็กจะมีความคิดที่พัฒนาใน 4 ระดับเพื่อให้เกิดความเข้าใจในความคิดเห็นทั้ง 3 ด้านให้ดีพอ ๆ กับความคิดเกี่ยวกับโชค และความยากของงาน (Cox, 2002, pp. 37 - 38)

ระดับที่ 1 ในระดับนี้ เด็กจะคิดเห็นเกี่ยวกับความพยายาม ความสามารถและผลของการปฏิบัติเป็นสิ่งเดียวกัน ในระดับนี้เด็กจะพูดว่า ลักษณะเป้าหมายของงานนั้นไม่มีความแตกต่างกัน เด็กที่อยู่ในระดับช่วงวัยนี้ ความพยายามหรือความยากลำบากเป็นสิ่งเดียวกันกับความสามารถหรือความสำเร็จในกิจกรรม นอกจากนี้ เด็กยังไม่มีความคิดในเรื่องความแตกต่างของโชคจากความสามารถหรืองานหนึ่งจะมีความยากลำบากได้หลากหลายรูปแบบ

ระดับที่ 2 เด็กจะเริ่มยอมรับว่า มีความแตกต่างระหว่างความพยายามและความสามารถ แต่เด็กมีความเชื่อว่า ความพยายามเป็นตัวกำหนดของความสำเร็จ ถ้าเราพยายามทำงานที่ยากและมีความพยายามสูง เราจะพบกับความสำเร็จ

ระดับที่ 3 ระดับนี้จะเป็นช่วงการถ้อย โยง เด็กเริ่มที่จะแยกแยะความต่างของ ความพยายามและความสามารถ บางครั้งเด็กจะยอมรับว่า ความพยายามไม่เหมือนกับความสามารถ แต่ในบางครั้ง เด็กก็ย้อนกลับไปอยู่ในระดับที่ 1 คือไม่สามารถแยกแยะในความคิดทั้ง 2 อย่างได้

ระดับที่ 4 สำหรับระดับที่ 4 นี้เด็กจะอธิบายความต่างของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ได้ อายุ โดยประมาณ 12 ปี เด็กสามารถอธิบายได้อย่างเข้าใจถึงความคิดเห็นเกี่ยวกับความพยายาม ความสามารถ โชคและผลการปฏิบัติ เด็กยังเข้าใจถึงความยากของงานและยอมรับงานบางอย่างที่ ยากกว่าเด็กคนอื่นได้ ตัวอย่างเช่น เด็กมีความเข้าใจว่า การเพิ่มความพยายามในการปฏิบัติงาน ต้องการความสามารถและทักษะสูง แต่งานไม่ต้องการความโชคดี นอกจากนี้เด็กยังเข้าใจอีกว่า ความพยายามต่ำจะควบคู่กับศักยภาพที่สูงเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสามารถที่สูง

จากผลการศึกษาของคุนน์ตว์ พิศพรชัยกุล (2549) พบว่า นักกีฬาในระดับอุดมศึกษามี ลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งในการกระทำหรืองานในระดับสูง และมุ่งเปรียบเทียบผู้อื่นใน ระดับต่ำ Task สูง Ego ต่ำ และ Jagacinski and Strickland (2000) พบว่า นักกีฬาจะประสบ ผลสำเร็จเมื่อเขามีความพยายามมาก และการมุ่งที่การเปรียบเทียบมีผลกระทบในเชิงลบต่อจิตใจ แต่ไม่สำคัญเท่ากับการแสดงความสามารถที่มีประสิทธิภาพ เพราะการมุ่งที่การเปรียบเทียบจะ ส่งผลให้นักกีฬาความสามารถในการรับรู้ต่ำ และการมุ่งที่งานจะมีความแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรมและการแข่งขันกีฬาการตั้งค่าเป้าหมายในความสำเร็จของนักกีฬาที่ เป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยให้นักกีฬาสามารถบรรลุผลการดำเนินงานของพวกเขา เป้าหมายช่วยให้ นักกีฬามีแรงบันดาลใจ ระหว่างการฝึกซ้อมและได้รับผลในการแข่งขันและรับรู้ได้ถึงความสำเร็จ การมุ่งที่งานเป็นการแสดงให้เห็นว่านักกีฬาที่มีความสนใจในการเรียนรู้ทักษะหรืองาน โดยการ เรียนรู้ทักษะบางอย่างของกีฬานักกีฬารู้สึกถึงความสามารถของตนที่จะดำเนินการแสดงให้เห็นว่า พวกเขายังมีแรงบันดาลใจจากภายในและประเมินความสำเร็จโดยใช้ความพยายามไม่ว่าจะเป็น การมุ่งที่งานและการมุ่งที่การเปรียบเทียบ คือเป้าหมายความสำเร็จของนักกีฬา