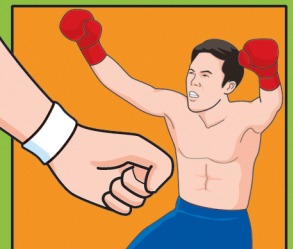




# จิตวิทยาการกีฬา

## SPORT PSYCHOLOGY



# จิตวิทยาการกีฬา

SPORT PSYCHOLOGY



SPORT PSYCHOLOGY

SPORT PSYCHOLOGY

---

ชื่อหนังสือ	จิตวิทยาการกีฬา
ปีที่พิมพ์	2556
จำนวน	2,000 เล่ม
จัดพิมพ์โดย	กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
พิมพ์ที่	สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์ 2/9 ซอยกรุงเทพฯ-นนทบุรี 31 เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800 โทรศัพท์ 0 2910 7001-2 โทรสาร 0 2585 6466

---

## หน้า

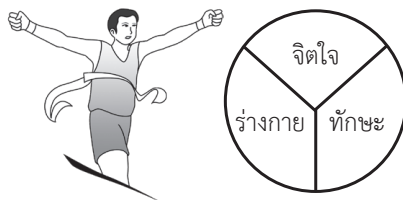
ทำความเข้าใจกับจิตวิทยาการกีฬา	4
ความเข้มแข็งทางจิตใจ	10
บุคลิกภาพทางการกีฬา	15
แรงจูงใจทางการกีฬา	40
ความวิตกกังวลทางการกีฬา	59
ความเครียดทางการกีฬา	71
ความเชื่อมั่นทางการกีฬา	83
ความก้าวร้าวทางการกีฬา	91
การฝึกหนักเกินและการหมดไฟทางการกีฬา	96
จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา	112
บรรณานุกรม	124
คณะผู้จัดทำคู่มือจิตวิทยาการกีฬา	128

# ทำความเข้าใจกับจิตวิทยาการกีฬา (Introduction to Sport Psychology)

องค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องอุปกรณ์ สถานที่ และโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาต่างๆ ส่งผลให้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาต้องอาศัยหลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาซึ่งมีอยู่หลากหลายสาขาวิชา เช่น สรีรวิทยาการออกกำลังกาย โภชนาการทางการกีฬา ชีวกลศาสตร์การกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา เทคโนโลยีการกีฬา รวมถึง จิตวิทยาการกีฬา มาใช้พัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬา เพื่อให้ประสบความสำเร็จในระดับสูงขึ้น และนักกีฬามีศักยภาพเพียงพอที่จะเข้าร่วมการแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพของตนเอง

ปัญหาที่มักเกิดขึ้นกับนักกีฬาส่วนใหญ่ คือ ฝึกซ้อมด้านร่างกายและทักษะกีฬามาอย่างดี แต่เมื่อถึงวันแข่งขันกลับไม่ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้ ดังนั้นการเตรียมพร้อมด้านจิตใจจึงควรเริ่มตั้งแต่การเข้าสู่การเล่นกีฬาในระดับเยาวชนและค่อยๆ พัฒนาฝึกฝนจนกระทั่งเข้าสู่การแข่งขันในระดับสูงขึ้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และนำไปปฏิบัติได้อย่างอัตโนมัติ จิตวิทยาการกีฬาไม่เพียงแต่จะช่วยเพิ่มโอกาสให้นักกีฬาประสบความสำเร็จทางการกีฬาเท่านั้น แต่ยังช่วยพัฒนาด้านคุณธรรมจริยธรรมและความมีน้ำใจนักกีฬาควบคู่กันไปด้วย

การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จสูงสุด ต้องประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) สมรรถภาพทางจิต (Psychological fitness) และทักษะกีฬา (Sport Skills) สมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาสามารถฝึกและพัฒนาไปได้สูงสุด และมีการแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่างๆ ได้น้อยมากตรงกันข้ามกับสมรรถภาพทางจิตที่สามารถแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ได้มากกว่า



ภาพที่ 1 องค์ประกอบความสำเร็จทางการกีฬา

นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางจิตดี หมายถึง การที่นักกีฬามีความมุ่งมั่นตั้งใจ มีความทุ่มเท ยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่น ควบคุมสติของตนเองได้ มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่วิตกกังวลจนเกินกว่าเหตุ สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุขหากจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ระหว่างการเล่นหรือแข่งขันกีฬาสามารถเลือกใช้ทักษะทางจิตใจที่ถูกต้อง มาบำบัดหรือจัดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์นั้นให้หมดไปหรือลดลงให้ได้

**การฝึกจิตใจ** มีอยู่ด้วยกันหลายวิธี เช่น การจินตภาพ การสร้างสมาธิ การพูดและการคิดกับตนเอง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น นอกจากนี้จะแยกฝึกต่างหากเป็นโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางจิตใจแล้ว ยังสามารถดำเนินการควบคู่กับการฝึกทางร่างกายและทักษะกีฬาได้ ด้วยการสอดแทรกในช่วงการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) **ช่วงการคลายอุ่น (Cool down)** ช่วงก่อนการแสดงทักษะกีฬาหรือที่เรียกว่า **“พิธีช็อตรูทีน” (Pre - shot routine)** บางชนิดกีฬาที่มีการทำพิธีช็อตรูทีน เช่น นักกีฬาอล์ฟจะมีการจินตภาพและการสร้างสมาธิในช่วงการทำพิธีช็อตรูทีน ก่อนการตีลูกจริง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของสถานการณ์และธรรมชาติของชนิดกีฬา ในการฝึกช่วงแรก ควรเลือกวิธีการฝึกด้านจิตใจที่มีความง่าย สะดวก ไม่ยุ่งยากและซับซ้อนเกินไป และค่อยๆ เพิ่มความยากและซับซ้อนของแต่ละวิธีขึ้นเป็นระยะๆ หากนักกีฬาเกิดความเบื่อหน่ายในการฝึก ผู้ฝึกสอนควรเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้เลือก การฝึกวิธีการอื่นก่อน หรือหากนักกีฬาไม่พร้อมที่จะทำการฝึก ควรหยุดพักและค่อยเริ่ม มาฝึกใหม่อีกครั้งในคราวต่อไป

## ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

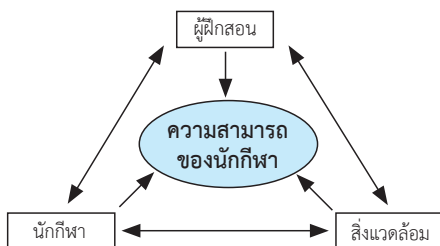
จิตวิทยาการกีฬา แยกออกเป็น 2 คำ คือ จิตวิทยา (Psychology) กับ กีฬา (Sport)

**จิตวิทยา** ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Psychology” มาจากภาษากรีก 2 คำ “Psyche” หมายถึง จิตวิญญาณ (Mind, Soul) กับคำว่า “Logos” หมายถึง ศาสตร์ วิชา วิทยาการ (Science, Study) ในช่วงก่อนคริสต์ศตวรรษที่ 19 จิตวิทยา จึงเป็นลักษณะการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิญญาณ สำหรับปัจจุบันนี้ **“จิตวิทยา” (Psychology)** หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตไม่ว่าจะเป็น

มนุษย์หรือสัตว์ ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล มีความเกี่ยวข้อง กับพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม

กีฬา เป็นภาษาบาลี ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Sport” เป็นคำที่ ตัดตอนมาจาก “Disport” แปลว่า เล่น สนุก หรือทำให้เพลิดเพลิน ณ ที่ใดที่หนึ่ง ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน กีฬา หมายถึง กิจกรรมการเล่น เพื่อความสนุกสนาน เพื่อความผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ โดยเป็นการเล่นภายใต้ กฎ กติกา เนื้อที่ และขอบเขตที่กำหนด

โดยสรุป จิตวิทยาการกีฬา (Sport psychology) คือ การศึกษา พฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกาย รวมทั้งอิทธิพลของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเพิ่มขีดความสามารถ ของนักกีฬา และการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข



ภาพที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬา (Anshel, 2003)

## วัตถุประสงค์ของการศึกษาจิตวิทยาการกีฬา

องค์ประกอบด้านจิตใจเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ ซึ่งจะมีผลสืบเนื่องไปยังพฤติกรรม มีหลายปัจจัยที่ทำให้ภาวะจิตใจของนักกีฬา เกิดความไม่มั่นคงและบ่อยครั้งจะพบว่านักกีฬาที่ไม่ได้มีกรฝึกฝนด้านจิตใจมาอย่างดีพอ จึงมักไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ทั้งนี้ นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายสมบูรณ์ และมีทักษะกีฬาที่ดี ดังนั้นการศึกษจิตวิทยาการกีฬาจึงมีวัตถุประสงค์หลัก ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของภาวะจิตใจและอารมณ์ที่มีต่อความสามารถทางการกีฬา
2. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาที่มีต่อภาวะจิตใจและอารมณ์
3. เพื่อควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่อการเล่นกีฬา

## ประโยชน์ของจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา

1. ทำให้นักกีฬาสามารถเรียนรู้และรู้จักจิตใจตนเองอย่างแท้จริง
2. ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์
3. ทำให้นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา รวมถึงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

## ผลที่จะเกิดขึ้นหากนักกีฬาได้รับการฝึกด้านจิตใจ

1. มีความสุขกับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ปฏิบัติและสามารถขจัดสิ่งรบกวนจิตใจได้
3. สามารถจัดการกับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่มีความกดดันได้
4. มีแรงจูงใจในระดับเหมาะสมและส่งผลดีต่อความสามารถทางการกีฬา
5. การพัฒนาทักษะการสื่อสารทั้งกับตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง
6. การพัฒนาความคิดและความเชื่อของตนเองในสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผล
7. การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองภายหลังได้รับการบาดเจ็บ
8. การเกิดความสามัคคีภายในทีม

## ความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย

จิตวิทยาการกีฬาของประเทศไทย เริ่มมีการตื่นตัวหลังจากที่นักวิชาการต่างๆ ได้มีโอกาสเข้าร่วมการประชุมวิชาการในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 10 (Asian Games Scientific Congress) ณ กรุงโซล ประเทศสาธารณรัฐเกาหลี เมื่อปี พ.ศ. 2529 ซึ่งการประชุมครั้งนั้น นับเป็นโอกาสดีที่ทำให้นักวิชาการที่มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬาได้รวมตัว เพื่อจัดตั้งเป็น

**ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย** ซึ่งต่อมาได้มีการยกระดับจากชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นสมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2534 จวบจนปัจจุบัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา
2. ศึกษาและวิจัยงานด้านจิตวิทยาการกีฬา
3. เป็นศูนย์ติดต่อและแลกเปลี่ยนวิชาการด้านจิตวิทยาการกีฬา ระหว่างสมาชิกและองค์กรต่างๆ ทั้งในและนอกประเทศ
4. ให้บริการด้านจิตวิทยาการกีฬา
5. ส่งเสริมให้สมาชิกได้ศึกษาและดูงานด้านจิตวิทยาระหว่างสมาชิกและองค์กรต่างๆ ทั้งในและนอกประเทศ
6. ไม่ดำเนินการกิจกรรมใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเมือง

นอกจาก สมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย ยังมี **สมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย** ซึ่งเริ่มก่อตั้งเป็นชมรมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย ในปี พ.ศ.2542 และในปีถัดมาคือ ปี พ.ศ.2543 ได้ก่อตั้งเป็นสมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย จวบจนถึงปัจจุบัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ส่งเสริมและเผยแพร่บทความวิชาการ รายงานการวิจัยทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ตลอดจนผลงานของสมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย
2. เป็นศูนย์กลางประสานงานทางวิชาการด้านจิตวิทยาการกีฬา ระหว่างสมาชิกและองค์กรต่างๆ ทั้งภายในและระหว่างประเทศ

## บทบาทของนักจิตวิทยาการกีฬา

**กลุ่มที่ 1 นักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำหน้าที่ให้ความรู้** มีหน้าที่ในการให้การศึกษ่า จึงจำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถเชิงวิชาการจบการศึกษาจากหลักสูตรที่มีความเฉพาะเจาะจงในสาขาวิชาจิตวิทยาการกีฬา มีความรู้เฉพาะทางขั้นสูงและทำหน้าที่เผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพและความสามารถของนักกีฬา นอกจากนี้ยังช่วยให้นักกีฬามีความสนุกสนานอยู่กับการเล่นกีฬาได้อย่างยาวนาน และมีความสุข และใช้กีฬาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

**กลุ่มที่ 2 นักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำหน้าที่นักวิจัย** มีหน้าที่ในการศึกษาวิจัย แสวงหาคำความรู้ใหม่ๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา เพื่อนำมาพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น

**กลุ่มที่ 3 นักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษา** มีหน้าที่ในการให้คำปรึกษากับนักกีฬาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับกีฬา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาต้องมีความรู้ความสามารถเฉพาะทางในกระบวนการให้คำปรึกษาและการเป็นผู้นำด้านการฝึกทักษะจิตใจ

ณ ปัจจุบัน ในปี พ.ศ.2556 มีจำนวนผู้ที่สำเร็จการศึกษาทั้งระดับปริญญาโท และปริญญาเอก ในสาขาวิชาจิตวิทยาการกีฬามากขึ้น ซึ่งบุคคลเหล่านี้ทำหน้าที่ทั้งเป็นผู้ให้ความรู้ในสถาบันการศึกษา นักวิจัยในหน่วยงานภาครัฐ และผู้ให้คำปรึกษากับนักกีฬา

### การประยุกต์ใช้

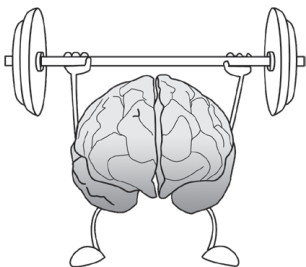
1. การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมด้านจิตใจควบคู่ไปกับการฝึกด้านร่างกาย และทักษะกีฬา เพื่อการเป็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ มีความสุขกับการฝึกซ้อม และการแข่งขัน รวมถึงการส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดี
2. การเตรียมพร้อมรับมือกับผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจ นักกีฬา ซึ่งหากเกินความสามารถของผู้ฝึกสอนในการจัดการแก้ไข ควรขอรับคำปรึกษา หรือขอแนะนำจากนักจิตวิทยาการกีฬาต่อไป
3. การสังเกตความคิดและพฤติกรรมของนักกีฬาที่มีการแสดงออกแตกต่างกัน ในแต่ละบุคคล เพื่อนำมาเป็นแนวทางสำหรับการจัดการกับความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสมตามบุคลิกภาพและความเชื่อส่วนบุคคล

## ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness)

นักกีฬาไม่ควรสร้างขีดจำกัดตัวเองด้วยความเชื่อที่ว่า “เราไม่มีพรสวรรค์พอเพียง หรือไม่เก่งเพียงพอ” หรือ “อย่าคิดว่าเราไม่ได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรมที่ยอดเยี่ยม” เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นคุณสมบัติสำคัญประการหนึ่งของผู้ที่ประสบความสำเร็จทางการกีฬา และหากนักกีฬาคคนใดไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะไม่สามารถก้าวขึ้นสู่การแข่งขันในระดับสูงได้เลย

ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีผลต่อการแพ้ชนะในการแข่งขัน และเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความเป็นแชมป์ได้ เนื่องจากถ้านักกีฬาฝ่ายใดสามารถควบคุมสภาพจิตใจ เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิ มีแรงจูงใจ มีจินตภาพได้ดีกว่าฝ่ายตรงข้าม ย่อมมีโอกาสที่จะได้รับชัยชนะมากกว่า กระบวนการฝึกเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึก อีกทั้งยังต้องให้ความสนใจกับการสร้างบรรยากาศแห่งการจูงใจ (Motivation climate) เช่น ความสนุก ความสามารถที่นักกีฬาทำได้ ความแตกต่างของบุคคลในด้านต่างๆ เช่น ระดับความสามารถ อายุ ประสบการณ์ที่ได้รับทั้งจากภายในและภายนอก สนามแข่งขัน รวมถึงบุคคลที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องชองกับนักกีฬาเช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬา

### ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ



ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดันทั้งระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างฝึกซ้อมได้โดยไม่ย่อท้อ แต่ในทางตรงข้ามนักกีฬากลับมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายและชัยชนะอย่างเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่จะต่อสู้กับแรงปะทะจากภายนอกและภายในจิตใจ

ของตนเอง เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถสร้างให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาทุกคนได้ หากมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาในระดับสูงขึ้นไป เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาได้เช่นเดียวกับการฝึกซ้อมทางร่างกาย

สุพัชรินทร์ และอภิลักษณ์ (2555) พบว่านักกอล์ฟอาชีพไทยที่ได้รับการฝึกด้านจิตใจมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสูงขึ้น และส่งผลให้ความสามารถในการพัตต์กอล์ฟดีขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้านจิตใจ นอกจากนี้ สนัน (2536) ยังพบว่าผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทยและผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัย มีการใช้ทักษะทางจิตใจเพื่อทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง และมีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย การเสริมพฤติกรรมฮักเกียม การสร้างแรงจูงใจ และการเป็นผู้นำ

ศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา เสนอแนวทางการสร้างและรักษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นคงทางจิตใจให้เกิดขึ้นและคงที่ตลอดไป ดังนี้คือ

1. นักกีฬาต้องฝึกเทคนิคและฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ หากเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นไม่ดี ไม่ถูกต้อง แม้จิตใจจะแข็งแกร่งเพียงใด โอกาสที่จะถึงจุดสูงสุดของการเล่นคงยาก ความไม่แน่นอนจะเกิดขึ้นตามมา

2. นักกีฬาต้องมีทักษะทางจิตที่ดี คนที่เล่นกีฬาได้ดีอย่างเสมอต้นเสมอปลายไม่ว่าจะสถานการณ์ใดก็ตาม เพราะการมีจิตใจที่มั่นคง การเล่นที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง มักมีสาเหตุจากความไม่แน่นอนขึ้นๆ ลงๆ ของภาวะจิตใจ

โดยสรุป ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ ไม่ได้มีมาตั้งแต่เกิดหรือถ่ายทอดทางพันธุกรรม ทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงควรตระหนักและเข้าใจถึงการเพิ่มพูนความเข้มแข็งทางจิตใจว่าสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยตัวของเราเอง เช่นเดียวกับความเข้มแข็งด้านร่างกายและทักษะกีฬา เพียงแต่ต้องรู้วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเท่านั้น

## การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ ด้วยวิธีการฝึกจิตใจ 7 ประการ คือ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ การสร้างแรงจูงใจ การสร้างพลังงานเชิงบวก และการควบคุมเจตคติให้เป็นเชิงบวก ดังต่อไปนี้

**1. การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง** ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นอารมณ์และความรู้สึกทางบวกที่มีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬานักกีฬาสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้ เช่น การพูดกับตนเองทางบวกอยู่เสมอ มีความเชื่อในความสามารถของตนเองและเพื่อนร่วมทีมว่าสามารถประสบความสำเร็จได้

**2. การควบคุมพลังงานเชิงลบ** พลังงานเชิงลบเป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว การรู้สึกว่าคุณเองมีความไม่ปกติ ด้านความคิด มีความกลัว มีความคาดหวังความสำเร็จต่ำ มีความไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง และมีความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย ดังนั้นการควบคุมพลังงานเชิงลบจึงเป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ไม่ดี เช่น กลัว ท้อแท้ โกรธ ไม่พอใจ ที่อาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่มีความกดดัน

**3. การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ** เป็นการจดจ่อกับการสิ่งที่กำลังทำการควบคุมจิตใจให้มีความมั่นคง และรู้จักหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่นๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิ โดยต้องเลือกความสนใจที่ถูกต้อง ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

**3.1 การควบคุมสมาธิ** คือ ความสามารถในการมีจิตใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ตรงหน้า สามารถบอกตัวเองได้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ควรทำและไม่ควรทำ การควบคุมสมาธิจึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาสามารถคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี

**3.2 การหลีกเลี่ยงที่จะไม่ใส่ใจกับสิ่งที่เข้ามารบกวน** นอกจากนักกีฬามีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์นั้นแล้ว ขณะเดียวกันนักกีฬาต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่มารบกวนทั้งจากภายนอกและภายในจิตใจตนเองด้วย ซึ่งหากตัดสิ่งเหล่านี้ออกไปได้แล้วจะเหลือแต่สมาธิและความตั้งใจต่อสถานการณ์เท่านั้น

4. **การจินตภาพ** เป็นการนึกภาพด้วยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจที่ทำให้มองเห็นสถานการณ์ต่างๆ เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ซึ่งสามารถสร้างความหนักแน่นทางจิตใจเพื่อต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ นอกจากนั้นยังเป็นการพัฒนาทักษะกีฬาให้ประสบความสำเร็จได้อีกทางหนึ่ง

5. **การสร้างแรงจูงใจ** แรงจูงใจมีบทบาทสำคัญต่อการเตรียมทีมและการฝึกซ้อม การสร้างแรงจูงใจเป็นการสร้างความพอใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา เป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬานั้นชนิดหนึ่งแล้วขยันฝึกซ้อมอย่างหนักจนกระทั่งมีความสามารถสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่านักกีฬามีแรงจูงใจในการเล่นกีฬานั้น โดยแรงจูงใจอาจเกิดจากภายในตัวนักกีฬาเองหรือได้รับจากภายนอกร่วมด้วยก็ได้

6. **การสร้างพลังงานเชิงบวก** พลังงานเชิงบวก คือ ความสามารถในการคิดให้สนุกสนาน มีความสุขไม่ว่าจะเจอสถานการณ์กดดันเพียงใดก็ตาม สามารถคิดให้เป็นเรื่องสนุกได้ ซึ่งการมีพลังงานเชิงบวกจะช่วยให้นักกีฬาเป็นคนที่มีความสุข มีน้ำใจ เป็นนักกีฬา อยู่ร่วมกับทีมได้ดี เป็นที่รักของผู้อื่น เพราะจะเป็นคนไม่กลัวความพ่ายแพ้ ไม่กลัวปัญหา ดังนั้นนักกีฬาต้องปรับเจตคติของตนเองให้มองโลกในแง่ดี นำผลการแข่งขันและสิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นเครื่องปรับแต่งเพื่อพัฒนาตนเองและสร้างความพึงพอใจในความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม และไม่ท้อแท้ต่อความผิดหวังแต่นำมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องให้สมหวังในอนาคตต่อไป

7. **การควบคุมเจตคติให้เป็นเชิงบวก** คือ การควบคุมลักษณะนิสัยและความคิดของตนเองอย่างจริงจังและสม่ำเสมอจนกลายเป็นคนที่มีเจตคติที่ดี มุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ เจตคติที่ดีจะช่วยให้นักกีฬาสามารถตัดความกลัวและความวิตกกังวลในการแข่งขันหรือสถานการณ์อื่นๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

จากการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยทั้งประเภทนักกีฬาทีมและนักกีฬาประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา (วิทวัส , 2552) พบว่านักกีฬาเพศชายและเพศหญิงทั้งประเภททีมและประเภทบุคคล มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในเกณฑ์ดี โดยนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมแตกต่างกันในด้าน

ความมั่นใจในตนเอง ด้านการควบคุมสมาธิ ด้านจินตภาพ ด้านแรงจูงใจ และด้านพลังงานเชิงบวก ส่วนนักกีฬาประเภททีมและบุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกัน ในด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ ด้านการควบคุมสมาธิ และด้านพลังงานเชิงบวก จากการนำทักษะทางจิตใจ ซึ่งประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การกระตุ้นตนเอง การจินตภาพ การรวบรวมจุดสนใจ และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างมาใช้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจให้กับนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนของประเทศออสเตรเลีย พบว่าสามารถส่งผลกระทบต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี (Danial et al., 2009)

ดังนั้นกระบวนการฝึกเพื่อพัฒนาและคงไว้ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเยาวชนหรือนักกีฬาอาชีพ จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกที่ยาวนาน อีกทั้งยังต้องให้ความสนใจกับการสร้างบรรยากาศจูงใจ เช่น โปรแกรมการฝึกซ้อมต้องมีความสนุกสนานและท้าทาย มีการกระตุ้นการรับรู้ว่านักกีฬามีความสามารถให้ความสำคัญกับความแตกต่างของบุคคลในด้านต่างๆ เช่น ระดับความสามารถ อายุ ประสบการณ์ที่ได้รับทั้งจากภายในและภายนอกสนามแข่งขัน รวมถึงบุคคลที่จะเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬา เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬา

### การประยุกต์ใช้

1. การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้วยการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ การสร้างแรงจูงใจ การสร้างพลังงานเชิงบวก และการควบคุมเจตคติให้เป็นเชิงบวกอยู่เสมอ
2. การคำนึงถึงความแตกต่างของนักกีฬาตาม เพศ ชนิดกีฬา ประสบการณ์ และอื่นๆ ซึ่งอาจมีผลต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาแต่ละคน

## บุคลิกภาพทางการกีฬา (Personality of Sport)



นักจิตวิทยาการกีฬาให้ความสำคัญต่อการศึกษากระบวนการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างบุคลิกภาพของนักกีฬา เพื่อทำความเข้าใจและเป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน รวมถึงการสร้างสัมพันธภาพของบุคคลในสังคม

การศึกษาบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬา ได้รับความสนใจมากในช่วงปี ค.ศ.1960 – 1970 แต่ช่วงที่ผ่านมาไม่นานนี้นักวิจัยด้านจิตวิทยาการกีฬาพบว่าอาจยังไม่มี ความชัดเจนและความคงที่ของข้อมูลเกี่ยวกับบุคลิกภาพของนักกีฬามากนัก แต่อย่างไรก็ตามพบว่าบุคลิกภาพทางการกีฬายังมีความจำเป็นที่นำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการตัดสินใจคัดเลือกนักกีฬาให้มีความเหมาะสมกับชนิดหรือประเภทกีฬา

บุคลิกภาพเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งสิ่งเหล่านี้คือบุคลิกลักษณะหรืออุปนิสัยที่ทำให้เราแตกต่างจากคนอื่น บุคลิกภาพของคนเรา คือ สิ่งที่ทำให้สามารถคาดเดาได้ว่าเราจะมีพฤติกรรมการแสดงออกหรือตอบสนองต่อสถานการณ์ที่แตกต่างกันอย่างไร ไม่มีบุคคลสองคนใดจะมีลักษณะรูปร่างหน้าตาเหมือนกันทุกส่วนได้ แต่ละคนย่อมแตกต่างกันนับตั้งแต่ขนาดของร่างกาย ลักษณะของหน้าตา เขวามันปัญญา การแสดงออกทางอารมณ์และแรงจูงใจในการเลือกทำสิ่งต่างๆ ลักษณะบางอย่างเป็นสิ่งที่ยึดติดมาตั้งแต่บรรพบุรุษ แต่บางลักษณะเป็นผลมาจากการเรียนรู้ ซึ่งล้วนแต่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งสิ้น นักจิตวิทยาการศึกษาบุคลิกภาพของบุคคลด้วยวิธีการแตกต่างกัน ซึ่งอาจจัดประเภทบุคคลตามลักษณะบุคลิก (Types) หรือจัดตามลักษณะนิสัย (Traits) เป็นต้น

## ความหมายของบุคลิกภาพทางการกีฬา

บุคลิกภาพ (Personality) มาจากคำในภาษาลาตินว่า “Persona” แปลว่า หน้ากาก ซึ่งหมายถึงหน้ากากที่ชาวกรีกใช้ในการแสดงละคร เมื่อสวมหน้ากากเป็นตัวอะไรก็ต้องแสดงบทบาทไปตามตัวละครนั้น นักจิตวิทยาการกีฬาให้นิยามของ “บุคลิกภาพทางการกีฬา” ไว้ว่า

**บุคลิกภาพทางการกีฬา หมายถึง คุณลักษณะโดยรวมทั้งหมดของบุคคลหรือนักกีฬา** ซึ่งประกอบด้วย คุณลักษณะภายนอก ได้แก่ รูปร่างหน้าตา กิริยาท่าทาง และคุณลักษณะภายใน ได้แก่ นิสัยใจคอ ความคิด ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม และอารมณ์ ซึ่งคุณลักษณะทั้งหลายเหล่านี้เป็นตัวกำหนดรูปแบบของพฤติกรรม การแสดงออกทางการกีฬาจนกลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว อันมีผลทำให้บุคคลหรือนักกีฬาคณะนั้นแตกต่างจากบุคคลอื่น นอกจากนี้บุคลิกภาพยังเป็นผลรวมอย่างมีระบบของพฤติกรรมต่างๆ ตลอดจนเจตคติและค่านิยม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะนิสัยเฉพาะตัวบุคคล อาจกล่าวได้ว่า**บุคลิกภาพเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างคงเส้นคงวา** ซึ่ง**ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีความเฉพาะเจาะจง** ดังนั้นการศึกษาเรื่องบุคลิกภาพทางการกีฬาจะทำให้เข้าใจลักษณะของนักกีฬาได้อย่างดีขึ้น

## โครงสร้างบุคลิกภาพของนักกีฬา

โครงสร้างบุคลิกภาพของนักกีฬา แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้คือ

### 1. บุคลิกภาพที่อยู่ด้านในลึกที่สุด หรือแกนกลางของจิตใจ (Psychological core)

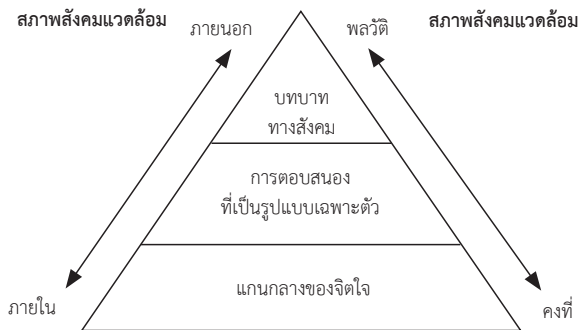
บุคลิกภาพที่อยู่ด้านในลึกที่สุด ถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อบุคลิกภาพของบุคคลอย่างมาก เพราะค่อนข้างมีความคงที่ไม่ว่าวันเวลาจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ลักษณะบุคลิกภาพส่วนนี้ยังเหมือนเดิม เปลี่ยนแปลงได้ยากมากเพราะเป็นเรื่องเจตคติ ความสนใจ และความเชื่อส่วนบุคคล รวมถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้วย บุคลิกภาพที่อยู่ลึกที่สุดของจิตใจ**เป็นสิ่งที่แสดงถึงตัวตนที่แท้จริงของบุคคล ไม่ใช่ใครที่คนอื่นคิดให้คุณเป็น**

## 2. บุคลิกภาพที่เกิดขึ้นและมีการตอบสนองที่เป็นรูปแบบเฉพาะตัว (Typical responses)

การตอบสนองที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล เป็นตัวบ่งชี้ว่าจะต้องแสดงพฤติกรรมอย่างไรในบริบทของสังคม บุคคลต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งที่อยู่รอบตัวเสมอ

## 3. บุคลิกภาพที่มีความเกี่ยวข้องกับบทบาททางสังคม (Role related behavior)

พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับบทบาทสังคม เป็นการแสดงพฤติกรรมที่มีพื้นฐานจากการรับรู้สถานการณ์ทางสังคม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงไปตามการรับรู้ของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ทางสังคม ความแตกต่างของสถานการณ์เป็นสิ่งที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น การดำเนินชีวิตตลอดวัน บุคคลสามารถแสดงบทบาทของตนเองได้ทั้งบทบาทของนักเรียน ผู้ฝึกสอน ลูกจ้าง และเพื่อน ซึ่งการแสดงบทบาทในแต่ละหน้าที่เป็นไปตามบทบาทที่สังคมกำหนดให้ เช่น การแสดงบทบาทผู้นำจะมีความเหมาะสมเมื่ออยู่ในฐานะผู้ฝึกสอน ไม่ใช่ฐานะของนักเรียน หรือลูกจ้าง ในบางครั้งอาจพบได้ว่าการแสดงแต่ละบทบาทอาจมีความขัดแย้งกันได้ เช่น พ่อแม่ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนให้ลูก เพราะโดยทั่วไปบทบาทของพ่อแม่ คือ การให้ความรัก เอาอกเอาใจ ซึ่งจะให้ความสำคัญกับส่วนนี้มากกว่าการเข้มงวดกวดขันหรือการมีระเบียบวินัย ซึ่งตรงข้ามกับการแสดงบทบาทของผู้ฝึกสอนที่ต้องเน้นระเบียบวินัย มีความเข้มงวดในการฝึกซ้อม และต้องเปิดโอกาสให้นักกีฬาคิดและตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง เพื่อพร้อมเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในสถานการณ์การแข่งขันได้



ภาพที่ 3 แผนภูมิโครงสร้างบุคลิกภาพ

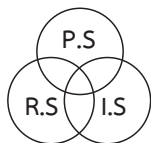
## การศึกษาโครงสร้างบุคลิกภาพ

การศึกษาโครงสร้างบุคลิกภาพ เพื่อให้ทราบตัวตนที่แท้จริงและรูปแบบเฉพาะของการตอบสนองทางพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งจำเป็นต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับแรงจูงใจและพฤติกรรมที่แสดงออก โดยเฉพาะเมื่อต้องอยู่ร่วมกันในทีม หรือมีกิจกรรมกับบุคคลนั้นเป็นเวลานานๆ ตามทฤษฎีตัวตน (Self - theory) กล่าวว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีเหตุผลเป็นของตนเอง สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ เชื่อถือไว้วางใจได้ และมีความต้องการพัฒนาตนเองให้สูงสุดในทุกด้านเท่าที่ตนเองจะทำได้ ซึ่งรวมถึงการพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองด้วย ตามแนวคิดนี้เชื่อว่าบุคลิกภาพของคนเกิดจากปฏิสัมพันธ์ของการรับรู้ตนเอง หรือ “อัตตา” หรือ “ฉัน” ว่าฉันเป็นคนอย่างไร มีคุณค่าแค่ไหนเก่งเพียงใด และมีความสามารถระดับใด ซึ่งการรับรู้ตนเองนี้จะทำให้สามารถแยกออกจากความไม่ใช้ตัวฉันได้ โดยสามารถอธิบายลักษณะโครงสร้างบุคลิกภาพ 3 ลักษณะคือ

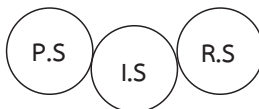
1. **ตนที่ตนรับรู้ (Perceived Self: P.S.)** หมายถึง ตัวตนที่เราคิดว่าเราเป็นอยู่ เช่น คิดว่าเป็นคนดี คนเก่ง มีความสามารถ เป็นคนหล่อคนสวย

2. **ตนตามความเป็นจริง (Real Self: R.S.)** หมายถึง ตัวตนที่แท้จริง ซึ่งบางคนอาจจะมองไม่เห็นตัวตนที่แท้จริงของตนเองก็ได้ บางครั้งอาจรับรู้ตัวตนตามความเป็นจริงนี้ได้จากคนใกล้ชิดรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม ที่ให้ข้อมูลอยู่เสมอ เช่น เป็นคนที่มีความอดทน มุ่งมั่น ไม่ย่อท้อกับอุปสรรคปัญหา หรือเป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง ไม่ชอบทำตามใคร เป็นต้น

3. **ตนตามอุดมคติ (Ideal Self: I.S.)** หมายถึง ตัวตนที่อยากจะเป็น อยากจะทำ หรือตั้งความหวังไว้ ซึ่งอาจยังไม่ใช่ตัวตน ณ ขณะเวลานี้ เช่น ต้องการเป็นนักเทนนิสมือหนึ่งของประเทศไทยในอนาคต



บุคลิกภาพปกติ (ก)



บุคลิกภาพที่มีปัญหา (ข)

ภาพที่ 4 ความสอดคล้องและความไม่สอดคล้องของตัวตน 3 ลักษณะ

จากภาพที่ 4 แสดงให้เห็นว่าบุคลิกภาพปกติ (ก) เป็นการผสมผสาน การรับรู้ตนเองทั้ง 3 ลักษณะคือ ตนที่ตนรับรู้ ตนตามความเป็นจริง และตนตามอุดมคติ หมายความว่าบุคคลมีการรับรู้ตัวตนตามความคิดของตนเอง ขณะเดียวกันสามารถรับรู้ ตัวตนตามความเป็นจริงได้ ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้ที่เกิดขึ้นจากตัวเองหรือจากคนใกล้ชิด ให้ข้อมูลก็ตาม อีกทั้งยังสามารถรับรู้ได้ว่าตนเองมีความคาดหวังในอุดมคติว่าอยากเป็น ออยากทำอะไรใด หากผสมผสานทั้ง 3 ลักษณะได้ บุคคลจะเกิดพัฒนาการด้านบุคลิกภาพ ของตนเองอย่างเหมาะสมและตรงกับสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง

แต่หากบุคคลมีบุคลิกภาพที่มีปัญหา (ข) เป็นการรับรู้ตนเองในลักษณะ แยกตนที่ตนรับรู้ตนตามความเป็นจริง และตนตามอุดมคติ ออกจากกันอย่างชัดเจน ซึ่งเป็นการรับรู้ตนเองแบบแยกส่วน ทำให้ไม่สามารถวิเคราะห์ตนเองได้ว่าตัวตนที่เรา คิดว่าเป็นอยู่ ตัวตนที่แท้จริง และตัวตนในอุดมคติเป็นอย่างไร จึงไม่สามารถนำข้อมูลการรับรู้ มาประกอบการพิจารณาวิเคราะห์เพื่อพัฒนาหรือแก้ไขบุคลิกภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง

ดังนั้น หากนักกีฬาสามารถผสมผสานการรับรู้ตนเองได้อย่างเหมาะสม จะส่งผลต่อพัฒนาการด้านบุคลิกภาพของตนเองทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และเป้าหมายที่ตนเองตั้งใจไว้

## ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของนักกีฬา

บุคลิกภาพเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกันไป ตามแต่ละบุคคล ซึ่งสาเหตุหลักที่ทำให้ให้นักกีฬามีบุคลิกภาพแตกต่างกัน คือ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม

1. อิทธิพลของพันธุกรรมที่มีต่อบุคลิกภาพของนักกีฬา บุคลิกภาพ ภายนอกจะได้รับอิทธิพลจากพันธุกรรมเป็นส่วนใหญ่ เช่น รูปร่าง หน้าตา สีผิว ความสูง ลักษณะทางเพศ กลไกการทำงานของร่างกายบางอย่างแม้กระทั่งโรคภัยไข้เจ็บ เช่น พ่อแม่มีรูปร่างสูงใหญ่ ลูกที่เกิดมาจึงมีโครงสร้างที่สูงใหญ่ตามไปด้วย ดังนั้น หากลูกต้องการเป็นนักกีฬายาสเกตบอลจึงมีความได้เปรียบด้านโครงสร้างร่างกาย ที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา นอกจากนั้นผู้ที่เป็นักกีฬาควรทราบกันดีว่า การที่จะเล่นกีฬา ได้อย่างดีนั้น นอกจากจะมีร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็งแล้ว ระดับสติปัญญา

ที่ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมยังมีผลต่อการตัดสินใจต่างๆ ที่เกิดขึ้นในเกมการแข่งขันได้เช่นเดียวกัน นอกจากนี้บุคลิกภาพภายนอกที่ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมแล้ว บุคลิกภาพภายในบางประการอาจได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมด้วย เช่น ความคิด หรือการตอบสนองทางอารมณ์ต่างๆ

**2. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อบุคลิกภาพของนักกีฬา** นักจิตวิทยาการกีฬาส່วนใหญ่เชื่อว่าสภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพของนักกีฬามากกว่าพันธุกรรม โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น ครอบครัว เพื่อนที่โรงเรียน เพื่อนร่วมทีม รวมไปถึงสังคมทุกระดับที่นักกีฬาได้มีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย สิ่งแวดล้อมทางสังคมเหล่านี้จะให้ประสบการณ์ต่างๆ แก่นักกีฬาจนสั่งสมเป็นบุคลิกภาพสำหรับประสบการณ์ดังกล่าวที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ สามารถจำแนกได้ 2 ประการ คือ

**ประสบการณ์ร่วม** หมายถึง ประสบการณ์ที่สมาชิกในสังคมเดียวกันจะได้รับในรูปแบบคล้ายคลึงกัน เช่น วัฒนธรรม ความเชื่อ เจตคติ วิถีชีวิต ขนบธรรมเนียม ประเพณี โดยประสบการณ์เหล่านี้จะถูกถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปรุ่นหนึ่ง ประสบการณ์ร่วมดังกล่าวจะมีผลต่อการสร้างบุคลิกภาพของบุคคลในด้านต่างๆ เช่น ความคิด ความเชื่อ การแต่งกาย กิริยามารยาท และการพูดจา

**ประสบการณ์เฉพาะ** เกิดขึ้นจากการอบรมเลี้ยงดูสั่งสอนจากพ่อแม่ ครู อาจารย์ หรือผู้ฝึกสอนที่แตกต่างกันไป

นอกจากปัจจัยด้านพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดรูปแบบบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลด้วย เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว บรรยากาศและสัมพันธภาพภายในครอบครัวหรือภายในทีมกีฬา รวมถึงสุขภาพร่างกายของแต่ละบุคคล จะเห็นได้ว่าโครงสร้างบุคลิกภาพของบุคคล ประกอบด้วยอิทธิพลจากการผสมผสานระหว่างประสบการณ์ร่วมและประสบการณ์เฉพาะ โดยกระบวนการในการรับประสบการณ์ทั้ง 2 ประเภทนี้สามารถเกิดได้ทั้งทางตรงได้แก่ การอบรมสั่งสอน และทางอ้อมที่เกิดจากการทำตามตัวแบบจนเกิดการสั่งสมทีละเล็กละน้อยจนกลายเป็นบุคลิกภาพที่ถาวรของบุคคลในที่สุด

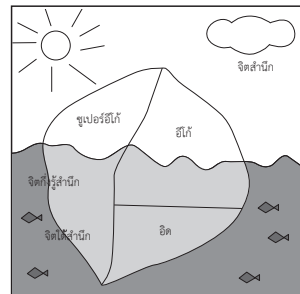
## ทฤษฎีบุคลิกภาพ

ทฤษฎีบุคลิกภาพ เป็นแนวทางที่นักจิตวิทยาใช้ในการอธิบายธรรมชาติของบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างและกระบวนการ เพื่อให้เข้าใจความแตกต่างด้านบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล สามารถจำแนกการอธิบายลักษณะบุคลิกภาพตามกลุ่มทฤษฎีได้ดังนี้คือ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory) ทฤษฎีลักษณะบุคลิกภาพ (Type of personality theory) ทฤษฎีมนุษยนิยม (Humanistic theory) ทฤษฎีบุคลิกภาพที่แบ่งตามคุณลักษณะเฉพาะตัว (Traits theory) และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) โดยสรุปมาพอสังเขปดังต่อไปนี้

### ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory)

ตามแนวทางการศึกษาของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ จิตแพทย์ชาวเวียนนา ประเทศออสเตรีย ผู้ก่อตั้งทฤษฎีจิตวิเคราะห์ มีเป้าหมายเพื่อทำความเข้าใจลักษณะของบุคคลในภาพรวมมากกว่าการแบ่งแยกความเป็นบุคคลออกเป็นอุปนิสัยหรืออารมณ์ และเน้นการทำความเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลที่มาจากจิตใต้สำนึกเป็นสำคัญ โดยอธิบายบุคลิกภาพของบุคคลในลักษณะโครงสร้างบุคลิกภาพ ไว้ดังนี้

โครงสร้างบุคลิกภาพ เป็นการอธิบายโครงสร้างบุคลิกภาพของบุคคลว่าเกิดจากความขัดแย้งกันระหว่างพลังงานทางจิต 3 ส่วน ได้แก่ อิด (Id) อีโก้ (Ego) และซูเปอร์อีโก้ (Superego) โดยทั้งหมดอยู่ในจิตใจมนุษย์ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ จิตใต้สำนึก (Unconscious) จิตกึ่งรู้สำนึก (Preconscious) และจิตรู้สำนึก (Conscious) โดยจิตรู้สำนึกเปรียบเหมือนก้อนน้ำแข็งที่ลอยอยู่เหนือผิวน้ำมองเห็นได้ สัมผัสได้ เข้าใจง่าย ส่วนจิตใต้สำนึกเปรียบเหมือนส่วนของน้ำแข็งที่อยู่ใต้น้ำ มองไม่เห็น เข้าใจยาก แต่มีอิทธิพลต่อมนุษย์มากที่สุด และจิตกึ่งรู้สำนึกจะอยู่ระหว่างกึ่งกลางของจิต 2 ส่วนนี้ (ภาพที่ 5)



ภาพที่ 5 โครงสร้างบุคลิกภาพของบุคคลที่เกิดจากพลังงานทางจิต

**จิตใต้สำนึก** เป็นที่เก็บความคิดและความรู้สึกที่ถูกเก็บกดทั้งหลาย ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้บางครั้งถูกส่งออกมาถึงจิตสำนึก โดยต้องผ่านการตรวจสอบของ จิตกึ่งรู้สำนึกก่อน จิตใต้สำนึกจะเป็นส่วนของสัญชาตญาณ เช่น ความพึงพอใจ ความปรารถนา โดยไม่สนใจเรื่องของเวลา เหตุผล หรือความขัดแย้ง ถ้าความปรารถนา ในจิตใต้สำนึกไม่บรรลุผลอาจจะทำให้เกิดความฝันได้

**จิตกึ่งรู้สำนึก** เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่สะสมไว้แต่เลือนลาง เมื่อถูกกระตุ้นจะนำมาใช้ได้ เป็นการทำงานในลักษณะการเชื่อมประสานระหว่าง จิตใต้สำนึกและจิตสำนึก ทำหน้าที่ตรวจสอบสิ่งที่จิตใต้สำนึกส่งมาให้กับจิตสำนึก และยังทำหน้าที่คอยเก็บกดความปรารถนาและความต้องการที่ไม่อาจแสดงออกมาได้ ลงไปในจิตใต้สำนึก หากทำการกระตุ้นจิตกึ่งรู้สำนึก เช่น การสะกดจิต การทำจิตบำบัด จะทำให้สิ่งต่างๆ ในส่วนของจิตใต้สำนึกออกมาสู่จิตสำนึกมากขึ้น

**จิตสำนึก** คือ จิตปกติในชีวิตประจำวันที่ทำงานประสานกับประสาทสัมผัส ทั้ง 5 ของมนุษย์ เป็นส่วนของการคิด การตัดสินใจ อารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ **มักเป็นเหตุเป็นผลและมีศีลธรรม** สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตสำนึกจะมีบางส่วนถูกส่งต่อไปให้กับ จิตกึ่งรู้สำนึกเพื่อส่งไปเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก เช่น ประสบการณ์ที่เลวร้าย ความฝังใจ บางอย่าง ความขัดข้องใจในบางสิ่ง ความผิดหวังท้อแท้ หรือการที่นึกก็หาผิดหวังพ่ายแพ้ ในการแข่งขันและคิดโทษตนเองว่าไม่มีความสามารถพอที่จะชนะคู่แข่งขั้นได้ เหตุการณ์เช่นนี้นักกีฬาส่วนใหญ่มักพยายามลืม แต่จริงแล้วเป็นแค่เพียงการย้ายที่ จากจิตรู้สำนึกไปสู่จิตใต้สำนึกเท่านั้น และหากนักกีฬายังคงคิดเรื่องราวไม่ดีต่างๆ อยู่เสมอจะเป็นการตอกย้ำ ข้อมูลที่เลวร้ายลงสู่จิตใต้สำนึกของตนเองมากขึ้นด้วย

ตำราหลายเล่มกล่าวว่าหากมีการแบ่งจิตใจ มนุษย์ออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ จิตสำนึกและ จิตใต้สำนึก มนุษย์เรามีการเก็บข้อมูลต่างๆ ไว้ใน **จิตใต้สำนึกมากถึงร้อยละ 90** (ความจำระยะยาว

**จิตสำนึก 10 %**

1. การวิเคราะห์
2. การคิดและการวางแผน
3. ความจำระยะสั้น

**จิตใต้สำนึก 90 %**

1. อารมณ์และความรู้สึก
2. อุปนิสัย
3. ความคิดสร้างสรรค์
4. สัญชาตญาณ
5. ความจำระยะยาว

ภาพที่ 6 การทำงานของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก

อารมณ์ ความรู้สึกอุปนิสัย รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความคิดสร้างสรรค์ ฯลฯ) และมีการเก็บข้อมูลต่างๆ ไว้ในส่วนจิตสำนึกอยู่เพียงร้อยละ 10 (การวิเคราะห์ การคิด และความจำระยะสั้น) เท่านั้น นั่นแสดงให้เห็นว่าจิตใต้สำนึกมีพื้นที่การเก็บข้อมูลมากกว่าจิตสำนึก ซึ่งการที่จิตใต้สำนึกมีพื้นที่เก็บข้อมูลมาก จึงมีอิทธิพลกับกระบวนการทางความคิดและการเกิดพฤติกรรมของบุคคลเป็นอย่างมากด้วย นักจิตวิทยาส่วนใหญ่จึงพยายามให้บุคคลมีจิตใต้สำนึกที่เป็นข้อมูลเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ เพราะในภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่ไม่สามารถควบคุมการทำงานของจิตสำนึกได้ สิ่งที่ถูกเก็บไว้ในส่วนจิตใต้สำนึกจะปรากฏออกมา เช่น ในภาวะที่นักกีฬาเกิดความเครียด ความโกรธ ความโมโห จากการแข่งขันที่ไม่ได้ตั้งใจตามที่ตนเองต้องการ จึงมักจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา

นอกจากนี้ ซิกมันด์ ฟรอยด์ ยังกล่าวว่าบุคลิกภาพของบุคคลเกิดจากความขัดแย้งระหว่างพลังงานทางจิต 3 ส่วน คือ อิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ ดังนี้คือ

**อิด หรือสัญชาตญาณ (Id)** เป็นพลังที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เป็นพลังงานทางจิตที่ซ่อนอยู่ภายในจิตใต้สำนึกเป็นส่วนใหญ่ มุ่งแสวงหาความพึงพอใจและเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงเหตุผล ความถูกต้อง และความเหมาะสม ประกอบด้วย ความต้องการทางเพศ และความก้าวร้าว ซึ่งเป็นโครงสร้างเบื้องต้นของจิตใจและเป็นพลังผลักดันอีโก้ให้ทำสิ่งต่างๆ ตามที่อิดต้องการ พลังงานทางจิตส่วนนี้ หมายถึง **ความอยาก ความต้องการ กิเลสและตัณหาทั้งหลาย** ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะพยายามหาทางตอบสนองโดยไม่สนใจโลกแห่งความเป็นจริงว่าจะเป็นไปได้หรือไม่ ซึ่งอิดของบุคคลจะเกิดจาก**สัญชาตญาณของมนุษย์** เช่น ในสถานการณ์ปกตินี้ก็หามีลักษณะสุขุมเยือกเย็น พุดจาสุภาพ แต่เมื่อเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจในผลการตัดสินใจของกรรมการ ซึ่งตนเองเชื่อว่ากรรมการตัดสินผิดพลาด จึงตะโกนด่าด้วยถ้อยคำหยาบคายและเข้าทำร้ายร่างกายกรรมการ ซึ่งถือเป็นการกระทำที่เกิดจากสัญชาตญาณของมนุษย์ที่เมื่อรู้สึกว่าคุณเองไม่พึงพอใจก็ต้องหาวิธีการมาบำบัดหรือระบายความไม่พึงพอใจของตนเองนั้นให้หมดไป สำหรับสัญชาตญาณของมนุษย์จะมีความแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับการอบรมสั่งสอน การได้รับประสบการณ์ในอดีต หรืออื่นๆ ซึ่งอาจเป็นไปได้ทั้งสัญชาตญาณที่เกิดขึ้น

แล้วสังคมยอมรับได้หรือสังคมยอมรับไม่ได้ ในกรณีนี้ถือเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสมกับการเป็นนักกีฬาที่ดี เพราะไม่ว่าผลการแข่งขันจะออกมาอย่างไร นักกีฬาทุกคนต้องยอมรับในผลการตัดสินของกรรมการซึ่งถือเป็นอันสิ้นสุดแล้ว

**อีโก้ หรืออัตตา (Ego)** จะขึ้นอยู่กับหลักความเป็นจริง (Reality principle) ส่วนมากเป็นการใช้สติปัญญา เป็นพลังงานที่อยู่ในจิตสำนึกและกึ่งสำนึก เป็นส่วนใหญ่ แต่บางตำรามีการระบุว่าอยู่ในส่วนของจิตสำนึกเป็นส่วนใหญ่ เป็นพลังงานในส่วนที่ทำหน้าที่บริหารพลังจากอิดและซูเปอร์อีโก้ให้สมดุลและแสดงออกให้สอดคล้องกับโลกแห่งความเป็นจริง เป็นการใช้**หลักเหตุและผลตามความเป็นจริงที่สังคมยอมรับ**หรือเหมาะสมกับสถานการณ์นั้น แต่ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับความแข็งแกร่งหรือความอ่อนแอของอีโก้ในแต่ละบุคคลด้วย สำหรับบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบอีโก้ มักแสดงพฤติกรรมตามเหตุผลและความเป็นจริงที่ตนพิจารณาแล้วว่าเหมาะสมและถูกต้องเท่านั้นจะไม่สนใจเหตุผลและความคิดของผู้อื่น หน้าที่หลักของอีโก้คือรับรู้ความรู้สึกที่เป็นจริงที่ได้รับจากโลกภายนอก ทดสอบและประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้น ปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นจริง และขณะเดียวกันก็ต้องทำให้ตนเองมีความพึงพอใจด้วย เพื่อควบคุมและสร้างกฎเกณฑ์ให้กับแรงขับทางสัญชาตญาณ รวมถึงเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้ถูกคุกคาม

**ซูเปอร์อีโก้ หรืออภิอัตตา (Super ego)** จะขึ้นอยู่กับหลักศีลธรรม เป็นพลังงานที่อยู่ภายในจิตสำนึกเป็นส่วนใหญ่ เป็นพลังงานทางจิตที่ก่อตัวขึ้นจากการเรียนรู้ระเบียบ กฎเกณฑ์ กติกา กฎของศีลธรรม และกฎหมายของสังคม เป็นส่วนที่ควบคุมการแสดงออกของบุคคลในด้านคุณธรรม ความดี ความซื่อ ความถูกต้อง มโนธรรม จริยธรรม ที่สร้างโดยจิตใต้สำนึกของบุคคล ซึ่งเป็นผลที่ได้จากการเรียนรู้สังคมและวัฒนธรรมนั้นๆ ซูเปอร์อีโก้เป็นตัวบอกให้รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรถูก อะไรผิด ควรหรือไม่ควร ซูเปอร์อีโก้จึงมีลักษณะเป็นพลังที่ตรงข้ามกับอิด ซูเปอร์อีโก้จะควบคุมอิดได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับว่าซูเปอร์อีโก้ของบุคคลนั้นแข็งแกร่งมากน้อยเพียงใด

การที่บุคคลแสดงบุคลิกภาพในรูปแบบใดออกมาานั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความขัดแย้งระหว่างพลังงานทางจิตทั้ง 3 ส่วน ว่าพลังงานทางจิตส่วนใดจะมีอำนาจ

เหนือกว่า บุคคลจะแสดงบุคลิกภาพออกมาตามอิทธิพลของพลังงานทางจิตฝ่ายที่มีอำนาจนั้น แต่ถ้าเมื่อใดที่พลังงานระหว่างอิดกับซูเปอร์อีโก้มีความขัดแย้งกันอย่างรุนแรงมากเกินไป บางครั้งอีโก้จะหาทางประนีประนอมเพื่อลดความขัดแย้งให้น้อยลง โดยใช้วิธีการปรับตัวที่เรียกว่า “กลวิธานในการป้องกันตัวเอง” (Defense mechanism) ซึ่งประกอบด้วย การหาเหตุผลและเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การปฏิเสธ (Denial) คือ การไม่ยอมรับข้อเท็จจริงที่เพิ่มขึ้น การเก็บกด (Repression) การขับทอด (Projection) การแสดงปฏิกิริยาแกล้งทำ (Reaction formation) การสับที่ (Displacement) และการทดแทน (Sublimation) ถ้าทำสำเร็จจะช่วยผ่อนคลายความขัดแย้งไปได้ เช่น บางครั้งนักกีฬาารู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจอย่างมาก แต่อาจไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาแต่พยายามเปลี่ยนความคิดตนเองให้เป็นไปทางบวกเพื่อลดการกระตุ้นทางอารมณ์ที่อาจนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมนั้น อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้มีการสนองตอบต่อการเป็นที่ยอมรับของสังคม

การทำงานของจิตทั้ง 3 ประการ จะพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้เด่นไปด้านใดด้านหนึ่งของทั้ง 3 ประการนี้ แต่บุคลิกภาพของนักกีฬาที่พึงประสงค์ คือ การที่นักกีฬาสามารถใช้พลังอีโก้เป็นตัวควบคุมพลังอิดและซูเปอร์อีโก้ให้อยู่ในภาวะสมดุลได้

**ทฤษฎีจิตวิเคราะห์** มีการนำไปใช้ในเชิงจิตวิทยาทั่วไปมากโดยเฉพาะจิตวิทยาคลินิก แต่มีการนำมาใช้กับการกีฬาค่อนข้างน้อย เพราะมีความยากในการทดสอบและการวิเคราะห์ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ผู้ใช้ต้องเป็นนักจิตวิทยาบำบัดที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะทางในการทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นอย่างดี แต่อย่างไรก็ตามหากมีความเข้าใจแนวคิดของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่ดีพอ จะทำให้สามารถวิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของนักกีฬาแต่ละบุคคลได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น

## ทฤษฎีลักษณะบุคลิกภาพ (Type of personality theory)

ทฤษฎีลักษณะบุคลิกภาพ ของ คาร์ล กุสตาฟ จุง จิตแพทย์ชาวสวิส มีความเชื่อว่า **เชื้อชาติพันธุ์หรือชาติกำเนิดเป็นจุดเริ่มต้นของบุคลิกภาพ** ซึ่งเป็นตัวชี้นำพฤติกรรมและกำหนดจิตสำนึกตลอดจนการตอบสนองต่อประสบการณ์ บุคคลจะเป็นเช่นใดย่อมขึ้นอยู่กับการอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งพัฒนาการของ

บุคลิกภาพเริ่มจากการปฏิสนธิไปตลอดชั่วชีวิต บุคลิกภาพของบุคคลมีพื้นฐานมาจากเจตคติของบุคคลที่เป็นลักษณะบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบเปิดเผยกับกระบวนการทางจิต คือ **ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) การรับรู้ประสาทสัมผัส (Sensing) และสัญชาตญาณ (Intuition)** โดยความคิดกับความรู้สึกเป็นการแสดงถึงการให้เหตุผลหรือการตัดสินใจ แต่การรับรู้ประสาทสัมผัสและสัญชาตญาณเป็นการแสดงถึงการรับรู้ของบุคคล ทั้งนี้ได้แบ่งลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. **ลักษณะของบุคคลแบบเก็บตัว** มีลักษณะไม่สนใจสิ่งแวดล้อมแต่มุ่งสนใจตนเองเป็นหลัก ชอบคิด ทำอะไรเงียบๆ คนเดียว ไม่ชอบเข้าสังคม อารมณ์อ่อนไหวง่าย เก็บความทุกข์ไว้กับตนเอง ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หากบุคคลมีลักษณะดังกล่าวมาก จะมีโอกาสเกิดความผิดปกติทางจิต ทางอารมณ์ และมีผลกระทบต่อบุคลิกภาพ

2. **ลักษณะของบุคคลแบบเปิดเผย** มีลักษณะตรงข้ามกับแบบเก็บตัว ให้ความสนใจกับสิ่งแวดล้อม ชอบเข้าสังคม เปิดเผย เพื่อนมาก ไม่ชอบเก็บความทุกข์ แต่จะพูดระบายให้คนอื่นจนหมด มักสนใจเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลกภายนอก มากกว่าสนใจเรื่องของตนเอง

ลักษณะบุคลิกภาพทั้ง 2 แบบ ไม่สามารถแยกจากกันได้เด็ดขาด เพราะคนส่วนใหญ่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบกลางๆ กำกึ่งระหว่างแบบเก็บตัวและแบบเปิดเผย ซึ่งเป็นบุคลิกภาพที่เหมาะสม และเป็นการปรับตัวเพื่อให้อยู่ได้ในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

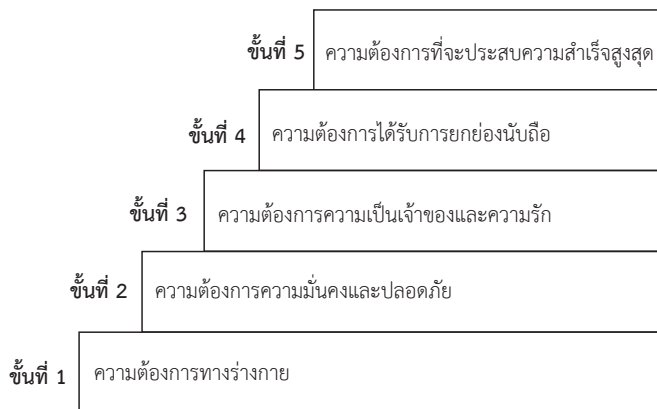
## ทฤษฎีมนุษยนิยม (Humanistic theory)

ทฤษฎีมนุษยนิยมที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย คือ ทฤษฎีตัวตน (Self - theory) และทฤษฎีบุคลิกภาพของมาสโลว์ (Maslow's theory)

**ทฤษฎีตัวตน (Self - theory)** ผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ คือ คาร์ล โรเจอร์ส นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ที่มีชื่อเสียงและได้รับการยกย่องให้เป็นบิดาแห่งการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง จากทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีเหตุผลเป็นของตนเอง สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ เชื่อถือใ่วางใจได้ และมีความต้องการพัฒนาตนเองให้สูงสุดทุกด้านเท่าที่ตนเองจะทำได้ ซึ่งรวมถึงการพัฒนาบุคลิกภาพ

ของตนเองด้วย บุคลิกภาพของคนเกิดจากปฏิสัมพันธ์ของการรับรู้ตนเอง หรือ “อัตตา” หรือ “ฉัน” ว่าฉันเป็นคนอย่างไร มีคุณค่าแค่ไหน เก่งเพียงใด และมีความสามารถระดับใด ซึ่งการรับรู้ตนเองนี้จะทำให้สามารถแยกตัวตนออกจากความไม่ใช่ตัวตนได้ และสามารถแยกลักษณะบุคลิกภาพออกเป็น 3 ลักษณะ คือ ตนที่ตนรับรู้ ตนตามความเป็นจริง และตนตามอุดมคติ

**ทฤษฎีบุคลิกภาพของมาสโลว์ (Maslow’s theory)** ผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้คือ อับราฮัม มาสโลว์ นักจิตวิทยาชาวอเมริกันเชื้อสายยิว เป็นผู้ที่มีชื่อเสียงและได้รับความเชื่อถืออย่างกว้างขวางจนได้รับการยกย่องให้เป็นบิดาแห่งจิตวิทยามนุษยนิยม จากทฤษฎีนี้เชื่อว่าบุคลิกภาพของคนมีปัจจัยสำคัญอยู่ที่ธรรมชาติของมนุษย์ในความปลอดภัยที่ต้องการจะพัฒนาตนเองเพื่อให้ถึงจุดสูงสุดตามศักยภาพของแต่ละบุคคลเพื่อความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ แต่ความต้องการนั้นต้องเป็นไปตามลำดับขั้น ไม่มีการข้ามขั้น เมื่อความต้องการขั้นหนึ่งได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้ว ความต้องการขั้นสูงในลำดับต่อไปจึงจะเกิดขึ้น ในทางกลับกันหากยังไม่ได้รับความพอใจจะแสดงพฤติกรรมแสวงหาในขั้นนั้นต่อไปเรื่อยๆ จากการแบ่งลำดับขั้นความต้องการประกอบด้วย 5 ขั้น ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 7 การแบ่งลำดับขั้นความต้องการตามทฤษฎีบุคลิกภาพของมาสโลว์

สำหรับทางการกีฬา มีการนำแนวคิดตามทฤษฎีของมาสโลว์มาใช้ อ้างอิงอยู่มาทพอสมควร ซึ่งสามารถอธิบายเกี่ยวกับแรงจูงใจที่ให้นักกีฬาเข้ามา มีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาทั้งช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้ เช่น นักกีฬาที่ยังมีความต้องการและดิ้นรนเพื่อให้ชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองดีขึ้น เนื่องจากฐานะเศรษฐกิจทางบ้านไม่ดีพอ มีความจำเป็นต้องเล่นกีฬาเพื่อแลกเปลี่ยนเป็นเงินทุนการศึกษา นักกีฬาเหล่านี้จะมีความตั้งใจในการฝึกซ้อมกีฬาเป็นอย่างมาก และมักประสบความสำเร็จ และมีพัฒนาการทางการกีฬาที่รวดเร็ว ซึ่งเมื่อเทียบกับขั้นความต้องการของมาสโลว์ คงเทียบได้ในขั้นความต้องการทางร่างกาย ซึ่งเมื่อนักกีฬาคนนี้ได้รับการเติมเต็มขั้นความต้องการทางร่างกายเพียงพอจะเริ่มเปลี่ยนแปลงไปสู่ขั้นต่อไปได้ แต่ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องก้าวขึ้นสู่ลำดับความต้องการจนถึงขั้นสูงสุดทุกคน เพราะหากแรงจูงใจเปลี่ยนแปลงไปอาจเลิกกิจกรรมที่ทำมาทั้งหมด และเริ่มต้นในสิ่งอื่นต่อไปได้อีก ดังนั้นหากผู้ฝึกสอนทราบว่านักกีฬาอยู่ในระดับความต้องการขั้นที่ 1 คือ ขั้นความต้องการทางร่างกาย จึงควรช่วยเหลือด้วยการสนับสนุนหรือเติมเต็มสิ่งที่นักกีฬายังขาด เช่น การดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานด้วยการมีอาหารและมีที่พักอย่างเหมาะสมและพอเพียง เพื่อให้ นักกีฬาหมดกังวลและตั้งใจฝึกซ้อมอย่างเต็มที่

## ทฤษฎีบุคลิกภาพที่แบ่งตามคุณลักษณะเฉพาะตัว (Traits theory)

เป็นทฤษฎีที่จัดอยู่ในกลุ่มแนวคิดเชิงรู้คิด แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ ทฤษฎีอุปนิสัยของออลพอร์ต และทฤษฎีลักษณะเฉพาะของแคตเทลล์ โดยลักษณะเด่นของทฤษฎีบุคลิกภาพที่แบ่งตามคุณลักษณะเฉพาะตัว คือ ความคงที่และความแตกต่างระหว่างบุคคล

**ทฤษฎีอุปนิสัยของออลพอร์ต (Allport's trait theory)** ผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้คือ กอร์ดอน ออลพอร์ต โดยเชื่อว่าบุคลิกภาพของคนเกิดจากกระบวนการทำงานของอุปนิสัยในตัวบุคคลที่สะท้อนออกมาให้เห็นเป็นพฤติกรรมภายนอก เช่น นักกีฬาที่มีนิสัยเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จะแสดงพฤติกรรมมีน้ำใจ เห็นอกเห็นใจ ให้ความช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น ซึ่งอุปนิสัยของแต่ละคนมีระดับแตกต่างกัน จึงทำให้มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไปด้วย คำว่า อุปนิสัย (Trait) มีความหมายใกล้เคียงกับคำอีกหลายคำ เช่น นิสัย

(Habit) เจตคติ (Attitude) และลักษณะ (Types) ซึ่งต่างเป็นสิ่งกำหนดแนวโน้ม การแสดงพฤติกรรมของบุคคลทั้งสิ้น แต่มีความแตกต่างตรงที่อุปนิสัยมีความหมาย กว้างขวาง ครอบคลุม และมีความเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวบุคคลที่ชัดเจนมากกว่า

**ทฤษฎีลักษณะเฉพาะของแคตเทลล์ (Cattell's traits theory)** ผู้ก่อตั้ง ทฤษฎีนี้ คือ เรย์มอนด์ บี แคตเทลล์ นักจิตวิทยาชาวอังกฤษ ซึ่งมีแนวคิดว่า**บุคลิกภาพ** ของบุคคลมาจากอิทธิพลของอุปนิสัยที่แตกต่างกัน โดยมีบุคลิกภาพ 2 ลักษณะ คือ

1. **ลักษณะอุปนิสัยพื้นผิว** หมายถึง **ลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่บุคคล** แสดงออกมาเป็นกลุ่มของพฤติกรรมหลายๆ ลักษณะด้วยกัน ลักษณะอุปนิสัย พื้นผิวนี้มีความใกล้เคียงกับอุปนิสัยร่วมของออลพอร์ตมาก แตกต่างกันว่าของ ออลพอร์ตนั้น นำอุปนิสัยต่างๆ เหล่านั้นมาจัดกลุ่มเอง แต่ของแคตเทลล์นั้นจัดกลุ่ม ด้วยวิธีการรวบรวมข้อมูลและหาความสัมพันธ์ของลักษณะต่างๆ ของบุคลิกภาพ ที่เป็นลักษณะพื้นผิวเดียวกันเข้าไว้ด้วยกัน

2. **ลักษณะอุปนิสัยดั้งเดิม** หมายถึง **ลักษณะนิสัยภายในที่แท้จริงของบุคคล** ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม หล่อหลอมขึ้นมาจนเป็นอุปนิสัย ประจำตัวทำให้เปลี่ยนแปลงค่อนข้างยาก อุปนิสัยดั้งเดิมถือเป็น**พื้นฐานบุคลิกภาพ** ของบุคคลทั้งด้านบวกและลบ ซึ่งได้มีการจำแนกบุคลิกภาพของมนุษย์ตามลักษณะ อุปนิสัย 16 ลักษณะ และมีการสร้างแบบทดสอบ 16PF (Sixteen personality of factor questionnaire) เพื่อวิเคราะห์บุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งแบบทดสอบดังกล่าว ถูกนำมาใช้ในกีฬาค่อนข้างมาก

ตารางที่ 1 การจำแนกบุคลิกภาพของมนุษย์ตามลักษณะอุปนิสัย 16 ลักษณะ

ปัจจัยหลัก	น้อย	มาก
Warmth – อ่อนนุ่	เย็นชา เห็นแก่ตัว	สนับสนุน ปลอดภัย
Reasoning – สติปัญญา	ใช้สัญชาตญาณ ไม่มั่นคง	ใช้ความคิด วิเคราะห์
Emotional stability – ความมั่นคงทางอารมณ์	หงุดหงิด ฉุนเฉียว ซี้ไม่โ	สุขุม สงบ
Dominance – มีอิทธิพล ก้าวร้าว	ถ่อมตัว ว่านอนสอนง่าย	ดี้อัน ใจแข็ง ชอบควบคุม
Liveliness – มีชีวิตชีวา	ถูกควบคุม ซึมเศร้า	ชอบความสนุกสนานยุ่งเหยิง ไม่ตอกอยู่ภายใต้การควบคุม
Rule-Consciousness – รับผิดชอบต่อหน้าที่	นอกกรีต กบฏ	อนุรักษ์นิยม
Social Boldness – กล้าเข้าสังคม	อาย เก็บเนื้อเก็บตัว ไม่เข้าสังคม	ไม่ปิดบัง กล้า
Sensitivity – อ่อนไหว	หยาบคาย ดี้อัน	ละเอียดอ่อน อ่อนโยน
Vigilance – ระมัดระวัง	ไว้วางใจได้ สบายๆ	ระมัดระวัง ซ้ำสงสัย
Abstractness – คิดเชิงนามธรรม	ตามกฎระเบียบ ปฏิบัติได้จริง	ผิดแปลก เพื่อฝัน
Privateness – สันโดษ	เปิดเผย เป็นมิตร	เงียบ สันโดษ เป็นส่วนตัว
Apprehension – วิตกกังวล	เชื่อมั่น มั่นใจในตนเอง	กลัว วิตกกังวล
Openness to change – ใจกว้างเปิดรับการเปลี่ยนแปลง	ปิดกั้น ไม่รับสิ่งใหม่	อยากรู้อยากเห็น ชอบสำรวจสิ่งใหม่ๆ
Self-reliance – พึ่งตนเอง เป็นอิสระ	ชอบสังคม เข้ากับคนอื่นได้ง่าย	สันโดษ ต้องการอยู่ลำพัง
Perfectionism – ยึดถือความสมบูรณ์แบบ	ไม่เป็นระเบียบ ยุ่งเหยิง	ละเอียด เป็นระเบียบ รอบคอบ
Tension – ความตึงเครียด	ผ่อนคลาย ใจเย็น	เครียด ไม่พึงพอใจ

(อลิสรา, 2553)

จากการศึกษาทฤษฎีอุปนิสัยของออลพอร์ตและทฤษฎีลักษณะเฉพาะของแคตเทลล์ ต่างให้ความเห็นตรงกันว่าโครงสร้างของบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของกลุ่มอุปนิสัยภายในที่แตกต่างกันจนกลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล

## ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory)

นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม จึงให้ความสนใจกับพฤติกรรมที่มองเห็นได้ (Overt behavior) มากกว่าพฤติกรรมภายใน (Covert behavior) โดยมีความเห็นว่า**บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเป็นผลมาจากการเรียนรู้** ซึ่งเกี่ยวข้องกับการวางเงื่อนไข การเสริมแรง และการเลียนแบบ ดังนั้นจึงเรียกกลุ่มทฤษฎีบุคลิกภาพนี้อีกชื่อว่า “ทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยม” (Behavior theories) ซึ่งประกอบด้วย 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบจงใจกระทำ และทฤษฎีการเรียนรู้จากตัวแบบ โดยสรุปดังต่อไปนี้

**ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบจงใจกระทำ (Operant conditioning theory)** ผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ คือ เบอร์ฮัส สกินเนอร์ นักจิตวิทยาชาวอเมริกันที่มีชื่อเสียงในฐานะเจ้าของทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบจงใจกระทำ ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ได้รับความนิยมแพร่หลาย โดยมีแนวคิด คือ **บุคลิกภาพของบุคคลขึ้นอยู่กับว่าพฤติกรรมใดเมื่อกระทำแล้วได้รับความสุข ความพึงพอใจ หรือได้รับการเสริมแรง พฤติกรรมนั้นมีแนวโน้มจะเกิดขึ้นอีก ส่วนพฤติกรรมใดกระทำแล้วได้รับการลงโทษ พฤติกรรมนั้นมีแนวโน้มจะเลือนลางหายไป** ดังนั้นพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลจากการที่บุคคลได้เรียนรู้พฤติกรรมที่แสดงออกในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม โดยพฤติกรรมใดก็ตามเมื่อแสดงออกมาแล้วเป็นไปตามความคาดหวังของสังคมจะได้รับแรงเสริมทางบวก ส่วนพฤติกรรมใดไม่เป็นที่พึงประสงค์จะได้รับการลงโทษ ดังนั้นจึงทำให้บุคคลเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมที่ได้รับการเสริมแรงและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ถูกลงโทษ จนก่อตัวเป็นรูปแบบของบุคลิกภาพประจำตัวในที่สุด

เช่น นักกีฬาที่มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ขยันฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอนให้คำชมเชยอยู่เสมอ ดังนั้นพฤติกรรมที่แสดงออกมาและได้รับการเสริมแรงทำให้นักกีฬาเกิดความพึงพอใจ และมีแนวโน้มจะแสดงพฤติกรรมนั้นอยู่เรื่อยๆ ในทางตรงข้ามหากนักกีฬา

แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมระหว่างการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน เช่น เสียงดัง ทะเลาะวิวาท ขาดระเบียบวินัย ผู้ฝึกสอนจะตำหนิ ต่อว่า หรือลงโทษ จึงทำให้นักกีฬาพยายามเลี้ยงที่จะแสดงพฤติกรรมเหล่านั้น แรงเสริมที่บุคคลได้รับไม่จำเป็นต้องได้รับจากภายนอกเท่านั้น อาจเกิดจากภายในตัวบุคคลได้ เช่น เมื่อนักกีฬาแสดงพฤติกรรมได้ออกมาแล้วรู้สึก มีความพึงพอใจกับการกระทำของตนเองเท่ากับเป็นแรงเสริมภายในที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้นักกีฬาที่ปรากฏออกมาเรื่อยๆ ทั้งที่บุคลิกภาพนั้นอาจไม่เหมาะสมกับมาตรฐานที่สังคมกำหนดไว้ก็ตาม ดังนั้นบุคลิกภาพตามทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบจงใจกระทำ จึงหมายถึงพฤติกรรมที่แสดงออกจากการเรียนรู้ทางสังคมที่ได้รับจากการเสริมแรง และการลงโทษ

**ทฤษฎีการเรียนรู้จากตัวแบบ (Model learning theory)** ผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ คือ อัลเบิร์ต แบนดูรา นักจิตวิทยาชาวแคนาดา ที่เสนอแนวคิดว่าคุณลักษณะของแต่ละคนเกิดจากการที่บุคคลมีการเรียนรู้จากตัวแบบ (Model) ในสังคม โดยใช้การสังเกต ซึ่งเน้นย้ำว่าเป็นการเรียนรู้แบบไม่ใช่ลอกแบบ โดยบุคคลจะเก็บตัวแบบในรูปของรหัสลับไว้ในสมอง ซึ่งพร้อมจะปรากฏขึ้นเป็นแบบอย่างของคุณลักษณะให้บุคคลเลียนแบบได้ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้จึงเชื่อว่าบุคลิกภาพที่แสดงออกมาในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการพูดจา การแต่งกาย ท่าทาง กิริยามารยาท หรือพฤติกรรมอื่นๆ เป็นเพราะบุคคลนั้นมีพฤติกรรมเลียนแบบที่เก็บไว้ หากแบ่งประเภทของตัวแบบสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ

1. **ตัวแบบที่เป็นของจริง (Live modeling)** หมายถึง ตัวแบบที่บุคคลมีโอกาสสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์ได้โดยตรง เช่น การที่นักกีฬาสังเกตหรือดูตัวแบบที่มีอยู่จริงจากผู้ฝึกสอนแล้วพยายามปฏิบัติตามสิ่งที่ผู้ฝึกสอนแสดงออก หากสงสัยสามารถซักถามได้ตลอดเวลา

2. **ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic modeling)** หมายถึง ตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อ เช่น วิทยู โพรทัศน์ การ์ตูน นวนิยาย หรือสื่อออนไลน์ต่างๆ เป็นการสังเกตหรือดูตัวแบบที่เป็นลักษณะสัญลักษณ์ที่กำหนดขึ้นมา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาทักษะกีฬาต่างๆ แต่จะไม่สามารถสื่อสารโต้ตอบระหว่างกันได้

จากการวิจัยส่วนใหญ่พบว่า การที่นักกีฬาได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ เช่น จากการดูวิดีโอ อ่านหนังสือ จะมีประโยชน์สำหรับนักกีฬาที่เพิ่งฝึกหัดทักษะ

ใหม่ๆ หากเป็นไปได้ช่วงเริ่มต้นการฝึกทักษะกีฬาควรมีการใช้ตัวแบบที่มีลักษณะใกล้เคียงกับนักกีฬา เช่น อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และระดับความสามารถ ซึ่งจะช่วยให้ระดับความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำได้มากกว่าการใช้ตัวแบบที่มีลักษณะแตกต่างกับนักกีฬานอกจากนั้นแล้วการใช้ตนเองเป็นตัวแบบสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เช่นกัน

กลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมให้ความสำคัญกับบุคคลและสิ่งแวดล้อมว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อการสร้างบุคลิกภาพ โดยแต่ละคนจะมีการแสดงพฤติกรรมตามการเสริมแรงหรือตัวแบบที่ได้รับแตกต่างกัน จึงมีผลให้บุคลิกภาพที่แสดงออกมาแตกต่างกันออกไปด้วย โดยสรุปหลักการสำคัญของกลุ่มทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมคือ **บุคคลมีสมรรถภาพ บุคคลรับรู้สมรรถภาพนั้น และบุคคลมีความเชื่อในสมรรถภาพ และมุ่งมั่นประกอบกิจกรรมตามสมรรถภาพของตนเอง**

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าถึงแม้แต่ละทฤษฎีจะมีแนวคิดและความเชื่อที่แตกต่างกันอยู่บ้าง แต่หากผู้ฝึกสอนนำจุดเด่นของแต่ละทฤษฎีมาประยุกต์ใช้เพื่อการเรียนรู้บุคลิกภาพของนักกีฬาจะทำให้เข้าใจพฤติกรรมการแสดงออกของนักกีฬาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร และหากนักกีฬามีบุคลิกภาพไม่เหมาะสมผู้ฝึกสอนจะสามารถหาวิธีการปรับปรุงแก้ไขให้มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมต่อไปได้อย่างยั่งยืนและเป็นไปตามมาตรฐานของสังคม

**การพัฒนาบุคลิกภาพของนักกีฬามีเป้าหมายสูงสุด เพื่อให้ให้นักกีฬาเข้าใจตนเองและพัฒนาตนเองได้อย่างถูกต้องโดยไม่หยุดยั้ง**

## ความแตกต่างของบุคลิกภาพทางการกีฬา

จากการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพทางการกีฬา พบว่าลักษณะบุคลิกภาพของนักกีฬามีความแตกต่างกันออกไปตามชนิดกีฬา เช่น นักกีฬาประเภทที่สร้างกล้ามเนื้อ จะมีความกังวลกับสุขภาพร่างกายและความเป็นชายสูง นักกีฬาประเภทบุคคลมีความปรารถนาที่จะทำให้ดีที่สุด ต้องการมีความเป็นผู้นำ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผู้อื่นได้ดี แต่ขณะเดียวกันมีความยินดีหรือยอมรับการกล่าวโทษน้อยกว่า นักกีฬาประเภททีม ส่วนนักกีฬาประเภททีมจะมีความวิตกกังวล มีบุคลิกภาพแบบเปิดเผย และตื่นตัวกับสิ่งต่างๆ แต่จะมีความสามารถในการจินตนาการน้อยกว่า

นักกีฬาประเภทบุคคล ส่วนนักกีฬาประเภทปะทะจะมีความเป็นอิสระและมีอัตราการถือตนเองเป็นที่ตั้งน้อยกว่านักกีฬาที่ไม่ใช่ประเภทปะทะ (Weinberg & Gould, 2007)

การศึกษาโครงสร้างบุคลิกภาพของนักกีฬา สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับบุคลิกภาพของนักกีฬาแต่ละบุคคล โดยการทำความเข้าใจกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่นักกีฬาแสดงออกมานอกจากนั้นยังช่วยประกอบการตัดสินใจของนักกีฬาในการเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองอยากเล่นหรือมีความสนใจและเหมาะสมกับบุคลิกภาพของตนเองมากที่สุด และหากผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลจะสามารถช่วยในการคัดเลือกนักกีฬาเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของทีมได้เป็นอย่างดี

### ลักษณะบุคลิกภาพของการเป็นนักกีฬาที่ดี

นักกีฬาที่ต้องการประสบความสำเร็จทางการกีฬาและมีความสุขในการดำเนินชีวิต ควรมีลักษณะบุคลิกภาพที่ดี ดังต่อไปนี้

1. มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
2. มีจิตใจเบิกบาน ยิ้มง่าย มีอารมณ์ขันอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์มองโลกในแง่ดี
3. วาจาสุภาพ ไพเราะ มีมารยาททางสังคม
4. แต่งกายสุภาพ สะอาด เรียบร้อย เหมาะสมกับกาลเทศะ
5. มีความกระตือรือร้น และกระฉับกระเฉง
6. มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น
7. มีเหตุผลและรู้จักใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจและกระทำสิ่งต่างๆ
8. มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีความอดทนอดกลั้น
9. มีความเชื่อมั่นในตนเอง ขณะเดียวกันพร้อมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
10. มีน้ำใจนักกีฬา

### การประเมินบุคลิกภาพ

การประเมินบุคลิกภาพ มีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อต้องการให้บุคคลได้รับรู้ตนเองว่ามีบุคลิกภาพอย่างไร อีกทั้งยังเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาและปรับปรุง

บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าบุคลิกภาพของบุคคลเกิดจากผลรวมของลักษณะทั้งภายในและภายนอก โดยเฉพาะบุคลิกภาพส่วนใหญ่ มักมาจากลักษณะภายในจิตใจของตนเอง ซึ่งมีทั้งซ่อนเร้นอยู่และบางส่วนตนเองสามารถรับรู้ได้ ดังนั้นนักจิตวิทยาจึงมีความพยายามที่จะค้นหาวิธีการต่างๆ ในการดึงส่วนที่เป็นบุคลิกภาพภายใน เช่น นิสัยใจคอ ความคิด ความเชื่อ เจตคติ อารมณ์ ออกมาเพื่ออธิบายลักษณะภายนอกต่างๆ สำหรับวิธีการประเมินบุคลิกภาพสามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้คือ

1. **การสังเกต** เป็นวิธีการที่นิยมใช้กันมากสำหรับนักจิตวิทยา กลุ่มพฤติกรรมนิยม การสังเกตเป็นวิธีการทางธรรมชาติอยู่แล้ว แต่ในการศึกษาจิตวิทยานั้นต้องมีหลักเกณฑ์ รูปแบบ และวิธีการแปลความหมายที่แน่นอน ที่สำคัญต้องไม่นำความรู้สึกส่วนตัวเข้าไปเกี่ยวข้องโดยเด็ดขาด พฤติกรรมที่สังเกตนั้นอาจเป็นพฤติกรรมทั่วไปหรือพฤติกรรมเฉพาะ ข้อดีของวิธีการสังเกต คือ การเห็นพฤติกรรมแบบตรงไปตรงมา ทำให้ทราบบุคลิกภาพที่แท้จริงของบุคคลนั้น อย่างไรก็ตาม ข้อควรคำนึง คือ การใช้วิธีการสังเกตเพื่อประเมินบุคลิกภาพนั้นต้องไม่ให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัวว่าตนเองกำลังถูกสังเกต และควรใช้เวลาในสังเกตนานพอสมควร เพื่อความถี่ของพฤติกรรมที่แสดงออก จนมั่นใจว่าเป็นบุคลิกภาพที่แท้จริงของบุคคลนั้น นอกจากนี้เพื่อให้เกิดความเที่ยงตรง ผู้สังเกตจำเป็นต้องจดบันทึกรายละเอียดของพฤติกรรมบางช่วงบางตอนให้ชัดเจน เพื่อป้องกันความพลั้งเผลอหรืออาจใช้วิธีการประมาณค่า โดยผู้สังเกตจะให้คะแนนบุคลิกภาพแต่ละประเภทที่สังเกตเห็นได้ จากระดับสูงสุดไปจนถึงระดับต่ำสุด เช่น

#### พฤติกรรมที่แสดงความก้าวร้าว

ระดับ  สูงมาก  สูง  ปานกลาง  น้อย  น้อยมาก

#### พฤติกรรมที่แสดงความเป็นผู้นำ

ระดับ  สูงมาก  สูง  ปานกลาง  น้อย  น้อยมาก

2. **การสัมภาษณ์** เป็นวิธีการที่ใช้กันอย่างกว้างขวาง โดยทั่วไปมักมีวัตถุประสงค์เพื่อคัดเลือกบุคคลเข้ากลุ่มเป็นวิธีการที่ใช้ในการโต้ตอบระหว่างผู้สัมภาษณ์กับผู้ถูกสัมภาษณ์เป็นหลัก อาจเป็นลักษณะคำถามปลายเปิดหรือปลายปิดหรือคำถามที่มีความเฉพาะเจาะจง นอกจากจะเป็นการพูดคุยซักถามแล้วผู้สัมภาษณ์ยังมีโอกาสสังเกตบุคลิกภาพควบคู่ไปด้วย การสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ



**2.1 การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ** เป็นการสัมภาษณ์ที่ใช้การตั้งคำถามกว้างๆ เป็นเรื่องทั่วไป ไม่มีความเฉพาะเจาะจง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์มีอิสระในการตอบอย่างเต็มที่ โดยทั่วไปวิธีการนี้จะให้ความสำคัญกับการแสดงออกในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารและบุคลิกภาพท่าทางของผู้ถูกสัมภาษณ์เป็นหลัก

**2.2 การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ** เป็นการสัมภาษณ์ที่ผู้สัมภาษณ์มีการเตรียมคำถามที่มีความเฉพาะเจาะจงโดยเฉพาะไว้ล่วงหน้าตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์แสดงทักษะ ประสิทธิภาพ ความรู้ เจตคติ ค่านิยม ความคิดเห็นที่มีต่อคำถามนั้น ถ้าผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบไม่ตรงคำถาม ตอบไม่ชัดเจนหรือตอบกว้างเกินไป สามารถให้ตอบใหม่หรือตั้งคำถามใหม่ได้ วิธีการสัมภาษณ์สามารถนำคำตอบที่ได้จากผู้เข้ารับการสัมภาษณ์หลายคนมาเปรียบเทียบกัน เพื่อหาบุคคลที่มีลักษณะตรงตามความต้องการของผู้สัมภาษณ์มากที่สุด

สำหรับข้อดีของวิธีการสัมภาษณ์ คือ เปิดโอกาสให้ผู้สัมภาษณ์และผู้ถูกสัมภาษณ์ได้สนทนาพูดคุยโต้ตอบซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังมีโอกาสสังเกตกิริยาท่าทาง น้ำเสียง การใช้ภาษา รวมทั้งความคิด ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ เป็นต้น ทำให้สามารถประเมินบุคลิกภาพของบุคคลนั้นได้ใกล้เคียงกับสิ่งที่เป็นจริง แต่ทั้งนี้อาจต้องใช้เวลาและใช้ทักษะในการประเมินรูปแบบอื่นด้วย เช่น การสังเกต ส่วนข้อเสียของวิธีการสัมภาษณ์ คือ ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์มักพยายามตอบคำถามให้ดีที่สุดที่คิดว่าจะทำให้ผู้สัมภาษณ์พอใจ ซึ่งอาจไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ นอกจากนี้การประเมินบุคลิกภาพอาจเกิดความคลาดเคลื่อนได้ หากผู้สัมภาษณ์เกิดความรู้สึกทงหวกหรือลบต่อผู้เข้ารับการสัมภาษณ์

การคัดเลือกนักกีฬาเข้าร่วมทีมนั้น นอกจากจะให้ความสำคัญกับระดับความสามารถของทักษะกีฬาและความสมบูรณ์ของร่างกายแล้ว การประเมินความคิดหรือสภาพจิตใจของนักกีฬาก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน การใช้วิธีการสังเกตร่วมกับการสัมภาษณ์จะทำให้ผู้ฝึกสอนรู้จักนักกีฬาได้มากขึ้นทั้งในแง่ความคิด เจตคติ และอาจรวมถึงพฤติกรรมที่แสดงออกต่อสถานการณ์ต่างๆ ทั้งนี้วิธีการสังเกตและสัมภาษณ์จะมีประสิทธิภาพมากถ้ามีการออกแบบข้อคำถามและวางแผนการประเมินผลที่ดี รวมถึงความเชี่ยวชาญของผู้ทำหน้าที่สังเกตและสัมภาษณ์ด้วย

**3. แบบประเมินบุคลิกภาพ** ถูกสร้างขึ้นเพื่อตรวจสอบหาบุคลิกภาพที่แท้จริงโดยเฉพาะส่วนที่เป็นบุคลิกภาพภายใน เนื่องจากภาวะวิเคราะหบุคลิกภาพภายในหลายด้านจำเป็นต้องได้รับข้อมูลที่เกี่ยวข้องตรง ชัดเจน และเชื่อถือได้ ซึ่งวิธีการสังเกตหรือการสัมภาษณ์อาจไม่สามารถทำได้ทั้งหมด แบบทดสอบบุคลิกภาพที่สร้างขึ้นนั้น จะทำหน้าที่ตั้งลักษณะบุคลิกภาพภายในทั้งที่รู้ตัวหรือซ่อนเร้นอยู่ให้ตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกในรูปแบบต่างๆ โดยจะนำผลของการตอบสนองทางพฤติกรรมนั้น มาวิเคราะห์ เพื่ออธิบายบุคลิกภาพภายในอีกครั้งหนึ่ง อย่างไรก็ตามผู้ที่จะใช้แบบทดสอบเหล่านี้ต้องได้รับการฝึกฝนวิธีการใช้งานและแปลความหมายมาโดยเฉพาะ มิฉะนั้น จะเกิดผลเสียหลายอย่างมากกับผู้ทดสอบ

แบบประเมินบุคลิกภาพมีความแตกต่างกับแบบทดสอบหรือข้อสอบต่างๆ ไป เพราะแบบประเมินบุคลิกภาพไม่มีคะแนนสำหรับการสอบผ่านหรือการสอบตก แต่ถูกออกแบบมาเพื่อวัดเจตคติ นิสัยใจคอ และค่านิยมในมุมมองที่หลากหลาย สำหรับแบบประเมินบุคลิกภาพที่ถูกออกแบบสำหรับการนำไปใช้กับนักศึกษา (Cox, 2012) เช่น

**3.1 แบบประเมินแรงจูงใจของนักกีฬา (Athletic motivation inventory: AMI)** เป็นการประเมินบุคลิกภาพของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จทางการกีฬา ประกอบด้วย แรงขับ ความก้าวร้าว การตัดสินใจ ความรับผิดชอบ ภาวะผู้นำ ความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมอารมณ์ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความสามารถในการเป็นผู้นำ การมีสติ และความเชื่อ แต่ทั้งนี้จากการนำแบบประเมินแรงจูงใจของนักกีฬาไปใช้กับนักกีฬาอ็อกกีน้ำแข็ง พบว่าผลที่ได้จากการตอบแบบประเมินฯ มีค่าการทำนายความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาน้อยมาก

**3.2 แบบประเมินคุณลักษณะการเป็นแชมป์ (Wining profile athletic instrument)** เป็นการประเมินการมีสติและความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งจากการนำแบบประเมินคุณลักษณะการเป็นแชมป์ไปใช้พบว่านักกีฬาระดับมหาวิทยาลัยกับนักกีฬาอาชีพมีคุณลักษณะการเป็นแชมป์แตกต่างกัน

ทั้งนี้ แบบประเมินแรงจูงใจของนักกีฬา และแบบประเมินคุณลักษณะการเป็นแชมป์ ยังไม่มีการนำมาศึกษากับนักกีฬาไทย สำหรับข้อมูลบุคลิกภาพของนักกีฬาไทยที่ได้จากการรวบรวมผลการวิจัยต่างๆ มีดังต่อไปนี้

**บุคลิกภาพของนักกีฬาประเภทบุคคลกับประเภททีม และบุคลิกภาพของนักกีฬาเพศชายกับเพศหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 28 (ธีรวัช, 2539) มีดังนี้**

1. นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 28 โดยรวม เป็นผู้ที่ชอบออกสังคม มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย อ่อนน้อม เชื่อฟังผู้ใหญ่ ซื่อาย สุภาพอ่อนโยน ยึดมั่นในความเห็นของตน ชอบการปฏิบัติจริง ชอบการทดลอง เป็นผู้ร่วมงานและผู้ตามที่ดี แต่มีอารมณ์ตึงเครียด มีความรับผิดชอบน้อย ไม่มีวินัย และมีแนวโน้มที่จะทำความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ช้า สุขุม มีสติ ฉลาด มีเล่ห์เหลี่ยม และอารมณ์เสื่อง่าย

2. นักกีฬาประเภทบุคคลเป็นผู้ที่ฉลาด มีความพากเพียร มีระเบียบ มีอารมณ์ตึงเครียด สูงกว่านักกีฬาประเภททีม แต่นักกีฬาประเภททีมจะซื่อาย สงบเสื่อง่าย ชอบการปฏิบัติจริงสูงกว่านักกีฬาประเภทบุคคล

3. นักกีฬาเพศชายเป็นผู้ที่ชอบออกสังคม เป็นกันเอง สุภาพอ่อนโยน สูงกว่านักกีฬาเพศหญิง แต่นักกีฬาเพศหญิงมีความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจเป็นอิสระ ก้าวร้าว ยึดมั่นในความเห็นของตนเอง ชอบการทดลอง ชอบวิพากษ์วิจารณ์สูงกว่านักกีฬาเพศชาย

**บุคลิกภาพของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันราชภัฏ ครั้งที่ 19 จำแนกตามเพศ และประเภทกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา (เกษม, 2540) พบว่า**

1. นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง มีบุคลิกภาพด้านช่วยเหลือผู้อื่นมากที่สุด  
2. นักกีฬากรีฑา และนักกีฬาป้องกัน มีบุคลิกภาพด้านความอดทนมากที่สุด  
3. นักกีฬาฟุตบอล นักกีฬาวอลเลย์บอล และนักกีฬาตะกร้อ มีบุคลิกภาพด้านผูกไมตรีกับผู้อื่นมากที่สุด

4. นักกีฬาบาสเกตบอล นักกีฬาหมากรุก นักกีฬาแฮนด์บอล และนักกีฬาเปตอง มีบุคลิกภาพด้านช่วยเหลือผู้อื่นมากที่สุด

5. นักกีฬายูโด นักกีฬาเทนนิส นักกีฬามวยสากล และนักกีฬาแบดมินตัน มีบุคลิกภาพด้านเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากที่สุด

**บุคลิกภาพด้านความวิตกกังวล ด้านลักษณะนิสัยในการเล่นกีฬา และด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาประเภททีมชายกับประเภททีมหญิงที่เป็นผู้เล่นตัวจริงและผู้เล่นตัวสำรอง และเปรียบเทียบบุคลิกภาพด้านความวิตกกังวล**

ตามลักษณะนิสัยในการเล่นกีฬา และด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาประเภททีมชาย และประเภททีมหญิงที่เป็นผู้เล่นตัวจริงชายกับผู้เล่นตัวสำรองชาย ผู้เล่นตัวจริงหญิงกับผู้เล่นตัวสำรองหญิง และผู้เล่นตัวจริงชายกับผู้เล่นตัวจริงหญิง ผู้เล่นตัวสำรองชายกับผู้เล่นตัวสำรองหญิง ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา (ธีรวัฒน์, 2545) พบว่า

1. นักกีฬาประเภททีมที่เป็นผู้เล่นตัวจริงชาย มีความวิตกกังวลน้อยกว่าผู้เล่นตัวสำรองชาย ส่วนลักษณะนิสัยในการเล่นกีฬา และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน
2. นักกีฬาประเภททีมที่เป็นผู้เล่นตัวจริงหญิงกับผู้เล่นตัวสำรองหญิง มีความวิตกกังวล ลักษณะนิสัยในการเล่นกีฬา และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน
3. นักกีฬาประเภททีมที่เป็นผู้เล่นตัวจริงชายมีความวิตกกังวลน้อยกว่าผู้เล่นตัวจริงหญิง ส่วนลักษณะนิสัยในการเล่นกีฬา และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน
4. นักกีฬาประเภททีมที่เป็นผู้เล่นตัวสำรองชายกับผู้เล่นตัวสำรองหญิง มีความวิตกกังวล ลักษณะนิสัยในการเล่นกีฬา และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยดังกล่าวคงทำให้พอเข้าใจลักษณะบุคลิกภาพทางการกีฬา และประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของนักกีฬา ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปตามเพศ อายุ ชนิดกีฬา ประเภทกีฬา สถานะของผู้เล่นตัวจริงและผู้เล่นตัวสำรอง ได้เป็นอย่างดี ข้อมูลต่างๆ เหล่านี้จะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬาเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายความสำเร็จทางการกีฬาต่อไป

### การประยุกต์ใช้

1. การให้ความสำคัญกับความแตกต่างของบุคลิกภาพที่มีความเกี่ยวข้องกับ เพศ อายุ ประสบการณ์ ระดับความสามารถ ตำแหน่งการเล่น เพื่อพัฒนาและส่งเสริมให้ถูกต้องเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน
2. การเสริมสร้างประสบการณ์ที่ดีให้กับนักกีฬา ด้วยการสร้างให้นักกีฬา เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกมีความเชื่อมั่นในตัวเอง และให้ความสำคัญกับความต้องการของนักกีฬาเป็นหลัก มากกว่าที่จะให้ความสำคัญกับชัยชนะในการแข่งขัน
3. การเลือกใช้วิธีการประเมินบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับสถานการณ์การนำไปใช้จริง

## แรงจูงใจทางการกีฬา (Motivation in Sport)

แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อรูปแบบความคิดและผลักดันให้เกิดพฤติกรรมเป็นตัวขับเคลื่อนพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการที่พึงปรารถนา นักกีฬาก็จะประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ต้องการได้ต้องมีแรงจูงใจที่ดีและต่อเนื่อง เพราะเมื่อใดก็ตามที่นักกีฬาขาดแรงจูงใจหรือไม่มีการสร้างแรงจูงใจใหม่ขึ้นมาทดแทน หรือไม่มีการไต่ไปถึงไวกิ่งแรงจูงใจที่ดีนั้น ย่อมหมายถึงโอกาสที่นักกีฬาจะหยุดเล่น หรือโอกาสที่จะไปถึงเป้าหมายที่ต้องการจะน้อยลงทันที ดังนั้นจึงควรคงไว้ซึ่งแรงจูงใจของนักกีฬาและรักษาระดับแรงจูงใจให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคลอย่างต่อเนื่อง

### ความหมายของแรงจูงใจทางการกีฬา

**แรงจูงใจ** เป็นพลังผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรม และยังเป็นตัวกำหนดทิศทางและเป้าหมายของพฤติกรรมนั้น ผู้ที่มีแรงจูงใจจะใช้ความพยายามในการกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายโดยไม่ลดละ แต่ผู้ที่ไม่มีความจูงใจจะไม่แสดงความพยายามหรือเลิกกระทำก่อนบรรลุเป้าหมาย

**ความต้องการของบุคคล** ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะมีผลให้มีการกำหนดทิศทาง (Direction) และระดับความตั้งใจที่จะกระทำหรือปฏิบัติ (Intensity) ดังนั้นแรงจูงใจต่างกันอาจทำให้เกิดพฤติกรรมคล้ายคลึงกันหรือเหมือนกันได้ เช่น เล่นกีฬา เพราะแรงจูงใจมาจากความต้องการมีสุขภาพดี ต้องการได้รับชัยชนะ หรือต้องการเข้าสังคม ขณะเดียวกันแรงจูงใจเดียวกัน อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมหลายแบบได้ เช่น ต้องการได้รับชัยชนะในการแข่งขันจึงฝึกซ้อมอย่างหนัก ในขณะที่บางคนอาจใช้สารกระตุ้นเพื่อให้ตนเองมีความสามารถเหนือผู้อื่น (เป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง) นอกจากนี้พฤติกรรมอย่างหนึ่งอาจเกิดจากแรงจูงใจหลายอย่างร่วมกัน ที่สำคัญคือแรงจูงใจอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

เมื่อกล่าวถึง แรงจูงใจทางการกีฬา จึงหมายถึงปัจจัยหรือสาเหตุที่มากระตุ้นให้บุคคลหรือนักกีฬาแสดงพฤติกรรมที่นำไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการภายใต้สถานการณ์ต่างๆ ซึ่งแรงจูงใจหรือความต้องการนั้นมีผลต่อการกำหนดทิศทางการเลือกปฏิบัติ และระดับความตั้งใจที่จะกระทำหรือปฏิบัติสิ่งต่างๆ อย่างพุ่มเท เช่น การฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา

## กระบวนการเกิดแรงจูงใจ

กระบวนการเกิดแรงจูงใจ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้คือ

**1. ขั้นความต้องการ** ความต้องการถือเป็นภาวะขาดสมดุลที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลขาดสิ่งที่จะทำให้ส่วนต่างๆ ภายในร่างกายทำหน้าที่ได้ตามปกติ และสิ่งที่ขาดนั้นอาจเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต เช่น อาหาร หรืออาจเป็นสิ่งสำคัญต่อความสุขความทุกข์ของจิตใจ เช่น ความรัก หรืออาจเป็นสิ่งจำเป็นเล็กๆ น้อยๆ สำหรับบางคน เช่น การดื่มกาแฟ บางครั้งความต้องการอาจเกิดขึ้นจากภาวะที่ถูกคุกคามต่อสุขภาพ เช่น ความเจ็บปวด ซึ่งจะมีผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมป้องกันตนเองไม่ให้เกิดความทุกข์ขึ้น

**2. ขั้นแรงขับ** ความต้องการในขั้นแรกจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดแรงขับ คือ เมื่อเกิดความต้องการขั้นบุคคลจะนั่งเฉยอยู่ไม่ได้อาจมีความกระวนกระวายไม่เป็นสุข ภาวะที่บุคคลเกิดความกระวนกระวายอยู่เฉยๆ ไม่ได้นี้ เรียกว่า “เกิดแรงขับ” ซึ่งระดับความกระวนกระวายจะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละบุคคล ถ้าต้องการมากจะกระวนกระวายมาก เช่น ร่างกายขาดน้ำจะเกิดอาการคอแห้ง กระหายน้ำ ทำให้เกิดความรู้สึกกระวนกระวายอยู่ไม่สุข หรือต้องการไปเที่ยวกับเพื่อน แต่ต้องมาซ้อมกีฬาจะเกิดความรู้สึกอึดอัด กระวนกระวาย และอาจหนีซ้อมได้

**3. ขั้นพฤติกรรม** เมื่อเกิดความกระวนกระวายขึ้น ความกระวนกระวายนั้นจะผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา แรงขับจะเป็นพลังให้แสดงพฤติกรรมได้รุนแรงมากน้อยต่างกัน เช่น นักกีฬาที่กระหายน้ำมากกับนักกีฬาที่กระหายน้ำเพียงเล็กน้อย ย่อมมีพฤติกรรมในการหาน้ำมาดื่มต่างกัน นักกีฬาที่กระหายน้ำมากอาจหาทั้งน้ำเย็น น้ำเกลือแร่ น้ำหวาน มาดื่มพร้อมกัน ในขณะที่นักกีฬาที่กระหายน้ำ

น้อยอาจหาเพียงน้ำเย็นแก้วเดียวเท่านั้น หรือในกรณีที่ไม่อยากซ้อมกีฬา อาจหนีซ้อมในวันนั้นหรือถ้าขาดซ้อมไม่ได้จำใจต้องมาซ้อม จะสังเกตได้ว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่ซ้อมกีฬานั้นจะไม่เหมือนเช่นวันที่มีความรู้สึกอยากมาซ้อมเต็มที่

**4. ชั้นลดแรงขับ** เป็นขั้นสุดท้าย คือ แรงขับจะลดลงภายหลังการเกิดพฤติกรรมที่ตอบสนองความต้องการนั้นแล้ว

**ตัวอย่างกระบวนการเกิดแรงจูงใจในนักกีฬา**

**ชั้นความต้องการ** อยากเป็นแชมป์รายการนี้

**ชั้นแรงขับ** รู้สึกกระวนกระวาย หงุดหงิด อยากให้ถึงวันแข่งขันเร็วๆ

**ชั้นพฤติกรรม** ซ้อมอย่างหนัก ทำทุกอย่างเต็มที่ เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จได้

**ชั้นลดแรงขับ** เมื่อถึงวันแข่งขันทำได้อย่างที่ซ้อม หากได้รับชัยชนะเป็นแชมป์ในรายการแข่งขัน ความรู้สึกอยากหรือกระหายการแข่งขันเหมือนช่วงที่ผ่านมาจะเบาบางหรือหมดไป แต่หากไม่สามารถเป็นแชมป์ได้อย่างที่คาดหวังไว้ อาจเกิดความรู้สึกผิดหวัง ซึ่งถ้าผู้ฝึกสอนสามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสได้ คือ ถึงแม้จะไม่ได้เป็นแชมป์รายการนี้ แต่ควรกระตุ้นให้นักกีฬายังคงมีความมุ่งมั่นที่จะสำเร็จในอนาคตไว้ โดยเฉพาะหากช่วงที่ผ่านมานักกีฬาตั้งใจซ้อมอย่างเต็มที่และเห็นอย่างชัดเจนว่ามีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬามากขึ้น เพียงแต่ในวันแข่งขันคู่แข่งมีฝีมือการเล่นที่ดีกว่าจริงๆ หากไม่มีการกระตุ้นเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการได้รับชัยชนะในอนาคต แต่กลับเป็นความท้อแท้หมดหวังเข้ามาแทนที่ จะทำให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จ จนเกิดเป็นความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ซึ่งความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าถือเป็นความรู้สึกที่อันตรายมากต่อการเป็นนักกีฬา เพราะมีโอกาสนำไปสู่ภาวะการหมดไฟและเลิกเล่นกีฬาได้ในที่สุด

แรงขับและการลดแรงขับนี้ไม่ใช่จะสัมพันธ์กันเสมอไป คือ การลดแรงขับจะไม่หมดสิ้นในทุกครั้ง เป็นต้นว่าสิ่งที่เคยสนองความต้องการในครั้งหนึ่ง อาจจะไม่ทำให้พอใจในครั้งต่อไปอีกก็ได้ หรือสิ่งที่สนองความต้องการของคนหนึ่งอาจจะไม่สนองความต้องการของคนอื่น การเรียนรู้และการรับรู้ที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล จะมีอิทธิพลต่อผลการตอบสนองที่ทำให้พอใจหรือไม่พอใจได้ และความต้องการ

ที่ขัดแย้งกันภายในตัวบุคคลจะมีอิทธิพลต่อการตอบสนอง ทำให้แต่ละบุคคลตอบสนองด้วยวิธีการและระดับความมากน้อยแตกต่างกันไป

## ประเภทของแรงขับและแรงจูงใจ

สามารถจำแนกตามพื้นฐานการเกิดได้ 3 ประเภทคือ

**1. แรงขับทางร่างกาย** เป็นแรงขับที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติไม่ต้องอาศัยการเรียนรู้ เป็นแรงขับที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายขาดความสมดุล แรงขับนี้จะทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมตอบสนองความต้องการนั้น เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะสมดุลดั้งเดิม เช่น แรงขับที่เกิดจากความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ การพักผ่อน การขับถ่าย ความต้องการทางเพศ ความต้องการความอบอุ่น และการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด

**2. แรงจูงใจทางสังคม** แรงจูงใจประเภทนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่เกิดจากการเรียนรู้จากสังคม ซึ่งมีผลต่อการถ่ายทอดวัฒนธรรม ค่านิยม เจตคติ และความเชื่อ จึงเป็นเหตุให้บุคคลที่อยู่ในสังคมเดียวกันมักมีความต้องการคล้ายกัน แรงจูงใจประเภทนี้สามารถเกิดจากความต้องการที่เป็นรูปธรรม เช่น ต้องการเงินรางวัล ฐานะทางสังคม และเกิดจากความต้องการที่เป็นนามธรรม เช่น ต้องการได้รับความภาคภูมิใจ ค่ายกย่องชมเชย ความสำเร็จ และชื่อเสียง

**3. แรงจูงใจส่วนบุคคล** เนื่องจากบุคคลมีความแตกต่างกันจึงทำให้มีความต้องการส่วนตัวไม่เหมือนกัน ถึงแม้จะมีความต้องการในเรื่องเดียวกันก็ตาม เช่น นักกีฬาที่มีความต้องการจะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน จึงทำให้นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้เกิดความสามารถสูงสุด แต่นักกีฬาอีกคนอาจใช้วิธีการที่ไม่ถูกต้องในการทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ เช่น พยายามหาวิธีการใช้สารกระตุ้นเพื่อเพิ่มขีดความสามารถทางการกีฬา หรือใช้กลโกงต่างๆ ซึ่งสิ่งที่ทำให้แรงจูงใจส่วนบุคคลมีความแตกต่างกันออกไปนั้น เนื่องมาจากการเรียนรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน

แรงจูงใจมีส่วนช่วยให้การเรียนรู้ได้ผลดี เนื่องจากเมื่อเกิดแรงจูงใจจะมีการกระตุ้นให้เกิดความอยากรู้อยากเห็น เช่นเดียวกันยังก่อให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวล ความกลัวและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีส่วนช่วยให้การเรียนรู้ได้ผลเร็วขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความกลัวและความวิตกกังวลด้วย ถ้าเป็นการเรียนรู้

ขั้นเริ่มต้นที่ไม่ยากมากนัก บุคคลที่มีความกลัวและความวิตกกังวลสูงจะเรียนรู้ได้เร็ว แต่ถ้าเป็นการเรียนรู้ที่ยุ่งยากซับซ้อน บุคคลที่มีความกลัวและความวิตกกังวลต่ำจะเรียนรู้ได้เร็วกว่า

แรงจูงใจที่เกิดขึ้นในลักษณะการแสดงออกทางพฤติกรรม สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประการ คือ

**1. แรงจูงใจภายใน** แรงจูงใจภายในเป็นสิ่งผลักดันที่มาจากความต้องการภายในตัวบุคคล ซึ่งอาจเป็นเจตคติ ความคิดเห็น ความสนใจ ความตั้งใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความพอใจความต้องการ เป็นต้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลค่อนข้างถาวร เช่น นักกีฬาเห็นคุณค่าของการเป็นนักกีฬามีความเชื่อว่ากีฬาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทำให้ตนเองมีความสุข สดชื่น มีใจรักในกีฬาของตนเองอย่างแท้จริงเล่นกีฬาด้วยความสนุก ผิกซ้อมและแข่งขันอย่างเต็มที่ทุกครั้ง ถึงแม้จะไม่มีผลตอบแทนทั้งเงินรางวัลหรือการยกย่องชมเชยก็ตาม

**2. แรงจูงใจภายนอก** แรงจูงใจภายนอกเป็นสิ่งผลักดันที่มาจากภายนอกตัวบุคคลซึ่งกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม อาจเป็นการได้รับรางวัล เกียรติยศ ชื่อเสียง การได้รับการยอมรับ การยกย่องชมเชย เป็นต้น แรงจูงใจภายนอกไม่มีความคงทนถาวรต่อพฤติกรรมของบุคคลมากนัก บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองสิ่งจูงใจดังกล่าวเฉพาะในกรณีที่ต้องการรางวัล เกียรติยศ ชื่อเสียง ค่าชม การยกย่อง การได้รับการยอมรับ เท่านั้น เช่น นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างหนัก เพื่อแลกเปลี่ยนกับรางวัลหรือสิ่งตอบแทนอื่นๆ หรือขยันตั้งใจฝึกซ้อมอย่างหนัก เพื่อให้ผู้ฝึกสอนมองเห็นและเลือกตนเองเป็นผู้เล่นตัวจริงหรือเป็นหัวหน้าทีม เป็นต้น

ผู้ฝึกสอนควรเน้นให้นักกีฬารับรู้ว่าคุณมีอิสระในการตัดสินใจหรือกระทำการต่างๆ ได้ด้วยตนเอง การกระตุ้นให้นักกีฬารับรู้ว่าคุณมีอิสระในการตัดสินใจจะเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาแรงจูงใจภายในของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี โดยมีวิธีการกระตุ้นให้นักกีฬารับรู้ว่าคุณมีอิสระในการตัดสินใจ ดังต่อไปนี้

1. ให้นักกีฬามีขอบเขตและเลือกตัดสินใจหรือทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง
2. ให้เหตุผลกับนักกีฬาในการปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกซ้อมต่างๆ

3. ให้การยอมรับและให้เกียรติในมุมมองความคิดเห็น และการแสดงความรู้สึกของนักกีฬา

4. ให้โอกาสนักกีฬาคิดและตัดสินใจอย่างเหมาะสม และสนับสนุนให้ริเริ่มทำสิ่งใหม่ๆ อย่างสร้างสรรค์

5. ให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) กับนักกีฬาเสมอ

6. หลีกเลี่ยงการใช้อำนาจของการเป็นผู้ฝึกสอนหรือการข่มเหงนักกีฬา

7. สนับสนุนให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาความสามารถทางการกีฬาและไม่สนับสนุนให้มีการเปรียบเทียบทางสังคมมากเกินไป เช่น ฉันดีกว่าเพราะฉันเป็นผู้ชนะจากการรวบรวมผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกของนักกีฬาไทย ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นลักษณะของแรงจูงใจที่มีความแตกต่างตามคุณลักษณะของนักกีฬาแต่ละชนิดและแต่ละตำแหน่งการเล่น พอสรุปเป็นสาระสำคัญเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้กับนักกีฬาที่มีคุณลักษณะแตกต่างกันออกไป ดังนี้คือ

การศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาระดับเยาวชนและสโมสรพบว่านักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนและสโมสรที่ผู้เล่นตัวจริงและตัวสำรองมีลักษณะแรงจูงใจแบบภายใน โดยนักกีฬาเข้าร่วมเล่นกีฬาฟุตบอลเพราะต้องการเรียนรู้และพัฒนาทักษะ รู้สึกดีกับการเป็นส่วนหนึ่งของทีม และรักในกีฬาฟุตบอล (ฉัตรกมล, 2544)

การศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬา พบว่านักเรียนโรงเรียนกีฬามีลักษณะแรงจูงใจแบบภายในที่มุ่งมั่นต่อการเล่นกีฬาเพื่อการเรียนรู้ พัฒนา และมีความรู้สึกพึงพอใจต่อสิ่งที่ตนเองทำและพบว่านักเรียนชายอยากจะทำอะไรที่เชี่ยวชาญมากกว่านักเรียนหญิง (สุรัชย์, 2544)

การศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนระดับมัธยมศึกษา พบว่านักกีฬาฟุตบอลเยาวชนเพศชายและเพศหญิงทั้งตัวจริงและตัวสำรองมีลักษณะแรงจูงใจแบบภายใน นอกจากนั้นแรงจูงใจของการเข้าร่วมเล่นกีฬาฟุตบอลมาจากความรู้สึกว่ากีฬาฟุตบอลเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ มีความต้องการเรียนรู้และพัฒนาทักษะการเล่นฟุตบอลให้มีความสามารถดียิ่งขึ้นไป (มานะ, 2546)

การศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 พบว่านักกีฬาบาสเกตบอลทั้งเพศชายและเพศหญิงมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลไม่แตกต่างกันซึ่งประกอบด้วยแรงจูงใจด้านความรัก ความสนใจ และความถนัด ด้านความความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้ ผลประโยชน์ที่ได้รับ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง โดยแรงจูงใจทุกด้านอยู่ในระดับมาก (ชาญยุทธ, 2552)

## แรงจูงใจกับการกีฬา

นักจิตวิทยาการกีฬา พยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุผลที่บุคคลตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา เพื่ออธิบายสาเหตุหรือความต้องการซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปตามความคิด ความรู้สึก ความเป็นเหตุเป็นผลของแต่ละบุคคล ขณะเดียวกันเมื่อทราบเหตุผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาแล้ว ยังต้องทำความเข้าใจถึงเหตุผลหรือความต้องการที่ทำให้เกิดการคงอยู่ของพฤติกรรมหรือการเล่นกีฬานั้นๆ เพื่อเป็นแนวทางในการรักษาระดับความต้องการที่แท้จริงของบุคคลไว้ นอกจากนี้กลุ่มผู้ที่เริ่มเล่นกีฬา และผู้ที่ยังคงเล่นกีฬาแล้ว ยังมีกลุ่มคนอีกจำนวนมากที่มีโอกาสในการเข้าสู่กระบวนการกีฬา แต่ด้วยเหตุผลใดจึงมีการตัดสินใจหยุดหรือเลิกเล่นกีฬาในที่สุด ดังนั้นจึงขอสรุปที่มาของแรงจูงใจในผู้ที่เริ่มเล่นกีฬา ผู้ที่ยังคงเล่นกีฬา และผู้ที่เลิกเล่นกีฬา ดังต่อไปนี้

**แรงจูงใจของผู้ที่เริ่มเล่นกีฬา** ผู้ที่เริ่มเล่นกีฬามักมีสาเหตุที่หลากหลายแตกต่างกันไปตามความต้องการส่วนบุคคลหรือความต้องการตามระดับของช่วงอายุ หรือพัฒนาการตามวัยต่างๆ โดยสรุปสาเหตุของผู้ที่เริ่มเล่นกีฬา มีดังนี้คือ

1. **สาเหตุแห่งความสวยงาม** ความสวยงามเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา เป็นสิ่งที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามีผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ รูปร่างสมส่วน กำจัดไขมันส่วนเกิน หน้าตาอ่อนกว่าวัย เพราะเมื่อออกกำลังกายร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนชะลอความชราออกมา จึงเป็นสิ่งดึงดูดใจที่ทำให้ผู้ที่รักสวยรักงามหันมาออกกำลังกาย โดยเฉพาะผู้หญิงเท่านั้น ผู้ชายส่วนหนึ่งต่างให้เหตุผลของ

การออกกำลังกายว่าต้องการให้รูปร่างดูดี แข็งแรง สมส่วน มีความเป็นชาย ซึ่งเป็นสิ่งดึงดูดความสนใจของเพศตรงข้าม เป็นต้น

**2. สาเหตุทางการแพทย์** กลุ่มคนจำนวนหนึ่งในสังคมเริ่มออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเนื่องมาจากสาเหตุด้านสุขภาพ เพื่อต้องการรักษาโรคที่ตนเองเจ็บป่วย โรคบางชนิดไม่สามารถรักษาด้วยการรับประทานยาได้เพียงอย่างเดียว แต่การรักษาจะเห็นผลดีเมื่อควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง หรือบางครั้งไม่ได้เจ็บป่วยแต่ต้องการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยซึ่งอาจเกิดขึ้นในอนาคต นักกีฬาหลายคนอาจเริ่มการออกกำลังกายเพื่อรักษาอาการของโรค เช่น โรคหอบ สามารถรักษาให้หายขาดได้ในช่วงวัยเด็ก หากออกกำลังกายด้วยวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม เช่น การว่ายน้ำและยังคงว่ายน้ำอยู่จนสามารถเป็นนักกีฬาเพื่อการแข่งขันได้ หรือผู้มีอาการบาดเจ็บเรื้อรังที่ต้องฟื้นฟูภายหลังการบาดเจ็บด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายเบาๆ หรือเลือกวิธีการออกกำลังกาย เพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน

**3. สาเหตุทางสังคม** กีฬาซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีการรวมตัวของกลุ่มคนเข้าไว้ด้วยกันก่อให้เกิดเป็นสังคมเล็กๆ จนกลายเป็นสังคมขนาดใหญ่ มีการเล่นกีฬาทั้งระดับหมู่บ้าน โรงเรียน จังหวัด ประเทศ และขยายตัวเป็นสังคมกีฬาระดับนานาชาติ ซึ่งก่อให้เกิดความสนุกสนาน ความสามัคคี และสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน รวมถึงการเห็นตัวแบบและได้รับแรงเสริมต่างๆ เช่น การมองดูนักกีฬาที่มีบุคลิกภาพดีและเกิดความชื่นชอบ ซึ่งเริ่มต้นด้วยการชอบที่ตัวบุคคลจนก่อให้เกิดการเลียนแบบเพื่อกระทำในสิ่งเดียวกัน โอกาสในการเข้าร่วมเล่นกีฬาเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้เริ่มเข้าสู่การกีฬาได้ หรือต้องการมีเพื่อนใหม่ โดยใช้กิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นสื่อในการเข้าร่วมกับสังคม มีความต้องการให้สังคมยอมรับ หรือมีแรงจูงใจเพื่อให้มีชื่อเสียงได้รับการยกย่องมีรายได้ เป็นต้น

**4. สาเหตุทางเจตคติ** เมื่อกล่าวถึงเจตคติซึ่งเป็นเรื่องของแนวความคิดเห็นและทำที่ของบุคคลที่แสดงออกนั้น พบว่าผู้เล่นกีฬามักมีเจตคติที่ดีต่อการกีฬามองเห็นคุณค่าและประโยชน์มากมายที่ได้จากกีฬา

**แรงจูงใจของผู้ที่ยังคงเล่นกีฬา** ผู้ที่ยังคงเล่นกีฬามักมีสาเหตุมาจาก ส่วนตัวและสภาพแวดล้อม ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบใดจะมีความสำคัญต่อบุคคลมากกว่ากัน โดยสรุปสาเหตุของผู้ที่ยังคงเล่นกีฬา คือ

**1. สาเหตุทางจิตวิทยา** อาจกล่าวได้ว่าการที่บุคคลยังคงเล่นกีฬาได้อย่าง ต่อเนื่องมาจากปัจจัยพื้นฐาน คือ ความสนุกสนาน ความพึงพอใจในสิ่งที่ทำ เมื่อได้ เล่นกีฬาแล้วรู้สึกถึงความสนุก ความชอบ มีความรู้สึกที่ดี หากหมดสนุกในเรื่องใดหรือ กิจกรรมใดก็ตามจะทำให้พฤติกรรมมารตอบสนองต่อกิจกรรมนั้นๆ หมดลงไปด้วย หรือ นักกีฬาบางคนเมื่อเล่นกีฬาแล้วรู้สึกว่า เป็นสิ่งที่ตนเองทำได้ดีและเห็นผลงาน ของตนเองได้อย่างชัดเจน เช่น รูปร่างสวยงามได้สัดส่วน มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีทักษะในกีฬานั้นดีขึ้นอย่างเป็นลำดับ หรือประเมินตนเองแล้วพบว่า มีโอกาสจะ ประสบความสำเร็จในอนาคตได้หากเอาจริงเอาจัง และเริ่มมีความสุขกับการเข้าร่วม การแข่งขัน เป็นต้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะทำให้สามารถคงอยู่กับการเล่นกีฬาได้ต่อไป

**2. สาเหตุทางสรีรวิทยา** หมายถึง การที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ในทิศทางที่ดีขึ้น เช่น สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สามารถลดปริมาณ การรับประทานยาเพื่อรักษาอาการของโรคที่เป็นอยู่ได้ รูปร่างสมส่วน สวยงาม กระฉับกระเฉง เหนื่อยน้อยลง สุขภาพทั่วไปดีขึ้น

**3. สาเหตุทางสิ่งแวดล้อมและสังคม** สิ่งแวดล้อมและสังคมรอบตัวถือเป็น องค์ประกอบสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาเป็นอย่างมาก เพราะมนุษย์เป็น สัตว์สังคมและมีแนวโน้มที่จะประพฤติและแสดงพฤติกรรมตามกลุ่มหรือสังคมที่ ตนเองอยู่ ดังนั้นอิทธิพลสิ่งแวดล้อมและสังคมจึงเข้ามามีบทบาทต่อแนวคิดและ พฤติกรรมของบุคคลค่อนข้างมาก หากอยู่ในกลุ่มคนที่ชอบกีฬาเหมือนกันจะทำให้ เกิดการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาอย่างต่อเนื่อง

**แรงจูงใจของผู้ที่เลิกเล่นกีฬา** คนส่วนใหญ่ถึงแม้จะเข้าสู่กระบวนการกีฬา ได้แล้ว แต่มักพบว่าขาดความยั่งยืน มักเลิกหรือหยุดในเวลาอันรวดเร็ว จากหลักการ ทางจิตวิทยาการเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตามแนวคิดของแบบจำลอง ทฤษฎีขั้นของการเปลี่ยนแปลง (Transtheoretical model: TTM) อธิบายว่า ขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามลำดับขั้น ประกอบด้วย 5 ขั้น คือ ขั้นที่ 1

ขั้นก่อนการพิจารณา ขั้นที่ 2 คือ ขั้นพิจารณา ขั้นที่ 3 คือ ขั้นเตรียมการ ขั้นที่ 4 คือ ขั้นปฏิบัติ และขั้นที่ 5 คือ ขั้นรักษาสภาพ ซึ่งจากแนวคิดของแบบจำลองฯ แนะนำว่า ควรส่งเสริมให้บุคคลออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน จึงจะมีแนวโน้มที่จะติดการออกกำลังกายได้ เนื่องจากได้ปฏิบัติจนกลายเป็นนิสัยแล้ว แต่ปัญหาคือคนส่วนใหญ่มักไม่สามารถปฏิบัติต่อเนื่องจนครบระยะเวลา 6 เดือนได้



ภาพที่ 8 ขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

## ตารางที่ 2 ตัวอย่างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคคล

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	ลักษณะพฤติกรรมของบุคคล
ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนการพิจารณา (Precontemplation)	ยังไม่ได้ออกกำลังกาย และไม่มีแผนวางแผนหรือไม่มีเจตจำนงที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ภายในเวลา 6 เดือนข้างหน้า
ขั้นที่ 2 ขั้นพิจารณา (Contemplation)	ยังไม่ได้ออกกำลังกาย แต่มีแผนวางแผนและมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ภายในเวลา 6 เดือนข้างหน้า
ขั้นที่ 3 ขั้นเตรียมการ (Preparation)	ยังไม่ได้ออกกำลังกาย แต่มีแผนวางแผนและมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในอนาคตอันใกล้ ภายในเวลา 1 เดือนข้างหน้า
ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ (Action)	ได้ออกกำลังกายแล้ว แต่มีระยะเวลาน้อยกว่า 6 เดือน
ขั้นที่ 5 ขั้นรักษาสภาพ (Maintenance)	ได้ออกกำลังกายมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 6 เดือน

โดยสรุปสาเหตุของผู้ที่เลิกเล่นกีฬา คือ

**สาเหตุส่วนตัว** อาจเกิดขึ้นจากความกลัว เพราะได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดีจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในกรณีที่ไม่มี тренерเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย หรือเกิดจากการปะทะในขณะที่เล่นกีฬาอย่างรุนแรงทำให้ได้รับบาดเจ็บ ภาวะสุขภาพที่อ่อนแอลงตามวัย การได้รับอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นต่างๆ จนเป็นอุปสรรคต่อการเล่นกีฬา หรือสาเหตุอื่นๆ เช่น มีความจำเป็นที่ทำให้ไม่สามารถเล่นกีฬาได้ตามปกติ ซึ่งอาจมาจากภาระงานมากขึ้นจนไม่สามารถจัดสรรเวลาที่เหมาะสมกับตนเองได้ หรือสิ่งที่สำคัญมากที่สุดสำหรับความต้องการของทุกคนได้ขาดหายไป

นั่นคือความสนุกและความท้าทาย ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย หรือในนักกีฬาบางคน มีการแข่งขันมากเกินไป จนทำให้เกิดความเครียดและเบื่อหน่ายกับการฝึกซ้อมและแข่งขัน หรือเลือกที่จะทำสิ่งอื่นที่น่าสนใจมากกว่าการเล่นกีฬา เป็นต้น

สาเหตุจากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อม หากอยู่ในกลุ่มสังคมที่คนส่วนใหญ่ ไม่ชอบการเล่นกีฬาแต่ชอบทำสิ่งอื่นๆ มากกว่า มักมีแนวโน้มที่จะเลิกเล่นกีฬาได้มากกว่า นอกจากนั้นยังมีองค์ประกอบด้านสถานที่ อุปกรณ์ หรือสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ปลอดภัยหรือส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

## ทฤษฎีแรงจูงใจ

ทฤษฎีรวมถึงโมเดลแรงจูงใจต่างๆ เป็นการอธิบายความต้องการของมนุษย์ว่ามีโครงสร้างอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ สิ่งสำคัญในการพิจารณา ลักษณะแรงจูงใจของนักกีฬา คือ ระดับความมากน้อยของการปฏิบัติ (Intensity) ทิศทางที่จะไปสู่เป้าหมาย (Direction) และความต่อเนื่องสม่ำเสมอ (Persistence) พฤติกรรมที่แสดงออกของนักกีฬามีผลกระทบโดยตรงต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวของนักกีฬาได้ ทฤษฎีแรงจูงใจเกี่ยวกับการกีฬามีอยู่หลากหลายทฤษฎี เช่น ทฤษฎีแรงจูงใจภายในและการประเมินความรู้ ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทฤษฎีการอ้างสาเหตุ และทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย โดยสรุปมาพอสังเขปดังต่อไปนี้

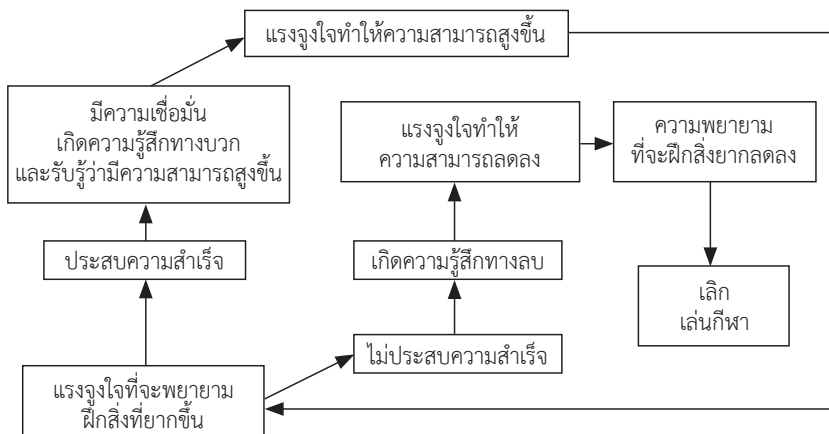
**ทฤษฎีแรงจูงใจภายในและการประเมินความรู้ (Intrinsic motivation and cognitive evaluation theory)** เป็นการอธิบายลักษณะแรงจูงใจว่าสามารถเกิดขึ้นเองได้ โดยไม่มีรางวัลหรือสาเหตุภายนอกมาเกี่ยวข้อง เป็นการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ซึ่งแรงจูงใจภายในเกิดได้อย่างไร เพิ่มได้อย่างไร ไม่สามารถอธิบายได้ จึงต้องมีทฤษฎีแรงจูงใจแบบประเมินความรู้ขึ้น แรงจูงใจแบบประเมินความรู้ถือเป็นแรงจูงใจประเภทหนึ่งที่เกิดจากภายในตัวบุคคลที่มีองค์ประกอบสำคัญ คือ การรับรู้การควบคุม นักกีฬาต้องรับรู้ได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุจูงใจให้เล่นกีฬาเพื่อควบคุมสาเหตุนั้นให้คงอยู่ตลอด และกระบวนการประเมินข้อมูลเป็นองค์ประกอบสำคัญในการรับรู้ความสามารถ และการตัดสินใจด้วยตนเอง

โดยสรุป แรงจูงใจภายใน เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นโดยไม่มีรางวัล หรือสิ่งล่อใจภายนอกมาเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการแสดงพฤติกรรม แต่มักเกิดจากแรงขับภายในที่ต้องการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐาน ส่วนการประเมินความรู้ เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการรับรู้ตนเองว่ามีความสามารถ และสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้

**ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement motivation theory)**

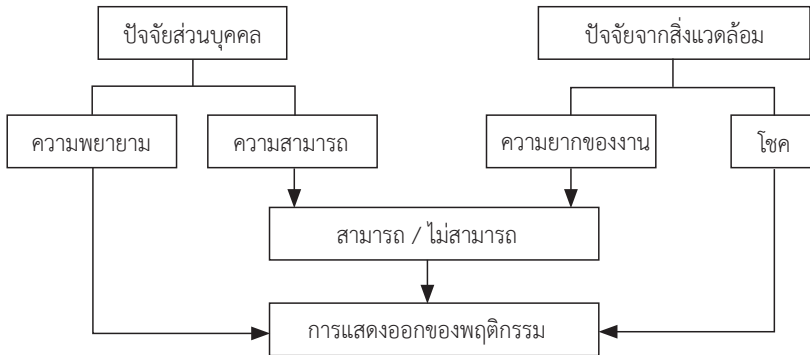
เป็นการอธิบายแรงขับหรือสิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลมีความพยายามมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย ในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา หากนักกีฬารับรู้ว่าตนเองมีความสามารถจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความต้องการที่จะฝึกซ้อมในสิ่งที่ยากขึ้น โดยมีแรงจูงใจที่จะกระทำให้มากขึ้นด้วย แต่ในทางตรงกันข้ามหากนักกีฬารับรู้ว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จและรู้สึกคุณค่าในตนเองลดลง จะทำให้แรงจูงใจในการฝึกซ้อมและแข่งขันลดลง ซึ่งอาจมีผลสืบเนื่องต่อไปถึงการเลิกเล่นกีฬาได้ (ภาพที่ 9)

ดังนั้นหากผู้ฝึกสอนทราบกลไกการเกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จะสามารถหาวิธีการช่วยเหลือและป้องกันไม่ให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้ ขณะเดียวกันควรเน้นให้นักกีฬารับรู้ว่าตนเองมีความสามารถหรือมีทักษะในการเล่นกีฬาได้ดีเพียงใดมากกว่ามุ่งผลการแข่งขันแพ้หรือชนะเพียงอย่างเดียว



ภาพที่ 9 ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

**ทฤษฎีการอ้างสาเหตุ (Attribution theory)** เป็นการอธิบายการอ้างสาเหตุของนักกีฬา โดยเน้นที่การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง เพื่อรักษาความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการเล่นกีฬา โดยอธิบายเหตุปัจจัยที่นักกีฬามักนำมาใช้อธิบายเหตุ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม (ภาพที่ 10) ผู้ฝึกสอนเป็นบุคคลสำคัญที่สามารถช่วยปรับการอ้างสาเหตุต่างๆ ของนักกีฬาได้ โดยเมื่อนักกีฬาประสบผลสำเร็จให้อ้างสาเหตุจาก **ปัจจัยส่วนบุคคล** คือ **ความสามารถ (Ability)** และ**ความพยายาม (Effort)** เป็นหลัก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำได้ หากประสบความล้มเหลวจะอ้างสาเหตุเดิมไม่ได้ เพราะเป็นการทำลายความเชื่อมั่นและแรงจูงใจของนักกีฬา แต่ควรอ้างสาเหตุที่มาจาก**ปัจจัยสิ่งแวดล้อม** คือ **ความยากของงาน (Task difficulty)** เช่น ความสามารถของคู่แข่ง ซึ่งปัจจัยที่นักกีฬาไม่สามารถควบคุมได้ และ**โชค (Luck)** ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่คงที่ ดังนั้นนักกีฬาควรมีความพยายามมากขึ้น เพื่อมุ่งหวังให้ประสบผลสำเร็จด้วยปัจจัยส่วนบุคคลเป็นหลัก



ภาพที่ 10 ทฤษฎีการอ้างสาเหตุ

จากการศึกษาการระบุสาเหตุจากผลการแข่งขันของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียอินดอร์เกมส์ ครั้งที่ 1 ณ ประเทศไทย จำนวน 9 ชนิดกีฬาของ นฤพนธ์ และศรุตี (2550) พบว่าโชคเป็นเหตุผลประการแรกที่นักกีฬามองว่า

ตัวเองประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ขณะที่ความพยายามเป็นสาเหตุสุดท้าย และพบว่าเพศชายและเพศหญิงให้เหตุผลต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวแตกต่างกันน้อย จากผลการศึกษาคั้งนี้แสดงให้เห็นว่าควรให้ความสำคัญกับกระบวนการที่มุ่งเน้น ปัจจัยที่มาจากส่วนบุคคล คือ ความพยายามหรือความสามารถของตนเองมากกว่า จะให้ความสำคัญกับปัจจัยที่มาจากสิ่งแวดล้อมซึ่งนักกีฬาไม่สามารถควบคุมได้ เช่น โขด เพราะไม่ใช่การส่งเสริมให้นักกีฬาได้พัฒนาความสามารถให้ดีขึ้นในอนาคต อีกทั้งยังไม่ได้เน้นให้นักกีฬารับรู้ความสำเร็จที่มาจากความเพียรพยายามในการฝึกซ้อมอย่างหนัก ซึ่งเป็นสิ่งที่นักกีฬาควรภาคภูมิใจในความสำเร็จที่เกิดจากความมุ่งมั่น ความอดทน ความพยายามในการฝึกซ้อมจนประสบความสำเร็จในการแข่งขัน

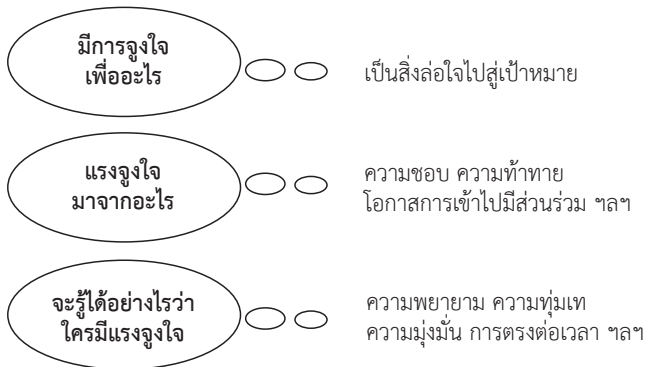
**ทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย (Goal setting theory)** การกำหนดเป้าหมายเป็นวิธีการอย่างหนึ่งในการรักษาระดับแรงจูงใจของนักกีฬา เมื่อมีการกำหนดเป้าหมายต้องคำนึงถึงความเป็นไปได้ของเป้าหมายด้วย ไม่เช่นนั้นการกำหนดเป้าหมายจะทำให้แรงจูงใจลดลง และเพิ่มความคับข้องใจมากขึ้น การกำหนดเป้าหมายที่ดีควรมีความเฉพาะเจาะจงและทำได้ยากขึ้นกว่าปกติ ที่สำคัญคือต้องมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เป็นระยะๆ ซึ่งทำให้นักกีฬาเกิดความพยายามและมีพัฒนาการฝึกซ้อมที่ดีกว่าเมื่อนักกีฬามีเป้าหมายชัดเจนจะทำให้เกิดความพยายามและต้องการไปถึงสิ่งที่ตนเองกำหนดไว้ ผลที่นักกีฬาจะได้รับจากการกำหนดเป้าหมาย คือ ช่วยสร้างบรรยากาศการฝึกซ้อมร่วมกันเป็นทีม สร้างความเข้าใจระหว่างกันภายในทีม เกิดการพัฒนาตนเอง และเพิ่มโอกาสประสบความสำเร็จทางการกีฬาได้

นักกีฬาหลายคนให้ข้อมูลว่าตนเองมีการกำหนดเป้าหมายอยู่แล้ว คือ “การทำให้ดีที่สุด” หากอธิบายไม่ได้ว่าองค์ประกอบของการทำดีที่สุดคืออะไรบ้าง ก็ยังไม่ใช้การกำหนดเป้าหมายที่ดี เพราะการกำหนดเป้าหมายที่ดีต้องให้ความสำคัญกับรายละเอียดที่มีความเฉพาะเจาะจงรวมถึงระยะเวลาที่ต้องการประสบความสำเร็จร่วมด้วยเสมอ

การจูงใจนักกีฬา เพื่อให้เกิดสิ่งล่อใจไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ มีประเด็นที่ต้องหาคำตอบ คือ

1. การค้นหาว่า**แรงจูงใจของนักกีฬามาจากอะไร** เพื่อเป็นการยืนยันในสิ่งที่นักกีฬาต้องการให้ชัดเจนขึ้น เช่น นักกีฬามีแรงจูงใจที่มาจากความชอบ ความสนุก ความท้าทาย ดังนั้นจึงต้องสร้างสิ่งเหล่านี้ให้เกิดขึ้นตลอดเวลา

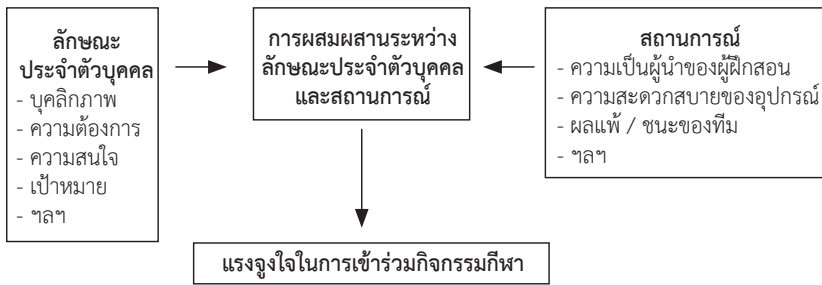
2. เมื่อทราบที่มาของแรงจูงใจแล้ว ต้องประเมินว่า**นักกีฬามีระดับแรงจูงใจมากน้อยเพียงใด** โดยประเมินจากความพยายาม ความทุ่มเท ความมุ่งมั่น การตรงต่อเวลา เป็นต้น



## รูปแบบการเกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา

แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา สามารถเกิดขึ้นได้จาก

1. **ลักษณะประจำตัวบุคคล** เช่น บุคลิกภาพ ความต้องการ ความสนใจ หรือเป้าหมาย
2. **สถานการณ์** เช่น ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน ความสะดวกสบายของอุปกรณ์ หรือประวัติผลการแข่งขันแพ้หรือชนะ
3. **การผสมผสานระหว่างลักษณะประจำตัวของบุคคลและสถานการณ์** การเกิดแรงจูงใจของนักกีฬามีความเกี่ยวข้องผสมผสานกันระหว่างลักษณะประจำตัวของบุคคลและสถานการณ์ ซึ่งไม่สามารถแยกออกจากกันได้



**ภาพที่ 11** รูปแบบการเกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา

จากการศึกษาองค์ประกอบแรงจูงใจในการเป็นนักกีฬาของสถาบันกีฬา (นักกีฬาที่เป็นตัวแทนของสถานศึกษา ตัวแทนจังหวัด ตัวแทนเขต และตัวแทนทีมชาติไทยที่ศึกษาหรือทำงานอยู่ในสถาบันการพลศึกษา โรงเรียนกีฬา และสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (มลิวลัย และคณะ, 2549) พบว่ามีคุณลักษณะของแรงจูงใจในการเป็นนักกีฬา 9 ประการ ดังนี้คือ

1. ด้านสวัสดิการ ประกอบด้วย ครอบครัวได้รับสวัสดิการ และการได้รับสิทธิพิเศษด้านต่างๆ
2. ด้านสุขภาพพลานามัย ประกอบด้วย การเป็นผู้บุคลิกภาพดี และการเป็นผู้ห่างไกลยาเสพติด
3. ด้านความก้าวหน้าในอนาคต ประกอบด้วย การมีโอกาสได้รับเลือกให้เป็นผู้ฝึกสอนในอนาคต และการมีความก้าวหน้าต่อไปได้ง่ายในการทำงาน
4. ด้านความถนัดและความสนใจ ประกอบด้วย มีความชอบในกีฬา และมีความสนใจในกีฬา
5. ด้านบุคคลและองค์กรที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย พี่น้องญาติสนิท แนะนำให้เป็นนักกีฬา และเพื่อนๆ แนะนำให้เป็นนักกีฬา
6. ด้านชื่อเสียงและเกียรติยศ ประกอบด้วย การได้รับการยอมรับยกย่องจากสังคมว่าเป็นผู้มีความสามารถพิเศษ และการเป็นผู้มีเกียรติสูงและได้รับการยกย่องจากคนอื่น

7. ความต้องการเป็นนักกีฬาอาชีพและเป็นตัวอย่างแก่ประชาชน ประกอบด้วย การมีความต้องการเป็นนักกีฬาอาชีพ และมีความหวังที่จะเป็นนักกีฬาอาชีพในอนาคต

8. ด้านโลกทัศน์และสังคมใหม่ ประกอบด้วย การได้รับโอกาสไปเปิดโลกทัศน์ให้กับตนเอง และการมีโอกาสได้รู้จักคนในสังคมมากขึ้น

9. ด้านทักษะและความชำนาญ ประกอบด้วย มีความเชี่ยวชาญในการเล่นกีฬา และมีทักษะในการเล่นกีฬา

จากผลการวิจัยดังกล่าว ทำให้ทราบข้อมูลเบื้องต้นของคุณลักษณะแรงจูงใจในการเป็นนักกีฬา ซึ่งผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาควรให้ความสำคัญกับสาเหตุของแรงจูงใจที่ทำให้ให้นักกีฬาเข้ามามีส่วนร่วมในการเป็นนักกีฬา และส่งเสริมหรือสนับสนุนองค์ประกอบคุณลักษณะแรงจูงใจในการเป็นนักกีฬาให้ชัดเจนขึ้น เพื่อให้ให้นักกีฬาอยู่กับการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาอย่างมีความสุข อันจะนำไปสู่การเพิ่มโอกาสการประสบความสำเร็จในการเป็นนักกีฬาระดับสูงอีกทางหนึ่ง

**ความพอใจจากการเล่นกีฬา (Sport enjoyment)** สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ด้วยการพยายามรักษาระดับเหตุผลที่นักกีฬาพอใจไว้ โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้คือ

1. การทำให้นักกีฬารับรู้ว่าคุณเองทำได้ มีความสามารถดี และยังพัฒนาความสามารถต่อไปได้อีก หากมีความพยายามอย่างต่อเนื่อง

2. ความสัมพันธ์จากพ่อแม่ทางบวก พ่อแม่เป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬาเป็นอย่างมาก ดังนั้นบทบาทของพ่อแม่ในการทำให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกสนุกและพอใจในการเล่นกีฬาหรือผลงานของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ พ่อแม่ควรให้กำลังใจเมื่อนักกีฬาไม่ประสบความสำเร็จ และแสดงความชื่นชมยินดีเมื่อนักกีฬาประสบความสำเร็จ ทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นการประสบความสำเร็จในระดับสูงหรือไม่ก็ตาม

3. ความสัมพันธ์จากผู้ฝึกสอนทางบวก ผู้ฝึกสอนควรเป็นผู้ให้กำลังใจทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและแข่งขัน ผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาต้องมีสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอยู่เสมอ หากเกิดความไม่เข้าใจกันด้วยเรื่องใดก็ตาม ควรรีบแก้ไขและจัดการปัญหาให้หมดไป ไม่ควรปล่อยให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจต่อกัน เพราะจะนำไปสู่การทำลายความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน

4. การส่งเสริมและสนับสนุนจากเพื่อนและสมาชิกในทีม เพื่อนและสมาชิกในทีมควรมีเป้าหมายและความต้องการที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจในวิธีการฝึกซ้อมและแข่งขัน มีความเห็นอกเห็นใจกัน ร่วมรับฟังปัญหาของกันและกัน สร้างขวัญและกำลังใจให้กันและกันอย่างสม่ำเสมอ ความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพื่อนและสมาชิกในทีมเป็นสิ่งที่จะนำพาทีมให้ประสบความสำเร็จ

5. ประสบการณ์ที่เคยทำได้ ผู้ฝึกสอนควรเน้นให้นักกีฬามองเห็นความสามารถของตนเอง ซึ่งอาจได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาในครั้งก่อน เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และสร้างความมีคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้น

### การประยุกต์ใช้

1. การสร้างประสบการณ์ความสำเร็จให้กับนักกีฬา เช่น โปรแกรมการฝึกซ้อมทักษะกีฬา อาจต้องลดระดับความยากของการฝึก เพื่อให้ให้นักกีฬารู้สึกว่าตนเองทำได้ก่อน แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มระดับความยากให้มากขึ้น หรือให้ทำตามตัวแบบ ซึ่งจะเป็นวิธีการที่ทำให้ให้นักกีฬาสามารถเรียนรู้ทักษะนั้นได้ง่ายขึ้นและรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถที่จะทำได้
2. ให้ความสำคัญกับนิยาม “ความสำเร็จ” ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ คือ ความสำเร็จไม่ได้อยู่ที่ชัยชนะเท่านั้น แต่มาจากการที่นักกีฬามีการพัฒนาทักษะกีฬาได้ดีขึ้น มีความมุ่งมั่นพยายามทำในสิ่งที่ยากขึ้น และมีความสุข ความสนุกกับการเล่นกีฬาของตนเอง
3. การเปิดใจรับรู้ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของนักกีฬา เพื่อนำไปสู่การทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน รวมถึงการดำเนินชีวิตทั่วไปของนักกีฬาด้วย

## ความวิตกกังวลทางการกีฬา (Anxiety in Sport)

ความวิตกกังวลทางการกีฬา เป็นเรื่องที่ได้ได้รับความสนใจอย่างมาก งานวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการกีฬาในต่างประเทศได้รับความสนใจมากขึ้น อย่างเป็นลำดับตั้งแต่ ค.ศ.1950 และเด่นชัดมากขึ้นในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 มีการขยายผลการศึกษาและผลการวิจัยไปสู่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในช่วงปลาย ค.ศ.1970 และช่วงต้น ค.ศ.1980 สำหรับประเทศไทย วณิชชา (2552) ได้รวบรวมงานวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีการศึกษาในช่วงปี พ.ศ.2540 – พ.ศ.2551 พบว่า ความวิตกกังวลทางการกีฬาได้รับความสนใจมากเป็นอันดับที่ 2 รองมาจากการฝึกทักษะทางจิตใจ

### ความหมายของความวิตกกังวลทางการกีฬา

ความวิตกกังวล (Anxiety) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า “To press tight” หรือ “To strangle” หมายถึง รัดให้แน่น และมาจากภาษาลาตินว่า “Angere” มีคำแปลในภาษาอังกฤษว่า “To vex, trouble” หมายถึง รบกวน ทำให้ยุ่งยาก ซึ่งมีความหมายไปในทางที่แสดงถึงความไม่สุขสบาย มีผู้ให้ความหมายของคำว่า ความวิตกกังวลไว้มากมายตามบริบทของเรื่องที่น่าไปศึกษา

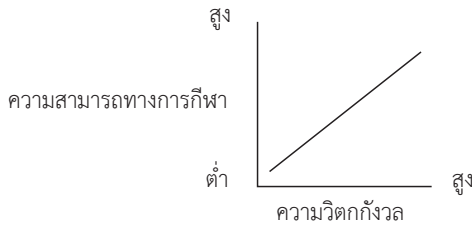
ดังนั้นพอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลทางการกีฬา คือ สภาวะที่นักกีฬามีความรู้สึกลัวตกกลัว กระวนกระวายใจต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น โดยไม่สามารถระบุถึงสาเหตุที่แท้จริงของสิ่งนั้นได้ ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีสิ่งคุกคามต่อร่างกายและจิตใจ หรือคาดการณ์ว่าตนเองจะไม่สามารถประสบผลสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้

### ทฤษฎีความวิตกกังวลทางการกีฬา

ความวิตกกังวลและความสามารถในการแสดงออกของนักกีฬามีส่วนสัมพันธ์กัน โดยอธิบายได้ด้วยทฤษฎีความวิตกกังวลที่มีลักษณะเป็นมิติเดียว (Unidimensional theories) ซึ่งประกอบด้วย 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีแรงขับ (Drive theory)

และทฤษฎีอักษร ยู คว่ำ (Inverted - u - theory) และทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติ (Multidimensional anxiety theory) โดยสรุปมาพอสังเขปดังต่อไปนี้คือ

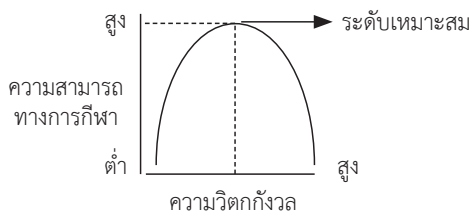
## 1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive theory)



ภาพที่ 12 ทฤษฎีแรงขับ

ทฤษฎีแรงขับของ ฮัลล์ เป็นการอธิบายระดับความวิตกกังวลว่าเป็นสัดส่วนโดยตรงกับความสามารถ ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลต่ำจะมีความสามารถต่ำ และหากนักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะมีความสามารถสูง (ภาพที่ 12) ทฤษฎีนี้มักใช้อธิบายในนักกีฬาประเภทที่ต้องการความแข็งแรง และมีการใช้พลังงานมากๆ เช่น นักกีฬายกน้ำหนัก และนักกีฬาอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน ทฤษฎีแรงขับได้รับความนิยมจากนักวิจัยจำนวนมากในช่วงปี ค.ศ.1943 - ค.ศ.1970 แต่หลังจากนั้นได้รับความนิยมน้อยลงเนื่องจากมีความยากในการทดสอบ และผลการทดสอบที่ได้มักขัดแย้งระหว่างรากฐานของทฤษฎีกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

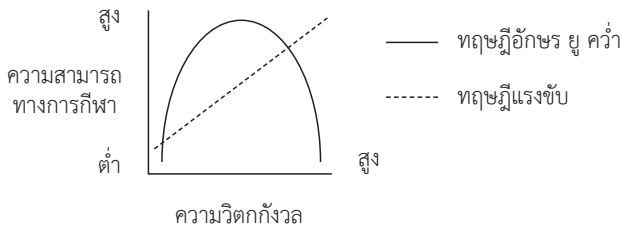
## 2. ทฤษฎีอักษร ยู คว่ำ (Inverted - u - theory)



ภาพที่ 13 ทฤษฎีอักษร ยู คว่ำ

ทฤษฎีอักษร ยู คว่า เป็นการอธิบายระดับความวิตกกังวลว่าหากมีระดับความวิตกกังวลต่ำมากหรือสูงมากจะทำให้มีความสามารถต่ำ แต่หากมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง (ภาพที่ 13) ซึ่งทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับในการนำไปใช้อธิบายความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา หากนักกีฬาสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด หากนักกีฬาไม่สามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้จะเป็นผลให้ประสิทธิภาพของการแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง ดังนั้นก่อนการแข่งขันหรือระหว่างการแข่งขันนักกีฬาต้องสามารถควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อมุ่งหวังให้มีการแสดงความสามารถทางการกีฬาสูงสุด

ทฤษฎีแรงขับและทฤษฎีอักษร ยู คว่า เป็นการอธิบายระดับความวิตกกังวลกับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะที่ค่อนข้างแตกต่างกัน (ภาพที่ 14)



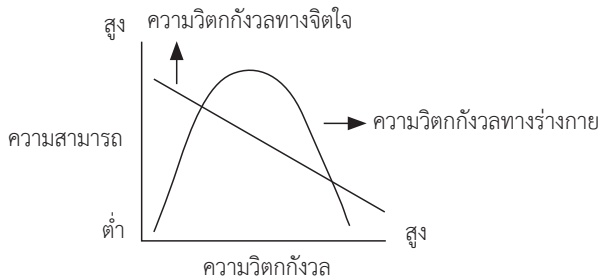
ภาพที่ 14 ความแตกต่างระหว่างทฤษฎีแรงขับและทฤษฎีอักษร ยู คว่า

นอกจากการอธิบายความวิตกกังวลที่มีลักษณะเป็นมิติเดียวแล้วยังสามารถอธิบายความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติได้ ดังต่อไปนี้

ตามทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติของมาร์เทนส์ และคณะ แบ่งมิติของความวิตกกังวลออกเป็นความวิตกกังวลทางจิตใจ เช่น ความพะวงว่าจะแพ้ไม่สามารถทำได้อย่างที่หวังไว้ ความวิตกกังวลทางร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อตึงเครียด เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ และมิติความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น เชื่อมั่นในตัวเองว่าสามารถทำได้ จากทฤษฎีดังกล่าวพบว่าความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามกัน หมายความว่าหากระดับความวิตกกังวลสูง

จะส่งผลให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เช่นเดียวกันเมื่อระดับความวิตกกังวลต่ำ จะส่งผลให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูง นอกจากนี้แล้วยังพบว่าเมื่อนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลทางจิตใจสูงความสามารถทางการกีฬาจะลดลง แต่เมื่อนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลทางร่างกายเหมาะสมจะส่งผลให้ความสามารถทางการกีฬาสูงขึ้น และหากนักกีฬามีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงความสามารถทางการกีฬาจะสูงด้วย

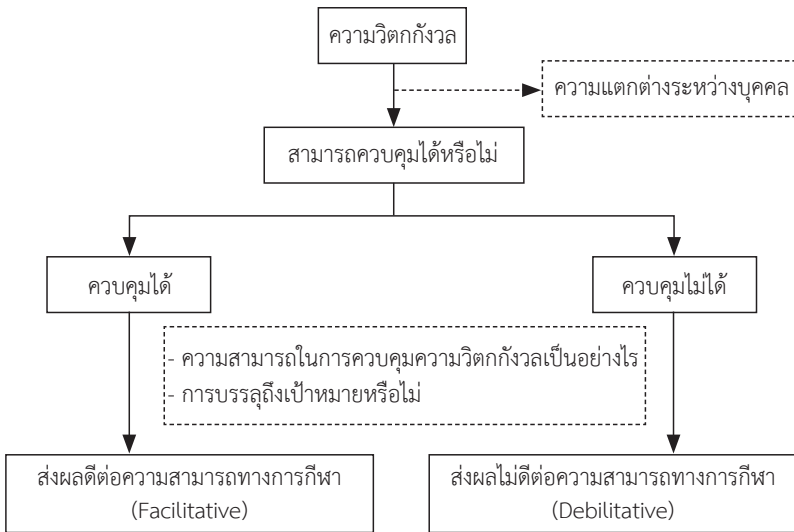
อีกทั้งยังพบว่าระดับความวิตกกังวลทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงลบ ส่วนความวิตกกังวลทางร่างกายมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะระฆังคว่ำ ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงบวก (ภาพที่ 15)



**ภาพที่ 15** ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ตามทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติ (Cox, 2002)

นอกจากทฤษฎีความวิตกกังวลทางการกีฬาที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังมีแนวคิดซึ่งเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางการกีฬาในแง่มุมที่แตกต่างออกไป คือ มุมมองของความวิตกกังวลที่ไม่ใช่การประเมินเพียงระดับความมากน้อยของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเท่านั้น แต่ให้ความสนใจกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลดีหรือไม่ดีต่อความสามารถทางการกีฬา ซึ่งการอธิบายข้อค้นพบนี้กล่าวถึงความวิตกกังวลในลักษณะความเข้มและทิศทาง โดยพบว่าระดับความวิตกกังวลที่แสดงในลักษณะของความเข้มเพียงอย่างเดียวไม่ครอบคลุมการอธิบายความวิตกกังวลของนักกีฬาทั้งหมด จึงได้เสนอการตอบสนองต่อความวิตกกังวลลักษณะทิศทาง (Direction anxiety) ซึ่งประกอบด้วย ความวิตกกังวลที่ส่งผลดีต่อความสามารถทางการกีฬา (Facilitative) และความวิตกกังวลที่ส่งผลไม่ดีต่อความสามารถทางการกีฬา (Debilitative) ร่วมด้วย

ความวิตกกังวลลักษณะทิศทาง เน้นการรับรู้สภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีผลต่อความสามารถทางการศึกษาอย่างไร โดยกำหนดรูปแบบความวิตกกังวลที่ส่งผลดีและส่งผลไม่ดีต่อความสามารถทางการศึกษา (ภาพที่ 16) ที่อยู่บนหลักการของการตอบสนองต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละคนว่าย่อมมีความแตกต่างกันออกไปตามความรู้สึกนึกคิด บางคนคิดว่าความวิตกกังวลนั้นเป็นสิ่งที่ดีกับตัวเอง ในขณะที่บางคนไม่ได้คิดเช่นนั้น



ภาพที่ 16 รูปแบบความวิตกกังวลที่ส่งผลดีและส่งผลไม่ดีต่อความสามารถทางการศึกษา

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในลักษณะความเข้มและทิศทางช่วงก่อนการแข่งขัน (1 ชั่วโมง) ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 พบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลระดับปานกลางและความวิตกกังวลนั้นมีทิศทางบวก แสดงว่านักกีฬารับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นว่าไม่เป็นอุปสรรคหรือส่งผลกระทบต่อความสามารถทางการศึกษาที่ลดลงแต่กลับมีผลต่อความสามารถทางการศึกษาที่ดีขึ้น (สุพัชรินทร์, 2553)

นอกจากนั้นยังมีการศึกษาความวิตกกังวลทางร่างกายและความวิตกกังวลจิตใจในลักษณะความเข้มและทิศทางการแข่งขัน (1 วัน) ในนักกีฬาคนพิการที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนคนพิการแห่งประเทศไทยประจำปี 2553 ซึ่งประกอบด้วยนักกีฬาคนพิการด้านการเคลื่อนไหว ด้านการมองเห็น และด้านการสื่อสาร พบว่าความวิตกกังวลทางร่างกายและจิตใจในลักษณะความเข้มของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน แต่ความวิตกกังวลทางร่างกายและจิตใจในลักษณะทิศทางการกีฬาได้ครอบคลุมนักกีฬาและเพศหญิงแตกต่างกัน (วีรยา และคณะ, 2554)

จากผลการวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการประเมินความวิตกกังวลที่ได้จากลักษณะความเข้มเพียงอย่างเดียวเป็นเพียงการให้ข้อมูลว่ามีความวิตกกังวลระดับมากน้อยเพียงใด แต่อาจยังไม่สามารถระบุถึงการแสดงความสามารถทางการกีฬาในทางที่ดีหรือไม่ดี ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการประเมินระดับความวิตกกังวลลักษณะทิศทางการกีฬาร่วมด้วย นักจิตวิทยาการกีฬาส่วนหนึ่งเชื่อว่าการประเมินความวิตกกังวลในลักษณะความเข้มเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอที่จะอธิบายถึงความวิตกกังวลทางการกีฬาได้ครอบคลุมทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเปรียบเทียบกับนักกีฬาที่มีคุณลักษณะแตกต่างกัน

## ประเภทของความวิตกกังวลทางการกีฬา

### 1. ความวิตกกังวลแบบขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State anxiety)

เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทันทีทันใดและบางสถานการณ์เท่านั้น ระดับความวิตกกังวลประเภทนี้ขึ้นอยู่กับความมากน้อยของสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ประสบอยู่

### 2. ความวิตกกังวลแบบลักษณะประจำตัวบุคคล (Trait anxiety)

เป็นความวิตกกังวลที่มีลักษณะค่อนข้างคงที่บางครั้งสามารถคาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอน ความวิตกกังวลประเภทนี้มักเกิดกับบุคคลในสถานการณ์ทั่วไป และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะพฤติกรรมโดยตรงแต่จะเป็นตัวเสริมความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ทุกคนอาจจะมี ความวิตกกังวลแบบนี้โดยไม่รู้ตัว ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ

**บุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบลักษณะประจำตัวบุคคลสูงย่อมมีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวลแบบขึ้นอยู่กับสถานการณ์สูงด้วย**

## สาเหตุของความวิตกกังวลทางการกีฬา

ความวิตกกังวลทางการกีฬาที่เกิดขึ้น อาจมีสาเหตุจากหลายประการดังต่อไปนี้

1. **การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง** สถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคาดการณ์ว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำหรือได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดทางลบเกี่ยวกับความสามารถของตนเองจะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

2. **ความเชื่อในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวล** นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าคุณเองไม่กระตือรือร้นและไม่พร้อมที่จะแข่งขันจนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักกีฬาจะแสดงความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่นั้นจำเป็นต้องมีการกระตุ้นทางร่างกายและจิตใจจนถึงระดับที่เหมาะสม ดังนั้นเมื่อร่างกายได้รับการถูกกระตุ้นในระดับที่เหมาะสมกับตนเองแล้วจะมีส่วนช่วยให้การแสดงความสามารถของตนเองดีขึ้น

3. **ความสามารถในการแข่งขันที่ผ่านมามีต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง** มีความรู้สึกว่าคุณจะเกิดการล้มเหลวนี้ก็จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป หากนักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่ผ่านมาและรู้สึกเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกจะทำให้คุณก็รู้สึกวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นหากนักกีฬาประสบความสำเร็จ ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาต้องหาคำตอบเพื่ออธิบายความผิดพลาดที่เกิดขึ้นให้ได้และนำมาปรับปรุงแก้ไข ซึ่งจะเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้คุณเกิดความมุ่งมั่น เกิดความพยายาม และช่วยเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองได้

4. **การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน** ความเชื่อลักษณะนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นๆ ในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันในนามประเทศชาติ นักกีฬามักมีความวิตกกังวลทั้งทางร่างกายและจิตใจสูง ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง ดังนั้นช่วงการฝึกซ้อมผู้ฝึกสอนควรหล่อหลอมให้นักกีฬามุ่งที่ความสามารถหรือการพัฒนาทักษะที่ดีขึ้น โดยการเปรียบเทียบกับตนเองหรือใช้ตัวเองเป็นเกณฑ์มากกว่าการหล่อหลอมให้นักกีฬามุ่งเปรียบเทียบกับคนอื่นหรือมุ่งเน้นที่ผลการแข่งขันเพียงอย่างเดียว

5. **ความพร้อมของร่างกาย** เช่น มีสมรรถภาพทางกายต่ำ ไม่สมบูรณ์ ร่างกายอ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หาย เป็นการบาดเจ็บเรื้อรังซึ่งมีผลต่อการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา

6. **สภาพสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล** เช่น ผู้ชมในสนาม สภาพสนามดีเกินไป สภาพสนามไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปกรณ์การแข่งขันไม่คุ้นเคย ดังนั้นนักกีฬาอาจเกิดความวิตกกังวลซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้เช่นเดียวกัน

7. **กลัวความล้มเหลว** เป็นความรู้สึกกลัวว่าความสามารถของตนเองจะสู้กับคู่แข่งไม่ได้ กลัวว่าตนเองจะผิดหวัง พ่ายแพ้ ไม่บรรลุเป้าหมายตามที่ตนเองตั้งใจไว้

8. **กลัวการถูกประเมินจากสังคมในทางไม่ดี** เป็นความรู้สึกกลัวว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวัง เช่น เพื่อนร่วมทีม ผู้ฝึกสอน รู้สึกว่าตนเองทำให้ทีมตกต่ำ กลัวการให้ร้องแสดงความไม่พอใจจากผู้ชม สิ่งเหล่านี้มีผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง

9. **การเปลี่ยนแปลงไปจากสิ่งที่เคยปฏิบัติ** คือ การที่นักกีฬาต้องเผชิญหรือจำเป็นต้องปฏิบัติสิ่งใดก็ตามนอกเหนือจากการฝึกซ้อมหรือสถานการณ์ที่เคยประสบมาก่อน

## องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน

ความวิตกกังวลทางการกีฬา สามารถเกิดขึ้นกับนักกีฬาทุกคนได้ตลอดเวลา โดยระดับความวิตกกังวลขึ้นอยู่กับความแตกต่างในการรับรู้ของแต่ละบุคคล และองค์ประกอบที่มีผลต่อความวิตกกังวลในช่วงก่อนการแข่งขัน มีดังนี้คือ

1. **ระยะเวลา** การเปลี่ยนแปลงของช่วงเวลามีผลต่อระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาแตกต่างกัน เช่น ระดับความวิตกกังวลทางจิตใจมีการเพิ่มขึ้นอย่างเป็นลำดับในช่วงก่อนการแข่งขันและจะคงอยู่จนกระทั่งเข้าสู่การแข่งขัน ส่วนระดับความวิตกกังวลทางร่างกายมีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในวันแข่งขัน โดยระดับความวิตกกังวลจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นอย่างเป็นลำดับจนกระทั่งเข้าสู่การแข่งขัน ซึ่งเริ่มตั้งแต่ 3 สัปดาห์ 2 สัปดาห์ 1 สัปดาห์ 4 วัน 2 วัน 1 วัน 2 ชั่วโมง 1 ชั่วโมง และ 10 นาที ก่อนการแข่งขัน

**2. สถานการณ์ทางการกีฬา** การประเมินสถานการณ์ทางการกีฬาเป็นสิ่งที่นักกีฬาทุกคนต้องเผชิญอยู่เสมอและการรับรู้สถานการณ์นั้นๆ ย่อมมีผลต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น อันจะส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาในอนาคตได้ นอกจากนี้ปัจจัยเกี่ยวกับสถานการณ์และปัจจัยเกี่ยวกับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลสามารถส่งผลต่อความวิตกกังวลที่แตกต่างกันได้ เช่น การรับรู้ความสำคัญของการแข่งขันระดับความสามารถที่ผ่านมาในอดีต ความคาดหวังในความสำเร็จ และการรับรู้ความพร้อมของตนเอง เป็นต้น

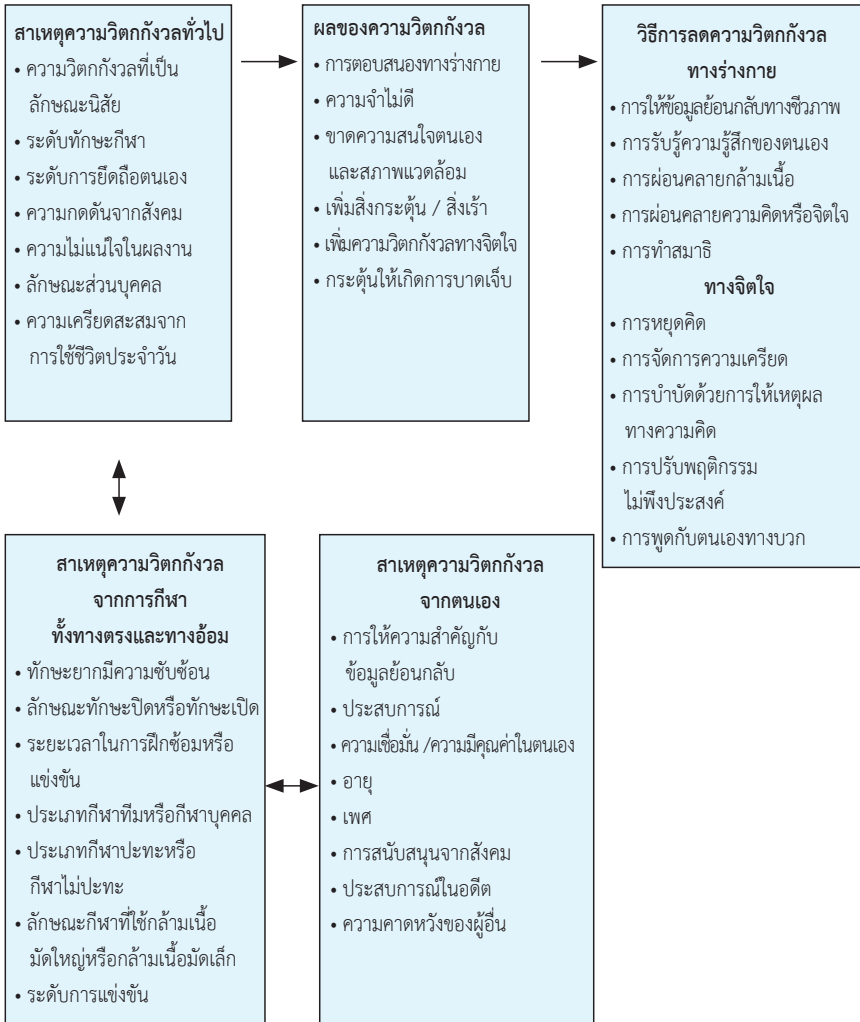
**3. ประเภทกีฬา** ลักษณะของกีฬาแต่ละประเภทส่งผลต่อการรับรู้ความวิตกกังวลแตกต่างกันและยังอาจมีผลต่อพฤติกรรมที่แตกต่างกันได้ หรือบางครั้งนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลเหมือนกันแต่พฤติกรรมการแสดงออกแตกต่างกัน

**4. ระดับความสามารถ** การรับรู้ระดับความสามารถทางการกีฬาของตนเองมีผลต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น หากนักกีฬารับรู้ว่าคุณมีความสามารถทางการกีฬาที่ดีย่อมทำให้ระดับความวิตกกังวลต่ำและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงเช่นเดียวกันหากนักกีฬารับรู้ว่าคุณไม่มีความสามารถย่อมทำให้เกิดความวิตกกังวลสูงและมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

## ผลของความวิตกกังวลทางการกีฬา

เมื่อเกิดความวิตกกังวล ร่างกายจะมีการตอบสนองต่อความวิตกกังวลนั้น โดยอาศัยกลไกการปรับตัวของร่างกาย ศิลปชัย (2533) กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น ประหม่า ตื่นเต้น เป็นสาเหตุของการขาดสมาธิในการแข่งขัน ส่วนภายหลังการแข่งขันความวิตกกังวลและความเครียดสามารถส่งผลกระทบไปยังการแข่งขันครั้งต่อไปด้วย

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจซึ่งถูกกระตุ้นให้ตื่นตัวมากเกินไป เพื่อเตรียมพร้อมเผชิญกับสภาพปัญหาที่ยุงยากซับซ้อน ความเครียดเป็นแนวคิดพื้นฐานจากความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจที่เชื่อว่าความรู้สึกหรืออารมณ์มีผลต่อสุขภาพหรือความเจ็บป่วยทางร่างกายได้



ภาพที่ 17 ขั้นตอนสรุปกระบวนการเกิดความวิตกกังวลทางการกีฬา

## การประเมินความวิตกกังวล

การประเมินความวิตกกังวล สามารถประเมินได้ด้วยหลายวิธีการขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่ต้องการประเมินว่าต้องการข้อมูลเชิงลึกมากน้อยเพียงใด หรือมีความพร้อมด้านเครื่องมืออุปกรณ์ที่จะสามารถนำมาใช้ประเมินความวิตกกังวล อีกทั้งยังต้องคำนึงถึงลักษณะของสถานการณ์ที่ต้องการประเมินด้วย ซึ่งแต่ละวิธีการมีข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันออกไป

1. การประเมินจากการเปลี่ยนแปลงทางประสาทสรีรวิทยา ส่วนมากผู้ถูกทดสอบจะไม่ทราบว่ามิสิ่งใดเกิดขึ้นกับตน และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของจิตใจ แต่เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างอัตโนมัติ (Autonomic reaction) ฉะนั้นการประเมินความวิตกกังวลจากการเปลี่ยนแปลงทางประสาทสรีรวิทยาจึงเป็นข้อมูลที่จะช่วยขจัดปัญหาการแสรังทำ หรือการให้ข้อมูลที่บิดเบือนจากความเป็นจริงได้ ตัวอย่างการประเมินด้วยวิธีนี้ เช่น การเปลี่ยนแปลงสัญญาณชีพ ระดับสารเคมี ฮอร์โมนในเลือด คลื่นสมอง และความตึงตัวของกล้ามเนื้อสำหรับเครื่องมือที่นำมาใช้ เช่น เครื่องมือการให้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ (Biofeedback) ซึ่งเป็นได้ทั้งเครื่องมือสำหรับการประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหรือจะใช้เพื่อการฝึกความพร้อมด้านจิตใจก็ได้ เช่น การควบคุมลมหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ข้อมูลที่ได้จะแสดงออกมาในรูปของสัญญาณไฟฟ้าที่สามารถมองเห็นหรือได้ยิน ทั้งนี้ข้อมูลดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ในการจัดการกับกระบวนการที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของจิตใจ เครื่องมือการให้ข้อมูลย้อนกลับ สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับคลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalography biofeedback: EEG) คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (Electromyography biofeedback: EMG) อุณหภูมิหรือการไหลเวียนของเลือดในส่วนต่างๆ ของร่างกาย (Temperature blood flow biofeedback) และการวัดความต้านทานกระแสไฟฟ้าบนผิวหนัง (Electro dermal response: EDR) แต่ข้อเสียคือราคาแพง จึงมีการนำไปใช้ภาคสนามค่อนข้างน้อยส่วนใหญ่จะใช้ในห้องปฏิบัติการเพื่อการศึกษาหรือการวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬามากกว่า

2. การประเมินจากการให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง ซึ่งอาจเป็นด้วยวาจา การเขียนบรรยาย หรือการตอบแบบสอบถาม ในทางการกีฬานิยมใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขันตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง (Revised competitive state anxiety inventory: CSAI-2R) และแบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขันตามสถานการณ์ ประยุกต์ฉบับปรับปรุง (Modified revised competitive state anxiety inventory: MCSAI-2R) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความวิตกกังวลแบบขึ้นอยู่กับสถานการณ์ และแบบสอบถามความวิตกกังวลในการแข่งขัน (Sports competitive anxiety test: SCAT) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความวิตกกังวลแบบลักษณะประจำตัวบุคคล การประเมินความวิตกกังวลด้วยการใช้แบบสอบถามถือเป็นวิธีการที่มีความสะดวกในการนำไปใช้และสามารถใช้กับนักกีฬาจำนวนมากได้

2. การประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคล ที่แสดงออกถึงความวิตกกังวล เช่น หายใจถี่ ถอนหายใจบ่อย มือสั่น เหงื่อออก การพูดเปลี่ยนไป (พูดเร็วขึ้นหรือช้าลง) หรือกระสับกระส่าย

ผู้ฝึกสอนสามารถเลือกใช้วิธีการประเมินความวิตกกังวลได้ด้วยการพิจารณาจากความถนัดของตนเองและความเหมาะสมของสถานการณ์

### การประยุกต์ใช้

1. การค้นหาสาเหตุของความวิตกกังวลและจัดการความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับเหมาะสม เพื่อให้ส่งผลดีต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา
2. การประเมินความวิตกกังวลของนักกีฬาที่จะเกิดขึ้นในช่วงเวลาต่างๆ เช่น ก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน
3. การเลือกใช้วิธีการประเมินความวิตกกังวลให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และความพร้อมของนักกีฬา

## ความเครียดทางการกีฬา (Stress in Sport)

มนุษย์เกิดมาเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมหรือสังคมจะเป็นเช่นใด มนุษย์ต้องมีชีวิตอยู่ให้ได้อย่างมีความสุข แต่ในความเป็นจริงมนุษย์ไม่สามารถประสพกับความสุขได้ตลอดเวลา เพราะมีบางสิ่งบางอย่างที่อยู่เหนือการควบคุมของจิตใจ ซึ่งล้วนแต่สามารถนำไปสู่ความทุกข์ใจได้ทั้งสิ้น

ในสถานการณ์กีฬาก็เช่นเดียวกันมักมีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อความรู้สึกนึกคิดของนักกีฬาตลอดเวลา จนทำให้การปฏิบัติทักษะหรือการแสดงความสามารถทางการกีฬาที่เคยทำได้ดีกลับลดประสิทธิภาพลง สาเหตุดังกล่าวเกิดจากการที่นักกีฬาลดลงให้เหตุการณ์ต่างๆ มีอิทธิพลต่อกระบวนการความคิดและไม่สามารถจัดการให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ จึงทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ รู้สึกหวาดกลัว และกระวนกระวายใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

ลักษณะความคิดที่เป็นการคาดการณ์เหตุการณ์ล่วงหน้าที่ยังไม่เกิดขึ้นเรียกว่า “ความวิตกกังวล” (Anxiety) และหากนักกีฬาไม่สามารถปรับตัวต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้จะส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่เรียกว่า “ความเครียด” (Stress) ซึ่งจะนำไปสู่การตอบสนองภายในร่างกายและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น กล้ามเนื้อเกร็งตัว ท้องผูก นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูงขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น หากสภาวะดังกล่าวไม่ได้รับการบรรเทาให้ลดลงหรือได้รับการจัดการที่ดีแล้ว ย่อมก่อให้เกิดปัญหาเรื้อรังและมีแนวโน้มที่จะนำไปสู่การเจ็บป่วยและเลิกเล่นกีฬาในที่สุด นักกีฬาต้องทราบระดับการกระตุ้นของตนเอง เพื่อเพิ่มหรือลดระดับของความรู้สึกหรือความคิดให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมต่อสถานการณ์

ความเครียดระดับต่ำและเกิดขึ้นไม่นานจนเกินไปจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่างๆ ด้วยความกระตือรือร้นมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา มีความรู้สึกเชื่อมั่น และไม่มีผลให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกายเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol hormone) ที่ไปก่ดการทำงานของ

ต่อมได้สมองในนักกีฬาสตรีจะมีผลต่อการควบคุมการหลั่งฮอร์โมนที่กระตุ้นการทำงานของรังไข่ ทำให้เกิดภาวะประจำเดือนผิดปกติได้

## ความหมายของความเครียดทางการกีฬา

ความเครียดทางการกีฬา เป็นสภาวะที่นักกีฬาไม่สามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่มากระทบจิตใจและส่งผลต่อการปรับตัว อันมีผลให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรม จนทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง สำหรับกระบวนการเกิดความเครียด สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดต่างๆ โดยสรุปมีดังต่อไปนี้

## กระบวนการเกิดความเครียด

กระบวนการเกิดความเครียดทางการกีฬา อธิบายได้ด้วย 4 ขั้นตอน คือ

**ความเครียดขั้นที่ 1** การมองสถานการณ์ในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬานักกีฬาจะมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในมุมมองที่แตกต่างกัน ซึ่งนักกีฬาแต่ละคนเป็นผู้กำหนดความแตกต่างของสิ่งที่จะเกิดขึ้นเอง เช่น นักกีฬาบางคนอาจจะแข่งขันกับนักกีฬาที่มีความสามารถสูง แต่ในทางกลับกันนักกีฬาบางคนไม่อยากจะแข่งขันด้วย

**ความเครียดขั้นที่ 2** เป็นการประเมินหรือเปรียบเทียบระหว่างสถานการณ์หรือความสามารถของคุณแข่งกับความสามารถของตนเองหรือทีม บางคนรู้สึกว่า การเปรียบเทียบความสามารถเป็นสิ่งดีเพราะทำให้เกิดความท้าทาย แต่นักกีฬาบางคนรู้สึกว่า การเปรียบเทียบความสามารถระหว่างคู่แข่งกับตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกเครียด กลัว ประหม่า และคิดว่าอาจจะแพ้มากกว่าชนะ

**ความเครียดขั้นที่ 3** คือ การตอบสนองของนักกีฬาต่อการประเมินสถานการณ์ ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละคนทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น การเต้นของหัวใจ การหลั่งเหงื่อที่ฝ่ามือ และระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

**ความเครียดขั้นที่ 4** คือ ผลของความเครียดหรือการตอบสนองที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของนักกีฬา เช่น ทำให้นักกีฬาเล่นได้ไม่ดี แสดงความสามารถได้ไม่เต็มศักยภาพของตนเอง

## สาเหตุของความเครียดทางการกีฬา

สาเหตุของความเครียดทางการกีฬา อาจมาจากโปรแกรมการฝึกซ้อมที่หนักและต่อเนื่อง การแข่งขันที่มีอยู่ตลอดเวลา การเดินทางที่ยาวไกล การดำเนินชีวิตที่ต้องทำแต่สิ่งเดิมๆ คือ ฝึกซ้อมและแข่งขัน การขาดเวลาส่วนตัว เวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ ความสัมพันธ์อันดีภายในทีมกีฬาไม่เกิดขึ้น เป็นต้น ทั้งนี้สามารถสรุปสาเหตุของความเครียดทางการกีฬาได้ 3 กลุ่มหลักๆ คือ

**1. สาเหตุจากตนเอง** เป็นความเครียดที่เป็นผลมาจากความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง เช่น การรับรู้ว่าคุณเองไม่มีความสามารถ ผู้คนอื่นไม่ได้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

**2. สาเหตุจากสถานการณ์** เป็นความเครียดที่เป็นผลมาจากการประเมินสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม เช่น รับรู้ว่าตนเองไม่มีความสำคัญต่อทีม เพราะไม่ได้รับการดูแลจากผู้ฝึกสอนเหมือนเพื่อนร่วมทีมคนอื่น หรือในกีฬาบางประเภท เช่น กีฬาอล์ฟที่ต้องเล่นในสภาพแวดล้อมต่างๆ ซึ่งอาจพบว่าวันนี้ฝนตก สนามแฉะ ลมแรง ทำให้เล่นยาก เป็นต้น

**3. สาเหตุจากบุคคลอื่น** เป็นความเครียดที่เป็นผลมาจากการให้ความสำคัญกับบุคคลอื่นมากกว่าการให้ความสำคัญกับตนเอง มักอยู่ในภาวะยินยอมให้บุคคลอื่นเข้ามามีอิทธิพลต่อตนเอง เพราะฉะนั้นหากนักกีฬาเกิดความเครียดที่มีสาเหตุมาจากบุคคลอื่น จึงมักขจัดความเครียดออกจากตนเองไม่ได้หมดอย่างแท้จริง เพราะเมื่อนักกีฬาต้องกลับมาพบเจอบุคคลเดิม ความเครียดจะเกิดขึ้นอีก

จากการศึกษาความเครียดและการจัดความเครียดของทีมเรือพายประเภทหัด - แคนู ทีมชาติไทย ชุดซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ของ นิพวรรณ (2551) พบว่านักกีฬาเรือพายมีระดับความเครียดโดยรวมในช่วงก่อนการเข้าค่ายเก็บตัว พฤติกรรมเผชิญความเครียด และการจัดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อเข้าค่ายเก็บตัวฝึกซ้อมแล้ว ระดับความเครียดโดยรวม พฤติกรรมเผชิญความเครียด และการจัดความเครียดอยู่ในระดับระดับต่ำ จึงเป็นที่น่าสังเกตว่านักกีฬาเรือพาย เมื่อเข้าสู่ช่วงการเก็บตัวฝึกซ้อมแล้วระดับความเครียดลดลงจากก่อนการเข้าค่ายเก็บตัว ซึ่งอาจเกิดจากการที่นักกีฬาได้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์การฝึกซ้อมอย่างจริงจังแล้ว ไม่ต้องคิดคาดเดาสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเองอีกต่อไป

สิ่งที่ผู้ฝึกสอนต้องพึงระวัง คือ แม้ระดับความเครียดของนักกีฬาจะอยู่ในระดับต่ำแต่พฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของนักกีฬาอยู่ในระดับต่ำเช่นเดียวกัน ดังนั้นควรให้ความสำคัญกับการให้ความรู้และช่วยเหลือให้นักกีฬาให้มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดที่ถูกต้องและเหมาะสมเพื่อป้องกันไม่ไห้ระดับความเครียดสูงขึ้นจนส่งผลเสียต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

## ประเภทของความเครียดทางการกีฬา

ความเครียดที่เกิดขึ้นทางการกีฬา มักมีสาเหตุไม่แตกต่างกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมากนัก ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นล้วนส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้การทำงานหรือการแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง เป็นผลให้โอกาสที่จะได้รับชัยชนะในการแข่งขันย่อมมีน้อยลงด้วยเช่นกัน ลักษณะของความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

**1. ความเครียดทางบวก** เป็นความเครียดในทางดี เป็นสิ่งที่มนุษย์พยายามแสวงหา เมื่อมีความตั้งใจที่จะทำดีมาก ๆ เช่น ดีใจ ตื่นเต้น หรือเมื่อมีความสุขมาก ๆ เมื่อต้องขึ้นรับเหรียญรางวัล เพราะเป็นความกดดันจึงพยายามจะทำให้ดีที่สุด ความเครียดทางบวกถ้ามีระดับไม่สูงมากจนเกินไปจะช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาดีขึ้น

**2. ความเครียดทางลบ** เป็นความเครียดในทางไม่ดี เป็นสิ่งที่มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง เป็นการตอบสนองของร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อข้อเรียกร้องต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว เป็นความรู้สึกต่อความกดดันที่มีความคับข้องใจ สับสน ความกลัว ความกังวลใจที่จะทำผิดพลาดหรือทำไม่ได้ ถ้ามีความเครียดทางลบระดับสูงหรือต่ำมากเกินไปจะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาตกลงกว่ามาตรฐานของตนเอง

ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด โดยความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่ออวัยวะภายในร่างกายทำให้เกิดการตอบสนอง ดังต่อไปนี้

**1. การตอบสนองของระบบกล้ามเนื้อ** การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดการแสดงออกทางร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวด้วยความสนุกสนานหรือหลีกเลี่ยงอันตราย โดยการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมี 2 ลักษณะคือ

**1.1 การหดตัวของกล้ามเนื้อ** ในสถานะที่ร่างกายเกิดความเครียดจะส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดความตึงตัวมากกว่าปกติ ซึ่งเมื่อร่างกายได้รับการกระตุ้นจะส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติสั่งการไปยังต่อมหมวกไต (Adrenal gland) ให้หลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลิน ซึ่งมีผลต่อการไหลเวียนเลือดและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ทำให้หลอดเลือดขยายตัวและเลือดถูกส่งไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ มากขึ้น จึงเกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

**1.2 การคลายตัวของกล้ามเนื้อ** ในภาวะที่ร่างกายผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่างๆ จะทำงานตามปกติ ไม่มีความตึงเครียดเกิดขึ้น แต่ในบางสถานการณ์หากกล้ามเนื้อผ่อนคลายมากเกินไปอาจส่งผลให้ไม่สามารถควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อมัดนั้นๆ ได้ดีเท่าที่ควร (บริเวณที่มีการตอบสนองต่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างชัดเจน ได้แก่ นิ้ว ขา และลำคอ)

**2. การตอบสนองของระบบย่อยอาหาร** เป็นการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ เพื่อทำหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือด โดยมีอาการที่สังเกตได้ 2 ลักษณะ คือ

**2.1 ท้องเสีย** เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวของลำไส้อย่างรวดเร็ว ทำให้ไม่สามารถดูดซึมน้ำได้ทัน ซึ่งอาจพบเห็นได้ในกรณีที่นักกีฬาที่มีความเครียดสูงก่อนการแข่งขัน จะมีอาการปวดท้องและท้องเสียตามมา

**2.2 ท้องผูก** เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวของลำไส้เป็นไปอย่างช้าๆ ทำให้เกิดการอุดตันในลำไส้ มักเกิดขึ้นกับนักกีฬาที่มีความเครียดเรื้อรัง โดยไม่ได้รับการบำบัดหรือช่วยเหลือใดๆ เพื่อให้ความเครียดนั้นหายไป จนกระทั่งส่งผลต่อระบบการทำงานของระบบย่อยอาหารและมีอาการท้องผูกตามมา อาการท้องผูกมักพบในช่วงการฝึกซ้อมหรือการเก็บตัวยาวนาน โดยปราศจากการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจที่เหมาะสม

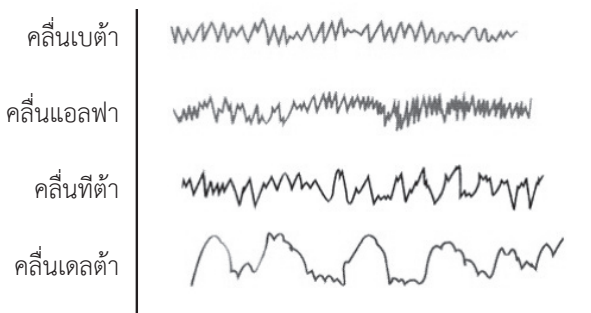
**3. การตอบสนองของระบบสมอง** สามารถตรวจสอบได้จากการบันทึกค่าการเปลี่ยนแปลงคลื่นไฟฟ้าสมอง โดยวัดออกมาเป็นค่าความถี่มีหน่วยเป็นจำนวนรอบต่อวินาที (Cycle / Second) นอกจากนี้ยังสามารถบอกถึงขนาดของคลื่น (Amplitude) (ภาพที่ 18) ด้วยคลื่นไฟฟ้าสมองที่ปรากฏขึ้น สามารถอธิบายตามลักษณะของคลื่นไฟฟ้าโดยเชื่อมโยงไปสู่ความคิดและพฤติกรรมของบุคคลได้ดังนี้คือ

**3.1 คลื่นเบต้า (Beta - wave)** เป็นคลื่นที่มีความเร็วมาก ความถี่สูงมากกว่า 14 รอบ / วินาที บางครั้งอาจมีความถี่สูงถึง 50 รอบ / วินาที ลักษณะคลื่นมีขนาดต่ำ (Low amplitude) จะพบคลื่นเบต้าชนิดนี้มากในภาวะที่บุคคลมีความตื่นตัวหรือตื่นเต้น หรือภาวะที่สมองมีการถูกกระตุ้นมาก (Alert)

**3.2 คลื่นอัลฟา (Alpha - wave)** เป็นคลื่นที่มีระเบียบ ความถี่ระหว่าง 8 - 13 รอบ / วินาที จะพบคลื่นอัลฟามากในช่วงที่บุคคลมีความสงบผ่อนคลาย (Relax) ในขณะตื่นอยู่

**3.3 คลื่นทีต้า (Theta - wave)** เป็นคลื่นช้า ความถี่ระหว่าง 4 - 7 รอบ / วินาที ลักษณะคลื่นมีขนาดสูง (High amplitude) จะพบมากในช่วงที่บุคคลหลับหรือมีความเครียดและผัดหวัง

**3.4 คลื่นเดลต้า (Delta - wave)** เป็นคลื่นที่มีความถี่น้อยกว่า 4 รอบ / วินาที บางครั้งอาจช้าถึง 1 รอบ / 2 - 3 วินาที จะพบในช่วงที่บุคคลอยู่ในภาวะหลับสนิท



ภาพที่ 18 ลักษณะคลื่นไฟฟ้าสมอง

**4. การตอบสนองของระบบหลอดเลือดและหัวใจ** เมื่อร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงจะมีการกระตุ้นการทำงานของระบบหลอดเลือดและหัวใจ ซึ่งมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ 3 ลักษณะคือ

4.1 กลไกการเอาตัวรอด โดยหัวใจจะทำงานมากขึ้นเพื่อทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้นเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมก่อนจะเกิดเหตุการณ์จริง เมื่ออยู่ในภาวะตึงเครียดร่างกายจะเตรียมความพร้อมเพื่อ “สู้” หรือ “หนี” ร่างกายจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือดในการนำออกซิเจนและสารอาหารต่างๆ ไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย พร้อมกับขจัดของเสียออกจากกระแสเลือดอย่างรวดเร็ว การหายใจถี่ขึ้นแต่เป็นการหายใจตื้นๆ มีการขับฮอร์โมนอะดรีนาลีน และฮอร์โมนอื่นๆ เข้าสู่กระแสเลือด ม่านตาขยายเพื่อให้ได้รับแสงมากขึ้น กล้ามเนื้อหดเกร็งเพื่อเตรียมการเคลื่อนไหว เตรียมการสู้หรือหนี เส้นเลือดบริเวณอวัยวะย่อยอาหารหดตัว เหงื่อออก เพราะมีการเผาผลาญอาหารมากขึ้นมีผลให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น เมื่อวิกฤตการณ์ผ่านไปร่างกายจะกลับสู่ภาวะปกติได้

4.2 **ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น** เนื่องจากการคั่งของน้ำและเกลือโซเดียม ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น หัวใจทำงานหนักขึ้น ชีพจรเต้นแรง อาจพบว่ามีอาการหัวใจเต้นผิดปกติหรือมีอาการใจสั่นได้

4.3 **เกิดการเผาผลาญไขมันสะสม** เช่น คอเลสเทอรอล ไตรกลีเซอไรด์ เมื่อร่างกายเกิดความเครียดจะกระตุ้นต่อมหมวกไต (Adrenal gland) ให้หลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol hormone) ซึ่งจะทำหน้าที่เปลี่ยนไขมันให้เป็นกลูโคสมากขึ้น จึงมีผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้

**5. การตอบสนองของผิวหนัง** เช่น อุณหภูมิภายใต้ผิวหนังลดลง ผิวหนังแห้ง ซึ่งเกิดจากการมีเลือดไปหล่อเลี้ยงบริเวณผิวหนังน้อยเกินไป

## แนวทางการจัดการความเครียดทางการกีฬา

การจัดการความเครียดทางการกีฬา หมายถึง กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดหรือจิตใจและพฤติกรรมของนักกีฬา โดยพยายามจัดการกับสิ่งที่เข้ามารบกวนทั้งจากภายในและภายนอก สามารถแบ่งประเภทการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้ 2 ประการคือ

1. **การจัดการความเครียดที่มุ่งปัญหา** เป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงหรือจัดการกับปัญหาที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด โดยมีวิธีจัดการ เช่น การสังเกตพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อปัญหาที่เกิดขึ้น การตรวจสอบการตั้งเป้าหมายของนักศึกษาเพื่อทราบว่านักศึกษามีแนวคิดต่อปัญหาอย่างไร

2. **การจัดการความเครียดที่มุ่งอารมณ์** เป็นความพยายามที่จะจัดการกับการตอบสนองทางอารมณ์ ที่เป็นผลมาจากปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคล ประกอบด้วย การตั้งสมาธิ และการผ่อนคลาย โดยพยายามให้มีการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของสถานการณ์ (แต่ต้องไม่ใช่ปัญหาหรือสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นจริง)

การจัดการความเครียดที่มุ่งปัญหานั้นจะนำไปใช้เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่มีการยอมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ (ปัญหานั้นแก้ไขได้) ส่วนการจัดการความเครียดที่มุ่งอารมณ์จะมีประโยชน์อย่างมากเมื่อนำไปใช้กับสถานการณ์ที่ไม่ยอมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (ปัญหานั้นแก้ไขไม่ได้)

## วิธีจัดการกับความเครียดทางการกีฬา

1. การควบคุมความคิด
2. การมุ่งจุดสนใจไปในสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่
3. การใช้เหตุผลในการคิดและพูดกับตนเอง
4. การมุ่งจุดสนใจไปในทางที่ดี และการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม
5. การได้รับการสนับสนุนจากสังคมหรือสภาพแวดล้อมรอบตัว
6. การเตรียมสภาพจิตใจให้พร้อมก่อนการแข่งขัน
7. คั่นหาระยะเวลาที่เหมาะสมของตนเองในการจัดการกับความเครียด
8. ฝึกวิธีการจัดการความเครียดอย่างสม่ำเสมอ

## เคล็ดลับการนำไปสู่การผ่อนคลายความเครียด

1. สามารถยิ้มได้ เมื่อรู้สึกว่าการเครียดกำลังจะมาถึง
2. มีความสุข และเปิดใจยอมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกสนุก

และทำหาย

3. มีการฝึกซ้อมภายใต้สถานการณ์กดดัน (อาจเป็นการจำลองสถานการณ์ฝึกซ้อมให้เหมือนกับการแข่งขันจริง) เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย
4. ทำเวลาให้ช้าลง (ปฏิบัติทักษะกีฬาด้วยความมีสติ ค่อยๆ ปฏิบัติ ไม่ต้องรีบเร่ง)
5. มุ่งความสนใจอยู่ที่สถานการณ์ปัจจุบัน
6. การเตรียมตัวให้พร้อมและวางแผนการเล่นที่ดี
7. การเพิ่มแรงกระตุ้น บางครั้งนักกีฬาอาจมีความรู้สึกเชิงซึม ่วงเหงา อาจต้องหาสิ่งเร้าเข้ามาช่วยกระตุ้นจิตใจ เพื่อให้ให้นักกีฬารู้สึกกระปรี้กระเปร่า และพร้อมเข้าสู่การแข่งขัน
8. การควบคุมและการมุ่งจุดสนใจไปที่การหายใจ
9. การระบายอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง รวมไปถึงการพูดคุยกับตนเองทางบวก
10. การฟังดนตรีที่ตนเองชื่นชอบ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย
11. การจินตภาพทักษะกีฬาต่างๆ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง หรือการจินตภาพสิ่งที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

## หลักปฏิบัติในการควบคุมอารมณ์เครียด

1. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นอย่าเก็บไว้คนเดียว ให้พยายามพูดหรือระบายความรู้สึกอย่างสมเหตุสมผลกับบุคคลที่เราเชื่อถือและไว้วางใจ
2. พยายามอย่าให้ตนเองมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นง่ายๆ รู้จักอดทนอดกลั้น พร้อมทั้งรู้จักรับพิจารณาความคิดและการวิจารณ์ของผู้อื่นด้วยความอดทนเสมอ
3. เมื่อมีปัญหามากมายเข้ามาและมีความวุ่นวาย เคร่งเครียด ให้หนีความยุ่งเหยิงนั้นชั่วคราว เพื่อผ่อนคลายอารมณ์เครียดที่เกิดขึ้น และมีเวลาปรับอารมณ์ให้เข้าสู่ภาวะปกติ
4. รู้จักยอมแพ้ เป็นผู้แพ้ที่ดีบ้างในบางโอกาส มิใช่จะต้องเป็นผู้ชนะทุกครั้งเสมอไป
5. รู้จักใช้เวลาว่างด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองชอบและพอใจ เป็นกิจกรรมยามว่างประจำวัน เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์เครียด ทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน

6. พยายามฝึกการทำงานให้เสร็จเป็นอย่างไร เพราะถ้าทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน จะทำให้เกิดความยุ่งเหยิงและสับสนวุ่นวายได้

7. อย่าคิดว่าทุกคนจะมีความสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่ละคนย่อมมีความถนัด และความสามารถแตกต่างกันออกไป

8. ฝึกการวิพากษ์วิจารณ์เรื่องต่างๆ ด้วยการให้เหตุผลเสมอ

9. รู้จักให้ความร่วมมือกับบุคคลอื่น เพื่อให้งานส่วนรวมดำเนินไปได้ด้วยดี

10. รู้จักบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่นบ้างตามโอกาสอันควรเสมอ

11. ฝึกหัดให้มีการตัดสินใจที่ดีและไม่ให้เกิดความลังเลใจ เพื่อเป็นการขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

12. อย่าพยายามหมกมุ่นอยู่กับกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งมากเกินไป

13. รู้จักความพอดีทั้งด้านส่วนตัวและด้านสังคม

14. พยายามปรับตัวและการประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน

หลักปฏิบัติเพื่อควบคุมอารมณ์เครียดดังกล่าวถือเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น และมีความสำคัญอย่างมากต่อนักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนกีฬา ในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อปรับสภาพอารมณ์ นอกจากนี้จะทราบหลักการปฏิบัติเพื่อควบคุมอารมณ์แล้ว ควรทำความเข้าใจกับชนิดต่างๆ ของอารมณ์และลักษณะความผิดปกติของอารมณ์ ประกอบกันด้วย เพื่อจะได้แก้ไขปัญหาของนักกีฬาได้ตรงกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกติของพฤติกรรมขึ้น

พรรณพิไล และสุจิตรา (2549) ได้รวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่น่าสนใจไว้ว่า ความเครียดนอกจากส่งผลกระทบต่อสมรรถนะทางการกีฬาของนักกีฬาสตรีแล้วยังส่งกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของนักกีฬา โดยด้านร่างกายนั้น ความเครียดทางจิตใจเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนทำให้นักกีฬาสตรีเกิดความผิดปกติของประจำเดือน ซึ่งความผิดปกติของประจำเดือนในนักกีฬาสตรีมีอุบัติการณ์ตั้งแต่วัยละ 1 ถึงวัยละ 66 (นักกีฬาสตรีชาวตะวันตก) สำหรับประเทศไทยจากการศึกษาในนักกีฬาสตรีประเภทบาสเกตบอลและวอลเลย์บอล พบว่ามีอัตราความผิดปกติของประจำเดือนมากถึงวัยละ 44.4

ความเครียดทางร่างกายที่มาจากอาการออกกำลังกายอย่างหนักและเป็นระยะเวลาสั้น และความเครียดทางจิตใจที่มาจากความกดดันในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน หรือเรื่องอื่นๆ มีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งจะไปกระตุ้น Paraventricular nucleus ให้หลั่ง Corticotropin Releasing Hormone (CRH) และ Vasopressin ซึ่งฮอร์โมนทั้งสองชนิดนี้จะไปกระตุ้นการหลั่ง Adrenocorticotropin Hormone (ACTH) ทำให้ Adrenal cortex หลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งมีผลรบกวนการหลั่ง Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) จากฮัยโปทาลามัส ทำให้การหลั่ง Follicle Stimulating Hormone (FSH) และ Luteinizing Hormone (LH) ที่ควบคุมการทำงานของรังไข่ลดน้อยลงหรือไม่มีการหลั่ง การทำงานของรังไข่จึงถูกกดจนกระทั่งไม่มีการตกไข่ มีผลให้เกิดความผิดปกติของประจำเดือน ได้แก่ ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ประจำเดือนขาด จนถึงประจำเดือนไม่มา เป็นต้น

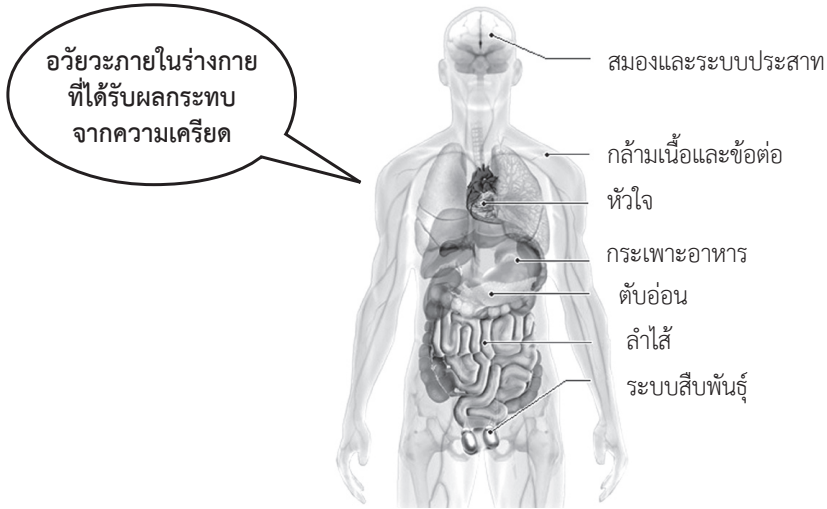
ผลการวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและภาวะการมีประจำเดือนในนักกีฬาสตรีระดับอุดมศึกษาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ประจำปี พ.ศ.2547 (พรรณพิไล และสุจิตรา, 2549) พบว่า

1. นักกีฬาสตรีระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 46.3 มีระดับความเครียดอยู่ในระดับน้อย และร้อยละ 10.3 อยู่ในระดับมาก โดยมีความเครียดด้านการศึกษา และด้านสภาพอารมณ์จิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านความสมบูรณ์ของร่างกาย และการเล่นกีฬา ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด ความสัมพันธ์กับทีมและเพื่อน นักกีฬา และด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับน้อย

2. นักกีฬาสตรีระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 66.7 มีประจำเดือนปกติ ร้อยละ 32.6 มีประจำเดือนผิดปกติ ซึ่งในกลุ่มที่มีประจำเดือนผิดปกติพบว่า ร้อยละ 66.7 มีประจำเดือนกระปริบกระปรอย (Oligomenorrhea)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าควรให้ความสำคัญกับการป้องกันการเกิดภาวะความเครียด ด้วยการหาวิธีการบำบัดหรือบรรเทาความเครียดนั้น ไม่ควรปล่อยให้ นักกีฬาต้องประสบกับความเครียดเป็นระยะเวลานานๆ ถึงแม้จะเป็นความเครียดระดับต่ำก็ตาม เพราะสามารถยกระดับเป็นความเครียดเรื้อรัง ซึ่งยากต่อการให้ความช่วยเหลือและกลับคืนสู่สภาวะปกติได้โดยเร็ว ซึ่งแน่นอนว่าย่อมส่งผลเสีย

ต่อความสามารถทางการกีฬาที่ลดลงด้วย และหากนักกีฬามีความเครียดระดับสูง หรือความเครียดเรื้อรังย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและแน่นอนว่าย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตด้วย



### การประยุกต์ใช้

1. การประเมินความพร้อมของนักกีฬาทั้งทางร่างกายและจิตใจในสถานการณ์ต่างๆ
2. การประเมินระดับความเครียดของนักกีฬา
3. การจัดการกับสาเหตุที่อาจทำให้นักกีฬาเกิดความเครียด
4. การให้นักกีฬาสตรีบั้นที่กประวัติการมีประจำเดือน เพื่อช่วยประเมินระดับความเครียด และเป็นข้อมูลสำหรับการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาให้มีความเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน

# ความเชื่อมั่นทางการกีฬา (Sport Confidence)

ความเชื่อมั่นทางการกีฬาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการทำให้ให้นักกีฬาประสบความสำเร็จสูงสุด หากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเหมาะสมจะทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาออกมาดี

## ความหมายของความเชื่อมั่นทางการกีฬา

ความเชื่อมั่นทางการกีฬา เป็นลักษณะความมั่นใจในตนเองเป็นความเชื่อที่มีอยู่ในตนเอง (Belief) และเป็นความแน่ใจในตนเองโดยปราศจากความคับข้องใจต่างๆ หรือเป็นลักษณะความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จทางการกีฬา

## ประโยชน์ของความเชื่อมั่นในตนเอง

1. **ความเชื่อมั่นในตนเองจะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวก** นักกีฬาจะสามารถรักษาระดับความสงบและสามารถผ่อนคลายตนเองภายใต้สถานการณ์กดดันได้มากขึ้น สภาวะของร่างกายและจิตใจจะกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจ ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬามีจิตใจหนักแน่น มั่นใจ แม้ผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ก็ตาม

2. **ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้เกิดสมาธิ** เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจของนักกีฬาจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนเองกำลังทำเพียงอย่างเดียว ตรงข้ามกับนักกีฬาที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะพะวงอยู่กับความคิดว่าจะทำดีหรือไม่ หรือทำแล้วผลจะเป็นอย่างไร หรือพะวงกับคนอื่นว่าจะคิดกับตนเองอย่างไร ซึ่งการหมกมุ่นอยู่กับการหลีกเลี่ยงความพ่ายแพ้จะเป็นตัวทำลายสมาธิและความตั้งใจ จนทำให้นักกีฬามีจิตใจวุ่นและทำให้เกิดอาการกระสับกระส่าย

**3. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบต่อข้อกำหนดเป้าหมาย** นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกำหนดเป้าหมายที่มีความท้าทายและลงมือปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด ซึ่งการมีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นสิ่งที่ทำให้นักกีฬากล้าที่จะเข้าร่วมการแข่งขันอย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ แต่หากนักกีฬาไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองมักจะกำหนดเป้าหมายง่ายๆ เพื่อให้สามารถทำได้แน่นอน โดยไม่มีความท้าทายขาดความกล้าที่จะแสดงความสามารถในการแข่งขันอย่างเต็มศักยภาพของตนเองและไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาความสามารถที่ต้องการจะให้ดีขึ้นในอนาคตด้วย

**4. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อการเพิ่มความพยายาม** นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความอดทนและความพยายามในการกระทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เมื่อนักกีฬามีความสามารถเท่ากันผู้ที่ชนะในการแข่งขัน คือ ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉพาะกีฬาที่ต้องใช้ความต่อเนื่องในการเล่น เช่น วิ่งมาราธอน เทนนิส หรือแม้กระทั่งช่วงการฟื้นฟูการบาดเจ็บ นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะหายจากอาการบาดเจ็บและกลับไปเล่นกีฬาได้เหมือนเดิมจะกลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็วกว่านักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

**5. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อการใช้กลยุทธ์ในการแข่งขัน** นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าเสี่ยง กล้าเล่น มากกว่านักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเล่นเพื่อชนะจึงไม่กลัวที่จะสร้างโอกาสให้กับตัวเอง ดังนั้นจึงสามารถควบคุมการแข่งขันให้ตนเองได้เปรียบตลอดเวลา แต่นักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเล่นไม่ไหวแม้จะพยายามเล่นให้ผิดพลาดน้อยที่สุด ดังนั้นพฤติกรรมกรรมการแสดงความสามารถทางการกีฬาจึงแตกต่างกัน

**6. ความเชื่อมั่นในตนเองที่มีผลต่อโมเมนตัมในการแข่งขัน** โมเมนตัมในการแข่งขันกีฬาเป็นตัวกำหนดการแพ้หรือชนะในการแข่งขันได้ ขึ้นอยู่กับว่าในเหตุการณ์นั้นนักกีฬาจะทำให้ตนเองมีโมเมนตัมทางบวกหรือทางลบ หากนักกีฬาสามารถถึงโมเมนตัมทางบวกไว้กับตนเองได้ โอกาสที่จะได้รับชัยชนะในการแข่งขันย่อมมีสูง เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีเจตคติที่ไม่ยอมแพ้ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะมองอุปสรรคต่างๆ เป็นความท้าทาย และมีความมุ่งมั่นในการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆ อย่างมีสติ ตรงกันข้ามกับนักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมองอุปสรรคเป็นปัญหาที่แก้ไขไม่ได้และยังนำปัญหานั้นมาสร้างความเครียดให้กับตนเองอีกด้วย

## ประเภทของความเชื่อมั่นทางการกีฬา

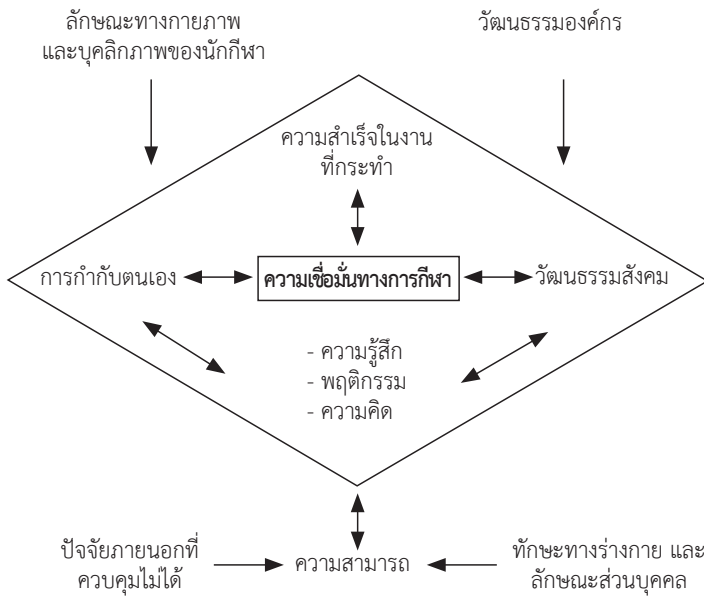
1. **ความเชื่อมั่นทางการกีฬาตามลักษณะนิสัย** หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นที่มีอยู่ในแต่ละบุคคลตามปกติทั่วไปที่เกี่ยวกับความสามารถในการประสบความสำเร็จทางการกีฬา

2. **ความเชื่อมั่นทางการกีฬาตามสถานการณ์** หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นที่มีอยู่ในบางช่วงเวลาเกี่ยวกับความสามารถในการประสบความสำเร็จทางการกีฬา

## ทฤษฎีความเชื่อมั่นทางการกีฬา

ความเชื่อมั่นทางการกีฬาเป็นสิ่งสำคัญและมีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ทั้งในขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน เนื่องจากความเชื่อมั่นมีบทบาทต่อกระบวนการทางความคิด ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเกิดแรงจูงใจและมีผลกระทบต่อความสามารถทางการกีฬา ทฤษฎีความเชื่อมั่นทางการกีฬามีจุดเริ่มต้นจากทฤษฎีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง และทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติ ซึ่งท้ายที่สุดได้มีการศึกษาและสร้างกรอบทฤษฎีความเชื่อมั่นทางการกีฬาอย่างสมบูรณ์ในปี ค.ศ. 2001 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าหากนักกีฬามีระดับความเชื่อมั่นทางการกีฬาที่เหมาะสมจะส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาสูงสุด

การมีความเชื่อมั่นทางการกีฬาที่ดี ประกอบด้วย ปัจจัยที่มาจากภายนอกซึ่งนักกีฬา ไม่สามารถควบคุมได้และปัจจัยจากภายในตัวนักกีฬาเอง ปัจจัยภายนอกอาจเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยาก แต่ปัจจัยภายในถือเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญที่นักกีฬาต้องสร้างและควบคุมให้ได้ การที่นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนไม่ทราบว่าจะอะไรคือแหล่งที่มาของความเชื่อมั่นทางการกีฬาจึงเป็นเหตุให้การช่วยเหลือและสนับสนุนให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นทางการกีฬาไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร



ภาพที่ 19 รูปแบบของความเชื่อมั่นทางการกีฬา (Morris & Summers, 2004)

## แหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬา

จากผลการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาต่างประเทศ พบว่าแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬา ประกอบด้วย 3 ด้าน จำนวน 9 องค์ประกอบ (Vealey et al., 1998) ดังนี้คือ

**1. ด้านความสำเร็จในงานที่กระทำ** หมายถึง ความเชื่อมั่นในทักษะหรือความชำนาญของตนเอง สามารถเป็นได้ทั้งความสามารถหรือความเชี่ยวชาญในการพัฒนาความสามารถของตนเอง หรือความสามารถจากการได้รับชัยชนะจากการแข่งขัน ประกอบด้วย

**1.1 ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา** หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติทักษะต่างๆ จนเกิดความชำนาญและสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองที่มีอยู่ให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป (การเปรียบเทียบกับตนเอง)

**1.2 การแสดงความสามารถ** หมายถึง การที่นักกีฬาได้แสดงศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ให้ผู้อื่นได้รับรู้และเห็นว่าตนเองมีความสามารถเหนือผู้อื่น หรือแสดงให้เห็นว่าตนเองมีความสามารถจัดอยู่ในกลุ่มที่มีความสามารถสูง (การเปรียบเทียบกับคนอื่น)

2. **ด้านการกำกับตนเอง** หมายถึง กระบวนการที่นักกีฬาเป็นผู้เลือกเป้าหมาย ตลอดจนวิธีดำเนินการทั้งหมดเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น ประกอบด้วย

2.1 **การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ** หมายถึง การที่นักกีฬามีการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการแข่งขัน ทั้งด้านร่างกายที่ต้องมีสุขภาพที่แข็งแรงเหมาะสมกับชนิดกีฬา และจิตใจที่เข้มแข็ง มุ่งมั่น พร้อมจะต่อสู้กับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ

2.2 **การนำเสนอตนเองทางร่างกาย** หมายถึง การรับรู้และมีความพึงพอใจต่อร่างกายตนเอง เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ภาพลักษณ์ทางร่างกาย เช่น รู้สึกว่ารูปร่างตนเองดูดี มีความมั่นใจในรูปร่างที่สมส่วน สวยงาม เป็นต้น

3. **ด้านวัฒนธรรมสังคม** เป็นการมุ่งเน้นที่กระบวนการทางสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติและมีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินการความสำเร็จทางการกีฬา เป็นลักษณะการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกและการได้รับการสนับสนุนจากผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม และพ่อแม่ โดยจะเป็นประโยชน์อย่างมากในกระบวนการรับรู้ของนักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บจะมีความเครียดสูง ซึ่งต้องการกำลังใจและความเข้าใจจากบุคคลรอบข้าง เพื่อช่วยลดความเครียดที่มีต่ออาการบาดเจ็บของตนเอง และช่วยสร้างแรงจูงใจในการฟื้นฟูการบาดเจ็บให้กลับสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น

3.1 **การสนับสนุนจากสังคม** หมายถึง การที่นักกีฬารับรู้ได้จากสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มีความสำคัญและเป็นแหล่งของความเชื่อมั่นได้ เช่น การที่นักกีฬาได้รับข้อมูลย้อนกลับทางบวกจากบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม โดยเฉพาะในนักกีฬาวัยรุ่น การสนับสนุนจากสังคมจะมีความสำคัญมากต่อการประสบความสำเร็จทางการกีฬา

3.2 **ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน** เป็นการเน้นความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ในที่นี้ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน หมายถึง ความเชื่อมั่นของนักกีฬาที่มีต่อผู้ฝึกสอนของตนเองในด้านความรู้ความสามารถ ภาวะความเป็นผู้นำ และการตัดสินใจที่ดี

3.3 **การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น** หมายถึง การได้เห็นผู้อื่นแสดงความสามารถจนประสบความสำเร็จ เช่น เพื่อนร่วมทีมสามารถแสดงศักยภาพของตนเองได้อย่างดี จึงมีความเชื่อมั่นว่าตนเองน่าจะมีศักยภาพได้เช่นเดียวกับเพื่อน

3.4 **การได้รับความสะดวกสบายจากสภาพแวดล้อม** หมายถึง สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้นักกีฬาสามารถทำการแข่งขันได้อย่างสะดวกสบาย เช่น สภาพของสนามมีความพร้อมสำหรับการแข่งขัน

**3.5 ความพึงพอใจต่อสถานการณ์** หมายถึง เหตุการณ์ที่ทำให้นักกีฬา  
พึงพอใจ เช่น ระบุว่าทุกอย่างได้วางแผนมาอย่างดี และไม่มีความผิดพลาดเกิดขึ้น

สำหรับประเทศไทย สุพัชรีนทร์ และนฤพนธ์ (2551) พบว่า แหล่งความเชื่อมั่น  
ทางการกีฬาของนักกีฬาระดับอุดมศึกษาไทย ประกอบด้วย 3 ด้าน จำนวน 11 องค์ประกอบ ดังนี้

1. **ด้านความสำเร็จในงานที่กระทำ** ประกอบด้วย ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา  
และการแสดงความสามารถ

2. **ด้านการกำกับตนเอง** ประกอบด้วย การนำเสนอตนเองทางร่างกาย  
การเตรียมพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ และการบาดเจ็บของตนเอง

3. **ด้านวัฒนธรรมสังคม** ประกอบด้วย การสนับสนุนจากสังคม ความเป็นผู้นำ  
ของผู้ฝึกสอน การมีประสบการณ์ผ่านผู้อื่น การได้รับความสะดวกสบายจากสภาพแวดล้อม  
ความพึงพอใจต่อสถานการณ์ และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน

ผู้ฝึกสอนกีฬาของมหาวิทยาลัยอินเดียนา กล่าวถึงการสร้างความเชื่อมั่น  
ทางการกีฬาโดยผ่านกระบวนการจงใจว่าสิ่งที่ต้องคำนึง คือ ความแตกต่างระหว่าง  
บุคคล สภาพแวดล้อม (คนดู กองเชียร์ เสียงดนตรี) อุปกรณ์ สนามที่ใช้ในการฝึกซ้อม  
หรือแข่งขัน และลักษณะของผู้ฝึกสอน (บุคลิกภาพ สภาพอารมณ์ ความรู้สึก กิริยาท่าทาง  
กฎเกณฑ์ ความสามารถในการเป็นผู้นำ การเผชิญความกดดันและความเครียดต่างๆ)  
(Billingsley, 2007) จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่า **เพศ ชนิดกีฬา และระดับ  
การแข่งขัน มีความสัมพันธ์กับแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาที่แตกต่างกันออกไป**  
(Huang, et al., 2004) ดังนี้คือ

1. เพศชายจะรับรู้ถึงการสนับสนุนจากสังคม การรับรู้ถึงเทคนิควิธีการการเล่น  
และมีประสบการณ์ในการเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

2. นักกีฬาระดับดีเยี่ยมให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อม  
ด้านร่างกายและจิตใจมากกว่านักกีฬาที่ไม่ใช่ระดับดีเยี่ยม

3. นักกีฬาที่ไม่ใช่ระดับดีเยี่ยมให้ความสำคัญกับภาวะความเป็นผู้นำ  
ของผู้ฝึกสอนมากกว่านักกีฬาระดับดีเยี่ยม

4. นักกีฬาประเภทบุคคลให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อม  
ด้านร่างกายและจิตใจการนำเสนอตนเองทางร่างกาย และการเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ  
มากกว่านักกีฬาประเภททีม

5. นักกีฬาประเภททีมให้ความสำคัญกับการเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ และการได้รับการสนับสนุนจากสังคมมากกว่านักกีฬาประเภทบุคคล

นอกจากจะมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาแล้ว ยังพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษา กับนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยของประเทศสิงคโปร์ที่มีอายุ และชนิดกีฬาต่างกันจะมีผลต่อแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาแตกต่างกันด้วย คือ นักกีฬาระดับมัศึกษามีแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬา ประกอบด้วย ความเชี่ยวชาญทางทักษะกีฬา การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ และภาวะความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอนมากกว่านักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย และนักกีฬาประเภททีมต้องการได้รับการสนับสนุนจากสังคมมากกว่านักกีฬาประเภทบุคคล (Poh & Smith, 2001)

จากตัวอย่างการศึกษาที่ผ่านมา ทำให้ทราบว่าข้อมูลพื้นฐานของแต่ละบุคคล เช่น อายุ เพศ ระดับการแข่งขัน และวัฒนธรรมองค์กรที่แตกต่างกันย่อมส่งผลต่อบุคลิกภาพ ความมีคุณค่าในตนเอง และเจตคติที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังมีผลต่อความรู้สึกทางลบต่อการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ด้วย ดังนั้นปัจจัยด้าน เพศ อายุ และระดับการแข่งขัน จึงมีผลต่อการรับรู้แหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬา

## ปัจจัยด้านวัฒนธรรมสังคม

ปัจจัยด้านวัฒนธรรมสังคม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬานั้น หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์ในสังคมมีอยู่และสร้างขึ้นเพื่อสนองความต้องการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยมีบรรทัดฐานของสังคมควบคุมเพื่อให้เกิดความสงบสุขและเรียบร้อย ในบริบททางการกีฬาก็เช่นเดียวกันนักกีฬาย่อมแสวงหาสิ่งที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยต้องอยู่ในกรอบของกฎกติกาที่แต่ละชนิดกีฬา กำหนดขึ้น ดังนั้นในการแข่งขันกีฬาไม่ว่าจะระดับการแข่งขันใด กีฬาประเภทใด จะมีความเป็นลักษณะเฉพาะตัว มีแบบแผนเชิงพฤติกรรมที่บุคคลใช้ร่วมกัน เพื่อบ่งบอกถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สิ่งต่างๆ เหล่านี้ถูกหล่อหลอมมาเป็นลักษณะเฉพาะตัวของนักกีฬาแต่ละบุคคลหรือเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง เจตคติ ซึ่งนำไปสู่การมีความเชื่อมั่นทางการกีฬาได้

## วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

1. มีการกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริง และสามารถทำได้อย่างท้าทาย
2. มีการฝึกทักษะทางจิตใจที่ถูกต้อง
3. มีการปรับความคิดและพฤติกรรมของนักกีฬาให้เป็นที่พึงประสงค์ของสังคม
4. มีการให้การสนับสนุนที่ดีจากบุคคลใกล้ชิด
5. มีการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จให้กับนักกีฬา
6. มีการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาให้มีประสิทธิภาพ

## ลักษณะของนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

1. กล้าคิด กล้าพูด และกล้าทำ
2. จิตใจมั่นคง มีเหตุผล
3. มีความรอบคอบ มีการวางแผนงาน
4. มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบทำสิ่งแปลกใหม่
5. กล้าเสี่ยง (กล้าได้กล้าเสีย)
6. ชอบแสดงตัว
7. มีภาวะผู้นำ
8. รักความยุติธรรม
9. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
10. ชอบอิสระ
11. ตั้งเป้าหมายสูง และคิดว่าตนเองสามารถทำได้
12. ไม่วิตกกังวลจนเกินกว่าเหตุ

### การประยุกต์ใช้

1. การค้นหาแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาของนักกีฬาแต่ละคน
2. การส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาอย่างยั่งยืน
3. การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา

# ความก้าวร้าวทางการกีฬา (Aggression in Sport)

ความก้าวร้าวทางการกีฬา เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับลักษณะและการให้ความหมายของความก้าวร้าวทางการกีฬา เพราะหากกล่าวถึงความก้าวร้าวเพียงอย่างเดียว ย่อมหมายถึงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรุนแรงเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เท่านั้น แต่ทางการกีฬามีลักษณะการแสดงออกบางประการจัดอยู่ในกลุ่มลักษณะความก้าวร้าวได้ เพียงแต่ไม่มีเจตนาที่ตั้งใจให้เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บอย่างสาหัส ซึ่งการทำความเข้าใจกับความหมายของความก้าวร้าวจะเป็นส่วนช่วยลดปัญหาความเข้าใจผิดต่างๆ ได้อย่างมาก

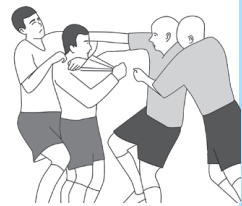
## ความหมายของความก้าวร้าวทางการกีฬา

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการที่คนอื่นมีความคิดเห็นแตกต่างกับเรา การมีความคิดหรือความปรารถนาให้คนอื่นได้รับบาดเจ็บ คือ ความหมายของความก้าวร้าว ซึ่งแท้จริงแล้วความก้าวร้าวไม่ใช่ลักษณะของความรู้สึก เช่น ความโกรธหรือสภาวะทางอารมณ์อื่นๆ แต่ความก้าวร้าวเป็นลักษณะของพฤติกรรม

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 ความก้าวร้าว แปลว่าการแหวะ รุกราน รุนแรง เป็นมารยาททางกายและวาจาที่ไม่เรียบร้อย สำหรับในบริบททางการกีฬา ความก้าวร้าวทางการกีฬา หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการกีฬา โดยมีเจตนาและไม่มีเจตนาที่จะทำร้ายร่างกาย มีการใช้กำลังหรือความพยายามที่จะให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการแข่งขัน

## ลักษณะของความก้าวร้าว

1. **พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบโกรธแค้นหรือตั้งใจทำร้าย** เป็นความก้าวร้าวที่มีวัตถุประสงค์เพื่อทำร้ายผู้อื่นให้ได้รับบาดเจ็บ มีความทุกข์ทรมานและเจ็บปวด ความก้าวร้าวลักษณะนี้เป็นการแสดงความก้าวร้าวแบบโต้ตอบและแบบโกรธ เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ต้องการทำร้ายร่างกายและจิตใจผู้อื่น



2. พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบเป็นเครื่องมือ เป็นความก้าวร้าวที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการแข่งขันโดยมีแรงเสริม คือ ชัยชนะ ชื่อเสียง เป็นต้น พฤติกรรมความก้าวร้าวลักษณะนี้เป็นความตั้งใจให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ แต่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกโกรธ

พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบโกรธแค้นหรือการตั้งใจทำร้ายและพฤติกรรมความก้าวร้าวแบบเป็นเครื่องมือ อาจมีพฤติกรรมการแสดงออกอาจเหมือนหรือใกล้เคียงกัน บางครั้งไม่สามารถแยกออกได้ว่าเป็นความก้าวร้าวที่มีความโกรธระปะนมาด้วยหรือไม่หรือจัดเป็นพฤติกรรมความก้าวร้าวลักษณะใด



3. พฤติกรรมความก้าวร้าวแบบอึกเขิม เป็นความก้าวร้าวที่มีลักษณะพฤติกรรมแสดงออกจากการใช้ร่างกายในทางที่ถูกต้องเป็นไปตามกฎกติกาการแข่งขัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการแข่งขัน



แต่ไม่ต้องการทำร้ายหรือทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ นักกีฬาเท่านั้นที่จะรับรู้ได้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจจะทำร้ายผู้อื่น

## ทฤษฎีพื้นฐานของความก้าวร้าว

พฤติกรรมความก้าวร้าวทางการกีฬา สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง คือ ทฤษฎีสัญชาตญาณ สมมติฐานความคับข้องใจ - ความก้าวร้าว และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม โดยสรุปมาพอสังเขปดังต่อไปนี้

**ทฤษฎีสัญชาตญาณ (Instinct theories)** เกิดจากแนวคิดของ ชิกมันต์ พรอยด์ ที่กล่าวว่าความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณที่ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่เกิด จัดเป็นแรงขับเบื้องต้น โดยความก้าวร้าวเป็นลักษณะการระบายอารมณ์ที่ผลักดันออกมาจากความกดดันภายในตัวบุคคล เมื่อได้แสดงอารมณ์ออกมาจะช่วยลดความก้าวร้าวลงไปได้ ในทางการกีฬาหากมีการส่งเสริมให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงแรงขับที่มีอยู่ภายในตัวนักกีฬาอย่างถูกต้อง ย่อมทำให้เกิดผลดีกับพฤติกรรมที่แสดงออกมาก่อให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น เร้าใจ แต่ในทางตรงกันข้ามหากนักกีฬานำแรงขับที่ไม่เหมาะสมกับเงื่อนไขที่สังคมกำหนดไว้ออกมาแสดงเป็นพฤติกรรม โดยไม่มีการยับยั้งจิตใจอย่างเหมาะสม ย่อมส่งผลเสียตามมาได้มากมายเช่นกัน

**สมมติฐานของความคับข้องใจ – ความก้าวร้าว (Frustration - aggression hypothesis)** เป็นการอธิบายสาเหตุของความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล โดยระบุว่ามาจาก 3 ปัจจัย คือ

1. ความคับข้องใจ เกิดจากความขัดแย้งในใจขณะทำกิจกรรมนั้นๆ
2. ความก้าวร้าว ที่เกี่ยวเนื่องมาจากปริมาณและระดับของความรุนแรงของเหตุการณ์
3. การแสดงพฤติกรรมที่มีความก้าวร้าวซ้ำๆ ทำให้เกิดความรู้สึกเคยชิน และมีแนวโน้มที่จะแสดงความก้าวร้าวได้มากขึ้นอีกในอนาคต

**ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory)** เป็นการอธิบายพฤติกรรมความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นว่ามาจากการเรียนรู้ของบุคคล ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเชื่อว่าบุคคลสามารถเรียนรู้พฤติกรรมความก้าวร้าวได้จากการสังเกต ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่บุคคลได้รับการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น และบุคคลจะแสดงพฤติกรรมที่สังเกตได้นั้นในเวลาต่อมา และได้กล่าวถึงตัวกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว ได้แก่ ประสบการณ์ในการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับอิทธิพลของตัวแบบ และสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การตำหนิ การทำร้ายร่างกายและจิตใจ

**การเสริมแรงทำให้เกิดความคงอยู่ของความก้าวร้าว** แบ่งได้ 3 ประเภท คือ

1. การเสริมแรงจากภายนอก หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วได้รับการเสริมแรงที่ดีจะทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวนั้นคงอยู่ต่อไป
2. การเสริมแรงที่ได้รับจากการสังเกต บุคคลจะสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมความก้าวร้าวของตัวแบบที่ได้รับรางวัลมากกว่าตัวแบบที่ไม่ได้รับรางวัล
3. การเสริมแรงที่เกิดจากตัวเอง เช่น การทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองและรู้สึกพึงพอใจกับการกระทำนั้นจะทำให้ความก้าวร้าวลักษณะนี้เกิดขึ้นอีก

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่าความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในระดับเริ่มต้นจะเป็นลักษณะของสัญชาตญาณและความคับข้องใจ แต่หากความก้าวร้าว นั้นยังคงอยู่ และทวีความรุนแรงมากขึ้นมักเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม

สำหรับบางชนิดกีฬา เช่น กีฬากอล์ฟ อาจเห็นภาพพฤติกรรมความก้าวร้าวในลักษณะมุ่งทำร้ายผู้อื่นในสถานการณ์การแข่งขันได้ไม่ชัดเจนนัก เมื่อเปรียบเทียบกับกีฬาที่ต้องต่อสู้ด้วยการปะทะ เช่น มวย ยูโด เทควันโด ที่มีการสัมผัสกับร่างกายของคู่แข่งตลอดเวลา หรือแม้แต่ในกีฬาฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน ซึ่งมีลักษณะของเกมการเล่นที่อาศัยอุปกรณ์เป็นสื่อกลาง คือ การส่งลูกบอลเข้าปะทะกัน บางครั้งมีการส่งลูกกันอย่างรุนแรงเกินขอบเขตของกฎกติกาการแข่งขัน อาจเกิดจากพฤติกรรมความก้าวร้าวที่มีสาเหตุมาจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ได้

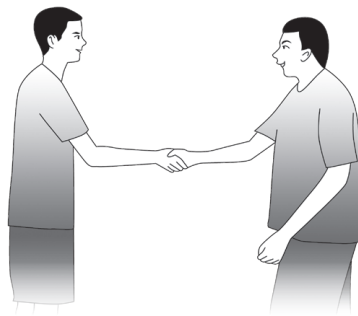
ตัวอย่างในกีฬากอล์ฟ ซึ่งเป็นกีฬาประเภทบุคคลและมีรูปแบบการเล่นที่เฉพาะบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้นจะไม่มีเกี่ยวข้องกันในช่วงของการแข่งขัน ต่างคนต่างเล่นลูกของตนเองให้ครบ 18 หลุม และนำผลคะแนนมาเปรียบเทียบกับเมื่อการแข่งขันเสร็จสิ้นจึงไม่ค่อยเกิดปัญหาความก้าวร้าวทางการกีฬาให้เห็นมากนัก แต่สิ่งที่น่าสนใจก็กอล์ฟมักแสดงพฤติกรรมออกมา เช่น ทูบไม้ โยนไม้ ตะโกนเสียงดัง ก็นับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมก้าวร้าวเช่นกัน เพราะเกิดจากความคับข้องใจที่มาจากความรู้สึกภายใน อาจเป็นความโกรธ โมโห ที่ไม่สามารถทำได้ตามความตั้งใจ หรือบางครั้งเกิดจากการมีสิ่งรบกวนจากภายนอก เช่น ในจังหวะที่กำลังตีลูกออกไปแล้วมีใครเสียงดังรบกวน ทำให้เสียสมาธิและผลงานออกมาไม่ดี จึงแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือกล่าววาจาไม่สุภาพออกมา ทำให้ผู้อื่นรู้สึกผิดและขาดความมั่นใจในตนเองไป พฤติกรรมเช่นนี้ถือว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวได้



จากการศึกษาพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 23 และกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 36 พบว่านักกีฬามีพฤติกรรมความก้าวร้าวทางการกีฬาแตกต่างกัน ซึ่งอาจเนื่องจากหลายปัจจัย เช่น อายุ เพศ ประเภทกีฬา ระดับความสามารถ ประสบการณ์การแข่งขัน ความสำคัญของการแข่งขัน เป้าหมายการแข่งขัน บรรยากาศการจัดการแข่งขัน อิทธิพลของผู้ชม ความวิตกกังวล การฝึกอบรมแบบใช้อำนาจควบคุม การฝึกอบรมแบบเข้มงวดกดขี่ การฝึกอบรม

แบบลงโทษทางกาย การฝึกอบรมแบบประชาธิปไตย การแสดงแบบของผู้ฝึกสอน การให้แรงเสริมของผู้ฝึกสอน การแสดงแบบของคู่แข่ง การให้แรงเสริมของคู่แข่ง และการให้แรงเสริมของเพื่อน (อธินันท์ และคณะ, 2551)

สำหรับข้อเสนอแนะเพื่อป้องกันไม่ให้นักกีฬาเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว สามารถทำได้โดยให้นักกีฬามุ่งจุดสนใจของตนเองไปที่กิจกรรมที่กำลังทำอยู่ ณ เวลานั้น และปฏิเสธสิ่งที่เป็นปัจจัยจากสภาพแวดล้อมที่จะกระตุ้นพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง รวมทั้งการหล่อหลอมให้นักกีฬามีน้ำใจนักกีฬาอยู่เสมอทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน



### การประยุกต์ใช้

1. การสังเกตพฤติกรรมความก้าวร้าวที่ไม่เหมาะสมของนักกีฬา ทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน เพื่อปรับแก้ไขพฤติกรรมให้เหมาะสม
2. การลดระดับความก้าวร้าวที่อาจส่งผลเสียต่อความสามารถทางการกีฬา ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การให้นักกีฬามุ่งจุดสนใจกับสิ่งที่กำลังทำ และรักษาเป้าหมายของการเป็นนักกีฬาไว้

## การฝึกหนักเกินและการหมดไฟทางการกีฬา (Overtraining and Burnout in Sport)

นักกีฬาที่ผ่านกระบวนการฝึกซ้อมมาอย่างหนัก มีความคาดหวังผล การแข่งขันสูงติดต่อกันเป็นระยะเวลาต่างๆ มีโอกาสเกิดความเครียดและนำไปสู่ การหมดไฟทางการกีฬาได้ จากความเชื่อที่ว่า “การฝึกซ้อมที่มากกว่าเป็นสิ่งที่ดีกว่า” (More training is better) ทำให้นักกีฬาเยาวชนที่ต้องการพัฒนาความสามารถ ทางการศึกษาในระดับสูง ต้องเข้าสู่กระบวนการฝึกซ้อมกีฬาอย่างรวดเร็ว อีกทั้งยังต้อง ฝึกหนักต่อเนื่องตลอดทั้งปี ในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา การฝึกซ้อมด้านร่างกายของนักกีฬา มีความหนักเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20 (Raglin & Wilson, 2000)

สิ่งที่ตามมาจากการมุ่งเน้นชัยชนะและการฝึกซ้อม อย่างหนัก คือ การทำให้นักกีฬาเข้าสู่ภาวะการฝึกหนักเกิน (Overtraining) และการหมดไฟ (Burnout) ดังนั้น ผู้ฝึกสอน หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาต้องเข้าใจสาเหตุและอาการหมดไฟ ทางการศึกษา และที่สำคัญคือการเรียนรู้วิธีการเพื่อลดการเกิดภาวะ หมดไฟทางการกีฬา



### ความหมายของการฝึกหนักเกิน

การฝึกหนักเกิน (Overtraining) เป็นคำที่นิยมใช้ในทางการกีฬา แต่ยังมี คำอื่นๆ ที่นักวิชาการสรุปว่าอยู่ในขอบข่ายและมีความหมายคล้ายคลึงกัน ดังนี้

1. ความเหนื่อยล้ามากเกินไป (Over fatigue)
2. การฝึกมากเกินไป-ความซ้ำซากจำเจ (Staleness)
3. การใช้มากเกินไป (Over use)
4. การทำงานมากเกินไป (Over work)
5. การเข้าถึงมากเกินไปหรือการฝึกซ้อมมากเกินไประยะสั้น (Overreaching or short-term overtraining)

6. การฝึกซ้อมมากเกินไประยะยาว (Overtraining or long-term overtraining)
7. กลุ่มอาการฝึกซ้อมมากเกินไป (Overtraining syndrome)
8. กลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง (Chronic fatigue syndrome)
9. กลุ่มอาการที่ไม่สามารถอธิบายความสามารถที่ลดลงได้ (Unexplained underperformance syndrome)
10. การหมดไฟ (Burnout)

การฝึกหนักเกินไป (Overtraining) หมายถึง ระยะการฝึกช่วงสั้นๆ (ประมาณ 2 – 3 วัน ถึง 2 – 3 สัปดาห์) ในระหว่างการฝึกที่มีความหนักมาก หรือระดับความสามารถสูงสุด ถือเป็นภาวะปกติของการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬา ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกทางร่างกายเพื่อมุ่งสู่การฝึกเกิน (Overload) จากหลักการทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายพบว่า การฝึกหนักเกินไป คือ การกำหนดโปรแกรมการฝึกที่มีปริมาณสูงกว่าปกติ เช่น นักกีฬาวิ่งด้วยระยะทางที่มากขึ้นกว่าปกติ หรือนักกีฬายกน้ำหนักฝึกด้วยน้ำหนักที่มากขึ้นกว่าปกติ หลังจากนักกีฬาได้พักและเข้าสู่ช่วงการฟื้นตัว ร่างกายจะเกิดการปรับตัวต่อการฝึกหนักเกินไป และส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงตลอดจนเกิดการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาที่ดีขึ้นด้วย แต่โชคไม่ดีนักที่กระบวนการฝึกเกินมักส่งผลให้นักกีฬาต้องฝึกซ้อมอย่างหนัก ทำให้ช่วงเวลากการพักขาดหายไปจนก่อให้เกิดความเครียดสะสมทั้งทางร่างกายและจิตใจจนทำให้ความสามารถทางการกีฬาลดลง

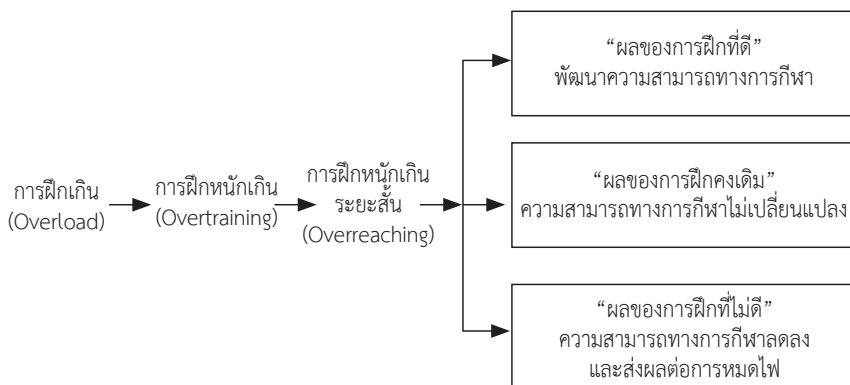
อาการของการฝึกหนักเกินไปที่ไม่ดี คือ การฝึกมากเกินไปจนร่างกายนักกีฬาต้องรับภาระกับกิจกรรมหรืองานที่มากขึ้น โดยปราศจากระยะเวลาการพักที่เหมาะสม ซึ่งสุดท้ายความสามารถของนักกีฬาจะลดลง และการฝึกนั้นก็ไม่มีประโยชน์พอที่จะทำให้ความสามารถของนักกีฬาคิดดีขึ้น ดังนั้นกระบวนการฝึกเกินอาจส่งผลต่อการปรับตัวของร่างกายที่ดีและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาได้ แต่ขณะเดียวกันสามารถส่งผลต่อการปรับตัวของร่างกายในทางที่ลดลงและทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลงได้เช่นเดียวกัน หากไม่มีระยะเวลาการพักทั้งทางร่างกายและจิตใจที่เหมาะสมและเพียงพอ

สาเหตุการเกิดความไม่สมดุลระหว่างการฝึกซ้อมและการฟื้นฟูสภาพของร่างกายและจิตใจ มีดังนี้คือ

1. นักกีฬามีความเครียดและความกดดันมาก
2. นักกีฬามีการฝึกซ้อมทางร่างกายมากเกินไป
3. นักกีฬามีอาการเหนื่อยล้าและเจ็บระบมทั้งร่างกาย
4. นักกีฬามีอาการเบื่อจากการฝึกซ้ำๆ
5. นักกีฬาพักผ่อนหรือนอนหลับไม่เพียงพอ

ระยะเวลาที่ใช้ในการฟื้นฟูสภาพไม่เพียงพอ และปัจจัยที่ทำให้มีการฟื้นฟูสภาพไม่เพียงพอ ได้แก่ ภาวะโภชนาการ การพักผ่อนนอนหลับน้อยเกินไป อาการเจ็บป่วย การเดินทาง และรายการแข่งขันที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการฟื้นฟูสภาพจากการฝึกซ้อมที่เหมาะสมจึงเป็นกุญแจสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา นอกจากนี้ ในระหว่างการฝึกซ้อมทุกครั้งที่มีการเพิ่มระดับความหนักของการฝึกซ้อมต้องมีความรอบคอบ และมีการตรวจสอบระดับความหนักของโปรแกรมการฝึกซ้อม เพื่อประเมินความเหมาะสมและความเพียงพอของระยะเวลาการพักฟื้นฟูสภาพของนักกีฬาแต่ละบุคคลอยู่เสมอ

กระบวนการฝึกหนักเกิน (Overtraining) เป็นกระบวนการที่เริ่มจากการฝึกเกิน (Overload) (Kentta et al., 2001)



ภาพที่ 20 กระบวนการฝึกหนักเกิน

## การฝึกมากเกินไป - ความซ้ำซากจำเจ (Staleness)

สมาคมแพทย์ของประเทศสหรัฐอเมริกา (American medical association, 1966) ให้นิยามของคำว่า “การฝึกมากเกินไป - ความซ้ำซากจำเจ” คือ ภาวะทางสรีรวิทยาที่มีต่อการฝึกหนักเกินไป โดยทำให้ความสามารถทางการกีฬาตกลง ซึ่งเป็นผลให้เกิดการรบกวนต่อสภาพจิตใจและอารมณ์

## การหมดไฟ (Burnout)

การหมดไฟ เป็นการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและอารมณ์ ซึ่งในบางครั้งอาจมีสภาพของร่างกายเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย โดยสาเหตุของการหมดไฟมักมาจากความเครียดหรือความไม่พึงพอใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สำหรับลักษณะการหมดไฟทางการกีฬา มีดังนี้คือ

1. ความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น ส่งผลให้นักกีฬาสูญเสียกำลังใจ ขาดความสนใจตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองลดลง

2. นักกีฬามักมีความรู้สึกที่ตนเองประสบความสำเร็จต่ำ เป็นการรับรู้ว่าตนเองกำลังประสบความสำเร็จต่ำ และมีอาการซึมเศร้าเกิดขึ้นจนส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาตกลง

3. นักกีฬารู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งสังเกตได้ว่านักกีฬามักมีอาการคล้ายกับคนไร้ความรู้สึกในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัว สูญเสียบุคลิกภาพของตนเอง มีการตอบสนองหรือมีปฏิกิริยากับผู้อื่นทางลบ ซึ่งจัดได้ว่าเป็นปัญหาใหญ่ที่ส่งผลต่อความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ **นักจิตวิทยาการกีฬาให้ความสำคัญมากกับภาวะที่นักกีฬารู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเองต่ำ** บางครั้งในกระบวนการให้คำปรึกษากับนักกีฬาอาจต้องหยุดความคาดหวังทางการกีฬาไว้ชั่วคราว และกลับมาให้ความสนใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นภายในตัวนักกีฬามากกว่า ซึ่งปัญหาดังกล่าวอาจมาจากสภาพครอบครัว การศึกษา อาชีพ หรือเรื่องส่วนตัวก็เป็นไปได้เช่นกัน

## ประเภทของการหมดไฟทางการศึกษา

1. **การหมดไฟแบบชั่วคราว** เป็นการแสดงถึงภาวะทางจิตใจและความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นจากสภาวะทางอารมณ์ทำให้มีการตอบสนองต่อผู้อื่นทางลบ เกิดความรู้สึกไร้รู้คุณค่าในตนเองต่ำลง และมีภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้น ซึ่งหากนักกีฬาได้รับการช่วยเหลือให้ผ่านพ้นภาวะนี้ไปได้จะสามารถกลับมาเล่นกีฬาได้เช่นเดิม

2. **การหมดไฟแบบถาวร** จะมีผลทำให้นักกีฬาหยุดหรือเลิกการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาโดยไม่กลับเข้าสู่การเล่นกีฬาชนิดนั้นอีก แต่ยังมีอีกหลายสาเหตุที่ทำให้นักกีฬายังคงสามารถอยู่กับกีฬานั้น เช่น เงินรางวัล ความกดดัน และความคาดหวังจากพ่อแม่หรือผู้ฝึกสอน ทำให้ตนเองยังคงต้องอยู่กับกีฬานั้นจะด้วยความจำเป็นหรือความความกดดันก็ตาม ในการศึกษาระยะยาวพบว่านักกีฬาที่ต้องอยู่กับการเล่นกีฬาด้วยปัจจัยที่มาจากความจำเป็นมากกว่าความต้องการที่แท้จริงหรือความสุข ในไม่ช้านักกีฬาจะหยุดเล่นกีฬาไม่ช้าก็เร็วขึ้นอยู่กับความจำเป็นและความอดทนของนักกีฬาแต่ละบุคคล

## สาเหตุของการหมดไฟทางการศึกษา

1. **สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม** ประกอบด้วย ปัจจัยที่เกิดจากด้านร่างกาย เช่น การได้รับบาดเจ็บ การฝึกหนักเกิน พฤติกรรมของผู้ฝึกสอน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องความสัมพันธ์ระหว่างสังคม เช่น มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมทีม การไม่ได้รับการสนับสนุนทางจิตใจ หรือการได้รางวัล มีความเครียดมากจนเกินไป และการฝึกซ้อมขาดความหลากหลาย ซึ่งทำให้เกิดความซ้ำซากจำเจ

2. **ปัจจัยภายในตัวบุคคล** ประกอบด้วย ความคาดหวังผลสำเร็จสูง ขาดความสนุกสนาน รับรู้ว่าคุณมีความสามารถไม่เพียงพอ มีกระบวนการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม และขาดการฝึกควบคุมตัวเอง

จากการศึกษาเหตุผลของการหมดไฟในนักกีฬาเยาวชน พบว่ามาจากการที่นักกีฬาเยาวชน มีสิ่งอื่นที่ต้องทำ ไม่ชอบผู้ฝึกสอน ทีมไม่มีความมุ่งมั่นเพียงพอ ไม่มีความสามัคคีในทีม ไม่สามารถเข้ากับเพื่อนร่วมทีมได้ ไม่ได้ผลตอบแทนที่ดี มีการฝึกหนักเกินไป ไม่มีความสามารถเพียงพอ ไม่ได้รับความสนใจ ไม่มีความสุขสนุกสนาน ไม่ได้รับชัยชนะ และไม่ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของทีม ตามลำดับ (Molinero et al., 2006) สำหรับประเทศไทย ฉัตรภมร และนฤพนธ์ (2551) พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟ

ในนักกีฬา ประกอบด้วยปัจจัยด้านลักษณะนิสัย (การหล່หลอมแบบมุ่งงาน การหล່หลอมแบบมุ่งตัวเอง และความวิตกกังวล) และปัจจัยด้านสังคม (การฝึกหนักเกิน และการควบคุมจากปัจจัยภายนอก) โดยสาเหตุเบื้องต้นของการหมดไฟเริ่มมาจากลักษณะนิสัย ยังได้รับแรงเสริมหรืออิทธิพลจากสังคมมากเท่าใดจะยิ่งทำให้การหมดไฟเกิดได้มากขึ้นเท่านั้น

## รูปแบบของการหมดไฟทางการกีฬา

แต่ละรูปแบบของการหมดไฟมีความน่าสนใจและมีลักษณะการนำไปใช้แตกต่างกัน ทำให้สามารถอธิบายปรากฏการณ์ของการหมดไฟทางการกีฬาได้ โดยแบ่งลักษณะรูปแบบการหมดไฟในนักกีฬาได้ 4 ลักษณะ คือ

**1. แบบจำลองความคิด - การรับรู้ความเครียด (Cognitive – affective stress model)** อาศัยพื้นฐานจากความเครียด ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน เป็นการอธิบายองค์ประกอบทางสรีรวิทยา จิตวิทยา และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น และทำนายแนวโน้มการเกิดภาวะหมดไฟในแต่ละขั้น ในขณะที่ยวกันองค์ประกอบทางสรีรวิทยา จิตวิทยาและพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ยังมีความเกี่ยวข้องกับระดับแรงจูงใจและบุคลิกภาพของนักกีฬาด้วย สำหรับความเครียดทั้ง 4 ขั้น มีดังนี้คือ

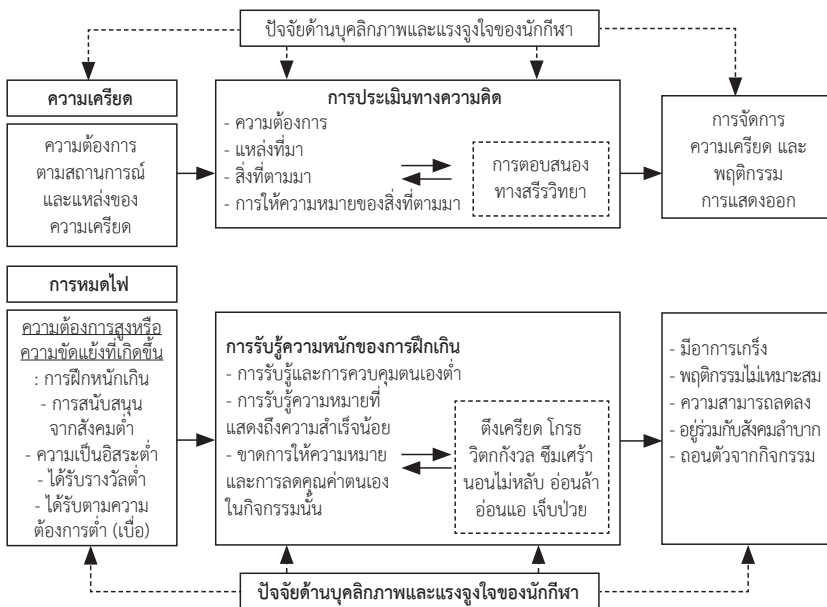
**ขั้นที่ 1 คือ ความต้องการเฉพาะหน้าหรือตามสถานการณ์** คือ ระดับความต้องการหรือความคาดหวังสูงของนักกีฬา เช่น นักกีฬามีการฝึกร่างกายอย่างหนักเพื่อการแข่งขันครั้งนี้ เมื่อถึงวันแข่งขันจึงคาดหวังผลการแข่งขันสูงมาก ทำให้เกิดความกดดันต่อการแข่งขันมากจนก่อให้เกิดความเครียด

**ขั้นที่ 2 คือ การประเมินทางความคิด** เป็นการแปลความหมายและการประเมินสถานการณ์ตามแต่ละบุคคล นักกีฬาบางคนให้ความหมายของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าทำให้ตนเองเกิดความกลัว เช่น ในการแข่งขันครั้งนี้ทีมต้องประสบความพ่ายแพ้ นักกีฬาจึงมีความคิดว่าความสามารถของทีมสู้คู่แข่งไม่ได้ และโอกาสได้รับชัยชนะในการแข่งขันครั้งต่อไปคงเป็นไปได้ยาก ขณะที่นักกีฬาคนอื่นมีความคิดว่าการที่ทีมตนเองพ่ายแพ้ ทำให้เกิดความท้อแท้และเป็นโอกาสที่ดีในการแสดงศักยภาพหรือความสามารถของตนเองในการแข่งขันรอบต่อไป และต้องร่วมมือกันนำพาทีมให้กลับมาประสบความสำเร็จอีกครั้ง

**ขั้นที่ 3 คือ การตอบสนองทางสรีรวิทยา** ถ้ามีการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอันตรายหรืออาจทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายและจิตใจ นักกีฬาจะรับรู้ถึงความเครียดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ เช่น กล้ามเนื้อตึงเครียด หงุดหงิด และเหนื่อยล้า หากนักกีฬาเคยมีประสบการณ์ที่รับรู้ความรู้สึกของการหมดไฟมาแล้วจะสังเกตได้ว่าสภาพอารมณ์จะเศร้าโศก เสียใจ มีอารมณ์ทางบวกน้อย เกิดอาการเซื่องซึมและเจ็บป่วยได้มากกว่านักกีฬาที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ของการหมดไฟมาก่อน

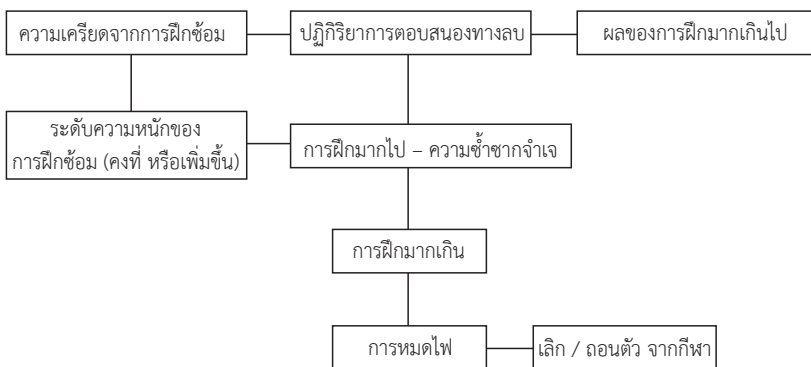
**ขั้นที่ 4 คือ การตอบสนองทางพฤติกรรม** เป็นการตอบสนองของร่างกายและจิตใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง เช่น ความสามารถทางการกีฬาลดลง สูญเสียความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และในที่สุดจะถอนตัวออกจากกิจกรรมกีฬานั้น

การเกิดปฏิกิริยาของความเครียดมีความเกี่ยวข้องกับลักษณะบุคลิกภาพและแรงจูงใจของนักกีฬา โดยนักกีฬาจะมีแนวคิดในการจัดการกับพฤติกรรมหรือความคิดที่เกิดขึ้นในรูปแบบใดก็ตามขึ้นอยู่กับลักษณะบุคลิกภาพและแรงจูงใจของนักกีฬาด้วย



ภาพที่ 21 รูปแบบการจัดการความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ (Weinberg & Gould, 2007)

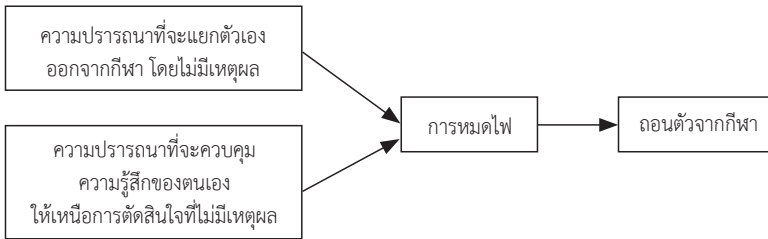
2. แบบจำลองการตอบสนองทางลบของความเครียดในการฝึกซ้อม (Negative – training stress response model) ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการฝึกซ้อม มีผลต่อร่างกายและจิตใจได้ทั้งทางบวกและทางลบ การปรับตัวของร่างกายในทางบวก คือ ความพึงพอใจต่อผลของการฝึกซึ่งทำให้ร่างกายแข็งแรงกว่าเดิม แต่อย่างไรก็ตามการฝึกมากเกินไปอาจส่งผลต่อการปรับตัวของร่างกายทางลบได้เช่นกัน คือ การเกิดภาวะตามมาหลังจากการฝึกหนักเกินและการฝึกมากเกินไป - ความซ้ำซากจำเจ ซึ่งนำไปสู่การหมดไฟทางการกีฬา (ภาพที่ 22)



ภาพที่ 22 แบบจำลองการตอบสนองทางลบของความเครียดในการฝึกซ้อม

3. แบบจำลองการพัฒนาการระบุลักษณะมิติเดียวและรูปแบบการควบคุมจากภายนอก (Unidimensional identity development and external control model) เกิดจากความเชื่อในสาเหตุที่ทำให้หนักกีฬาหมดไฟ โดยเฉพาะนักกีฬาระดับเยาวชนจะมีความเกี่ยวข้องกับสภาพสังคมแวดล้อมของนักกีฬา เช่น ผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน หรือผู้เกี่ยวข้องกับการกีฬา ซึ่งบุคคลเหล่านี้มักคาดหวังความสำเร็จในการแข่งขันของนักกีฬาสูงมากเกินไป ทำให้นักกีฬาเกิดความกดดันที่ต้องได้รับชัยชนะในการแข่งขันแต่ละครั้ง ซึ่งในความเป็นจริงนักกีฬาไม่สามารถได้รับชัยชนะหรือประสบความสำเร็จตามความคาดหวังของผู้อื่นได้ทุกครั้งเสมอไป เมื่อนักกีฬาประสบความผิดหวังพ่ายแพ้ในการแข่งขัน และไม่ได้รับความเข้าใจจากบุคคลรอบข้าง

แต่กลับได้รับการละเลยหรือความไม่สนใจจากบุคคลรอบข้างหรือคำพูดและพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อความผิดพลาดของตนเองบ่อยๆ จะเป็นผลทำให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายและหมดไฟทางการกีฬาได้ในที่สุด ดังนั้นควรคำนึงถึงพัฒนาการตามวัยและความต้องการในแต่ละช่วงวัยของนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญร่วมด้วยเสมอ (ภาพที่ 23)



ภาพที่ 23 แบบจำลองการพัฒนาการระบุลักษณะมิติเดียวและการควบคุมจากภายนอก

จากแบบจำลองข้างต้น สรุปได้ว่าแบบจำลองความคิด-การรับรู้ความเครียดเป็นกระบวนการคู่ขนานกันระหว่างความเครียดและการหมดไฟ โดยที่ปริมาณความเครียดและอาการหมดไฟที่เกิดขึ้นจะขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านบุคลิกภาพและแรงจูงใจของแต่ละบุคคล ทั้งนี้สาเหตุของการหมดไฟอาจมาจากการฝึกซ้อมที่หนักเกินไป การไม่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน การไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ส่วนแบบจำลองการตอบสนองทางลบของความเครียดในการฝึกซ้อม จะเน้นการเกิดอาการที่มาจากอาการฝึกซ้อมมากเกินไปจนเกิดการหมดไฟในที่สุด และแบบจำลองการพัฒนาการระบุลักษณะมิติเดียวและรูปแบบการควบคุมจากภายนอก จะเน้นสาเหตุของการหมดไฟ ซึ่งไม่น่าจะมาจากการฝึกซ้อมกีฬาเท่านั้น แต่น่าจะมีสาเหตุอื่นที่เกี่ยวข้องด้วย เช่น ความเครียดจากการดำเนินชีวิต การเรียน ครอบครัวซึ่งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาสามารถนำไปประยุกต์ใช้และเป็นข้อมูลเพื่อวางแผนโปรแกรมการฝึกซ้อมให้มีความเหมาะสมต่อไป

ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญกับสิ่งต่อไปนี้

1. ต้องแน่ใจว่าทำให้นักกีฬาสนุกและคงความสนุกนั้นไว้ตลอดการฝึกซ้อมและแข่งขัน
2. ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจนักกีฬาอยู่เสมอ ขณะเดียวกันอย่าสร้างความกดดันให้กับนักกีฬา
3. เปิดโอกาสให้นักกีฬาได้ร่วมตัดสินใจในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาด้วยตนเอง

## ปัจจัยที่นำไปสู่การหมดไฟทางการกีฬา

จากผลการวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาแสดงให้เห็นว่าเด็กและเยาวชนที่มีการฝึกหนักเกิน ส่วนใหญ่จะมีความสัมพันธ์กับการหมดไฟทางการกีฬา นักกีฬาบางคนเริ่มเล่นกีฬาก่อนอายุ 5 ปี และสังครรอบข้างต่างกดดันว่าต้องเข้าสู่การเป็นนักกีฬาอาชีพในอนาคต ทั้งๆ ที่นักกีฬาเพิ่งผ่านวัยเด็กและก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ต้องการเพื่อน ต้องการสังคม ต้องการความสนุก และความท้าทายในชีวิต ทำให้นักกีฬาหมดไฟก่อนประสบความสำเร็จทางการกีฬาสูงสุด เหตุผลต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬามักมาจากครอบครัวและสังคมแวดล้อมที่คาดหวังในความสำเร็จของนักกีฬามากและเร็วจนเกินพอดี จากการรวบรวมปัจจัยที่นำไปสู่ภาวะหมดไฟทางการกีฬา ซึ่งมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสถานการณ์ มีดังต่อไปนี้

1. **ร่างกาย** ประกอบด้วย การบาดเจ็บ การฝึกหนักเกิน ความรู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา และขาดพัฒนาการทางร่างกาย เช่นเดียวกับความสามารถที่ผิดพลาดบ่อยๆ ความป่วยแพ้ และการได้รับผลกระทบจากผู้อื่นที่เก่งกว่าหรือดีกว่าตนเอง
2. **การเดินทาง** ประกอบด้วย การเดินทางอย่างหนักเพื่อการแข่งขัน ทำให้นักกีฬาไม่มีเวลาอยู่กับสังคม เพื่อน หรือการเรียนหนังสือที่โรงเรียน
3. **สังคม** ประกอบด้วย ความไม่พึงพอใจกับชีวิตในสังคม อิทธิพลที่พ่อแม่มีต่อตนเองทางลบระหว่างพี่น้องด้วยกัน นอกจากนั้นยังมีความไม่พึงพอใจอื่นๆ เช่น ความคิดทางลบต่อสมาชิกภายในทีมการได้รับกลโกงต่างๆ จากการแข่งขัน และการไม่ได้รับความช่วยเหลือที่ดีจากผู้ฝึกสอน

**4. จิตใจ** ปัจจัยทางจิตวิทยาสามารถเกิดขึ้นได้มากกว่าร้อยละ 50 ของเหตุผลทั้งหมดที่ทำให้เกิดการหมดไฟทางการกีฬา ซึ่งประกอบด้วย ความไม่พร้อมหรือความคาดหวังที่ไม่เหมาะสม เช่น การให้ความสำคัญกับลำดับผลการแข่งขันมากเกินไป จนขาดความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเองทั้งที่ตนเองมีพัฒนาการด้านความสามารถที่ดี

จากการรวบรวมข้อมูลของ Weinberg & Gould (2007) มีข้อมูลเกี่ยวกับการหมดไฟทางการกีฬาที่น่าสนใจ คือ นักวิ่งอาชีพทั้งเพศหญิงและเพศชายต้องประสบกับการฝึกซ้อมมากเกินไป อย่างน้อยหนึ่งครั้งตลอดช่วงอายุที่ทำการฝึกซ้อมและแข่งขัน ขณะที่นักกีฬาว่ายน้ำระดับมหาวิทยาลัย ชั้นปีที่หนึ่ง ร้อยละ 91 จะมีอาการเบื่อหน่ายเมื่อขึ้นชั้นปีที่สอง และมีเพียงร้อยละ 30 เท่านั้นที่ไม่ประสบกับเบื่อหน่าย นอกจากนี้การฝึกซ้อมมากเกินไปยังพบในช่วงกึ่งกลางของการฝึกซ้อมรายปีในนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติออสเตรเลียมากถึงร้อยละ 21 และพบในนักกีฬาบาสเกตบอลทีมชาติอินเดียมากถึงร้อยละ 33 ในระหว่างการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ และพบอีกว่าร้อยละ 50 ของนักกีฬาฟุตบอลกึ่งอาชีพ หลังจากเริ่มฤดูกาลแข่งขันเป็นเวลา 5 เดือน

## อาการของการฝึกหนักเกินและการหมดไฟทางการกีฬา

**อาการของการฝึกหนักเกิน** คือ ร่างกายหมดแรง จิตใจอ่อนล้า ซึมเศร้า เบื่อและนอนไม่หลับ **อาการของการหมดไฟ** คือ ขาดความมั่นใจ ขาดความพอใจในการเล่นร่างกายและจิตใจอ่อนล้า ขาดการดูแลตนเอง ซึมเศร้า และความวิตกกังวลสูงขึ้น โดยสรุปความแตกต่างของอาการที่บ่งชี้การฝึกหนักเกินและการหมดไฟทางการกีฬาดังตารางที่ 3

### ตารางที่ 3 อาการและอาการแสดงของการฝึกเกินและการหมดไฟทางการกีฬา

อาการและอาการแสดงของการฝึกเกิน	
- ความสามารถทางการกีฬาลดลง	- ความดันโลหิตสูงขึ้น
- เบื่อ	- ภาวะแพ้อาหารทำงานผิดปกติ
- เชื่องซึม	- ฟันตั่วจากความเหนียวล้าได้ช้า
- นอนไม่หลับ	- ไม่อยากอาหาร
- น้ำหนักลด	- บาดเจ็บจากการใช้งานมากเกินไป
- อัตราการเต้นหัวใจสูงขึ้น	- ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง
- ปวดระบบกล้ามเนื้อ	- สูญเสียสมาธิ
- อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย	
อาการและอาการแสดงของการหมดไฟทางการกีฬา	
- แรงแจ้งใจลดลง	- อารมณ์ไม่ดี / เปลี่ยนแปลงง่าย
- พลังงานลดลง	- มีการใช้ยาในทางที่ผิด
- สูญเสียสมาธิ	- รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า
- ไม่พึงพอใจในการเล่นกีฬา	- ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง
- ขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเองและผู้อื่น	- ความวิตกกังวลสูงขึ้น
- เหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ	- แยกตัวออกจากสังคม

การหมดไฟไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะกับนักกีฬาเท่านั้น แต่สามารถเกิดขึ้นกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับกีฬา เช่น ผู้ฝึกนักกีฬา (Athletic trainers) เจ้าหน้าที่ (Officials) และผู้ฝึกสอน (Coach) ดังต่อไปนี้คือ

#### การหมดไฟในผู้ฝึกนักกีฬา (Athletic trainers)

ผู้ที่ทำหน้าที่ฝึกซ้อมนักกีฬาเป็นระยะเวลานานตั้งแต่ก่อน ระหว่าง และหลังการแข่งขัน และบางครั้งยังต้องทำงานอื่นๆ ร่วมด้วยตลอดทั้งวัน รวมถึงการดูแลนักกีฬาที่อาจมีความหลากหลายของกลุ่มอายุแต่อยู่ภายในทีมเดียวกัน การทำงานเหล่านี้ซ้ำๆ นานๆ ย่อมมีโอกาสให้เกิดความเครียดได้ ผู้ฝึกนักกีฬาที่มีบุคลิกภาพแบบ A มีโอกาสเกิดภาวะหมดไฟได้มากกว่าผู้ฝึกนักกีฬาที่มีบุคลิกภาพแบบ B ดังนั้นผู้ฝึกนักกีฬาที่ต้องทำหน้าที่หลายบทบาท มักเกิดอาการสับสนและไม่ชัดเจนในบทบาทที่แท้จริงของตนเอง จึงเป็นสาเหตุของการเกิดการหมดไฟทางการกีฬา

(บุคลิกภาพแบบ A ชอบอิสระ มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ค่อยควบคุมตนเอง ชอบทำตามใจดังที่ตนปรารถนา เก็บตัว ไม่ชอบเลียนแบบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ไม่ชอบงานที่เป็นระเบียบแบบแผน ส่วนบุคลิกภาพแบบ B ชอบความสนุก และคลายเครียด มากกว่าจะเล่นเพื่อเอาชนะ)

## การหมดไฟในเจ้าหน้าที่กีฬา (Officials)

เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่กับนักกีฬาหรือทีมกีฬาเป็นประจำจะมีความเครียดเกิดขึ้น ซึ่งความรู้สึกที่ไม่ดีเหล่านั้นสามารถจะส่งผลต่อการหมดไฟทางการกีฬาได้ นอกจากนี้อิทธิพลของสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ชม และผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ยังมีผลต่อการหมดไฟทางการกีฬาของเจ้าหน้าที่ได้เช่นกัน ซึ่งเห็นได้บ่อยครั้งว่าเจ้าหน้าที่ซึ่งปฏิบัติงานอยู่กับนักกีฬาหรือทีมกีฬาอาจแสดงความรู้สึกทางลบต่อผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่ต้องปฏิบัติสัมพันธ์ด้วยได้เสมอ

## การหมดไฟในผู้ฝึกสอนกีฬา (Coach)

ผู้ฝึกสอนที่มีการหมดไฟเกิดขึ้นนั้น มักมีสาเหตุส่วนใหญ่จากความกดดันที่ต้องนำพาทีมสู่ชัยชนะในการแข่งขันแต่ละครั้ง การแทรกแซงต่างๆ ทั้งจากระบบการบริหารจัดการทีมกีฬา จากผู้ปกครองรวมไปถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การรักษาระยะวินัย ความต้องการให้มีความสมบูรณ์เกิดขึ้นมากที่สุด ความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน และความกดดันจากภายนอกอื่นๆ สามารถนำพาผู้ฝึกสอนให้เกิดการหมดไฟได้

## การป้องกันและรักษาอาการหมดไฟทางการกีฬา

1. การให้ความสำคัญกับปัจจัยที่ทำให้ให้นักกีฬาเกิดภาวะวิกฤตและนำไปสู่การหมดไฟทางการกีฬา เช่น ระดับความเครียดของนักกีฬา แหล่งของความเครียดที่เกิดขึ้น (ทั้งภายในและภายนอกสนามแข่งขัน) ปริมาณการฝึกซ้อม และกิจกรรมที่ถูกนำมาใช้ในช่วงของการฟื้นตัว อีกทั้งต้องสังเกตอาการและอาการแสดงของนักกีฬาที่เป็นสัญญาณว่านักกีฬาอาจมีการหมดไฟในอนาคต เพื่อให้การช่วยเหลือให้นักกีฬาได้ทันเวลา

**2. การสื่อสาร** เป็นวิธีการที่ถูกนำมาใช้เพื่อวิเคราะห์สภาพปัญหา และค้นหาที่มาของปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา ผู้ฝึกสอน นักจิตวิทยาการกีฬา พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู ควรเป็นบุคคลที่ทำหน้าที่สร้างขวัญและกำลังใจ งดเว้นการสร้างความรู้สึกวิตกกังวล หรือความสับสนให้กับนักกีฬา การให้แนวทางสนับสนุนและช่วยเหลือที่ถูกต้องและเหมาะสมจะมีส่วนสำคัญในการลดการเกิดการหมดไฟ รวมถึงการสร้างการตระหนักรู้ในตนเองและการเตรียมพร้อมในการเผชิญปัญหาจะสามารถช่วยลดการเกิดภาวะหมดไฟทางการกีฬาได้เช่นกัน



**3. การกำหนดเป้าหมายระยะสั้น** สำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การกำหนดเป้าหมายเปรียบเสมือนการใช้สิ่งล่อใจกับนักกีฬาเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการนั้น เมื่อทุกอย่างดำเนินไปด้วยดี ค่อยๆ พัฒนาจากเป้าหมายระยะสั้นเป็นเป้าหมายระยะยาว การกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่ประสบความสำเร็จต้องเน้นให้นักกีฬาสามารถดึงความเป็นตัวเองออกมาให้ได้หรือที่นักจิตวิทยาใช้คำว่า “อัตมโนทัศน์แห่งตน” (self - concept) ให้มีความสำคัญกับความสนุกให้มาก เพราะนักกีฬาใช้เวลาอยู่ในช่วงของการฝึกซ้อมมากกว่าช่วงการแข่งขัน ดังนั้นความสนุกที่สร้างขึ้นในช่วงการฝึกซ้อมเป็นการหลอมรวมทุกอย่างที่ดีเข้าไว้ด้วยกัน และส่งผลต่อการแข่งขันที่สนุกและมีความสุขต่อไปได้



**4. การผ่อนคลายนอกเวลาการฝึกซ้อม** การผ่อนคลายเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญกับทุกคน นักกีฬาที่ผ่านช่วงเวลาของการฝึกซ้อมและการแข่งขันมาอย่างหนักแล้วต่างต้องการให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนคลายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และสร้างสมดุลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี นักกีฬาจำนวนมากยังมีความคิดผิดๆ อยู่ว่ายิ่งซ้อมมากซ้อมหนักเท่าใด ยิ่งทำให้เก่งขึ้นเท่านั้น ในความเป็นจริงหากนักกีฬาซ้อมหนักเพียงใด ต้องจัดเวลาให้ตนเองได้พักผ่อนมากเท่านั้น

5. การเรียนรู้ทักษะการควบคุมตนเอง คือ การนำหลักการฝึกทักษะทางจิตใจ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง เช่น การผ่อนคลาย (Relaxtation) การจินตภาพ (Imagery) การกำหนดเป้าหมาย (Goal setting) และการพูดกับตนเองทางบวก (Positive self-talk) สามารถลดความเครียดและไม่ส่งผลต่อการหมดไฟทางการกีฬา

6. การมองด้านบวก ในทุกครั้งที่ทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน อาจมีเหตุการณ์ต่างๆ ทางลบเกิดขึ้นได้เสมอ เช่น ความไม่พึงพอใจในการฝึกซ้อม หรือความพ่ายแพ้ในการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนหรือนักจิตวิทยาการกีฬาดึงช่วยให้นักกีฬาได้มองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้น แต่ทั้งนี้ควรมุ่งทิศทางบวกอยู่เสมอ เพื่อหล่อหลอมกระบวนการทางความคิดที่ดี และเป็นการพัฒนารูปแบบความคิดให้เป็นไปเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

7. การจัดการกับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายหลังการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา คงได้รับการแนะนำเป็นอย่างดีเกี่ยวกับการจัดการกับความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่จะมีสักกี่คนที่ให้ความสำคัญกับช่วงหลังการแข่งขัน นักกีฬาหลายคนที่ประสบความพ่ายแพ้หรือไม่สมหวังดังที่ตั้งใจไว้ มักแสดงความรู้สึกออกมาทางอารมณ์ เช่น การทะเลาะวิวาท การต่อสู้ การตีมีเครื่องตีมี แอลกอฮอล์อย่างหนัก หรือมีพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ด้วยวิธีการต่างๆ ผู้ฝึกสอนสามารถลดความเครียดของนักกีฬาได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้ คือ



7.1 การสร้างบรรยากาศภายหลังการแข่งขันที่ดี เพื่อสนับสนุนให้นักกีฬากลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็วที่สุด

7.2 ให้ความสนใจกับสภาพอารมณ์ของนักกีฬาที่ออกมาจากสนามแข่งขัน ไม่ใช่หมกมุ่นแต่สภาพอารมณ์ของตนเอง

7.3 พยายามใช้เวลาอยู่กับนักกีฬาหรือทีมของตนเองให้มาก อย่ามัวสนใจกับข่าวทางสื่อวิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น

7.4 ประเมินสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจริงของนักกีฬาแต่ละคน

7.5 หากิจกรรมอื่นที่สามารถทำร่วมกันเป็นกลุ่มได้

7.6 การเริ่มต้นเตรียมพร้อมสำหรับโอกาสที่จะเกิดขึ้นในคราวต่อไปเสมอ

7.7 ไม่ควรให้สมาชิกของทีมแสดงความรู้สึกอึดอัดหรือย่ำใจจนเกินกว่าเหตุเมื่อได้รับชัยชนะจากการแข่งขัน ขณะเดียวกันหากพ่ายแพ้ต้องไม่แสดงอาการเศร้าโศกเสียใจจนเกินกว่าเหตุ

### การประยุกต์ใช้

1. การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมและการฟื้นคืนสภาพให้มีความสอดคล้องกัน โดยเฉพาะช่วงที่มีโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบการฝึกเกิน ซึ่งนักกีฬาจะเกิดความล้าทางร่างกายและจิตใจสูงขึ้นกว่าปกติ
2. การให้ความสำคัญกับการสร้างบรรยากาศจิตใจในการฝึกซ้อม เพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการหมดไฟกับผู้เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬา ผู้ฝึกนักกีฬา เจ้าหน้าที่ รวมถึงผู้ฝึกสอนด้วย

# จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา (Sport Psychology for Coaches)

ผู้ฝึกสอนกีฬา คือ ผู้ทำหน้าที่ในการควบคุมและจัดระบบ การฝึกซ้อมเพื่อทำให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาทักษะกีฬาสมรรถภาพ ทางกาย และสมรรถภาพทางจิตสูงสุด เปรียบเสมือนผู้นำของ นักกีฬา ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาควรมีภาวะผู้นำที่ดีเพื่อนำนักกีฬาไปสู่ เป้าหมายที่ต้องการได้ การจะเป็นผู้นำที่ดีต้องอาศัยทั้งศาสตร์และศิลป์ ต้องมีการหล่อหลอมสั่งสม และผ่านกระบวนการพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่อง โดยลักษณะที่พบเห็นได้ในผู้ที่มีภาวะผู้นำคือ การคิด พูด และทำ แล้วคนอื่นเชื่อถือ



ภาวะผู้นำไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตามต้องมีความรู้บางอย่าง ในทุกอย่าง หรือรู้ทุกอย่างในบางอย่าง “Know something in everything” หรือ “Know everything in something” สามารถนำไปใช้ได้ในทุกวิชาชีพ ซึ่งมีกรกล่าวกันว่าในชีวิตของคนๆ หนึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงอะไรก็ได้ ทำอะไร ได้สำเร็จ คือ ร้อยละ 80 เกิดจากภาวะผู้นำ และอีกร้อยละ 20 เกิดจากวิชาการ หรือเรียกว่า กฎ 80 : 20 (Pareto’s Law)

ภาวะผู้นำสามารถสร้างได้จากการเรียนรู้ผสมผสานกับการแสวงหา ประสบการณ์ อาจไม่มีสูตรตายตัวแต่ต้องเห็นสถานการณ์สามารถปรับตัวเปลี่ยน สถานการณ์ให้เป็นประโยชน์ได้ หรือหากบางคนมีโอกาสทำความเข้าใจกับการเตรียมพร้อม รับกับภาวะผู้นำย่อมถือเป็นโอกาสดีในการพัฒนาตนเองอีกทางหนึ่ง ดังนั้นหากกล่าวถึง บทบาทของผู้ฝึกสอนกีฬาคงหนีไม่พ้นที่ต้องแสดงภาวะของผู้นำให้ถูกต้อง

ปัญหาการใช้จิตวิทยาการกีฬาของประเทศไทยมีอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีความเกี่ยวข้องกับงบประมาณที่มีจำกัด การขาดแคลนผู้ที่มีประสบการณ์ และพบว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาขาดความรู้ในการประยุกต์ใช้เทคนิคเกี่ยวกับการฝึกทักษะทางจิตใจ รวมทั้งนักกีฬาบางคนไม่เห็นถึงความจำเป็นของการฝึกฝนทางจิตใจและคิดว่าการศึกษา ทำให้เสียเวลาในการฝึกซ้อมทักษะกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการหล่อหลอมที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่ได้ถูกหล่อหลอมมาตั้งแต่เริ่มเล่นกีฬา ทำให้นักกีฬาไม่ทราบว่สิ่งเหล่านั้นมีประโยชน์ อย่างไรต่อตนเอง (ฉัตรกมล, 2547)

การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี ต้องมีความสามารถในการนำทีมหรือนักกีฬาของตนเองไปสู่เป้าหมายสูงสุดได้ และต้องมีความสามารถในการจัดการปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในทุกสถานการณ์ อาจไม่ใช่เรื่องง่ายนักในบทบาทหน้าที่ซึ่งต้องรับผิดชอบ แต่หากมีความเข้าใจลักษณะความแตกต่างของนักกีฬาแต่ละบุคคลอย่างดีแล้วปัญหาทุกอย่างจะสามารถจัดการแก้ไขได้โดยง่าย เราอาจได้ยินคำพูดเหล่านี้มาบ้าง เช่น “ฉันไม่สามารถทำได้ นั่นไม่ใช่ฉัน” “ทุกอย่างอยู่ที่การตัดสินใจของฉัน” คำพูดเหล่านี้มักมาจากผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสิทธิภาพในการทำงานน้อย แต่หากเคยได้ยินคำพูด เช่น “ฉันจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือนิสัยเหล่านั้นให้ได้” “ฉันทำได้ ไม่ดีพอดังนั้นฉันจะขอความร่วมมือกับผู้ที่มีความสามารถเฉพาะทางมาทำให้” คำพูดเหล่านี้จะเกิดขึ้นกับผู้ฝึกสอนกีฬาที่รู้จักข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง บางครั้งผู้ฝึกสอนกีฬาอาจต้องหาเวลาและโอกาสในการพัฒนาตนเอง เช่น การอ่านหนังสือ การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การสัมมนาต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะสำหรับการดูแลและให้คำปรึกษากับนักกีฬา หรือปรึกษาหารือกับนักจิตวิทยาการศึกษา นักวิชาการที่มีความรู้ความสามารถ ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสบการณ์ และนักวิจัยทางการกีฬา เพื่อเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬา โดยสรุปผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดีต้องสามารถรับรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองตามสภาพความเป็นจริงได้

## บทบาทของผู้ฝึกสอนกีฬา

ผู้ฝึกสอนกีฬา มีลักษณะการทำงานที่ผสมผสานบทบาทหน้าที่หลายอย่างด้วยกัน คือ

1. **ผู้นำ** ในสถานการณ์ทางการกีฬานั้นเมื่อสมาชิกในทีมต้องการบรรลุเป้าหมายที่ร่วมกันกำหนดไว้จึงจำเป็นต้องมีผู้นำทำหน้าที่เป็นผู้นำ ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาจึงมีหน้าที่ในการสวมบทบาทเป็นผู้นำทีมที่ต้องแสดง **ความน่าเชื่อถือ** ในการนำทีมไปยังเป้าหมายนั้น เช่น ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสิทธิภาพควรต้องเป็นผู้ที่ **มีความรับผิดชอบ** ในทุกสถานการณ์แม้ในยามที่ทีมประสบความล้มเหลวต้องสามารถให้คำชี้แนะกับนักกีฬาของตนเองได้ทั้งในระหว่างฝึกซ้อมและการแข่งขัน ต้องมีความสามารถในการคิดเทคนิคหรือกลยุทธ์ในการวางแผนการเล่นและมีการสื่อสารที่ดีทั้งในช่วงก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

2. **ผู้ตาม** ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดีต้องรู้ช่วงจังหวะเวลาที่เหมาะสมว่าช่วงใดไม่ควรเป็นผู้นำ ซึ่งช่วงที่ไม่ได้เป็นผู้นำก็ควรเป็นผู้ตามที่ดี เพราะผู้ฝึกสอนกีฬาควรมีความสามารถในการรับฟัง เคารพการตัดสินใจ และรับรู้ความรู้สึกหรือความต้องการของนักกีฬาอย่างจริงจัง

3. **ครู** ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีประสิทธิภาพ คือ ผู้ถ่ายทอดความรู้ได้ดี หรือกล่าวได้ว่าผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี คือ “ครูที่ดี” นั่นเอง ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องมีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะกีฬาได้ ทำให้นักกีฬาพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถประสบความสำเร็จได้ ส่วนหนึ่งของกระบวนการศึกษาในการกีฬา คือ การสอนนักกีฬาให้มีความสามารถในการคิดอย่างอิสระ ซึ่งผู้ฝึกสอนกีฬามีหน้าที่เพียงเป็นผู้ให้คำแนะนำและตอบสนองต่อความคิดที่สร้างสรรค์ของนักกีฬาโดยไม่คาดหวังต่อการกระทำที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่นักกีฬาต้องการ ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องมีความรู้เกี่ยวกับทักษะและกฎโบายในการเล่นกีฬา และสิ่งสำคัญผู้ฝึกสอนกีฬาต้องมีความสามารถเกี่ยวกับการสื่อสารหรือมีรูปแบบการสอนที่สามารถสื่อให้นักกีฬาเข้าใจ



4. **ตัวแบบ** หมายถึงมาตรฐานหรือการแสดงตัวอย่างเพื่อให้ได้ข้อมูลหรือให้เห็นภาพเพื่อแสดงการเปรียบเทียบ ผู้ฝึกสอนกีฬามักเป็นผู้ที่นักกีฬายึดถือเป็นตัวแบบ เพราะในการสอนทักษะกีฬาต่างๆ ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องทำตัวอย่างให้ดูเพื่อให้นักกีฬาปฏิบัติตามหรือแม้แต่นโยบายการดำเนินชีวิต ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาควรตระหนักว่าการกระทำทุกอย่างของตนเองมีผลต่อการปฏิบัติตามของนักกีฬาด้วย บทบาทที่มีผลต่อการลดความน่าเชื่อถือของผู้ฝึกสอนกีฬา เช่น การติดสุรา การใช้ยาที่ผิดกฎหมาย และความต้องการให้นักกีฬาทำทุกอย่างถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์ การไม่รักษามาตรฐานในการดูแลนักกีฬาแต่ละคน สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการลดความน่าเชื่อถือและทำให้นักกีฬาสูญเสียความเชื่อมั่นในตัวผู้ฝึกสอนกีฬาได้

5. **นักจิตวิทยาหรือผู้ให้คำปรึกษา** ผู้ฝึกสอนกีฬาเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดกับนักกีฬาและควรต้องเข้าถึงความรู้สึกและความต้องการของนักกีฬา ต้องสามารถรับฟังและตอบสนองความต้องการของนักกีฬาได้ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนต้องไม่มีท่าทีหรือวิธีการอันใดที่ส่งผลต่อความคิดหรือความรู้สึกของนักกีฬาให้เกิดขึ้นทางลบ โดยต้องมีความรู้ความสามารถขั้นพื้นฐานในการนำเทคนิคการให้คำปรึกษาไปใช้กับนักกีฬาของตนเอง

6. **ตัวแทนของพ่อแม่** นักกีฬาต้องการใครสักคนที่สามารถดูแลและมีความสำคัญต่อชีวิตพวกเขา ดังนั้นจึงต้องการความรักและความเอาใจใส่อย่างมากจากใครสักคนที่มีอยู่จริง บทบาทของผู้ฝึกสอนกีฬามีใช้การเป็นพ่อแม่แต่เป็นลักษณะการดูแลเอาใจใส่ที่มีเป้าหมายเหมือนกับเป็นพ่อแม่เท่านั้น คือ การให้ความรักความเข้าใจ เอาใจใส่และดูแลนักกีฬาของตนเปรียบเสมือนเป็นลูกของตนเอง บางครั้งผู้ฝึกสอนกีฬาอาจต้องให้การดูแลนักกีฬาที่ไม่ใช่เพียงแต่ในสนามฝึกซ้อมหรือสนามแข่งขันเท่านั้น หากนักกีฬามีปัญหาในการเรียนหนังสือ มีปัญหากับเพื่อนหรือเรื่องอื่นใดก็ตาม ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องแสดงบทบาทในการช่วยเหลือเพื่อมุ่งหวังให้นักกีฬาเกิดพฤติกรรมที่ดีในอนาคตต่อไป

## หลักการเกิดพฤติกรรม

การทำความเข้าใจกับหลักของพฤติกรรมเป็นสิ่งที่คุณฝึกสอนกีฬาต้องเรียนรู้และเข้าใจ มีคำกล่าวที่ว่า **ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ประสบความสำเร็จคือผู้ที่ทำหน้าที่เป็นนักจิตวิทยาการกีฬาที่ดี** เพราะองค์ความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาเป็นการอธิบายพฤติกรรมของบุคคลซึ่งล้วนมาจากความคิดและความรู้สึกที่อยู่ภายในตัวบุคคลนั้น ดังนั้นความสามารถในการทำความเข้าใจและปรับพฤติกรรมของนักกีฬาได้จึงเป็นสิ่งจำเป็นซึ่งประเด็นหลักที่ควรคำนึงในการทำหน้าที่ผู้ฝึกสอนกีฬาให้มีประสิทธิภาพ คือ การทำหน้าที่เป็น **ผู้สื่อสารที่ดี** โดยเป้าหมายของการสื่อสาร คือ การทำความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้ส่งและผู้รับข่าวสาร ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องสามารถ **สร้างแรงจูงใจและจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักกีฬาได้** โดยแนวทางการจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักกีฬา ประกอบด้วย การเป็นผู้สื่อสารที่ดี การสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬา และการทำให้นักกีฬารู้สึกสนุกกับการเล่นกีฬา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

## การจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

**พฤติกรรมที่พึงประสงค์** หมายถึง พฤติกรรมที่สมวัย สมอายุ ถูกกาลเทศะ เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ ส่งเสริมการเรียนรู้และการเข้าสังคม ไม่มีพฤติกรรมที่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติได้ ซึ่งมีความหมายตรงข้ามกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมที่ไม่สมวัยไม่สมอายุ ไม่ถูกกาลเทศะ ไม่เข้ากับสถานการณ์ ขัดขวางการเรียนรู้และการเข้าสังคม โดยเฉพาะพฤติกรรมการทำร้ายตนเองและผู้อื่น ทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติได้

เทคนิคการจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ มีอยู่หลายวิธีการ ซึ่งประกอบด้วย การลงโทษ เช่น การดู การไม่ให้สิ่งของหรือไม่ให้ทำกิจกรรมที่ชอบ การเพิกเฉย การให้ของหรือให้ทำพฤติกรรมที่ไม่ชอบ การจับล้อค การปิดตา การตี การให้ทำพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ การขยายเวลาในการสอนให้นานขึ้น เพื่อไม่ให้มีเวลาไปทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ การเบี่ยงเบนความสนใจ เป็นต้น ซึ่งในสถานการณ์ทางการศึกษา สิ่งที่น่าสนใจในการจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ทางการศึกษาและเกิดประโยชน์สูงสุด คือ การเป็นผู้สื่อสารที่ดี การสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษา การสร้างความสนุกสนานให้นักศึกษา การสร้างความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่มีความยั่งยืนมากกว่าการลงโทษด้วยวิธีรุนแรง โดยมีวิธีการดังต่อไปนี้

### 1. การเป็นผู้สื่อสารที่ดี มีสิ่งที่จะต้องคำนึง 3 ประการ คือ

#### 1.1. ผู้ส่งและผู้รับข้อความ

การเป็นผู้พูดที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ แต่การเป็นผู้ฟังที่ดีเป็นสิ่งสำคัญกว่า เพราะหากมีทักษะการพูดที่ดีเพียงอย่างเดียวโดยไม่สามารถในการรับฟัง ย่อมก่อให้เกิดการสูญเสียโอกาสในการรับฟังปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นจริง ดังนั้นควรมีการพัฒนาทักษะการฟังควบคู่ไปกับทักษะการพูด โดยผู้ฝึกสอนต้องให้ความสนใจขณะมีการสนทนา พยายามหลีกเลี่ยงการขัดจังหวะการพูด การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับความหมายที่นักกีฬาสื่อออกมา เช่นเมื่อพูดถึงสิ่งที่ดี สิ่งที่ต้อง สิ่งที่มีความสุข ควรแสดงอาการยิ้มรับ ผนวกกับการแสดงความเข้าใจหรือความเห็นใจผ่านทางสายตา



ร่วมด้วย จากคำกล่าวที่ว่า “ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ” จึงเป็นสิ่งที่เป็จริงเสมอมา เพราะแววตาที่เปล่งประกายออกมาสามารถสะกดความรู้สึกของคุณสนทนาได้เสมอ ทำให้รับรู้ว่าคุณสนทนากำลังรู้สึกอย่างไร

ผู้ส่งและผู้รับข้อความ ควรมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ควรให้ความสนใจในทุกประโยคที่เปล่งออกมาจากการสนทนาครั้งนั้น เพราะข้อความที่ถูกถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูด เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความเป็นตัวตน สิ่งที่ต้องการหรือความรู้สึกนึกคิดที่อยู่ภายในจิตใจของเราเสมอ ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดีต้องสามารถเป็นได้ทั้งผู้ส่งข้อความที่ถูกต้อง ชัดเจน และมีความคงเส้นคงวาในสิ่งที่พูดออกไป ขณะเดียวกันต้องทำหน้าที่เป็นผู้รับข้อความที่มีประสิทธิภาพด้วย คือ มีความตั้งใจ สามารถจับประเด็นการสนทนาได้อย่างถูกต้อง และตอบสนองข้อความนั้นได้อย่างสมเหตุสมผล และตรงประเด็นเสมอ

## 1.2. ภาษาพูดและภาษาท่าทาง

ภาษาพูดเป็นสิ่งที่เราค้นเคยเป็นอย่างดี แต่การพูดนับเป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝน เรามักพูดจากความเคยชินเป็นส่วนใหญ่ ขอให้ตระหนักว่าสิ่งที่พูดออกมาควรเป็นสิ่งที่ดีสิ่งที่คุณต้องการและมีความคงเส้นคงวา มีความมั่นคงไม่พูดกลับไปกลับมา เมื่ออยู่ในฐานะผู้ฝึกสอนกีฬาสิ่งที่คุณควรระลึกอยู่เสมอคือ การเป็นแบบอย่างที่ดีกับนักกีฬา สามารถสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นในตัวเอง ขณะเดียวกันต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬาได้ นอกจากภาษาพูดแล้ว การพัฒนาการสื่อสารด้วยภาษาท่าทางเป็นสิ่งที่ละเลยไม่ได้ ซึ่งลักษณะการใช้ภาษาท่าทางประกอบด้วย 5 ลักษณะ คือ การเคลื่อนไหวของร่างกาย ลักษณะทางร่างกาย การสัมผัส น้ำเสียง และตำแหน่งร่างกาย การพัฒนาภาษาท่าทางให้ประสบความสำเร็จนั้นควรสังเกตข้อมูลย้อนกลับหลังจากที่ได้ส่งข้อความและรับข้อความตอบกลับนั้นแล้ว เพื่อตรวจสอบผลตอบรับในสิ่งที่ได้แสดงลักษณะการสื่อสารออกไปซึ่งในแต่ละลักษณะการใช้ภาษาท่าทางมีรายละเอียดดังนี้

**1.2.1 การเคลื่อนไหวของร่างกาย** เป็นการเคลื่อนไหวโดยใช้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ควรให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น การเคลื่อนไหวของมือขณะพูดเพื่ออธิบายสิ่งต่างๆ ควรให้อยู่ในลักษณะที่มีการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม คือ ไม่แกว่งมือหรือโบกสะบัดมากเกินไป หรือการอยู่นิ่งไม่ขยับเลยก็ไม่ใช่สิ่งที่ดี เพราะจะทำให้ขาดความรู้สึกยืดหยุ่นไป

**1.2.2 ลักษณะทางร่างกาย** เป็นการแสดงออกทางร่างกาย เช่น การยืน การนั่ง หรือการยืนกอดอกแล้วมองไปที่นักกีฬา ต่างมีผลให้นักกีฬาให้ความหมายของการแสดงออกเหล่านั้นได้ต่างๆ นานา ซึ่งอาจมีความถูกต้องและไม่ถูกต้องได้เสมอ

**1.2.3 การสัมผัส** เป็นการสัมผัสด้วยอวัยวะต่างๆ เช่น การตบไหล่เบาๆ การวางมือที่หน้าขาขณะที่นั่งสนทนาร่วมกัน เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจหรือแสดงความเข้าใจในสิ่งที่นักกีฬาแสดงออกมา การสัมผัสเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคง

**1.2.4 น้ำเสียง** น้ำเสียงที่นำมามาใช้ควรเป็นน้ำเสียงที่นุ่มนวลแต่มีความชัดเจน และหนักแน่น หลีกเลี่ยงการใช้น้ำเสียงที่แข็งกระด้าง เสียงดังเหมือนพูดตะโกนตลอดเวลา เพราะจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจ อีกทั้งยังสร้างความรู้สึกกลัวมากกว่าความรู้สึกสงบ สบายใจ และการระบายความรู้สึกที่คับข้องใจของนักกีฬาได้

**1.2.5 ตำแหน่งร่างกาย** การจัดวางตำแหน่งของร่างกาย เช่น การยืน การนั่ง การสบสายตา ควรมีระยะที่เหมาะสมไม่ใกล้จนรู้สึกอึดอัด ขาดความเป็นส่วนตัวหรือไกลจนไม่สามารถส่งความรู้สึกต่อกันได้ การนั่งหรือการยืนควรมีระยะห่างพอประมาณหรือหนึ่งช่วงไหล่ เพื่อไม่ต้องใช้วิธีการตะโกนคุยกันและขณะเดียวกันยังเปิดโอกาสให้มีการสัมผัสร่างกายอย่างเหมาะสมได้ในระยะที่พอดี

**1.3. เนื้อหาและสภาพอารมณ์** เนื้อหาหรือข้อความที่ส่งออกไปควรเป็นเนื้อหาที่มีสาระเหมาะสมกับเรื่องที่หยิบยกมาสนทนาร่วมกัน หากการสนทนาครั้งนั้นยังไม่สามารถเริ่มต้นด้วยเนื้อหาใดเป็นหลักได้ อาจให้เลือกประเด็นที่เป็นความสนใจร่วมกันมาเป็นประเด็นเปิดการสนทนา เพราะจะเป็นสิ่งที่ย่างที่สุดสำหรับการเริ่มต้น ฟังระลึกว่าไม่ว่าจะเป็นเนื้อหาสาระในเรื่องใดก็ตามขอเพียงให้มีเนื้อหาและ

เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานักกีฬาให้ไปสู่ความสำเร็จ นอกจากเนื้อหาที่ต้องมีสาระ และเป็นประโยชน์แล้ว ทุกขณะที่มีการส่งข้อความต้องให้ความสำคัญกับสภาพ อารมณ์ในขณะนั้นด้วยว่าความรู้สึกและแสดงออกไปอย่างสมเหตุสมผลกับ สถานการณ์นั้นหรือไม่ เช่น นักกีฬาเกิดการบาดเจ็บ แพทย์แนะนำให้พักรักษาตัว และงดการเล่นกีฬาเป็นเวลา 3 เดือน ซึ่งถือเป็นสิ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความเครียด เป็นอย่างมากผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดีควรแสดงอารมณ์ที่บ่งชี้ถึงความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และร่วมกันหาทางออกร่วมกัน หรือแม้บางครั้งผู้ฝึกสอนกีฬามีอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ นักกีฬาก็ยังไม่สมควรแสดงอาการเกรี้ยวกราดออกมา แต่ควรใช้วิธีการผ่อนคลาย ตนเองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อรู้สึกว่าการอารมณ์ตนเองสงบลงแล้ว จึงกลับมาพูดคุย กับนักกีฬาอีกครั้งด้วยเหตุผลต่อไป โดยสรุป คือ ผู้ฝึกสอนกีฬาควรส่งข้อความ ที่มีเนื้อหาและสภาพอารมณ์ที่สอดคล้องออกมาให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันให้ได้

## ขั้นตอนการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพระหว่างผู้ฝึกสอนกีฬากับนักกีฬา

เป้าหมายของการสื่อสาร คือ การทำความเข้าใจร่วมกันระหว่างบุคคล ที่ส่งข้อความและบุคคลที่รับข้อความ โดยกระบวนการส่งข้อความจากผู้ฝึกสอนกีฬา ไปยังนักกีฬามี 6 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

1. ผู้ฝึกสอนกีฬาคิดในสิ่งที่จะนำไปถ่ายทอดกับนักกีฬา
2. ผู้ฝึกสอนกีฬาทำการแปลในสิ่งที่คิดให้เป็นข้อความที่เหมาะสมสำหรับการส่งต่อข้อความนั้นสู่นักกีฬา
3. ผู้ฝึกสอนกีฬาถ่ายทอดข้อความในรูปแบบของการสื่อสารแบบใดแบบหนึ่ง กับนักกีฬา (ภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง)
4. นักกีฬารับข้อความที่ผู้ฝึกสอนกีฬาถ่ายทอดมา (ถ้านักกีฬาให้ความสนใจ)
5. นักกีฬาตีความหมายข้อความที่ได้รับจากผู้ฝึกสอนกีฬา
6. นักกีฬาตอบสนองต่อข้อความที่ได้รับจากผู้ฝึกสอนกีฬา

## สาเหตุที่ทำให้การสื่อสารขาดประสิทธิภาพระหว่างผู้ฝึกสอนกีฬากับนักกีฬา

1. เนื้อหาที่สื่อออกไปไม่เหมาะสมกับสถานการณ์
2. การถ่ายทอดข้อความไม่มีภาษาพูดหรือภาษาท่าทางที่ดีพอ
3. นักกีฬาไม่ได้รับข้อความที่ส่งไปเพราะขาดความสนใจ
4. นักกีฬาขาดการฟังหรือทักษะการสื่อสารด้วยภาษาท่าทาง ทำให้ตีความหมายของข้อความผิดพลาดหรือไม่เข้าใจข้อความนั้น
5. นักกีฬาเข้าใจความหมายของข้อความ แต่ตีความหมายข้อความนั้นผิดพลาดไปจากความเป็นจริง
6. ข้อความที่ผู้ฝึกสอนกีฬาส่งไปขาดประสิทธิภาพ นักกีฬาสับสนเกี่ยวกับความหมาย

	ข้อความผิด	ข้อความถูก
ถูกเวลา	เข้าใจผิด	ประสบความสำเร็จ
ผิดเวลา	ความเสียหาย	การต่อต้าน

ภาพที่ 24 แสดงจังหวะเวลา ความถูกต้องของข้อความ และความสำเร็จทางการกีฬา

**2. การสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬา** แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อรูปแบบการคิด และผลักดันให้เกิดพฤติกรรม นอกจากนี้แรงจูงใจยังเป็นตัวขับเคลื่อนพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการที่พึงปรารถนา

นักจิตวิทยาการกีฬาเรียนรู้ว่าสิ่งที่นักกีฬาต้องการมากที่สุดมี 2 ประการคือ **ความสนุก** ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการปลุกเร้าหรือเป็นการกระตุ้นและสร้างความตื่นเต้นและ**ความรู้สึกว่าตนเอง มีคุณค่า** รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ และมีโอกาสที่ประสบความสำเร็จได้

3. การสร้างความสนุกสนานให้นักกีฬา มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความต้องการในการปลุกเร้าและความตื่นเต้น ซึ่งในทางกีฬาได้คำนึงถึงระดับการกระตุ้นที่เหมาะสมและการมีประสบการณ์ไหลลื่น ซึ่งระดับของความท้าทายที่เหมาะสมย่อมนำไปสู่ความสนุกในการฝึกซ้อม การสร้างความสนุกในการฝึกซ้อมจำเป็นต้องคำนึงถึงแหล่งที่มาของความสนุกร่วมด้วย ซึ่งส่วนหนึ่งของความสนุกต้องมาจากการยอมรับเหตุผลสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ต้องมีการสร้างกิจกรรมที่สร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมภายในทีมให้เกิดความน่าสนใจ ท้าทาย และน่าตื่นเต้นอยู่เสมอ

4. นักกีฬาต้องการความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องสร้างให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้และให้ความสำคัญกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ว่าจะผลการแข่งขันแพ้หรือชนะก็ตาม นักกีฬาต้องตระหนักว่าตนเองมีคุณค่าอยู่เสมอ เปิดโอกาสให้นักกีฬาได้ใช้ความคิดในการจินตนาการเกี่ยวกับตนเองในทุกสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นจริง และเตรียมพร้อมรับกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ ให้ความสำคัญกับความคิดของนักกีฬาว่านักกีฬาคิดอย่างไรเมื่อได้รับชัยชนะและนักกีฬาคิดอย่างไรเมื่อได้รับความพ่ายแพ้ คำตอบของนักกีฬาจะเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความคิดและการมองเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างดี นักกีฬาที่ได้รับการฝึกฝนทักษะทางจิตใจมาอย่างดีไม่ว่าตนเองจะประสบความสำเร็จหรือประสบความพ่ายแพ้ก็มีคำตอบให้ตนเองทางบวกอยู่เสมอ เมื่อพ่ายแพ้ไม่สมหวังในสิ่งที่ตั้งใจคงปฏิเสธที่จะเสียใจไม่ได้ แต่นักกีฬาจะสามารถฟันฝ่าความเสียใจ ความท้อแท้ และเข้าสู่กระบวนการคิดทางบวกได้อย่างรวดเร็ว การคิดทางบวกเป็นบ่อเกิดของสิ่งสร้างสรรค์ที่ดีต่อไปในอนาคตเสมอ ตัวอย่างความคิดที่มักเกิดขึ้นกับนักกีฬา คือ

#### การคิดอย่างผู้ชนะ เช่น

“ความสำเร็จคือสิ่งที่สร้างความมั่นใจว่าจะทำได้อีก”

“ความล้มเหลวคือแรงผลักดันที่จะทำให้สำเร็จ”

“เชื่อมั่นและเห็นคุณค่าความสามารถของตนเอง”

## การคิดอย่างผู้แพ้ เช่น

“ความพยายามไม่ได้ช่วยทำอะไรดีขึ้น”

“ปัญหาของความล้มเหลวอยู่ที่ความสามารถฉันต่ำเอง จึงไม่มีเหตุผลอะไรที่จะพยายาม ทำให้ดี หรือ ทำให้มากขึ้น”



นักกีฬาที่มีความคิดอย่างผู้แพ้ มักมีกลไกการป้องกันตนเองอยู่เสมอ คือ มักหลีกเลี่ยงการแสดงความสามารถอย่างเต็มที่ ชอบแก้ตัว เช่น ขาดน้ำทำให้เล่นไม่ได้ หรือมีบางอย่างเข้าตาฉันทันก่อนยิงลูกโทษ และมักปฏิเสธความสำเร็จที่ตนเองต้องการ

## แนวทางการสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬา

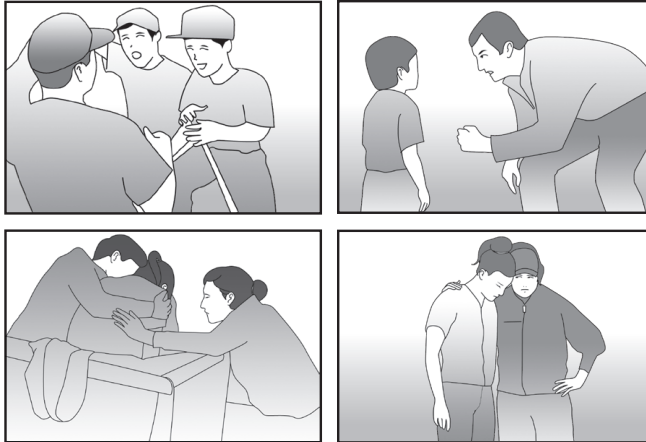
ผู้ฝึกสอนกีฬาควรหล่อหลอมให้นักกีฬาตระหนักอยู่เสมอว่าความสำเร็จไม่ใช่อยู่ที่ชัยชนะเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ความเพียรพยายาม ความมุ่งมั่น อุดสาหะในการฝึกซ้อม และได้รับประสบการณ์ที่แปลกใหม่ในสถานการณ์ต่างๆ อยู่เสมอ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาต่อไป ผู้ฝึกสอนกีฬาควรกระตุ้นให้นักกีฬามีการกำหนดเป้าหมายของตนเองที่ตรงตามสภาพความเป็นจริง และย้ำเตือนให้ปฏิบัติตามสิ่งที่ตนเองกำหนดไว้ให้ได้อย่างต่อเนื่อง มีการตรวจสอบและปรับปรุงเป้าหมายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และต้องยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

ผู้ฝึกสอนกีฬา เพื่อน ผู้ชม ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพจิตแก่นักกีฬาได้เป็นอย่างมาก แต่ควรต้องทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยใช้กระบวนการและวิธีการดังต่อไปนี้

1. การให้คำชมเชย ยกย่อง แสดงออกซึ่งการยอมรับซึ่งกันและกัน
2. การให้ความอบอุ่นและความสัมพันธ์ที่ดี
3. การให้กำลังใจ การไปร่วมเชียร์เมื่อมีการแข่งขัน
4. การฝึกทักษะทางจิตใจ เช่น การกำหนดเป้าหมาย การควบคุมอารมณ์ การลดความวิตกกังวล การสร้างจินตภาพ เป็นต้น
5. การจัดสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ให้เอื้อต่อความพึงพอใจของนักกีฬาสอน แนะนำ หล่อหลอมให้มีความรู้สึกนึกคิดเชิงสร้างสรรค์อยู่เสมอ

6. จัดกระบวนการฝึกซ้อมให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี เช่น การให้โอกาสประสบผลสำเร็จ ให้ทราบความก้าวหน้าหรือพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงไปจากการฝึกซ้อม เพื่อสะสมความสุขและความพึงพอใจที่เล็กละน้อย

7. สร้างความมั่นคงในอนาคตแก่นักกีฬา เช่น ความมั่นคงในการเรียน ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต



### การประยุกต์ใช้

1. การปฏิบัติตัวตามบทบาทหน้าที่การเป็นผู้ฝึกสอนอย่างเหมาะสม ซึ่งมีอยู่หลายบทบาทด้วยกัน เช่น การเป็นผู้นำ การเป็นครู การเป็นผู้ให้คำปรึกษา หรือการเป็นพ่อแม่
2. การวางตัวและแสดงพฤติกรรมตอบสนองกับนักกีฬา ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น
3. การสร้างขวัญและกำลังใจยามที่นักกีฬาท้อแท้ผิดหวัง และร่วมสร้างความสนุกสนานให้เกิดขึ้นตลอดเวลาทั้งช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

## บรรณานุกรม

- กันยา สุวรรณแสง. (2542). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 4. รวมสาส์น. กทม.
- เกษม สุขสมบุรณ์. (2540). บุคลิกภาพของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบัน  
ราชภัฏ ครั้งที่ 19. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2544). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาระดับ  
เยาวชนและสโมสร. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2547). ปัญหาการใช้จิตวิทยาการกีฬาในปัจจุบันของประเทศไทย.  
สารวิทยาศาสตร์การกีฬา, 5(56), 4-6.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2551). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ  
ของปัจจัยที่ส่งผลต่อการหมดไฟในนักกีฬา. วารสารวิทยาศาสตร์และ  
เทคโนโลยีการกีฬา, 8(1).
- ชาญยุทธ รัตนมงคล. (2552). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬา  
บาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีรวัช ใจห้าว. (2539). การศึกษาบุคลิกภาพของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา  
แห่งชาติ ครั้งที่ 28. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรวัฒน์ สุริยปรากการ. (2545). การเปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักกีฬาประเภททีม  
ในโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย  
สงขลานครินทร์.
- นิพวรรณ ใจทะนง. (2551). ความเครียดและการขจัดความเครียดของทีมเรือพาย  
ประเภทยก – แคนู ทีมชาติไทย ชุดซีเกมส์ ครั้งที่ 24. การค้นคว้าอิสระ  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และศรัดี ศรีจันทวงศ์. (2550). การศึกษาการระบุนสาเหตุ  
จากผลการแข่งขันของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนอินดอร์เกมส์  
ครั้งที่ 1 ณ ประเทศไทย. กองวิจัยและพัฒนา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา  
การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- พรรณพิไล ศรีอาภรณ์ และสุจิตรา เทียนสวัสดิ์. (2549). ความเครียดและภาวะการมี  
ประจำเดือนในนักกีฬาสมัครระดับอุดมศึกษา. พยาบาลสาร, 33(2). น.74-85.

- มลิวลัย ผิวคราม พิชัย ผิวคราม เบญจวรรณ สายสีนวล และจำเป็น เกิดดำ. (2549). การศึกษาองค์ประกอบแรงจูงใจในการเป็นนักกีฬาของสถาบันกีฬา. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร.
- มานะ ตรรกฤทธิพิศาล. (2546). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนระดับมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิทวัส ศรีโนนยางค์. (2552). การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทย ประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- วนิษา ศรีตะปัญญา. (2552). การวิจัยด้านจิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬาในประเทศไทย. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วีรยา ชลานันต์ สุพีชรินทร์ ปานอุทัย และวิมลมาศ ประชากุล. (2554). ความเข้มและทิศทางของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ในนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนคนพิการแห่งประเทศไทย ประจำปี 2553. วิทยาสาร ก้าวแวงแสน, 9(3), น.72 - 84.
- ศิลาชัย สุวรรณธาดา. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว : ทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย. (2547). ใบสำคัญแสดงการจดทะเบียนการแต่งตั้งกรรมการของสมาคมขึ้นใหม่ทั้งชุดหรือการเปลี่ยนแปลงกรรมการของสมาคม. กองตำรวจสันติบาล. กรุงเทพมหานคร.
- สืบสาย บุญวีรบุตร.(ม.ป.ป.). จิตวิทยาการกีฬาประยุกต์ในประเทศไทย. 11 สิงหาคม 2553. แหล่งที่มา<http://www.scribd.com/doc/32511742>
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา Sport Psychology. ชลบุรี: วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สนั่น สนธิเมือง. (2536). การศึกษาทักษะทางจิตใจของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยและกีฬา มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, กรุงเทพมหานคร.

- สุรัชชัย พันธุ์กำเนิด. (2544). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬา. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. (2547). การศึกษาความวิตกกังวลและการให้ข้อมูลย้อนกลับของคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อในนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนชาย ก่อนการแข่งขัน 7 วัน 4 วัน และ 1 วัน. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. (2553). ความเข้มและทิศทางการความวิตกกังวลของนักกีฬา ก่อนการแข่งขัน. วิทยาสารกำแพงแสน, 8(1), น. 29-44.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และณฤพณ์ วงศ์จตุรภัทร. (2551). การพัฒนาและวิเคราะห์องค์ประกอบแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาของนักกีฬาระดับอุดมศึกษาไทย. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา, 1(6), น. 82 – 97.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และอภิสิทธิ์ เทียนทอง. (2555). ผลของการฝึกทักษะทางจิตใจที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกอล์ฟอาชีพไทย. วารสารวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีการกีฬา. 12(1) เดือนกรกฎาคม.
- อธินันท์ เพียรดี สุพิตร สมานิต และบรรจบ ภิรมย์คำ. (2551). การสร้างแบบวัดพฤติกรรมความก้าวร้าวทางการกีฬาของนักกีฬาปะทะ. วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อลิศรา คูประสิทธิ์. (2553). แบบทดสอบบุคลิกภาพ” แบบทดสอบบุคลิกภาพ. ชุมชนแห่งการแลกเปลี่ยนและเรียนรู้, 1 สิงหาคม 2553,
- อัครัฐ ยงทวี. (2554). การพัฒนาแบบสอบถามการฟื้นฟูสภาพ - ความเครียดสำหรับนักกีฬาไทย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- Anshel, M. H. (2003). Sport psychology: From theory to practice. (4th ed). San Francisco: Benjamin Cumming,
- Billingsley, H. (2007). Building confidence through motivation. Retrieved April,13, 2007, from the United State Professional Diving Coaches Association, Retrieved December 20, 2009.
- Cox, R.H. (2012). Sport psychology : Concept and Applications. 7<sup>th</sup> edition. McGraw – Hill Company, USA.

- Daniel F. Gucciardi, Gordon, S., & Dimmock J. A. (2009). Evaluation of a Mental Toughness Training Program for Youth - Aged Australian Footballers: I. A Quantitative Analysis.
- Huang, C.J., Wang, P.T. & Hsu, C.Y. (2004). The influence of athletes' attributes on source of sport confidence., 11, 1-17. Retrieved December 30, 2006, from the Chinese Electronic Periodical Services.
- Kentta, G., Hassmen, P., & Raglin, J.S. (2001). Training practices and overtraining syndrome in Swedish age group athletes. *International Journal of Sport Medicine*, 22, 1-6.
- Rainer\_Martens” Martens, R. (2004). *Successful Coaching*. 3rd edition. Human Kinetics book, Illinois.
- Moliner, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., & Marquez, S. (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior*, 29, 255-269.
- Morris, T. & Summers, J. (2004). *Sport psychology: Theory, applications and issues*. Australia: John Wiley & Sons.
- Poh, Y.K. & Smith, D. (2001). Effect of age, gender and sport – type on source of sport confidence. Master' s thesis. National Institute of Education, Nanyang Technological University.
- Raglin, J. D., and Wilson, G. S. (2000). Overtraining in athletes. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 191-207). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vealey, R.S., Hayashi S.W., Garner, H.G. & Giacobbi, P. (1998). Source of sport confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 54-80.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. 4<sup>th</sup> ed. Illinois. Human Kinetics.

## คณะผู้จัดทำคู่มือจิตวิทยาการกีฬา

### ■ ที่ปรึกษา

นางแสงจันทร์ วรสุมันต์

นายชาญวิทย์ ผลชีวิน

นายธวัช ถาวรสวัสดิ์

นางสุพิthy วีระใจ

ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร

ดร.พรเทพ ราชรุจิทอง

อธิบดีกรมพลศึกษา

รองอธิบดีกรมพลศึกษา

รองอธิบดีกรมพลศึกษา

ผู้อำนวยการสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

### ■ ผู้เรียบเรียง

ดร.สุพัชรีนทร์ ปานอุทัย

นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ



# การเตรียมพร้อมด้านจิตใจ

เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝนควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมทางร่างกายและทักษะกีฬา

เพื่อให้เกิดความเข้าใจและนำไปใช้ได้อย่างอัตโนมัติ

ไม่ว่าสถานการณ์จะกดดันหรือยากลำบากเพียงใด

นักกีฬาที่ได้รับการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจมาอย่างดี

จะผ่านพ้นสถานการณ์เหล่านั้นได้



กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

โทรศัพท์ 0 2219 2672

[www.dpe.go.th](http://www.dpe.go.th)