

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของความมั่นใจในตัวเอง (Self-confidence)

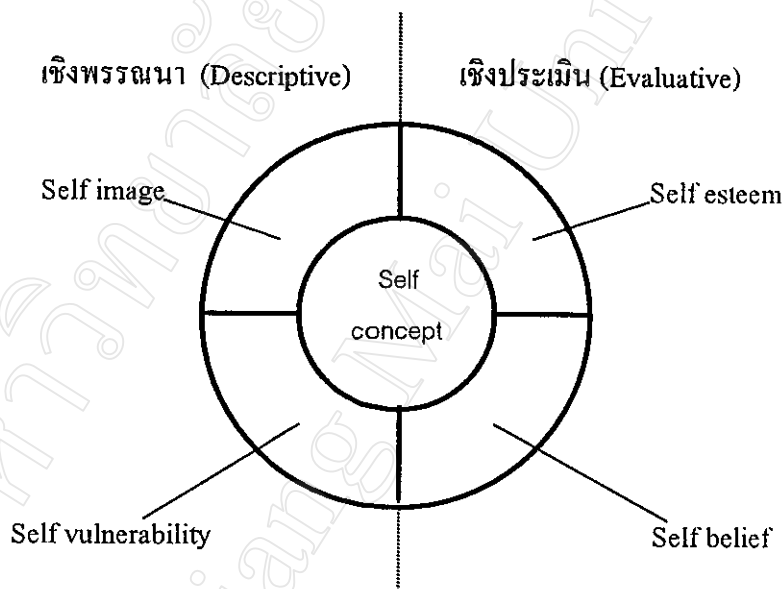
ความมั่นใจในตัวเอง คือ ความรู้สึกที่ตัวเองจะประสบความสำเร็จหรือสามารถที่จะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่มีนั้น เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการที่จะแสดงความสามารถให้ประสบผลสำเร็จ มีเทคนิคหลายอย่างที่จะเพิ่มความมั่นใจให้นักกีฬา เช่น การพูดกับตัวเอง ทั้งในแง่บวกและในแง่ลบ โดยเชื่อว่าอย่างหลังจะทำให้มีผลร้ายกับการแสดงความสามารถ เทคนิคที่จะสามารถเปลี่ยนจากการพูดกับตัวเองในแง่ลบให้เป็นแง่บวกได้ หรือแก้ไขแนวคิดในแง่ลบโดยใช้เหตุ ใช้ผลได้ คือ เทคนิคการสร้างพลังทางจิต (Cognitive Restructuring) ซึ่งเป็นวิธีการที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย นักกีฬาจะต้องถูกฝึกให้กระทำตามการระบวนการดังกล่าวด้วยตัวเอง เนื่องจากการพูดกับตัวเองในแง่ลบนั้นมักจะเกิดขึ้นเสมอในการแข่งขันกีฬา และนักกีฬาไม่สามารถที่จะไปพบนักจิตวิทยาได้ในทันที ในการที่จะเพิ่มความมั่นใจในตัวเองตามวิธีปกติ นักกีฬาสามารถนำเทคนิคความมั่นใจตัวเอง (Self Affirmations) มาใช้ได้ ควรมีการฝึกเน้นสิ่งต่างๆ ในแง่บวกอย่างสม่ำเสมอในขณะที่ภาวะจิตใจอ่อนคลาย การตั้งจุดมุ่งหมายก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการมีความมั่นใจในตัวเอง เนื่องจากว่าประสบการณ์ในการประสบผลสำเร็จนั้นเป็นสาเหตุที่ทรงพลังในการที่จะเกิดความมั่นใจในตัวเองมากขึ้นได้หรือการเห็นคนอื่นประสบความสำเร็จในการแสดงความสามารถและการสนับสนุนของผู้ฝึกสอนก็เพิ่มความมั่นใจในตัวเองขึ้นได้เช่นกัน โทนี มอร์ริส (1993) อ้างถึง สนั่น สนธิเมือง (2535) เช่นเดียวกับ เจริญ กระจวนรัตน์ (2543) ที่กล่าวว่า จิตวิทยาการศึกษาเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียนเอง ความมั่นใจในตัวเองจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ แบบฝึกและกิจกรรมที่เด็กฝึกสามารถสร้างเสริมให้เด็กมีทักษะและพัฒนาการที่ดีขึ้น เด็กก็จะเกิดความมั่นใจในตัวเอง ความมั่นใจในตัวเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อทักษะกีฬา ในการแข่งขัน (Bandura, 1977)

ความเชื่อมั่นในตัวเอง (Self belief)

ความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความหมายเหมือนกับ Self confidence (ความมั่นใจในตัวเอง) ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลมีความตระหนักรู้ (awareness) ความสามารถของตนเองในการทำงานอย่างหนึ่ง

ความรู้สึกมั่นใจ (Feeling Confident)

จากคำจำกัดความที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงกล่าวได้ว่า Self belief คือลักษณะอย่างหนึ่งของ Self awareness



รูปที่ 1 แผนภาพแสดงแบบโครงสร้างของความคิดรวบยอดที่มีต่อตนเอง

องค์ประกอบ 2 อย่างที่มีลักษณะเชิงพรรณนาคือ Self image, Self vulnerability และ เชิงประเมินคือ Self esteem, Self belief

Self image คือ ระบบของลักษณะนิสัยใจคอของบุคคลใช้ในการนิยามตัวเอง

Self esteem คือ การประเมินตนเอง ตามมิติต่างๆ (ลักษณะนิสัยใจคอต่างๆ) เพื่อใช้ในการอธิบายตนเองว่ามีคุณค่าหรือไม่เพียงใด

Self vulnerability คือ การรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เกิดขึ้นเนื่องจากความกดดันของสภาพแวดล้อม

Self belief คือ การคาดประมาณความสามารถของตนเองในการทำงานอย่างหนึ่งให้สำเร็จล่วงหน้าอย่างเรียบง่าย

คำจำกัดความของ Self belief มีประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

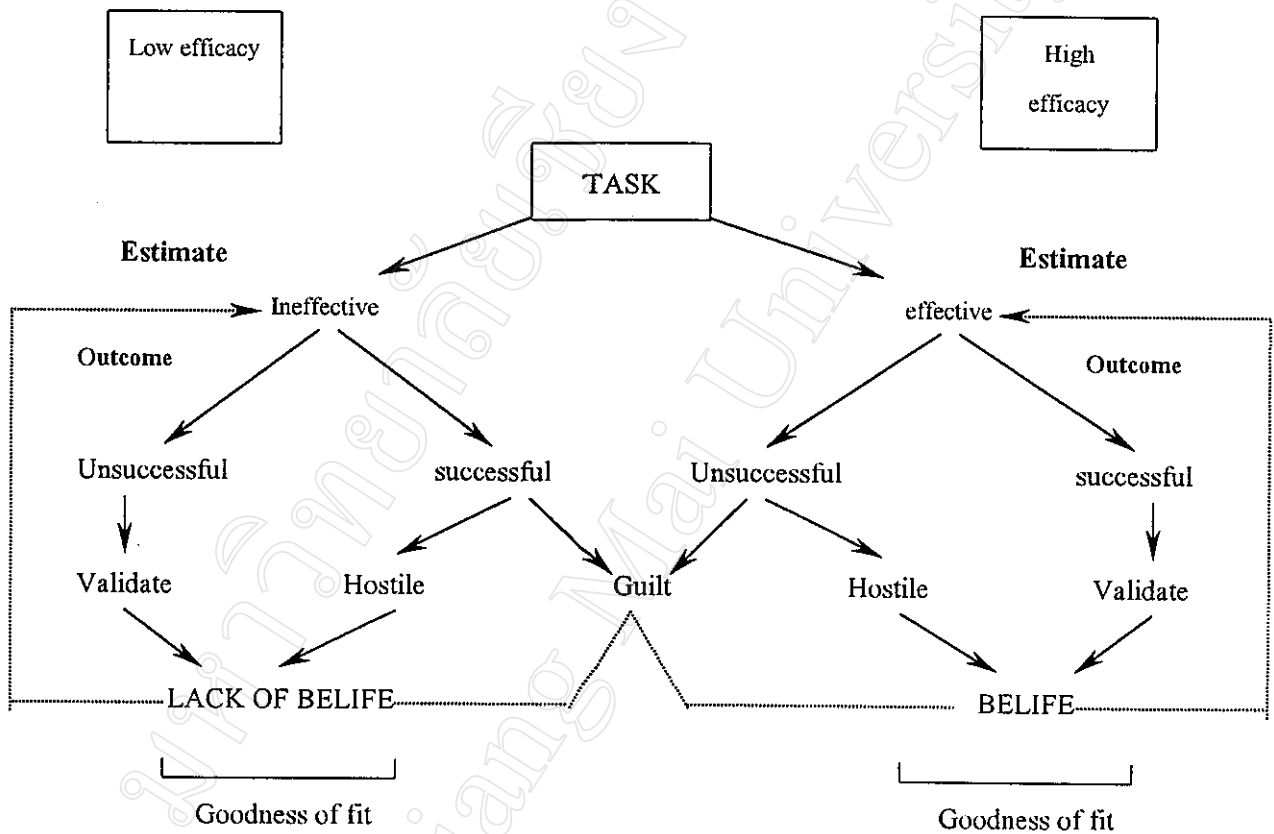
1. An estimate คือ การคาดประมาณความมีประสิทธิภาพซึ่งอาจจะมีนิสัยจาก มั่นใจมาก (Highly confident) จนถึงไม่มั่นใจเลย (Lacking in confidence)
2. Ability ซึ่งอาจจะมีหรือไม่มีก็ได้ ดังนั้นบุคคลที่ไม่มีความมั่นใจว่าตัวเองจะไม่มีความสามารถที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จได้ ในขณะที่คนอื่นมีความมั่นใจในความสามารถของตัวเอง
3. Confidence คือ ความมั่นใจที่ถูกนำไปประเมินควบคู่กับงาน (Task) ที่จะต้องทำ งานนี้อาจเป็นงานระดับ Micro เหมือนกับนักฟุตบอลที่อาจจะทำคะแนนจากการยิงจุดโทษ (The Task) แต่ไม่มั่นใจการทำคะแนนจากลูกเตะมุม หรืองานที่มีลักษณะเป็น Macro ซึ่งหมายถึงความมั่นใจจะต้องเป็นการทำให้สำเร็จทั้งหมดอย่างสมบูรณ์แบบ เช่น นักสะเทือนน้ำแข็ง นักโบลิ่ง หรือนักสกีสลาลม เป็นต้น
4. The outcome คือ การที่นักกีฬาจะทำได้สำเร็จเรียบง่ายหรือไม่

ทฤษฎีที่ส่งผลต่อความมั่นใจ

มีทฤษฎีอยู่ 2 ทฤษฎีที่มีผลต่อความมั่นใจ ทฤษฎีที่รู้จักกันไม่มากนักคือทฤษฎีที่มีชื่อว่า Goodness of fit ผู้คิดค้นทฤษฎีนี้คือ Mildred McCoy (1977) ซึ่งเชื่อกันว่าความเชื่อมั่นคือ ความรู้สึกว่าคุณกับงานมีความเหมาะสมกัน ซึ่งจะทำให้เกิด Goodness of fit ระหว่างความคาดหวังของบุคคลว่าจะทำงานนั้นได้ดีเพียงใดและเขาสามารถทำจริงๆ ได้ดีเพียงใด หลังจากนั้นบุคคลก็จะได้ประสบการณ์ความมั่นใจ ถ้ามีความแตกต่างกันระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง บุคคลนั้นจะรู้สึกอาย (Guilt) เพราะเขาทำไม่ได้อย่างที่คาดหวังไว้ โมเดลนี้จึงสามารถอธิบายได้ทั้งการขาดความมั่นใจและการมีความมั่นใจ

ทฤษฎีที่ 2 เป็นทฤษฎีใหม่ที่เรียกว่า Self efficacy ผู้เสนอทฤษฎีนี้คือ Albert Bandura (1977) เขาแยกระหว่างผลที่คาดหวัง (Outcome expectancy) (หมายถึงการที่บุคคลประเมินว่าจะต้องมีพฤติกรรมอย่างไรจึงจะได้รับผลที่คาดหวังไว้) ออกจาก Efficacy expectancy ซึ่งเป็นการคาดหวังของบุคคลว่าเขาสามารถแสดงพฤติกรรมที่ต้องการเพื่อให้เกิด Outcome ได้หรือไม่ Bandura จึงเชื่อว่าความมั่นใจคือ การที่บุคคลคาดหวังว่าเขาจะมีประสิทธิภาพอย่างไรในการทำงานนั้น

การคาดหมายถึงประสิทธิภาพ (Efficacy) คือการกำหนดว่าจะต้องทำพฤติกรรมอะไร จะต้องมี ความพยายาม (Effort) เท่าไร และต้องใช้เวลานานเท่าใด ความสำเร็จจะทำให้ความมีประสิทธิภาพ ของตน (Self efficacy) เพิ่มขึ้น และความล้มเหลว (failure) จะลดการคาดหมายของประสิทธิภาพ ลง



รูปที่2 แผนภาพแสดงให้เห็นถึงแบบโครงสร้างของความเชื่อมั่นในตัวเอง

เมื่อนำทั้งทฤษฎี Goodness of fit และ Self-efficacy มารวมกันดังภาพ จะเห็นได้ว่าเมื่อ บุคคลได้เห็นงาน คนจะประเมินเขาว่าต้องมีประสิทธิภาพ (high self-efficacy) อยู่ด้านขวามือ และ ด้านที่ไม่มีประสิทธิภาพอยู่ด้านซ้ายมือ

ผลของการทำงานจะมีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง (Self belief) ของบุคคลมี 3 ลักษณะดังนี้

1. The estimate of efficacy is validated. การมีประสิทธิภาพของตนมีความถูกต้องตามความเป็นจริง เมื่อการที่คนมีการประเมินประสิทธิภาพตนเองว่าสูง (High self efficacy) ประสบความสำเร็จ (เช่นนักกรีฑาที่คาดว่าจะต้องประสบความสำเร็จในการตะเปลี่ยน และสามารถทำได้สำเร็จจริงๆ) ส่วนคนที่ประเมินประสิทธิภาพตนเองต่ำ (low self efficacy) ก็ประสบกับความล้มเหลว (เช่นนักสกีหัดใหม่ คาดหวังว่าจะทรงตัวไม่ได้แล้วล้มลง และก็เป็นเช่นนั้นจริง) ทั้งสองเหตุการณ์นี้ตรงกับความหมายของคำว่า Goodness of fit ระหว่างความคาดหวังกับผลที่เกิดขึ้น และเป็นที่ยืนยันความสามารถของบุคคลนั้น ซึ่งทำให้ Self belief คือ ความมั่นใจในตนเองดียิ่งขึ้น

2. The estimate of efficacy is invalidated. การมีประสิทธิภาพไม่ตรงกับความเป็นจริงทำให้เกิดความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ ถ้าผลที่ออกมาไม่ตรงกับที่คาดหวังไว้ ความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์หรือการไม่ยอมรับ คือ การที่บุคคลพยายามป้องกันทัศนคติที่เขามีต่อตัวเองทั้งที่เหตุการณ์หรือผลที่เกิดขึ้นเป็นไปในทางตรงกันข้าม จึงอาจมีความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงผลนั้น (อย่างเงียบ ๆ หรืออย่างลับๆ) อาจมีการอ้างเหตุผลหรืออธิบายว่าทำไมผลที่เกิดขึ้นหรือขีดความสามารถจึงไม่ตรงกับความคาดหวัง เช่นนักกีฬาวิ่งที่ทำเต็มตัวคิดว่าที่เขาคาดไว้ อาจโทษว่าเป็นเพราะเงื่อนไขของการแข่งขัน การวางสายแข่งขันหรืออุปกรณ์บางชิ้น เป็นต้น การโทษสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ จะทำให้เขาสามารถรักษาความมั่นใจของเขาไว้ได้ ในทางตรงกันข้ามนักกอล์ฟมือใหม่ที่ชิพข้างกรีนลงหลุมไปเลยโดยที่เขาไม่ได้คาดหมายไว้อาจให้เหตุผลว่า "โชค" ของนักกีฬามือใหม่ ลักษณะนี้ก็เป็นลักษณะของการเป็นปฏิปักษ์ เช่นเดียวกันเพราะว่าเป็นการยืนยันทัศนคติที่ว่าเขาไม่มีความสามารถพอที่จะทำเช่นนั้นได้อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นการยืนยันความเชื่อของเขาว่า เขาไม่มีความสามารถ

3. The estimate of efficacy is invalidated การประเมินประสิทธิภาพไม่ตรงกับความเป็นจริงทำให้เกิดความรู้สึกอาย (Guilt) ซึ่งก็คือการที่บุคคลรู้สึกตัวเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเองเสียใหม่ อาจเกิดขึ้นในรูปแบบของความประหลาดใจจากผลของการกระทำที่โดยไม่ได้คาดหมาย เช่นคนที่ตีคนแรกในเกมเบสบอลและทำคะแนนได้ดี อาจรู้สึกว่าเขาได้ปล่อยให้ตัวเองทำเช่นนี้โดยการทำเต็มตัวดีกว่าที่เขาคาดหวังไว้ต่อไป เขาอาจแสดงว่าเขาเสียฟอร์มไปแล้วซึ่งอาจทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองตามมา ในทางตรงกันข้ามนักยมนาสดิกที่แสดงท่า Vault ได้อย่างสมบูรณ์แบบหลังจากล้มเหลวมาก่อนหน้านี้นี้หลายครั้งอาจรู้สึกอายในรูปแบบของการต้องประเมินความเชื่อในความสามารถของตัวเองใหม่ว่าตัวเองมีความสามารถที่ควบคุมการเคลื่อนไหวได้อย่างดีเลิศ

จากภาพ แสดงว่าการคาดหวังในประสิทธิภาพของนักกีฬาเป็นตัวกำหนดวิธีการที่จะเข้าทำงาน พื้นฐานของการประเมินเกิดความเชื่อมั่นของนักกีฬา โค้ชและนักจิตวิทยาจะต้องแสวงหาวิธีที่จะเพิ่มพูนการคาดหวังนี้ เพื่อที่นักกีฬาจะได้รู้สึกมั่นใจในความสามารถของตน การคาดหวังเกิดจากแหล่งข้อมูลที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1. Enactive การยอมรับว่ามีความสามารถในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ เช่นสิ่งที่นักกีฬายอมรับว่าการมีส่วนร่วมของเขาทำให้เกิดความสำเร็จขึ้น โดยทฤษฎีแล้วนี่คือแหล่งที่มาของข้อมูลที่ยั่งยืน เพราะว่ามันมีอิทธิพลโดยตรงต่อความรู้สึกของนักกีฬาว่าเขาทำมันได้ด้วยตัวของเขาเอง (ถ้าฉันเคยทำได้ ฉันก็ต้องทำได้) ฉะนั้นการให้นักกีฬามีใจจดจ่ออยู่กับการทำให้สำเร็จ (Performance accomplishment) จะทำให้ทั้งประสิทธิภาพและการแสดงความสามารถ ต่อมาเพิ่มขึ้น (Both efficacy and subsequent performance were enhanced)

2. Vicarious การสังเกตเห็นว่าคนที่เท่ากับเราก็คงสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ แหล่งข้อมูลเช่นนี้มีลักษณะเลื่อนลอย ไม่ยั่งยืน (Vulnerable) เพราะเป็นการอนุมาน (Inferred) มาจากการเปรียบเทียบทางสังคม (เช่น ถ้าเขาทำได้ ฉันก็ทำได้) ไม่ได้มาจากประสบการณ์ตรง อย่างไรก็ตามการทำตามตัวแบบ (พยายามทำอย่างที่คุณอื่นทำ) ก็สามารถปรับปรุงประสิทธิภาพ (Efficacy) และ ความสามารถในการแสดงออก (Performance) ได้เช่นเดียวกัน

3. Exhortative การชักชวนด้วยคำพูด เป็นแหล่งข้อมูลที่มีน้ำหนักน้อย เพราะที่ไม่มีประสบการณ์ตรงที่เป็นพื้นฐานให้นักกีฬา

4. Emotive ความสามารถในการควบคุมความตื่นตัว (Arousal) การเพิ่มขึ้นของ Self efficacy ภายหลัง ความสามารถในการแสดงออก (Performance) นั้นจะเกิดขึ้นในกรณีที่คุณจะสามารถจัดการกับการตื่นตัวทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามผลการวิจัยไม่ยืนยันเรื่องนี้ ซึ่งแสดงว่าการจัดการกับอาการตื่นตัวทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพจะเพิ่มความรู้สึกว่าสามารถควบคุมความวิตกกังวล แต่ไม่จำเป็นว่าจะจะเป็นผลทำให้ Self efficacy เพิ่มขึ้น

ตามทีกล่าวมาแล้วแสดงให้เห็นว่าวิธีที่เหมาะสมที่สุดที่จะทำให้ Self efficacy และ subsequent performance (การแสดงความสามารถที่ตามมา) เพิ่มขึ้นก็คือการทำให้ นักกีฬารู้สึกว่าประสบความสำเร็จในการทำงานที่ทำด้วยตัวเอง แบบฝึกหัดที่จะทำให้เกิดความรู้สึกนี้ เรียกว่า a positive performance (กรอบของจิตใจทางบวก) อาจทำให้นักกีฬาทั้งรายบุคคลและเป็นกลุ่มโดยให้นักกีฬาบอกลักษณะของตัวเองตามหัวข้อที่กำหนดให้ ทุกข้อความจะต้อง

1. เป็นบวก (เป็นเรื่องที่ดี)
2. เป็นคำพูดของนักกีฬาเอง
3. เป็นพฤติกรรมที่นักกีฬาสามารถทำได้ ดังนั้นแม้อายุจะเป็นสิ่งที่ทำให้นักกีฬาแก่ขึ้น แต่คนเราก็ไม่สามารถควบคุมอายุได้ จึงควรถามว่ามีอะไรที่เกี่ยวกับอายุที่ทำให้เขาแก่ขึ้นบ้าง เช่น ความกระตือรือร้น ความเร็ว สมาธิ ซึ่งเป็นความสามารถที่ฝึกได้

4. เป็นพฤติกรรมเฉพาะอย่างมากกว่าคำที่มีความหมายรวมๆ เช่น "บุคลิกภาพ" ถ้าเป็น

คำที่มีความหมายรวมก็จะต้องถามต่อไปว่าอะไรบ้างที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพ เช่น ความช่างคิด ความกล้าหาญ การกล้าแสดงออก ให้เป็นคำที่เฉพาะเจาะจงและสามารถควบคุมได้

5. เขียนหัวข้อทั้ง 6 ลงใน chart คือ จุดแข็ง การปรับปรุง ความสำเร็จ การเตรียมตัว ความได้เปรียบ และการแสดงความสามารถที่เคยทำได้มาก่อน

จุดแข็ง (Strengths)

ให้นักกีฬาเขียนมา 3 เรื่องว่า เขามีจุดแข็ง มีคุณสมบัติ หรือคุณภาพ อะไรบ้างในฐานะที่เขาเป็นนักกีฬา คุณสมบัติต่างๆเหล่านี้ต้องเป็นสิ่งที่นักกีฬามองเห็นด้วยตัวเอง ไม่ใช่โค้ช หรือนักจิตวิทยากำหนดให้ ดังที่ Stuart Barnes ได้กล่าวไว้ว่า สิ่งที่นักกีฬาคิดขึ้นเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ใช่สิ่งที่คนอื่นคิดว่านักกีฬามี

การปรับปรุงให้ดีขึ้น (Improvement)

ให้นักกีฬาเขียนมา 3 เรื่อง ว่าในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาเขาเห็นว่ามีอะไรปรับปรุงอะไรให้ดีขึ้นบ้าง

ความสำเร็จ (Achievements)

ให้นักกีฬาเขียนมา 3 เรื่อง เกี่ยวกับความสำเร็จ และความรู้สึกว่าพอใจเป็นอย่างยิ่ง

การเตรียมตัว (Preparation)

ให้เขียนเรื่องที่เกี่ยวข้องการเตรียมตัวที่ดำเนินไปได้ด้วยดี

Liz McColgan กล่าวถึงการเตรียมตัวที่ดีว่าประกอบไปด้วย 4 อย่างคือ การจัดการ การวางแผนการฝึกซ้อม การเอาใจใส่ในรายละเอียด และการมองเห็นภาพ

ความได้เปรียบ (Edge)

ให้เขียนเกี่ยวกับการได้เปรียบคู่แข่งที่นักกีฬาจะแข่งขันด้วยมา 3 ข้อ นักกีฬาอาจมองไม่เห็นทั้ง 3 ข้อ แต่อย่างน้อยต้องเขียนมา 1 ข้อที่รู้สึกว่าตัวเองได้เปรียบอย่างชัดเจน

การเล่นครั้งที่ผ่านมา (Previous performance)

เขียนสิ่งที่ดีในการเล่นครั้งก่อนมา 3 เรื่อง อาจเป็นการเล่นครั้งสุดท้าย ครั้งสุดท้ายที่เล่นในสนามเดียวกันกับคู่แข่งคนเดียวกัน หรือการแข่งขันระดับเดียวกัน

เป้าหมาย (My goal)

เป็นการช่วยให้นักกีฬามุ่งความสนใจไปถึงสิ่งที่เขาตั้งใจว่าจะต้องทำให้สำเร็จในครั้งต่อไป การตั้งเป้าหมาย (Goal) คือสิ่งที่รู้ว่าบุคคลจะต้องพยายามทำให้สำเร็จ เป้าหมายที่ดีคือเป้าหมายที่สามารถควบคุมได้ เป็นจริงได้ และมีกระบวนการ มากกว่าที่จะเป็นการมุ่งที่ผลลัพธ์ ข้อความที่เกี่ยวกับเป้าหมายอาจทำได้โดยประโยคที่ขึ้นต้นด้วย "สิ่งที่ฉันจะต้องทำให้ได้คือ..."

ในที่นี้ ฉัน ทำให้รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่คนควบคุมได้ เป้าหมาย (Aim) หมายถึงสิ่งที่ทำให้สำเร็จได้แต่ว่าเป็นเป้าหมายที่ท้าทายและต้องทำ เป็นการชี้ให้นักกีฬาพิจารณาถึงพฤติกรรมที่ต้องทำไม่ใช่ผลของการกระทำ

วิธีการที่กล่าวมานี้จะให้ได้ผลดีมากโดยเฉพาะเมื่อการแข่งขันใกล้เข้ามา เมื่อการเตรียมตัวด้านต่าง ๆ พร้อมหมดแล้ว นักกีฬาก็จะได้รับการกระตุ้นให้มีสมาธิอยู่กับลักษณะที่ดีๆ ของสมรรถภาพของเขา นักกีฬาบางคนอาจนำสิ่งที่เขียนขึ้นนี้ใส่ไว้ในกระเป๋าดัดตัวหรือแขวนไว้บนผนังที่เห็นได้ง่ายเพื่อเป็นการเตือนใจ นักกีฬาบางคนก็มีการปรับปรุงข้อความที่เขียนขึ้นให้ทันสมัยอยู่เสมอ

การคาดหวังมีอิทธิพลต่อสมรรถภาพ (Expectation Influence Performance)

มีงานวิจัยที่แสดงถึงเรื่องนี้โดยการเอาน้ำตาลให้คนทั่วไปรับประทานเพื่อลดความเจ็บปวด แต่บอกพวกเขาว่าเป็นมอร์ฟิน พบว่าสามารถบรรเทาอาการเจ็บปวดลงได้ อำนาจของความคาดหวังจึงมีผลกระทบต่อความเข้าใจในสมรรถภาพอย่างเด่นชัดหลาย ๆ ด้าน ในชีวิตประจำวันซึ่งรวมถึงกีฬาด้วย

ความคาดหวังมักจะลดต่ำลงหลังจากที่ตัวเรามีสมรรถภาพที่แย่มากหรือพัฒนาไปเป็น Self-doubt ถ้าคุณเป็นฝ่ายพ่ายแพ้มันจะขัดขวางคุณเป็นเวลานานและส่งผลกระทบต่อความคาดหวังในตัวเองซึ่งสามารถจะกระทบต่อสมรรถภาพในอนาคตและความเข้าใจอื่น ๆ ที่มีผลกับตัวเรา การมีความมั่นใจภายใต้สถานการณ์ที่เลวร้ายเป็นสิ่งสำคัญไม่เพียงแต่นักกีฬาเท่านั้นแต่รวมถึงเจ้าหน้าที่ด้วย ซึ่งเป็นตัวอย่างหนึ่งจากคำกล่าวของกรรมการตัดสินเทนนิสอาชีพ

กรรมการตัดสินในกีฬาเทนนิสเป็นผู้ที่ต้องลักษณะเฉพาะ คือ มีความมั่นใจในการตัดสินไม่เป็นคนอ่อนไหว ผู้เล่นที่ตีลูกได้หนัก เร็วและตบบนเส้นนั้น จะเป็นปัญหาในการมองเห็น ซึ่งตัวกรรมการจะต้องเชื่อมั่นในการชานแต่ทุกครั้ง ในบางครั้งกรรมการอาจจะหมดความมั่นใจในตัวเองเพราะหากเกิดการชานแต่้มพลาดครั้งหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียการควบคุมในการแข่งขันนั้น ๆ และทำให้อำนาจในการตัดสิน ใจลดน้อยลง ดังนั้นหากผู้ที่เป็นกรรมการต้องการให้

ผู้เล่นเคาพในคำตัดสินของคนก็จะต้องแสดงให้เห็นถึงความมั่นใจ ความสามารถในการตัดสินใจและความเที่ยงตรงในการตัดสินครั้งนั้น ๆ

ความคาดหวังในตัวเองกับสมรรถภาพ (Self – Expectation and Performance)

สิ่งนี้เป็นสิ่งที่น่าสนใจในการศึกษาเพื่อพิสูจน์ถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ความคาดหวังในตัวเองกับสมรรถภาพ (Self – Expectation and Performance) ในการศึกษาครั้งหนึ่งโดยเริ่มจากการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเข้มแข็งของจิตใจของผู้รับการทดสอบแต่ละคน จากนั้นนำผู้ที่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เท่ากันมาทดสอบคู่กันโดยวิธีจัดข้อ (ทั้งสองฝ่ายต่างมีความเชื่อมั่นในความแข็งแรงของตน) พบว่า 10 ใน 12 คนของผู้ที่มีความเข้มแข็งของจิตใจสูงกว่าเป็นฝ่ายชนะ เห็นได้ว่าความคาดหวังในตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างมาก ในการแข่งขันใด ๆ ก็ตาม ไม่เพียงแต่การมีร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น ผู้แข่งขันต้องมีความคาดหวังด้วยจึงจะชนะ

ในการศึกษาอื่น ๆ นั้น ได้แบ่งผู้ถูกทดสอบออกเป็น 2 กลุ่มโดยบอกว่าพวกเขาจะยกน้ำหนักได้มากกว่าหรือน้อยกว่าจากที่ยกได้จริง (Ness & Patton, 1979) ตัวอย่างเช่น ผู้ถูกทดสอบคนหนึ่งบอกว่า ยกน้ำหนักได้ 130 ปอนด์ก็ให้เขายกน้ำหนักขนาด 130 ปอนด์ จากนั้นก็ให้เขายกน้ำหนักอีกอันหนึ่งโดยที่บอกว่ามีน้ำหนัก 130 ปอนด์เช่นกันแต่ความเป็นจริงแล้วเป็นที่ยกน้ำหนักขนาด 150 ปอนด์ ผลพบว่าผู้ถูกทดสอบสามารถยกได้และในขณะที่ผู้ถูกทดสอบอีกกลุ่มหนึ่งนั้นไม่ต้องบอกน้ำหนักที่เขาสามารถยกได้ ผลลัพธ์ที่ออกมาคือ ผู้ถูกทดสอบสามารถยกน้ำหนักได้มากเมื่อบอกพวกเขาว่าน้ำหนักที่ยกน้อยกว่าความเป็นจริง นั่นคือเมื่อเขาเชื่อและคาดหวังว่าเขาจะยกได้

ในปี 1976 มีการศึกษาที่นักยิมนาสติกโอลิมปิกชายของสหรัฐอเมริกา (Mahoney & Avenier, 1977) โดยนักวิจัยได้สัมภาษณ์นักยิมนาสติกถึงระดับความมั่นใจ ส่วนใหญ่เป็นคนมีความมั่นใจสูงมากและประสบความสำเร็จ อย่างไรก็ตามผู้เล่นส่วนหนึ่งของทีมรายงานว่า มี ข้อสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตนเองคือ นักกีฬาเหล่านี้มีผลปฏิบัติต่ำกว่าในการทดสอบคัดเลือกเมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่มีความสงสัยในตนเอง นักยิมนาสติก 12 คนสุดท้ายในการคัดเลือกเป็นผู้ที่มีความคาดหวังอย่างแรงกล้าในความสำเร็จจากการได้เฝ้าดูกลุ่มผู้ที่มีความสามารถในการแสดงออกยอดเยี่ยม

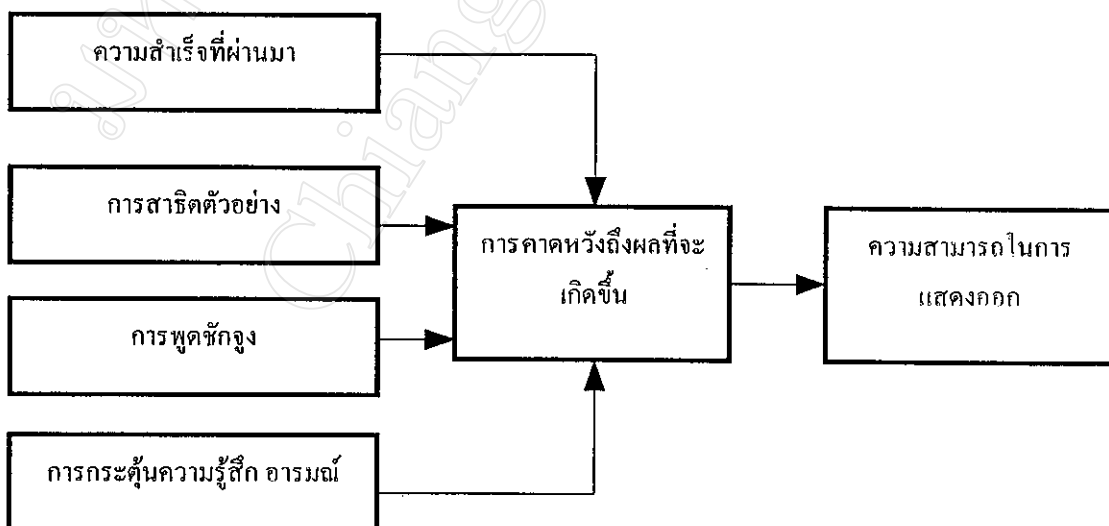
สรุปว่า จากการศึกษาทำให้เห็นความจริงของกฎการเปลี่ยนแปลงของความคาดหวังในตนเองจากความสามารถในการแสดงออกของนักกีฬา

ทฤษฎีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำสิ่งหนึ่งสำเร็จ (Self-efficacy theory)

นักจิตวิทยาชื่อ Albert Bandura (1977,1986) คิดค้นทฤษฎีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำสิ่งหนึ่งสำเร็จ ที่สามารถเข้าใจง่ายและเป็นประโยชน์ โดยรวมเอาความคิดระหว่าง ความมั่นใจ (Self-confidence) กับ ความคาดหวัง (Self-Expectations) คือการหยั่งรู้อย่างหนึ่งที่ตนเองเชื่อมั่นว่าจะสามารถกระทำสิ่งที่มีความยากลำบากให้สำเร็จ ซึ่งเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ กัน สามารถนำทฤษฎีนี้มาใช้ให้เกิดความสำเร็จได้ ได้มีการนำทฤษฎีของ Bandura ไปใช้อธิบาย และค้นคว้าเรื่องที่เกี่ยวกับกีฬา และการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นการผสมผสานกันระหว่างความมั่นใจ และพฤติกรรมทฤษฎี (Self-efficacy) นี้กล่าวถึงกระบวนการเริ่มต้นที่ทำให้เกิดแรงจูงใจ และพฤติกรรม

ต้นกำเนิดของความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำสิ่งหนึ่งสำเร็จ (Source of Efficacy)

สอดคล้องกับทฤษฎีของ Bandura สามารถทำนาย หรือคาดหมาย ความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำสิ่งหนึ่งสำเร็จ (Self-efficacy) จากองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ คือ ความสำเร็จที่ผ่านมา (Performance accomplishments), การสาธิตตัวอย่าง (Modeling), การพูดชักจูง (Verbal persuasion), และการกระตุ้นความรู้สึก อารมณ์ (Emotion arousal) องค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ได้มีความพิเศษไปกว่ากัน แต่อย่างไรก็ตามบางข้อนั้นก็มอิทธิพลกับข้ออื่น ๆ ความสัมพันธ์ระหว่าง ข้อมูลที่ทำให้เชื่อมั่นว่าตนเองจะทำสิ่งหนึ่งสำเร็จ (Efficacy information), ความคาดหวังว่า ตนเองจะทำสิ่งหนึ่งสำเร็จ (Efficacy expectations) และความสามารถในการแสดงออก (Performance)



รูปที่3 แสดงต้นกำเนิดของความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำสิ่งหนึ่งสำเร็จได้

ความสำเร็จที่ผ่านมา (Performance accomplishments)

เป็นพื้นฐานสำคัญ เพราะชัยชนะก็เป็นประสบการณ์หนึ่งของความสำเร็จ ซึ่งจะส่งเสริมระดับของความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำสิ่งหนึ่งสำเร็จ (Self-efficacy) ให้เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามการล้มเหลวซ้ำ ๆ จะทำให้ความคาดหวังว่า ตนเองจะทำสิ่งหนึ่งสำเร็จ (Efficacy expectations) ต่ำลง ตัวอย่างเช่น ถ้านักกีฬาฟุตบอลสามารถเตะลูกฟุตบอลเข้าประตูได้ช่วงทดเวลาบาดเจ็บในหลาย ๆ เกม ก็จะทำให้ให้นักกีฬามีระดับของความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำสิ่งหนึ่งสำเร็จสูง ซึ่งก็จะสามารถทำให้นักกีฬาทำเช่นนั้น ได้อีก ซึ่งก็เป็นลักษณะที่คล้ายกับนักกีฬาที่มีอาการบาดเจ็บที่ข้อมือพยายามอดทนที่จะทำการฟื้นฟูสมรรถภาพของคนให้กลับมาดีเหมือนเดิม เพราะเชื่อว่าการทำอย่างนี้จะทำให้การเคลื่อนไหวและข้อมือแข็งแรงยิ่งขึ้น จากงานวิจัยในกรณีของนักกีฬากระโดดน้ำ และนักกีฬายิมนาสติก ที่มีพื้นฐานที่ดี สามารถทำท่าการเคลื่อนไหวได้ทุกท่าตามการฝึกซ้อมก็ทำให้ความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำสิ่งหนึ่งสำเร็จ (Efficacy expectations) เพิ่มขึ้น (Mc Auley, 1985)

โค้ชสามารถทำให้นักกีฬารู้ถึงความรู้สึกในการแสดงความสามารถโดยการแนะนำเทคนิคการเคลื่อนไหวของนักยิมนาสติก หรือการให้นักกีฬาเบสบอลที่ยังอายุน้อยได้เล่นในสนามที่มีขนาดเล็กลง หรือการให้นักกีฬาบาสเกตบอลที่มีอายุน้อยได้ซ้อมกับเป็น และหวังที่ลดความสูงลง

การสาธิตตัวอย่าง (Modeling)

นักพลศึกษาและโค้ชบางครั้งจะใช้วิธีการสาธิต หรือการแสดงตัวอย่างเพื่อช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ทักษะใหม่ นักเรียนจะได้เห็นว่าการกระทำนั้นเป็นอย่างไร มีเทคนิคอย่างไร และเป็นการเพิ่มความมั่นใจว่าทักษะนี้นักเรียนสามารถทำได้ ตัวอย่างเช่น การไปดูทีมนักกีฬายิมนาสติกประเภทราวคู่ที่มีความสามารถเคลื่อนไหวในทักษะยากได้ดี ไร้ความวิตกกังวล มีความต่อเนื่อง และสามารถช่วยเหลือพวกเขาที่จะต้องทำท่าเช่นเดียวกันให้เคลื่อนไหวสำเร็จ ได้เช่นกัน ถึงแม้ว่านักกีฬาจะไม่มีประสบการณ์จากความสำเร็จของตัวเอง แต่เราก็สามารถสร้างความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำสิ่งหนึ่งสำเร็จ (Self-efficacy) ได้เช่นเดียวกัน โดยวิธีการการสาธิตนั่นเอง

โมเดลของ Bandura (1965, 1974) มีการสาธิตและแสดงตัวอย่าง 4 ขั้นตอน คือ ความสนใจ (Attention), จดจำ (Retention), การปฏิบัติตาม (Motor reproduction) และ การจูงใจ (Motivation) จากการเรียนรู้ด้วยการดู สังเกตนั้นผู้ดูต้องมีความสนใจ (Attention) กับการสาธิต และขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะรู้จักการสังเกตของแต่ละบุคคล ครูและโค้ชที่ดีจะไม่กล่าวถึงการสาธิตนั้นมากเกินไป ไม่ให้นักเรียน หรือนักกีฬาจดจ่อเกินไป หรือสาธิตหลายๆครั้งอย่างรวดเร็ว ต้องเน้นให้นักกีฬาได้เห็นหรือบอกถึงจุดสำคัญ เพื่อให้การสาธิตได้ผลดีต้องให้นักกีฬารู้จักจดจำ และค้นหาจุด

สำคัญ ยกตัวอย่างเช่น บอกวิธีการเคลื่อนไหวให้เหมือนกับบอกลูกนักกีฬาให้เสิร์ฟลูกเทนนิส หรือ การกล่าวถึงจุดสำคัญซ้ำด้วยการอ่านออกเสียง

แต่ถึงแม้นักเรียนหรือนักกีฬาจะสามารถจดจำทำนั้นได้ดีแล้ว ก็ไม่สามารถปฏิบัติทักษะนั้นได้หากไม่ได้มีการลงมือปฏิบัติจริง เพราะร่างกายยังไม่เคยทำงานอย่างนั้นมาก่อน เมื่อจะทำการสาธิตที่เกี่ยวกับกีฬา หรือการออกกำลังกาย ผู้สาธิตต้องมั่นใจว่าจะสามารถทำได้อย่างถูกต้อง บริหารเวลาที่มีอยู่ได้อย่างเหมาะสม มีลำดับขั้นตอนของทักษะที่จะสาธิตจากง่ายไปหายาก และมีความสัมพันธ์กันมากที่สุด

ท้ายที่สุดนี้หาก ผู้เรียน นักกีฬาขาดความกระตือรือร้นก็จะไม่สามารถปฏิบัติทักษะนั้นได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะต้องสูญเสียเวลาไปกับทักษะนั้น ดังนั้นสิ่งที่ควรกระทำควบคู่ไปกับการสาธิต คือ การชมเชย และให้รางวัลเมื่อ ผู้เรียน นักกีฬาปฏิบัติได้ดี หรือทำได้สำเร็จ

การพูดชักจูง (Verbal persuasion)

โค้ช ครู และเพื่อน ควรให้การยกย่องกับนักกีฬาที่สามารถเล่นได้ดี เพราะเทคนิคนี้จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียน นักกีฬา ตัวอย่างเช่น เมื่อโค้ชบอกลูกกีฬาเบสบอลว่า "เธอเป็นคนที่ดีถูกได้ดี พยายามต่อไปเธอต้องทำได้อย่างแน่นอน"

การกระตุ้นความรู้สึก อารมณ์ (Emotion arousal)

Bandura กล่าวว่า การกระตุ้นจิตใจนั้นมีผลกระทบกับความมั่นใจในตัวเอง (self-confidence) บางครั้งที่นักกีฬาเกิดอาการกลัวก็จะรู้สึกว่าไม่สามารถทำได้ ความกลัวและความไม่แน่ใจสามารถทำให้ลดลงได้ด้วยวิธีการผ่อนคลาย (Relaxation) เมื่อความกลัวเปลี่ยนแปลงเป็นความแน่วแน่ ความมั่นใจก็จะมีเพิ่มขึ้น

การพัฒนาความมั่นใจ (Developing confidence in the others)

งานสำคัญของโค้ช นักจิตวิทยา และผู้สนับสนุนกีฬา คือ การค้นหาให้พบวิธีที่จะทำให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจ ที่กล่าวมาแล้วเป็นการทำให้นักกีฬามีสมาธิอยู่ที่ความสำเร็จในการแสดงขีดความสามารถ (Performance accomplishments) ของเขา ต่อไปนี้จะกล่าวถึงเทคนิคต่างๆที่จะช่วยทำให้นักกีฬาคิดความมั่นใจ

1. การชมเชย (Praise) ที่ดีที่สุดต้องมีการเน้นน้ำหนักคำ ตรงไปตรงมา และทำทันทีที่นักกีฬาได้ทำหรือพยายามทำได้

2. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการแสดงความสามารถทันที (Feed back) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเป็นปรนัย (เช่น เวลา) หรืออัตนัย (เช่น การให้ความเห็นเกี่ยวกับเทคนิคที่ดีขึ้น)
3. การเน้นถึงคุณ ภาพ หรือคุณ สมบัติที่ดี (Positive statements) ในที่นี้คือ โค้ช นักจิตวิทยา หรือผู้สนับสนุน
4. การปรับปรุงเทคนิค (Work on strength) ที่นักกีฬาชำนาญอยู่แล้วให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น
5. ให้นักกีฬาทบทวนจุดเด่นและความสามารถต่าง ๆ ของตนเองอยู่เสมอ (Encourage self statements)
6. การปลอบโยน หลอกล่อ ชี้ชวน ให้นักกีฬารู้สึกว่ามีความสามารถ และสามารถทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จได้ (Verbal persuasion)
7. การสอนที่ไม่มีคำพูดในเชิงห้ามปรามว่าไม่ให้ทำ (Frame positively) เช่น อย่าขึ้นบนเส้นท้ายคอร์ท อย่าตีลูกเข้าป่า ข้อมูลที่เป็นการห้ามไม่ให้ทำอะไรเช่นนี้ก่อให้เกิดความไม่แน่ใจ ข้อมูลควรเป็นไปในทางบวก เช่น ขึ้นหน้าเน็ตไปเลย ใช้เหล็กหัวตีไปตรงกลางแฟร์เวย์
8. การประเมินความสามารถ (Analyses performance) จากการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่เป็นไปในทางที่ประสบความสำเร็จ และสนับสนุนให้นักกีฬาเชื่อว่าเป็นผลที่เกิดขึ้นจากความสามารถของตัวเอง (คุณสมบัติที่คงที่) มากกว่าที่จะเป็นความพยายามของเขา (ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงไปจากความสามารถ)
9. สนับสนุนการประเมินการแสดงความสามารถของตน (Encourage reflection) โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากประสบความสำเร็จในการแสดงความสามารถ
10. ให้นักกีฬามองเห็นภาพตัวเองประสบความสำเร็จ (Visualize) ในการแสดงความสามารถ หรือเห็นภาพตัวเองประสบความสำเร็จในการแข่งขันนัดต่อไป
11. เฝงสมาธิไปคู่สิ่งที่นักกีฬามีเหนือกว่าคู่ต่อสู้ (Emphasize advantages) หรือเห็นว่าได้เปรียบ
12. มุ่งไปที่พฤติกรรมทั้งหลายที่นักกีฬาต้องทำเพื่อให้เกิดความสำเร็จ ไม่ใช่ที่ความสำเร็จ(Focus on performance)
13. เน้นถึงความพร้อมของนักกีฬาว่าดีเพียงใด และเน้นว่าความตื่นตัวใดๆ (Emphasize readiness) คือสัญญาณของความพร้อมที่จะทำการแข่งขัน
14. การคาดหวังถึงความสำเร็จ (Expect success) เพราะนักกีฬาเคยประสบความสำเร็จมาแล้วในการแข่งขันครั้งก่อน และมีการฝึกซ้อมที่สมบูรณ์แบบที่สุดแล้ว

ความมั่นใจเป็นวิธีการคิดในทางบวก สามารถพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาเพื่อความสามารถในการแสดงออก นอกจากนี้ความมั่นใจยังสามารถเพิ่มได้ด้วยวิธีดังนี้

1. Performance Accomplishments การทำให้เกิดความสำเร็จนั้นสามารถทำได้โดยให้นักกีฬาฝึกซ้อมให้ใกล้เคียงกับสถานการณ์ในการแข่งขันจริงมากที่สุด เพราะเมื่อนักกีฬาทำการแข่งขันสถานการณ์มักจะมีผลต่างจากการฝึกซ้อมโดยปกติ การซ้อมให้ใกล้เคียงกับสถานการณ์จริงจะทำให้ให้นักกีฬาแสดงออกซึ่งทักษะและความสามารถได้ดียิ่งขึ้น เมื่อนักกีฬาประสบความสำเร็จก็จะเกิดความมั่นใจ

2. Acting Confidently การวางตัวให้ตนเองดูมีความมั่นใจอยู่เสมอ การวางตัวสามารถช่วยนักกีฬาได้ในเวลาที่สำคัญ เพราะการวางตัวจะทำให้คู่ต่อสู้มองไม่ออกว่านักกีฬาของเรากำลังคิดอะไรอยู่ ในทางตรงกันข้ามหากนักกีฬาแสดงความไม่มั่นใจออกมา คู่ต่อสู้ก็จะมีเพิ่มความมั่นใจเพิ่มขึ้น

3. Thinking Confidently การคิดอย่างมั่นใจ หากนักกีฬาพบคู่ต่อสู้ที่เก่งกว่า การคิดในแง่ลบมักจะเกิดขึ้นซึ่งไม่มีประโยชน์อะไรที่จะคิดเช่นนั้น เพราะทำให้การแสดงออกซึ่งทักษะและความสามารถของนักกีฬานั้นลดลง ดังนั้นควรฝึกให้นักกีฬาคิดในแง่ดี เช่น ถึงเขาจะเก่งฉันก็ขอสู้ตาย ถึงเขาจะเก่งแต่เราก็ซ้อมมาเหมือนกัน คู่กับคนนี้สู้ได้ประสบการณ์ฉันจะได้นำไปพัฒนาการเล่นของฉัน

4. Imagery การจินตนาการเพื่อช่วยให้เรามีความมั่นใจเพิ่มขึ้น นักกีฬาสามารถทำการแข่งขันในจินตนาการของตนเองได้นับร้อยนับพันครั้ง ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการแสดงออกในสถานการณ์ต่างๆ เนื่องจากนักกีฬาได้คิดล่วงหน้าไว้แล้ว

5. Physical Conditioning การฝึกซ้อมให้ร่างกายอยู่ในความพร้อมอย่างเต็มที่เพื่อให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจ

การเตรียมการฝึกซ้อม Preparation เราสามารถจะรู้ได้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่นักกีฬาไม่ควรปฏิบัติในการแข่งขัน หรือการแก้อุปสรรคพร่องโดยให้นักกีฬาฝึกซ้อมจนคล่อง ยิ่งสามารถวางแผนได้อย่างละเอียดก็จะทำให้เกิดความสำเร็จมากยิ่งขึ้น เป็นการสร้างความมั่นใจให้นักกีฬาอีกด้วย การประเมินเทคนิคที่ใช้ในการกระตุ้นนักกีฬาโดยการสังเกตจาก

1. ให้โค้ชคนอื่นช่วยสังเกต ตรวจสอบ และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสอนของท่าน
2. ถ่ายทำเป็นวีดิทัศน์เอาไว้ แล้วนำมาพิจารณา
3. ถามนักกีฬาว่า อะไรทำให้เขาเกิดความมั่นใจขึ้นมา

การใช้เทคนิคในการสร้างความมั่นใจ

การใช้เทคนิคในการสร้างความมั่นใจดังกล่าวให้ได้ผลนั้นขึ้นอยู่กับ

ประการแรก ตัวนักกีฬาเอง กล่าวคือสิ่งที่ทำให้นักกีฬาคนหนึ่งเกิดความมั่นใจอาจไม่ทำให้นักกีฬาอีกคนหนึ่งเกิดความมั่นใจก็ได้

ประการที่สอง ขั้นตอนการฝึกซ้อมที่แตกต่างก็นำไปสู่การแสดงความสามารถ แบบฝึกหัดที่อาจเป็นประโยชน์ โดยการสร้างกรอบตารางเวลาการเตรียมตัวของนักกีฬา ให้ทำสิ่งที่ดี และสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์เพื่อการปรับปรุง (จากข้อมูลที่ได้จากการแนะนำของโค้ชที่เฝ้าสังเกตจากวิธีทัศน์หรือจากนักกีฬา) หลายๆ ขั้นตอนจนถึงการแข่งขัน วิธีนี้นักกีฬาจะได้ประโยชน์จากความสัมพันธ์กับแม่พิมพ์ที่ก่อให้เกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้น โค้ชของยังได้รับการปรับปรุงประสิทธิภาพของตัวเอง และเป็นผลให้โค้ชเกิดความมั่นใจในความสามารถในการฝึกสอนของตัวเองด้วย

การนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้พัฒนาศักยภาพของนักกีฬาจะประสบความสำเร็จเพียงใดขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนกีฬา ว่าทำหน้าที่ได้ดีเพียงใด อนันต์ อัดชู (2536) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่จะนำทีมหรือนักกีฬานั้น ไปสู่ความสำเร็จนั้น ผู้ฝึกสอนที่ดีควรมีลักษณะ ดังนี้

1. มีความรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของมนุษย์ กล่าวคือ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกายวิภาค และสรีระวิทยา สรีระวิทยาการออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว การปฐมพยาบาล และวิทยาศาสตร์การกีฬา สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้
2. ใฝ่หาวิธีที่ทันสมัย กล่าวคือ ความรู้ต่างๆที่ได้รับ ผู้ฝึกสอนต้องเข้าใจและอธิบายได้ และนำไปฝึกให้ได้ผลอย่างจริงจัง
3. ความสามารถในการวิเคราะห์และแก้ไขท่าทาง กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนจะต้องมีคำแนะนำ พูดคุย ชักจูง ให้กำลังใจนักกีฬา ให้ฝึกฝนในรูปแบบที่ถูกต้อง และทำให้นักกีฬามีกำลังใจในการฝึกฝนตนเอง ภายใต้คำแนะนำของผู้ฝึกสอนกีฬา จะต้องอยู่บนพื้นฐานหลักวิทยาศาสตร์ความเป็นจริงตามหลักธรรมชาติการเคลื่อนไหวที่ดี และถูกต้องเสมอ จะทำให้นักกีฬาสามารถถึงจุดสูงสุด
4. การสื่อสาร ผู้ฝึกสอนจะต้องมีทักษะที่ดีในการสื่อสารด้วย
5. การได้ประโยชน์สูงสุดจากบุคลากร กล่าวคือ มีความสามารถที่จะใช้บุคลากรหรือผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีอยู่ลงเล่นในการแข่งขันให้ได้เปรียบและมีประสิทธิภาพมากที่สุด เพื่อทีมจะได้ประสบความสำเร็จมากที่สุด
6. การมองเห็นประโยชน์ในการแข่งขัน กล่าวคือ ควรให้นักกีฬาเป็นสุภาพบุรุษและเป็นคนที่มีความตั้งใจสะอาด สามารถแข่งขันตามความเชื่อมั่น มีระเบียบวินัย เล่นด้วยความจริงใจ เต็มใจ ยุติธรรม

7. การมีบุคลิกภาพที่ดี เช่น แต่งกายดี รู้จักกาลเทศะ มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่อ้วน กระจับกระเจง มีอารมณ์มั่นคง ไม่โกรธง่าย และสุขุมเยือกเย็น
8. การทุ่มเทอดทนและการมีความคิดริเริ่ม กล่าวคือผู้ฝึกสอนกีฬาต้องมีความเสียสละ ทุ่มเทเวลา กำลังกายและกำลังใจ มีความอดทนและความคิดริเริ่มที่จะนำทีมไปสู่ชัยชนะได้ พยายามฝึกฝนทีมให้เกิดทักษะ การเรียนรู้ มีความรักในการเล่นและการแข่งขัน
9. การไม่เห็นแก่ตัว ผู้ฝึกสอนที่ดีต้องยอมเสียสละแล้วซึ่งสิ่งที่มีพึงได้เป็นของตนเอง สละความเห็นแก่ตัว ทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อทีมและส่วนรวม
10. การมีความรู้ความเข้าใจในด้านจิตวิทยา กล่าวคือ การฝึกและการสอนจะต้องให้เป็นที่เข้าใจของนักกีฬา และเมื่อนักกีฬาพยายามทำแล้วจะต้องหาทางพยายามทำให้นักกีฬาทำได้และเกิดความสำเร็จ ผู้ฝึกสอนจะต้องเป็นผู้สร้างขวัญและกำลังใจให้ลูกทีมเสมอ พยายามทำให้นักกีฬามีขวัญและกำลังใจที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง
11. มีความรับผิดชอบต่อผู้เล่นและชุมชน กล่าวคือดูแลสุขภาพ ความสามารถ และพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้สูงสุด สร้างภาพพจน์ที่ดีให้กับนักกีฬาในทีมต่อชุมชน สังคม และสาธารณชน สร้างความเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และรักความยุติธรรม
12. การมีความรู้ดีในเรื่องจิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา สรีระวิทยาการออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นความรู้พื้นฐานต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้ฝึก ฝึกนักกีฬาทั้งด้านหลักการฝึก การใช้แรงให้เหมาะสม หลักและวิธีการเคลื่อนไหวที่ได้เปรียบ และถูกต้อง และอื่น ๆ ที่ผู้ฝึกสามารถประยุกต์ใช้ในการฝึก เพื่อเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
13. ความเป็นผู้ชำนาญในกีฬานั้น ๆ หมายถึงรู้จักเกมกีฬานั้น ๆ รู้กติกาการแข่งขัน และรอบรู้ในยุทธจักรการกีฬานั้น ๆ
14. ผู้ฝึกสอนเองจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับนักกีฬา เช่น ตรงต่อเวลา มีระเบียบวินัย อดทน ยอมรับฟังความคิดเห็นของลูกทีมด้วยหลักประชาธิปไตย
15. การใช้วาจาสุภาพ ไม่ดูหมิ่น เหยียดหยาม ความสามารถของลูกทีม ให้กำลังใจ และสนับสนุนให้ลูกทีมฝึกทักษะที่ดีให้ได้
16. เป็นผู้ให้การอบรม กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนจะต้องอบรมผู้เล่นของตนเป็นประจำหลังการฝึก หรือหลังการแข่งขันเมื่อได้ชัยชนะหรือแพ้กก็ตาม ควรให้กำลังใจหรือหาข้อแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องในครั้งต่อไป
17. ฝึกให้นักไว้ จะต้องฝึกให้นัก และเพียงพอต่อการแข่งขัน เพื่อให้ลูกทีมรู้คุณค่าของการฝึกหนักและต่อเนื่อง

18. ให้ความสำคัญแก่ทุกคนเท่ากัน ผู้ฝึกที่ดีจะต้องทำให้ทุกคนเข้าใจว่าเขาเป็นคนสำคัญในทีม ถ้าขาดเขาแล้วทีมก็ไม่สามารถก้าวสู่ชัยชนะได้

19. มีความจริงใจจริงจังในการทำงาน ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องมีความจริงใจและซื่อสัตย์แก่ลูกทีมและตนเอง

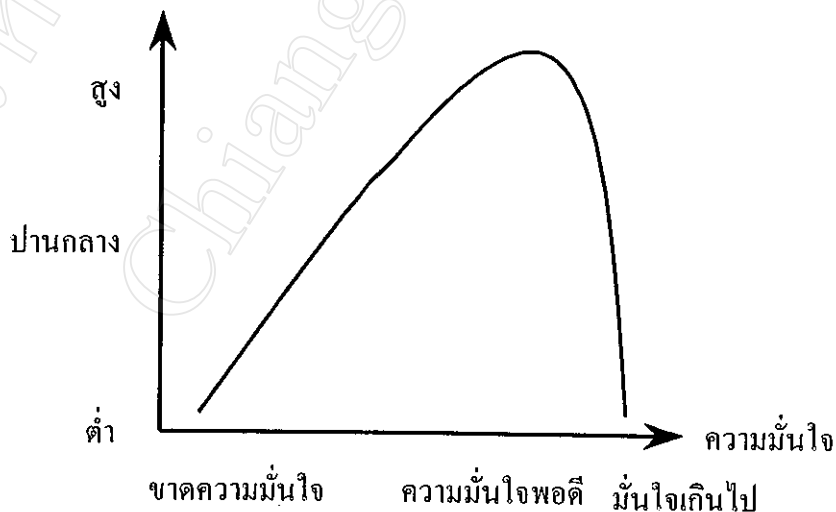
20. ความอ่อนน้อมถ่อมตน ผู้ฝึกที่ดีจะต้องมีความสนุกสนาน เรียบร้อย นอบน้อม ถ่อมตน ไม่แสดงกิริยาไม่ดีงามต่อสาธารณชน

สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยเสริมให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่น และศรัทธาในตัวโค้ช ซึ่งนักกีฬาเองก็จะยินดีที่จะอุทิศตนในการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ เชื่อว่าโค้ชจะสามารถทำให้ตนเองนั้นประสบความสำเร็จได้

ความมั่นใจที่เหมาะสม

อย่างไรก็ตามความมั่นใจเป็นจุดเปลี่ยนแปลงของการแสดงออกซึ่งความสามารถอย่างแน่นอน จะไม่ประสบความสำเร็จหากนักกีฬาไม่มีความมั่นใจที่ไม่เหมาะสม ความมั่นใจเพียงอย่างเดียวก็ช่วยนักกีฬาไปได้ไกลแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นใจกับการแสดงออกซึ่งความสามารถอยู่ในรูปอักษรภาษาอังกฤษ U หักกลับ การแสดงออกซึ่งความสามารถจะดีขึ้นตามระดับของการเพิ่มความมั่นใจจนถึงจุดที่เหมาะสม จากนั้นความมั่นใจจะค่อย ๆ ลดลง

การแสดงออกซึ่งความสามารถ



รูปที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นใจ กับการแสดงออกซึ่งความสามารถของนักกีฬา

ความมั่นใจในตนเองอย่างเหมาะสม หมายถึงความที่บุคคลที่มีความเชื่อมั่นอย่างมาก สามารถบรรลุเป้าหมายด้วยความยากลำบาก แต่มันก็ไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป หมายความว่าถึงคุณจะทำได้อยู่เสมอแต่ก็เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งเท่านั้น บ้างครั้งเราก็คิดว่าสิ่งที่เราทำจะล้มเหลว มีการตัดสินใจที่ไม่เหมาะสมและสูญเสียความตั้งใจ ความเชื่อที่แน่นแฟ้นในตัวเองจะช่วยให้เราสามารถจัดการกับความล้มเหลว ความคิดพลาด และจะทำให้เราประสบความสำเร็จ ถึงแม้ว่าบางคนจะมีความมั่นใจที่เหมาะสมแล้วก็อาจเกิดปัญหาเรื่องการแสดงออกซึ่งความสามารถได้เช่นเดียวกัน

การปราศจากความมั่นใจ มีนักกีฬาจำนวนมากที่สามารถฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ได้สำเร็จ แต่ปราศจากความมั่นใจที่จะแสดงทักษะที่ตนเองมีในสถานการณ์ที่กดดัน เมื่อเกมการแข่งขันนั้นกำลังเข้มข้น เช่นนักกีฬาวอลเลย์บอลที่สามารถตบลูกได้อย่างรุนแรง แม่นยำ และมีการป้องกันที่ดีในการฝึกซ้อม แต่ในการแข่งขันครั้งหนึ่ง การป้องกันลูกตบลูกแรกกลับกระทบโดนใบหน้าอย่างรุนแรง ทำให้นักกีฬานั้นเริ่มเกิดความสงสัยในความสามารถของตนเอง กลายเป็นความลังเลในการป้องกัน ทำให้พ่ายแพ้ในการแข่งขัน

ความสงสัยในการแสดงออกซึ่งความสามารถของตนเอง การเกิดความลังเล ทำให้นักกีฬาส่งเสียสิ่งที่ตั้งใจไว้ มีบางคนเท่านั้นที่มีระยะเวลาสั้น ๆ ที่คิดถึงความมั่นใจในตัวเอง มากกว่าจะคิดถึงความแข็งแกร่งของตัวเอง ขาดสมาธิ ความรอบคอบกับสิ่งที่อยู่ข้างหน้า ในบางครั้งนักกีฬาที่อยู่ในห้องฝึกก็ยังไม่มั่นใจในการกลับฟื้นคืนมาของสภาพร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บ ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็ยังสงสัยในโปรแกรมที่ตัวเองทำอยู่ และหาหนทางที่จะทำให้ตนเองจดจ่ออยู่กับการฝึกนั้น การขาดความมั่นใจของนักกีฬามักจะเกิดขึ้นกับการแสดงทักษะที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะ ซึ่งบางครั้งก็ส่งผลถึงการแสดงออกซึ่งความสามารถอื่น ๆ ได้เช่นกัน

ประโยชน์ที่จะได้รับจากความมั่นใจ

ความมั่นใจเป็นลักษณะพิเศษเฉพาะที่เกิดจากการคาดหวังที่สูงต่อความสำเร็จ ความมั่นใจช่วยก่อให้เกิดคุณสมบัติต่างๆในขอบเขตต่อไปนี้

1. ความมั่นใจกระตุ้นอารมณ์อารมณ์ในทางบวก เมื่อเรารู้สึกมั่นใจ เหมือนกับเราอยู่ด้วยความสงบและผ่อนคลายถึงแม้จะอยู่ภายใต้ความกดดัน นี่คือ สภาพทางจิตใจและร่างกาย

2. ก่อให้เกิดความตั้งอกตั้งใจ เมื่อเรารู้สึกมั่นใจจิตใจของเราจะเป็นอิสระจากเรื่องยาก ๆ ที่เราทำอยู่ การขาดความมั่นใจจะทำให้เกิดเกิดความกังวลว่าทำอะไรดี หรือขณะนี้คนอื่นกำลังคิดกับเราอย่างไร การหลีกเลี่ยงจากความล้มเหลวจะทำให้เราลดความตั้งใจลง ไป ซึ่งง่ายมากที่จะทำให้เราสับสน

3. ส่งผลต่อเป้าหมาย คนที่มีความมั่นใจมักจะชอบสร้างเป้าหมายที่ท้าทาย และได้ตามอย่างกระตือรือร้น ความมั่นใจจะทำให้สิ่งนั้นเป็นจริง หากไม่มีความมั่นใจก็มักจะตั้งเป้าหมายที่ง่าย ๆ และไม่เคยผลักดันตัวเองไปจนถึงขีดจำกัดนั้น

4. เพิ่มความพยายาม มานะ อุทิศตน มีทัศนคติที่พยายามจนหมดใจ และยืนกรานที่จะได้ตามเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่อย่างกระตือรือร้นด้วยความมั่นใจ (Weinberg, Yukelson, & Jackson, 1980) เมื่อความสามารถของนักกีฬาเท่าเทียมกันนั้น ผู้ที่ชนะการแข่งขันจะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตัวเอง และเชื่อในความสามารถของตัวเองเสมอ สิ่งนี้เป็นสิ่งที่พิเศษของความอดทนอดกลั้นต่อความลำบาก

5. ส่งผลต่อเกมกลยุทธ์ คนโดยทั่วไปมักพูดว่าเล่นกีฬาเพื่อต้องชนะ ซึ่งเรามักจะได้ยินถ้อยคำเหล่านี้อยู่เสมอ แต่เกมการเล่นได้แตกต่างกันออกไป นักกีฬาที่ยืนกรานเพื่อชัยชนะจะควบคุมให้ตัวเองเป็นฝ่ายได้เปรียบเสมอ เมื่อนักกีฬาไม่มีความมั่นใจจะลังเล และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดการผิดพลาดในเกม ซึ่งจะทำให้เขาพ่ายแพ้

6. ส่งผลต่อแรงผลักดันด้านจิตวิทยา โค้ชหรือนักกีฬา มักจะอ้างถึงวิธีการที่เป็นแรงผลักดันซึ่งสามารถเป็นจุดเปลี่ยนแปลงของการแพ้ชนะ สิ่งที่เป็นแรงผลักดันด้านบวกหรือแรงผลักดันด้านลบคือสิ่งที่สำคัญ ความมั่นใจจะปรากฏเป็นส่วนประกอบของจุดวิกฤต คนที่มีความมั่นใจในตัวเองจะคิดอยู่เสมอว่าไม่มีทางยกเลิก พวกเขาจะคอยดูสิ่งที่ท้าทายเกิดขึ้นเบื้องหน้าและแน่นอนเขาจะโต้ตอบกับสถานการณ์นั้น ความมั่นใจจะเป็นแรงผลักดันย้อนกลับแก่ยังนักกีฬาเมื่อเขามองเห็นภาพที่ไร้ซึ่งความหวังในอนาคต

การเข้าถึงความมั่นใจในตัวเองของนักกีฬา การควบคุมระดับความมั่นใจในแต่ละสถานการณ์ นักกีฬาต้องตอบคำถามดังต่อไปนี้

เมื่อไรที่ความมั่นใจของเรามีมากเกินไป ?

ทำอย่างไรเราจึงจะหายจากความวิตกกังวลหลังจากทำสิ่งที่ผิดพลาด ?

เมื่อไรที่เราไม่เชื่อใจในตัวเอง ?

ความเชื่อมั่นของเรานั้นคงที่ตลอดเวลาหรือไม่ ?

เราไม่มีความมั่นใจ หรือไม่แน่ใจกับการตัดสินใจในบางครั้งหรือไม่

เราชอบที่จะเผชิญกับการแข่งขันที่ยากและมีความท้าทายหรือไม่

เราจะทำอย่างไรเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ยากลำบาก และเกิดความท้อแท้

หรือการทำแบบสอบถามเกี่ยวกับความมั่นใจ คะแนนกับหัวข้อต่าง ๆ ทั้งหมดของนักกีฬา โดยเติมลงในช่องว่างทั้ง 3 ช่องตามระดับต่างๆของความมั่นใจ ซึ่งทั้งหมดมี 100 เปอร์เซนต์ จากคำถาม 10 ข้อ ข้อมูลที่ได้จะทำให้เราเห็นว่าส่วนไหนที่นักกีฬามีความมั่นใจสูง ส่วนใดเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา เป็นส่วนที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน สามารถประเมินได้ทั้งจุดอ่อน และจุดแข็งของนักกีฬา นอกจากนี้ยังสามารถประเมินความมั่นใจเบื้องต้นได้ทั้งด้านร่างกาย สมรรถภาพ การแสดงทักษะ และจิตใจ เราสามารถใช้แบบสอบถามนี้ถามในเรื่องที่เราสนใจ ต้องการรู้ ตัวอย่างเช่น แบบสอบถามนี้ (ดัดแปลงมาจาก ACEP, 1989)

กรุณาอ่านแบบสอบถามนี้โดยละเอียด และตอบว่าคุณมีระดับความมั่นใจอยู่ในเกณฑ์ใด โดยการพิจารณาถึงการแข่งขันในปี หรือฤดูกาลที่ผ่านมา ในแต่ละช่องเป็นดัชนีระดับความมั่นใจ โดยมีหน่วยเป็นเปอร์เซนต์

คุณมีระดับความมั่นใจอย่างไรเมื่ออ่านข้อความดังต่อไปนี้	ไม่มั่นใจ(%)	มั่นใจ(%)	มั่นใจมาก(%)
1. คุณสามารถแสดงทักษะที่คุณเล่น	_____	_____	_____
2. คุณสามารถทำการตัดสินใจในสถานการณ์วิกฤตขณะทำการแข่งขัน	_____	_____	_____
3. คุณสามารถมีสมาธิอยู่ตลอดการแข่งขัน	_____	_____	_____
4. คุณสามารถเล่นภายใต้ความกดดัน	_____	_____	_____
5. คุณสามารถทำให้สำเร็จตามแผนที่วางเอาไว้	_____	_____	_____
6. คุณสามารถแข่งขันด้วยความพยายามที่จะประสบความสำเร็จ	_____	_____	_____
7. คุณสามารถควบคุมอารมณ์ในระหว่างการแข่งขัน	_____	_____	_____
8. สภาพร่างกายและโปรแกรมการฝึกซ้อม	_____	_____	_____
9. คุณสามารถประสบความสำเร็จได้จากความสามารถของโค้ช	_____	_____	_____
10. หากการเล่นที่เกิดการผิดพลาดคุณสามารถกลับมาทำการแข่งขันได้ดังเดิม	_____	_____	_____

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กัลยา วรรณคำถือ (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และคะแนนในการยิงธนู กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬายิงธนูที่เข้าแข่งขันยิงธนู “เกษตรโอเพ่น” จำนวน 58 คน และการแข่งขันยิงธนู “ลำปางโอเพ่น” จำนวน 40 คน รวม 89 คน โดยการสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความวิตกกังวล SCAT และ CSAI – 2 ของมาร์เทนส์ (Martens) ผู้วิจัยนำข้อที่ได้มาวิเคราะห์โดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product moment Correlation) และหาค่า (multiple Correlation)

ผลการวิจัยปรากฏว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านร่างกายและความเชื่อมั่นในตัวเอง (Self confidence) ในการแข่งขันยิงธนู ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

วันพญา อาสิงสมานันท์ (2545) ศึกษาโดยการเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักกีฬาแบดมินตันระหว่างกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือ ในการแข่งขันแบดมินตันรายการ CMU PARROT SPORT CUP 2002 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งผู้ศึกษาได้เลือกสุ่ม เฉพาะกลุ่มนักกีฬาแบดมินตันชายเดี่ยว จำกัดมือ ในกลุ่มที่ได้รับการจำกัดมือ อันดับที่ 1-8 รวม 16 คน โดยการสุ่มเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความวิตกกังวล SCAT และ CSAI – 2 ของมาร์เทนส์ (Martens) ผลการวิจัยมีพบว่า ระดับความวิตกกังวลของกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือ ในระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง และระดับความวิตกกังวลของกลุ่มที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ มีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ความวิตกกังวลด้านความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ผลเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มที่ได้รับการวางอันดับมือ มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูงกว่ากลุ่มนักกีฬาแบดมินตันที่ไม่ได้รับการวางอันดับมือ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ความเชื่อในความมั่นใจของตัวเองของนักกีฬานั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง พวกเขาเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะได้มาซึ่งทักษะและความสามารถที่สำคัญ ทั้งร่างกายและจิตใจ บรรลุถึงความสามารถที่ซ่อนเร้นไว้

ภาวิณี ชุ่มใจ (2544) ได้ศึกษาถึงระดับความวิตกกังวลของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ได้รับคัดเลือกจากทางมหาวิทยาลัยให้เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัย

เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 28 ประจำปี 2543 ณ มหาวิทยาลัยนิเวศนา
จังหวัดสุพรรณบุรี ระหว่างวันที่ 7-14 มกราคม 2544 จำนวน 207 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลโดยตรงกับการกีฬาซึ่ง
สร้างโดยมาร์เทนส์ (Martens.1997, 121-136) ได้แก่ แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะ
นิสัย (Sport Competition Anxiety Test; SCAT) และแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์
(The Competition State Anxiety Inventory; CSAI-2)

ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความวิตกกังวลที่เป็น
ลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety) และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition
State Anxiety Inventory)

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มี 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านจิต
ใจ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านร่างกาย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้าน
ความเชื่อมั่น พบว่า

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านความเชื่อมั่นของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่อยู่
ในระดับปานกลาง เนื่องจากระดับการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยเป็นระดับการแข่งขัน
ขั้นที่นักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่หวังผลแห่งการได้รับชัยชนะน้อยเกินไป อาจเกิดจากการปลุกฝัง
หรือความเชื่อที่ว่า การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยนี้เป็นเป้าหมายที่สูง
เกินไปสำหรับระดับของนักกีฬามหาวิทยาลัยในระดับภูมิภาคที่ไม่สามารถสู้กับนักกีฬาจาก
มหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครได้ จึงทำให้ความเชื่อมั่นของนักกีฬาโดยรวม อยู่ในระดับ
ปานกลางค่อนข้างต่ำ เพราะความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะมีน้อยนั่นเอง

ธีระมงคล เจริญลาภ (2541) ได้ศึกษาความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวล
เฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเทศบาล
คอแหลม พบว่าค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลเฉพาะด้านความเชื่อมั่นของนักกีฬาระดับ
ประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเทศบาลคอแหลม ก่อนการแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ และ
1 ชั่วโมง ทั้งชายและหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01