

แหล่งและวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา: จากทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเอง
ทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย

Sources and Methods to Build up Self-Confidence in Sport Based on the
Theory of Self-Confidence in Sport for Thai National Athletes

วิมลมาศ ประชากุล, นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
สมโภชน์ อเนกสุข
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
พีชิต เมืองนาโพธิ์
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

งานวิจัยเชิงคุณภาพฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเอง
ทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแหล่งและวิธีการสร้างความเชื่อมั่น
ในตนเองทางการกีฬา จากการสัมภาษณ์แบบ เจาะลึกและการสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วม ใน
นักกีฬาทีมชาติไทย จำนวน 20 คน จาก 8 ชนิดกีฬา วิเคราะห์ ข้อมูลโดยวิธีการเชิงคุณภาพ
และตรวจสอบความเชื่อถือของข้อมูล 3 วิธีการได้แก่ ตรวจสอบแบบสามแล้ว ตรวจสอบกับ
กลุ่มตัวอย่าง และตรวจสอบกับเพื่อนนักวิจัย ผลการศึกษาพบว่า แหล่งความเชื่อมั่นในตนเอง
ทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทยแบ่งออกเป็น 2 แหล่ง ได้แก่ แหล่งเพิ่ม ความเชื่อมั่นใน
ตนเองและแหล่งลดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแหล่งที่เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย
1) ประสบการณ์ว่า ตนเองมีความสามารถ 2) สิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวย 3) ความพร้อมใน
การเตรียมตัว 4) ความพร้อมของสภาวะ อารมณ์และความคิดต่อการเล่น 5) โชคกลาง
6) ผลการเล่นเป็นไปตามที่คิด แหล่งลดความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย 1) สิ่งแวดล้อม
ไม่เอื้ออำนวย 2) ความไม่พร้อม ในการเตรียมตัว 3) ความไม่พร้อมทางสภาวะอารมณ์และ
ความคิดต่อการเล่น และ 4) ผลการเล่นไม่เป็นไป ตามที่คิด วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
เน้นไปที่การจัดการระบบความคิด ผอนคลายและการกระตุ้น ตัวเอง โดยวิธีการสร้างความ
เชื่อมั่นในตนเองดำเนินการทั้งในช่วงการฝึกซ้อม ก่อนการแข่งขันและขณะที่ ความเชื่อมั่นใน
ตนเองลดลง (ทั้งก่อน และขณะแข่งขัน) จากผลการวิจัยจึงเห็นแหล่งความเชื่อมั่นในตนเอง
มาจากหลายๆ แหล่ง โดยเกี่ยวข้องกับทุกๆ ฝ่าย อย่างไรก็ตามการทำให้ นักกีฬารับรู้ว่าตนเอง
มีความสามารถ เป็นปัจจัยที่ความสำคัญมากที่สุด

คำสำคัญ: ความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา แหล่งความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา วิธีการ
สร้างความ เชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา

Abstract

This qualitative study is a section of the development of the Theory of Self-Confidence in sport for Thai national athletes, which aims to explore sources and methods to build up self-confidence in sport. The key information was collected from 20 Thai national athletes from 8 different sports. An in-depth interview and non-participate observations were used. Data was analyzed by the qualitative method. The data was qualitatively verified for trustworthiness by triangulation, member check, and peer debriefing. The result found that there were two types of sources of Self-Confidence, which were sources to increase and decrease self-confidence in sport. The sources of an increase in self-confidence in sport are experiences that indicated one's abilities, positive environment factors, well prepared, a readiness of emotions and cognitive thinking for their performance, superstitions and perform as expected. The sources of a decrease in self-confidence in sport are negative environment factors, an un-readiness of preparation, an un-readiness of emotions and cognitive thinking for their performance, and perform as unexpected. The methods to build up self-confidence in sport are to manage cognitive thought, relaxation and an individual's ability to get going. All these methods were used in training session, before competition and when an athlete's level of self-confidence had decreased (before and during competition). According to this study, sources of self-confidence in sport came from many factors and involved all people surrounding the athletes. However the most important source was that athletes perceived their own abilities.

Key words: Self confidence in sport. Source of self confidence in sport. Method to build up self-Confidence in sport.

บทนำ

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อสมรรถภาพทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการแสดงความสามารถสูงสุด (Peak Performance) (Williams & Krane, 1998) โดยความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความเชื่อ หรือระดับความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติ กิจกรรมนั้นๆ หรือแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ให้ประสบความสำเร็จ พฤติกรรมหรือกิจกรรมดังกล่าวเช่น การเตะลูกบอลเข้าประตู การเสิร์ฟลูกเอส (ACE) ในเทนนิสได้ การฟื้นตัวหลังจากการได้รับบาดเจ็บ หรือการตีลูกเบสบอล แล้วได้โฮมรัน เป็นต้น (Weinberg & Gould, 1999, p. 286) นักจิตวิทยาการกีฬาพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นความต้องการสูงสุดของนักกีฬาชั้นยอด โดยเฉพาะความเชื่อมั่นในตนเองแบบลักษณะนิสัย

ความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาหลายประการ (Weiberg & Gould, 1999, pp. 287 – 289) ได้แก่ 1) ความเชื่อมั่นส่งผลให้นักกีฬาเกิดอารมณ์ทางบวก และสร้างสภาวะผ่อนคลายภายใต้ความกดดัน และในสภาวะนี้ นักกีฬาจะมีความเชื่อมั่นในผลการแข่งขัน ถึงแม้ว่าจะไม่เป็นไปตามที่คิดก็ตาม 2) ความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจ และจดจ่ออยู่กับงานที่ต้องทำ ส่งผลให้ความกังวลใจเรื่องอื่นๆ ลดน้อยลงไป 3) ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบต่อการตั้งเป้าหมาย และนำไปสู่ความสำเร็จ จะเห็นได้ว่ายิ่งนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองสูง การตั้งเป้าหมายก็จะท้าทายสูง และในขณะ นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ก็จะตั้งเป้าหมายง่ายๆ ทำให้ นักกีฬาเหล่านั้นไม่ได้แสดงศักยภาพสูงสุดของตนเอง 4) ความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลให้นักกีฬามีความพยายามเพิ่มขึ้นในการฝึกซ้อม หรือการแข่งขันกีฬา 5) ความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลต่อกลยุทธ์ในการเล่นกีฬา ทำให้นักกีฬามีความกล้าเสี่ยง กล้าเล่นมากขึ้น และสุดท้าย 6) ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อโมเมนตัม (Momentum) ในการแข่งขันกีฬา ซึ่งเป็นปัจจัยหลักในการประสบความสำเร็จหรือพ่ายแพ้ในเกมการแข่งขัน โดยความเชื่อมั่นในตนเองส่งผล ทำให้นักกีฬามีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรค และมีความพยายามที่จะพลิกสถานการณ์ที่เสียเปรียบให้กลับมากำได้เปรียบไม่เหน็ดเหนื่อยกับสถานการณ์ที่ตื่นเต้น สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2534, หน้า 38) จึงเห็นได้ว่าลักษณะต่างๆ ที่เกิดจากความเชื่อมั่นในตนเองคือความคาดหวัง สูงสุดต่อการประสบความสำเร็จในการกีฬา เช่นเดียวกับงานวิจัยภาพรวมของความเชื่อมั่นในตนเอง และการกำหนดทิศทางการแข่งขันของวีลีย์ (Vealey, 1986) ที่พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นจุดสำคัญที่มี ผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา โดยระดับของความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวบ่งชี้ความสามารถ ที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬาได้

แบนดูรา (Bandura, 1986, p. 35) กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) มีอิทธิพลต่อ 1) การเลือกกระทำพฤติกรรม (Choice behavior) คือการที่บุคคลจะเลือกทำกิจกรรมอย่างใด อย่างหนึ่งยอมขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ว่ามีความสามารถที่จะทำกิจกรรมนั้นได้หรือไม่ เพียงใด 2) มีผลต่อการใช้ความพยายาม (Persistence) และความมุ่งมั่นในการทำงาน (Effort expenditure) บุคคลที่มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างสูงจะส่งผลให้อยู่กับกิจกรรมนั้นได้นานเมื่อพบอุปสรรคหรือ ประสบการณ์ที่ไม่พอใจ 3) รูปแบบความคิด (Thought Patterns) และปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Emotional Reaction) กล่าวคือบุคคลที่มีความเชื่อมั่น เฉพาะอย่างสูงจะเป็นคนที่มีความพยายามกระทำพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ถึงแม้บางครั้งจะ ประสบความสำเร็จเขาก็จะไม่ท้อถอยและไม่อ้างว่าเป็นเรื่อง ของโชคชะตา ส่วนปฏิกิริยาทางอารมณ์คือ สามารถจัดการกับสภาพแวดล้อม ในภายหน้าซึ่งส่งผลต่อการ ตอบสนองทางอารมณ์ โดยผู้ที่มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างสูง จะมีความภูมิใจเมื่อตนเองแสดงความสามารถ ได้ดี ไม่รู้สึกอับอายเมื่อผิดพลาด มีความสุขกับการ ได้ใช้ความพยายามและไม่เสียใจ เมื่อผลไม่เป็นไปตามที่ คาดไว้ พร้อมทั้งกระตุ้นตัวเองให้ใช้ความพยายามมากขึ้นเมื่อพบอุปสรรค

ในช่วง 25 ปีที่ผ่านมา ได้มีการศึกษาและวิจัยอย่างเข้มข้นและต่อเนื่อง ดังที่มอร์ริส (Morris, 2005, p 176) ได้กล่าวว่ามีทฤษฎีหลักที่นำมาใช้เป็นพื้นฐานในการอธิบายและทำงาน

วิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง 3 ทฤษฎี ได้แก่ 1) ความเชื่อมั่นในตัวเองเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) ของแบนดูรา (Bandura, 1977) 2) ความมั่นใจในตนเองตามสถานการณ์ (State Self-Confidence) ของ มาเตนส์ (Martens, 1983 cited in Morris, 2005, p 176) และ 3) ความเชื่อมั่นในการกีฬา (Sport Confidence) ของ วีลีย์ (Vealey 1986,1998) จากงานวิจัยที่เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองของทั้ง 3 กรอบแนวคิดทฤษฎีพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Performance Accomplishment) การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ (Vicarious Experience) การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) สภาวะทางสรีระวิทยา (Physiological State) (Bandura, 1986, p.399) ระเบิดอารมณ์ (Emotion State) ประสบการณ์การจินตภาพ (Imagery Experience) (Maddax, 1995, pp 3-33, Schunk, 1995, pp. 281-303) การรับรู้ความพร้อม (Perceived Readiness) ตำแหน่งเป้าหมาย (Position Goal) ทศคติต่อการแสดงความสามารถในครั้งก่อน (Attitude toward pervious performance) สิ่งแวดล้อมภายนอก (External Environment) ผู้ฝึกสอน (Coach Influence) ความวิตกกังวลทางความคิด (Cognitive Anxiety) ประสบการณ์ (Years of Experience) ความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) (Gould, Petlichkoff & Weinberg, 1984, Jone, Swan & Cale, 1990, Lane, Sewell, Terry, Bartram & Nesti, 1999) บริบททางสังคมวัฒนธรรม (Sociocultural Context) ที่ประกอบด้วยโครงสร้างทางสังคม (Organizational Culture) และลักษณะนิสัย ของนักกีฬา (Athlete's Characteristic) (Vealey, 1986)

อย่างไรก็ตามจากลักษณะเฉพาะของความเชื่อมั่นในตนเอง กล่าวคือการศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาควรศึกษาเป็นองค์รวม ทั้งบริบททางสังคมวัฒนธรรมต่างๆ (Vealey, 1986) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายอย่าง (Gould, Petlichkoff & Weinberg, 1984) รวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองมีความไม่คงที่ (Feltz 2001, p. 351) โดยจะขึ้นอยู่กับช่วงเวลาและสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง แต่เนื่องจากงานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยความเชื่อมั่นในตนเองดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นเป็นการศึกษาดังกล่าวส่วนมากใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณที่มีข้อจำกัดในเรื่องข้อมูลที่ได้ในเชิงลึก แห่่งหรือปัจจัยต่างๆ จึงอาจยังไม่เหมาะสมกับบริบทของนักกีฬาไทย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุพัตริรินทร์ (2551) ที่ได้ศึกษาแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาที่มีผลต่อความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน ที่ใช้กรอบแนวคิดของวีลีย์เป็นแนวทางในการศึกษาแหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬา แต่จากผลการศึกษาพบว่านักกีฬาไทยมีองค์ประกอบของแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองที่เพิ่มเติม จากวีลีย์ แต่ทั้งนี้งานวิจัยดังกล่าวได้ศึกษาในนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษาแหล่งและวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาที่เป็นบริบทของนักกีฬาทีมชาติไทย โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกและการสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงตามสถานการณ์ทางการกีฬามากที่สุด และเพื่อใช้ผลการศึกษานี้เป็นแนวทางในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา อันจะส่งผลให้นักกีฬาสามารถดึงศักยภาพของตนเองออกมาใช้ได้ อย่างเต็มที่ในการแข่งขัน

วิธีการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัย

เพื่อตอบคำถามการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้วิธีการเก็บข้อมูลและการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งได้แก่การ สัมภาษณ์แบบเชิงลึกและการสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วม ดังนั้นการวิจัยจึงเริ่มจาก สร้างแนวคำถามในการ สัมภาษณ์และการสังเกตจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ โดยการให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบและนำไปทดลองใช้กับนักกีฬาที่ไม่อยู่ในกลุ่มตัวอย่าง พร้อมดำเนินการแก้ไข แล้วจึงนำไปเก็บข้อมูลจริง โดยก่อนการเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้ปรึกษากับผู้ฝึกสอนประจำทีม เพื่อคัดเลือกนักกีฬาที่จะสัมภาษณ์ให้ตรงกับคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ หลังจากนั้นจึงได้ทำการนัด สัมภาษณ์กับนักกีฬา โดยขึ้นอยู่กับความสะดวกของนักกีฬาเป็นสำคัญ ในการสัมภาษณ์นักกีฬาได้ ลงลายมือชื่อในหนังสือยินยอม และมีการอัดเทปตลอดการสัมภาษณ์ในช่วงการสัมภาษณ์ผู้วิจัย จะสอบถาม ตารางการแข่งขันและการฝึกซ้อม เพื่อนัดสังเกตในการซ้อมและการแข่งขันต่อไป หลังจากนั้นจึงนำข้อมูล ไปวิเคราะห์ด้วยการลงรหัส และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล แล้วนำเสนอผลต่อไป

แนวคำถามในการสัมภาษณ์และการสังเกต

เพื่อให้ได้ข้อมูลบรรลุตามวัตถุประสงค์การวิจัย ก่อนการเริ่มคำถามผู้วิจัยได้มีการ ชวนผู้ให้ สัมภาษณ์สนทนาเพื่อเป็นการสร้างความเป็นกันเองระหว่างผู้วิจัยกับนักกีฬา ตลอดเวลาในการสัมภาษณ์ ได้มีการบันทึกเสียงโดยคำถาม 3 ช่วง แบ่งเป็น

ช่วงที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬา ตัวอย่างเช่นประสบการณ์ ในการ ฝึกซ้อม เจตคติต่อการเป็นนักกีฬา การได้รับการสนับสนุนจากสังคมหรือแรงจูงใจในการเป็นนักกีฬา เป็นต้น

ช่วงที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับแหล่งข้อมูลข่าวสารที่มีอิทธิพลต่อการเพิ่มหรือลด ความเชื่อมั่น ในตนเอง

ช่วงที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ระยะเวลาในการสัมภาษณ์เฉลี่ยประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง ส่วนการ เก็บข้อมูลโดยการ สังเกต ผู้วิจัยได้สอบถามตารางเวลาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ในขณะที่ สังเกตผู้วิจัยมีบทบาทเสมือน เป็นผู้ชม โดยเนื้อหาในการสังเกต ได้แก่ สภาพแวดล้อมของ สนามฝึกซ้อม พฤติกรรมของนักกีฬา ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬากับทีม วัฒนธรรมของทีมรวมทั้งปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬาหรือผู้ปกครอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเทปที่บันทึกการสัมภาษณ์ไปถอดเทปแบบคำต่อคำ (Verbatim) และสรุป ข้อมูลที่ได้จาก การสังเกต หลังจากนั้นได้ทำการกำหนดรหัสให้กับข้อมูลแบบบรรทัดต่อบรรทัด (Line by Line) เพื่อเป็นการกำหนดความหมาย (Charmaz 2000 cited in Morgan &

Giacobbi, 2006) และจัดแบ่งข้อมูลออกเป็น หมวดหมู่ต่าง แล้วสร้างเป็นข้อสรุปเบื้องต้น หลังจากนั้นนำกลับไปให้ กลุ่มตัวอย่างตรวจสอบความถูกต้อง ของข้อมูลและให้เพิ่มเติม หลังจากนั้นนำข้อสรุปไปตรวจ สอบอีกครั้งกับนักกีฬาที่มีคุณลักษณะเดียวกัน แล้วจึงนำเสนอ ในรูปแบบความเรียง

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

ในการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ 3 วิธีการ ได้แก่ 1) การ ตรวจสอบแบบสามเหลี่ยม (Triangulation) โดยการเก็บข้อมูล 2 วิธีการ คือ การ สัมภาษณ์และการสังเกต และ เก็บข้อมูลจากหลายชนิดกีฬา 2) ตรวจสอบกลับกลุ่มตัวอย่าง (Member Check) โดยการข้อสรุปที่ได้กลับไป ให้กลุ่มตัวอย่างตรวจสอบความถูกต้อง และ 3) ตรวจสอบโดยเพื่อนนักวิจัย (Peer Debriefing) โดยการ ปรึกษาคณะผู้ร่วมวิจัยทั้งการกำหนด รหัส การสร้างข้อสรุปและรูปแบบการนำเสนอ

ข้อมูลพื้นฐานกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้เป็นนักกีฬาทีมชาติไทย ที่มีประสบการณ์ การแข่งขัน และการฝึกซ้อมมากกว่า 5 ปี จำนวน 20 คน จาก 8 ชนิดกีฬา ได้แก่ เซปักตะกร้อ เทควันโด เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ฟันดาบสากล เทนนิส ฟุตบอลและยิงเป้าบิน โดยกลุ่ม ตัวอย่างได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เนื่องจากหลักการของการวิจัยคุณภาพนั้น ไม่ได้มีการกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างไว้ตั้งแต่ต้น แต่ใช้ วิธีการกำหนดคุณลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ไว้เบื้องต้น ซึ่งผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูลจนกระทั่งข้อมูลอิ่มตัว จึงได้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น โดยนักกีฬาทั้งหมดได้ผ่านการแข่งขันระดับนานาชาติ เป้าหมายของนักกีฬา ส่วนใหญ่จะเน้นไปที่การได้รับชัยชนะ เช่น การได้รับเหรียญทองโอลิมปิกหรือ เอเชียเกมส์ เป็นต้น ควบคู่กับการเล่นให้ดีที่สุดและการติดทีมชาติให้นานที่สุด

ผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ แหล่ง เพิ่มความเชื่อมั่น ในตนเองทางการกีฬา แหล่งลดความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา และ วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ทางการศึกษา ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แหล่งเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา

แหล่งเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาคือแหล่งข้อมูลที่นักกีฬาได้รับแล้วส่งผล ให้นักกีฬา มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น ประกอบด้วย 6 ปัจจัย ได้แก่ 1) ประสบการณ์ ความสำเร็จ 2) สิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวย 3) ความพร้อมในการเตรียมตัว 4) ผลการเล่นเป็น ไปตามที่ตั้งใจ 5) ความพร้อมของ สภาพอารมณ์และความคิดในการเล่น และ 6) โชคกลาง

1 ประสบการณ์ว่าตนเองมีความสามารถ คือ ความรู้หรือความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่นักกีฬาได้รับ จากการกระทำหรือพบเห็นในสถานการณ์ทางการกีฬา ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยองค์ประกอบ ของประสบการณ์ที่ส่งผลเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองทางกีฬา ประกอบด้วยประสบการณ์ จากการซ้อมและ การแข่งขัน มีพื้นฐานและทักษะที่จะแสดงความสามารถและหากนักกีฬามีความรู้ในกีฬาที่ตนเองเล่นก็จะ ส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากนักกีฬาว่าจะต้องทำอะไร อย่างไรบ้าง ดังคำพูดของนักกีฬา "อยู่ที่ว่าเรามีความรู้สิ่งนั้นมากน้อยแค่ไหน เรามีความเข้าใจ กับสิ่งที่เราทำอยู่มากน้อยแค่ไหน ถ้าสมมติเรามีความรู้หรือมีประสบการณ์ ตรงนั้นแหละมาก ความเชื่อมั่นก็จะเยอะ ความมั่นใจในตัวเองก็จะ มีมาก"

"มันใจของในตัวเองใช้มั๊ยคะ ไม่เกี่ยวเฉพาะกีฬาอย่างเดียว เป็นบางเรื่องค่ะ บางเรื่องที่เราคิดว่า เรามีความรู้พอก็คือจะมั่นใจ อย่างสมมติแบบ ถ้าสมมติเค้าให้เราไปเรียนอะไรบางอย่าง หรือว่าในสิ่งที่เรา ไม่ค่อยรู้ความมั่นใจตรงนั้นมันก็อาจจะน้อย แต่ถ้าสมมติในเรื่องกีฬา หรือเรื่องตะกร้อ ถ้าเค้ามาถามเรา อย่างเงี้ย ความมั่นใจเราก็ต้องสูงเพราะว่าเราก็คือว่าเรามีความรู้ในจุดๆ นี้เยอะ"

นอกจากนั้นนักกีฬาเมื่อยังได้ผ่านการฝึกซ้อมและการแข่งขันมากเท่าไร ยิ่งทำให้มีความเชื่อมั่น ในตนเองเพิ่มมากขึ้น โดยส่งผลให้สามารถประเมินความสามารถของตนเองได้อย่างถูกต้องและทำให้สามารถควบคุมพฤติกรรมในการเล่นได้ดีขึ้น มีความตื่นตัวน้อยลง ทำให้นักกีฬาสามารถแก้ปัญหาได้ นักกีฬาจึงมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น และการรับรู้ ว่าตนเองทำได้หรือเคยชนะในการแข่งขันต่าง ๆ ก็เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้นักกีฬา มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน ดังคำพูดของนักกีฬา

"ตอนเราไปช่วงแรก ๆ เราจะมีความมั่นใจแล้ว ความเชื่อความมั่นใจว่าเราเคยเปิดได้ เราเคย เปิดของคนระดับชาติ ระดับโลกที่เราเคยซ้อมมาอยู่ในทีมชาติได้หมดทุกคน คิดว่าเราไปข้างนอก เราก็ต้อง เปิดได้ เราก็คิดว่าอย่างงี้ คิดอย่างงี้ในใจใจ มันก็ทำ บางทีเรามีความเชื่อ มีความมั่นใจมันจะทำให้เราเล่นได้ดี เหมือนกับนะ"

2. สิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวยต่อการเล่น ประกอบด้วย การได้ตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ ผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม ฝ่ายตรงข้าม ผู้ชม สนามแข่งขัน กรรมการ อุปกรณ์แข่งขัน และการได้รับการสนับสนุน จากสังคมรอบข้าง

การได้เห็นตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬาว่าตนเอง สามารถทำได้เช่นกันและรู้แนวทางว่าควรต้องทำอย่างไร ซึ่งตัวแบบที่ดีสำหรับนักกีฬาคือนักกีฬา ประเภทเดียวกันที่มีระดับสูงกว่า ดังคำพูดของนักกีฬา

"ก็ ถ้าเห็นคนอื่นประสบความสำเร็จ ผมก็อยากจะเป็นอย่างเค้า ซึ่งถ้าหากเฉพาะคนที่ในระดับ ที่สูงกว่าผมนะ ถ้าหากเราไปถึงระดับนั้นได้ มันก็เป็นผลที่ดี แล้วถ้าสมมติว่าเราอยากเป็นแบบนั้น เราก็ต้อง ซ้อมให้เต็มที่"

ผู้ฝึกสอน สำหรับนักกีฬาผู้ฝึกสอนคือผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดมีหลายบทบาทสำหรับนักกีฬาที่ นอกเหนือจากการเป็นผู้ฝึกสอน ตัวอย่างเช่น นักกีฬาให้ความสำคัญกับผู้ฝึกสอนเสมือนพ่อ หรือพี่ชาย ซึ่งจะรักและ ให้ความเคารพมาก ฉะนั้นไม่ว่าผู้สอนมีพฤติกรรมอย่างไร

ก็จะส่งผลต่อนักกีฬา ฉะนั้นผู้ฝึกสอน นอกจาก การเตรียมแผนการฝึกซ้อมที่จะทำให้นักกีฬามีการพัฒนาแล้ว องค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา ได้แก่ การให้ความเชื่อมั่นในตัวนักกีฬา โดยการพูดหรือให้ข้อมูลย้อนกลับ กับนักกีฬา และให้โอกาสกับนักกีฬาได้มีโอกาสแสดงความสามารถ ดังคำพูดของนักกีฬา

“ไม่ว่าจะพี่ มันยังไถ่อะ แบบว่า เมื่อก่อนหนูแข่งโซโหมพี ตกรอบบอย ๆ ๆ ๆ แต่โค้ชอะเค้า ยังเชื่อมั่นในตัวหนูว่าหนูยังสามารถทำได้นะ หนูสามารถทำผลงานได้ เค้าก็ยังให้โอกาสอยู่เรื่อยๆ ถึงขนาด แบบว่าคนอื่นเค้ายังเชื่อมั่นในตัวเรา ก็เหมือนจิตวิทยานั่นแหละพี่ ขนาดเค้าเป็นโค้ชไม่ใช่ ตัวเราเอง เค้ายังเชื่อมั่นในตัวเราแล้วทำไมเราถึงไม่เชื่อมั่นในตัวเรา”

นอกจากนั้นเมื่อนักกีฬารับรู้ว่าผู้ฝึกสอนให้ความเชื่อมั่นกับตนเองจะส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อ มั่นว่าตนเองทำได้ นอกจากนั้นการที่นักกีฬาได้รับกำลังใจและการชมเชยจากผู้ฝึกสอน จะทำให้นักกีฬามี ความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น โดยผู้ฝึกสอนจะให้กำลังใจหรือชมเชยนักกีฬามากกว่าคำพูดที่ให้กำลังใจ และการให้ความสนใจกับตัวนักกีฬาทั้งในขณะซ้อมและแข่งขัน ดังคำพูดของนักกีฬา

“ถ้าโค้ชชม ความมั่นใจสูงฮะ ”

“ .. แต่ในส่วนตัวของผมเอง ถ้าโค้ชมา จู๊จู้จุกจิก อย่างเงี้ย ผมจะเป็นอะไรพี่ ผมชอบมากเลย ก็คือแบบว่าเค้า สนใจเราเค้า ไม่ได้ละทิ้งอะไรเรา โค้ชเค้ายังมองเราก็ยังมั่นใจ ในการฝึกซ้อมนะฮะ สำหรับในการแข่งนี่ก็ โค้ชเค้าก็จะพูดเหมือนจิตวิทยา เค้าบอกกว่าเค้าเชื่อในตัวผมนะว่าผมทำได้อย่างเงี้ยนะฮะ อะไรหลายๆ อย่างที่เค้าพูดครับ.. ”

โดยเฉพาะการแข่งขันหากผู้ฝึกสอนบอกข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์สำหรับการเล่นก่อนการแข่งขัน ก็ยิ่งทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น ดังคำพูดของนักกีฬา

“...แต่โค้ชบอกว่าเนี่ย เจอคนเนี้ยง่าย มีแค่ขวายอย่างเดียว เช็ค เยอะไม่มีอะไรอย่างเงี้ยพอแล้ว อู๊ยคนเนี้ย ไม่มีอะไร”

นอกจากนั้นบุคลิกภาพของผู้ฝึกสอนจะมีความสำคัญต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา เช่นกัน โดยการที่ผู้ฝึกสอนมีความเชื่อมั่นในตนเอง กระตือรือร้น มีความเป็นผู้นำ และมีความรู้จะทำให้ นักกีฬายอมรับและเชื่อว่าจะพัฒนาความสามารถของนักกีฬาได้ จึงทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มมากขึ้น

“มั่นใจ ผู้นำเรายังมีความมั่นใจ เค้ามาคอยกระตือรือร้น ลักษณะหลายๆ อย่างอะ บุคลิกด้วย ถ้ามีความเชื่อมั่นในตัวเองโซโหม เค้าก็สามารถ ทำให้เราเต็มที่ เพราะเค้ายังเต็มที่ แล้วเค้าแถมมั่นใจอะไร อย่างเงี้ย”

เพื่อนร่วมทีม ความเชื่อมั่นในเพื่อนร่วมทีมและความร่วมมือกันภายในทีม เป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งส่งผล ต่อความเชื่อมั่นในตนเองของรายบุคคล โดยจะส่งผลต่อการคาดหวังต่อการแข่งขันและอารมณ์ในการ แข่งขัน ดังคำพูดของนักกีฬา

“ทีมเวิร์ค ถ้าให้มั่นใจนะ ต้องเป็นทีมที่เราเคยเล่นด้วยกันมาก่อน ทีมเวิร์ค มันจะมีความรู้สึกกว่า มันใจมากเลย ถ้าได้ลงไปอย่างเงี้ยจะมั่นใจเลยนะว่าเล่นด้วยกันมาตลอด เออชุดนี้...”

ฝ่ายตรงข้าม การรู้ว่าคู่แข่งชั้นเป็นใครอย่างไรจะช่วยให้เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยฝึกทาง จากการประเมินความตนเองจะประสบความสำเร็จในการเล่นมากขึ้นเพียงใด ดังคำพูดของนักกีฬา

"ใช่ๆ เป็นเพราะ ว่าพี่รู้สึกต่อสู่มากกว่าว่าเป็นยังไง แล้วพี่ถึงมีความมั่นใจ ได้อย่างเงี้ย แต่ถ้าเกิดไปซิกเกิ้ลพี่จะไม่มั่นใจ แล้วระดับชาติถ้าเกิดอยู่ในระดับที่ไม่เคยซ้อม เลย แล้วอยู่ในไทยเนี่ย พี่มั่นใจเพราะว่าพี่รู้สึกต่อสู่อะไร ซึ่งเหตุผลคล้ายกับการเคยชนะหรือไม่ก็รู้สึกได้ในการเล่น ทำให้นักกีฬารู้ว่าควร วางแผนอย่างไรในการเล่น

ผู้ชม ผู้ชมส่งผลให้นักกีฬามีทั้งความตั้งใจในการเล่นและมีแรงกระตุ้นเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้นด้วย

"เพิ่มขึ้น (ความเชื่อมั่นในตนเอง) ค่ะ เพราะว่าคือยังงั้นอะมันมีความรู้สึกว้าว ครึ่งนึงเราได้มาแข่ง อย่างเงี้ย มีคนมานั่งดูเราเยอะๆ อย่างเงี้ย ถ้าเราไปเหยาะๆ เหยาะๆ อย่างเงี้ย เค้าจะรู้สึกยังงั้น"

สนามแข่งขัน กรรมการและอุปการณ ปัจจัยเกี่ยวกับสนามแข่งขัน กรรมการและอุปการณดังกล่าว ส่งผลต่อความคิดและความรู้สึกของนักกีฬาให้ไม่มีกังวลใจหรือระแวงและรู้ว่าตนเองสามารถควบคุม สถานการณ์นั้นๆ ได้ รวมทั้งกรรมการตัดสิน หากนักกีฬามีความรู้สึกว่ากรรมการเป็นประเทศของ ฝ่ายตนเอง ก็จะมีกำลังใจมากขึ้นว่าตนเอง จะได้คะแนนตามที่ตนเองควรได้ โดยเฉพาะกีฬาที่ใช้สายตา ของกรรมการ ตัดสิน เช่น เทควันโด ยิมนาสติก หรือแม้กระทั่งฟุตบอล เป็นต้น ดังคำพูดของนักกีฬา

"อีกอย่างนึง ก็คืออุปการณเนื่องจากหลักการศึกษาเรามีการหาข้อมูลเราก็รู้ว่าอุปการณชนิดนี้ดี เราก็หาพยายามจัดหามาใช้ เพราะฉะนั้นถ้าอุปการณเราสมบูรณ์แบบ perfect ดี มันก็สร้างเชื่อมั่นใจให้เรา"

การได้รับการสนับสนุน สิ่งทีส่งผลให้นักกีฬามีความพร้อมในการที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องกังวล หรือทั้งมีกำลังใจในการฝึกซ้อมและแข่งขันคือการได้รับการสนับสนุน โดยเฉพาะบุคคล ทีมีความสำคัญกับนักกีฬา เช่น พ่อ แม่ ผู้ฝึกสอน เพื่อน ครู แฟน หรือ ภรรยา และสมาคมกีฬาที่นักกีฬาสังกัดอยู่ ซึ่งนักกีฬาจะรับรู้ว่ามีคนให้การสนับสนุนจากการช่วยเหลือให้นักกีฬาซ้อมได้อย่างเต็มที่ เช่น ให้ความช่วยเหลือจัดการเรื่องการเรียน เรื่องครอบครัว การให้กำลังใจโดยการพูดในลักษณะต่างๆ ได้แก่ พูดชมเชย พูดเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬาพูดเพื่อเป็นสร้างกำลังใจ ดังคำพูดของนักกีฬา

"แต่ถ้าเราวันไหนบอก เอ้อเปิดดีจัง ถ้ามีคนมาพูดนี้โอ้โหวันนั้น มีความมั่นใจมากเลย เปิดดี ทำไม่เปิดดีจัง ทำไม่ซงดี โอ้โห ทั้งตัวรึน่าเม้นท์มันมั่นใจมากเลย ไม่มิกกลัวเลย เราสามารถที่จะสู้ได้หมด"

3. ความพร้อมในการเตรียมตัวเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น โดยที่นักกีฬาประเมินจากการฝึกซ้อมที่ผ่านมา ซึ่งประกอบด้วย การฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี คือ สม่าเสมอ และเต็มที่กับการฝึกซ้อม ตลอดจนในระหว่างการเล่นนั้น นักกีฬารับรู้ว่าจะตนเองมีการพัฒนา รวมทั้งมี สมรรถภาพทางกายพร้อมสมบูรณ์อย่างเต็มที่เพื่อการแข่งขัน และมีแผนการเตรียมพร้อม ซึ่งสามารถทำได้ ตามแผนที่วางไว้ ดังคำพูดของนักกีฬา

“อะไร อย่างเช่นถ้าผมรู้เกี่ยวกับกีฬา ความมั่นใจมาจากการฝึกซ้อมถ้าหากเราฝึกซ้อมได้ดี และฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ มันก็ทำให้เรามั่นใจเพิ่มมากขึ้น”

4. ผลการเล่นเป็นไปตามที่คิด เป็นข้อมูลที่ทำให้กีฬารับรู้ว่าคุณเองมีความพร้อมที่จะแสดงความสามารถนั้นๆ หรือไม่ โดยเริ่มตั้งแต่ช่วงของการวอร์มร่างกาย แล้วต่อเนื่องไปจนถึงก่อนการแข่งขันและเริ่ม แข่งขัน ซึ่งนักกีฬาประเมินจากการอบอุ่นร่างกายได้ตามที่วางแผนไว้ การได้แต้มแรกทำให้นักกีฬามีความ เชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนถึงมีเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่คิด แต่สามารถแก้สถานการณ์ได้ ก็จะส่งผลทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่นักกีฬามีสมาธิในการ แข่งขัน พร้อมทั้งหากนักกีฬามีความตั้งใจและสามารถทำได้เช่นนั้นจริง จะเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นใน ตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาได้อีกทาง ดังคำพูดของนักกีฬา

“ทั้งเกมส์เลยครับ ยิ่งเล่นจะมั่นใจช่วง ลูกแรก ลูกที่ 2 ช่วงแรกบ๊ีบ พอเปิดเกมส์บ๊ีบ พอเสิร์ฟไซ้ใหม่ เสิร์ฟมาหาที่บ๊ีบ ที่เปิดได้ โอ้โหลูกแรกเลย วันนั้นนะมั่นใจมากเลย วันนั้นเราเจ็บไม่ได้กินเรา แล้วแหละ วันนั้นนะ”

5. ความพร้อมของสภาวะอารมณ์และความคิดต่อการเล่น เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อความเชื่อมั่น ในตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวข้องกับความคิดและอารมณ์โดยตรง

สภาวะอารมณ์ ประกอบด้วย ความอยากเล่น อารมณ์ดี ความรู้สึกดี ความพร้อมทางอารมณ์และ สนุกในการแข่งขัน จะสังเกตได้ว่าอารมณ์ที่ส่งผลเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองเป็นอารมณ์ในทางบวกเพราะ สภาวะอารมณ์ในทางบวก จะส่งผลให้นักกีฬาสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ และมีความกระตือรือร้น รวมทั้ง บรรยากาศในการแข่งขันไม่เครียด ไม่เกิดความระแวงนั่นเอง ดังคำพูดของนักกีฬา

“...อารมณ์มันดีใจในสนามบ๊ีบ มันไม่ต้องระแวง ไม่ต้องระวังระแวง คนข้างนอกเค้าจะดู จะจ้องเราคนเดียวแล้ว เราไม่ต้องระแวง เราสามารถที่จะเล่นให้ดีที่สุดเลย เล่นในเกมส์ให้ดีที่สุด”

สภาวะความคิด ที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วยการไม่กดดันตนเอง ซึ่งทำให้มี ความเชื่อมั่นในขณะที่แข่งขัน และทำให้เล่นได้อย่างที่ตนเองต้องการนอกจากนั้น นักกีฬาต้องทำให้สมอง ปลอดโปร่ง ขจัดความกังวล ที่สำคัญนักกีฬาต้องคิดว่าตนเองเล่นได้ และคิดอยากเอาชนะ เพราะหากนักกีฬา คิดอย่างไร สมองก็จะสั่งการให้ร่างกายทำตามนั้น ส่งผลให้ไม่ระแวงในความสามารถของตัวเอง นอกจากนั้น ยังส่งผลให้เกิดอารมณ์ในทางบวก และทำงานได้อย่างเต็มความสามารถตามที่นักกีฬาได้เตรียมพร้อมมา และ สุดท้ายนักกีฬา ต้องมีความมุ่งมั่นเพื่อที่จะทำงานของตนเองได้อย่างเต็มที่ ดังคำพูดของนักกีฬา

“ใช่ โปรแกรมที่คุณจะต้องจัดโปรแกรมของคุณว่า เอ๊ย ณ วันที่คุณแข่งเนี่ย คุณต้องทำอะไรบ้าง ถ้าคุณทำได้ตามที่คุณจัดไว้คุณก็หมดความกังวล เพราะฉะนั้นคุณก็จะมีสมองที่โปร่งในการแข่งขันเนี่ย คุณก็ จะมั่นใจเลยคุณ ต้องชัวร์แน่เลยว่าคุณต้องทำ score ได้ดี”

6 โขกลาง นักกีฬาจะใช้โขกลางต่างๆ เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจและเพื่อเป็นการสร้างความสบายใจก่อนการแข่งขัน ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น เพราะการเชื่อถือโขกลาง เพียงอย่างเดียวไม่ได้สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง แต่นักกีฬาควรมีความเชื่อมั่นในตนเอง ระดับหนึ่งแล้วจึงใช้ การเชื่อถือโขกลางเป็นการส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเองนั้นคงอยู่หรือเพิ่มมากขึ้น การเชื่อถือโขกลาง ในนักกีฬาทิมาชาติไทยสามารถแบ่งออก เป็น 3 แนวทาง ได้แก่

การเชื่อถือตามศาสนา นักกีฬาส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ นักกีฬาจึงใช้พิธีกรรมทางศาสนา เพื่อสร้างความสบายใจและสร้างกำลังใจ ก่อนการแข่งขัน ตัวอย่างเช่น การไหว้พระขอพร ทำบุญก่อนการแข่งขัน การคิดดีทำดี ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา เป็นต้น ดังคำพูดของนักกีฬา

“ เชื่อบ้างก็ หลายอย่างก็คือถ้ามั่วเครื่องหรือเปล่าก็ไม่เคร่งมากครับ หมายถึงว่าไม่ได้ สวดมนต์อะไร ทุกวันก็คือผมเป็นคนนับถือศาสนาพุทธ อาจจะแบบว่ามีทำบุญบ่อย อย่างเจ็บบ้าง ถวาย สังฆทาน เข้าวัดค่อนข้างจะบ่อย ก็อาจจะเชื่อ เรียกว่าเชื่อในหมายถึงว่า ถ้าเราอาจจะไปขอพรสมมติไปขอ หลวงพ่อโสธร หลวงพ่อโสธรครับ วันที่เท่าไรผมจะมีแข่ง อันนี้ครับ เพื่อให้เป็นแรงบันดาลใจให้ผม หมายถึงว่าขอให้ผมชนะอะไรประมาณนี้ ”

ความเชื่อส่วนบุคคล คือพฤติกรรมกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วส่งผลให้มีความเชื่อมั่น ในตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาจเป็นเรื่องปกติสำหรับนักกีฬาบางคน แต่สำหรับนักกีฬาบางคนมีความสำคัญ มาก ความเชื่อส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ ความรู้สึกดีในช่วงเช้า เพราะจะทำให้ นักกีฬาเชื่อว่าวันนี้เป็นวันที่ดีของตัวเองและเชื่อว่าถ้าทำอะไรก็จะดี นอกจากนั้นนักกีฬา บางคนถือว่าการที่ เคยชนะมาแล้วเป็นโขกลางของตนเอง หรือ การได้ใส่เสื้อในสีที่ชอบหรือสีเดียว กับเสื้อใส่แล้วเล่นชนะ การทำผมทรงเดิมเพราะเชื่อว่า จะเล่นได้ดีเหมือนๆ กัน การได้ใส่รองเท้าที่ชอบ หรือแม้กระทั่งการได้เปลี่ยน ชื่อเพราะนักกีฬา เชื่อว่ามันจะต้องดีขึ้น สุดท้ายคือการนึกถึงพ่อแม่ เพื่อให้ท่านคุ้มครองและเป็นกำลังใจ ดังคำพูดของนักกีฬา

“ไม่รู้อะไรครับ มันเหมือนกับวารองเท้ามันเป็นสิ่งสำคัญอะ เราต้องใส่มันเพื่อจะไปเตะลูกฟุตบอล เนี่ย เราก็ต้องอธิษฐานหรือว่าภาวนาว่าเออช่วยหน่อยอะ ลูกนี้ให้ชนะ เล่นให้ดีๆ ”

ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คือการเชื่อในสิ่งที่เหนือธรรมชาติว่าช่วยให้ตนเองเล่นได้ดีขึ้นหรือ ได้รับชัยชนะ ได้แก่ การบนบานให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วยให้ได้รับชัยชนะหรือการแขวนพระที่ตนเองนับถือ เพื่อให้มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น

“...บางทีเอาพระมาแขวนคอใช้ไหม บางทีเราต้องทำ บางทีพีไปแข่งที่ก็ทำไป บางครั้งนะ เคยทำ เออเราเชื่อมั่นว่าถ้าแขวนองค์นี้ ถ้าใส่องค์นี้ไปใช้ไหม มันทำให้เรา มีความมั่นใจ เชื่อมั่นขึ้นอีก อย่างน้อยๆ ก็”

ส่วนที่ 2 แหล่งลดความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา

แหล่งลดความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาจะมีลักษณะตรงข้ามกับแหล่งเพิ่มความเชื่อมั่นใน ตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ปัจจัย ได้แก่ 1) ความไม่พร้อมของการเตรียมตัว 2) ความไม่พร้อมสภาวะอารมณ์ และความคิดต่อการเล่น 3) สิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยต่อการเล่น และ 4) ผลการเล่นไม่เป็นไปตามที่คิด

1. ความไม่พร้อมการเตรียมตัว ซึ่งมาจากการที่นักกีฬาฝึกซ้อมไม่ต่อเนื่องและสมรรถภาพ ทางกายไม่พร้อม หรือมีอาการบาดเจ็บ โดยการฝึกซ้อมไม่ต่อเนื่องจะทำให้ นักกีฬาไม่สามารถประเมิน ตนเองได้ว่าจะทำได้ดีหรือไม่มีพัฒนาหรือไม่ ส่วนนักกีฬาที่มีร่างกายไม่พร้อมต่อการเล่น หรือนักกีฬามี อาการบาดเจ็บส่งผลให้การแสดงความสามารถได้ไม่เต็มที่ จึงส่งผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลงเพราะกีฬา เป็นการแข่งขันโดยใช้สมรรถภาพทางกายเป็นหลัก ดังคำพูดของนักกีฬา

"เราต้องรู้ว่าเราพร้อมว่าร่างกายเราพร้อม ซ้อมหนักเต็มที่แล้ว แต่ถ้าช่วงไหนที่เราไม่สบาย หรือว่าเราไม่พร้อม แล้วเราก่อนแข่งมันจะทำให้ความมั่นใจไม่มีอะ รายการนี้ไม่คิดไว้อะ มันจะทำยังไงวะ"

2 ความไม่พร้อมของสภาวะอารมณ์และความคิดการเล่น ซึ่งเป็นความรู้สึกลึกที่นักกีฬาตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ และความคิดที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขันที่ส่งผลลดความเชื่อมั่นในตนเอง

สภาวะอารมณ์ ที่ส่งผลให้ลดความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ ความไม่พร้อมทางอารมณ์ เช่น หงุดหงิด เคร้า เสียใจกับสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น ดังคำพูดของนักกีฬา

"บางทีทะเลาะกับคนนู้นคนนี่มาส่งผลให้หงุดหงิด แล้วเล่นไม่ได้ดีอะที่ ตอนนั้นถ้าหากอารมณ์ ไม่พร้อมก็ ความมั่นใจก็คงลดลงอะครับ"

สภาวะความคิด ที่ส่งผลให้ลดความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ ความระแวง และ ความเครียด ความระแวงเกิดจากการลงทีมที่ไม่ได้ซ้อมมาด้วยกันหรือไม่มั่นใจในการเล่นของคู่ การที่คนอื่นไม่มั่นใจใน ตัวเรา ทั้งด้วยคำพูดและท่าทางที่แสดงออกมา การไม่ได้เต็มแรกสำหรับนักกีฬา การได้เต็มแรก ซึ่งถือว่า สำคัญมากเพราะเป็นการสร้างกำลังใจ ลดความกดดัน และเป็นกำลังใจสำหรับนักกีฬา ฉะนั้นหากไม่ได้เต็มแรก นักกีฬาจะมีเกิดความระแวงทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลงนอกจากนั้นการที่นักกีฬาแข่งขันไม่ต่อเนื่อง ส่งผลให้นักกีฬาซึมบรยากาศในการแข่งขัน อาจทำให้ความคิด ความตั้งใจ และความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ลดลง ส่งผลให้เกิดความระแวง เช่นกัน ดังคำพูดของนักกีฬา

"ที่ลดความเชื่อมั่นในการเล่นของเราใช้ไหม คนไม่มั่นใจในตัวเราอันนี้หนักเลยนะ ถ้าคน ไม่มั่นใจ ถ้าลงเล่นระแวง ระแวงเลยแหละ ระแวงว่าเล่นนู่นนี่กลัวเสียใจ กลัวเค้าว่าบางทีระแวงหลายอย่าง ที่สุดคือว่าโค้ชไม่มั่นใจในตัวเราเนี่ย ระแวงคนรอบข้าง คนมาดูกันนะ คณะกรรมการสมาคมอะไรที่มา จ้องดูเราอย่างเงี้ย แล้วมาดูคนที่ว่าไม่ค่อยชอบเราใจ แล้วคนที่บอกว่า เราไถ่นู่นไถ่นี้แก่แล้ว มีผลต่อเรามาก "

ความเครียด เป็นผลมาจากความวิตกกังวลทางความคิดที่นักกีฬากังวลว่าจะทำได้ไม่ดีมาจากการ ไม่เต็มที่กับการฝึกซ้อมและโค้ชให้ความคาดหวังมากเกินไป รวมทั้งความคาดหวัง

จากผู้ชมด้วย อีกประเด็น ที่สำคัญคือการทำโค้ชพูดแสดงความไม่มั่นใจหรือโดนโค้ชบน ก็เป็นการทำให้นักกีฬาเครียดเพราะเชื่อว่า ตนเองคงจะทำได้ไม่ได้อย่างที่ต้องการ รวมทั้งคนอื่นพูดไม่ดีด้วยก็ยิ่งเป็นการตอกย้ำว่าตนเองมีความสามารถ ไม่เพียงพอ เกิดความกดดันทั้งความคาดหวังภายใน ความคาดหวังจากบุคคลรอบข้าง จากสถานการณ์ การแข่งขันจนนักกีฬาเอาเป็นความเครียด จึงส่งผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง

“ เราลงไปอย่างเงี้ย ไปพูดกับเด็กๆ ไปพูดกับเพื่อนเราว่าเราจะไม่สมควรลงนะลงไปก็แพ้ แล้วตอนนี่คือเราต้องลงแข่งไง เป็นโค้ชแล้วพูดอย่างงี้ได้ไง ความมั่นใจอะไรเราก็หมดเราก็เก็บไปคิดเครียด”

3 สิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยต่อการเล่น ประกอบด้วยอุปกรณ์การแข่งขันไม่ดี ทำให้นักกีฬา ไม่เล่นได้อย่างเต็มที่ ดังคำพูดของนักกีฬา

“ ไม่ค่อยมีอะที่ ถ้าหากผมซ้อมอะไม่ค่อยมีจะมีเรื่อง แบบว่า ถ้าสมมติว่าแข่งแล้วแบบขยับเกิดแตกขึ้นมาอย่างเงี้ย ความมั่นใจมันจะลดลงอะที่”

คู่แข่งที่เก่งกว่าจะทำให้ให้นักกีฬาเกิดความกลัวและคิดมาก ส่วนคู่แข่งที่อ่อนกว่าทำให้เกิด ความระแวง กลัวแพ้ ดังคำพูดของนักกีฬา

“ คู่แข่งมันก็สำคัญ แต่ว่าเรา มันมีความรู้สึกอะ เรากลัวไปแล้วอะเหมือนกับเป็นความรู้สึกของ ตัวเราเองอะ ”

กรรมการที่มีความไม่เียงไปฝ่ายตรงข้าม โดยจะส่งผลให้ผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามความ เป็นจริง เช่นเตะแล้วแต่ไม่ขึ้น ดังคำพูดของนักกีฬา

“ กรรมการที่ขึ้นมาอย่างที่ว่าซึ่งแชมป์โลกดำสุดท้ายไทย ตอนที่ผมเจอกับสเปน กรรมการที่มา มีแต่ยุโรปหมดเลย ตอนนั้นความมั่นใจน้อยลงนิดหน่อย ว่ามันต้องมีอะไรซักอย่างแน่นอนเลย แล้วผมก็ว่าแล้ว แล้วมันก็มีจริงๆ ด้วย...”

สุดท้ายคือการที่นักกีฬาได้รับข้อมูลจากผู้ฝึกสอนว่าฝ่ายตรงข้ามมีความสามารถมากเพียงใด จะส่งผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลงทันที ดังคำพูดของนักกีฬา

“ มีที่ ถ้าโค้ชพูดว่าคนนี้เก่งมาก สุดท้ายอดแล้ว แล้วหนูก็จะแข่งกับคนเนี้ย มันก็จะทำให้หนู Down ลง”

4. ผลการเล่นไม่เป็นไปตามที่คิด เมื่อนักกีฬาได้เริ่มแข่งขันไปแล้วและผลไม่เป็นไปที่คาดไว้ เช่น รูปแบบการเล่นแบบนี้น่าจะได้แต้มแต่ไม่ได้ ก็จะทำให้ให้นักกีฬาความเชื่อมั่นลดลง โดยเฉพาะถ้านักกีฬา ใส่ความตั้งใจแล้วทำไม่ได้ก็ยิ่งทำให้ความเชื่อมั่นลดลงมากยิ่งขึ้น ดังคำพูดของนักกีฬา

“ ไม่มั่นใจบางทีผมไม่มั่นใจ บางลูกที่ผมฝึกมาพี สมมติว่าผมมีลูกเก่งลูกหนึ่งใช้ใหม่แล้วผมเริ่ม ใช้ไม่ได้นี่ ผมก็เริ่มขาดความมั่นใจในลูกนั้น”

ส่วนที่ 3 วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตัวเองทางการศึกษา

วิธีการต่างๆ ที่นักกีฬาใช้ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองจะเน้นไปที่การทำให้ตนเองรับรู้ว่าจะสามารถทำได้ในช่วงซ้อม ส่วนก่อนการแข่งขันจะเป็นการเตรียมความพร้อมของตนเอง โดยเฉพาะในเรื่องของ ความคิดและอารมณ์ ส่วนในช่วงที่นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย

หรือลดลง (ก่อนแข่งขันและในขณะ แข่งขัน) จะใช้วิธีการควบคุมสมาธิและตัดความคิด โดยซึ่ง นักกีฬาจะให้ความสำคัญที่การฝึกซ้อมมากที่สุด ต่อการประเมินตนเองว่าตนเองมีความสามารถ และทำได้ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองใน 3 สถานการณ์ ดังต่อไปนี้

1. วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เพิ่มขึ้นในขณะซ้อม คือการที่นักกีฬามี พัฒนาการ ในช่วงการซ้อม รวมทั้งการได้ซ้อมอย่างเต็มที่ การได้แก้ไขข้อผิดพลาดทีละอย่าง และการได้แก้ไข ข้อผิดพลาดที่ผู้ฝึกสอนแนะนำ ซึ่งวิธีการต่างๆ เหล่านี้จะเป็นการให้นักกีฬา เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ เพิ่มขึ้น จึงส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น ดังคำพูดของนักกีฬา

"...เราฝึกซ้อมยังไง เราก็ทำให้มันดี มันก็จะนำสิ่งเหล่านั้นเนี่ยมาเป็นความเชื่อมั่นของเรา จากการฝึกซ้อมมัน ก็จะเป็นความเชื่อมั่นของเราในการแข่งขัน"

"สร้างความเชื่อมั่น ผมอาจจะแบบว่าเขียน บันทึกอะไรอย่างเงี้ย ว่าวันนี้ผมต้องไปงานนี้ ส่วนมากจะไม่ใช่ข้อดี จะเขียนข้อเสียมีอะไรบ้าง ว่างก็ค่อย ไปเปิดอานก็คือ วันนี้เราเล่นมีข้อเสียอย่างงี้ ๆ แล้วก็อาทิตย์หน้าก็มาใหม่ ก็ค่อยมาดูก็มาแก้ไขทีละอย่าง อย่างนึงแก้ไข เป็นเดือนเลยอะ"

2. วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน ในสถานการณ์การแข่งขัน องค์ประกอบ ต่างๆ มีเพิ่มขึ้นจากการซ้อม เช่น ความคาดหวังในผลการแข่งขัน ผู้ชม กรรมการ หรือสิ่งแวดล้อม ที่แตกต่างออกไป ฉะนั้นนักกีฬาจึงต้องมีวิธีการที่ทำให้ตนเองรักษาความเชื่อมั่นในตนเองไว้ ซึ่งวิธีการต่างๆ เหล่านั้น ได้แก่ การสร้างความสบายใจก่อนแข่ง เช่น จากการ สวดมนต์ ไหว้พระและแผเมตตา พยายามทำ กิจกรรมประจำวันให้เหมือนๆ กันเพื่อป้องกัน ไม่ตนเองวอกแวกและทำตามหน้าที่ของตนเอง เพราะจะได้ ไม่ต้องคิดมาก ทำตามที่ตนเอง ได้ซ้อมมา การหาคนอื่นคุยด้วย แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะบุคลิกภาพของ นักกีฬา แต่ละคนด้วย ดังคำพูดของนักกีฬา

"วิธีการสร้างความมั่นใจในตนเองหรืออะ วิธีการก็ไม่มีอะไรมากมาย ทำให้เป็น เหมือนกับชีวิต ประจำวันทุกๆ วันที่ดำเนินต่อไปก็คือซ้อมยังไงก็แข่ง อย่างนั้น อย่างนั้นก็มั่นใจ"

"ทำหน้าที่ตัวเองอะ แล้วก็อยู่ตรงนั้นใครจะมาช่วยเราได้ก็ไม่มีอะ นอกจากตัวเรา ว่าทำหน้าที่ ดีแล้วให้มันมีประสิทธิภาพที่สุด เออ แล้วพอรู้ตรงนั้นเสร็จ มันก็โออะ คือแบบ ถ้าเราทำหน้าที่ได้ดีที่สุด แล้วได้แค่นี้ก็แค่นี้อะไรอย่างเงี้ย ก็แบบจะไม่ได้แบบว่า โทษันต้อง ทำให้ดี ขึ้นต้องแบบในประเทศอะไร อย่างเงี้ย "

"ก็ไม่มี ตอนแข่งโค้ชมาแล้วพี่ บิบคอยให้มั่นใจ อะไรอย่างเงี้ยพี่ มั่นใจทำได้ ถ้ามีคน มาพูดกับหนู หนูจะรู้สึกดีขึ้นพี่ แต่ถ้าแบบว่ามีมาแบบปล่อยหนุอยู่คนเดียว หนูจะคิดแล้ว แยะแล้วทำไงดี ถ้ามีคนมาพูดเล่น ด้วยซึกแบบนึ่ง แต่ถ้ามาพูดเล่นนานๆ ไม่ได้นะพี่สมาธิ หนูจะกระเจิงอะ"

นอกจากนี้นักกีฬาก็ได้นำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการแข่งขัน โดยจะเน้นไปที่การทบทวนวิธีการเล่นโดยการจินตภาพ รวมทั้งการจัดลำดับ ความคิดและการกระตุ้น ตัวเอง การคิดว่าตนเองทำได้และการคิดในทางบวก เพื่อเป็นสร้าง อารมณ์ทางบวกให้กับนักกีฬานั้นเอง ดังคำพูดของนักกีฬา

“ คิคๆๆๆ ตีอะ คิดดีเข้าไว้ชั้นทำได้ เก่ง แต่ต้องคิดนะ อย่าพูดชั้นเก่ง ไม่ใช่ซะ คือสิ่งที่สร้าง พี่ก็คือคิดดีอะ พี่คิดกับตัวเองว่าทำได้ เก่ง เก่งกว่าเพื่อนอะ ทำได้อย่างเจี๊ย มั่นก็ทำให้พี่แบบ มีความเชื่อมั่น แล้ว”

3. วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อนักกีฬาประเมินว่าตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำหรือ ไม่มีเลย ซึ่งจะเกิดขึ้นทั้งในขณะก่อนการแข่งขันและขณะแข่งขัน ตัวอย่างเช่น ผลการเล่นไม่เป็นไปตามที่คิด หรือเกิดเหตุการณ์ที่ส่งผลให้ความเชื่อมั่นลดลงในขณะแข่งขัน นักกีฬาจะใช้วิธีการสร้างความเชื่อมั่นใน ตนเองคือการได้ระบายให้กับคนอื่นๆ ฟัง เพราะเมื่อนักกีฬา ได้พูดออกไปแล้วจะทำให้ตนเองมีกำลังใจขึ้น ดังคำพูดของนักกีฬา

“ก็มีพ่อ เวลาเรามีเรื่องเครียดอะไรจะบรรยายให้พ่อฟัง ท่านเป็นคนที่เขาใจเรา เราสามารถ ระบายได้อย่างเจี๊ย พูดแล้วจะมีกำลังใจมากขึ้น ”

นอกจากนี้นักกีฬาได้ใช้วิธีการทางจิตวิทยาการกีฬาในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งได้แก่ การควบคุมลมหายใจ เพื่อลดอาการเกร็งของร่างกายและควบคุมสมาธิ การตัดความคิดโดยการปล่อยให้อ่าน เป็นตามสถานการณ์ และการคิดดีกับตนเองเพื่อไม่ให้ตนเองเครียดมาก จึงส่งผลให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มขึ้น ดังคำพูดของนักกีฬา

“ลงไปก็พยายามสุดลมหายใจแบบ เป็น เป็นบ่อยู่ด้วยแบบนี้ เฮ้ย หัวไม้ตีไม่ได้ อะไรอย่างเนี่ยะ ทำไงดีตีไม่ได้ ทำไงดีวะลงไปก็แบบ หายใจลึกๆ ค่อยๆ เต็มๆ เข้าไว้ มันดันไม่ออก บางทีมันเกร็งใจ ก็พยายามจะแบบ มันก็แข็งใจ แต่มันก็ยังชนะ มันก็เลยยังไม่อะไร ”

“ก็คือแบบว่าไม่คิดถึง คือเหมือนกับว่าแบบมันเป็นแบบคือเราซ้อมมาทุกวัน หรือว่าผ่านมา เยอะแล้วอย่างเจี๊ย มันก็เป็นไปตามประสบการณ์หะคือลูกมาอย่างเจี๊ย เตียวมันก็ขึ้นมา มันเหมือนไม่ต้อง คิดอะ คือจะพยายามไม่คิด ถ้าสมมติว่าไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเองนะคะ คือปล่อยให้มันเป็นไปตามสถานการณ์ นั่นดีกว่า”

“ก็พยายามคิด คิดให้มันดีๆ เข้าไว้อะไรอย่างเจี๊ย ก็พยายามคิด ว่าเป็นคนมีแพ้มิชนะเราก็ไม่ได้ อยู่จริงยังยืนอะไรอย่างเจี๊ย แชมป์โลกเค้ายังแพ้อะไรได้เลย ขอให้เราตีเต็มทีเถอะ อะไรอย่างเจี๊ย แพ้ก็แพ้ แพ้แล้ว ตายเทรอ มันไม่ตายหรอก ไม่มีใครหาเรานั่นจะกดดันตัวเองไปทำไม ก็พูดกับตัวเอง ตอนตีก็ไม่ได้ แพ้แล้วยัง มานั่งไม่ไหวตัวเองอีก จะกดดันตัวเองทำไม ก็ประมาณนี้ เออ ก็ต้องตั้งใจดี (มันใจมากขึ้น)”

สรุปได้ว่าแหล่งที่เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย 1) ประสบการณ์ว่าตนเองมีความ สามารถ 2) สิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวย 3) ความพร้อมในการเตรียมตัว 4) ผลการเล่นเป็นไปตามที่คิด 5) ความ พร้อมทางสภาวะอารมณ์และความคิดต่อการเล่น 6) โขดกลาง แหล่งที่ลดความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา ประกอบด้วย 1) การเตรียมตัวไม่พร้อม 2) สภาวะอารมณ์และความคิดไม่พร้อมต่อการเล่น 3) สิ่งแวดล้อม ไม่เอื้ออำนวยต่อการเล่น 4) ผลการเล่นไม่เป็นไปตามที่คิด วิธีการที่นักกีฬาใช้สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง จะเน้นที่วิธีการทำให้ตนมีความสามารถเพิ่มมากขึ้นในช่วงการซ้อม การจัดระบบความคิด การผ่อนคลาย และกระตุ้นตัวเอง เพื่อเป็นการสร้างอารมณ์ในทางบวกพร้อมต่อการแข่งขัน โดยนักกีฬาใช้วิธีการดังกล่าวใน 3 สถานการณ์ ได้แก่ 1) ขณะซ้อม วิธีการที่นักกีฬาใช้ ได้แก่ การที่นักกีฬาซ้อมแล้วมี

การพัฒนา การได้ข้อชม อย่างเต็มที่แก้ไขข้อผิดพลาดที่ละเอียดและ การได้แก้ไขข้อผิดพลาด
ที่ผู้ฝึกสอนแนะนำ 2) ก่อนแข่งขัน วิธีการที่ใช้ ได้แก่ การสร้างความสบายใจก่อนแข่ง เช่น
จากการสวดมนต์ ไหว้พระและแผเมตตา การทำ กิจวัตรประจำวันให้เหมือนทุกวัน ทำตาม
ที่ตนเองได้ข้อชมมาและไม่คิดมากโดยการหาคนอื่นคุยด้วย และเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา
ได้แก่ การจินตภาพ การลำดับความคิด และการกระตุ้นตัวเอง 3) ขณะที่มีความเชื่อมั่นใน
ตนเองลดลง (ก่อนแข่งขันและในขณะแข่งขัน) นักกีฬาจะใช้วิธีการระบายความรู้สึกให้กับ
คนอื่น ๆ ฟัง และวิธีการทางจิตวิทยาการกีฬา ได้แก่ การควบคุม ลมหายใจ การตัดความคิด
และการคิดดี กับตนเอง

อภิปรายผล

จากการวิจัยพบว่าแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองทางกรีกกีฬามีผลทั้งต่อการเพิ่มและ
ลดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแหล่งที่เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย 6 ปัจจัย ได้แก่
1) ประสบการณ์ว่าตนเองมี ความสามารถ 2) สิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวย 3) ความพร้อมในการ
เตรียมตัว 4) ความพร้อมของสภาวะอารมณ์ และความคิดต่อการเล่น 5) การเชื่อถือโค้ชกลาง
6) ผลการเล่นเป็นไปตามที่คิด แสดงให้เห็นว่านักกีฬาทิมีชาติไทย มีความเชื่อมั่นในตนเองสอดคล้อง
กับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองที่ศึกษาในบุคคลหรือนักกีฬากลุ่มอื่นๆ (สุพัชรีรินทร์, 2551;
Bandura, 1997, Feltz, 2001, Martens, 1990; Vealey 1986,1988) โดยแหล่งความเชื่อมั่น
ในตนเองเฉพาะอย่าง จากการศึกษาของเบนคูราสรุปได้ว่า มาจากปัจจัย 4 แหล่ง ประกอบด้วย
1) การรับรู้ว่า ตนเองประสบความสำเร็จ 2) การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ 3) การชักจูง
ด้วยคำพูด และ 4) ระดับสรีร วิทยาและอารมณ์ ขณะที่มาเตนส์ (Martens, 1990) กล่าวว่า
แหล่งความเชื่อมั่นในการแข่งขันมาจากอิทธิพล ของผู้ฝึกสอน สิ่งแวดล้อมภายนอก การรับรู้
ความพร้อม ประสบการณ์ความวิตกกังวลทางความคิด เป้าหมาย ทิศนคติต่อการแข่งขัน
ครั้งที่แล้ว และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย เช่นเดียวกับเวลี (Vealey, 1986, 1998)
ก็กล่าวว่าความเชื่อมั่นทางกรีกกีฬา มาจาก 9 แหล่ง ประกอบด้วยการกระทำได้อย่างเชี่ยวชาญ
การได้แสดง ความสามารถ การเตรียมตัวทั้งทางสรีระและทางจิตใจ การนำเสนอตนเอง
การสนับสนุน จากสังคมและความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ
ความสะดวกสบายของ สิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ที่ชื่นชอบ เช่นเดียวกับสุพัชรีรินทร์ (2551)
ที่ได้ค้นพบองค์ประกอบเพิ่มเติม จากเวลี ได้แก่ การบาดเจ็บและอุปสรรคในการแข่งขัน

อย่างไรก็ตามความแตกต่างของแหล่งความเชื่อมั่นของนักกีฬาและจากการศึกษา
ของนักจิตวิทยาท่านอื่นๆ คือในนักกีฬาไทยจะใช้พิธีกรรมทางศาสนา (โซคกลาง) มาช่วย
สนับสนุนความเชื่อมั่นในตนเองด้วย และการให้ความสำคัญสภาพสิ่งแวดล้อม เพราะถึงแม้ว่า
ตนเองจะรับรู้ว่าจะตนเองมีความสามารถ แต่ยังคงต้อง การข้อมูลอื่นๆ จากสิ่งแวดล้อมมาสนับสนุน
ว่าตนเองจะทำได้ โดยยังมีแหล่งที่เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มากเท่าไร นักกีฬาก็ยังมีความ
เชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเท่านั้น ส่วนแหล่งที่ลดความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย 4 แหล่ง
ได้แก่ 1) สิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย 2) ความไม่พร้อมในการเตรียมตัว 3) ความไม่พร้อม ของ
สภาวะอารมณ์และความคิด และ 4) ผลการเล่นไม่เป็นไปตามที่คิด ในส่วนของแหล่งที่ลด

ความเชื่อมั่น ในตนเอง ยังไม่มีนักวิชาการท่านใดระบุไว้อย่างชัดเจน แต่จากแหล่งที่เพิ่มและแหล่งที่ลดความเชื่อมั่นในตนเองในงานวิจัยนี้พบว่า ทั้งสองแหล่งสังเกตได้ว่าทั้งสองแหล่งมีความตรงกันข้ามกันยกเว้นประสบการณ์ ว่าตนเองมีความสามารถ การเชื่อถือโชคกลางและผลของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา ทั้งนี้ เพราะกลุ่มนักกีฬาที่ศึกษาเป็นนักกีฬาทีมชาติซึ่งความสามารถในระดับสูง นักกีฬาทุกคนจึงรับรู้ว่าตนเอง มีความสามารถจึงได้มาถึงระดับนี้ ฉะนั้นปัจจัยที่ทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง จึงไม่มีการรับรู้ว่าจะตนเอง ไม่มีความสามารถ นอกจากนั้นผู้วิจัยยังไม่ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง จึงไม่อาจ ทราบแน่ชัดว่าวิธีการใดแสดงผลอย่างไรบ้าง แต่อย่างไรก็ตามนักกีฬาก็ได้ใช้วิธีการต่างๆ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นใน ตนเอง

วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาทีมชาติไทย นักกีฬาได้สร้างความเชื่อมั่นใน 3 สถานการณ์ ได้แก่ ขณะซ้อม ก่อนการแข่งขัน และขณะที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยในช่วงซ้อมจะ เน้นไปที่การทำให้ตนเองมีความสามารถเพิ่มมากขึ้นในตอนซ้อมซึ่งสอดคล้อง กับสิ่งนักกีฬานำมาเป็น ข้อมูลในกรณีเพิ่มความเชื่อมั่น ส่วนในช่วงก่อนการแข่งขัน นักกีฬา จะเน้นที่ความสบายใจ จัดลำดับความคิด และการกระตุ้นตัวเอง โดยวิธีการที่นักกีฬาใช้จะใช้ทั้งพิธีกรรมทางศาสนา วิธีทั่ว ๆ ไปในชีวิตประจำวันและ เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ส่วนในขณะที่นักกีฬาไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองหรือความเชื่อมั่นในตนเอง สดลง นักกีฬาจะใช้ผ่อนคลาย ความคุมและตัดความคิด ซึ่งวิธีการดังกล่าวสอดคล้องกับวิธีการสร้างความ เชื่อมั่นในตนเองของไวน์เบิร์กและกอลด์ (Weinberg & Gould, 1999, pp 299-302) แต่จะสังเกตได้ว่านักกีฬา ไทยยังไม่ได้ใช้วิธีการทางจิตวิทยาการกีฬามากนัก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ยังไม่แพร่ หลายและนักกีฬายังไม่เห็นความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา (ชมพูนุท น้ภา, 2551, หน้า 20) ดังนั้นการสร้างเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาจึงควรฝึกการจัดระบบความคิดให้กับนักกีฬา สร้างแหล่งที่เพิ่มความ เชื่อมั่นในตนเอง และฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาให้กับนักกีฬา โดยควรผสมผสานหรือบูรณาการกับวิธีที่นักกีฬาใช้อยู่แล้ว เช่น ปกติที่นักกีฬาสวดมนต์เป็นประจำอยู่แล้วซึ่งก็คือการทำสมาธิ การใช้พูดกระตุ้น ตัวเอง แต่อาจต้องมีการปรับคำพูดให้เป็นไปตามที่ถูกต้อง การใช้จินตภาพที่นักกีฬามักจะใช้ก่อนการแข่งขัน ก็ควรฝึกเทคนิคที่ทำให้การจินตภาพมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นเพิ่มให้นักกีฬา เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- ชมพูนุท น้ภา (2551, 19 สิงหาคม) จิตวิทยาการกีฬา เทคนิคการเอาชนะ นักกีฬายัง (ไม่) มี, หนังสือพิมพ์มติชน, หน้า 20
- พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: มป.ท
- สืบสาย บุญวีร์บุตร. (2541) จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology). ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์
- สุพัชรินทร์ กลสมเกลี้ยง (2551) แหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นใน ตนเองก่อนการแข่งขัน. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและ การกีฬา. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- Bandura, A. (1986). **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory**. Englewood Cliffs, NJ Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997) **Self-efficacy: The exercise of control**. New York Freeman.
- Feltz D L., & Lirgg, C. D. (2001) Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), **Handbook of sport psychology, 2nd ed.** (pp. 340-361). New York: John Wiley & Sons.
- Morgan, T.K., & Giacobbi, P.R. (2006). Toward two grounded theories of the talent Development and support process of highly successful collegiate athletes. **The Sport Psychologist**, 20, 295-313.
- Jone, J.G., Swan, A.B.J. & Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. **The Sport Psychologist**, 4, 107-118
- Lane, A.M., Sewell, D.F., Terry, P.C., Bartram, D. & Nesti, M.S. (1999). Confirmatory factor analysis of the Competitive State Anxiety Inventory-2. **Journal of Sports Sciences**, 17, 505-512.
- Gould, D., Petlichkoff, L., & Weinberg, R.S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents **Journal of Sport Psychology**, 6, 289-304.
- Maddux, J.E. (1995) Self efficacy theory: An introduction. In J.E. Maddux (Ed), **Self-efficacy, adaptation, and adjustment**. New York Plenum.
- Martens, R., Vealey, R.S & Burton, D. (1990) **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morris, T. & Summers, J. (2005). **Sport Psychology: Theory, Applications and Issue**, 2nd. Australia: Wiley.
- Schunk, D.H. (1995). Self-efficacy and education and instruction In J.E. Maddux (Ed.), **Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application**. New York: Plenum.
- Vealey, R. (1986) Conceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation. Preliminary Investigation and Instrument Development **Journal of Sport Psychology**, 8, 221-246.
- Vealey, R. (1998) Sources of Sport-Confidence Conceptualization and Instrument Development. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 20, 54-80.
- Vealey, R. (2001). Understand and enhancing self-confidence in Athletes. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), **Handbook of sport psychology, 2nd ed.** (pp. 340-361) New York: John Wiley & Sons.

- Vealey, R. & Chase, A. (2007). **Self-Confidence in Sport: Conceptual and Research Advances**. Photo Copy.
- Weinberg, R. S & Gould, D.L (1999) **Foundations of Sport and Exercise Psychology**. 2nd . Champaign IL: Human Kinetics
- Williams, J. M & Krane, V. (1998). **Psychological characteristic of Peak performance**. Mountain View CA. Mayfield.

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University