

## บทที่ 2

### การตรวจเอกสาร

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งทฤษฎีหลักการและแนวคิดต่าง ๆ โดยจำแนกเป็นประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

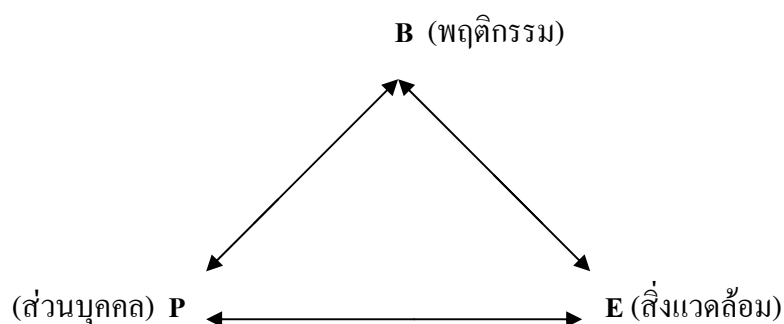
1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม
2. การกำกับตนเอง
3. แนวคิดเกี่ยวกับวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา
4. แนวคิดและหลักการฝึกซ้อมเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Albert Bandura (Bandura, 1989 อ้างถึงในสมโภชน์, 2541: 48) เป็นทฤษฎีหนึ่งที่นิยมนำมาใช้ปรับพฤติกรรมในปัจจุบัน ซึ่งเป็นแนวคิดที่ผสมผสานกันระหว่างแนวคิดพฤติกรรมนิยมและแนวคิดทางปัญญานิยม ทฤษฎีนี้จะแตกต่างกับกลุ่มแนวคิดพฤติกรรมนิยมที่มองว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแง่ของการแสดงออกเท่านั้น ถึงจะเรียกว่า เกิดการเรียนรู้ แต่ Bandura กับมองว่า การเรียนรู้ไม่ได้พิจารณาจากการแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ แต่เพียงอย่างเดียว แต่การได้มาซึ่งความรู้ใหม่ ๆ และเก็บไว้ในความทรงจำ โดยไม่จำเป็นต้องแสดงออกมาภายนอก ก็ถือว่า เกิดการเรียนรู้

### แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม

Bandura เชื่อว่า พฤติกรรมของคนเรานั้น ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่มีปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางด้านพฤติกรรมร่วมด้วย ซึ่ง 3 องค์ประกอบนี้ จะมีการกำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) ดังนี้



ภาพที่ 1 ภาพแสดงการกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรม (B) ปัจจัยส่วนบุคคล (P) ซึ่งได้แก่ ปัญหา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเรียนรู้และการกระทำ และปัจจัยสภาพแวดล้อม (E)

ที่มา: Bandura (1989 อ้างถึงใน สมโภชน์, 2543: 48)

การกำหนดซึ่งกันและกันของ 3 ปัจจัยนี้ มิใช่จะมีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน หากแต่บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง และอิทธิพลทั้ง 3 นั้น ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกัน หากต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น ๆ (Bandura, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์, 2543: 49)

นอกจากความเชื่อ 3 ปัจจัยที่กำหนดซึ่งกันและกันจนก่อให้เกิดพฤติกรรมบางอย่างของบุคคลแล้ว Bandura ยังมีความเชื่อว่า พฤติกรรมมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง การสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นหรือตัวแบบ (Model) (Bandura, 1986: 18)

## **2. กระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกต**

Bandura (1977: 22) เชื่อว่า การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดขึ้นจากการสังเกตตัวแบบ

โดยการได้ยินและได้เห็นจากสื่อต่าง ๆ ในสังคม ซึ่ง “ตัวแบบ” (Modeling) นั้น คือ การเสนอตัวอย่างที่ดี ที่จะเป็นแบบอย่างของการกระทำให้แก่ผู้ที่สังเกตได้เป็นอย่างดี ถือเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องด้วยวิธีการสังเกตตัวแบบ แล้วใช้กระบวนการทางสติปัญญาแปลการกระทำของตัวแบบเป็นสัญลักษณ์ แล้วเก็บจำไว้ภายใน จากนั้นก็แสดงพฤติกรรมที่เก็บจำไว้ออกมาเป็นการกระทำ ซึ่ง Bandura ได้แบ่งตัวแบบออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 ตัวแบบที่มีชีวิตจริง (Live Model) คือ ผู้สังเกตได้มีโอกาสสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์กับตัวแบบได้โดยตรง

2.2 ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) คือ เป็นตัวแบบที่ผู้สังเกตได้สังเกตโดยผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ การ์ตูน เป็นต้น

การเรียนรู้ด้วยวิธีการสังเกตจากตัวแบบมีกระบวนการ 4 ขั้นตอน ดังภาพ



ภาพที่ 2 แสดงกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกต

ที่มา: Bandura (1989 อ้างถึงใน สมโภชน์, 2543: 53)

จากภาพที่ 2 สามารถอธิบายกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตได้ดังนี้

### 1. กระบวนการตั้งใจ (Attentional Processes)

บุคคลจะไม่สามารถเรียนรู้ได้ดี ถ้าบุคคลนั้นไม่มีความตั้งใจในการสังเกตตัวแบบ ถ้าผู้สังเกตตั้งใจสังเกตตัวแบบก็จะสามารถจดจำพฤติกรรมเหล่านั้นดี และตัวแบบยังมีความสำคัญต่อกระบวนการตั้งใจ คือ ถ้าตัวแบบสามารถแสดงพฤติกรรมที่ดึงดูดความสนใจและเป็นที่พึงพอใจของผู้สังเกต ตลอดจนแสดงพฤติกรรมได้อย่างชัดเจน ไม่ซับซ้อนและยากจนเกินไป ก็จะทำให้ผู้สังเกตเกิดความตั้งใจที่จะเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างเช่น นักกีฬาทีมชาติที่ประสบความสำเร็จจากการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ จะสามารถดึงดูดความสนใจให้เยาวชนหรือนักกีฬาที่ยังไม่ประสบความสำเร็จหันมาเลียนแบบการเล่นกีฬามากขึ้น เป็นต้น และกระบวนการตั้งใจยังขึ้นอยู่กับระดับความสามารถในการรับรู้ของผู้สังเกตด้วย

### 2. กระบวนการเก็บจำ (Retention Processes)

เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตได้ประมวลข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบเก็บจำไว้ในรูปสัญลักษณ์ และในรูปของภาษาเพื่อช่วยให้เก็บจำได้ง่ายขึ้น ยิ่งผู้สังเกตเคยมีประสบการณ์ที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกับประสบการณ์ใหม่แล้ว ก็จะทำให้ผู้สังเกตจดจำพฤติกรรมได้ถาวรยิ่งขึ้น

### 3. กระบวนการกระทำ (Motor Production Processes)

กระบวนการนี้ เป็นการแปรสภาพจากการเก็บจำไว้ในรูปของสัญลักษณ์ออกมาเป็นการกระทำ ผู้สังเกตจะสามารถแสดงพฤติกรรมได้ครบถ้วนตามที่สังเกตจากตัวแบบได้ดีเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญาและความยากง่ายของพฤติกรรมที่สังเกต รวมทั้งยังขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สังเกตด้วย เช่น ความสามารถทางกาย เป็นต้น

### 4. กระบวนการจูงใจ (Motivational Processes)

เป็นกระบวนการที่ใช้แรงเสริมมาช่วยให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมให้คงอยู่มากขึ้น

ดังนั้น การเรียนรู้จากการสังเกตจะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นจะต้องใช้กลวิธีอื่นมาช่วย เช่น การเสริมแรง (Reinforcement) การเปลี่ยนสิ่งเร้า (Stimulus Change) เป็นต้น บุคคลจะเลือกเลียนแบบพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เขาคาดหวังว่าจะได้รับรางวัลมากกว่าพฤติกรรมที่จะได้รับสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ดังนั้น บุคคลจะเลือกทำพฤติกรรมที่มาจากใจและทำให้ตนพึงพอใจ และจะเลิกทำพฤติกรรมบางอย่างที่ทำให้เขาเกิดความไม่พึงพอใจ

Bandura (1989 อ้างถึงใน สมโภชน์, 2543: 49-50) ยังได้อธิบายเกี่ยวกับแนวคิดของการเสริมแรงว่า การเสริมแรงมิได้ทำหน้าที่แต่เพียงทำให้เกิดพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเท่านั้น หากแต่ยังทำหน้าที่อื่น ๆ ดังนี้

1. เป็นข้อมูลให้บุคคลรู้ว่า ควรจะทำพฤติกรรมอะไร ในสถานการณ์ใดในอนาคต เพราะถ้าบุคคลมีความเชื่อจากการได้รับข้อมูลบางอย่างว่า การแสดงพฤติกรรมในลักษณะเดียวกันของเขา จะไม่ได้รับการเสริมแรงในอนาคต เขาก็จะมีแนวโน้มลดพฤติกรรมนั้นลง
2. เป็นสิ่งจูงใจเนื่องจากประสบการณ์ในอดีต ทำให้บุคคลเกิดความคาดหวังว่าการกระทำบางอย่างจะได้รับการเสริมแรง
3. เป็นตัวเสริมแรง ที่ทำให้เพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรม

การเรียนรู้จากการสังเกต โดยเฉพาะจากตัวแบบที่ดี ที่สามารถจูงใจและทำให้บุคคลได้รับความพึงพอใจ จะทำให้บุคคลสนใจเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบมากขึ้น บุคคลจะเลือกเลียนแบบพฤติกรรมที่เขาเห็นว่ามีความคุ้มค่า และได้รับความพึงพอใจจากการกระทำมากกว่าการกระทำที่เขาเห็นว่า ไม่มีคุณค่าและไม่ได้รับความพึงพอใจ และพฤติกรรมที่บุคคลเลียนแบบนั้นจะเพิ่มมากขึ้นและถาวรขึ้น เมื่อเขาได้รับการเสริมแรงหลังจากแสดงพฤติกรรมดังกล่าว

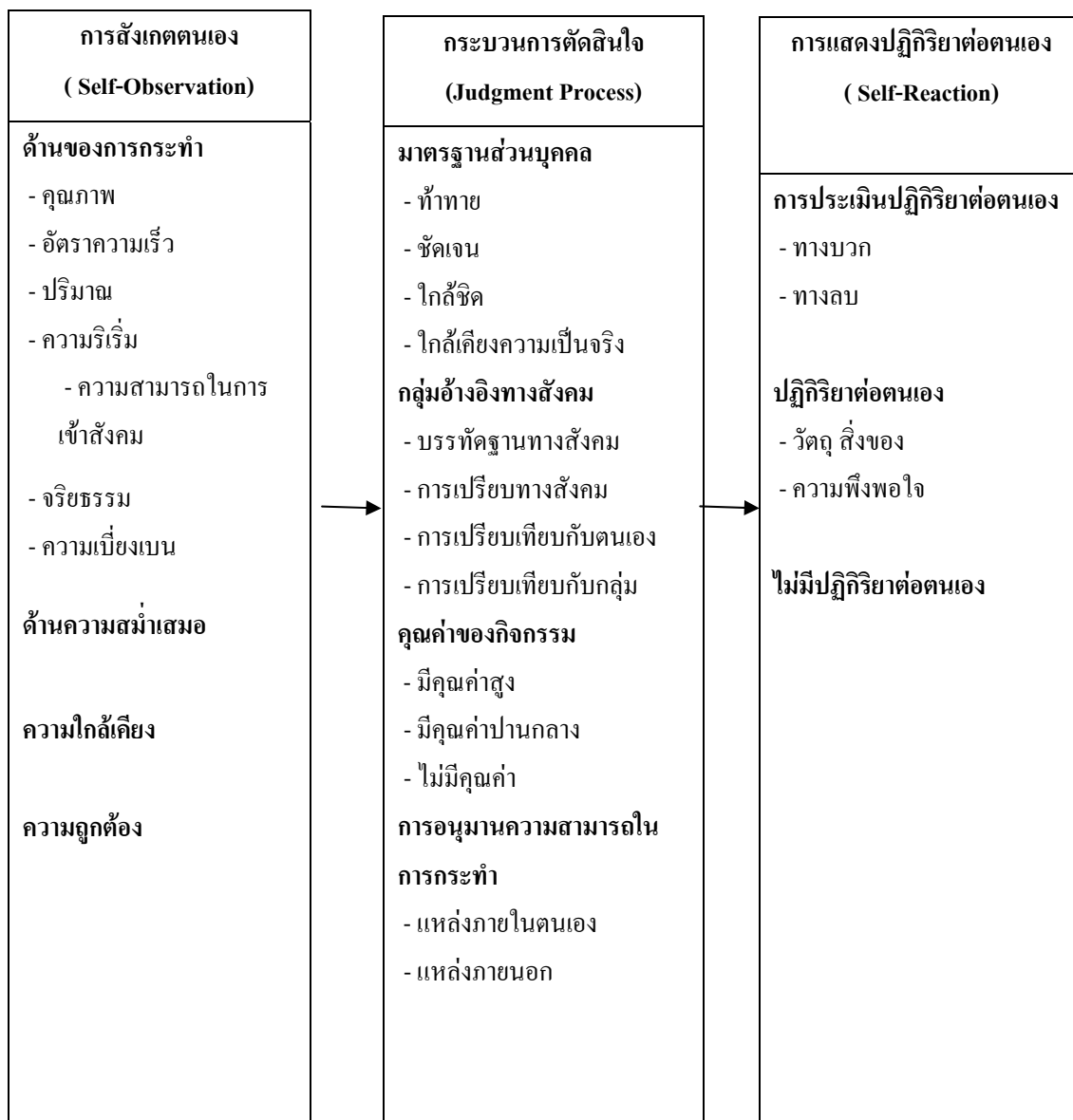
## การกำกับตนเอง

### แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง (Self -Regulation) เป็นแนวคิดหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญา สังคมของ Bandura ที่เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เป็นผลพวงมาจากการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่อย่างเดียว หากแต่มนุษย์สามารถกระทำบางสิ่งบางอย่าง เพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยผลกรรมที่เขาหามาเองเพื่อตัวเอง ซึ่ง Bandura เรียกว่า การกำกับตนเอง (สมโภชน์, 2543: 54)

### กระบวนการกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมายและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนคิดกลวิธีให้บรรลุเป้าหมายได้ด้วยตนเอง และเป็นผู้ควบคุมกระบวนการกำกับตนเองด้วยตัวของเขาเอง (Zimmerman, 1998 อ้างถึงใน ปิยวรรณ, 2542: 7) การกำกับตนเองจะประสบความสำเร็จและมีประสิทธิผลได้ด้วยการฝึก การพัฒนาความตั้งใจ และความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและที่สำคัญต้องฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ ดังภาพ



ภาพที่ 3 แสดงกระบวนการกำกับตนเอง

ที่มา: Bandura (1986 อ้างถึงใน นภาพร, 2545: 28)

จากภาพที่ 3 สามารถอธิบายได้ดังนี้

### 1. กระบวนการสังเกตตนเอง

กระบวนการสังเกตตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร



มีผลอย่างไรกับตนเองก่อน ถึงจะดำเนินการเพิ่มหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โดยใช้ข้อมูลที่ได้จากกระบวนการสังเกตตนเอง มาเป็นข้อมูลในการตั้งเป้าหมาย ติดตามและประเมินผลการกระทำของตนเอง ในการสังเกตพฤติกรรมตนเองนั้น อาจเป็นพฤติกรรมที่ต้องการลดหรือเป็นพฤติกรรมที่ต้องการเพิ่ม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของบุคคลเป็นหลัก ตัวอย่างเช่น นักกีฬาวอลเลย์บอลชายต้องการฝึกความสามัคคีในการฝึกซ้อมกีฬาของตนเอง ก็ต้องสังเกตความสามารถในการเข้าสังคมกับเพื่อนนักกีฬาในทีม เป็นต้น การกำกับตนเองจะมีประสิทธิภาพได้นั้น ยังขึ้นอยู่กับ การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ เป็นระบบและถูกต้องอีกด้วย

กระบวนการสังเกตตนเองประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ

1.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือความมุ่งหมายของพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง

การตั้งเป้าหมายจะช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน และยังใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบ และประเมินพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงว่าก้าวหน้าไปในลักษณะเช่นใด การตั้งเป้าหมายที่บุคคลเป็นผู้กำหนดขึ้นจะให้มีประสิทธิภาพได้นั้น ควรตั้งเป้าหมายให้มีประสิทธิภาพ ดังนี้ (Bandura อ้างถึงใน นภาพร, 2545: 29)

1.1.1 ควรเป็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง บุคคลมีการกำหนดเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรมที่เจาะจงและชัดเจนว่า เขาจะทำพฤติกรรมอย่างไร หรือเท่าใด

1.1.2 ควรเป็นเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทายความสามารถของบุคคล เพื่อจะเป็นสิ่งกระตุ้นหรือจูงใจให้บุคคลใช้ความอดทนและพยายามในการกระทำให้มากขึ้น

1.1.3 ควรเป็นเป้าหมายที่ระบุแน่ชัดและมีทิศทางในการกระทำที่แน่นอนโดยไม่มีทางเลือกได้หลายทาง เช่น ควรตั้งเป้าหมายว่า “วันนี้ฉันจะไปฝึกซ้อมกีฬาให้ตรงเวลา”

1.1.4 ควรเป็นเป้าหมายระยะสั้น การตั้งเป้าหมายระยะสั้นจะช่วยให้บุคคลมีกำลังใจในการกระทำพฤติกรรมมากขึ้น เพราะจะได้พบกับความสำเร็จได้ง่ายและเร็วกว่าการ

ตั้งเป้าหมายระยะยาว และจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลพยายามทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายระยะยาวมากขึ้นด้วย

1.1.5 ควรเป็นเป้าหมายที่อยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและสามารถปฏิบัติได้ ไม่เป็นเป้าหมายที่สูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง

การตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะเหมือนดังข้อที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะช่วยทำให้บุคคลมีแรงกระตุ้นและทิศทางที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างชัดเจนมากขึ้น ยิ่งถ้าบุคคลสามารถกระทำได้ตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ เขารู้สึกว่าตนเองมีความสามารถและเรียนรู้ได้ดี และก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

1.2 การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเตือนสติให้บุคคลรู้ว่าตนเองจะกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด การใช้วิธีการเตือนตนเองนี้ เป็นเทคนิควิธีหนึ่งที่จะช่วยทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ ทั้งนี้เพราะบุคคลที่ได้ข้อมูลย้อนกลับจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองแล้ว ก็จะทำให้บุคคลรู้ว่าควรจะทำอย่างไรต่อไป เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

Bandura (1986 อ้างถึงใน สมโภชน์, 2543: 56) กล่าวว่า การที่บุคคลจะเกิดแรงจูงใจในการสังเกตพฤติกรรมของตนเองมีปัจจัย ดังนี้

1.2.1 ช่วงเวลาระหว่างการเกิดพฤติกรรมและการบันทึกพฤติกรรมตนเอง เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ เพราะถ้าช่วงเวลาระหว่างการเกิดพฤติกรรมและการบันทึกพฤติกรรมนั้นสั้น ก็ย่อมจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ดียิ่งขึ้น การที่บุคคลให้ความสนใจต่อการบันทึกจากสิ่งที่เกิดขึ้นทันทีทันใด จะทำให้ได้รับรู้ข้อมูลย้อนกลับ และความรู้สึกต่อการกระทำของตนเอง ที่จะเป็นข้อมูลที่สำคัญในการช่วยให้ตนเองตัดสินใจได้ถูกต้องและรวดเร็วขึ้นว่า ควรจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองไปในลักษณะเช่นใด อย่างเช่น นักกีฬากรีฑาต้องการฝึกวิ่งเร็วในระยะทาง 100 เมตร ด้วยเวลาต่ำกว่า 15 วินาที ดังนั้น นักกีฬาต้องบันทึกเวลาการวิ่งของตนเอง เพื่อจะได้รู้ว่าตนเองใช้เวลาในการวิ่งเท่าใด และควรจะใช้ความพยายามในการวิ่งมากขึ้นเท่าใด ถึงจะวิ่งได้ตามเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้ เป็นต้น

1.2.2 การให้ข้อมูลป้อนกลับ เป็นข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ที่จะส่งผลให้บุคคลได้รู้ว่า พฤติกรรมที่ตนเองได้ดำเนินการเปลี่ยนแปลงไปนั้น ได้เปลี่ยนแปลงไปถึงระดับใดแล้ว ซึ่งข้อมูลที่ป้อนกลับที่มีประสิทธิภาพนั้น จะต้องมีความชัดเจน เพราะถ้าข้อมูลที่ป้อนกลับนั้นคลุมเครือก็จะไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1.2.3 ระดับของแรงจูงใจ บุคคลที่มีแรงจูงใจสูง จะมีแนวโน้มที่จะตั้งพฤติกรรมเป้าหมายและประเมินความก้าวหน้าด้วยตนเอง ที่ทำให้บุคคลเกิดความสนใจที่จะทำการสังเกตพฤติกรรมตนเองมากขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองมากกว่าบุคคลที่ขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง

1.2.4 คุณค่าของพฤติกรรมที่สังเกต ถ้าบุคคลเชื่อว่า พฤติกรรมที่สังเกตนั้นมีคุณค่าต่อตนเอง บุคคลก็จะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองที่สูง เมื่อได้รับรู้ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเอง และจะนำไปสู่การตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองเร็วขึ้น แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นไม่มีคุณค่าต่อตนเอง บุคคลก็จะไม่สนใจต่อการพัฒนาพฤติกรรมดังกล่าว

1.2.5 การเน้นที่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว การรับรู้ถึงระดับความสามารถของตนเองและพฤติกรรมจะเปลี่ยนแปลงไป ถ้าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นนำไปสู่การได้รับรางวัล การเน้นสังเกตความสำเร็จของการแสดงพฤติกรรมจะทำให้เกิดการเพิ่มพฤติกรรมที่ปรารถนามากกว่าที่จะไปสังเกตความล้มเหลวของการแสดงพฤติกรรม

1.2.6 ระดับความสามารถในการควบคุม ถ้าบุคคลรับรู้ว่าการสังเกตนั้นสามารถควบคุมได้ บุคคลก็จะมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวได้ดีกว่าพฤติกรรมที่ไม่สามารถควบคุมได้

## 2. กระบวนการตัดสินใจ

กระบวนการตัดสินใจ เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกต ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลตอบสนอง จากการนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือเกณฑ์ที่ได้ตั้งไว้ เพื่อเป็นข้อมูลที่จะช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ว่า จะดำเนินการต่อไปอย่างไรกับพฤติกรรมตนเอง (นภาพร, 2545: 29)

Bandura (อ้างถึงใน นภาพร, 2545: 29) กล่าวว่า มาตรฐานหรือเกณฑ์ที่บุคคลกำหนดไว้สำหรับประเมินพฤติกรรมตนเอง จะช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจการกระทำของตนเองได้อย่างถูกต้องมากขึ้น เพราะมาตรฐานส่วนบุคคลจะทำหน้าที่เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ และเป็นตัวชี้้นำการกระทำของบุคคลด้วย ซึ่งมาตรฐานส่วนบุคคลนี้อาจเกิดจากการเรียนรู้โดยตรงจากบุคคลอื่น หรืออาจเรียนรู้ได้จากปฏิกิริยาของบุคคลในสังคม หรืออาจเรียนรู้จากการสังเกตจากตัวแบบ

บุคคลจะไม่สามารถรับรู้ผลการกระทำของตนเองได้ว่า สูงหรือต่ำกว่าบุคคลอื่น ถ้าไม่ได้นำผลการกระทำของตนเองไปเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงทางสังคม (Social Preferential Comparison) เพราะ การเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงทางสังคม จะช่วยให้เราทราบผลการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับคนอื่น เพื่อจะได้หาแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งการเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงทางสังคมมี 4 ลักษณะ คือ การเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานของกลุ่ม การเปรียบเทียบกับตนเอง การเปรียบเทียบกับสังคม และการเปรียบเทียบกับกลุ่ม

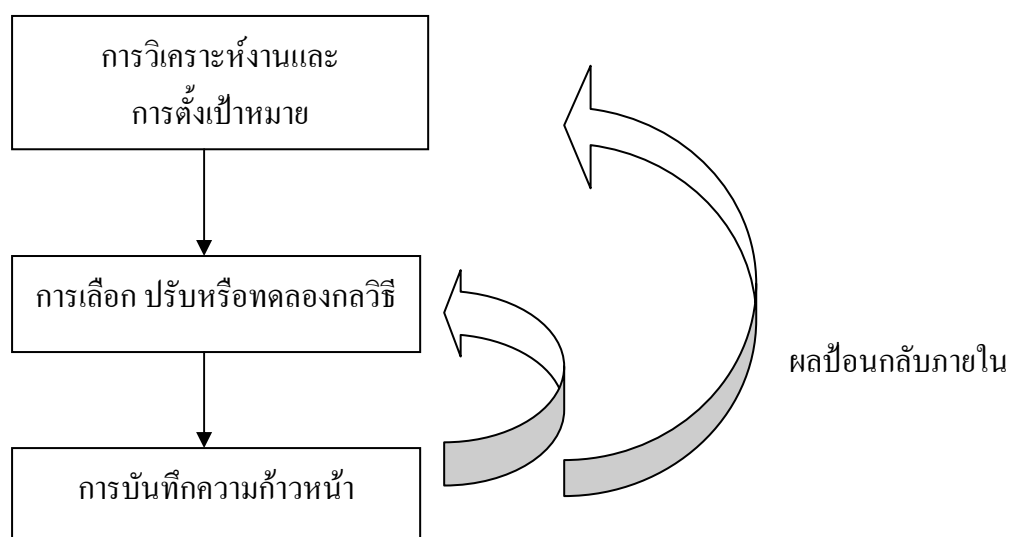
กระบวนการตัดสินใจจะไม่ส่งผลใด ๆ ต่อบุคคล ถ้าพฤติกรรมนั้นไม่มีคุณค่าต่อบุคคล แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นมีคุณค่าต่อตัวบุคคลมาก การประเมินพฤติกรรมก็ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลโดยทันที แต่อย่างไรก็ตาม การที่บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาต่อกระบวนการตัดสินใจนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับอารมณ์สาเหตุในการกระทำ บุคคลจะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเมื่อเขาประเมินความสำเร็จของการกระทำว่า มาจากความสามารถและความพยายามของตัวเอง ในทางกลับกัน บุคคลจะมีความรู้สึกภูมิใจต่อตนเองน้อยลง เมื่อเขาประเมินความสำเร็จจากการกระทำนั้นว่า เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก

### 3. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เป็นกระบวนการสุดท้ายของกระบวนการกำกับตนเอง บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเอง เมื่อเขากระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ อย่างเช่น เมื่อนักกีฬาแข่งขันกีฬาชนะได้ตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ก็ให้รางวัลตนเอง โดยการไปเที่ยวทะเล เป็นต้น แต่ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ บุคคลอาจแสดงปฏิกิริยาทางลบกับตนเองหรือลงโทษตนเอง อย่างเช่น เมื่อแข่งขันกีฬาแพ้ แล้วลงโทษตนเอง โดยการห้ามไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ หรือฝึกซ้อมหนักขึ้น เป็นต้น Bandura (อ้างถึงใน นภาพร, 2545: 30)

กล่าวว่า การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองนั้น อาจใช้สิ่งจูงใจภายนอกหรือสิ่งจูงใจภายในตนเองก็ได้ แต่สิ่งจูงใจที่เกิดจากภายในตนเองทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นมีแนวโน้มที่จะคงทนได้มากกว่าสิ่งจูงใจจากภายนอก

ในกระบวนการกำกับตนเองของบุคคล เมื่อบุคคลไม่พึงพอใจกับผลที่ได้รับ ก็อาจปรับเปลี่ยนกลวิธี และกำหนดเกณฑ์หรือตั้งเป้าหมายใหม่ได้ เพื่อให้ตนเองได้รับความพึงพอใจมากขึ้น ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 4 กระบวนการปรับปรุงเป้าหมาย

ที่มา: Butler (1998: 163)

#### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับตนเอง

Bandura (1986) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง มีดังนี้

1. ประโยชน์ส่วนตน (Personal Benefits) เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมการกำกับตนเองแล้ว บุคคลก็จะได้รับประโยชน์ต่อตนเอง บุคคลก็จะเชื่อมั่นต่อการกำกับตนเอง ทำให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้ เช่น บุคคลที่มีพฤติกรรมการคิดบวกแล้วกระบวนการกำกับตนเองจะสามารถเลิก

สูบบุหรี่ได้ เมื่อเลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว บุคคลส่งผลให้มีร่างกายแข็งแรงขึ้นและยังสามารถประหยัดเงินได้อีกด้วย บุคคลก็ยึดมั่นต่อการไม่กลับไปสูบบุหรี่อีก

2. รางวัลทางสังคม (Social Reward) การที่บุคคลมีพฤติกรรมการกำกับตนเองแล้ว สังคมให้การยกย่องชมเชย สรรเสริญ ให้เกียรติ ให้การยอมรับหรือให้รางวัล ซึ่งการให้รางวัลทางสังคมเหล่านี้จะมีส่วนช่วยให้กระบวนการกำกับตนเองของบุคคลอยู่ได้

3. การสนับสนุนจากสังคม (Modeling Supports) บุคคลที่มีมาตรฐานในการกำกับตนเอง เช่น หากบุคคลพูดจาไพเราะและอยู่ในสังคมที่มีแต่คนพูดจาไพเราะ คนที่พูดจาไพเราะเหล่านี้จะมีส่วนช่วยเป็นตัวอย่างที่จะสนับสนุนซึ่งกันและกัน

4. ปฏิกริยาทางลบจากผู้อื่น (Negative Sanctions) บุคคลที่ได้พัฒนามาตรฐานในการกำกับตนเองขึ้นมาแล้ว หากภายหลังให้รางวัลกับตนเองต่ำกว่ามาตรฐาน ก็จะได้รับปฏิกริยาทางลบจากสังคม ปฏิกริยาเหล่านี้จะทำให้บุคคลย้อนกลับไปใช้มาตรฐานเดิมของตนอีกครั้ง

5. การสนับสนุนจากสภาพแวดล้อม (Contextual Supports) บุคคลที่อยู่ในสภาพแวดล้อมซึ่งในอดีตเคยส่งเสริมให้ตนกำกับตนเองด้วยมาตรฐานระดับหนึ่ง ย่อมมีโอกาสกำกับตนเองด้วยมาตรฐานนั้นอีก บุคคลเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ตนลดมาตรฐานลงไป

6. การลงโทษตนเอง (Self-Inflicted Punishment) การลงโทษจะเป็นหนทางช่วยให้บุคคลลดความไม่สบายใจจากการกระทำผิดมาตรฐานของตนได้ และในหลาย ๆ กรณีก็เป็นการลดปฏิกริยาทางลบจากผู้อื่นด้วย แทนที่จะถูกบุคคลอื่นลงโทษ และในบางกรณีการลงโทษตนเองก็เป็นการกระทำที่ได้รับการชมเชยจากบุคคลอื่น

### เทคนิคการกำกับตนเอง

ในการพัฒนาการกำกับตนเองให้มีประสิทธิภาพนั้น ต้องอาศัยเทคนิคต่าง ๆ มาช่วยในการกำกับควบคุมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเทคนิคการกำกับตนเอง (นภาพร, 2545: 107) มีดังนี้

1. เทคนิคการสอนตนเอง (Self-Instructional Technique) คือ กระบวนการที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมตนเองด้วยการพูดกับตนเองในใจ เพื่อชี้แนะให้ตนเองแสดงพฤติกรรมที่ต้องการได้

2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) คือ กระบวนการที่บุคคลได้สังเกต ฟัง รับรู้ เก็บจำ ประสพพบเห็น หรืออ่านเกี่ยวกับเรื่องราวพฤติกรรมของบุคคลอื่น แล้วประมวลเป็นข้อมูลเก็บจำไว้ใช้ เป็นเครื่องชี้นำพฤติกรรมของตนต่อไป

3. การฝึกการสร้างภาพจินตนาการ (Imagery-Based Procedures) คือ กระบวนการที่บุคคลสร้างมโนภาพขึ้นมา เพื่อกระตุ้นตนเองให้แสดงพฤติกรรมที่ต้องการ

Zimmerman (1989 อ้างถึงใน จิราภรณ์, 254: 9) กล่าวว่า มี 3 กลวิธีที่จะเพิ่มการกำกับตนเองซึ่งมีอิทธิพลต่อกระบวนการภายในบุคคล กลวิธีเหล่านี้จะเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม หรือกระบวนการภายใน สรุปได้ดังนี้

1. การกำกับตนเองด้านพฤติกรรม (Behavioral Self-Regulation) คือ กระบวนการภายในตัวบุคคลเริ่มขึ้นโดยการใช้กลวิธีและการกำกับการกระทำตนเอง โดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยพยายามที่จะใช้กลวิธีการกำกับตนเอง เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้และทักษะต่าง ๆ โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ ยกตัวอย่างเช่น นักเรียนใช้วิธีการตรวจการบ้านของตนเอง เพื่อจะได้ข้อมูลเกี่ยวกับความถูกต้องและการตรวจสอบจะต้องต่อเนื่องจนได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำ

2. การกำกับตนเองด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Self-Regulation) เป็นกลวิธีจัดการกับสิ่งแวดล้อมจะเกี่ยวข้องกับการจัดสถานที่ ยกตัวอย่างเช่น การจัดเตรียมสถานที่ให้เอื้อต่อการทำการบ้าน ไม่มีเสียงอึกทึก จัดแสงไฟให้เหมาะสม และการจัดเตรียมงานที่จะทำ เป็นต้น และการกำกับตนเองในด้านสิ่งแวดล้อมนี้ จะต้องอยู่ภายใต้อิทธิพลของกระบวนการส่วนบุคคล เช่น การตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นต้น

3. การกำกับตนเองภายใน (Covert Self-Regulation) เป็นอิทธิพลของกระบวนการรู้คิดของบุคคล เช่น ความรู้พื้นฐาน หรือลักษณะความรู้สึกนึกคิด เป็นต้น

จากการศึกษาการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยใช้กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจและกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ตลอดจนนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ จากกระบวนการกำกับตนเองดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเองขึ้นมา เพื่อมาพัฒนาการกำกับตนเองของนักกีฬาประเภททีมให้มีระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมกีฬามากขึ้น ซึ่งมีทั้งหมด 13 กิจกรรม

### แนวคิดที่เกี่ยวกับวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา

#### ความหมายของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา

การที่นักกีฬาจะก้าวไปสู่ชัยชนะและประสบความสำเร็จสูงสุดได้นั้น องค์ประกอบที่สำคัญคือ นักกีฬาจะต้องมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาเป็นหลักพื้นฐานที่สำคัญ จากการศึกษาไม่พบการให้ความหมายของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา ผู้วิจัยจึงนำความหมายของคำว่า “วินัย” “การฝึกซ้อมกีฬา” มารวบรวมเป็นความหมายของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

สมบัติ (2542: 215) ให้ความหมายของวินัยทางการกีฬาคือ นักกีฬาทุกคนจะต้องประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบวินัย รับผิดชอบทั้งต่อตนเองและส่วนรวม ตลอดจนมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ตนเองรับผิดชอบ ซึ่งมี 2 ประการ ดังนี้

1. วินัยในตนเอง คือ กระบวนการหรือวิธีการที่ผู้เล่นควบคุมพฤติกรรมตนเอง โดยตนเองเป็นผู้แนะนำตนเองให้ประพฤติไปตามแนวทางที่เลือกแล้วว่าดี เช่น การตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อม การเชื่อฟังผู้ฝึกสอนหรือโค้ช เป็นต้น

2. วินัยในทีม คือ การที่โค้ชหรือผู้ฝึกสอนใช้กฎระเบียบหรือข้อบังคับ ที่เป็นเครื่องมือรักษาความเป็นระเบียบเรียบร้อย โดยมุ่งผลสำเร็จอันดีในการฝึกซ้อมและการแข่งขันร่วมกัน

กนก (2533: 424) ให้ความหมายของ “วินัย” คือ ระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อพึงยึดถือปฏิบัติอันดีงาม เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความผาสุกและความเจริญรุ่งเรืองของสังคมนั้น



โกวิท (2541: 124) ให้ความหมายของ “วินัย” คือ การรักษาคุณธรรมที่เป็นความดีงามสูงสุดโดยไม่ต้องให้ใครมาบังคับ โดยไม่ต้องมีใครมากำหนดแต่เป็นการรักษาคุณธรรมด้วยใจด้วยตัวของเขาเอง

เอกวิทย์ (2541: 61) ให้ความหมายของคำว่า “วินัย” คือ สมรรถภาพในการควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปตามความประสงค์ ซึ่งในทางจิตวิทยาตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Purposive behavior หมายความว่า ต้องควบคุม กาย วาจา ใจ และพฤติกรรมทั้งหมดของคนให้คงอยู่ หรือเคลื่อนไหวอย่างมีวินัยหรือมีแบบแผน

Guralnik (1970: 401) ได้ให้ความหมายของ “วินัย” ไว้ดังนี้

1. การฝึกฝนเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง ให้มีอุปนิสัยหรือความเป็นระเบียบเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ (Training that Develops Self-control, Character, or Orderliness and Efficiency)
2. ผลการฝึกการควบคุมตนเอง คือ การมีความประพฤติที่เรียบร้อย (The Result of Such Training :Self-control : Orderly Conduct)
3. การยอมรับหรือการปฏิบัติตามข้อบังคับบัญชาและการควบคุม (Acceptance of or Submission to Authority and Control)
4. การปฏิบัติการ เพื่อแก้ไขความประพฤติหรือลงโทษพฤติกรรม (Treatment that Corrects or Punishes)

สุนทร และศรีประภา (2525: 28) ได้ให้นิยามของการฝึกซ้อมกีฬา ไว้ว่า การปรับปรุงร่างกายให้มีสมรรถภาพในระดับที่ดีเยี่ยม เพื่อการเล่นกีฬา ซึ่งการฝึกซ้อมให้มีสมรรถภาพสูงนั้นต้องฝึกให้ครบตามหลักการฝึก 5 ประการคือ

1. การฝึกด้านกำลังใจ (Will Power)

2. การฝึกกำลังความแข็งแรง (Strength Training)
3. การฝึกความเร็ว ความคล่องตัวหรือความไว (Speed Training)
4. การฝึกความอดทน (Endurance Training)
5. การฝึกทักษะ (Skill Training)

ชาญชัย (2532 : 11) ได้ให้คำจำกัดความ “การฝึกกีฬา” ไว้ว่า เป็นกระบวนการหรือแนวทางในการปฏิบัติที่เป็นระบบ (Systematic Process) ของการกระทำซ้ำ ๆ ซึ่งสามารถจะเพิ่มการออกกำลังกายโดยการเพิ่มน้ำหนักของงานขึ้นตามสภาพของร่างกายที่ดีขึ้น โดยรวมเอากระบวนการเรียนรู้และการปรับตัวเข้าด้วยกัน ซึ่งผลจากการฝึกซ้อมดังกล่าว จะช่วยทำให้สภาพร่างกายและจิตใจของนักกีฬารวมที่จะทำการแข่งขันได้ การฝึกซ้อมกีฬามี 2 ประการ คือ

1. การฝึกหรือการสร้างสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปของนักกีฬา
2. การฝึกที่เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายเฉพาะกีฬานั้น ๆ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การฝึกทางด้านเทคนิคเฉพาะกีฬาประเภทนั้น ๆ

จากความหมายของ “วินัย” และ “การฝึกซ้อมกีฬา” นำมาสรุปรวมกันได้ว่า วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา หมายถึง นักกีฬาที่มีความควบคุม กาย วาจา ใจ และพฤติกรรมทั้งหมดของตนเองให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ และกฎ กติกาของการฝึกกีฬาประเภทนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายและทางจิตใจ ก็เพื่อพัฒนา ปรับปรุงร่างกายและจิตใจให้มีสมรรถภาพในระดับที่ดีเยี่ยมพร้อมที่จะทำการแข่งขันได้เป็นอย่างดี ดังนั้น วินัยในการฝึกซ้อมกีฬาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่นักกีฬาและผู้ฝึกสอน ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการกีฬาให้ไปสู่จุดสูงสุดนั้น จะต้องยึดถือปฏิบัติร่วมกัน เพื่อจะเป็นพลังอันสำคัญที่จะมุ่งสู่ความสำเร็จในการสร้างนักกีฬาและทีมให้มีประสิทธิภาพ เพื่อเป็นแนวทางก้าวสู่ความสำเร็จได้อย่างยั่งยืน

## 2. ความสำคัญของวินัย

อนันต์ (2538: 3) กล่าวว่า ในการฝึกซ้อมกีฬา เพื่อให้นักกีฬามีความสามารถดีขึ้นและไปสู่ชัยชนะได้นั้น ต้องอยู่บนพื้นฐานของความดี ความยุติธรรม มีคุณธรรมและจริยธรรม อยู่ในกฎเกณฑ์ของการกีฬาที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับสมบัติ (2542: 215) ที่กล่าวว่า การที่จะพัฒนานักกีฬาทั้งประเภทเดี่ยวและประเภททีมให้ไปสู่ความสำเร็จและความเป็นเลิศทางการกีฬานั้น ใช่ว่าจะมีเฉพาะทักษะ ความสามารถ สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจ ตลอดจนกลยุทธ์ และประสบการณ์ก็ไม่สามารถพัฒนานักกีฬาให้ยั่งยืนได้ ถ้าปราศจากความมีวินัยในตนเองหรือความมีวินัยในทีม ดังนั้น “วินัย” หรือ “วินัยในทีม” จึงเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง ที่เปรียบเสมือนขุมกำลังอันสำคัญที่จะสนับสนุนให้นักกีฬาและการเล่นเป็นทีม ไปสู่ความสำเร็จได้ เพราะการมีวินัยหมายถึง นักกีฬาทุกคนจะต้องประพฤติ ปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบวินัย รับผิดชอบทั้งต่อตนเองและส่วนรวม ตลอดจนมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ตนเองรับผิดชอบ

Crow and Crow (1956 อ้างถึงใน ปรีชา, 2542: 17) กล่าวว่า วินัยไม่ได้มุ่งแต่เพียงให้เด็กปฏิบัติตามระเบียบต่าง ๆ เท่านั้น แต่วินัยมุ่งให้เด็กได้กระทำการต่าง ๆ โดยคำนึงถึงตนเองและผู้อื่น นอกจากนั้นยังก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมที่เป็นระเบียบเรียบร้อย
2. ช่วยให้เด็กมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง
3. ช่วยสร้างความสามารถสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ
4. ช่วยส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของตนเอง
5. ช่วยให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมร่วมกัน
6. ช่วยส่งเสริมหลักการปกครองแบบประชาธิปไตย

เอกศักดิ์ (2526 อ้างถึงใน สุนทร, 2540: 108) ได้กล่าวถึงความสำคัญของวินัย ดังนี้

1. เพื่อให้การปฏิบัติงานและการปฏิบัติตนเองเป็นไปอย่างเรียบร้อย
2. เพื่อให้การดำเนินงานไปสู่เป้าหมายตามแผนที่กำหนดไว้
3. เพื่อให้การบังคับ สั่งการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
4. เพื่อให้มีความเป็นธรรมแก่ส่วนรวม
5. เพื่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองของประเทศ

ประวิณ (2531: 31-32) ได้กล่าวถึงความสำคัญของวินัย ดังนี้

1. ในด้านส่วนตัว วินัยจะเป็นเครื่องช่วยสร้างความสามัคคี ความเจริญ และความสำเร็จให้แก่ตนเอง และจะส่งผลต่อความดีและความสำเร็งนั้นยังหมู่คณะ ตลอดจนประเทศชาติ
2. ในด้านการบริหารงาน วินัยจะช่วยเพิ่มพลังในการทำงาน เพราะประสิทธิภาพในการทำงาน และประสิทธิภาพของผลงานขึ้นอยู่กับวินัยของคนทำงาน
3. ในส่วนที่เกี่ยวกับหัวหน้างานหรือ ผู้บังคับบัญชา ถ้าผู้ได้บังคับบัญชาไม่มีวินัย ย่อมจะเป็นภาระแก่หัวหน้างานในการควบคุม กำกับดูแล ผลงานที่ออกมาก็จะไม่มีประสิทธิภาพ ในทางตรงกันข้าม ถ้าผู้ได้บังคับบัญชามีระเบียบวินัยดี จะช่วยให้งานสำเร็จเป็นที่สบายใจของหัวหน้างาน จึงถือได้ว่าวินัยมีความสำคัญต่อหัวหน้างานอย่างยิ่ง

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2538 อ้างถึงใน ฉันทนา และคณะ, 2539: 10) กล่าวว่า วินัย คือ การแสดงออกที่ทำให้เกิดความเป็นระบบระเบียบ หากปราศจากวินัย ชีวิตจะวุ่นวายสับสน เพราะวินัยเป็นสิ่งที่ช่วยจัดระบบระเบียบในชีวิตและสังคม เป็นการเปิดโอกาสให้เราทำสิ่งต่าง ๆ ได้สะดวก มีความคล่องตัว ทำให้การดำเนินชีวิตและกิจการต่าง ๆ เป็นไปด้วยดี วินัยจึงเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนามนุษย์ในระยะยาวที่ก่อให้เกิดผลดีแก่ตนเอง และประโยชน์สุขต่อส่วนรวม วินัยสามารถช่วย

ป้องกันและขจัดปัญหาต่าง ๆ อันเกิดจากปัญหาของการขาดวินัยในสังคมไทย วินัยจึงมีความสำคัญ และความจำเป็นในการอยู่ร่วมกันในสังคม

จากความสำคัญของการมีวินัยดังกล่าวจะเห็นว่า การมีวินัยเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นระบบเรียบร้อย มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ทำให้การทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยส่งเสริมความสามัคคีและช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในสังคม ก่อให้เกิดผลดีแก่ตนเองและประโยชน์สุขต่อส่วนรวม ดังนั้น การเป็นนักกีฬาที่ดีและมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องมีวินัยในตนเองและต่อสังคม เนื่องจากวินัยเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความรัก ความสามัคคีในทีม และก่อให้เกิดพลังอันสำคัญในการพัฒนาทีมให้เกิดความแข็งแกร่งและมีประสิทธิภาพ อีกทั้งวินัยยังช่วยให้นักกีฬามีความรับผิดชอบต่อตนเองในการฝึกซ้อมกีฬา เพราะการฝึกซ้อมกีฬาเป็นวิธีการที่สำคัญที่จะช่วยพัฒนาความรู้ ทักษะ ความสามารถ สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาให้ไปสู่จุดสูงสุดได้อย่างยั่งยืน

### 3. คุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเองและวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา

ฉันทนา และคณะ (2539: 42-43) กล่าวว่าสรุปว่า จิตลักษณะและพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความมีวินัยในตนเอง ดังนี้

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง
2. การควบคุมตนเอง
3. ความมีเหตุผล
4. ความมีน้ำใจ เมตตา
5. การเคารพสิทธิของผู้อื่น
6. การปฏิบัติตามข้อตกลง

Bandura (1986 อ้างถึงใน ชิดคมล, 2536: 13) กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเองสรุปได้ดังนี้

1. มีความสามารถควบคุมอารมณ์
2. มีความสามารถในการต้านทานสิ่งชั่วร้าย
3. มีความคาดหวังความสามารถของตน
4. มีการตั้งเป้าหมาย
5. ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม
6. สามารถชะลอการได้รับความพึงพอใจ
7. สามารถคาดหวังผลกรรมที่เกิดขึ้นได้ในอนาคต

#### คุณลักษณะของผู้มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา

ชาญชัย (2532: 38) กล่าวว่า การเตรียมนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพทั้งสมรรถภาพทางกาย และจิตใจที่ดีพร้อมที่จะแข่งขันได้นั้น สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่โค้ชควรจะฝึกให้พึงมีแก่นักกีฬาคือ คุณสมบัติที่ดีของการเป็นนักกีฬา สรุปได้ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบและซื่อสัตย์ต่อหน้าที่
2. เป็นผู้รู้จักรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
3. เป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับเพื่อนร่วมทีม
4. การเล่นไม่เอาัดเอาเปรียบคู่แข่ง

5. มีความสามัคคีกันดีภายในทีม
6. มีลักษณะของการเป็นผู้นำและผู้ตาม
7. มีความเคารพในสิทธิส่วนบุคคล
8. มีความเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ
9. มีความรักและซื่อสัตย์ต่อชาติกำเนิด
10. เป็นผู้มีความใจกว้างและเปิดเผย

สุรพล (2531: 11) กล่าวว่า นักกีฬาทุก ๆ คนต้องรู้จักหาโอกาสฝึกซ้อมปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองอยู่เสมอ และพยายามเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีทักษะความสามารถดีกว่า เพื่อจะกระตุ้นให้ตนเองมีความพยายามมากขึ้น นอกจากนี้คุณสมบัตินี้ ยังจะต้องส่งเสริมพัฒนานักกีฬาให้มีคุณสมบัติ สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. รู้จักแบ่งเวลาในการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนและควรฝึกฝนติดต่อกันเป็นประจำสม่ำเสมอ
2. มีแผนการฝึกซ้อมล่วงหน้า และศึกษาวิธีการฝึกซ้อมที่ทันสมัย และเลือกวิธีการฝึกซ้อมที่เหมาะสมกับตนเอง
3. มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ ควรนอนอย่างน้อยคืนละ 8-10 ชั่วโมง
4. เลือกอาหารที่เป็นประโยชน์ และรับประทานอาหารตรงเวลาเสมอ
5. การปฏิบัติตนในการฝึกซ้อมต้องยึดถือปฏิบัติ ดังนี้

5.1 นักกีฬาจะต้องไปถึงสนามก่อนเวลาฝึกซ้อมอย่างช้า 10 นาที เตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวให้พร้อมในการฝึกซ้อมแต่ละครั้ง

5.2 ไม่รับประทานอาหารก่อนการฝึกซ้อม ถ้าจำเป็นต้องรับประทานต้องให้เสร็จก่อนการฝึกไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง ห้ามดื่มนมก่อนการฝึก เพราะจะทำให้กระเพาะเกิดแก๊สเวลาเคลื่อนไหว

5.3 ตั้งใจฝึกซ้อม และเชื่อฟัง ปฏิบัติตามผู้ฝึกสอนอย่างเคร่งครัดและจริงจัง

5.4 เกิดอาการเจ็บป่วยต้องบอกให้ผู้ฝึกสอนทราบทันที อย่าทนฝึกเพราะจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บมากยิ่งขึ้น

5.5 มีมานะอดทน พยายามและพากเพียรในการฝึกซ้อมปฏิบัติ

5.6 มีสมาธิในการฝึกซ้อมตลอดเวลา ไม่ใจลอย

5.7 ไม่ผละจากการฝึกจนกว่าจะได้รับคำสั่งจากผู้ฝึกสอน

5.8 หลังจากการฝึกซ้อมต้องคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง

จากคุณสมบัติและสิ่งทีมนักกีฬาต้องยึดถือปฏิบัติและข้อควรปรับปรุงแก้ไข ตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น ถือว่า เป็นหลักการที่สำคัญที่จะน่านักกีฬาพัฒนาไปสู่คุณสมบัติของการเป็นนักกีฬาที่ดี มีระเบียบวินัยต่อการฝึกซ้อม เพราะการฝึกซ้อม เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้ นักกีฬาพัฒนาทางด้านทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยคุณภาพ อันจะเป็นแนวทางพื้นฐานที่มั่นคงในการก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้อย่างยั่งยืน

### แนวคิดและหลักการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อเป็นเลิศทางการกีฬา

#### ความเป็นเลิศทางการกีฬา

ความเป็นเลิศทางการกีฬา (Sport Excellence) หมายถึง ศักยภาพสูงสุดในการเล่นและการเป็นนักกีฬา ซึ่งการจะก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้นั้น สิ่งสำคัญที่จะต้องพัฒนาเป็นอันดับแรก คือ กระบวนการพัฒนาตน “Self” ให้มีความสนุกทุ่มเท มุ่งมั่น เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่



กำหนดไว้ทั้งในการฝึกซ้อมและการมีใจที่เข้มแข็ง มีความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถควบคุมตนเองได้ทั้งจิตใจและการแสดงออกให้อยู่ในกฎระเบียบและข้อบังคับร่วมกันทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพราะการฝึกซ้อมกีฬาเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพได้

### องค์ประกอบของความเป็นเลิศทางการกีฬา

ในการพัฒนานักกีฬา ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ก็คือการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา หรือที่เรียกว่า จริยธรรมทางกีฬาในการที่จะพัฒนานักกีฬาให้มีศักยภาพและเป็นเลิศทางการกีฬานั้น มีองค์ประกอบ (สืบสาย, 2542: 338-339) ดังนี้

1. ร่างกาย ประกอบด้วยสัดส่วน รูปร่างที่เหมาะสมกับตำแหน่งที่เล่นและประเภทกีฬารวมทั้งสมรรถภาพทางกายที่ดี ทั้งสมรรถภาพทั่วไป เฉพาะกีฬาและเฉพาะตำแหน่งการเล่นนั้น ๆ ตลอดจนความสามารถทางทักษะกีฬาทั้งทักษะพื้นฐานและขั้นสูง รวมถึงเทคนิค แทคติกและประสบการณ์ในการเล่นกีฬานั้น ๆ

2. จิตใจ คือ ความแข็งแกร่งทางใจ ซึ่งหมายถึง การมีจิตใจที่มุ่งมั่น มีสมาธิและความตั้งใจในการควบคุมตนเองได้ทั้งทางกายและจิตใจ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ แม้ว่า ในกระบวนการนั้น ต้องใช้กำลังใจ การทุ่มเท เพื่อฟันฝ่าความลำบาก ยุ่งยาก บาดเจ็บ ความกดดันที่เกิดขึ้นจากตนเองและบุคคลรอบข้าง การควบคุมทางกาย คือ การควบคุมให้เล่นกีฬาได้ดีทั้งในการฝึกและการแข่งขัน ควบคุมจิตใจให้มีใจสู้ ประเมินสถานการณ์ไปในทางที่ดี มุ่งมั่นในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง เช่น ในขณะแข่งขัน ให้เกิดความรู้สึกและความรับรู้ที่ดีต่อตนเองและการเล่นกีฬา ตลอดจนการสร้างแรงจูงใจในการฝึกที่ต้องใช้เวลานาน

ในการฝึกฝนทางด้านจิตใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ที่นักกีฬาจะต้องพึงมีและฝึกปฏิบัติจิตใจของตน เพื่อพัฒนาจิตใจของตนให้มีความแข็งแกร่ง มั่นคง และมีสมาธิในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน จนสามารถควบคุมตนเองได้ทั้งทางกายและจิตใจ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ การฝึกทางด้านจิตใจที่นักกีฬาพึงมี มีดังนี้

2.1 ความมุ่งมั่น คือ นักกีฬามีความมุ่งมั่น ทุ่มเทในการเล่นและการฝึกซ้อมกีฬา ถึงแม้จะมีอุปสรรคในการฝึกซ้อมมากนักน้อยเพียงใด ก็มานะ ทุ่มเท พยายาม อดทน ที่จะก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ นักกีฬาต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองด้วย ถึงแม้จะต้องเผชิญกับสถานการณ์การเล่นที่แย่ที่สุดของตนเอง จำเป็นจะต้องแก้ไขข้อผิดพลาดให้น้อยลง อย่าประเมินความสามารถของตนเองต่ำเกินไป แต่จงเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำได้และทำได้ดี

2.3 การควบคุมตนเอง คือ นักกีฬาสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองให้อยู่ในการเล่นและการฝึกซ้อมกีฬา ถึงแม้จะเจอสถานการณ์ที่บีบบังคับหรือกดดันก็ตาม ก็สามารถควบคุมอารมณ์และการกระทำตนเองให้อยู่ในภาวะปกติของการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้

2.4 ความสนใจ การรวบรวมสมาธิหรือความตั้งใจ คือ นักกีฬาต้องมีความสนใจ ความตั้งใจและมีสมาธิในการเล่นและการฝึกซ้อม ไม่ใจลอยหรือสนใจสิ่งอื่นที่นอกเหนือจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพราะถ้านักกีฬขาดความสนใจและขาดสมาธิในการเล่นและการฝึกซ้อมก็จะทำให้เสียสมาธิในการเล่น ไม่สามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพได้

2.5 ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง คือ นักกีฬามีความรู้สึกภูมิใจและเห็นคุณค่าในความสามารถและศักยภาพที่มีอยู่ของตนเอง คิดว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งและเป็นคนสำคัญของทีม

### 3. สิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

3.1 สิ่งแวดล้อมทางบุคคล ได้แก่ ครู ผู้ฝึกสอน ผู้บริหารองค์กร ที่มีส่วนในการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาโดยตรง

3.2 สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ อุปกรณ์กีฬาที่ดีและทันสมัย มีสิ่งอำนวยความสะดวกทางการกีฬาต่าง ๆ การมีเงินทุนสนับสนุน เพื่อเอื้อในการจัดเตรียมความพร้อม และช่วยให้พัฒนาความสามารถจนถึงขีดสูงสุด

อนันต์ (2538: 4-13) กล่าวถึงองค์ประกอบและคุณสมบัติของการเป็นนักกีฬาที่ดี ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จทางการกีฬา สรุปได้ดังนี้

1. การเจริญเติบโตและการพัฒนาทางร่างกาย คือ การฝึกกีฬาต้องคำนึงถึงความเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายของนักกีฬา เนื่องจากการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางร่างกายของนักกีฬาแต่ละคนมีความแตกต่างกัน การฝึกจึงต้องให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย วัย และทักษะของนักกีฬา เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่สูงขึ้นไป

2. บุคลิกภาพ คือ บุคลิกภาพของนักกีฬาแต่ละคนไม่เหมือนกัน การเล่นหรือการวางตำแหน่งผู้เล่นต้องให้สอดคล้องกับบุคลิกภาพและความถนัดของนักกีฬาแต่ละคน เพื่อให้ให้นักกีฬาได้ใช้ศักยภาพตามความถนัดของตนเองอย่างเต็มที่

3. การเรียนรู้ทักษะและความสามารถในการเคลื่อนไหว คือ การเปลี่ยนแปลงในสมองและระบบประสาท เนื่องจากการเกิดประสบการณ์ที่มีต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ดึงออกมาใช้แล้ว เกิดการเรียนรู้ขึ้น จากข้อความสิ่งเร้าใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น

ความสามารถในการเคลื่อนไหว คือ ความสามารถของร่างกายที่ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นความสามารถขั้นพื้นฐานที่มีองค์ประกอบดังนี้

- 3.1 ความแข็งแรง
- 3.2 ความอดทน
- 3.3 ความเร็ว
- 3.4 ความอ่อนตัว
- 3.5 ความคล่องแคล่วว่องไว
- 3.6 เวลาและปฏิกิริยา
- 3.7 ความสัมพันธ์ระหว่างตา มือ และเท้า
- 3.8 ความแม่นยำ
- 3.9 ความสมดุล
- 3.10 ความเฉื่อยฉวย

4. องค์ประกอบของสังคม คือ นักกีฬาต้องแสดงออกอยู่ในกฎเกณฑ์ของหมู่คณะ และระเบียบประเพณีอันดีงามของสังคม รู้จักปรับตัวให้เข้ากับทีม และมีการสื่อสารที่ดีระหว่างผู้ฝึก ผู้ร่วมทีม ผู้ชมและสังคม ตลอดจนเชื่อฟังผู้ฝึกสอน ปรับตัวให้อยู่ในระเบียบวินัยของข้อตกลงส่วนรวม มีจรรยาบรรณและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา แต่งกายที่สะอาด สุภาพ และไว้ทรงผมที่เรียบร้อยเหมาะสมกับชนิดกีฬาที่เล่น

5. การฝึกซ้อมด้วยตนเอง คือ การฝึกกีฬาจะต้องฝึกให้สม่ำเสมอ ฝึกจากเบาไปหนัก และฝึกให้เหมาะสมกับสภาพของตนเอง การฝึกทุกครั้งจะต้องมีเป้าหมายในการฝึกซ้อม มีความตั้งใจอดทน เพียรพยายามฝึกฝนทักษะกีฬาให้เกิดความชำนาญ ตลอดจนแก้ไขจุดบกพร่องให้พัฒนาไปในทางที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วยตัวของตนเอง ดังนั้น การฝึกต้องมีตารางการฝึกในแต่ละวัน และมีวิธีการวัดประเมินผลของการฝึก เพื่อปรับปรุง โปรแกรมการฝึกในครั้งต่อไป

6. การเรียนรู้และการจดจำ คือ การฝึกหัดทำให้เกิดทักษะและเกิดการเรียนรู้ขึ้น และการเรียนรู้นั้นคงอยู่นาน จะเกิดการจดจำได้ ก็จะทำให้ทักษะนั้นอยู่ได้นานยิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะต้องมีจุดหมายปลายทางร่วมกัน เช่น ชัยชนะ เป็นต้น ซึ่งการเรียนรู้และการจดจำขึ้นอยู่กับ การฝึกซ้อม ประสบการณ์และความบ่อยของการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา

7. การฝึกซ้อมด้วยผู้ฝึก คือ การที่นักกีฬาปฏิบัติตามคำสั่งสอน การให้ความรู้ การทำหรือการสาธิตวิธีการเล่นกีฬาของโค้ชหรือผู้ผู้ฝึกสอน ตลอดจนนำคำแนะนำเกี่ยวกับข้อบกพร่องในการเล่นกีฬาไปปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ในการฝึกซ้อม โค้ชหรือผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องฝึกทักษะทางกายร่วมกับฝึกทางใจไปด้วย เพราะการฝึกทางใจ ทำให้เกิดการทบทวนทักษะทางใจ มีใจจดจ่อและทำให้เกิดการอยากฝึกฝนตนเองต่อไป

8. แรงจูงใจ คือ การให้แรงกระตุ้น ไม่ว่าจะเป็น สิ่งเร้าภายในหรือภายนอก รางวัลและความนิยมชมชอบต่าง ๆ แก่นักกีฬาจะเป็นแรงกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจ มุ่งมั่นที่จะพัฒนาฝึกซ้อมกีฬาไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่วางไว้

9. การตื่นตัว คือ นักกีฬาต้องตื่นตัวอยู่เสมอ พร้อมที่จะเล่น รับรู้สัญญาณ และคาดการณ์ล่วงหน้าได้ การตื่นตัวจะต้องให้พอดี สามารถควบคุมอารมณ์ จิตใจของตนเองได้ มีสมาธิจดจ่ออยู่

กับการเล่นเป็นอย่างดี แต่ถ้านักกีฬาตื่นตัวมากเกินไป จะทำให้เกิดการตื่นเต้น ถ้าตื่นเต้นมากเกินไป จะทำให้ศักยภาพในการเล่นกีฬาด้อยลงได้

10. ความตั้งใจ คือ ความมุ่งมั่น ตั้งใจจริงของนักกีฬาที่จะพยายามฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ เพื่อไปสู่ความสำเร็จ

11. ผลย้อนกลับ คือ ผลย้อนกลับหรือการทราบผลการฝึกของตนเองว่า ดีหรือไม่ดี ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปรับปรุง พัฒนาฝีมือตนเองให้ดีขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

12. ความสมบูรณ์และความสามารถทางกาย คือ ความสมบูรณ์ของร่างกาย ความเป็นเลิศ มีทักษะดี มีความเฉลียวฉลาด มีไหวพริบดีและมีความว่องไว ซึ่งความสมบูรณ์ต่าง ๆ นี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีความขยันฝึกซ้อมและการบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

13. ทักษะ คือ นักกีฬาสามารถบังคับท่าทางและทิศทางของลูก สามารถกระทำได้อย่างที่ใจต้องการ เกิดความผิดพลาดในการเล่นน้อย

14. กลยุทธ์วิธี คือ การเล่นที่ดี การเล่นที่จะทำให้ตนเองได้เปรียบ สามารถเข้าโจมตีหรือบุกตีคู่แข่งจนนำไปสู่ชัยชนะได้

15. การรับรู้ทางประสาท คือ การรับรู้ทางประสาทตาของนักกีฬาที่สามารถบอกอะไรได้หลายอย่าง เช่น ความเร็วของลูก ความลึก ระยะห่าง ไกล ใกล้ เนื่องจากมองเห็นได้ จะทำให้นักกีฬาเกิดความแม่นยำในการเล่นกีฬายิ่งขึ้น

16. การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยประสาทกินเทซิส คือ ระบบประสาทกินเทซิส ที่ช่วยในการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ ของร่างกายขณะมีการเคลื่อนไหว เกิดความสมดุลหรือไม่

17. ความประสงค์ คือ เป็นความต้องการของนักกีฬาที่อยากจะเล่น อยากจะฝึก อยากจะดัง อยากจะชนะ ต้องการจะฝึกตนเองเพื่อความเป็นเลิศ ต้องการจะเข้ารอบชิงชนะเลิศ ต้องการเข้าร่วม

แข่งขัน ฯลฯ จนเกิดแรงจูงใจที่อยากจะฝึกซ้อมกีฬาอย่างหนัก เพื่อไปสู่ความต้องการหรือเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ ด้วยตัวของเขาเอง

18. การทุ่มเท คือ การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ขยันฝึกซ้อมอยู่เป็นประจำ ตลอดจนการเอาใจใส่ตลอดเวลาในขณะที่ผู้ฝึกสอนกำลังสอน มีข้อสงสัยอะไร ก็กล้าที่จะซักถาม รู้จักประพฤติดนให้อยู่ในระเบียบวินัยของนักกีฬาที่ดี

19. ความมั่นใจ คือ นักกีฬจะต้องมีความมั่นใจในตนเองในขณะที่ทำการแข่งขัน เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และไม่เกรงกลัวคู่แข่ง พยายามเล่นตามสิ่งที่ตนเองได้ฝึกฝนมากที่สุด

20. ความซื่อสัตย์ คือ นักกีฬามีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง เพื่อนร่วมทีม ผู้ฝึกสอนและสังคม กล่าวคือ ขยันฝึกซ้อมเต็มที่ ไม่รับสินบน เวลาเล่นก็เล่นเต็มที่ มีความรับผิดชอบในการเล่นหรือการฝึกซ้อมกีฬา ไม่อู้ซุ่ม ผู้ฝึกให้ฝึกอย่างไร มากน้อยเพียงใด ก็ฝึกให้ครบไม่ทอดย เป็นต้น

21. การเป็นผู้รับการฝึกที่ดี คือ นักกีฬามีสมองดี สามารถรับรู้และเรียนรู้ได้เร็ว ถ้าผู้ฝึกสอนสอนอะไร สาธิตอะไรก็พยายามทำให้ได้ จนเกิดความชำนาญในทักษะนั้น ๆ

22. ความมีวุฒิภาวะ คือ การเจริญเติบโตของร่างกาย วุฒิภาวะทางจิตใจ อารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และจิตใจให้มีสมาธิจดจ่ออยู่กับการฝึกซ้อมและผู้ฝึกสอน รู้จักใช้สติและปัญญาในการเล่น รู้จักควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสม ถึงแม้จะเจอสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็ตาม

23. ประสบการณ์ คือ การจะทำให้ให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความเคยชินในการแข่งขัน ไม่ตื่นเต้น ไม่ตกใจและไม่ประหม่าในการเล่นได้นั้น จำเป็นจะต้องให้นักกีฬามีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา เนื่องจากนักกีฬาที่มีประสบการณ์มาก ๆ จะสามารถอ่านเกมการเล่นออก และแก้สถานการณ์การเล่นได้เป็นอย่างดี

ในการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาและทักษะกีฬาต่าง ๆ นอกจากจะมีคุณสมบัติและองค์ประกอบต่าง ๆ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่นักกีฬาจะต้องกระทำ คือ ต้องมีการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ และใช้เวลานาน เพราะว่าการเกิดทักษะต่าง ๆ

นั้น มาจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ การเห็นและการทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ และนาน ๆ จนเกิดการจัดปรับ เป็นสไตส์การเล่นของตนเอง แต่การฝึกซ้อมหรือการเล่นกีฬานั้นต้องใช้เวลาาน อาจทำให้เกิด ความเบื่อหน่าย จำเจ ไม่รู้สึกท้าทายหรือสนุกตื่นเต้นในกิจกรรมได้ ยิ่งถ้านักกีฬาขาดวินัยในการ ฝึกซ้อมกีฬา ไม่รู้จักควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองให้อยู่ในการฝึกซ้อมแล้ว จะทำให้เกิดอาการหมดไฟและทำให้มีสมรรถภาพทางกายและทักษะการกีฬาลดลง ดังนั้น นักกีฬาจะต้องสร้างจิตใจของตนให้แข็งแกร่ง เพื่อควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบระเบียบของการ ฝึกซ้อม ตลอดจนกระตุ้นตนเองให้มีความตั้งใจ ทুমเท อดทน พากเพียร และพยายามฝึกซ้อม เพื่อให้ เกิดทักษะ ความรู้ ความชำนาญในการเล่นกีฬามากยิ่งขึ้น

การที่นักกีฬาจะเป็นนักกีฬาที่ดี และก้าวสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้นั้น จะต้องม ีองค์ประกอบและคุณสมบัติที่หลากหลายร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจ ตลอดจนทักษะ กลยุทธ์วิธี แรงจูงใจ ความมั่นใจและ ความตั้งใจในการฝึกซ้อมร่วมกับการขยันฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ ประพฤติตนที่อยู่ใ กรอบระเบียบ กฎเกณฑ์ และวินัยของการเล่นกีฬาและส่วนรวม จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จทางการกีฬา ได้ยั่งยืน เป็นพลเมืองดีของสังคม และช่วยพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองได้ต่อไปในอนาคต

### เป้าหมายของการกีฬา

ในการฝึกซ้อมกีฬา นักกีฬาและผู้ฝึกสอนควรมีการกำหนดเป้าหมายในการฝึกซ้อม เพื่อจะ สามารถฝึกซ้อมกีฬาได้ตามเป้าหมายนั้น ๆ อันจะนำไปสู่ความสำเร็จดังจุดมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้

สืบสาย (2542: 365) กล่าวว่า การกำหนดเป้าหมายทางการกีฬา หมายถึง อะไรก็ตามที่ พยายามที่จะทำให้สำเร็จ ทำให้ได้ไปให้ถึง คือ เป้าหมายของพฤติกรรม การตั้งเป้าหมายในการ ฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬามี 3 ลักษณะ สรุปได้ดังนี้

1. เป้าหมายที่เป็นผลแข่งขันหรือการกระทำ (Outcome Goal) เป็นการกำหนดเป้าหมายที่ มุ่งเน้นที่ผลของการแข่งขันสำหรับการเล่นในแต่ละครั้ง โดยปกติจะเกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบ ระหว่างกัน เช่น เข้าที่ 1 ในการวิ่ง 100 เมตร เป็นต้น

2. เป้าหมายที่เป็นการแสดงออก (Performance Goal) เป็นการกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ที่เกิดจากผลของการเล่นหรือแสดงออกที่ดี ถูกต้องหรือความพยายามที่ไม่ได้เกี่ยวข้องหรือเปรียบเทียบกับใคร เช่น วิ่ง 400 เมตรในระยะทางที่กำหนดไว้เอง

3. เป้าหมายที่เป็นขบวนการในการทำ (Process Goal) เป็นการกำหนดเป้าหมายที่เน้นเฉพาะขบวนการหรือวิธีการที่ควรทำเพื่อให้บรรลุตามที่ตั้งใจไว้ ขณะที่ทำกิจกรรมนั้น ๆ เช่น ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ผู้รักษาประตูจะต้องรักษาตำแหน่งของการยืนที่สามารถเห็นลูกได้ตลอดเวลา เป็นต้น

เป้าหมายของการฝึกกีฬา แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท (สุปราณี, 2541: 91) คือ

1. ฝึกเพื่อชัยชนะ เป็นเป้าหมายเพื่อชัยชนะอย่างเดียว การที่ทีมหรือนักกีฬาจะก้าวไปสู่ชัยชนะได้นั้น ทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬา จะต้องร่วมมือร่วมใจกันในการฝึกซ้อมอย่างทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังใจ เสียสละ อดทนสูง ถึงจะประสบชัยชนะได้ ซึ่งเป้าหมายประเภทนี้ จะเน้นความสำคัญไปที่ชัยชนะมากกว่าการพัฒนาความสามารถเฉพาะนักกีฬาคนใดคนหนึ่ง

2. ฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา เป็นเป้าหมายที่มุ่งฝึกสอน เพื่อจะพัฒนาความสามารถของนักกีฬา ทั้งด้านทักษะ สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจ พร้อมกับพัฒนาให้นักกีฬามีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ รู้จักตัวของตัวเองเพื่อให้นักกีฬาดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### หลักการกำหนดเป้าหมายของการกีฬา

Locke and Latham (1985 อ้างถึงใน สุปราณี, 2541: 31) กล่าวถึงหลักการกำหนดเป้าหมายของการกีฬา สรุปได้ดังนี้

1. ต้องเป็นเป้าหมายเฉพาะเจาะจงทำให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการชัดเจน
2. ต้องเป็นเป้าหมายที่สามารถประเมินผลได้



3. ต้องเป็นเป้าหมายเฉพาะเจาะจงและยากพอสมควร จะนำไปสู่การเล่นที่ดีกว่า เมื่อเทียบกับไม่มีเป้าหมายเลย

4. ใช้ทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวจะนำไปสู่การแสดงที่ดีกว่า การใช้เป้าหมายเพียงอย่างเดียว

5. เป้าหมายจะส่งผลกระทบต่อทางเลือกทำกิจกรรม ปรึบความพยายาม เพิ่มระดับความอดทนต่องานและหาหนทางหรือกลวิธี ที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้เหมาะสม

6. เป้าหมายจะประสบความสำเร็จหรือบรรลุผลได้ดีที่สุด เมื่อนักกีฬาได้รับรู้ผลหรือข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับความก้าวหน้าของงานหรือกิจกรรมที่ได้ทำ

7. เมื่อเป้าหมายที่ยาก จะมีการทุ่มเทต่องานหรือกิจกรรมมากขึ้น ผลดีจะออกมามากขึ้นเท่านั้น

8. นักกีฬาต้องเป็นผู้มีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้ง เพื่อเขาจะได้รู้สึกว่าเขาเองมีค่าและเป็นส่วนหนึ่งของทีม

9. เป้าหมายจะสำเร็จได้ เมื่อมีการวางแผนการฝึกซ้อมและกลวิธีที่ดี โดยเฉพาะเมื่อกิจกรรมนั้นมีความยุ่งยากและซับซ้อน

10. การแข่งขันจะช่วยพัฒนาความสามารถ และการนำไปสู่การปรับเป้าหมายที่ต้องการฝึกและแข่งขันด้วย

ในการกำหนดเป้าหมายทางการกีฬาที่มีประสิทธิภาพนั้น มีหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. ผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาคควรกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

2. เป้าหมายควรเขียนไว้เป็นลายลักษณ์อักษร

3. เป้าหมายควรท้าทาย วัดผลได้ และสามารถทำได้จริง
4. เป้าหมายควรแก้ไขและปรับปรุงได้
5. เป้าหมายควรกำหนดวันและเวลาให้ชัดเจน
6. เป้าหมายควรประกาศให้รู้ทั่วกัน เพื่อจะได้ประเมินได้
7. เป้าหมายควรต่อเนื่องและส่งเสริมเป้าหมายใหญ่หรือทั่วไป
8. ควรกำหนดเป้าหมายมากกว่า 1 ข้อ และแน่ใจว่าเป้าหมายที่กำหนดอยู่ในระดับเดียวกัน

### หลักการเตรียมทีม

ทีม หมายถึง จำนวนนักกีฬาที่มากกว่า 1 คนขึ้นไป ซึ่งการปฏิบัติตัวของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนจะต้องตั้งอยู่ในหลักการและระเบียบวินัยร่วมกัน

ในการเตรียมทีมให้มีประสิทธิภาพ และเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬานั้น เป็นกระบวนการพหุมิติ (Multidimension) ที่ประกอบด้วยกระบวนการสังคม ปรัชญาและค่านิยมของกลุ่มหรือสังคม ในการกำหนดกรอบในการดำเนินงานทั้งในทางตรงและทางอ้อม ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ มีผลต่อการเตรียมทีมในการพัฒนาความสามารถ และแสดงความสามารถทางการกีฬา ซึ่งได้จากการฝึกซ้อมที่ต่อเนื่องและเป็นเวลานาน การคงจิตใจให้มีแรงกระตุ้นทั้งทางร่างกาย และความคิดในความเป็นจริงไม่ใช่แต่ตัวนักกีฬาท่านั้นที่จัดการ แต่ต้องอาศัยหรือได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างทั้งทางตรงและทางอ้อม นับตั้งแต่เพื่อนร่วมทีม คนใกล้ชิดที่เกี่ยวข้อง พ่อแม่ คู่ครองและที่สำคัญที่สุด คือผู้ฝึกสอน ที่ต้องมีความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการทางจิตวิทยาในการสร้าง และพัฒนากระบวนการกลุ่มในทีม และจัดสรรบรรยากาศในทีมให้มีความสุข สนุก ท้าทาย มุ่งมั่นในการฝึก ทุกคนกล้าแสดงศักยภาพและความสามารถของตนเองอย่างเต็มความสามารถ และช่วยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ไม่ใช่เกรงใจกัน จนทำให้ไม่กล้าแสดงออกหรือแสดงความสามารถของ

ตัวเองอย่างเต็มที่ ดังนั้น ควรทำความเข้าใจถึงองค์ประกอบที่สำคัญในการเตรียมทีม และสร้างความสามัคคีในทีม เพื่อสร้างทีมให้มีความแข็งแกร่ง ซึ่งองค์ประกอบที่สำคัญในการเตรียมทีมที่มีประสิทธิภาพ (สืบสาย, 2542: 348-349) มีดังนี้

1. ธรรมชาติของกลุ่ม (Group Process) และการรวมทีม ทั้งนักกีฬาบุคคลและนักกีฬาที่ต้องพึ่งพากันเป็นทีม ธรรมชาติกระบวนการของการสร้างทีมจะเริ่มจากการรวมกลุ่ม (Forming) เป็นระยะของการปรับตัวเข้าหากัน สำรวจตำแหน่งหน้าที่ ความสำคัญ การตรวจสอบ การสร้างฐานความสัมพันธ์ระหว่างกัน การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่มใหญ่จะยากและมีความซับซ้อนมาก ระยะที่สองเป็นการพาดพิง (Storming) เป็นระยะลองของการตรวจสอบผู้นำ อาจมีนักกีฬาบางคนที่ไม่สามารถปรับตัวในกลุ่มได้ ซึ่งอาจจะมีพฤติกรรมต่อต้านกฎ ระเบียบของทีม จนอาจเกิดความขัดแย้ง และเกิดการชกต่อยกัน จนถึงขั้นบาดเจ็บ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการฝึกซ้อมกีฬาได้ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนต้องมีวิธีการสื่อสารที่ดี สร้างมาตรฐานกลาง เพื่อการอยู่ร่วมกัน (Norming) ต้องมีการสร้างกฎ ระเบียบ ให้มีการยอมรับในความเป็นสิทธิของแต่ละบุคคล ให้นักกีฬาทุกคนได้ตระหนักถึงการสร้างทีมหรือพลังกลุ่ม เพื่อเรียกร้องสิทธิประโยชน์ให้กับตนเอง และทีม มีการสร้างความมุ่งมั่นในทีม ความตั้งใจและมุ่งมั่นไปที่การเล่นและการฝึกซ้อมกีฬาร่วมกัน และความสำเร็จของทีมมากกว่าเป็นรายบุคคล ระยะสุดท้ายคือ การแสดงออก (Performing) เมื่อทุกคนรับรู้บทบาท หน้าที่และความเป็นไปในทีมค่อนข้างดี ตลอดจนการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน ก็จะเป็นหนทางนำไปสู่การพัฒนาทีมให้แข็งแกร่งและมีประสิทธิภาพ

2. โครงสร้างกลุ่ม (Group Structure) เมื่อเข้าใจถึงธรรมชาติของกลุ่มแล้ว ควรเข้าใจถึงโครงสร้างและกระบวนการสร้างทีม ประกอบด้วยการรับรู้บทบาทและหน้าที่ของบุคคลแต่ละคนในทีม และทุกคนจะต้องยอมรับ ในหน้าที่ที่ตนเองรับผิดชอบ และที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ ต้องสร้างแนวปฏิบัติกลาง (Norms) ที่มีทั้งปรัชญาและจุดมุ่งหมายของทีม ความเชื่อ ค่านิยม และกฎ ระเบียบ ข้อบังคับกลาง แนวคิดและแนวปฏิบัติต่อการฝึกซ้อม และการแข่งขันร่วมกัน นอกจากนี้ต้องให้ทุกคนเห็นความสำคัญต่อทุกคนในทีม การเล่นของแต่ละคนที่มีผลต่อการเล่นของทีมมีการตรวจสอบและกระตุ้นให้ทุกคนมุ่งมั่น มีความเสียสละที่จะทุ่มเทในการเล่นและการฝึกซ้อม เพื่อทีม

3. การสร้างบรรยากาศที่ดีในทีม การเกิดกระบวนการกลุ่มและการสร้างความเป็นทีม เป็นการกระทำที่ต้องใช้ความพยายามและความอดทน ที่จะต้องสร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน ดังนั้น

ทุกคนหรือทุกฝ่ายจะต้องให้ความร่วมมือกัน ในการสร้างสื่อสัมพันธ์หรือการสื่อสารที่ดีต่อกัน เช่น ระหว่างนักกีฬากับผู้ฝึกสอน นักกีฬากับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกับผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น ซึ่งองค์ประกอบของการสื่อสารที่ดีต่อกัน มีดังนี้

3.1 ด้วยการพูดให้กำลังใจ การให้การยอมรับระหว่างเพื่อนร่วมทีมและผู้ฝึกสอน เลือกพูดแต่สิ่งที่ดี ที่แสดงถึงความห่วงใย หาแนวทางและแก้ไขอุปสรรคร่วมกัน ตลอดจนการเข้าใจในบุคลิกภาพและอารมณ์ของแต่ละคนในการเก็บตัวร่วมกัน เพื่อสร้างความใกล้ชิด (Proximity)

3.2 การสร้างลักษณะเฉพาะกลุ่ม (Distinctiveness) เพื่อสร้างความรู้สึกร่วมเป็นเอกลักษณ์ของทีม เช่น การแต่งเครื่องแบบ ชุดฝึกซ้อม ชุดแข่งขันและสร้างความรู้สึกร่วมในเครื่องแบบและเอกลักษณ์ของทีม

3.3 ความเสมอภาคและความยุติธรรม (Fairness) บรรยากาศในทีมต้องเป็นบรรยากาศที่สร้างเสริมให้ทุกคนที่มีความสุขและพัฒนาความสามารถ มีสิทธิและหน้าที่เท่าเทียมกัน ไม่มีการสร้างคานาในทีมและให้สิทธิพิเศษ มีความเสมอภาคและเคารพบทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนและนักกีฬา มีความยุติธรรมและความเสมอภาคเป็นปัจจัยที่สำคัญ ที่ทำให้เกิดความเป็นทีมหรือความแตกแยก ดังนั้น การสื่อสารที่เป็นการเปิดเผย การเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีและทราบแนวคิดทุกคนก่อนการสร้างแนวปฏิบัติกลางของทีม

#### หลักการพัฒนาความสามัคคีในทีม (Developing Team Cohesion)

หลักการพัฒนาความสามัคคีในทีม และวิธีการปฏิบัติ (สุปราณี, 2541: 78) มีดังนี้

1. นักกีฬาทุกคนควรมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อนักกีฬาคนอื่น ๆ ด้วยในการฝึกซ้อมกีฬา ผู้ฝึกสอนควรให้นักกีฬาทุกคนได้มีโอกาสฝึกซ้อมในตำแหน่งอื่น ๆ ที่ตนเองไม่ได้เล่นด้วย เพราะจะได้เห็นความสำคัญของนักกีฬาที่เล่นในตำแหน่งอื่น ๆ ในทีม
2. ผู้ฝึกสอนควรศึกษาเรื่องส่วนตัวของนักกีฬา เพื่อจะได้รู้จักและเข้าใจนักกีฬามากขึ้น และทำให้นักกีฬารับรู้ ว่า ผู้ฝึกสอนให้ความสนใจและความสำคัญกับตัวนักกีฬา

3. สร้างความภูมิใจทั้งในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ เพราะความภาคภูมิใจในทีม จะทำให้นักกีฬามีพลังในการต่อสู้ เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายที่ทีมได้ตั้งไว้

4. ปลุกฝังให้นักกีฬามีความรู้สึกต่อการเป็นเจ้าของทีม หรือเป็นบุคคลที่สำคัญในทีม เพราะจะทำให้ นักกีฬาเห็นคุณค่าในตนเอง มีความกระตือรือร้น ตั้งใจฝึกซ้อมที่จะพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพในการแข่งขันมากขึ้น

5. สร้างจุดมุ่งหมายของทีม เพื่อจะให้นักกีฬามีแรงกระตุ้นในการฝึกซ้อม ที่จะพัฒนาทักษะและฝีมือตนเอง ไปสู่จุดมุ่งหมายที่ทีมตั้งไว้

6. นักกีฬาแต่ละคนต้องรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง และนักกีฬาทุกคนนั้นจะต้องเชื่อในความสามารถ ศักยภาพของเพื่อนนักกีฬาทุกคนในทีมว่ามีความสำคัญที่จะทำให้ทีมไปสู่ชัยชนะได้

7. ไม่ควรคาดหวังว่า ความสัมพันธ์ภายในทีมจะสงบราบรื่น ไม่มีปัญหา เพราะความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดา แต่บนความขัดแย้งต้องไม่มีผลต่อความสำเร็จหรือทำลายจุดมุ่งหมายของทีม

8. ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดลักษณะความขัดแย้งหรืออยู่ฝ่ายตรงข้ามกัน

9. การฝึกซ้อมของทีมควรส่งเสริมให้นักกีฬาเกิดความร่วมมือกัน ควรหลีกเลี่ยงการฝึกซ้อมที่ยากเกินไปในช่วงแรกของการฝึกซ้อม

10. ควรหาจุดเด่นของทีมให้ได้ถึงแม้จะเป็นฝ่ายแพ้ เพราะจะทำให้ นักกีฬาเกิดความรู้สึกพึงพอใจต่อความสามัคคีในทีม

11. ส่งเสริมความเป็นเอกลักษณ์ของทีม เช่น เรื่องการแต่งกาย เป็นต้น

นอกจากหลักการพัฒนาความสามัคคีในทีมที่จะนำพาทีมไปสู่ความสำเร็จสูงสุดได้นั้น นักกีฬาทุกคนจะต้องมีคุณธรรม (สุปราณี, 2541: 79) ดังนี้

1. มีความรักและสามัคคีในหมู่คณะ คือ นักกีฬาจะต้องมีความรักและความสามัคคีซึ่งกันและกันภายในทีม มีความเอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ประสานงานกันในการเล่นเป็นทีม และทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักขอโทษเมื่อตนทำผิด รู้จักแพ้เมื่อตนมีฝีมือไม่ถึง รู้จักให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิดพลาด เล่นกีฬาด้วยชั้นเชิงของนักกีฬา
3. มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ รู้จักหน้าที่ที่ตนพึงปฏิบัติและมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนที่ได้รับมอบหมาย ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดตามความรู้ ความสามารถที่มีอยู่
4. มีระเบียบวินัยในตนเอง สามารถบังคับใจตนเองได้ ปฏิบัติงานเป็นไปตามขั้นตอน ถูกระเบียบ ถูกวิธี เล่นกีฬาอยู่ในกรอบ อยู่ในระเบียบ และข้อบังคับของกีฬานั้น ๆ
5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง ทำงานและเล่นกีฬาด้วยความเชื่อมั่น มีความกล้าในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและรวดเร็ว
6. มีความมานะอดทน ทำงานและเล่นกีฬาด้วยความอดทน มีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเรียนรู้ และการฝึกซ้อมที่หนักและทักษะที่ยาก
7. ในการเล่นกีฬาจะต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งของโค้ชและผู้ฝึกสอนหรือผู้ฝึกอย่างเคร่งครัด ตลอดจนเคารพเชื่อฟังกรรมการผู้ตัดสินด้วย
8. มีความกล้าหาญ กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจ กล้ายอมรับผิด เมื่อตนกระทำผิด และกล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร
9. มีความสุภาพเรียบร้อย เป็นผู้ที่มีความสุภาพอ่อนโยน ด้วยกิริยาจากลักษณะท่าทาง ประพฤติ ปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบประเพณีอันดีงาม
10. มีความอดทนอดกลั้นและเสียสละ

จากองค์ประกอบที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกในการเตรียมทีม ซึ่งมี ความสำคัญเท่ากับปัจจัยภายในตัวนักกีฬาเอง เพราะส่งผลต่อนักกีฬาได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนั้น นักกีฬาทุกคนจะต้องมีการฝึกฝน กำกับควบคุมตนเองให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพและการ แสดงออก ที่จะสื่อให้เห็นความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิด ความรู้ ความรู้สึกและค่านิยมที่ดีต่อกัน อันจะเป็นหนทางนำไปสู่ ความรัก ความสามัคคี ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทีม เพื่อสร้างทีมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง

##### งานวิจัยในประเทศ

ปิยวรรณ (2542: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัย ในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยฝึก สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที เป็นเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกฝน ใด ๆ ซึ่งการดำเนินการวิจัย ได้เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบวัดการมีวินัยในตนเอง และเก็บข้อมูลผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนจากสมุดบันทึกการวัดผลของโรงเรียน วิเคราะห์ ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง คะแนนการมีวินัยใน ตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 2) หลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างจากกลุ่ม ควบคุม 3) ก่อนและหลังการทดลอง คะแนนการมีวินัยในตนเองและระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) หลังการทดลอง กลุ่ม ทดลองมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรอุมา (2544: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนคอกก่อพิทยาคม จำนวน 48 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน เป็นกลุ่มที่มีบุคลิกภาพ

แบบเก็บตัวและแสดงตัว ในกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกการกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองใด ๆ เป็นการวิจัยแบบที่กลุ่มควบคุมมีการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบทดสอบบุคลิกภาพ The Maudsley Personality Inventory (MPI) แบบทดสอบการกำกับตนเอง และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลวิจัยพบว่า 1) กลุ่มนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแบบแสดงตัวที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวที่ไม่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) กลุ่มนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยสูงกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวที่ไม่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) หลังการทดลอง กลุ่มนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 5) หลังการทดลอง กลุ่มนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดวงเพ็ญ (2542: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2542 ของวิทยาลัยพยาบาล เรื่องกระบวนการพยาบาล จำนวน 44 คน ที่ได้รับการสุ่มแบบแบ่งชั้น แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 22 คน กลุ่มควบคุม 22 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการกำกับตนเอง และแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า 1) การรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองก่อนการเรียนอยู่ระดับต่ำ ส่วนหลังการเรียนอยู่ในระดับสูง 2) อัตราการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มที่เรียนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุริย์พร (2538: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของกลวิธีการเรียนรู้และการกำกับตนเองที่มีต่อความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมณ์ จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกการใช้กลวิธีการเรียนรู้ กลุ่มที่ 2 ฝึกการกำกับตนเอง กลุ่มที่ 3 ฝึกการใช้กลวิธีการเรียนรู้และการกำกับตนเอง กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม ระยะเวลาในการฝึกจำนวน 10 สัปดาห์ ๆ ละ 2 คาบ รวม 20 คาบเรียน หลังการทดลอง ทดสอบนักเรียนด้วยแบบทดสอบความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษ ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการฝึกกลวิธีการเรียนรู้ มีความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม 2) นักเรียนที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเข้าใจความภาษาอังกฤษไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ 3) นักเรียนที่ได้รับการฝึกกลวิธีการเรียนรู้และการกำกับตนเองมีความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

### งานวิจัยในต่างประเทศ

Wolcott (1989) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “The Self-regulation of Athletically Induced Asthma” เป็นการศึกษาที่ใช้รูปแบบการทดลองแบบเดียว (A-B-C) เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของความสามารถในการกำกับการออกกำลังกายของตนเองของนักกีฬาที่เกิดการบาดเจ็บ รวมถึงนักกีฬาที่เป็นโรคหอบหืด โดยใช้วิธีการฝึกแบบออโตจีนิก (Autogenic) และไบโอฟีดแบก (Biofeedback) ซึ่งวิธีดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยได้จัดเป็นโครงสร้างที่สามารถนำมาใช้กับนักกีฬาที่เป็นปกติทั่วไปได้ และนักกีฬาที่มีความกระตือรือร้นที่มีความรับผิดชอบสูง ผลการวิจัยพบว่า การฝึกแบบออโตจีนิก (Autogenic) และไบโอฟีดแบก (Biofeedback) ช่วยให้ระบบการหายใจของนักกีฬาดีขึ้น และช่วยลดอาการหอบหืดของนักกีฬา และยังช่วยให้ผู้ป่วยมีความรู้และสามารถนำไปใช้กับนักกีฬาที่มีระดับน้ำในร่างกายต่ำกว่าปกติ ที่เป็นกลไกเบื้องต้นในการฝึกออกกำลังกาย เพื่อช่วยลดอาการหอบหืดและสูญเสียการทำงานของปอด 14% เมื่อเทียบกับเกณฑ์สุขภาพและการทำงานของร่างกายตนเองในปัจจุบัน

Hamdi (1988) ศึกษาวิจัยเรื่อง “Psychophysiological Self-regulation of Muscle Tention Nodules with Trigger Point Pain” เพื่อศึกษา ผลการกำกับสรีรศาสตร์วิทยาของตนเองที่มีต่ออาการกล้ามเนื้อเกร็งในจุดที่มีการเจ็บปวดเรื้อรัง (Muscle tension nodules with trigger point pain: MTN-TTP) ซึ่งยากต่อการรักษาให้หายเป็นปกติได้ การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงทดลอง ซึ่งแพทยศาสตร์ที่มีความเชี่ยวชาญศึกษากระบวนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (MTN-TTP) ที่ประกอบไปด้วย การฝึกควบคุมการหายใจ การฝึกออโตจีนิก การฝึกแบบไบโอฟีดแบก และการให้

คำปรึกษา เพื่อจัดการกับความเครียด ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้ได้นำมาทดลองใช้กับผู้ป่วย 7 คน และได้ศึกษาผลของการรักษาด้วยวิธีการดังกล่าว โดยใช้วิธีการสังเกตอัตราการเกิดอาการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อทุก ๆ 1 ชั่วโมง และใช้วิธีการตรวจดูอาการของโรคจากอายุรแพทย์ ผลการวิจัยพบว่า ผลการกำกับสรีรศาสตร์วิทยาด้วยตนเองช่วยรักษาอาการกล้ามเนื้อเกร็งได้อย่างมีนัยสำคัญ

Cumberland, Eisenberg, Fabes et al. (2001) ศึกษาวิจัยเรื่อง “Relations of Regulation and Emotionality to Children’s Externalizing and Internalizing Problem Behavior” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความสัมพันธ์ของการกำกับและการแสดงอารมณ์ของเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรม เนื่องจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในกับเด็กที่มีอายุ 4 - 8 ปี จำนวน 214 คน ซึ่งผู้ปกครองและครูได้ให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอารมณ์ตนเอง โดยใช้วิธีการกำกับและควบคุมอารมณ์ตนเอง โดยให้นักเรียนได้ฝึกการจัดการกับอารมณ์และสังเกตพฤติกรรมของตนเองจากการทำกิจกรรม ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยภายในที่ส่งผลให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมปัญหา คือ การถดถอยจากสังคม ความวิตกกังวล ความเศร้าใจ จิตประสาท และความทุกข์ใจ เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมเนื่องจากปัจจัยภายในจะแสดงอาการเศร้าใจ และมีการกำกับควบคุมตนเองต่ำ ส่วนพฤติกรรมปัญหาที่เกิดจากปัจจัยภายนอกจะทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมอารมณ์รุนแรง โกรธ อารมณ์หุนหันพลันแล่นและมีการกำกับตนเองต่ำ ซึ่งปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากปัจจัยภายนอกและภายในดังกล่าว จะส่งผลให้การแสดงอารมณ์ด้านลบมากขึ้น การให้คำแนะนำและฝึกให้เด็กรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ตนเองด้วยวิธีการกำกับและควบคุมตนเอง ร่วมกับการปรับพฤติกรรมที่เป็นระบบจะเป็นแนวทางที่สำคัญที่จะช่วยให้เด็กสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี

จากผลการวิจัยที่ได้ศึกษาทั้งในและต่างประเทศดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า การกำกับตนเองมีความสัมพันธ์ต่อการกำหนด ควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองให้ดำเนินไปตามเป้าหมายที่ตนได้ตั้งไว้ได้ ไม่ว่าจะเป็นทางการเรียน การปรับพฤติกรรมให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การรักษาสุขภาพร่างกายของตนเอง จากผลของการกำกับตนเองในงานวิจัยที่ได้ศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยจึงตระหนักเห็นความสำคัญของการกำกับตนเอง และความมีวินัยในตนเอง ที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาคนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และยังเป็นแนวทางให้นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้นด้วยตัวของนักเรียนเอง ผู้วิจัยจึงสนใจนำการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มนักกีฬา เพื่อให้ นักกีฬามีความรู้ ความเข้าใจการกำกับพฤติกรรมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย อยู่ในหลักคุณธรรม

และจริยธรรม และสามารถกำกับตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองและสังคมได้ในอนาคต

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวินัย

#### งานวิจัยในประเทศ

รัตนารักษ์ (2544: บทคัดย่อ) ศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบและความมีระเบียบวินัยในการเรียน โดยใช้ตัวแบบบุคคลจริงให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนภูกระดึงวิทยาคม อำเภอภูกระดึง จังหวัดเลย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ แบบสำรวจเพื่อเป็นตัวแบบบุคคลจริง โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบและความมีระเบียบวินัยในการเรียน แบบสอบถามเรื่องความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบและความมีระเบียบวินัยในการเรียน แบบประเมินพฤติกรรมตนเองเรื่องความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบและความมีระเบียบวินัยในการเรียน และแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนโดยอาจารย์ที่ปรึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนแบบจากตัวแบบบุคคลจริงโดยใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบ และความมีระเบียบวินัยในการเรียนมีพฤติกรรมด้านความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบและความมีวินัยในการเรียนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และลักษณะของตัวแบบที่ต่างกันด้านเพศ ระดับชั้น จะไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบและความมีระเบียบวินัยในการเรียนของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิมพา (2544: บทคัดย่อ) ศึกษา ผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชายของโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 11-14 ปี จำนวน 8 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 4 คน ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยการฝึกทักษะทางจิตใจ ได้แก่ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย จินตภาพ การพูดกับตนเองในทางที่ดี การดูตัวแบบ และการให้แรงเสริมทางบวกควบคู่กับการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาฟุตบอล การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการบันทึกพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักกีฬาที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน จากการสังเกตนักกีฬาทั้งสองกลุ่มโดยผู้สังเกตในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล การตอบแบบวัดความมีวินัยในตนเองก่อนและหลังสิ้นสุดการทดลอง 3 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมที่

เกิด วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ และทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า 1) นักกีฬากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง ในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างกัน 2) ในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล นักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองไม่แตกต่างกัน

วิไลวรรณ (2546: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมวินัยในการเรียนและพฤติกรรมวินัยในการกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาคือ เป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ระดับประถมศึกษาตอนปลาย มัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ปีการศึกษา 2545 จำนวน 290 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดมาตรฐานค่าจำนวน 10 แบบวัด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางและสามทาง การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณและการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า 1) สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมวินัยในการเรียนและพฤติกรรมวินัยในการกีฬา คือ แบบอย่างที่ดี บรรยายภาพการเรียน 2) จิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมวินัยในการเรียนและพฤติกรรมวินัยในการกีฬา คือ เจตคติต่อการกีฬา แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง 3) ชุดตัวทำนายที่ประกอบด้วย สถานการณ์ทางสังคม 3 ตัวแปร จิตลักษณะ 5 ตัวแปร สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมวินัยในการเรียนและพฤติกรรมวินัยในการกีฬาของนักเรียนได้มากกว่ากลุ่มตัวแปรในกลุ่มตัวแปรหนึ่งโดยลำพัง โดยเฉพาะในกลุ่มย่อยจำนวน 5 กลุ่มตัวแปรทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมวินัยในการเรียนของนักเรียนได้ ตั้งแต่ร้อยละ 20 ถึง ร้อยละ 27.6 โดยมีตัวทำนายที่สำคัญคือ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง เหตุผลเชิงจริยธรรม แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และตัวทำนายพฤติกรรมวินัยในการกีฬาของนักเรียนที่สำคัญคือ แบบอย่างที่ดี เจตคติต่อการกีฬา แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งทำนายพฤติกรรมได้ ตั้งแต่ร้อยละ 27.9 ถึง 39.3

### งานวิจัยในประเทศ

Scott and Nancy (2002) ศึกษาวิจัยเรื่อง “Psychologists’ Contribution to the Prevention of Youth Violence” ซึ่งนักวิจัยมีการศึกษาทางจิตวิทยาเกี่ยวกับความรุนแรงและความก้าวร้าวในช่วง

ทศวรรษที่ผ่านมา ปรากฏว่า ความรู้ทางจิตวิทยาเริ่มมีการแพร่หลายมากขึ้น และผู้วิจัยยังได้ศึกษาสาเหตุของความรุนแรงและความก้าวร้าวของวัยรุ่นในประเทศสหรัฐอเมริกา และได้หาวิธีการป้องกันการเกิดความรุนแรงดังกล่าว จากการศึกษาวิจัยพบว่า การเผยแพร่ความรู้ทางจิตวิทยา ในเรื่องการให้ความรู้ ความเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดความรุนแรงของวัยรุ่นในปัจจุบัน และการปลูกฝังความมีวินัยให้กับวัยรุ่น จะเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการช่วยป้องกันปัญหาความรุนแรงของวัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพ อย่างมีนัยสำคัญ

Jet (2005) ศึกษาวิจัยเรื่อง “Tips to Disciplining Your Child in a Positive Way” ซึ่งเป็นการวิจัยเกี่ยวกับการนำเทคนิคมาพัฒนาความมีวินัยทางบวกกับเด็ก ซึ่งองค์กรทางการศึกษาของอเมริกาและฝ่ายบริการครอบครัวในรัฐ โอไฮโอ (Ohio) ได้กล่าวว่า ขั้นตอนที่จะช่วยให้ผู้ปกครองสร้างความมีวินัยทางบวกให้กับเด็ก ๆ ได้นั้น พ่อแม่ควรใช้คำพูดในการกระตุ้น การอธิบายถึงลักษณะพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดังกล่าวให้เด็ก ๆ ฟัง และป้องกันพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยการตั้งกฎห้ามกระทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อย่างเฉพาะเจาะจง พร้อมกับให้เหตุผลและบทลงโทษของการตั้งกฎดังกล่าวให้เด็ก ๆ ได้เข้าใจอย่างชัดเจน และสอนให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของการแสดงพฤติกรรมที่ไม่มีวินัยที่มีต่อตนเองด้วย

Lee (2003) ศึกษาวิจัยเรื่อง “The Effect of the Responsible Discipline and IMPACT Transition Models on the Behaviors and Attitudes of Ninth Grade Students in a Large Urban High School” มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการมีวินัย และ IMPACT ที่มีต่อพฤติกรรมและทัศนคติของนักเรียนเกรด 9 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา ที่อยู่ในเมืองใหญ่ ซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมคล้ายคลึงกัน เพื่อเข้าร่วมโปรแกรม RCM และ IMPACT และวิเคราะห์ ผลการเข้าร่วมโปรแกรมหาดังกล่าว โดยการดูผลจากจำนวนการหยุดพักการเรียนของนักเรียนเกรด 9 ที่มีจำนวนต่ำลง โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีการส่งเสริมให้นักเรียนมีวินัยในตนเอง เพื่อให้ นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อโรงเรียน อาจารย์ และเพื่อน ๆ และได้ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรม RCM ด้วยวิธีการสังเกตพฤติกรรมการตอบสนองของนักเรียน และการสัมภาษณ์นักเรียนเกี่ยวกับความรู้ที่มีต่อโรงเรียน อาจารย์ และเพื่อน ๆ พบว่า มีจำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมถูกพักการเรียนในระหว่างภาคเรียนน้อยลงถึง 83% ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ความเห็นว่า การฝึกให้นักเรียนมีวินัยต่อตนเองจะ ช่วยให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อและช่วยทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมวินัยที่ดีขึ้นอีกด้วย

จากการวิจัยทั้งในและต่างประเทศข้างต้น พบว่า ผู้วิจัยหลายท่านได้เล็งเห็นความสำคัญในการเสริมสร้างการมีวินัยให้กับนักเรียนและได้หาวิธีการต่าง ๆ มาสร้างเป็นโปรแกรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาให้นักเรียนมีวินัยในตนเองมากขึ้น เพราะวินัยเป็นปัจจัยที่สำคัญในการนำไปสู่ความสำเร็จไม่ว่าในด้านการเรียน การปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้น และวินัยยังช่วยลดปัญหาความรุนแรงในสังคม ช่วยให้สังคมอยู่ด้วยกันอย่างสงบสุข ก่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ เพราะถ้าทุกคนมีระเบียบวินัยต่อตนเอง ประพฤติตนไปตามแนวทางที่ตนเองได้วางไว้อย่างเหมาะสม จะเป็นหลักที่สำคัญในการนำตนเองไปสู่ความสำเร็จได้ตามจุดมุ่งหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬา

#### งานวิจัยในประเทศ

ศรชัย (2544: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพศชาย ของโรงเรียนวัดคอนแสลม จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ แบบฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ แบบฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบนเหนือศีรษะ และแบบทดสอบการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบนเหนือศีรษะของรัสเซลล์ และเลนจ์ กลุ่มควบคุมใช้เวลาฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบนเหนือศีรษะต่อเนื่องกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มทดลองใช้เวลาฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบนเหนือศีรษะควบคู่กับการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติเป็นเวลา 8 สัปดาห์ แล้วทำการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบนเหนือศีรษะและวัดระดับคลื่นสมาธิจากเครื่องวัดไฟฟ้าสมอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำ และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของดูเกี ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลภายหลังการฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มทดลองมีระดับสมาธิก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปกาศิต (2546: บทคัดย่อ) ศึกษาการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาของโค้ชกับนักกีฬาปี พ.ศ. 2545-2546 มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาเทคนิคทางจิตวิทยาการที่โค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา เทคนิคจิตวิทยาที่โค้ชต้องการเรียนรู้ และเทคนิคจิตวิทยาในอุดมคติที่ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน กลุ่มประชากรเป็นโค้ชของ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา พ.ศ. 2545-2546 จำนวน 24 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ได้นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับมากคือ เทคนิคเสริมพฤติกรรม อีกริม เทคนิคการควบคุมอารมณ์ และเทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต้องการเรียนรู้และต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา คือ เทคนิคความสามารถในการเป็นโค้ช เทคนิคเสริมพฤติกรรมอีกริม และเทคนิคการควบคุมอารมณ์ตามลำดับ เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่โค้ชต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา คือเทคนิคความสามารถในการเป็นโค้ช เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคีให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และเทคนิคที่ให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง ตามลำดับ

ดวงไกร (2542: บทคัดย่อ) ทำการศึกษากุศลนโยบายเพิ่มความตั้งใจในการแข่งขันของนักวิ่งระยะไกลในกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 13 เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย กลุ่มประชากร คือ นักวิ่งระยะไกลที่เป็นตัวแทนประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขันประเภท 5,000 เมตร และ 10,000 เมตรในกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 13 จำนวน 46 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดกุศลนโยบายเพิ่มความตั้งใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเที่ยงเท่ากับ .75 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่ามัธยฐาน เลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักวิ่งระยะไกลที่ประสบความสำเร็จสูง มีการใช้กุศลนโยบายเพิ่มความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองมากกว่านักวิ่งระยะไกลที่ประสบความสำเร็จต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) การใช้กุศลนโยบายเพิ่มความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองของนักวิ่งระยะไกลที่ประสบความสำเร็จสูง และนักวิ่งระยะไกลที่ประสบความสำเร็จต่ำไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) การใช้กุศลนโยบายเพิ่มความตั้งใจของนักวิ่งระยะไกลที่ประสบความสำเร็จสูง และนักวิ่งระยะไกลที่ประสบความสำเร็จต่ำไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Frierman (1993 อ้างถึงใน พิมพ์า, 2544: 76) ศึกษา ผลของการตั้งเป้าหมายของทีมและบุคคลที่มีต่อความสามัคคีและความสามารถในการเล่นกีฬาของนักกีฬาโบว์ลิ่ง ระดับเยาวชน โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนอายุ 10-14 ปี เป็นชาย 99 คนและหญิง 32 คน แบ่งออกเป็น 39 ทีม แล้วสุ่มทีมทั้งหมดเพื่อเข้ากลุ่ม 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 ฝึกการตั้งเป้าหมายของแต่ละบุคคล กลุ่มที่ 2 ฝึกการตั้งเป้าหมายของทีม กลุ่มที่ 3 ฝึกโดยพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผลการวิจัยพบว่า ฝึกการตั้งเป้าหมายของแต่ละบุคคลและของทีมจะเป็นผู้ชนะในเกมการแข่งขัน อย่างมีระดับนัยสำคัญมากกว่าฝึกโดยพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการโยนโบว์ลิ่งมีพัฒนาการดีขึ้น และพบว่า ความสามัคคีและความสามารถในการเล่นโบว์ลิ่งไม่มีความสัมพันธ์กัน

จากการศึกษางานวิจัยข้างต้น พบว่า เทคนิคและวิธีการที่โค้ชและนักกีฬานำมาใช้ในการพัฒนาทักษะการเล่นกีฬานั้นมีมากมาย อาทิเช่น เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการสร้างแรงจูงใจ เทคนิคการควบคุมอารมณ์ เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์ และเทคนิคการฝึกสมาธิด้วยวิธีการฝึกแบบอานาปานสติ เป็นต้น นอกจากนี้เทคนิคดังกล่าวแล้ว ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา อาทิเช่น แบบอย่างที่ดี ทัศนคติต่อการเล่นกีฬา เป็นต้น จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวนี้ แสดงให้เห็นว่า ปัจจุบันได้มีการศึกษาเทคนิคกระบวนการต่าง ๆ ขึ้นมาใช้ในการพัฒนานักกีฬาอย่างมากมาย เพื่อต้องการให้นักกีฬามีทักษะ ความรู้ ความสามารถ สมรรถภาพทางกายและจิตใจที่ดี และมีศักยภาพมากยิ่งขึ้น

### สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05