

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษากระบวนการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา เป็นเรื่องที่มีความซับซ้อนเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาเป็นองค์รวมภายใต้บริบทของวัฒนธรรมสังคมนั้น ๆ นอกจากนั้น ความเชื่อมั่นในตนเองมีความไม่คงที่มีลักษณะเป็นพลวัต ดังนั้นการศึกษาในลักษณะกระบวนการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาจึงเป็นวิธีการที่ควรศึกษาและพัฒนาไปสู่แนวทางการวางแผนการฝึกซ้อม

เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาประเด็นต่าง ๆ ดังกล่าว ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางในการนำเสนอ การทบทวนวรรณกรรม แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา

1. ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ลักษณะเฉพาะของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองในการกีฬา
 - 3.1 ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy)
 - 3.2 ความเชื่อมั่นทางการกีฬา (Sport Confidence)
 - 3.3 ความเชื่อมั่นในการแข่งขัน (Competitive State Self-Confidence),

ตอนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพและวิธีการสร้างทฤษฎีจากข้อมูล

- 2.1 ธรรมชาติของการวิจัยเชิงคุณภาพ
- 2.2 ธรรมชาติของการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล

ตอนที่ 3 การวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้รูปแบบการวิจัยการสร้างทฤษฎีจากข้อมูล

ตอนที่ 1 ความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา (Self – Confidence in Sport)

1. ข้อมูลพื้นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง

1.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในการกีฬาทั้งการฝึกซ้อมและแข่งขัน ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่นักกีฬาพึงมีเพื่อการประสบความสำเร็จซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความแน่ใจ ความมั่นใจ หรือความกล้าของบุคคลที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือเผชิญต่อความจริง ตลอดจนมี

ความตั้งใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จแม้จะมีเหตุการณ์ หรือสิ่งใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่บังเกิดความท้อถอยแต่อย่างใด ยังคงกระทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไปโดยมั่นใจว่าตนสามารถกระทำที่กำลังกระทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้ต้องไม่ยึดมั่นในความคิดเห็นของตนโดยไม่ฟังความคิดเห็นผู้อื่นเลย (สมพร พลอยงาม, 2525 หน้า 115)

ขณะที่สมิธ (Smith, 1961 อ้างอิงใน นันทนา คำมูล, 2545) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง การพึงพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเองหรือการยอมรับตนเองความเชื่อมั่นในตนเองจะมีในบุคคลใดมากน้อยเพียงใดนั้นสามารถพิจารณาได้จากความขัดแย้งระหว่างตนตามความเป็นจริง (Real Self) กับตนในอุดมคติ (Ideal Self) ถ้าความขัดแย้งเกิดขึ้นมากจะเป็นเหตุให้บุคคลนั้นรู้สึกว่ามีค่า ไม่เหมาะสมและไม่พึงพอใจในตนเอง อันหมายถึงขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่นใจ และชอบพึ่งผู้อื่น นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเองยังหมายถึงบุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเองคือมองเห็นและแน่ใจว่าตนเองมีคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น ความสามารถ ความรับผิดชอบที่จะช่วยเหลือตนเองให้ประสบความสำเร็จได้

นักจิตวิทยาการกีฬาได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ว่าเป็นระดับความแน่นอนของแต่ละบุคคลว่ามีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ในการกีฬา นอกจากนี้ วิสัยยังได้จัดประเภทความเชื่อมั่นในตนเองต่อการกีฬา เป็น 2 ประเภท คือ ความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait Self-Confidence) ความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (State Self-Confidence) ความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัย คือ ความเชื่อ หรือระดับของความแน่นอนในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬาในทุก ๆ สถานการณ์ ส่วนความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ คือความเชื่อหรือระดับความแน่นอนในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จเป็นบางช่วงเวลาในการกีฬา (Vealey, 1986) ซึ่งสอดคล้องกับคำจำกัดความของไวน์เบิร์กและกูด (Weinberg & Gould, 1999, p. 286) ที่กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองในการกีฬา คือ ความเชื่อที่ตนเองสามารถจะปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ หรือแสดงพฤติกรรมนั้น ได้ประสบความสำเร็จ ซึ่งพฤติกรรมนั้นอาจหมายถึงการเตะลูกบอลเข้าประตู การเสิร์ฟเทนนิสแบบเอส (ACE) ได้ การพักฟื้นจากการบาดเจ็บ หรือการตีลูกเบสบอล แล้วได้โฮมรัน พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านั้น คุณเชื่อว่า คุณจะมันทำได้

ดังนั้นความมั่นใจของมนุษย์จึงมีทั้งโดยรวมและเฉพาะอย่างในบางด้าน บางสถานการณ์ เช่น นักกีฬาว่ายน้ำเป็นนักกีฬาที่มีความมั่นใจในตนเองสูง ดังนั้นความสามารถในการว่ายน้ำดี เพราะเป็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จมาตลอด แต่อาจมีความมั่นใจในการแข่งขัน

ว่ายท่าผีเสื้อ มากกว่าการแข่งขันว่ายน้ำในท่าอื่นๆ เพราะเป็นท่าที่ทำเวลาได้ดีที่สุด แต่เนื่องจากคะแนนการเรียนน้อย ดังนั้นความมั่นใจในการเรียนต่ำกว่าความมั่นใจในการเรียนวิชาพลศึกษาสูง ดังนี้เป็นต้น (สิบสาย บุญวิโรตตร. 2541 หน้า 66)

แบนดูรา (Bandura, 1986, p.391) กล่าวถึงความเชื่อมั่นในตนเองในอีกระดับหนึ่ง โดยเรียกว่าความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (Self Efficacy) ซึ่งได้ศึกษาและสร้างทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยมุ่งเน้นว่าการรับรู้ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (Perceived Self-Efficacy) เป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเองว่าจะประสบความสำเร็จได้อย่างแน่นอน ต่อมาเฟลทซ์ (Feltz & Lirgg, 2001, p. 340) ได้นำหลักการของแบนดูราไปศึกษาในสถานการณ์ทางการกีฬา แล้วให้คำจำกัดความของความ เชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างว่าเป็นการตัดสินใจตนเองว่าทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (พฤติกรรมเฉพาะ) ได้ (Self-Efficacy Judgment) ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่ตัดสินใจว่าตนเองมีความสามารถนั้น ๆ เท่านั้น ความมั่นใจในตนเองเฉพาะอย่างมีความเฉพาะที่แตกต่างจากความมั่นใจในตนเอง คือเป็น ความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้ในสถานการณ์ที่เฉพาะ ความเชื่อมั่นในตนเองมีความเป็นสากลและเป็นบุคลิกภาพที่มั่นคงกว่าความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่ไม่มีความแน่นอน (Gill, 2000, p. 78)

ดังนั้นจึงสรุปความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองได้ว่าหมายถึง ความเชื่อหรือระดับของความแน่นอนในความสามารถของตนเองที่เชื่อว่าประสบความสำเร็จได้ในการกีฬา ซึ่งแบ่งความเชื่อมั่นในตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือ ความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait Self-Confidence) หมายถึงไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์อย่างไรก็ตามนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัยสูง จะมีความเชื่อมั่นในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (State Self-Confidence) หรือความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (Self –Efficacy) หมายถึงความเชื่อหรือระดับความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จเป็นบางช่วงเวลา บางสถานการณ์ หรือมั่นใจว่าตนมีศักยภาพในการที่จะทำงานใดงานหนึ่งได้และประสบความสำเร็จ สำหรับในงานวิจัยนี้จะใช้คำว่าความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา (Self-Confidence in Sport) ที่หมายถึง ความเชื่อหรือระดับของความมั่นใจในความสามารถของตนเองว่าจะประสบความสำเร็จได้ในสถานการณ์การกีฬา ซึ่งรวมทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน แทนคำว่าความเชื่อมั่นตามสถานการณ์ และความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง

1.2 ประโยชน์ของความเชื่อมั่นในตนเอง

ไวน์เบิร์กและกูด (Weinberg & Gould, 1999, pp. 287 – 289) กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกลักษณะที่เป็นความต้องการเพื่อการประสบความสำเร็จซึ่ง

ความเชื่อมั่นในตนเองจะกระตุ้นให้เกิดสภาวะต่าง ๆ ที่ส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ดังนี้

1. ความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลให้มีความสงบภายใต้ความกดดัน ซึ่งในสถานการณ์เช่นนี้จะทำให้จิตใจและร่างกายมีความสดชื่น (ในทางสร้างสรรค์) และอีกเมื่อผลของการแข่งขัน มีความเป็นไปได้เท่า ๆ กัน

2. ความเชื่อมั่นในตนเองช่วยทำให้เกิดสมาธิ คือ เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจของนักกีฬาจะจดจ่ออยู่กับงานที่ตนเองจะต้องกระทำเพียงอย่างเดียว ตรงข้ามกับเมื่อนักกีฬาขาดความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬาจะพะวงอยู่กับทำแล้วจะดีไหม ทำแล้วจะเป็นอย่างไร หรือความคิดอื่นเกี่ยวกับสิ่งที่คุณต้องกระทำ เช่น โค้ชจะว่าอย่างไร โค้ชจะว่าไหม เป็นต้น ซึ่งความหมกมุ่นอยู่กับการหลีกเลี่ยงความพ่ายแพ้จะเป็นตัวทำลายสมาธิ และความตั้งใจ จนทำให้นักกีฬาจิตใจวุ่นกระสับกระส่าย

3. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบโดยตรงต่อการกำหนดเป้าหมาย เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกำหนดเป้าหมายของตนเองที่ทำหายและจะปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นตัวทำให้นักกีฬาล้ำแสดงศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ส่วนคนที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกำหนดเป้าหมายที่ง่าย นักกีฬาจึงไม่เคยแสดงศักยภาพที่แท้จริง

4. ความเชื่อมั่นมีผลต่อการเพิ่มความพยายาม คือ การที่จะดูว่าใครมีความพยายามและความอดทนในการทำตามเป้าหมายของตนเองมากเท่าไรนั้น ขึ้นอยู่กับ ความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะเมื่อความสามารถเท่ากัน คนที่ชนะการแข่งขันคือคนที่เชื่อมั่น ในตนเอง โดยเฉพาะกีฬาที่ต้องให้ความต่อเนื่อง เช่น วิ่งมาราธอน เล่นเทนนิส หรือ การฟันฟุอาการ บาดเจ็บ

5. ความเชื่อมั่นมีผลต่อกลยุทธ์ในการเล่นเกมการแข่งขัน คือ นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าเสี่ยง กล้าเล่นมากกว่าคนที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเล่นเพื่อชนะ (Playing to Win) จึงไม่กลัวที่จะสร้างโอกาสให้กับตัวเอง ดังนั้นนักกีฬาสามารถควบคุมการแข่งขันให้ได้เปรียบอยู่ตลอดเวลา แต่นักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเล่นไม่ให้แพ้ (Playing Not to Lose) จึงพยายามเล่นให้ผิดพลาดน้อยที่สุด ตัวอย่างเช่นนักบาสเกตบอลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง เมื่อได้มีโอกาสลงเล่นในสนามแล้วจะพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น ด้วยการทำคะแนน การขโมยลูก (Intercept) การส่งลูกให้เพื่อน ๆ การเข้าไปแย่งลูกได้แป้นให้กับทีม เป็นต้น

6. ความเชื่อมั่นมีผลต่อโมเมนตัมในการแข่งขันกีฬา (Momentum) ซึ่งทั้งนักกีฬา

และผู้ฝึกสอนกล่าวถึงโมเมนตัมในการแข่งขันกีฬาว่าเป็นตัวกำหนดชนะหรือแพ้ในการแข่งขัน โดยประเด็นสำคัญอยู่ที่เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดโมเมนตัมในทางบวกหรือโมเมนตัมในทางลบ นักกีฬาที่มีทักษะสูงจะสามารถฟื้นตัวได้เร็วกว่านักกีฬาที่มีทักษะต่ำกว่า ซึ่งปรากฏว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นประเด็นสำคัญของกระบวนการนี้ เพราะนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีทัศนคติที่ไม่ยอมแพ้ โดยจะมองอุปสรรคต่าง ๆ เป็นความท้าทายและมีความมุ่งมั่นในการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

1.3 อิทธิพลของความเชื่อมั่นในตนเองต่อปัจจัยทางจิตวิทยา

แบนดูรา (Bandura, 1986, pp. 393-395) เสนอว่าความมั่นใจเฉพาะอย่างมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีผลต่อแรงจูงใจในการกระทำของบุคคลในองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1. พฤติกรรมการเลือก (Choice Behavior) บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงงานในสภาพที่เขาเชื่อว่ายากเกินความสามารถของตนเอง และจะกระทำกิจกรรมที่แน่ใจว่าตนมีความสามารถที่จะทำการประเมินความสามารถของตนเองสูงเกินความเป็นจริง แล้วเลือกทำกิจกรรมที่เกินความสามารถ จะทำให้พบกับความยากลำบากและเป็นทุกข์จากความล้มเหลว ส่วนการประเมินความสามารถของตนเองที่ต่ำเกินไปก็จะจำกัดตัวเอง ทำให้ขาดประสบการณ์ที่จะได้รับสิ่งที่ดี ๆ การประเมินที่ดี คือ ประเมินสูงกว่าที่ตนเองจะทำได้เพียงเล็กน้อยจะทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมที่ยากพอเหมาะและท้าทายความสามารถได้ ส่วนการประเมินที่แม่นยำตรงกับความสามารถจะส่งผลให้กิจกรรมที่เลือกมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จสูงขึ้น
2. การใช้ความพยายามและความคงทนในการกระทำพฤติกรรม (Effort Expenditure and Persistence) เป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะใช้ความพยายามของตนเองมากแค่ไหน และจะดำรงกิจกรรมไปได้นานเพียงใดเมื่อพบอุปสรรคหรือประสบการณ์ ที่ไม่น่าพอใจ ซึ่งความพยายามที่ใช้ในช่วงการเรียนรู้กับช่วงการนำทักษะไปใช้จะมีความแตกต่างกันในช่วงการเรียนรู้ คนที่เชื่อว่าตนมีความสามารถสูงอาจจะรู้สึกว่าจะไม่มีความจำเป็น ต้องใช้ความพยายามมาก แต่เวลานำทักษะที่เรียนรู้ไปใช้จะใช้ความพยายามและความเพียรสูง ส่วนคนที่สงสัยในความสามารถของตนเองจะใช้ความพยายามในการเรียนมาก แต่จะใช้ความพยายามน้อยเมื่อนำทักษะไปใช้
3. รูปแบบของความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ (Thought Pattern and Emotion Reactions) ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีอิทธิพลต่อรูปแบบของความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคล คนที่ตัดสินใจว่าตนเองไร้ความสามารถจะมีความ

วิตกกังวลมากกว่าความเป็นจริงเมื่อต้องเจอสภาพที่เป็นอุปสรรค ส่วนคนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงจะให้ความสนใจและใช้ความพยายามในการจัดสภาพการณ์และสิ่งที่เป็นอุปสรรค ทั้งยังกระตุ้นให้ใช้ความพยายามมากขึ้น นอกจากนี้ความเชื่อในความสามารถของตนเองยังมีอิทธิพลต่อความคิดในการแก้ปัญหาที่ยาก คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงมีแนวโน้มที่จะพิจารณาว่าความล้มเหลวเกิดจากความพยายามไม่เพียงพอ ในขณะที่คนที่มีความสามารถต่ำกว่าแต่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำจะมองความล้มเหลวเกิดจากการด้อยความสามารถของตนเอง

1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างกับการแสดงความสามารถ

จากงานวิจัยของ มอริทซ์ เฟลทซ์ ฟาเบช และมาร์ช (Moritz, Feltz, Fahrback & Mach, 2000) พบว่าความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในตนเองมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับการแสดงความสามารถ โดยความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถเท่ากับ .38 (95% Confidence Interval: .35 -.41) ในฐานะที่ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเป็นตัวทำนายการแสดงความสามารถ และในขณะเดียวกันการแสดงความสามารถก็เป็นปัจจัยหนึ่งต่อความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในฐานะเป็นข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งหมายถึงว่าหากต้องการให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันหรือการแสดงความสามารถใดต่าง ๆ ต้องสร้างให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในตนเองสูงเพราะยิ่งสูงมากยิ่งทำให้มีแนวโน้มในการประสบความสำเร็จมากขึ้น

จึงสรุปได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมีความสำคัญและมีประโยชน์มากต่อการกีฬา ทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขันโดยมีผลต่อการแสดงความสามารถ แรงจูงใจ พฤติกรรมการเลือกรูปแบบความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์

2. ลักษณะเฉพาะของการสร้างความเชื่อมั่นทางการกีฬา

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าหากการศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองควรศึกษาเป็นองค์รวม เนื่องจากความซับซ้อนดังต่อไปนี้

2.1 ความเชื่อมั่นมีลักษณะเป็นพลวัตและควรศึกษาเป็นองค์รวม จากข้อเสนอแนะของวีลีย์ (Vealey, 1998) ที่เสนอแนะว่าถ้าต้องการศึกษาอย่างลึกซึ้งในเรื่องความเชื่อมั่นในตนเอง ควรศึกษาอิทธิพลที่มีลักษณะเป็นพลวัตของบริบททางสังคมและวัฒนธรรม รวมทั้งวัฒนธรรมองค์กรและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการพัฒนาความเชื่อมั่น ตลอดจนศึกษาพัฒนาการของแหล่งความมั่นใจควบคู่กันไปด้วย

2.2 การสร้างความเชื่อมั่นต้องผ่านกระบวนการทางความคิด จากข้อเสนอแนะของแบนดูราและเฟลทซ์ (Bandura, 1997, p.114; Feltz & Lirgg, 2001, p. 357) เกี่ยวกับกระบวนการผสมผสานข้อมูล ซึ่งประกอบไปด้วยการบูรณาการข้อมูล การให้น้ำหนักกับข้อมูล การประเมิน และการประยุกต์ไปใช้ เป็นต้น เพราะฉะนั้นการศึกษาเรื่องความเชื่อมั่นในตนเองจึงต้องศึกษาที่ กระบวนการทางความคิดซึ่งขึ้นอยู่กับประเมินตนเอง (Self Assessment) และทักษะทางความคิด (Cognitive Skill) ด้วย

2.3 ความเชื่อมั่นในตนเองมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งไม่สามารถทำนายได้จากสถานการณ์เพียงสถานการณ์เดียว (Gould et al, 1984) ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานของมาร์เตนส์ในปี 1990 และควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่าง ประเภทกีฬา ระหว่างอายุ และระดับของการแข่งขัน เพื่อจะได้เข้าใจได้ชัดเจนขึ้นระหว่าง ปัจจัยต่าง ๆ กับการตอบสนองของความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Lane, Sewell, Terry, Bartram, & Nesti, 1995)

2.4 ความเชื่อมั่นในตนเองมีความไม่คงที่ จากการศึกษาของโจนส์พบว่าระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาตกลงอย่างมีนัยสำคัญจากการใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 30 นาที และก่อนการแข่งขันเมื่อเปรียบเทียบการระดับที่วัด 2 วัน ก่อนการแข่งขัน จากข้อเสนอแนะของ เฟลทซ์ (Feltz & Lirgg, 2001, p.351) ควรมีการศึกษา ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในช่วงเวลาต่างกัน สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ วีลีย์ (Vealey, 1998) ที่ว่าความเชื่อมั่นในตนเองไม่คงที่และเปลี่ยนแปลงง่ายมาก (Unstable and Fleeting)

3. ทฤษฎีและปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างเชื่อมั่นทางการกีฬา

จากงานวิจัยในช่วง 25 ปีที่ผ่านมา พบว่ามีทฤษฎีหลักอยู่ 3 ทฤษฎีที่ใช้ในการอธิบายความเชื่อมั่นในการกีฬา ได้แก่ (1) ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตัวเองเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) ของแบนดูรา (Bandura, 1977) ถูกนำมาประยุกต์ในกีฬา โดย เฟลทซ์ ตั้งแต่ปี 1979 ซึ่งมีฐานทฤษฎีที่ชัดเจนและมีงานวิจัยสนับสนุนอย่างต่อเนื่องทั้งทางกีฬาและในสาขาอื่น ๆ (2) ความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (State Self-Confidence) ของ มาร์เตนส์ (Martens et al, 1983) ซึ่งมีการวิจัยสนับสนุนอย่างต่อเนื่องแต่ไม่ได้มีฐานทฤษฎีจากความเชื่อมั่นในตนเองโดยตรงเป็นฐานทฤษฎีของความวิตกกังวลทางความคิด และ (3) ความเชื่อมั่นในการกีฬา (Sport confidence) ของ วีลีย์ (Vealey, 1986, 1998) ซึ่งมีฐานทฤษฎีชัดเจน แต่งานวิจัยที่สนับสนุนทฤษฎีนี้มีน้อย (Morris, 2005, p.176; 22 May, interview, 2006)

3.1 ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (Self-efficacy)

ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ตั้งขึ้นโดย อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เมื่อปี ค.ศ.1977 โดยมีพื้นฐานจากทฤษฎีปัญญาทางสังคม (Social Cognitive Theory) ที่มีทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) เป็นพื้นฐานและเป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจเชิงปัญญา (Cognitive Motivation) แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีนี้คือการเปลี่ยนแปลงทางจิตและการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยผ่านกระบวนการทางปัญญา ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเองถูกนำมาประยุกต์ในกีฬา โดย เฟลด์ ตั้งแต่ปี 1979 (Morris&Summers, 2005, p.176)

ปัจจัยที่มีผลต่อความมั่นใจเฉพาะอย่าง

ปัจจัยในการสร้างความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างของแบนดูรา มี 4 ปัจจัย (Bandura, 1977, p.80, 1986, pp. 399-401) ได้แก่ (1) ความสำเร็จจากการกระทำ (2) การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ (3) การชักจูงด้วยคำพูด (4) ระดับสรีระวิทยา แต่หลังจากที่ได้มีนักวิชาการนำทฤษฎีไปวิจัยอย่างกว้างขวาง ซึ่งได้เพิ่มปัจจัยในการสร้างความเชื่อมั่น อีก 2 ปัจจัย (Feltz&Irgg, 2001, p. 341) ได้แก่ (1)-ระดับอารมณ์ และ (2) ความสามารถในการจินตภาพ รวมเป็น 6 ปัจจัยดังต่อไปนี้

1. ความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive Attainment)

ความสำเร็จจากการกระทำหรือการได้ประสบความสำเร็จโดยตนเองเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในตนเองมากที่สุด เพราะมาจากการที่ได้ประสบความสำเร็จ จากงานที่ใช้ความเชี่ยวชาญ (Mastery Experiences) การประสบความสำเร็จจะช่วยเพิ่มการประเมินความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง ในขณะที่ความล้มเหลวส่งผลให้การประเมินความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างต่ำลง โดยเฉพาะถ้าความล้มเหลวเกิดในช่วงแรกของเหตุการณ์นั้น ๆ และไม่ให้เกิดผลว่ามาจากการขาดความพยายามในการทำกิจกรรมหรือโทษสิ่งแวดล้อมภายนอก บุคคลจะได้รับประสบการณ์มากน้อยเพียงได้นั้นขึ้นอยู่กับธรรมชาติและความเข้มของการรับรู้ตนเอง ที่มีอยู่แล้วว่าจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นอย่างไร หลังจากที่บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในตนเองสูงซึ่งพัฒนามาจากการได้ประสบความสำเร็จครั้งหลายครั้ง การประสบความล้มเหลวก็ไม่มีผลต่อการประเมินความสามารถในตนเอง เพราะบุคคลนั้นที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถจะมุ่งความสนใจที่ของสาเหตุการล้มเหลวที่ปัจจัยรอบข้าง การขาดความพยายามหรือ

การใช้ยุทธวิธีที่ไม่ดีพอ พวกเขาจะอธิบายการแสดงความสามารถที่ไม่ดีเนื่องจากการความผิดพลาดของยุทธวิธีมากกว่าการไม่มีความสามารถ ดังนั้นความล้มเหลวสามารถเพิ่มความมั่นใจจากการหาวิธีการในการแสดงความสามารถที่ดีกว่าส่งผลให้ประสบความสำเร็จในอนาคต คนที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวสามารถชนะตนเองได้โดยการมุ่งมั่นและพยายาม ซึ่งจะค่อย ๆ เพิ่มการเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างผ่านประสบการณ์ที่ตนเองสามารถเอาชนะงาน ใช้ความชำนาญและอุปสรรคที่ยากได้

ในงานวิจัยเรื่องความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง การอ้างสาเหตุ และการติดตามการแสดงความสามารถของนักกีฬาเมื่อประสบความสำเร็จหรือ ล้มเหลวอย่างไม่คาดหวังในนักกีฬา วิ่งระยะสั้น (Gernigon & Delloye, 2003) ที่ให้นักกีฬาวิ่งระยะทาง 60 เมตรจำนวน 2 ครั้ง พักระหว่างการทดลอง 10 นาที โดยระหว่างนั้นให้นักกีฬาตอบแบบสอบถามการอ้างสาเหตุ และตอบแบบสอบถามสำหรับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในการทดลองครั้งที่ 2 ก่อนการทดลอง ครั้งที่ 1 ให้นักกีฬาทุกคนอบอุ่นร่างกาย 45 นาที แล้วให้นักกีฬาตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างต่อการทดลองครั้งที่ 1 นอกจากนั้น ในการทดลองครั้งแรกนักกีฬา จะได้รับข้อมูลย้อนกลับที่ไม่ตรงกับความจริงทั้งสำเร็จและล้มเหลวและในการทดลองครั้งที่ 2 ข้อมูลไม่มีการเปลี่ยนแปลง การวิจัยพบว่าความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีความสัมพันธ์ กับข้อมูลย้อนกลับในการแสดงความสามารถครั้งก่อนโดยข้อมูลย้อนกลับแบบประสบความสำเร็จมีผลเพิ่มระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างต่อการทดลองครั้งต่อไปทั้งในนักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิง การให้ข้อมูลย้อนกลับแบบประสบความสำเร็จมีผลต่อระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างและไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความเข้มข้นของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง ส่วนการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบล้มเหลวมีผลทำให้ระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างลดลง ในนักกีฬาหญิงและความเข้มข้นของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างลดลงในนักกีฬาชายเท่านั้น ฉะนั้นหากตนเองรับรู้ว่าจะสามารถทำได้ประสบความสำเร็จส่งผลให้เชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น

2. การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ (Vicarious Experience)

คนเราไม่สามารถพึ่งพาอยู่กับการได้ประสบความสำเร็จด้วยตนเองเพียงอย่างเดียว ได้ บางครั้งการประเมินความมั่นใจเฉพาะอย่างนั้นมีผลมาจากการได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ ด้วยการได้มองเห็น การจินตภาพบุคคลคล้ายกันประสบความสำเร็จจะสามารถเพิ่มการรับรู้ความมั่นใจเฉพาะอย่างต่อผู้ที่สังเกตเหมือนกับตนเองมีความสามารถในการทำกิจกรรมที่คล้าย ๆ กันได้ประสบความสำเร็จ โดยที่ผู้สังเกตนั้นโน้มน้าวตนเองว่าถ้าบุคคลอื่นทำได้ ตนเองก็ควร

ประสบความสำเร็จได้ด้วย เพราะอย่างน้อยก็ได้พัฒนาความสามารถตนเอง นอกจากนั้นถ้าผู้สังเกตรับรู้ว่าคุณที่ตนเองสังเกตล้มเหลวเพราะใช้ความพยายามน้อยกว่า ความสามารถของตนเองที่มีผู้สังเกตจะเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างได้เช่นกัน

ข้อมูลเกี่ยวกับการเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จต่อการประเมินความมั่นใจเฉพาะอย่างมีอยู่หลายเงื่อนไข ซึ่งหนึ่งในจำนวนของความไม่แน่นอนของความสามารถในตนเองคือปัจจัยจากตนเอง การรับรู้ความมั่นใจเฉพาะอย่างสามารถเปลี่ยนได้อย่างง่ายจากอิทธิพลของต้นแบบเมื่อบุคคลนั้นมีประสบการณ์ถึงแม้เพียงเล็กน้อย ประสบการณ์นั้นจะเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจความสามารถของตนเองในทางกลับกัน ถ้าไม่มีประสบการณ์บุคคลนั้นจะขาดแนวทางในการตัดสินใจความสามารถของตนเอง ต้นแบบจะมีอิทธิพลน้อยมากหรือไม่มีเลย อย่างไรก็ตามก็ไม่ได้หมายความว่าประสบการณ์ก่อนหน้านั้นมีความจำเป็นและสำคัญที่สุดส่งผลให้การเรียนรู้จากต้นแบบนั้นไม่มีผลในทางตรงข้าม การมีประสบการณ์และไม่มีประสบการณ์จะค่อย ๆ เปลี่ยนทั้งความสงสัยในตนเองงานและความเกี่ยวข้องจากครั้งต่อครั้ง ดังนั้นการเปรียบเทียบกับสังคมจะช่วยให้การเปลี่ยนการประเมินคุณค่า นอกเหนือจากนั้นอิทธิพลของตัวแบบมีผลต่อยุทธวิธีการจัดการกับความเครียดซึ่งจะเพิ่มความมั่นใจเฉพาะอย่างในแต่ละบุคคลที่ผ่านประสบการณ์ที่ขาดความมั่นใจ ถึงแม้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองจะเพิ่มการรับรู้ความมั่นใจเฉพาะอย่างถ้าตัวแบบสอนวิธีการปฏิบัติกิจกรรมได้ดีกว่า

ผลของการได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จต่อการประเมินความมั่นใจเฉพาะอย่างขึ้นอยู่กับเกณฑ์ของความสามารถที่ประเมิน ซึ่งการกระทำที่เห็นผลชัดเจนและสอดคล้องกับการตัดสินใจความสามารถของตนเอง ตัวอย่างเช่นการกระโดดสูงจะประเมินพัฒนาการได้ชัดเจนจากความสูงที่กระโดดได้ อย่างไรก็ตาม บุคคลส่วนใหญ่ไม่มีข้อมูล (จากตนเอง) เพียงพอที่ช่วยเพิ่มตัดสินใจความสามารถของตนเอง เช่นนักเรียนที่ได้คะแนน 117 คะแนน จากการสอบประเมินความสามารถตนเองทั้งในทางดีและทางไม่ดี ดังนั้นถ้าขาดหลักฐานที่เพียงพอในการตัดสินใจความสามารถจึงต้องเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ด้วย แต่ถึงแม้ว่าการเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จจะมีอิทธิพลน้อยกว่าการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง แต่การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จก็มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงในระยะยาวผ่านผลของการกระทำ บุคคลที่เชื่อว่าตนเองไม่มี ความมั่นใจเฉพาะอย่างจะมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมที่ผลของการกระทำไม่เป็นที่พอใจ ซึ่งจะส่งผลให้ตนเองเชื่อว่าไม่มีความสามารถ ในทางตรงข้ามอิทธิพลของตัวแบบจะช่วยเพิ่มการรับรู้ความมั่นใจเฉพาะอย่างโดยสามารถลดผลกระทบโดยตรงจากประสบการณ์ล้มเหลวต่อความล้มเหลวในครั้งต่อไป จากอิทธิพลที่ได้รับสามารถกำหนดกระบวนการในการกระทำที่จะช่วย

เพิ่มหรือลดอิทธิพลของอิทธิพลในทางตรงข้าม จากงานวิจัยเรื่องผลของตัวแบบจากตนเอง (Self-Modeling) ต่อความสามารถนักว่ายน้ำระดับเริ่มต้นของสตรีและแมคแคลลาค (Straek & McCullagh, 1999) ที่แบ่งนักว่ายน้ำออกเป็นกลุ่มได้แก่กลุ่มที่ได้ตนเองเป็นตัวแบบ (Self-Model) และกลุ่มที่ได้เพื่อนเป็นตัวแบบ (Other-Model) พบว่ากลุ่มที่ฝึกโดยใช้ตนเองเป็นตัวแบบมีความสามารถในการว่ายน้ำและส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมากกว่ากลุ่มที่ใช้คนอื่นเป็นตัวแบบ แต่การใช้ตัวแบบส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทั้งสองตัวแปร ไม่มีแตกต่างกันในการใช้ตัวแบบเดียวกัน

3. การชักจูงโดยคำพูด (Verbal Persuasion)

การชักจูงด้วยคำพูดเป็นวิธีการที่ใช้กันอย่างแพร่หลายเพื่อทำให้บุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ซึ่งส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นประสบความสำเร็จตามที่ต้องการทำ การชักจูงด้วยคำพูดทางสังคมถึงแม้จะมีข้อจำกัดในการเพิ่มความมั่นใจเฉพาะอย่างในระยะยาว แต่วิธีการนี้สามารถส่งเสริมการประเมินการได้รับความสำเร็จ ถ้าเนื้อหาของคำพูดอยู่ในขอบเขตของความเป็นจริง บุคคลที่ถูกชักจูงด้วยคำพูดเพื่อให้เชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ นั้นจะมีความรู้สึกที่ตนเองมีพลังงานและความพยายามมากกว่าบุคคลที่แม้แต่เชื่อว่าตนเองไม่มีความสามารถ การชักจูงด้วยคำพูดจะทำให้บุคคลนั้นมีความพยายามมากพอที่จะประสบความสำเร็จช่วยให้เกิดการพัฒนาทักษะและมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นการถูกชักจูงด้วยคำพูดจึงมีผลต่อบุคคลที่เชื่อว่าตนเองสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้โดยตัวพวกเขาเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงพร (2544) เรื่องผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปลูกดอกซึ่งศึกษาในนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ถูกชักจูงด้วยคำพูดในทางบวก กลุ่มที่ถูกชักจูงด้วยคำพูดในทางลบและกลุ่มควบคุมกำหนดให้กลุ่มตัวอย่างปลูกดอกคนละ 10 ครั้ง แล้วบันทึกคะแนนตามที่ได้บนกระดาษปาเป้า ผลการศึกษาพบว่า การชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความสามารถในการปลูกดอก โดยการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกทำให้ความสามารถในการปลูกดอกเพิ่มขึ้นในขณะที่การชักจูงด้วยคำพูดทางลบทำให้ความสามารถในการปลูกดอกต่ำลง อย่างไรก็ตามการทำให้บุคคลเชื่อในความสามารถของตนเองไม่ตรงกับความเป็นจริง จะทำให้บุคคลนั้นล้มเหลวและทำให้ผู้ชักจูงไม่มีความน่าเชื่อถือ ดังนั้นจึงเป็นการยากที่จะใช้วิธีการชักจูงโดยคำพูดเพื่อเพิ่มความมั่นใจเฉพาะอย่างในระยะยาว ซึ่งวิธีการที่ดีที่สุดในการเพิ่มหรือฟื้นตัวความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างคือประสบความสำเร็จด้วยตัวเอง แต่บุคคลที่ถูกชักจูงว่าตนเองไม่มีความมั่นใจเฉพาะอย่างมีแนวโน้มหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำหายและยอมแพ้

อย่างง่ายดาย ซึ่งการจำกัดตัวเลือกของการแสดงพฤติกรรมและการค่อย ๆ ทำลายความพยายาม ความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นการสร้างข้อจำกัดตัวเอง

4. ระดับสรีรวิทยา (Physiological State)

บุคคลจะนำข้อมูลจากระดับสรีระวิทยาเพื่อตัดสินความสามารถของตนเองได้แก่ แรงตื่นตัวทางร่างกายต่อความเครียดหรือกดดันของเหตุการณ์ ซึ่งเชื่อว่าเป็นลางร้ายจะทำให้ตนเองไม่มีความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลเชื่อดังนี้เป็นเพราะว่าโดยธรรมชาติแล้วการได้รับแรงตื่นตัวสูงจะทำให้การแสดงความสามารถลดลงและทำให้ความคาดหวังลดน้อยลง สอดคล้องกับงานวิจัยของแฮนตันและคอนนิกตัน (Horton & Connaughton, 2002) เรื่องการรับรู้ความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวลและความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองและการแสดงความสามารถ โดยการสัมภาษณ์ นักกีฬาว่ายน้ำชั้นเลิศ 6 คนและนักกีฬาว่ายน้ำในระดับรองลงมา 6 คน พบว่าหากนักกีฬาทราบว่าอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วสามารถควบคุมได้ ทำให้นักกีฬา รู้สึกว่าการแข่งขันมีความง่าย (Facilitative) ขึ้น ในขณะที่หากอาการเหล่านั้นไม่สามารถควบคุมได้ จะทำให้การแข่งขันมีความลำบาก (Debilitative) ขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันครั้งนั้น

5. ระดับอารมณ์ (Emotion state)

บุคคลจะนำข่าวสารทางอารมณ์ ตัวอย่างเช่น ความรู้สึกในทางบวก เช่น ความสุข ความเบิกบาน ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างกว่าคนที่มีความรู้สึกในทางลบ เช่น เศร้า วิตกกังวล หรือความสลดหดหู่ (Maddux, 1995; Treasure, Monson, & Lox, 1996 อ้างใน Feltz & Irig, 2001, p. 342) จากงานวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง เฉพาะอย่างกับความหนักในการออกกำลังกายและระดับของความรู้สึกในกลุ่มคนที่ทำงานนั่งโต๊ะ ในขณะที่และหลังจากการออกกำลังกายอย่างฉับพลัน (Treasure & Newbery, 1998) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ๆ ได้แก่ 1. ความหนักปานกลาง 45-50 % HRR 2. ความหนักสูง 70-75% และ 3. กลุ่มที่ไม่มีการออกกำลังกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม The Exercise-Indeed Feeling Inventory EFI ก่อนการออกกำลังกาย หลังจากออกกำลังกาย 14.30 นาที และหลังการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานตามความหนักของแต่ละกลุ่มคือ 45-50% หรือ 70-75% วัดความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง หลังจากเริ่มปั่นจักรยานไปแล้ว 5 นาที และหลังการปั่น 15 นาที ผลการวิจัยพบว่าผลของความหนักต่อระดับความรู้สึก กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงระดับความรู้สึกในการออกกำลังกายแบบฉับพลัน กลุ่มออกกำลังกายปานกลางมีความรู้สึกทางบวก มากกว่าและความรู้สึกในทางลบน้อย ในขณะที่

ที่ออกกำลังกาย และหลังออกกำลังกายกว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายหนัก กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่มมีการเข้าร่วมในทางบวกมากกว่า กลุ่มควบคุมหลังการออกกำลังกายความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้สึกและความเชื่อมั่น ในตนเองเฉพาะอย่างมีความเข้มมากในการออกกำลังระดับสูง

6. ความสามารถในการจินตภาพ (Imaginal Experiences)

ในปี 1995 มัดดุก (Maddux, 1995 อ้างใน Feltz & Lirgg, 2001, p. 341) พบว่าความสามารถในการจินตภาพมีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง โดยการจินตภาพตัวเองหรือผู้อื่นประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จ นอกจากนั้นแบนดูรา (Bandura, 1997, p. 93) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่าการจินตภาพเปรียบเสมือนตัวอย่างทางความคิด (Cognitive Self-Modeling) หรือการประสบความสำเร็จทางความคิด (Cognitive Enactment) พร้อมทั้งการจินตภาพตนเองกำลังชนะคู่ต่อสู้เป็นการเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองและความทนทาน (Feltz & Lirgg, 2001, p. 342) จากงานวิจัย ของ บูแชมป์ เบรย์และแอลบสัน (Beauchamp, Bray & Albinson, 2002) เกี่ยวกับการจินตภาพก่อนการแข่งขันความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างและการแสดงความสามารถในนักกีฬาอล์ฟระดับมหาวิทยาลัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง การจินตภาพก่อนการแข่งขันและการแสดงความสามารถของนักกีฬาอล์ฟชายจำนวน 51 ทีม ที่เข้าร่วมการแข่งขันมหาวิทยาลัยแคนาดา โดยให้นักกีฬาตอบแบบสอบถามการจินตภาพ (Sport Imagery Question) ที่ใช้วัดการจินตภาพเชิงปัญญา (เฉพาะเจาะจงและทั่วไป) และการจินตภาพเชิงแรงจูงใจ (เฉพาะเจาะจง แบบทั่วไปแบบกระตุ้นและแบบทั่วไปเพื่อชัยชนะ) ควบคู่กับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในกอล์ฟ (Golf Self-Efficacy) และการแสดงความสามารถในกอล์ฟ (Golf Performance) พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีความสัมพันธ์กับคะแนนการตีกอล์ฟ การจินตภาพเชิงปัญญาแบบเฉพาะเจาะจง การจินตภาพเชิงปัญญาแบบทั่วไป การจินตภาพเชิงแรงจูงใจแบบเฉพาะเจาะจงและการจินตภาพเชิงแรงจูงใจทั่วไปเพื่อชัยชนะ คะแนนการตีมีความสัมพันธ์กับการจินตภาพเชิงปัญญาแบบเฉพาะเจาะจง การจินตภาพเชิงแรงจูงใจทั่วไป เพื่อการกระตุ้นการจินตภาพเชิงแรงจูงใจแบบเฉพาะเจาะจง และการจินตภาพเชิงแรงจูงใจ ทั่วไปเพื่อชัยชนะ การจินตภาพเชิงปัญญา แบบเฉพาะเจาะจงมีความสัมพันธ์กับการจินตภาพ เชิงปัญญาแบบทั่วไป การจินตภาพเชิงแรงจูงใจแบบเฉพาะเจาะจง และการจินตภาพเชิง แรงจูงใจทั่วไปเพื่อชัยชนะ การจินตภาพเชิงปัญญาแบบทั่วไป มีความสัมพันธ์กับการจินตภาพ เชิงแรงจูงใจทั่วไปเพื่อชัยชนะ การจินตภาพเชิงแรงจูงใจแบบเฉพาะเจาะจง มีความสัมพันธ์กับการจินตภาพเชิงแรงจูงใจแบบทั่วไปเพื่อการกระตุ้นและการจินตภาพเชิงแรงจูงใจทั่วไปเพื่อชัยชนะ กล่าวโดยสรุปคือ

การจินตภาพเชิงแรงจูงใจแบบทั่วไปเพื่อการกระตุ้นมีความสัมพันธ์กับการจินตภาพเชิงแรงจูงใจทั่วไปเพื่อชัยชนะ การจินตภาพเชิงแรงจูงใจเพื่อชัยชนะเปรียบเสมือนสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างและการแสดงความสามารถนั่นเอง

การบูรณาการข้อมูลความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Integration of Efficacy Information)

แบนดูรา (Bandura, 1997, p. 113-115) กล่าวว่า ในการนำข้อมูลต่าง ๆ มาสร้างความเชื่อมั่นหรือในตนเองเฉพาะอย่างหรือตัดสินความสามารถของตนเอง บุคคลนั้น ๆ ไม่ใช่เพียงเลือกข้อมูลจากรูปแบบที่ต่างเท่านั้น แต่ต้องนำข้อมูลเหล่านั้นมาผ่านกระบวนการทางความคิด (Cognitive Process) ได้แก่ การให้น้ำหนักความสำคัญ (Weight) และการบูรณาการ (Integrate) ข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ ด้วย ซึ่งมีความซับซ้อนยุ่งยากและใช้หลักการทำงานหลายอย่าง เพราะการบ่งชี้ปริมาณของความคิด (Cognitive Capacity) ย่อมแตกต่างจากการบ่งชี้ปริมาณด้านสรีระ (Physical Capacity) ซึ่งงานวิจัยที่ศึกษาเรื่องดังกล่าวมีน้อยมาก อย่างไรก็ตามแบนดูราเชื่อว่าการตัดสินความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างอยู่ภายใต้หลักการพื้นฐานของกระบวนการตัดสินใจของผู้นั้น

ปัจจัยในการให้ความสำคัญของข้อมูลต่าง ๆ มีความหลากหลายขึ้นอยู่กับแหล่งของข้อมูลและระดับของความสัมพันธ์กัน ได้แก่

1. ให้ความเชื่อมั่นกับความสามารถของตนเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นเชื่อมโยงความเชื่อมั่นในตนเองกับผลของการแสดงความสามารถที่แสดง โดยไม่สนใจปัจจัยอื่นเลย ในขณะที่บางคนไม่ได้ให้ความสำคัญกับความสามารถทางกายมากนัก ดังนั้นการรับรู้ว่าตนเองประสบความสำเร็จจึงมีความสำคัญน้อยกว่า

2. ให้ความสำคัญกับข้อมูลใดข้อมูลหนึ่งเท่านั้น ดังนั้นข้อมูลอื่น ๆ จึงไม่มีส่วนช่วยเพิ่มความเชื่อมั่น

นอกจากนั้นการนำข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องมาช่วยในการตัดสินความเชื่อมั่น ก็มี ความยุ่งยากเช่นเดียวกัน ได้แก่

1. ความสัมพันธ์เป็นเส้นตรง (Linear Related) หมายความว่า ถ้ายิ่งได้ข้อมูลมากขึ้นเท่าไร ยิ่งทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเท่านั้น

2. ความสัมพันธ์เป็นเส้นโค้ง (Curvilinearly Related) ตัวอย่างเช่น เมื่อได้รับการกระตุ้นในระดับกลางจะมีความเชื่อมั่นมากที่สุด แต่เมื่อได้รับแรงกระตุ้นมากขึ้น ความเชื่อมั่นจะลดลงหรือถ้าได้รับแรงกระตุ้นน้อยไป ก็ไม่มีผลต่อความเชื่อมั่นเลยเป็นต้น

กฎของการบูรณาการข้อมูลเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองมีความหลากหลาย เช่นเดียวกัน ได้แก่

1. ใช้การผสมผสานข้อมูลที่เกี่ยวข้องในการสร้างความเชื่อมั่น (Efficacy-Relevant Addictively Rule) ตัวอย่างเช่น ถ้ามีเหตุการณ์หรือข้อมูลที่บ่งชี้ว่าตนเองมีความสามารถมากเท่าไร ความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งมีความเข้มมากขึ้นเท่านั้น

2. ใช้ควบคู่กับการให้น้ำหนักความสำคัญ (Weighting Rule) หมายถึงการให้ความสำคัญกับปัจจัยบางปัจจัยเท่านั้น จึงส่งผลให้ปัจจัยบางตัวมีความสำคัญกว่าปัจจัยอื่น ๆ

3. ใช้การผสมผสานอย่างมีขั้นตอน (Multiplicative Combination Rule) หมายถึงการนำปัจจัยต่างมาสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างขึ้นอยู่กับเงื่อนไขต่าง ๆ ของสถานการณ์ด้วย ไม่เหมือนกันในแต่ละสถานการณ์ ตัวอย่างเช่น การรับรู้ความเชื่อมั่นไม่มีผลกระทบถ้าประสบความล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำอีก เมื่อได้เห็นผู้อื่นที่มีความสามารถน้อยกว่าล้มเหลวในลักษณะเดียวกันแต่จะมีผลมากถ้าบุคคลนั้นมีความสามารถเท่ากัน เป็นต้น

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องแนวคิดการนำข้อมูลต่าง ๆ มาผ่านกระบวนการทางความคิดมีน้อยมาก (Bandura, 1997 p. 113-115) แต่พอมองงานวิจัยที่แสดงถึงความสำคัญของกระบวนการดังกล่าวได้แก่งานวิจัยของไวส์และเทินเนล (Wise & Trunnell, 2001) ที่ศึกษาอิทธิพลของแหล่งกำเนิดของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างที่มีต่อความเชื่อมั่นในความแข็งแรง เพื่อศึกษาอิทธิพลของแหล่งกำเนิดของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างที่มีต่อความเชื่อมั่นในความแข็งแรง ตามสมมุติฐานต่อไปนี้ 1) เมื่อให้ข่าวสารความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเพียงแหล่งเดียว การประสบความสำเร็จด้วยตนเองเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการเห็นตัวแบบและการได้รับข่าวสารจากการชักจูงด้วยคำพูด 2) เมื่อได้รับข่าวสารความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างสองแหล่ง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับวิธีการประสบความสำเร็จด้วยตนเองเป็นวิธีที่สองได้ผลดีมากกว่าจากการได้รับข้อมูลเพียงแหล่งเดียว 3) เมื่อได้รับข่าวสารความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างจากสามแหล่ง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับวิธีการประสบความสำเร็จด้วยตนเองเป็นวิธีที่สาม ได้ผลดีมากกว่าจากการได้รับข้อมูลเพียงสองแหล่ง 4) เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับการชักจูงด้วยคำพูดหลังจากการปฏิบัติงานหรือการสังเกตจากตัวแบบจะได้ผลตามที่ต้องการมากกว่า ผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นผู้หญิงจำนวน 48 คน อายุ 18 ปีถึง 40 ปี มีการออกกำลังกายมากกว่า $4 \frac{1}{2}$ ชม ต่อสัปดาห์ ($M=4.7$, $SD= 4.2$) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 6 กลุ่ม และแต่ละกลุ่มจะได้แหล่งกำเนิดของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างทั้งหมด 3 แหล่ง ได้แก่ การได้รับการประสบความสำเร็จ (Performance Accomplishment) การสังเกตจากตัวแบบ (Model) และการชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Message)

ในลำดับที่ต่างกัน ผลการทดลองพบว่าเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งหมายความว่า การรับรู้ถึงความสำเร็จมีผลต่อความเชื่อมั่นในความแข็งแรงมากกว่าการสังเกตจากตัวแบบและการชักจูงด้วยคำพูด และการรับรู้ถึงความสำเร็จของตนเองมีความเข้มแข็งต่อการสร้างความเชื่อมั่นในความแข็งแรงไม่ว่าจะตามหลังเป็นอันดับที่สอง หรืออันดับที่สาม จากแหล่งอื่น ๆ ท้ายสุด การชักจูงด้วยคำพูดมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อตามวิธีการรับรู้ถึงความสำเร็จ งานวิจัยนี้จึงเป็นการสนับสนุนการนำข้อมูลที่ได้รับจากแหล่งต่าง ๆ มาบูรณาการทางความคิดควบคู่กับการให้น้ำหนักความสำคัญ

ถึงแม้ว่าโดยพื้นฐานของกระบวนการทางความคิดจะมีผลต่อการสร้างความเชื่อมั่นและตัดสินใจความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ปัจจัยทางสภาวะอารมณ์และความรู้สึกต่างก็มีผลต่อกระบวนการทางความคิด เพราะการที่บุคคลนั้นๆ จะมีสภาวะคงที่หรือสงบตลอดเวลาย่อมเป็นไปได้ยาก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์การอ้างอิงของตนเองด้วย (Self-Referent) ที่มีอิทธิพลมาจากความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นเกิดภาวะการโอ้อวดหรือการลดความสำคัญของตัวเองต่อการตัดสินใจความสามารถของตนเองได้ ดังนั้นบุคคลที่มีความทุกข์ใจไม่สบายใจ ความสามารถในการตัดสินใจลดลง โดยเฉพาะอารมณ์ในขณะนั้น ที่ส่งผลให้การตัดสินใจเบี่ยงเบนไป ทำให้การน้ำหนักความสำคัญและการบูรณาการ ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรจะเป็น

การพัฒนาความสามารถในการให้น้ำหนักความสำคัญและการบูรณาการข้อมูล เพื่อการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง ได้จากการพัฒนาทักษะทางความคิด (Cognitive Skill) ที่ใช้ในการประมวลข้อมูล ประกอบด้วยความตั้งใจ (Attention) ความจำ (Memory) การอนุมาน (Inferential) และความสามารถในการบูรณาการความคิด (Integrative Cognitive Capacities) รวมทั้งทักษะในการประเมินตนเอง (Self-Assessment) ด้วย โดยการประเมินที่มีประสิทธิภาพสามารถดูได้จากความสอดคล้องกันระหว่างการประเมินค่าตนเอง (Self-Appraisal) และความสำเร็จที่ทำได้จริง (Actual Attainments)

ปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง

จากงานวิจัยที่ศึกษาจากสถานการณ์จริงโดยการสอบถามจากนักกีฬาและผู้ฝึกสอนในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีดังต่อไปนี้ จากงานวิจัยเรื่องกลยุทธ์การสร้าง ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในนักกีฬาเทนนิส: วิเคราะห์เปรียบเทียบกับผู้ฝึกสอนของออสเตรเลียและอเมริกา (Weinberg, Grove, & Jackson, 1992) พบว่า วิธีที่ผู้ฝึกสอนออสเตรเลียและผู้ฝึกสอนอเมริกันนำมาใช้ มี 13 วิธี ได้แก่

1. ให้ความสนใจในการแสดงความสามารถผ่านการแนะนำและแบบฝึก
2. ให้กำลังใจในทางบวก ต่อด้านต่อทางลบที่พูดจากนักกีฬา
3. แสดงท่าอย่างมั่นใจ
4. ให้รางวัล
5. ให้ความสำคัญต่อการเพิ่มเทคนิค
6. ชักจูงด้วยคำพูด
7. ให้ความสนใจในการพัฒนาความสามารถจากการตั้งเป้าหมาย
8. เน้นว่าที่ล้มเหลวเป็นเพราะขาดความพยายามหรือขาดประสบการณ์ไม่ใช่เพราะ

ไม่มีความสามารถ

9. ใช้การจินตภาพเกี่ยวกับการแสดงความสามารถของตนเอง
10. ให้แบบฝึกหัดเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายหนัก
11. ลดความวิตกกังวลโดยใช้เทคนิคการผ่อนคลาย
12. ชี้ให้นักกีฬาเห็นว่ามีความเหมือนกับผู้ฝึกสอนและมุ่งสู่ความสำเร็จ
13. เน้นความสำคัญว่าความวิตกกังวลไม่ใช่ความกลัวแต่เป็นสัญญาณแสดง

ความพร้อม



ภาพที่ 1 ปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างตามกรอบทฤษฎีของแบนดูรา และเฟลทซ์ (Bandura, 1986; Maddux, 1995; Feltz & Lirgg, 2001, pp. 340-361)

จากวิจัยแหล่งกำเนิดความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในกิจกรรมพลศึกษา (Chase, 1998)

ในเด็กที่แบ่งกลุ่มอายุ 8-9 ปี 10-12 ปี และ 13-14 ปี ผลการวิจัยสำหรับอายุ 8-9 ปี พบว่าเด็กกลุ่มนี้มีแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างเรียงตามลำดับความสำคัญดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกในการประสบความสำเร็จ
2. การได้รับคำยกย่องและการให้กำลังใจจากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญ
3. การเข้าร่วมในกิจกรรม
4. การฝึกหนักเพื่อพัฒนา
5. การเปรียบเทียบกับคนอื่น

6. ความชอบในกิจกรรม

สำหรับเด็กอายุ 10-12 ปี ใช้วิธีการเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในกิจกรรมพลศึกษาเรียงตามลำดับความสำคัญดังต่อไปนี้

1. การได้รับคำยกย่องและการให้กำลังใจจากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญ
2. การฝึกหนักเพื่อพัฒนา
3. ความรู้สึกการประสบความสำเร็จ
4. ผลของการประสบความสำเร็จ
5. ความเชื่อของตนเองในความสามารถ
6. การเปรียบเทียบกับคนอื่น
7. รู้สึกดีกับตนเอง
8. การเข้าร่วมในกิจกรรม
9. สอนกิจกรรม
10. ความชอบในกิจกรรม

ส่วนแหล่งกำเนิดความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในพลศึกษา สำหรับอายุ 13-14 ปี เรียงตามลำดับความสำคัญดังต่อไปนี้

1. การได้รับคำยกย่องและการให้กำลังใจจากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญ
2. ความรู้สึกการประสบความสำเร็จ
3. การเปรียบเทียบกับคนอื่น
4. ผลของการประสบความสำเร็จ
5. การฝึกหนัก
6. พัฒนาการ
7. ความเชื่อของตนเองในความสามารถ
8. การตัดสินใจของผู้ฝึกสอน
9. การให้รางวัล
10. การได้รับชัยชนะ
11. การรับความสามารถของบุคคลอื่น
12. ความชอบในกิจกรรม

วิธีการทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นเป็นลักษณะการสำรวจแล้วหาความสัมพันธ์กับ

ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในตนเองและการแสดงความสามารถ การเลือกวิธีใดไปใช้นั้นจึงขึ้นอยู่กับความพร้อม อายุของนักกีฬาและทักษะของนักกีฬาเป็นสำคัญและสรุปว่าทุกวิธีได้ผลและควรใช้หลาย ๆ วิธีในการเสริมสร้างให้เหมาะสมกับสถานการณ์

3.2 ความเชื่อมั่นทางการกีฬา (Sport-Confidence)

กรอบแนวคิดนี้ถูกพัฒนาขึ้นโดย วีลีย์ ในปี 1986 (Vealey, 1998) ในความหมายของทฤษฎีนี้กล่าวว่าความเชื่อมั่นในการกีฬา เป็นระดับความแน่นอนของบุคคลในความสามารถของตนเองว่าจะประสบสำเร็จได้ในการเล่นกีฬา ทฤษฎีนี้แบ่งความเชื่อมั่นออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความเชื่อมั่นแบบลักษณะนิสัย (SC-Trait) กับความเชื่อมั่นแบบสถานการณ์ (SC-State) นอกจากนี้ทฤษฎีนี้ได้นำการตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับการแข่งขัน (Competitive Orientation) ที่กล่าวถึงแนวโน้มของนักกีฬาที่ต้องการประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่แน่นอนในการแข่งขันกีฬา โดย วีลีย์ ได้เลือกเป้าหมายทั้งแสดงความสามารถได้ดี (เป้าหมายอยู่ที่การแสดงความสามารถ) และชนะด้วย (เป้าหมายอยู่ที่ผล) ในความหมายของเป้าหมายเกี่ยวกับการแข่งขัน จากงานวิจัยมีการค้นพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นตามลักษณะนิสัยและเป้าหมายเกี่ยวกับแข่งขันมีอิทธิพลกับความเชื่อมั่นตามสถานการณ์ (Vealey, 1988) ปัจจุบันที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในทฤษฎีนี้มี 2 ปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อแหล่งความมั่นใจในการกีฬา (ดูภาพประกอบที่ 2) ได้แก่

1. วัฒนธรรมขององค์กร (Organizational Culture) ประกอบด้วย

ปัจจัยในการแข่งขัน เช่น บรรยากาศของแรงจูงใจ และเป้าหมายของการแข่งขันในครั้งนั้น ยกตัวอย่างเช่น วัฒนธรรมขององค์กรของนักกีฬาระดับอาชีพ กับนักกีฬาระดับท้องถิ่น ย่อมมีความแตกต่างกัน เช่นเป้าหมายในการแข่งขันในระดับท้องถิ่นอาจต้องการแค่เข้าร่วมในขณะที่ระดับอาชีพต้องการรางวัล เพราะนั่นหมายถึงการอยู่รอด ตลอดจนพฤติกรรมของผู้ฝึกสอน ระดับความคาดหวังของพฤติกรรม ความมุ่งมั่น เป็นต้น

2. ลักษณะเฉพาะของนักกีฬา (Athletes Characteristics) ประกอบด้วย บุคลิกภาพ

ทัศนคติและค่านิยมในนักกีฬาแต่ละคน รวมถึงเพศ อายุและชนชาติ

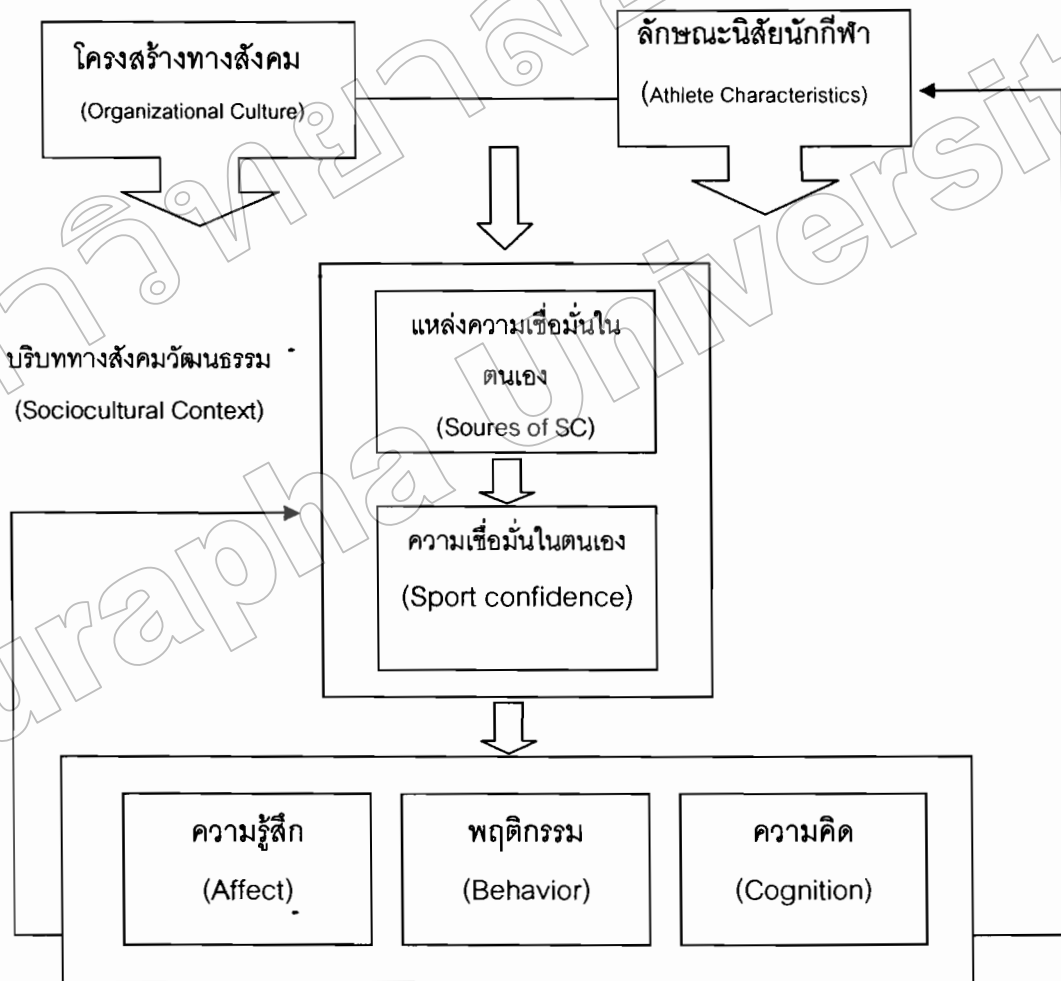
แหล่งความเชื่อมั่นในตนเอง 9 แหล่ง (Source of Sport Confidence) จากงานวิจัยของวีลีย์ (Vealey, 1998) เกี่ยวกับแหล่งกำเนิดความเชื่อมั่นในกีฬาที่ใช้แบบสอบถามแหล่งความเชื่อมั่นในกีฬา (The Source of Sport-Confidence Questionnaire: SSCQ) ในนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัยพบว่าแหล่งความเชื่อมั่นในทางการกีฬา ประกอบด้วย

1. การทำได้อย่างเชี่ยวชาญ (Mastery) ได้แก่ การฝึกทักษะใหม่ได้สำเร็จ ได้

พัฒนาความสามารถจากทักษะต่าง ๆ มีทักษะเพิ่มมากขึ้น และพัฒนาทักษะใหม่ ๆ และมีพัฒนาการจากการฝึกนั้น ๆ

2. การได้แสดงความสามารถ (Demonstration of Ability) ได้แก่ การชนะ การแสดงให้คนอื่นเห็นว่ามีความสามารถเหนือกว่าคนอื่นได้อันดับดีขึ้น มีความสามารถเหนือคู่ต่อสู้ และอยู่ในกลุ่มที่มีความสามารถสูง

3. มีการเตรียมตัวทั้งทางสรีระและทางจิตใจ (Physical/Mental Preparation) ได้แก่ การตั้งใจอยู่กับงานที่ทำ การรู้ตัวเองดีว่าได้เตรียมจิตใจมาเป็นอย่างดี มีความมุ่งมั่นตั้งใจอยู่กับเป้าหมายของตนเองและเชื่อว่าตนเองจะได้ใช้ความพยายามสูงสุด



ภาพที่ 2 ปัจจัยที่มีต่อความเชื่อมั่นในการกีฬาตามกรอบแนวคิดของ วีลีย์ (Vealey, 1998)

4. การนำเสนอตนเองในทางสรีระ (Physical Self-Presentation) ได้แก่ รู้สึกดีกับน้ำหนักตัวเอง รู้สึกว่าตนเองดูดี และรับรู้ว่าร่างกายของตนเองดูดี

5. การสนับสนุนจากสังคม (Social Support) ได้แก่ การได้รับข้อมูลย้อนกลับทางบวกจากเพื่อนร่วมทีม รับรู้ว่ามีบุคคลให้การสนับสนุน ตลอดจนการบอกให้คนอื่นมีเชื่อมั่นในตัวนักกีฬาเอง

6. ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน (Coaches' Leadership) ได้แก่ ความเชื่อมั่นในความสามารถของผู้ฝึกสอน รับรู้ว่าคุณฝึกสอนมีการตัดสินใจที่ดี มีความเป็นผู้นำที่ดีเชื่อในการตัดสินใจของผู้ฝึกสอน และรับรู้ว่าคุณฝึกสอนให้ความเป็นผู้นำ

7. การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ (Vicarious Experience) ได้แก่ เห็นผู้อื่นแสดงประสบความสำเร็จ การได้มองนักกีฬาคนอื่นและเพื่อนร่วมทีมเล่นอยู่เห็นเพื่อน ประสบความสำเร็จ หรือมองเพื่อนที่มีมือในระดับเดียวกัน

8. ความสะดวกของสิ่งแวดล้อม (Environmental Comfort) ได้แก่ การได้เล่นในสถานที่ชอบ เล่นได้ตามหมายกำหนดการ รู้สึกว่าสภาพแวดล้อมสะดวกสบายและชอบสภาพแวดล้อมนั้น เช่น อากาศกำลังดี พื้นสนามดี เป็นต้น

9. สถานการณ์ที่ชื่นชอบ (Situational favorableness) ได้แก่ กรรมการไม่เข้มงวดกับตนเองมากเกินไป และความรู้สึกว่าทุกอย่างกำลังเข้าที่เข้าทาง

3.3 ความเชื่อมั่นในการแข่งขัน (Competitive State Self-confidence)

กรอบแนวคิดนี้ถูกพัฒนาขึ้นโดย มาร์เตนส์ วีลีย์ และเบอร์ตัน (Martens, Vealey & Burton, 1990) ภายใต้ทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขัน (Theory of Competition State Anxiety) มาเตนส์ และคณะได้สร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competitive State Anxiety Involuntary-2: CSAI-2) เพื่อติดตามระดับความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ในแบบสอบถามนี้มี 3 องค์ประกอบได้แก่ (1) ความวิตกกังวลทางกาย (2) ความวิตกกังวลทางความคิด และ (3) ความเชื่อมั่นในตนเองซึ่งมีการนำไปใช้กันอย่างแพร่หลาย (Woodman & Hardy, 2001) โดยมีกรอบแนวคิดหลักนี้คือความวิตกกังวลทางความคิดเป็นองค์ประกอบด้านจิตใจของความวิตกกังวลโดยมีสาเหตุมาจากความคาดหวังในทางลบเกี่ยวกับความสำเร็จหรือมีการประเมินตนเองในทางลบ (Negative Self-Evaluation) ในขณะที่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเองในตนเอง (Self-Confidence) เป็นลักษณะที่มาจากความคาดหวังในทางบวกต่อความสำเร็จ (Lane, Sewell, Terry, Bartram & Nesti, 1999) หมายความว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความวิตกกังวลทางความคิดนั่นเอง (Martens et al, 1990, p. 129)

ปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ผลของการแข่งขันครั้งที่ผ่านมา จำนวนปีของการมีประสบการณ์และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Gould et al, 1984) ซึ่งเป็นปัจจัยที่ได้จากการวิจัยในนักกีฬาหมวดยุโรประดับวิทยาลัย นอกจากนี้ในงานวิจัยฉบับนี้ได้บ่งชี้ว่าความวิตกกังวลทางความคิด ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองไม่สามารถทำนายได้จากสถานการณ์เพียงสถานการณ์เดียว ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของมาเตนส์ในปี 1990 แต่สิ่งที่ชัดเจนจากงานวิจัยนี้คือความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถกับความเชื่อมั่นในตนเอง ($r=.55$ $p<.01$)

ต่อมา โจนส์ สวาน และแคล (Jones et al, 1990) ได้ศึกษาสถานการณ์ที่เกิดก่อนความวิตกกังวลในสถานการณ์การแข่งขันและความเชื่อมั่นในตนเองในนักวิ่งระยะกลางระดับมหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถามก่อนการแข่งขัน (Pre-Race Questionnaire: PRQ) ที่ประกอบด้วย 5 ปัจจัย ได้แก่ การรับรู้ความพร้อม ตำแหน่งของเป้าหมาย ทศนคติต่อการแสดงความสามารถในครั้งก่อน สิ่งแวดล้อมภายนอกและอิทธิพลของผู้ฝึกสอน พบว่าปัจจัยทั้งหมดสามารถใช้ทำนายความวิตกกังวลทางกายได้ ส่วนการรับรู้ความพร้อม ตำแหน่งของเป้าหมาย และทศนคติต่อการแสดงความสามารถมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางความคิดในครั้งที่ผ่านมาและการรับรู้ความพร้อมและสิ่งแวดล้อมภายนอกมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเอง



ภาพที่ 3 ภาพรวมของเหตุการณ์ที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์การแข่งขันตามกรอบแนวคิดของ มาเตนส์ (Matens, อ้างใน Morris & Summers, 2005 p. 189-190)

ตอนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพและวิธีการสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (Qualitative research and Grounded Theory Method)

ในการค้นหาคำตอบด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นวิธีการหนึ่ง การวิจัยทางด้านจิตวิทยาการกีฬาที่เหมือนกัน เพื่อให้เข้าใจแนวทางการศึกษาในรูปแบบนี้ อย่างลึกซึ้งและตรงกับบริบทของหลักการทางจิตวิทยาให้มากที่สุด การทำความเข้าใจอย่างแท้จริงโดยการรวบรวมจากเอกสารและงานวิจัยที่จะกล่าวดังต่อไปนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็น

2.1 ธรรมชาติของการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการวิจัยที่ทำในสถานที่เป็นธรรมชาติ ใช้วิธีการศึกษาและเครื่องมือในการเก็บข้อมูลที่หลากหลาย แต่เครื่องมือสำคัญในการเก็บข้อมูลคือตัวนักวิจัยเอง การวิจัยแบบนี้มีการออกแบบที่ยืดหยุ่น นักวิจัยเชิงคุณภาพดำเนินการศึกษาและทำการวิเคราะห์ ข้อมูลหลักตรรกะแบบอุปนัย คือไม่ด่วนตั้งสมมติฐานก่อนที่จะได้เริ่มลงมือเก็บข้อมูลในภาคสนามแล้ว สมมติฐานที่ตั้งไว้เช่นนั้นสามารถปรับปรุงได้เมื่อข้อมูลชี้ว่ามีความจำเป็นต้องปรับ เพื่อความเหมาะสม โดยนัยนี้การวิเคราะห์กับการเก็บข้อมูลเป็นกระบวนการที่สามารถดำเนินไปพร้อมกันได้ ในสนาม การวิเคราะห์เริ่มจากการพินิจพิจารณาข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างละเอียด จนมองเห็นมโนทัศน์หรือแนวคิดที่มีความหมายจากข้อมูลและความเชื่อมโยงของมโนทัศน์ เหล่านั้น จนนักวิจัยสามารถหาคำอธิบาย แนวคิดหรือทฤษฎีเบื้องต้นได้ การวิจัยเชิงคุณภาพ มุ่งการตีความเพื่อทำความเข้าใจความหมายของพฤติกรรมหรืออธิบายปรากฏการณ์ในทัศนะของผู้ที่ถูกรับศึกษา โดยมีจุดยืนอยู่ที่บริบทของปรากฏการณ์หรือของคนผู้ที่ถูกรับศึกษาเหล่านั้น (ชาย โพรสิตา, 2547, หน้า 28-29)

จุดเน้นของการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวความคิดของ แครสเวล (Creswell, 1998, p. 15) อยู่ที่ "ภาพหรือข้อมูลที่ซับซ้อนเป็นองค์รวม" ซึ่งหมายถึง การบรรยายรายละเอียด อันซับซ้อนของสิ่งที่ศึกษา เพื่อให้ผู้อ่านมองเห็นประเด็นของสิ่งนั้นได้หลายด้าน โดยการเสนอ รายละเอียดที่ซับซ้อนทั้งหมดให้ชัด นักวิจัยทำสิ่งนั้นได้โดยอาศัยวิธีการทำวิจัยเชิงคุณภาพที่มี "ลักษณะเฉพาะ" อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งแนวทางหรือรูปแบบหลักที่นักวิจัยสามารถจะเลือกใช้ได้มี 5 รูปแบบ (Traditions) ได้แก่

1. วิธีการศึกษาชีวประวัติบุคคล (Biography) ซึ่งพัฒนามาจากวิธีการของนักประวัติศาสตร์ เป็นการเจาะเฉพาะว่าต้องการศึกษาชีวประวัติของใคร
2. วิธีการเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ซึ่งพัฒนามาจากปรัชญา

จิตนิยม เป็นการวิจัยที่อิงอยู่กับแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาซึ่งถือเป็นแนวทางในการวิจัยและเป็นกรอบสำหรับการวิเคราะห์ในเวลาเดียวกัน

3. วิธีการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (Grounded Theory) ซึ่งมีภูมิหลังจากสังคมวิทยา เป็นการวิจัยที่ดำเนินการแบบอุปนัยอย่างค่อนข้างเคร่งครัด เน้นการไม่เริ่มต้นการศึกษาด้วยกรอบแนวคิดหรือทฤษฎีที่มีอยู่ก่อน หรือที่นักวิจัยสร้างไว้ก่อนที่จะลงมือดำเนินการศึกษา

4. วิธีการศึกษาเชิงชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic Approach) ซึ่งถือกำเนิดและพัฒนามาจากมานุษยวิทยา มุ่งทำความเข้าใจที่ระบบวัฒนธรรม และมโนทัศน์ทางวัฒนธรรมเป็นหลักในการอธิบาย

5. วิธีการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study) ซึ่งพัฒนามาจากสังคมศาสตร์หลายสาขา มุ่งศึกษาระบบที่มีขอบเขตจำกัดและระบบนั้นอาจจะเป็นโครงการ เหตุการณ์ องค์กร หรือบุคคลก็ได้

2.2 ธรรมชาติการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (Grounded Theory Method)

วิธีการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลเป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพอย่างหนึ่งที่มีจุดประสงค์หลักคือการสร้างหรือการค้นพบทฤษฎี (Dey, 2003, p.1) การวิจัยรูปแบบนี้ได้ถูกพัฒนาขึ้นมาในสาขาสังคมวิทยา โดย Barney Glaser กับ Anselm Strauss (Glaser & Strauss, 1990) มีหัวใจสำคัญอยู่ที่การเริ่มต้นจากข้อมูลเชิงประจักษ์ (Schwandt, 2001) ซึ่งเรียกวิธีดำเนินการวิจัยเช่นนี้ว่า วิธีอุปนัย (Inductive Approach) คือเริ่มจากข้อมูลจากประชากรตัวอย่างที่เฉพาะเจาะจงเลือกมาจำนวนหนึ่ง แล้วจึงวิเคราะห์หาข้อสรุปหรือคำอธิบายเชิงทฤษฎีที่มีลักษณะทั่วไปจากข้อมูลนั้น (From the Particular to the General) โดยคำว่า “ทฤษฎี” ในความหมายของการวิธีการวิจัยนี้ค่อนข้างจะกินความหมายกว้าง คือหมายรวมถึงมโนทัศน์หรือกรอบแนวคิดสำหรับการอธิบายปรากฏการณ์ที่นักวิจัยทำการศึกษา วิธีการวิจัยนี้ประกอบด้วยความสัมพันธ์ที่น่าจะมีหรือน่าจะเป็นระหว่างมโนทัศน์ ทฤษฎีที่สร้างขึ้นนี้จัดว่าเป็นทฤษฎีระดับกลาง (Middle Range) ที่ใช้อธิบายปรากฏการณ์ที่เฉพาะเจาะจง (ชาย โทธิลีตา, 2547 หน้า 174)

ลักษณะเด่นของการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลคืออยู่ที่การเกิดขึ้นของการวิจัยแบบนี้ กล่าวคือการวิจัยแบบนี้เป็นผลผลิตของการต่อสู้กันทางกระบวนทัศน์เพราะในช่วงปลายทศวรรษที่ 1960 นั้น Glaser และ Strauss ได้เสนอวิธีนี้ ขึ้นมาเพื่อคัดค้านกระแสการทำวิจัยทางสังคมศาสตร์ซึ่งเน้นวิธีการภายใต้วิธีการดำเนินการแบบนิรนัย (Deductive) ด้วยการเสนอ

แนวทางแบบอุปนัย (Inductive) ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีการโต้แย้งกันทางความคิดระหว่าง นักสังคมศาสตร์ที่นิยมกระบวนการทัศน์ปฏิฐานนิยม (Qualitative Concept) กับกลุ่มที่สนับสนุน กระบวนการทัศน์นิยม (Qualitative Concept) เป็นการแสดงให้เห็นว่าวิธีการวิจัยแบบสร้างทฤษฎี จากข้อมูลมีข้อได้เปรียบกว่าการวิจัยเชิงปริมาณ (ตามแนวคิดของผู้ที่เสนอวิธีการนี้) ประการ ที่สอง วิธีการแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลพยายามที่จะแก้จุดอ่อนของวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ วิธีอื่น ๆ กล่าวคือ ไม่ค่อยเข้มงวดในระเบียบวิธี ไม่ว่าจะเป็นการเก็บข้อมูลหรือวิธีการวิเคราะห์ ข้อมูลก็ตามและมีลักษณะเป็นการวิจัยเชิงพรรณนาค่อนข้างมาก ตัวอย่างเช่น การวิจัยชาติพันธุ์ วรรณนา เป็นต้น การแก้จุดอ่อนดังกล่าว คือการเสนอวิธีดำเนินการที่เข้มงวดและเป็นระบบ เนื่องจากผู้คิดค้นวิธีการนี้เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญการวิเคราะห์สถิติ ประการที่สาม การวิจัยแบบ สร้างทฤษฎีจากข้อมูล เป็นการวิจัยที่เน้นการตีความไม่ใช้การวิจัย ที่เน้นการพรรณนาเพื่อเป็น การหาคำอธิบายสำหรับปรากฏการณ์ที่ศึกษา (Stern, 1994, pp 212-223) ซึ่งผลของการตีความ คือข้อสรุปเชิงแนวคิดทฤษฎีที่มีลักษณะเป็นนามธรรมและมีฐานมาจากข้อมูลโดยตรง

นอกจากนั้น นภาพกรณ์ (2539 หน้า 103 -104) ได้เสนอลักษณะพิเศษของการวิจัย แบบการสร้างทฤษฎีจากข้อมูลเพิ่มเติมว่าวิธีการนี้เป็นการพัฒนาขึ้นจากข้อคำถามหรือข้อสงสัยที่ มีต่อวิธีการเข้าถึงปรากฏการณ์ทางสังคมโดยอาศัยทฤษฎีหลัก (Grand Theory) โดยในกระบวนการ วิจัยจะให้ความหมายหรือให้คำนิยามมโนทัศน์ต่าง ๆ ตามข้อเสนอของทฤษฎีไว้ล่วงหน้าว่า จะสามารถให้คำอธิบายเกี่ยวกับปรากฏการณ์ทางสังคมได้สอดคล้องตามความเป็นจริง ได้มากน้อยเพียงไร วิธีวิทยาของการสร้างทฤษฎีจากข้อมูลจึงเน้นที่การศึกษาปรากฏการณ์ ทางสังคมโดยยึดหลักการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นคำนิยาม ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ รวมทั้งคำอธิบายพฤติกรรมต่าง ๆ จากโลกหรือมุมมองของคนในสังคมนั้นเอง จากนั้นจึง นำข้อมูลที่ได้มาสร้างมโนทัศน์หาความเชื่อมโยงระหว่างมโนทัศน์ต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อสรุป เชิงทฤษฎีของปรากฏการณ์ทางสังคมที่ต้องการหาคำอธิบาย โดยนัยนี้ปรากฏการณ์ทางสังคม จึงถูกศึกษาอย่างมีอิสระตามความหมายที่เป็นจริง โดยไม่ถูกตีกรอบอย่างเข้มงวดไว้ล่วงหน้า สิ่งต่าง ๆ มีความหมายต่อคนอย่างไร อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าวิธีการสร้างทฤษฎีจากข้อมูลจะ ไม่เริ่มต้นด้วยทฤษฎีใดเลย แต่มิได้ละเลยการนำองค์ความรู้ที่ได้มีการสะสมกันมา ไม่ว่าจะเป็น แนวคิดทฤษฎี หรือผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นพื้นฐานในการสร้างองค์ความรู้ใหม่ขึ้นมา เพียงแต่กระบวนการสร้างทฤษฎีฐานรากเน้นการเข้าถึงข้อมูล การเก็บข้อมูล การตีความข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลที่จะนำไปสู่การสร้างทฤษฎีที่เหมาะสมและต้องตรงกับปรากฏการณ์ ทางสังคมอย่างแท้จริง ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วย

หลักการสำคัญของการสร้างทฤษฎีจากข้อมูล คือผู้วิจัยต้องมีความไวเชิงทฤษฎี (Theoretical Sensitivity) ต่อการที่คิดและศึกษาข้อมูลในลักษณะที่จะนำไปสู่การสร้างมโนทัศน์ และทฤษฎีซึ่งความไวต่อทฤษฎีนี้ต้องมีอยู่ทุกขั้นตอนของการวิจัย ไม่ว่าจะเป็นการเลือกตัวอย่างเชิงทฤษฎี (Theoretical Sampling) การสร้างมโนทัศน์เชิงทฤษฎี (Theoretical Coding) รวมทั้ง การหาข้อสรุปเชิงทฤษฎี (Theoretical Generating) โดยอาศัยกระบวนการนี้ ทฤษฎีจากข้อมูล จึงเป็นทฤษฎีที่มีคุณลักษณะเฉพาะคือเป็นทฤษฎีที่ถูกสร้างขึ้นมาจากข้อมูล ที่เป็นไปตาม ปรากฏการณ์จริงมากที่สุด และสามารถอธิบายปรากฏการณ์ทางสังคมได้อย่างตรงประเด็น และสอดคล้องกับสถานการณ์จริงซึ่งคนบางคนเรียกว่า “ทฤษฎีติดดิน” เพื่อให้แตกต่างจาก “ทฤษฎีหอคอยงาช้าง” และสามารถใช้ทำนาย (Predict) การเกิดขึ้นและดำรงอยู่ของ ปรากฏการณ์ในเรื่องเดียวกันได้ การนำทฤษฎีจากข้อมูลไปใช้เป็นแนวทางในการวางนโยบาย วางแผนหรือหาแนวทางแก้ไข ปัญหาจึงเป็นไปได้อย่างสอดคล้อง ซึ่งทฤษฎีที่ได้จากการศึกษา ปรากฏการณ์ทางสังคม โดยทฤษฎีนี้ถูกค้นพบ พัฒนาและได้รับการตรวจสอบ (Verify) โดยการ เก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างเป็นระบบ ด้วยวิธีการวิจัย เชิงคุณภาพ เช่น การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การจัดกลุ่มสนทนา เป็นต้น (นภาภรณ์ นระวาทธรรม, 2539, หน้า 103-104)

2.3 วิธีการดำเนินการวิจัยแบบการสร้างทฤษฎีจากข้อมูล

จากหัวใจสำคัญของการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลที่เริ่มต้นจากข้อมูลแล้วนำไปสู่ สมมุติฐานและคำอธิบายเชิงทฤษฎี โดยนักวิจัยจะสร้างมโนทัศน์ สมมุติฐานและกรอบแนวคิด สำหรับอธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษา ในขณะที่กระบวนการเก็บข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลกำลัง ดำเนินไป ฉะนั้นประเด็นสำคัญของการนำวิธีการแบบนี้มาใช้ในการวิจัยคือ การมีคำถามที่ชัดเจน ว่าอยากรู้อะไร คำถามวิจัยที่ชัดเจนจะเป็นแนวทางในการออกแบบกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาได้ เหมาะสม นักวิจัยสามารถใช้ข้อมูลเชิงคุณภาพหรือข้อมูลเชิงปริมาณ และอาจใช้ เทคนิคทุกอย่าง ที่เหมาะสมและเข้าข่ายเพื่อการรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนสำคัญของการวิจัยแบบนี้ อยู่ที่การตั้งสมมุติฐานและทำการวิเคราะห์ข้อมูล ไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งในทางปฏิบัตินั้น นักวิจัยจะต้องรวบรวมข้อมูลไปสักระยะหนึ่งก่อน แล้วหยุด เพื่อทำการวิเคราะห์ โดยการวิเคราะห์นั้นนักวิจัยจะมองหามโนทัศน์จากข้อมูลที่จะมีประโยชน์ใน การสร้างกรอบคำอธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษา นักวิจัยอาจสร้างสมมุติฐานจากมโนทัศน์เหล่านั้น สมมุติฐานเหล่านั้นจะถูกนำไปทดสอบกับข้อมูลที่เหมาะสม ซึ่งจะรวบรวมมาเพื่อการทดสอบโดยเฉพาะข้อมูลที่รวบรวมมาใหม่อาจทำให้ต้องมีการปรับสมมุติฐานเดิมบ้าง และเมื่อปรับแล้วก็

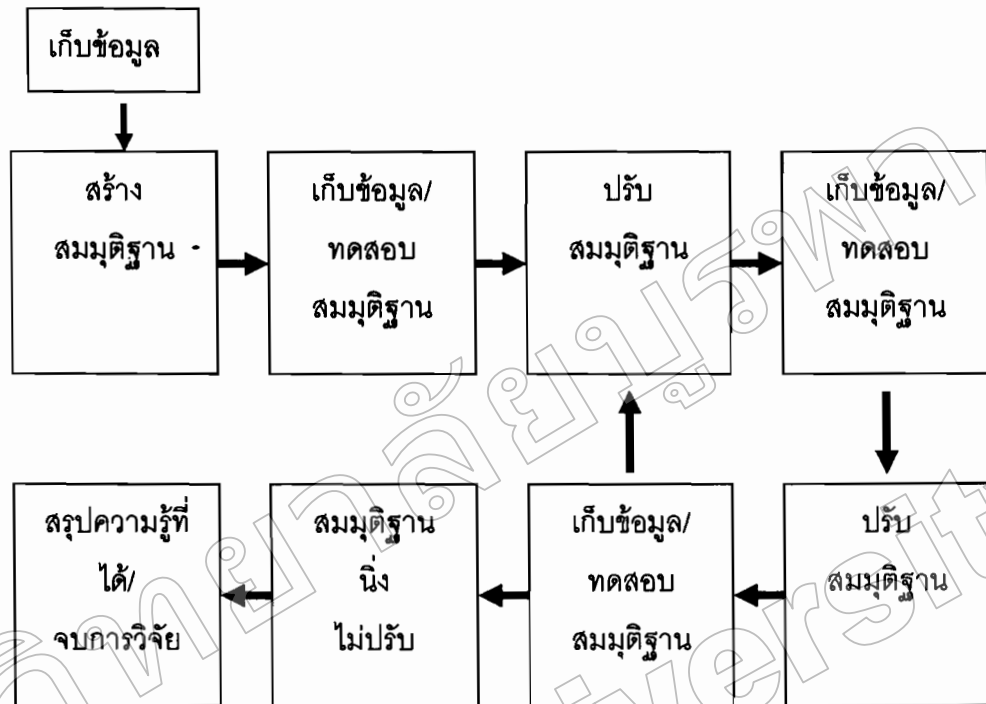
ถูกทดสอบกับข้อมูลใหม่อีก กระบวนการเก็บข้อมูลและปรับสมมุติฐานจะดำเนินสลับกันไป จนนักวิจัยจะมั่นใจว่าได้บรรลุถึงจุดอิ่มตัว (Saturation) ทั้งในแง่ข้อมูลและในแง่ของมโนทัศน์และทฤษฎีโดยคำว่าจุดอิ่มตัวในแง่ข้อมูลนั้นหมายความว่า ข้อมูลที่เกี่ยวกับเรื่องที่ได้ศึกษาได้มาถึงจุดที่ไม่มีอะไรใหม่ ไม่มีอะไรต่างไปจากที่รวบรวมมาแล้วก่อนหน้านี้ แม้ว่านักวิจัยจะเลือกใช้วิธีเลือกตัวอย่างที่ต่างออกไปจากที่รวบรวมมาแล้วส่วนจุดอิ่มตัวในทางมโนทัศน์ทฤษฎีหมายความว่า ปรากฏการณ์ที่ศึกษาได้มาสามารถให้ความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียด และความหมายของปรากฏการณ์ที่ศึกษาได้หลายมิติ หลายมุมมอง และหลายระดับ เมื่อถึงจุดอิ่มตัวแล้วจึงจะหยุดการเก็บข้อมูลและพร้อมที่จะเริ่มขั้นตอนต่อไปในกระบวนการวิจัย คือการหาข้อสรุปหรือคำอธิบายเชิงทฤษฎีของสิ่งที่ศึกษา (Creswell, 1998) ดังภาพ ประกอบที่ 4

2.4 วิธีวิเคราะห์แบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล

วิธีการแบบนี้จะใช้วิธีการให้รหัส (Coding) เพื่อเป็นเครื่องมือในการจำแนกข้อมูล การเปรียบเทียบความคงที่ (Constant Comparison) เพื่อสร้างมโนทัศน์ และการเลือกตัวอย่างเชิงทฤษฎี (Theoretical Sampling) เพื่อตรวจสอบทฤษฎี

การให้รหัส คือ การแตกข้อมูล (เชิงคุณภาพ) ออกเป็นหน่วยย่อย ๆ โดยแต่ละหน่วยมีความหมายเฉพาะเจาะจงในตัวเองโดยการกำหนดรหัสไม่ใช่การจำแนกข้อความทางกายภาพและเป็นการจำแนกตามความหมายที่บ่งบอกอยู่ในข้อความนั้น ซึ่งในกระบวนการให้รหัสนั้น จะต้องทำสองอย่างไปพร้อม ๆ กัน ได้แก่

1. อ่านข้อมูลอย่างพิถีพิถันวิเคราะห์และอ่านหลาย ๆ ครั้ง ขณะที่อ่านก็มองหา มโนทัศน์ (Concept) หรือแนวคิดที่บ่งนัยอยู่ในข้อความนั้น
2. เปรียบเทียบมโนทัศน์/แนวคิดที่ปรากฏอยู่ในข้อความหนึ่งกับมโนทัศน์ในข้อความอื่นๆ ที่เหลือ เพื่อให้สามารถบอกได้ว่าสิ่งที่บ่งบอกอยู่ในข้อความเหล่านั้นหมายถึงสิ่งเดียวกัน เรื่องเดียวกันหรือ หมายถึงคนละเรื่องคนละอย่างกัน ข้อความที่มีความหมายเหมือนกันจะถูกกำหนดรหัสเป็นตัวเดียวกัน และที่มีความหมายต่างกันก็จะถูกให้รหัสต่างกัน



ภาพที่ 4 กระบวนการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (ชาย โพรสิตา, 2547 หน้า 181)

ในวิธีวิเคราะห์แบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล มีการลงรหัสที่สำคัญ 3 ลักษณะ (Strauss & Cobin, 1998) คือ

1. การให้รหัส (Open Coding) การกำหนดรหัสเพื่อจำแนกข้อมูล มีลักษณะเป็นการกำหนดแบบกว้าง ๆ วิธีการลงรหัสแบบนี้ทำเช่นเดียวกับที่กล่าวมาข้างต้นทุกประการ นั่นคือมองหาข้อความที่มีความหมายเข้าข่ายกับเรื่องที่ตนเองวิเคราะห์ แล้วลงรหัสที่เหมาะสมให้แก่ข้อความเหล่านั้น จุดมุ่งหมายสำคัญของการลงรหัสแบบนี้ก็เพื่อจัดกลุ่ม ประเภทหรือจำแนกข้อมูลหลัก

2. รหัสเชื่อมโยง (Axial Coding) ไม่ใช่การให้รหัส แต่เป็นการเชื่อมโยงข้อมูล (ข้อความ) ที่ให้รหัสแบบเปิดกว้างแล้วให้เป็นกลุ่มตามความสัมพันธ์เหล่านั้นมีต่อกันโปรดสังเกตว่าข้อมูลที่ให้รหัสแบบเปิดกว้างแล้วนั้นเป็นเพียงความหมายแต่ละอย่างกระจัดกระจายกันอยู่ รหัสเชื่อมโยงจะทำหน้าที่เชื่อมโยงความหมายเหล่านั้นเข้าด้วยกัน โดยยึดใจความที่เข้ากันได้และที่บ่งบอกถึงเรื่อง (Theme) เดียวกันของข้อความเหล่านั้นเป็นเกณฑ์ ผลลัพธ์ของรหัสเชื่อมโยง คือ เรื่อง หรือ "มโนทัศน์" ที่จำแนกข้อมูลออกเป็นกลุ่ม ๆ หรือเป็นหัวข้อย่อย สิ่งที่ได้ในขั้นนี้เริ่มจะบอกแนวคิดสำหรับอธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาในระดับหนึ่ง

3. รหัสเลือก (Selective Coding) เป็นการนำเอาข้อมูลที่จัดกลุ่มเป็นประเภทแล้วในขั้นรหัสเชื่อมโยงมาบูรณาการเข้าให้เป็นเรื่องเป็นราว โดยอาศัยความสัมพันธ์ของมโนทัศน์หรือหัวข้อย่อยที่ได้จากขั้นรหัสเชื่อมโยงเป็นแนวทาง ในขั้นนี้นักวิจัยสามารถสร้างข้อเสนอหรือบัญญัติทางทฤษฎี (Proposition) หรือสมมุติฐานสำหรับอธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษา ข้อเสนอและสมมุติฐานจะต้องผ่านการตรวจสอบข้อมูลเชิงประจักษ์ที่มีอยู่หรือถ้าจำเป็นก็อาจจะรวมข้อมูลใหม่เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงสมมุติฐาน/ทฤษฎีด้วยข้อมูลจะทำสลับกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าสมมุติฐาน/ทฤษฎีที่สร้างขึ้นจะถึงจุดอิ่มตัว (Theoretical Saturation)

2.5 หลักเกณฑ์ในการประเมินการสร้างทฤษฎีจากข้อมูล

สำหรับงานวิจัยทุก ๆ งานไม่ว่าจะเป็นการวิจัยเชิงปริมาณหรือเชิงคุณภาพจำเป็นต้องประเมินหลักการ (Canons) และวิธีการที่มีความเฉพาะของการวิจัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดข้อค้นพบที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ ซึ่งการประเมินหลักเกณฑ์เฉพาะของการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลประกอบไปด้วย 3 ประเด็น (Strauss & Corbin, 1990, pp.249-258) ได้แก่

1. ตัดสินความเที่ยงตรง (Validity) ความเชื่อมั่น (Reliability) และการตรวจสอบความเชื่อถือได้ (Credibility) ของข้อมูล
2. ตัดสินความเหมาะสมในกระบวนการวิจัย (Research Process)
3. ตัดสินข้อมูลพื้นฐานเชิงประจักษ์ (Empirical Grounding) ของข้อค้นพบจากงานวิจัย

1. หลักเกณฑ์ความเชื่อถือได้ของข้อมูล

1.1 การตรวจสอบความเชื่อถือได้ (Credibility) เป็นการแสดงให้เห็นว่าคำอธิบายในผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัยมีความชัดเจนเชื่อถือได้ เทียบได้กับความเที่ยงตรงภายใน (Internal Validity) สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ความน่าเชื่อถือของข้อมูลพิจารณาจากผู้วิจัยเอง ซึ่งเป็นเครื่องมือหลักในการวิจัย ผู้วิจัยได้เตรียมกรอบแนวคิดพื้นฐานทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะระเบียบวิธีการวิจัย ผู้วิจัยได้ผ่านการเรียนวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพและได้ทำงานวิจัยโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพมาแล้ว พร้อมทั้งผู้วิจัยได้ผ่านการอบรมหลักสูตรการให้คำปรึกษากับนักกีฬาและทำงานอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่องกับนักกีฬาในทุกระดับ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการสัมภาษณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ถอดความจากเทียงแล้วมาให้นักกีฬาตรวจสอบว่าตรงกับความคิดเห็นหรือการรับรู้ของนักกีฬาหรือไม่

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความเชื่อถือได้ (Reliability) ด้วยวิธีการตรวจสอบข้อมูลด้านระเบียบวิธีการ (Methodological

Triangulation) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บ 2 วิธีในการรวบรวมข้อมูลในเรื่องเดียวกัน ซึ่งได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกต

1.2 การตรวจสอบความเที่ยงตรงภายนอก (External Validity) ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะตรงกันข้าม (Negative Case) และเปรียบเทียบกับทฤษฎีที่มีอยู่

1.3 การตรวจสอบได้ (Audibility) ผู้วิจัยได้เขียนบรรยายถึงการเลือกกลุ่มตัวอย่างอธิบายรายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีการนำเสนอขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยละเอียด มีระบบขั้นตอนและเรียงตามลำดับการเก็บข้อมูล พร้อมทั้งแสดงตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล ทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามและเข้าใจกระบวนการวิจัยได้อย่างชัดเจน มีการให้รหัสข้อมูล จัดเก็บข้อมูลต่าง ๆ อย่างเป็นระเบียบตรวจสอบง่าย

2. หลักเกณฑ์ในการตัดสินความเหมาะสมของกระบวนการวิจัย (The Research Process)

2.1 มีวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างไร ข้อมูลพื้นฐาน (Grounds) อะไร

2.2 หมวด (Categories) ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีอะไรบ้าง

2.3 มีเหตุการณ์, สิ่งที่บ่งบอก, การกระทำและตัวแปรอื่น ๆ อะไรบ้างที่เป็นตัวบ่งชี้หมวดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

2.4 ในพื้นฐานของหมวดต่าง ๆ ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างตามทฤษฎีหรือไม่ แล้วการสร้างทฤษฎีนั้นได้ให้แนวทางในการเก็บข้อมูลอย่างไร หลังจากคัดเลือกตัวแทนตามทฤษฎีแล้ว ตัวแทนเหล่านั้นมีการพิสูจน์ข้อเท็จจริงอย่างไร

2.5 สมมุติฐานอะไรที่มีเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของกรอบแนวคิด (ระหว่างหมวดต่าง ๆ) และข้อมูลพื้นฐาน (Grounds) อะไรที่ถูกสร้างขึ้นและทดสอบ

2.6 แล้วเองเรื่องราวเหล่านั้นแทนที่เมื่อไม่เป็นไปตามสมมุติฐานและขัดแย้งกับสิ่งที่ค้นพบได้จริง ๆ แล้วมีความขัดแย้งมากเท่าไร และมีผลกระทบต่อสมมุติฐานอย่างไร

2.7 หมวดหลัก (Core Categories) มีวิธีการเลือกอย่างไรและทำไม สิ่งที่ค้นพบนั้นเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ หรือแบบทันที, ยากหรือง่าย แล้วใช้เรื่องราวใดเป็นการตัดสินใจวิเคราะห์ในครั้งสุดท้าย

3. หลักเกณฑ์ในการตัดสินข้อมูลพื้นฐานเชิงประจักษ์ของการศึกษา (Empirical Grounding of the Study)

3.1 มโนทัศน์เกิดขึ้นหรือไม่

จากการที่หลักการสำคัญของการวิธีการนี้คือการสร้างทฤษฎีหรือหลักการพื้นฐาน จากข้อมูล ดังนั้นจึงย่อมมีคำถามที่ว่ามโนทัศน์เหล่านั้นเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ผ่านการใช้รหัส (Via Coding) มาจากกรอบแนวคิด (Concept) และมาจากแหล่งข้อมูลเดียวหรือหลายแหล่งอะไรบ้าง ซึ่งถ้ากรอบแนวคิดนั้นเป็นสำนวนแบบธรรมดา ตัวอย่างเช่น ไม่แน่นอน (Uncertainty) โดยไม่ใช้เทคนิคต่าง ๆ ก็ไม่ถือว่าเป็นกรอบแนวคิดที่เป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีที่ได้จากข้อมูล

3.2 มโนทัศน์มีความสัมพันธ์อย่างระบบหรือไม่

ขึ้นชื่อว่าเป็นวิทยาศาสตร์นั้นหมายถึงกรอบแนวคิดต้องมีความเกี่ยวข้องกันอย่างมีระบบ ดังนั้นคำถามที่จะโดนถามของการใช้วิธีการนี้คือความเกี่ยวข้องเหล่านั้นมาได้มาจากพื้นฐานของข้อมูลหรือไม่ นอกเหนือจากนั้นทฤษฎีที่ได้มาดังกล่าวมีความสัมพันธ์อย่างมีระบบหรือไม่

3.3 มีแนวคิดที่มีความเกี่ยวข้องกันและมโนทัศน์นั้น และมีการพัฒนาที่ดีหรือไม่ แนวคิดนั้น ๆ มีความเข้มข้นหรือไม่

ทฤษฎีจากข้อมูลควรจะได้มาจากความสัมพันธ์ที่มีความเหนียวแน่นทั้งในรูปแบบของการจัดหมวดหมู่หรือหมวดหมู่ย่อยและระหว่างหมวดหมู่ต่าง ๆ ในการบูรณาการครั้งสุดท้าย ซึ่งขึ้นอยู่กับกระบวนการในการวิจัย วิธีการ, บริบท, การกระทำ/การปฏิสัมพันธ์ ซึ่งรวมทั้งกลวิธีต่าง ๆ โดยความเหนียวแน่นที่จะบ่งบอกถึงความเข้มแข็งในการอธิบาย (Explanatory Power)

3.4 ในทฤษฎีนี้มีการเปลี่ยนแปลงมากมายหรือไม่

ในงานวิจัยเชิงคุณภาพบางครั้งมีการรายงานเพียงปรากฏการณ์เดียวหรือถูกสร้างขึ้นจากเงื่อนไขเดียวภายใต้สิ่งที่เกิดขึ้น ตลอดจนความเฉพาะเจาะจง เพียงการกระทำ/การปฏิสัมพันธ์เพียง 2-3 ตัวแปร ซึ่งจะเป็นการจำกัดจำนวนและช่วงของผลที่ตามมา ในขณะที่รายงานของทฤษฎีจากข้อมูลควรจะมีการตัดสินช่วงของความแตกต่างและความเฉพาะเจาะจงที่ให้ความหมาย ความสัมพันธ์ของข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่ได้มา

3.5 เงื่อนไขกว้าง ๆ ที่ส่งผลต่อประสบการณ์ในการศึกษาคั้งนี้ได้ใช้ในการอธิบายหรือไม่

สำหรับการทำวิจัยด้วยวิธีสร้างทฤษฎีจากข้อมูลจำเป็นต้องมีการอธิบายเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ได้มาใช้ในการวิเคราะห์และจะต้องไม่มีการจำกัดเฉพาะสิ่งที่มีผลแบบกะทันหันต่อปรากฏการณ์เท่านั้น ในการวิเคราะห์ต้องไม่วิเคราะห์สิ่งที่มองไม่เห็น (Microscopic) ซึ่งจะทำให้มองข้ามสิ่งที่ได้จากแหล่งที่เด่น ๆ (Macroscopic) ตัวอย่างเช่นสภาพ เศรษฐกิจ

การเคลื่อนไหวทางสังคม แนวโน้ม ค่านิยมทางวัฒนธรรม และอื่น ๆ หมายความว่าไม่ว่าผู้เขียนหรือผู้วิจัยจะอ้างถึงเงื่อนไขใด ๆ หรือไม่อย่างไรที่มีต่อกระทบ ต้องนำมาใช้ในการวิเคราะห์ด้วย

3.6 กระบวนการได้รับการยอมรับหรือไม่

การระบุหรือการชี้เฉพาะเจาะจงของการเปลี่ยนแปลงหรือการเคลื่อนย้ายจากรูปแบบไปเป็นกระบวนการคือสิ่งที่สำคัญที่สุดของการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงใด ๆ จะต้องมีมีความเกี่ยวข้องกับเงื่อนไข (Conditions) ที่ได้จากการพัฒนาทฤษฎี

3.7 ข้อค้นพบทางทฤษฎีมีนัยสำคัญหรือไม่และขยายความอะไร

ความสมบูรณ์ของการสร้างทฤษฎีจากข้อมูลหรือการวิจัยใด ๆ ก็ตามคือการค้นพบนั้นมีความสำคัญอย่างไรและข้อมูลเหล่านั้นจะส่งผลกระทบต่ออะไรบ้างหรือขยายความถึงอะไรบ้าง

อย่างไรก็ตามการวิจัยโดยใช้วิธีการสร้างทฤษฎีจากข้อมูลนี้ผู้วิจัยต้องมี 3 ลักษณะที่สำคัญได้แก่ (1) ความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูล (Analytic Ability) (2) มีความไวเชิงทฤษฎี (Theoretical Sensitivity) และ (3) ความไวในความลึกแหลมของการกระทำ / การปฏิสัมพันธ์ (Sensitivity to the Subtleties of the Action/Interaction) รวมทั้งความสามารถในการเขียนข้อค้นพบ

นอกจากนั้นกลาเซอร์ (Glaser, 1978, 1992 อ้างใน ชาย โพลีธิตา, 2547, หน้า 184) ได้ให้เกณฑ์สำหรับการประเมินการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลโดยใช้คำง่าย ๆ คือ Fit, Work, Relevance และ Modifiability

Fit	คือ กรอบแนวความคิดในการอธิบาย รวมถึงมโนทัศน์และ การจำแนกประเด็นของสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้มีความหมายขึ้นมานั้นเหมาะสมกับ ข้อมูล
Work	คือ ทฤษฎีที่สร้างขึ้นจะต้องสามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาได้ อย่างมีความหมาย
Relevance	คือ ทฤษฎีที่ได้จากวิธีการศึกษาแบบนี้ต้องสามารถอธิบายปรากฏการณ์อื่นที่มีลักษณะคล้ายกันได้
Modifiability	คือ ทฤษฎีที่สร้างขึ้นต้องสามารถปรับปรุงได้เมื่อสถานการณ์และข้อมูลเปลี่ยนแปลงไป

2.6 ข้อจำกัดของวิธีการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล

แม้ว่า Barney Glaser จะถือว่า วิธีการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลที่เขาและ Anselm Strauss เสนอในปี 1976 (อ้างใน ชาย โพธิ์สีดา, 2547, หน้า 184) เป็นการฝ่าทางตันของวงการวิจัยทางสังคมศาสตร์ แต่วิธีนี้ก็ยังมีข้อจำกัดหรือมีสิ่งท้าทายความสามารถของนักวิจัยอยู่บางประการที่สำคัญคือ

1. การยึดแนวทางอุปนัยอย่างเคร่งครัดและค่อนข้างสุดขั้ว ด้วยการไม่เริ่มต้นการทำวิจัยจากทฤษฎีหรือสมมุติฐานใด ๆ แต่เริ่มต้นด้วยข้อมูลไปสู่สมมุติฐาน และทฤษฎีในภายหลัง หลังจากนั้น อาจเป็นไปได้ยากที่นักวิจัยไม่สามารถ “ปล่อยวาง” อคติด้านทฤษฎีที่เคยยึดถือของตัวเองได้อย่างแท้จริง ถ้าปล่อยวางไม่ได้ มโนทัศน์และทฤษฎีที่เป็นผลลัพธ์จากการวิจัยแบบนี้ อาจได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีจากภูมิหลังทฤษฎีของนักวิจัย และถ้าเป็นเช่นนั้น ทฤษฎีที่ได้ก็อาจจะไม่ใช่อคติที่ถูกชี้แนะหรือสร้างมาจากข้อมูลโดยตรง สิ่งที่ดีที่ท้าทายนักวิจัยก็คือทำอย่างไรจึงจะให้ปราศจากอคติทางทฤษฎีได้อย่างแท้จริง

2. แม้ว่านักวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลจะยึดแนวทางแบบอุปนัย (Inductive) อย่างเคร่งครัด แต่ในขณะที่กระบวนการวิจัยคลี่คลาย ไปนั้นแนวทางแบบนิรนัย (Deductive) ภายใต้อคติทฤษฎีที่ครอบงำ (Paradigm Positivism) ก็อาจแทรกเข้ามาได้โดยเฉพาะในขั้นตอนการตรวจสอบทฤษฎีที่สร้างขึ้น ดังที่ ชาเมส (Charmaz, 2000) กล่าวว่า การวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลถูกวิจารณ์ว่าเอียง ไปข้างปฏิฐานนิยมค่อนข้างชัดเจน เพราะ (1) ข้อสรุปพื้นฐานของการวิจัยแบบนี้ถือว่าความเป็นจริงมีอยู่และดำรงอยู่ต่างหาก (2) นักวิจัยต้องวางตัวเป็นกลางทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ค้นพบความจริงเท่านั้น (3) การวิจัยแบบนี้เป็นแบบ Reductionist คือข้อมูลจะถูกลดความสำคัญลงมาสู่ระดับที่นักวิจัยกำหนดเอาไว้ก่อนเท่านั้น ดังจะเห็นได้ในกระบวนการตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำของมโนทัศน์และทฤษฎีที่สร้างขึ้น ซึ่งนักวิจัยกำหนดเอาเฉพาะข้อมูลที่เข้าข่ายมาตรวจสอบเท่านั้น (4) การวิจัยแบบนี้ยึดแนวทางวัตถุนิยม (Objectivist) ในการวิเคราะห์ ซึ่งจากต่างวิธีการเชิงคุณภาพขนานแท้ที่มีได้เคร่งครัดในเรื่องนี้นัก

3. ในกระบวนการวิเคราะห์ของการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล นักวิจัยจะต้องตรวจสอบมโนทัศน์และทฤษฎีที่สร้างขึ้นกับข้อมูลใหม่ซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกระทั่งจุดอิ่มตัว ความยากลำบากสำหรับนักวิจัยอยู่ที่การวินิจฉัยว่า แດไหนถือว่าถึงจุดอิ่มตัว เพราะถึงแม้ว่าจะมีคำจำกัดความของคำว่าจุดอิ่มตัว แต่จุดอิ่มตัวก็ไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ จึงทำให้การวิจัยวิธีการแบบนี้เป็นเรื่องที่ยากและท้าทาย

ตอนที่ 3 การวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้รูปแบบการวิจัยการสร้างทฤษฎีจากข้อมูล

การวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลเป็นวิธีการที่ทำให้เข้าใจปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่มีความซับซ้อน และได้ข้อมูลที่มีความหลากหลาย ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและในบริบททางสังคมเฉพาะเจาะจง จึงมีความเหมาะสมกับนำมาใช้ในการวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาดังตัวอย่างงานวิจัยที่ได้นำวิธีการดังกล่าวในสาขาทางจิตวิทยาการกีฬา ได้แก่

โคทล์ แซลเมลา ทรูเดล บาเรีย และรัสเซล ในปี 1995 (Côté, Salmela, Trudel, Baria & Russell, 1995) ได้ทำการศึกษารูปแบบของผู้ฝึกสอน: การประเมินด้วยข้อมูลพื้นฐานของความรู้ของผู้ฝึกกีฬายิมนาสติกที่มีความชำนาญ เพื่อระบุและสร้างกรอบแนวคิดความรู้ของผู้ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกที่มีความเชี่ยวชาญ โดยการสัมภาษณ์แบบใช้คำถามเปิด ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับการฝึกสอน จากการวิจัยพบว่ามืองค์ประกอบที่สำคัญต่อการเป็นผู้ฝึกสอน ได้แก่ การแข่งขัน (Competitive) การฝึกซ้อม (Training) โครงสร้างองค์กร (Organization) ลักษณะนิสัยของผู้ฝึกสอน (Coach's Personal Characteristics) ลักษณะนิสัยของนักกีฬา และระดับของการพัฒนา (Gymnast's personal characteristics and level of development) และปัจจัยของบริบททางความรู้และเนื้อหา (Contextual Factors)

ต่อมา เอกเคิล วอลซ์ และอินเกลดูว์ (Eccles, Walsh & Ingledew, 2002) ได้ทำการศึกษาทฤษฎีพื้นฐานของความคิดนักกีฬาออเรนเทียร์ลิง (Oreinteering) ที่มีความเชี่ยวชาญ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มความเข้าใจในความคิดของนักกีฬาออเรนเทียร์ลิง โดยการสัมภาษณ์นักกีฬา จำนวน 17 คน จากการศึกษาพบว่า ข่าวสารที่สำคัญของการแข่งขันคือ แผนที่สภาพแวดล้อมและการจราจร ประเด็นสำคัญคือการประมวลข่าวสารที่ได้รับ นอกจากนั้น ยังต้องประกอบด้วยความสามารถทนทานกับการทำงานที่ยากได้ดีของนักกีฬาที่เชี่ยวชาญ และทักษะทางด้านความคิด ซึ่งประกอบด้วย (1) การคาดการณ์ (Anticipation) คือ การคาดการณ์สภาพแวดล้อมจากแผนที่ และ (2) การทำความเข้าใจให้ง่ายขึ้น (Simplification) คือ การต้องการข้อมูลจากคนนำทาง ซึ่งนักกีฬาที่มีความเชี่ยวชาญจะสามารถประมวลข้อมูลที่มีอยู่อย่างจำกัดได้

งานวิจัยที่มีความสอดคล้องกันคือของ ฮอลท์และดันน์ ปี 2004 (Holt & Dunn, 2004) ศึกษาทฤษฎีฐานรากของความสามารถทางจิตวิทยาสังคมและความพร้อมทางสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวกับความสำเร็จในฟุตบอล เพื่อระบุและติดตามความสามารถทางจิตวิทยาสังคมในนักฟุตบอลชายวัยรุ่นระดับอาชีพ โดยการสัมภาษณ์แล้ววิเคราะห์ข้อมูลด้วยการสร้างทฤษฎี

จากข้อมูล จากการวิจัยพบว่า การประสบความสำเร็จในกีฬาฟุตบอลต้องมีความสามารถที่ประกอบด้วย การมีระเบียบวินัย (Discipline) มีความมุ่งมั่น (Commitment) มีความสามารถในการฟื้นตัว (Resilience) มีการสนับสนุนจากสังคม (Social Support)

ในปีเดียวกัน รีด และเกียคอบบิ (Reed & Fiacobbi, 2004) ได้ทำการศึกษา ความเครียดและการควบคุมความเครียดของนักศึกษากองฝึกนักกีฬา เพื่อประเมินความเครียด และการจัดการกับความเครียดของนักศึกษา โดยการสัมภาษณ์นักศึกษาทั้งหมด 6 คนคนละ 3 ครั้ง ในช่วงเวลา 9 เดือน ถอดเทปแบบคำต่อคำ แล้วนำมาวิเคราะห์แบบอุปนัย จากงานวิจัยพบว่า แหล่งความเครียด ได้แก่ หน้าที่ของกรฝึกนักกีฬา (Athletic Training Duties) การเปรียบเทียบหน้าที่ในการทำงาน (Comparing Job Duties) ความรับผิดชอบในฐานะเป็นนักเรียน (Responsibilities as Student) การจัดการกับเวลา (Time Management) การประเมินจากสังคม (Social Evaluation) และความกังวลในอนาคต (Future Concern) ส่วนการจัดการกับความเครียด ได้แก่ การวางแผน (Planning) ประโยชน์จากการสนับสนุนจากสังคม (Instrumental Social Support) การปรับเปลี่ยนความรับผิดชอบ (Adjusting to Job Responsibilities) การประเมินในทางบวก (Positive Evaluation) อารมณ์ทางสังคมสนับสนุน (Emotional Social Support) อารมณ์ขัน (Humor) มีความปรารถนา (Wishful Thinking) ศาสนา (Religion) จิตใจเข้มแข็งหรือแสดงพฤติกรรมปลดปล่อย (Mental or Behavior Disengagement) ทำกิจกรรมข้างนอก (Activities Outside) และผลอื่นๆ (Other Outcome)

ในปีเดียวกัน ชิรูบินิ (Cherubini, 2004) ได้ศึกษาทฤษฎีพื้นฐานของบุคคล สิ่งแวดล้อมทางสังคมและสิ่งแวดล้อมทางสรีระที่มีอิทธิพลต่อกิจกรรมทางกายในผู้หญิงอเมริกันแอฟริกัน เพื่อระบุอิทธิพลที่มีต่อกิจกรรมทางกายเพื่อนำไปประยุกต์ให้เหมาะสม กับบุคคลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและรักษาความสม่ำเสมอในการทำกิจกรรมทางกาย โดยสัมภาษณ์แบบกึ่งทางการแล้วนำไปวิเคราะห์โดยวิธีการสร้างทฤษฎีจากข้อมูล จากการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายได้แก่ อิทธิพลส่วนบุคคล อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางสังคม อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ทักษะคติ ความตั้งใจในการเข้าร่วมการติดและการเปลี่ยนแปลงโปรโมชัน

นอกจากนั้น รอย (Roy, 2004) ได้นำการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลไปศึกษาการใช้วิธีการของการสร้างทฤษฎีจากข้อมูลในการขยายและปรับปรุงโครงสร้างความมุ่งมั่นของสเคลแลนด์ เพื่อขยายและปรับปรุงโครงสร้างความมุ่งมั่นของสเคลแลนด์ โดยการสัมภาษณ์

นักกีฬาทั้งหมด 25 คนในกีฬาหลาย ๆ ชนิด ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ครั้งละ 60-90 นาที แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์แบบอุปนัย จากการวิจัยพบว่านักกีฬามีความมุ่งมั่นมาจากแหล่ง 8 แหล่งด้วยกัน โดย 5 แหล่งนั้นสอดคล้องกับโครงสร้างความมุ่งมั่นของสเคลแลนด์ ซึ่งได้แก่ ความสนุกสนาน ทางเลือกของการเข้าร่วม การลงทุน การบังคับของสังคมและโอกาส การเข้าร่วม ส่วนอีก 3 แหล่งที่เพิ่มได้แก่ ความยอดเยี่ยม การเปลี่ยนแปลง และความสามารถในการประยุกต์ จากตัวอย่างงานวิจัยที่ยกตัวอย่างมาทั้งหมดจะสังเกตได้ว่าจุดมุ่งหมายของแต่ละงานวิจัยคือต้องการศึกษาอย่างลึกซึ้งของปรากฏการณ์ต่าง ๆ หลากหลายและมีความจำเพาะเจาะจง กับสถานการณ์และตัวแปรที่ต้องการศึกษา วิธีในการเก็บข้อมูลส่วนใหญ่จะใช้การสัมภาษณ์ แบบกึ่งทางการคือมีการกำหนดคำถามไว้ก่อน แต่ผู้สัมภาษณ์สามารถใช้คำถามนอกเหนือ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ซ่อนอยู่ (Reed & Fiacobbi, 2004) ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะของการใช้วิธีวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล พร้อมทั้งวิธีการวิจัยนี้ยังได้เป็นโอกาสให้ผู้วิจัยได้ศึกษาจาก สถานการณ์จริง จึงมีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะของความเชื่อมั่นในตนเอง กล่าวคือ การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาควรศึกษาเป็นองค์รวม ทั้งบริบททางสังคม วัฒนธรรมต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายอย่าง รวมทั้งมีความไม่คงที่โดยจะขึ้นอยู่กับช่วงเวลา และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นการวิจัยเรื่องทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของ นักกีฬาทีมชาติไทย จึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งในการนำวิธีการสร้างทฤษฎีจากข้อมูลมาใช้หา คำตอบ