

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาสถาบันราชภัฏทั่วประเทศ จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ค้นคว้าขอเสนอผลการศึกษาเอกสาร และงานที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความหมายของแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ
2. ลักษณะและประเภทของแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ
3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ

1 ความหมายของแรงจูงใจ และการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

แรงจูงใจ (Motivation) คือ กระบวนการกระตุ้นเพื่อให้พฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย แรงจูงใจเป็นเทคนิคคืออย่างที่ใช้กระตุ้นให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงความสามารถที่มีอยู่ให้สูงขึ้น เกิดความมานะพยายาม ความเชื่อมั่น ความกระตือรือร้น มีคุณธรรม มีระเบียบวินัยก่อเกิดการพัฒนาตนเอง การปรับปรุงตนเอง อีกทั้งแรงจูงใจจะเป็นตัวกำหนดระดับความตั้งใจ ความมุ่งมั่นเพื่อให้ตนเองบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้และเป้าประสงค์ของทีม นอกจากนี้แรงจูงใจยังมีผลต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน นักจิตวิทยาากลุ่มปฏิสัมพันธ์ (Interactionism) ได้แบ่งแรงจูงใจพื้นฐานออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. แรงจูงใจภายนอก (External Motivation) เป็นแรงจูงใจจากภายนอกหรือสถานการณ์ภายนอก ได้แก่ ถ้วยรางวัล เงินรางวัล สิ่งของหรือตำแหน่งแชมป์ในการแข่งขัน การได้รับแรงเสริมจากโค้ชหรือผู้ฝึกซ้อม คนใกล้ชิด รวมถึงการยอมรับจากครอบครัวและสังคม ทำให้เกิดความต้องการและเป้าหมายทางกีฬาและประสบผลสำเร็จจากการเล่นกีฬา

2. แรงจูงใจภายใน (Internal Motivation) เป็นแรงจูงใจที่เกิดภายในตัวของนักกีฬาเองที่มีความต้องการแสดงการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมเพราะรู้ว่าตนเองมีความสามารถ (Competence) มีความมุ่งมั่นด้วยตนเอง (Self - determination) ความพยายามที่จะกระทำเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวเองที่เกิดจากการรับรู้ตัวเองว่ามีความสามารถ ดังนั้นอาจจะกล่าวได้ว่าแรงจูงใจภายในในการเล่นกีฬาอาจเป็นเพราะความสนุกสนาน ทำท่าย เลี้ยงภัย และความชอบการแข่งขัน โดยไม่มีอิทธิพลจากภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง

พลังของแรงจูงใจ (Motive Strength) ความต้องการ หรือแรงจูงใจ เป็นต้นเหตุของการเกิดพฤติกรรม โดยทั่วไปคนเรามีความต้องการมากมายหลายอย่าง พร้อมทั้งจะกระตุ้นให้ร่างกายแสดงพฤติกรรมเรียกว่า aroused motive แรงจูงใจหรือความต้องการอันไหนมีพลังมากที่สุด ในขณะที่นั้น จะทำให้เกิดกิจกรรมแสดง พฤติกรรมออก ส่วนความต้องการที่อยู่ในระดับต่ำหรือมีพลังน้อย หรืออยู่ในระดับธรรมดา ซึ่งแฝงอยู่แต่ยังไม่ทำให้ร่างกายแสดงพฤติกรรมเรียกว่า motivational disposition (สุชา จันทรเอน, 2535) จนกว่าความต้องการที่มีแรงจูงใจเข้มข้นกว่าได้รับสนองตอบจนเป็นที่พอใจแล้ว ความต้องการที่มีพลังแห่งแรงจูงใจ ลำดับต่อมาจึงจะได้รับการตอบสนองเป็นลำดับต่อไป แต่สำหรับการศึกษาขอบเขตการเกิดแรงจูงใจ และพลังของแรงจูงใจในการออกกำลังกายนั้น เพื่อที่จะเข้าใจว่าบุคคลากรมีความต้องการอยู่ภายใน ซึ่งทำให้เกิดแรงขับอันก่อให้เกิดหรือยับยั้งการออกกำลังกายไปสู่การลดปัญหาหรือการแก้ไขปัญหานั้น รวมทั้งเพื่อตอบสนองความต้องการด้านต่างๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมจากการออกกำลังกาย ทั้งนี้การมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ย่อมแสดงถึงความแตกต่างของพลังของแรงจูงใจหรือขึ้นอยู่กับระดับความต้องการหรือความคาดหวังจากการออกกำลังกาย ซึ่งจะกระตุ้นหรือผลักดันหรือยับยั้งพฤติกรรมสู่เป้าหมาย ฯ

สืบสาย บุญวีริบุตร (2541) ได้ศึกษาพบว่ามีความแรงจูงใจในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย 3 รูปแบบ คือ

แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มออกกำลังกาย (Motives to initiate participating exercise)

1. เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับความสวยงาม (Physical appearance) และสมรรถภาพทางกายต้องการมีร่างกายเป็นกล้ามเนื้อ ได้สัดส่วนเป็นที่สนใจจากเพศตรงข้าม และต้องการมีสมรรถภาพทางกายดีร่างกายแข็งแรง

2. เหตุผลทางการแพทย์ (Medical reasons)

แพทย์สั่งให้ออกกำลังกายและความเจ็บป่วยเรื้อรัง

2.1 มีอาการที่จะนำไปสู่โรคต่างๆ เช่นปริมาณโคเลสเตอรอลสูง ความดันเลือดสูงและเครียด

2.2 มีอาการบาดเจ็บเรื้อรัง เช่น เจ็บหลังปวดไหล่เรื้อรัง

2.3 เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการบาดเจ็บ หรือเจ็บป่วย หรือหลังจากที่อวัยวะหยุด

เคลื่อนไหวนาน ๆ

2.4 เพื่อคลายเครียดและลดความวิตกกังวลจากการทำงานประจำ

3 เป็นเหตุผลทางสังคม (Affiliation)

- 3.1 ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักคนใหม่ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการเข้าสังคม
- 3.2 ต้องการใช้เวลาอยู่กับเพื่อนและคนใกล้ชิดโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ
- 3.3 ต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กีฬาได้ถูกนำมาเป็นสื่อประสานระหว่างสมาชิกกลุ่มเช่น การเล่นกอล์ฟระหว่างผู้บริหาร
- 3.4 เพื่อยกระดับสถานะทางสังคม (Social status) เพื่อสร้างชื่อเสียงทางการกีฬา เช่น การเป็นทีมชาติ เพื่อให้ได้เงินและการยอมรับจากสังคมรอบข้าง
- 3.5 ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากคนใกล้ชิด พ่อ แม่ พี่น้อง คู่ครอง

4 การมีทัศนคติที่ดีต่อกีฬา (Attitude toward Sports)

- 4.1 การเห็นประโยชน์ความสำคัญและความจำเป็นของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
- 4.2 มีการศึกษา และ การมีประสบการณ์เดิมที่ดีต่อการออกกำลังกายชอบและสนุกกับการออกกำลังกายกิจกรรมนั้นทำหายความสามารถ

กิลฟอร์ด และ อีเกรย์ (Guiford and Gray : 12) ได้ให้ความหมาย แรงจูงใจ คือสิ่งที่เร้าเร้าเพื่อนำช่องทางและเสริมสร้างความปรารถนาในการทำกิจกรรมในตัวเอง

โคแกน และแฮฟแมน (Kogann and Havemann 1968 : 630) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจ ว่า แรงซึ่งควบคุมพฤติกรรมของคนอันเกิดจากความต้องการ (Needs) พลังกดดัน (Drive) หรือความปรารถนา (Desires) ที่จะผลักดันให้คนพยายามดิ้นรน เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ พฤติกรรมของคนถูกกำหนดและควบคุมโดยแรงจูงใจต่างๆ แรงจูงใจเหล่านี้ยังมีลักษณะแตกต่างกันไปสำหรับแต่ละคน

บาร์เรลสัน และสไตน์เนอร์ (Berlson and Steiner 1964 : 240) ได้ให้อธิบาย แรงจูงใจว่า หมายถึง สิ่งจูงใจจากภายในตัวบุคคลที่ช่วยกระตุ้น และริเริ่มให้เกิดพลังเคลื่อนไหวไปสู่การปฏิบัติให้เกิดผลตามที่มีเป้าหมายเป็นตัวชี้นำ

กิติ ตายัคถานน (2530 : 78) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจ หมายถึง พลังจิตที่มีอยู่ในตัวบุคคลแต่ละคน ซึ่งทำหน้าที่เร้าให้บุคคลนั้นๆกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งออกมา เพื่อนำไปสู่สิ่งตอบแทนหรือเป้าหมายที่ตนต้องการ

กันยา สุวรรณแก้ว (2532 : 104) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจ หมายถึง แรงกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมที่มีทิศทาง

บุญมัน ธนาสุวัฒน์ (2539 : 39) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งที่บุคคลคาดหวังหรือปรารถนาโดยผ่านการเรียนรู้ของบุคคลนั้น ความคาดหวังนี้จะเป็นตัวผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2521 : 105) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า หมายถึง สภาวะของบุคคลที่ถูกกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมไปยังจุดหมายปลายทางตามที่ต้องการ

สมพงษ์ เกษมสิน (2521 : 414) ได้ให้ความหมายการจูงใจไว้ว่า หมายถึง ความพยายามที่จะชักจูงให้ผู้อื่นประพฤติปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ พฤติกรรมของคนจะเกิดขึ้นได้ต้องมีแรงจูงใจ (Motivation) และมูลเหตุที่สำคัญของการจูงใจคือ ความต้องการ (Needs) #

ไร้อาไร

ลักษณะและประเภทของแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

นักจิตวิทยาได้พยายามใช้หลักเกณฑ์ต่างๆ ในการจำแนกประเภทของแรงจูงใจและวิธีที่ยอมรับกันส่วนใหญ่ก็คือ การแบ่งพื้นฐานของแรงจูงใจ 3 ทาง คือ

1. แรงจูงใจทางด้านร่างกาย (Physiological Motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการทางด้านร่างกาย และความจำเป็นในการดำรงชีวิต

2. แรงจูงใจทั่วไปที่ไม่ใช่การเรียนรู้ (Unlearned General Motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการในการเคลื่อนไหว หรือการประกอบกิจกรรมต่างๆ ความต้องการอยากรู้ อยากเห็น หรือมีประสบการณ์ใหม่ๆ

3. แรงจูงใจด้านสังคม (Social Motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ อันได้แก่การสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม และได้รับอิทธิพลมาจากตัวบุคคล สถาบัน วัฒนธรรม ค่านิยม ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อถือ ขนบธรรมเนียมประเพณี แรงจูงใจในลักษณะนี้ที่สำคัญคือความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จ ต้องการให้สังคมยอมรับ ต้องการตำแหน่งฐานะทางสังคม ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ ความสุขสนุกสนานในการร่วมกันและพักผ่อนกับหมู่คณะ #

แรงจูงใจกับความสำเร็จในการแข่งขัน

การสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาในขณะที่ทำการฝึกซ้อมย่อมเป็นเหตุผลที่สำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน ดังนั้นโค้ชจึงพยายามเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่นการมีส่วนร่วมดำเนินการทดสอบทักษะความสามารถของตนเอง มีส่วนร่วมในการวางแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันเป็นครั้งคราว สิ่งเหล่านี้เป็นการ

สร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นในตัวนักกีฬา ทำให้เกิดความพึงพอใจจนไปสู่ความสำเร็จ อาจนำมาซึ่งแรงจูงใจด้านต่างๆดังนี้

1. มีความรู้สึกเกิดความภาคภูมิใจ (Personal Pride)
2. เกิดภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง (Self Image)
3. ความรู้สึกที่ตนเองถูกลบหลืม (The Sence of Humiliation)
4. ความต้องการยกระดับของตนเอง (Level of Aspiration)
5. ความเชื่อมั่นในตนเองและการได้ค้นพบสิ่งใหม่ๆด้วยตนเอง (Self Confidence and Self Discovery)
6. ความปรารถนาที่อยากจะชนะ (The Desire to Win)

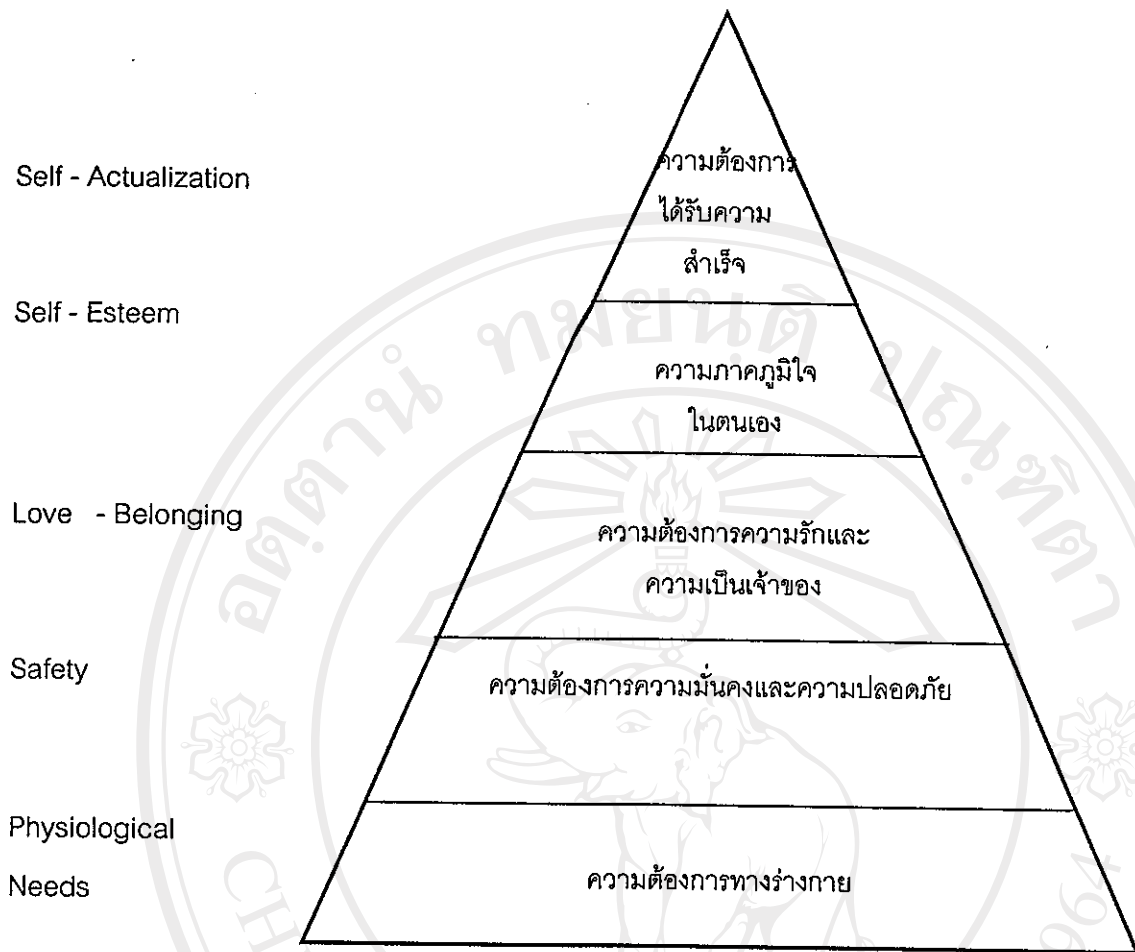
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (Maslow's Hierachy Theory of Motivation)(ชมชื่น สมประเสริฐ, 2542 ; นวลละออ สุภาพผล , 2527 ; สถิต วงศ์สุวรรณ , 2529)

Maslow เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์จำนวนมากสามารถอธิบายโดยใช้แนวโน้มของบุคคลในการค้นคว้าหาเป้าหมายที่ทำให้ชีวิตของเขาได้รับความปรารถนา และได้รับสิ่งที่มีความหมายต่อตน มาสโลว์ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ เขาได้ให้ความเห็นว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมีความต้องการ และต้องการที่จะตอบสนองความต้องการให้กับตนเองทั้งสิ้น ความต้องการของมนุษย์เป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดแรงจูงใจ โดยความต้องการจะมีอยู่ตลอดเวลาไม่มีที่สิ้นสุด และเมื่อความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้วจะไม่ใช่สิ่งจูงใจสำหรับพฤติกรรมของบุคคลอีกต่อไป ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองเท่านั้นที่ยังเป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรม ความต้องการของมนุษย์จะมีลักษณะเป็นลำดับจากความต้องการเบื้องต้น (Basic Needs) ไปสู่ระดับสูงขึ้นไปหรือบุคคลจะมีความต้องการในลำดับต่อไป เมื่อความต้องการเบื้องต้นได้รับการตอบสนอง

Maslow ได้ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์จากขั้นต้นไปสู่ความต้องการขั้นต่อไป ดังนี้

1. ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) หรือความต้องการทางสรีระหรือความต้องการทางกายภาพ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์และเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร อากาศ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค การพักผ่อน ความต้องการทางเพศ ฯลฯ ความต้องการประเภทนี้จะมีอิทธิพลของพฤติกรรมของบุคคลเหนือความต้องการอื่นๆ ก็ต่อเมื่อตกอยู่ในภาวะขาดแคลน หากความต้องการทางกาย ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจความต้องการในระดับต่อไปก็ตามมา



แผนภาพ ลำดับขั้นตอนความต้องการของมนุษย์ ตามแนวคิดของมาสโลว์

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety or Security Needs) เป็นความต้องการความปลอดภัยจากความกลัวภัยอันตรายต่างๆที่มีต่อชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต เป็นความต้องการเพื่อไม่เกิดอันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ ความต้องการความปลอดภัยจะมีความสำคัญขึ้นก็ต่อเมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับกายตอบสนองจนพอใจแล้ว หลังจากนั้นความต้องการความปลอดภัยจะเข้ามามีบทบาทและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลเหนือความต้องการประเภทอื่น

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness - Love Needs) บุคคลต้องการความรักความเป็นเจ้าของโดยการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่นความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือคนอื่นๆในสังคม ต้องการเป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมนั้นรวมทั้งความต้องการที่จะรักใคร่ผู้อื่นด้วย เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายและความต้องการความปลอดภัยได้รับการตอบสนองอย่างพึงพอใจแล้ว ความต้องการทางสังคมจะเกิดขึ้น ความต้องการทางสังคม

ซึ่งอยู่ถัดไปจากความต้องการ 2 ประเภทแรก ดังกล่าวแล้ว จะเข้าครอบงำพฤติกรรมของบุคคลนั้น และการให้มีมิตรภาพความรักจากเพื่อนและสังคม อันเป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

4. ความต้องการความภาคภูมิใจ หรือความต้องการการยกย่องในสังคม (Esteem of Egoistic Needs) นอกจากมนุษย์จะมีความต้องการมีเพื่อนฝูง หรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคมแล้ว มนุษย์ยังมีความต้องการอยากเด่น อยากมีความสำคัญ อยากให้ผู้อื่นยกย่อง สรรเสริญ ซึ่งหมายถึงทางด้านฐานะบทบาทและความมั่นคงทางสังคม มาสโลว์ ได้แบ่งความต้องการด้านนี้ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรกเป็นความต้องการนับถือตนเอง (Self - Respect) คือ ความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเข้มแข็ง มีผลสัมฤทธิ์ที่ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่าคนมีคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบผลสำเร็จในด้านต่างๆ ลักษณะที่สอง เป็นความต้องการได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น คือ ความต้องการมีเกียรติยศ ได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับการความสนใจ มีสถานภาพ มีชื่อเสียง โดยเป็นความต้องการที่จะได้รับการยกย่องชมเชยในสิ่งที่ตนเองกระทำ ซึ่งทำให้รู้สึกว่าความสามารถของตนได้รับการยอมรับของผู้อื่น

5. ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จตามความนึกคิด หรือความต้องการที่เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self - Realization or Self - Actualization Needs) เป็นความต้องการให้เกิดความสมหวังทุกอย่างในชีวิตหรือต้องการประจักษ์ตนเอง เป็นความต้องการชั้นปลายสุดของศักยภาพบุคคล(Person Potencial) ที่บุคคลนั้นปรารถนาที่จะเป็น ถ้าความต้องการชั้นก่อนๆได้ทำให้เกิดความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ ความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงก็จะเกิดขึ้น บุคคลที่ประสบผลสำเร็จในขั้นสูงสุดนี้จะใช้พลังอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ท้าทายความสามารถและศักยภาพของตนเอง และมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเอง พลังแรงขับนั้นจะกระทำพฤติกรรมตรงกับความสามารถของตน กล่าวโดยสรุป การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพ ซึ่งเกิดขึ้นกับผู้ที่สามารถมีความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริงและสามารถทำในสิ่งที่ตนต้องการให้ดีที่สุดและถือเป็นระดับความต้องการที่แสดงความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างยิ่งใหญ่ที่สุด (Maslow , 1970 อ้างใน นवलอ อสุภาผล , 2527)

จากแนวคิดทฤษฎีที่อธิบายถึงพฤติกรรมอันเกิดจากแรงจูงใจและทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow สรุปได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายแม้จะเป็นพฤติกรรมที่จำเป็นต่อสรีระของมนุษย์แต่เป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการทั้งจากสัญชาตญาณ และการเรียนรู้ในภายหลัง (Learned - drives) เป็นพฤติกรรมที่สืบเนื่องมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ โดยประสบการณ์ความสุข ความสนุกสนาน ความประทับใจจากการเรียนการเล่น การแข่งกีฬาหรือการออก

กำลังภายในวัยเด็กจะกลายเป็นแรงจูงใจและถ้ายิ่งถึงการมีพฤติกรรมในวัยผู้ใหญ่บนพื้นฐาน 3 ประการ คือ

1. ความต้องการที่จะรู้สึกถึงความสามารถ การตัดสินใจและการมีอิสระที่จะกระทำ
 2. เพื่อจุดมุ่งหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเองและสิ่งแวดล้อม
 3. เพื่อผลจากรางวัลต่างๆ ในขั้นความต้องการความปลอดภัย ต้องการความรักความเป็นเจ้าของ ความภาคภูมิใจในตนเอง และความต้องการได้รับความสำเร็จ
- จะเห็นได้ว่าแรงจูงใจในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับทุกลำดับขั้นของความต้องการของมาสโลว์ โดยไม่จำเป็นต้องได้รับการตอบสนองตามลำดับขั้น และแรงจูงใจเกิดจากความต้องการหลายด้านแตกต่างกันไปในแต่ละพฤติกรรมการออกกำลังกาย

บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resilience)

นิยามความหมายของคำว่า บุคลิกภาพ การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศได้มีผู้ให้คำนิยามไว้ดังนี้

Rutter (1985) บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ เป็นลักษณะของบุคคลที่ต้องการประสบความสำเร็จในเป้าหมายชีวิตอย่างมีการวางแผนเป็นขั้นตอน ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. ความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า (Self-Esteem) และมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self- Confidence)
2. มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการติดต่อประสานงานให้เข้ากับเหตุการณ์ต่างๆได้
3. มีการสะสมความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาต่างๆทางสังคมที่ตนได้เผชิญหรือประสบพบเห็นอย่างมีประสิทธิภาพ นั่นคือเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตและทักษะทางสังคมสูงนั่นเอง

Kadner (1989) บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ คือ การรับรู้และกำเนิดจิตสังคม (Psychosocial Resource) อันหลากหลายที่ส่งผลให้บุคคลนั้นเข้าใจและเอาชนะอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือกล่าวได้ว่าบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ ทำให้บุคคลนั้นมีอีโก้ที่เข้มแข็ง (Ego Strength) นั่นเอง

Grotberg (1995) ได้ให้ความหมายของบุคคลที่มีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศว่า เป็นบุคคลที่สามารถจัดการกับงานที่ทำได้ดี มีความสามารถในการเผชิญหน้าและเอาชนะต่อปัญหาได้ดี มีความเข้มแข็งและยืนหยัดต่อสู้กับมรสุมชีวิตจนสามารถประสบความสำเร็จได้

อุทิศตนเพื่อช่วยเหลือสังคม และมีสัมพันธภาพกับคนอื่นด้วย พร้อมทั้งได้เสนอแนะว่าในสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นให้เด็กมีการพัฒนาตามวัยอย่างเหมาะสม การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจะมาจาก 3 แหล่งด้วยกันคือ

1. "ฉันมี" (I Have) คนที่ดูแลช่วยเหลือ
2. "ฉันสามารถ" (I Can) มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและมีทักษะในการแก้ปัญหา
3. "ฉันเป็น" (I Am) คนที่มีจิตใจเข้มแข็ง

Howard, 1996; Morsi, 1995; Werner, 1992 (Cited in Hunter & Chandler, 1999) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศว่า หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทุกช่วงอายุว่าจะมีสิ่งใด ๆ เกิดขึ้น ทั้งเหตุการณ์ดีหรือไม่ดี ก็จะสามารถนำประสบการณ์เหล่านั้นมาพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ไวท์ (Whit , 1990) ได้ศึกษาลักษณะเฉพาะตัวทางด้านเกี่ยวกับจิตวิทยาและแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาหญิงระดับมหาวิทยาลัยที่มีความสามารถสูง จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้เพื่อทำความเข้าใจทางด้านประชากรศาสตร์และลักษณะของแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักกีฬาหญิงจากมหาวิทยาลัยเซาท์อีสเทิร์นที่ประสบความสำเร็จในรายการแข่งขันภายใน กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบสอบถามมาตรฐาน ซึ่งมี 3 ตอน คือ ประสิทธิภาพทางด้านกีฬา ความคิดเห็นส่วนตัวและระดับความสนใจทางสังคม จุดสนใจของการศึกษาในขั้นต้นเป็นการศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาใน 5 ด้าน คือ ความต้องการเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว ความขัดแย้ง ความสามารถ ความร่วมมือ และการแข่งขัน คำถามการวิจัยเป็นแบบเฉพาะเจาะจงที่สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวในทางการกีฬากับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ความสามารถทางกีฬากับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ความสามารถทางกีฬากับการพัฒนาการกีฬา แรงจูงใจในการเล่นกีฬากับการพัฒนาการกีฬา

ผลจากการศึกษาพบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์อย่างมากกับบุคคลและการแก้ไขทางสังคมและการแข่งขัน ความก้าวร้าว ความขัดแย้ง มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความรู้สึกในทางลบ มีความสัมพันธ์ระดับสูงทั้งนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคล องค์ประกอบของบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางกีฬาและความสนใจทางสังคมไม่มีสิ่งใดชี้ว่า การจัดการแก้ไของค์ประกอบส่วนบุคคลให้เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา และแม้ว่านักกีฬาในกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยจะมีความสำเร็จในการแข่งขันอย่างสูง เขาก็ยัง

เห็นคุณค่าของการประสานความร่วมมือ และเป็นเครื่องมือสำคัญของการประสบความสำเร็จในการกีฬาและความสำเร็จในการศึกษา

วิลลิส (Willis ,1982) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการแข่งขันกับระดับของการแข่งขัน โดยให้นักกีฬาประเมินตัวเองและผู้ฝึกสอนประเมินตัวเองและผู้ฝึกสอนประเมินนักกีฬาในการแข่งขัน จุดมุ่งหมายในการศึกษาในครั้งนี้เป็นการตรวจสอบถึงพลังของการกลัวความล้มเหลวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชาย 33 คน นักกีฬาหญิง 10 คน เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอล นักบาสเกตบอล กรีฑาประเภทลู่และลานและนักวิ่งระยะไกล นักกีฬาทั้งหมดเป็นนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย นักกีฬาตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็น ซึ่งออกแบบสอบถามเฉพาะนักกีฬามีน้ำหนัก 3 ระดับ

ผลจากการศึกษาพบว่า การประเมินของผู้ฝึกสอนได้ให้ทักษะนักกีฬาที่มีความสัมพันธ์มากที่สุดกับระดับของการแข่งขันและพลังแรงจูงใจคะแนนเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญต่อการคาดเดาและพลังแรงจูงใจของนักกีฬาหญิงมีความสัมพันธ์กับผู้ฝึกสอน ทักษะและความรู้ความเข้าใจกับการแข่งขันเป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงระดับแรงจูงใจที่ดีที่สุดในการคาดเดาของผู้ฝึกสอนและแรงจูงใจที่พบเสมอๆคือ ความกลัว

นงนุช มธุรส (2533) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบบุคลิกภาพทางด้านความวิตกกังวล ลักษณะนิสัยในการเล่นกีฬา และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ของนักกีฬาประเภททีม ซึ่งอยู่ในสถานภาพผู้เล่นตัวจริง และผู้เล่นสำรอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้จากการสุ่มตัวอย่างมาจากนักกีฬาประเภททีมเยาวชนชายและหญิง ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ จังหวัดราชบุรี 2532 ประกอบด้วยนักกีฬาเยาวชนชาย 200 คน และนักกีฬาเยาวชนหญิง 200 คน รวมทั้งสิ้น 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของ ประหยัด ทองมาก แบบสอบถามมี 3 รายการ คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลแบบสำรวจลักษณะนิสัยในการเล่นกีฬา และแบบสอบถามวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ผลการวิจัย พบว่า

1. นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่านักกีฬาชาย แต่นักกีฬาชายมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักกีฬาหญิง สำหรับลักษณะนิสัยในการเล่นกีฬานั้นนักกีฬาทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน
2. นักกีฬาผู้เล่นสำรองมีความวิตกกังวลและมีคะแนนลักษณะนิสัยในการเล่นกีฬาสูงกว่านักกีฬาผู้เล่นตัวจริง แต่ในขณะเดียวกันก็มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำกว่านักกีฬาผู้เล่นตัวจริง

3. นักกีฬาผู้เล่นสำรองหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่านักกีฬาทุกกลุ่ม ในขณะที่นักกีฬาผู้เล่นตัวจริงชายมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มอื่นๆ นักกีฬาผู้เล่นสำรองหญิงก็จะได้คะแนนแรงจูงใจต่ำที่สุด สำหรับบุคลิกภาพทางด้านลักษณะนิสัยในการเล่นกีฬานั้น กลุ่มนักกีฬาผู้เล่นสำรองชาย ผู้เล่นตัวจริง และผู้เล่นสำรองหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นกลุ่มผู้เล่นตัวจริงชาย ซึ่งมีคะแนนสูงกว่านักกีฬาทุกกลุ่ม

ปวีณา สินธูบัน (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการทำงานและบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่ใช้วิชาชีพบัญชีในหน่วยงานราชการและหน่วยงานเอกชนในอำเภอเมืองลำพูน จากการศึกษาพบว่า แรงจูงใจในการทำงานโดยรวมและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่ใช้วิชาชีพบัญชีในหน่วยงานราชการและหน่วยงานเอกชน ไม่มีความแตกต่างกันแต่มีความสัมพันธ์กันในทางบวก

วรารภรณ์ ลิ้มไพบลูย์ (2545) ได้ทำการศึกษา เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางบุคลิกภาพกับความพึงพอใจในงานของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดเชียงใหม่ จากการศึกษาพบว่าภาวะผู้นำและความฉลาดทางอารมณ์ ภาวะผู้นำและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ ภาวะผู้นำและความพึงพอใจในงาน ความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ ความฉลาดทางอารมณ์และความพึงพอใจในงาน การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศและความพึงพอใจในงานของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ

0.01