

บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาถึงแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาวอลเลย์บอลและ การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาวอลเลย์บอลกับผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า เอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครอบคลุมในเรื่องต่อไปนี้

1.1 แรงจูงใจ

- ความหมายของแรงจูงใจ
- ลักษณะและประเภทของแรงจูงใจ

1.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ

1.3 แรงจูงใจกับการกีฬาและการออกกำลังกาย

1.4 นิยามและความหมายของการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

1.5 ประวัติความเป็นมาของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

1.6 ลักษณะของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

1.7 การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

1.8 การพัฒนาแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

1.9 การศึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แรงจูงใจ

ความหมายของแรงจูงใจ

คือแรงจูงใจ (Motives) เมื่อกล่าวถึงแรงจูงใจ เรามักจะได้ยินคำอีกหลายคำที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ (เบญจมาศ , 2544) ได้แก่

แรงขับ (Drive) หมายถึง ภาวะที่อินทรีย์ถูกกระตุ้นอันเนื่องมาจากความต้องการของร่างกาย ซึ่งจะจูงใจให้อินทรีย์แสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนอง หรือบำบัดความต้องการนั้น

ความต้องการ (Needs) เป็นสภาพที่ขาดแคลนเกิดขึ้นเมื่อมีความไม่สมดุลทางสรีระหรือจิตใจ เป็นความต้องการทางกาย จิตใจ และสังคม

เป้าหมาย (Goals) คือ จุดหมายปลายทาง เป็นจุดสุดท้ายของวงจรแรงจูงใจ เป็นจุดที่แรงขับลดลง ความต้องการบรรเทาลง การบรรลุเป้าหมายจึงมีความโน้มเอียงที่จะช่วยให้ภาวะสมดุลทางกายหรือทางใจกลับมีขึ้นมาใหม่

เครื่องจูงใจ (Incentive) คือ รางวัลหรือสิ่งล่อใจอันเป็นเป้าหมายที่กระตุ้นให้เกิดความพยายามเพื่อให้บรรลุถึงสิ่งที่ปรารถนา หรือความต้องการ

อรรถัย (2519) กล่าวว่า แรงจูงใจ (Motive) คือ เจื่อนใจ หรือสภาวะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม มี 3 ทิศทาง คือ

- เจื่อนใจหรือสภาวะที่ไปทำให้เกิดพฤติกรรมชนิดใดชนิดหนึ่ง
- เจื่อนใจหรือสภาวะที่ไปยับยั้งพฤติกรรม
- เจื่อนใจหรือสภาวะที่ไปกำหนดแนวทางให้เกิดพฤติกรรม

นักจิตวิทยาได้ให้ความหมาย แรงจูงใจต่าง ๆ กันออกไป นอกเหนือจากนั้นการให้คำจำกัดความของแรงจูงใจ หรือให้ความหมายในเรื่องของแรงจูงใจ มีนักวิชาการและนักการศึกษามากมาย ที่ได้ให้คำจำกัดความไว้ นั่นไม่ได้หมายความว่าความหมายของนักวิชาการ หรือนักการศึกษาได้มีความหมายใดความหมายหนึ่งที่แน่นอนเป็นสากล ทั้งนี้เป็นเพราะนักวิชาการ และนักการศึกษามีมุมมองที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งอาจกล่าวได้ ดังนี้

Hilgard (1979) กล่าวว่า แรงจูงใจมีความหมายกว้างครอบคลุมภาวะและเจื่อนใจต่างๆ ของบุคคลที่ไปกระตุ้นอินทรีย์หรือเสริมพลัง ตลอดจนนำไปสู่พฤติกรรมที่มีเป้าหมายด้วยเมื่อใดมีแรงจูงใจขึ้นก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดการเคลื่อนไหวและการกระทำที่มุ่งไปสู่เป้าหมาย

Krech (อ้างในสถิต , 2529) กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นกระบวนการทางจิตที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจนเกิดผลสำเร็จถูกต้องตามทิศทางที่ต้องการ

Kogann and Havemann (1968) ได้ให้ความหมายของ แรงจูงใจ หมายถึง แรงซึ่งควบคุมพฤติกรรมของคนอันเกิดจากความต้องการ (Needs) แรงขับ (Drive) หรือความปรารถนา (Desires) ที่จะผลักดันให้คนพยายามดิ้นรน เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ พฤติกรรมของคนถูกกำหนดและควบคุมโดยแรงจูงใจต่างๆ แรงจูงใจเหล่านี้ยังมีลักษณะแตกต่างกันไปสำหรับแต่ละคน

Berlson and Steiner (1964) ได้ให้อธิบาย แรงจูงใจว่า หมายถึง สิ่งจูงใจจากภายในตัวบุคคลที่ช่วยกระตุ้น และทำให้เกิดพลังเคลื่อนไหวนำไปสู่การปฏิบัติให้เกิดผลตามที่มีเป้าหมายเป็นตัวจูงนำ

กิติ (2530) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจ หมายถึง พลังจิตที่มีอยู่ในตัวบุคคลแต่ละคน ซึ่งทำหน้าที่เร้าให้บุคคลนั้นๆ กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งออกมา เพื่อนำไปสู่สิ่งตอบแทนหรือเป้าหมายที่ตนต้องการ

กันยา (2532) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจ หมายถึง แรงกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมที่มีทิศทาง

บุญมัน (2539) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งที่บุคคลคาดหวังหรือประมาณโดยผ่านการเรียนรู้ของบุคคลนั้น ซึ่งเป็นตัวผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้

ปริยาพร (2521) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า หมายถึง สภาวะของบุคคลที่ถูกกระตุ้น ให้แสดงพฤติกรรมไปยังจุดหมายปลายทางตามที่ต้องการ

สมพงษ์ (2521) ได้ให้ความหมายการจูงใจไว้ว่า หมายถึง ความพยายามชักจูงให้ผู้อื่น ประพฤติปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ พฤติกรรมของคนจะเกิดขึ้นได้ต้องมีแรงจูงใจ (Motivation) และมูลเหตุที่สำคัญของการจูงใจคือ ความต้องการ (Needs)

ดังนั้นเราสามารถสรุปได้ว่า แรงจูงใจ คือ สิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะ กระทำในการเลือกและคงไว้ของพฤติกรรมมนุษย์ แรงจูงใจเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะ ให้อดทนหรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่างๆ และความตั้งใจที่จะประพฤติหรือพยายามที่จะบรรลุ ตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย หมายถึง สภาวะทางจิตในการผลักดันหรือ กระตุ้นให้บุคคลเกิดหรือยับยั้งพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย หรือมีทิศทางเพื่อสนอง ความต้องการของตน

อรรถัย (2519) กล่าวถึงลักษณะของแรงจูงใจไว้ดังนี้

แรงจูงใจมีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ

1. มีการกระตุ้น หรือการเร้า (Energizing) แรงจูงใจเป็นสิ่งผลักดันหรือเร้าให้บุคคล พร้อมทั้งจะแสดงพฤติกรรมหรือตอบสนอง เช่น การแข่งขัน เร้าให้เกิดแรงจูงใจ แรงจูงใจกระตุ้น ให้อินทรีย์มีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรม การแข่งขันจะกระตุ้นให้บุคคลอยู่ในลักษณะ เตรียมพร้อมที่จะกระทำหรือแสดงพฤติกรรมที่มีแรงจูงใจที่มีความเข้มข้นมากๆ จะมีชีวิตชีวา มากกว่า แรงจูงใจที่มีความเข้มข้นน้อย

2. มีการชี้แนวทาง หรือทิศทาง (Directing) แรงจูงใจ จะเป็นสิ่งช่วยชี้แนวทางให้อินทรีย์ แสดงพฤติกรรมหรือบอกแนวทางของพฤติกรรม เช่น การให้รางวัลแก่เด็กประพฤติดี “รางวัล” เป็นเครื่องชี้บอกแนวทางให้เด็กฯ รู้ว่าควรจะทำพฤติกรรมอย่างไรจึงจะได้รางวัล

ตติ (2529) กล่าวว่าขบวนการของการเกิดแรงจูงใจและพลังของแรงจูงใจไว้ดังต่อไปนี้

พฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมา มักจะเป็นไปโดยมีจุดหมายปลายทาง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นกับมนุษย์โดยมากจะมีสาเหตุมาจากความต้องการของมนุษย์ เมื่อมีความต้องการคนเรามากจะมี แรงจูงใจเพื่อให้มีพฤติกรรมอันจะนำไปสู่เป้าหมาย แรงจูงใจจะมีจุดเริ่มต้นจากทางสรีระอันเป็น ความต้องการทางร่างกายหรือขบวนการทางอินทรีย์อันมีมาแต่กำเนิด ต่อมาก็เกิดแรงจูงใจทางสังคม อันได้มาจากการเรียนรู้ จากการอบรมเลี้ยงดู จากสภาพแวดล้อม หรือจากค่านิยมวัฒนธรรมใน สังคมที่เกี่ยวข้องอยู่ตลอดจนจากการเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น แรงจูงใจของบุคคลจะเกิดขึ้นได้ ต้องประกอบด้วยความต้องการไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางสรีระร่างกายทางอารมณ์ หรือทาง

สังคมก็ตาม ก็จะเกิดแรงขับขึ้นภายในร่างกายและจิตใจของบุคคล ร่างกายจะต้องมีปฏิกิริยาเพื่อช่วยให้ความต้องการนั้น ๆ บรรลุจุดหมาย

พลังของแรงจูงใจ (Motive Strength)

ความต้องการ หรือแรงจูงใจ เป็นต้นเหตุของการเกิดพฤติกรรม โดยทั่วไปคนเรามีความต้องการมากมายหลายอย่าง พร้อมทั้งจะกระตุ้นให้ร่างกายแสดงพฤติกรรมเรียกว่า aroused motive แรงจูงใจหรือความต้องการอันไหนมีพลังมากที่สุดในขณะนั้น จะทำให้เกิดกิจกรรมแสดงออกพฤติกรรมแสดงออก ส่วนความต้องการที่อยู่ในระดับต่ำ หรือมีพลังน้อย หรืออยู่ในระดับธรรมดา ซึ่งแฝงอยู่แต่ยังไม่ทำให้ร่างกายแสดงพฤติกรรมเรียกว่า motivational disposition (สุชา, 2535) จนกว่าความต้องการที่มีแรงจูงใจเข้มข้นกว่าได้รับสนองตอบจนเป็นที่พอใจแล้ว ความต้องการที่มีพลังแห่งแรงจูงใจ ลำดับต่อมาจึงจะได้รับการตอบสนองเป็นลำดับต่อไป แต่สำหรับการศึกษามหาวิทยาลัยการเกิดแรงจูงใจ และพลังของแรงจูงใจในการออกกำลังกายนั้น เพื่อที่จะเข้าใจว่าบุคคลที่มีความต้องการอยู่ภายใน ซึ่งทำให้เกิดแรงขับอันก่อให้เกิดหรือยับยั้งการออกกำลังกายเพื่อไปสู่การลดปัญหาหรือการแก้ไขปัญหา รวมทั้งเพื่อตอบสนองความต้องการด้านต่างๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมจากการออกกำลังกาย ทั้งนี้การมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ย่อมแสดงถึงความแตกต่างของพลังของแรงจูงใจ หรือขึ้นอยู่กับระดับความต้องการหรือความคาดหวังจากการออกกำลังกาย ซึ่งจะกระตุ้นหรือผลักดันหรือยับยั้งพฤติกรรมสู่เป้าหมาย

แรงจูงใจ (Motivation) คือ กระบวนการกระตุ้นเพื่อให้พฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย แรงจูงใจเป็นเทคนิคอีกอย่างที่ใช้กระตุ้นให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงความสามารถที่มีอยู่ให้สูงขึ้น เกิดความมานะพยายาม ความเชื่อมั่น ความกระตือรือร้น มีคุณธรรม มีระเบียบวินัยก่อเกิดการพัฒนาตนเอง การปรับปรุงตนเอง อีกทั้งแรงจูงใจจะเป็นตัวกำหนดระดับความตั้งใจ ความมุ่งมั่นเพื่อให้ตนเองบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้และเป้าประสงค์ของทีม นอกจากนี้แรงจูงใจยังมีผลต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน นักจิตวิทยาากลุ่มปฏิสัมพันธ์ (Interactionism) ได้แบ่งแรงจูงใจตามหลักการแสดงออกของพฤติกรรมได้เป็น 2 ประเภท คือ (Taylor & Luthan, 1959 อ้างใน สมหวัง และสมหญิง, 2542)

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motives) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่ต้องการทำเรียนรู้หรือแสวงหาบางอย่างด้วยตนเอง โดยมีต้องให้บุคคลอื่นมาเกี่ยวข้อง หรืออาศัยเครื่องล่อจากภายนอกเป็นพฤติกรรมเพื่อการเสาะแสวงหาตนเองและขีดรางวัลภายในตนเองเป็นหลัก

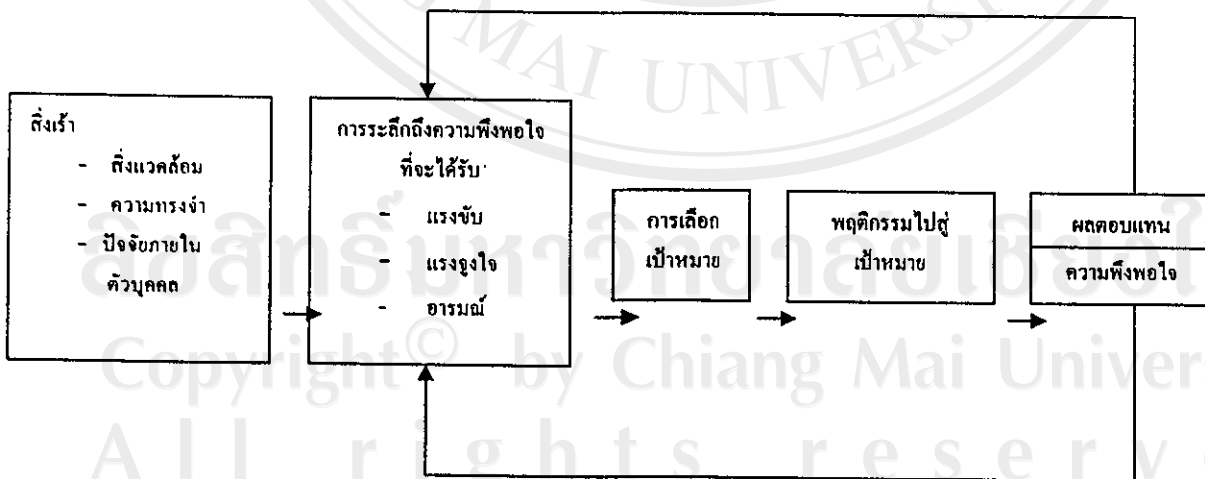
1.1 ความต้องการ (Need) เนื่องจากคนทุกคนมีความต้องการที่อยู่ภายในอันจะทำให้เกินแรงขับ แรงขับนี้จะก่อให้เกิดพฤติกรรมขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและความพอใจ

1.2 เจตนาคติ (Attitude) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ดีที่บุคคลมีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดซึ่งจะ
ช่วยเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำในพฤติกรรมที่เหมาะสม

1.3 ความสนใจพิเศษ (Special Interest) การที่เรามีความสนใจเรื่องใดเป็นพิเศษก็จัด
ว่าเป็นแรงจูงใจให้เกิดความเอาใจใส่เรื่องนั้น ๆ มากกว่าปกติ

Deci (1975 อ้างใน ชมชื่น, 2542) ได้สรุปกรอบแนวคิดของพฤติกรรมที่เกิดจาก
แรงจูงใจภายใน ดังภาพประกอบที่ 1 รูปแบบเชิงความคิดของพฤติกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจ(A
cognitive model of motivated behaviour) บุคคลจะรู้สึกถึงความต้องการจากแรงขับแรงจูงใจ
ภายในอารมณ์เป็นอย่างไร เพื่อจัดสรรพลังงานในการแสดงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย อันเป็นเหตุให้
บุคคลเลือกเป้าหมาย (Goal selection) ซึ่งเขาได้คาดหมายว่าจะนำไปสู่การได้รับผลตอบแทนและ
ความพึงพอใจตามมา

เป้าหมายที่กำหนดไว้จะนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่มีเป้าหมาย (Goal directed
behaviour) และเมื่อบรรลุเป้าหมายบุคคลก็จะหยุดกระทำพฤติกรรม พฤติกรรมที่ได้รับ
ผลตอบแทนทั้งจากภายในภายนอก และด้านอารมณ์ที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ ความพึง
พอใจก็จะส่งผลย้อนกลับไปสู่การระลึกถึงความรู้สึกพึงพอใจที่ได้รับ ถ้าเพียงพอก็จะไม่กระตุ้นการ
กระทำพฤติกรรมใหม่ แต่ถ้ายังไม่พึงพอใจก็จะสร้างเป้าหมายใหม่ เช่นเดียวกับผลตอบแทนจะมี
การส่งผลย้อนหลังไปที่การเลือกเป้าหมายและการระลึกถึงความพอใจ โดยที่ปัจจัยด้านแรงจูงใจ
ภายในและการสร้างเป้าหมายใหม่ จะถูกกระตุ้นจากรู้สึกด้านความสามารถแห่งตนและการ
กำหนดด้วยตนเอง



แหล่งที่มา: ปรับปรุงมาจาก Deci (1975). Intrinsic Motivation. อ้างใน (ชมชื่น , 2542)

ภาพประกอบที่ 1 รูปแบบเชิงความคิดของพฤติกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจ

พฤติกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน เป็นพฤติกรรมที่ได้รับการกระตุ้นจากสมองส่วนกลาง บุคคลจะรู้สึกสนุกสนานกับแบบแผนที่แสดงออก โดยไม่ได้หวังผลตอบแทนจากรางวัลภายนอก และพฤติกรรมนั้นจะมีความคงทน โดยทั่วไปจะมี 2 ลักษณะคือ พฤติกรรมแสวงหาสิ่งเร้า และต่อสู้กับอุปสรรค

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motives) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่ได้รับการกระตุ้นมาจากภายนอกให้มองเห็นจุดหมายปลายทางทั้งในแง่ผลัดกันหรือยับยั้ง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหรือการแสดงพฤติกรรมของบุคคล แรงจูงใจเหล่านี้ ได้แก่

2.1 เป้าหมายหรือความคาดหวังของบุคคล คนที่เป้าหมายในการกระทำใดๆ ย่อมกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจให้มีพฤติกรรม

2.2 ความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า คนที่มีโอกาสทราบว่าคนจะได้รับควมก้าวหน้าอย่างไรจากการกระทำนั้นย่อมเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมขึ้นได้ เช่น เป็นนักกีฬาแล้วได้สิทธิ์เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย หรือทำงานในหน่วยงานที่สนับสนุนการศึกษา

2.3 บุคลิกภาพ ความประทับใจในบุคลิกภาพสามารถก่อแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรม การออกกำลังกายได้ เช่น รูปร่างสง่าผ่าเผย สดใส กระฉับกระเฉง

2.4 สิ่งล่อใจ (Incentives) มีสิ่งล่อใจหลายๆ อย่างที่จะก่อให้เกิดแรงกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมขึ้น เช่น การให้รางวัล การชมเชย การประกวด การแข่งขัน หรือแม้แต่การดำเนินการลงโทษ ก็จัดว่าเป็นเครื่องมือที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมได้ทั้งสิ้น

แรงจูงใจที่มีบทบาทต่อการคงอยู่ของพฤติกรรม คือ แรงจูงใจภายในเพราะเกิดจากการเสาะแสวงหาของตนเอง โดยความต้องการมีความสามารถ ความต้องการลิจิตตนเอง แรงจูงใจภายในเป็นพลังที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตใจที่หลากหลาย โดยมีรางวัลเบื้องต้นคือ ความรู้สึกว่ามีประสิทธิภาพหรือมีความสามารถ (Effectance) และความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ความต้องการภายในที่จะมีความสามารถและการลิจิตของตนเอง ทำให้บุคคลถูกจูงใจว่าจะเสาะแสวงหาและพากเพียรพยายามที่เอาชนะในอุปสรรคต่าง ๆ

ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่าแรงจูงใจเป็นพื้นฐาน ในการแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในแต่ละกลุ่ม และสามารถเป็นปัจจัยทำนายถึงแนวโน้มและความคงทนของพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อีกด้วย

สถิต (2529) สรุปว่า แรงจูงใจ แบ่งตามพื้นฐานของการเกิดแรงจูงใจได้

2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจทางสรีระ (Physiological Motives) หรือ แรงจูงใจทางกาย แรงจูงใจทางชีวภาพ (Biological Motives) หรือเป็นการจูงใจขั้นพื้นฐานทางสรีระ ซึ่งเป็นแรงจูงใจโดยทั่วไปเป็นแรงจูงใจเบื้องต้น ได้แก่ ความต้องการที่เป็นความจำเป็นที่ร่างกายต้องการเป็นแรงผลักดันที่เกิดจากความขาดสมดุลทางร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดความตึงเครียด จำเป็นต้องหาทางลดความตึงเครียดเหล่านั้น ซึ่งได้แก่ภาวะที่ร่างกายขาด เช่น อาหาร อากาศ น้ำ ความต้องการทางเพศ ฯลฯ หรือเป็นภาวะที่ร่างกายมีมากเกินไป เช่น อิ่มเกินไป เป็นต้น แรงจูงใจประเภทนี้จะเกิดขึ้นโดยไม่ต้องมีการ เรียนรู้ บางแห่งเรียกว่า แรงจูงใจปฐมภูมิ (Primary Motives หรือ Primary Drives)

2. แรงจูงใจทางสังคม (Social Motives or Sociological Motives) หรือแรงจูงทางจิตวิทยา (Psychological Motives) หรือแรงจูงใจขั้นสูงสุด (Secondary Motives) เช่น ความต้องการ การยอมรับ ความรัก ความปลอดภัย อำนาจ เกียรติยศชื่อเสียง ฯลฯ เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้มาก่อน ซึ่งมักจะเป็นความรู้สึกขาดสมดุลทางจิตใจ เป็นแรงจูงใจที่ไม่เกี่ยวกับอวัยวะหรือระบบประสาท

นักจิตวิทยาบางกลุ่มมีความเห็นว่าวิธีการแบ่งแรงจูงใจตามพื้นฐานของการเกิดแรงจูงใจนั้น ยังไม่สามารถแบ่งให้ครอบคลุมแรงจูงใจทุกชนิดได้ นักจิตวิทยากลุ่มนี้คือ Singer (1982) และ Foster (1975 อ้างใน สมบัติ และสมหญิง, 2542) จึงแบ่งแรงจูงใจออกเป็น 3 ประเภทด้วยกัน คือ

1. แรงจูงใจทางด้านร่างกาย (Physiological Motives) เป็นแรงจูงใจที่มีติดตัวมาแต่กำเนิด ซึ่งเกิดจากความต้องการทางด้านร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความรู้สึกร้อนหนาว เป็นต้น

2. แรงจูงใจทั่วไปที่ไม่ใช่การเรียนรู้ (Unlearned General Motives) เป็นแรงจูงใจที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ และเป็นแรงจูงใจที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เช่น ความรัก ความอบอุ่น เป็นต้น

3. แรงจูงใจทางด้านสังคม (Social Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้และไม่ติดตัวมาแต่กำเนิด เกิดขึ้นจากการที่บุคคลไปสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม

Hilgard (1979) แบ่งแรงงูใจไว้เป็น 3 ประเภท

1. แรงงูใจเพื่อการอยู่รอด (The Survival Motives) เป็นความต้องการทางกายซึ่งขาดเสียมิได้ เช่น น้ำ อาหาร อากาศ ฯลฯ

2. แรงงูใจทางสังคม (The Social Motives) เป็นแรงงูใจอันเกิดจากความต้องการทางสังคม เป็นแรงงูใจเพื่อเข้าสังคมในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น ความรัก การยอมรับนับถือ ฯลฯ

3. แรงงูใจเพื่ออวดตน (Ego Integrative Motives) คือ แรงงูใจที่เกิดจากความต้องการชื่อเสียง ความสำเร็จ (Need for Successfulness) (Murray 1938 อ้างใน Luis, 2533) แบ่งความต้องการออกเป็น 2 ประเภท

ประเภทที่ 1 คือ ความต้องการทางสรีระ (Viscerogenic Needs)

ประเภทที่ 2 คือ ความต้องการทางจิตใจ (Psychogenic Needs) มี 28 ชนิดด้วยกัน โดยรวมความต้องการเหล่านั้นเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ 5 กลุ่มดังนี้

1. ความต้องการเกี่ยวกับสิ่งของ เช่น รางวัล เงินทอง ทรัพย์สินสมบัติ

2. ความต้องการที่จะแสดงความทะเยอทะยาน มีอำนาจ มีกำลังใจ ปราศรันาที่จะสัมฤทธิ์ผลในสิ่งต่าง ๆ และต้องการมีเกียรติยศ ชื่อเสียง เช่น ความต้องการความสำเร็จ (Achievement) ความต้องการที่จะเอาชนะอุปสรรคหรือภาวะเงื่อนไขต่าง ๆ (Counteraction) ความต้องการการยกย่อง (Deference) ความต้องการแสดงออก (Exhibition) ฯลฯ

3. ความต้องการเกี่ยวกับการใช้อำนาจ การต่อต้าน การยอมแพ้ หรือความพ่ายแพ้ เช่น ความต้องการที่จะก้าวร้าว (Aggression) ความต้องการความยกย่อง (Deference) ฯลฯ

4. ความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นหรือตนเองบาดเจ็บ เช่น ความต้องการที่จะไม่โยคดีต่อสิ่งรอบข้าง (Rejection) ฯลฯ

5. ความต้องการเกี่ยวกับความรักที่มีต่อตนเองและผู้อื่น เช่น ความต้องการผูกไมตรีกับผู้อื่น (Affiliation) ความต้องการที่จะเอาชนะอุปสรรค หรือภาวะเงื่อนไขต่าง ๆ (Counteraction) ความต้องการแสดงออก (Exhibition) ความต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่น (Nurturance) ความต้องการทางเพศ (Sex) ความต้องการสิ่งประทับใจ (Sentience) ฯลฯ

แนวความคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ

สุชา (2541) กล่าวว่า มีผู้เสนอทฤษฎีหลายทฤษฎีที่อธิบายถึงพฤติกรรมอันเกิดจากแรงจูงใจ โดยแต่ละทฤษฎีเชื่อว่าแรงจูงใจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ คือ

1. เกิดตามความต้องการความสุขส่วนตัว (Hedonistic) คือ เชื่อว่ามูลเหตุสำคัญที่มนุษย์เกิดแรงจูงใจ ก็เพราะมนุษย์ต้องการที่จะหาความสุขส่วนตัวและพยายามหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด
2. เกิดจาก สัญชาตญาณ (Instinctual) คือความเชื่อว่าคนเราจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อ สิ่งเร้าต่างๆ ได้โดยไม่ต้องมีการเรียนรู้ เนื่องจากสัญชาตญาณที่มีมาพร้อมกับการเกิดของมนุษย์ เช่น ปฏิกิริยาตอบสนองต่ออาหาร น้ำ หรือสิ่งเร้าทางเพศ เป็นต้น แรงจูงใจจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามการเจริญเติบโตของคน และสัญชาตญาณจะเป็นสิ่งกำหนดขั้นตอนของปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดลอมต่าง ๆ ในชีวิตมนุษย์ไว้เรียบร้อยแล้ว
3. เกิดจากการมีเหตุผล (Cognitive) แนวความคิดนี้เชื่อในความสามารถในการมีเหตุผลที่จะตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยคิดว่าความตั้งใจและความปรารถนา (Willing and Desiring) ของมนุษย์จะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ขึ้น ผู้ที่เชื่อตามแนวคิดนี้คิดว่าคนเรามีอิสระที่จะกระทำหรือตัดสินใจในสิ่งต่างๆ โดยมีเหตุผลและรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ มีความต้องการอะไรและ มีได้สนใจว่าจะอะไรคือสาเหตุของพฤติกรรมนั้น
4. เกิดจากแรงขับ (Drive) แนวความคิดนี้เป็นที่ยกย่องในวงการจิตวิทยา และในปัจจุบันเชื่อว่าพฤติกรรมและอุปนิสัยของมนุษย์มีส่วนสัมพันธ์กับแรงขับดังกล่าว การที่คนเรามีความแตกต่างกันไปก็เพราะผลอันสืบเนื่องมาจากประสบการณ์ และการเรียนรู้ที่ได้สะสมมาเป็นเวลานานตามระบบของการตอบสนองความต้องการของแรงขับต่าง ๆ

แรงจูงใจในการออกกำลังกายเป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้หรือเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายหลังจากร่างกายได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นปฐมภูมิแล้ว โดยแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากแรงขับที่มีผลสืบเนื่องมาจากประสบการณ์ และการเรียนรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย เป็นการถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer of learning) ซึ่งนับว่าเป็นทักษะที่มีอิทธิพลต่อทักษะอื่น ๆ ซึ่งจะสามารถจำการเรียนรู้เดิมในอดีตมาเป็นประสบการณ์ เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งใกล้เคียงกันหรือแตกต่างกัน (มธุรส, 2542) และ Pender (1996) กล่าวว่า ความรู้และทักษะจากประสบการณ์เดิม จะส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้สมบูรณ์ขึ้น หรือเป็นแรงจูงใจจากการมีเหตุผลและความรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มิใช่ประโยชน์มีคุณค่าที่จะทำให้

มีสุขภาพแข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี หรืออาจเป็นแรงจูงใจที่จะหา ความสุขส่วนตัว หลบหนีความเจ็บปวดทั้งจากการเกิดปัญหาสุขภาพ หรือเป็นความเจ็บปวดที่เกิดจากผลด้านลบของการออกกำลังกายเนื่องจากการออกกำลังกายที่ประสิทธิภาพจะก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าหรือปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ

ทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ

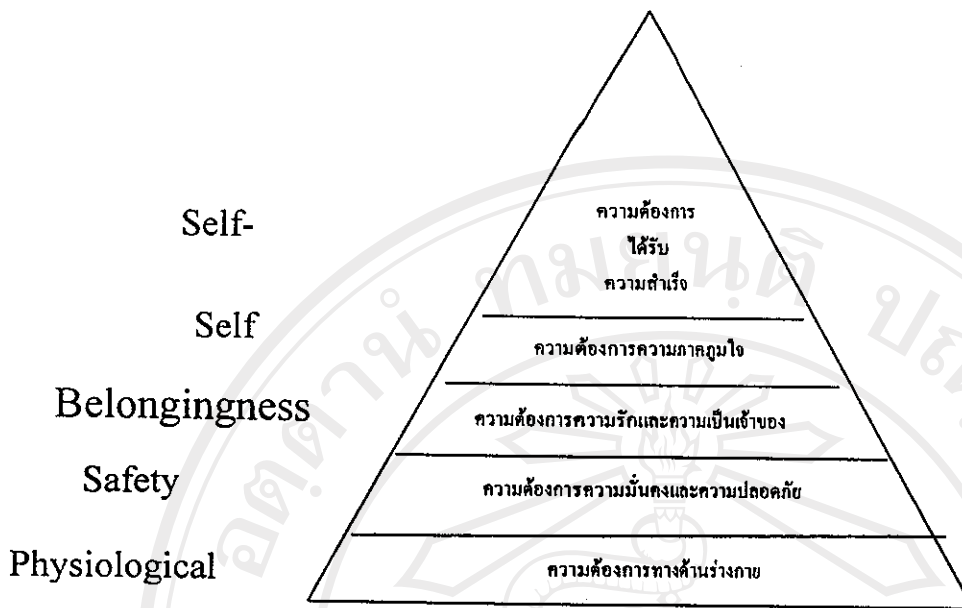
ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (Maslow's Hierarchy Theory of Motivation) (ชมชื่น, 2542; นวลละออ, 2527; สถิต, 2529)

Maslow เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์จำนวนมากสามารถอธิบายโดยใช้ แนวโน้มของบุคคลในการค้นหาเป้าหมายที่ทำให้ชีวิตของเขาได้รับความสมปรารถนา และได้รับสิ่งที่มีความหมายต่อตน Maslow ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ เขาให้ความเห็นว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมีความต้องการ และต้องการที่จะสนองตอบความต้องการให้กับตนเองทั้งสี่ความต้องการของมนุษย์เป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดแรงจูงใจ โดยความต้องการจะมีอยู่ตลอดเวลา ไม่มีที่สิ้นสุด และเมื่อความต้องการได้รับการตอบสนองแล้วจะไม่เป็นสิ่งจูงใจสำหรับพฤติกรรมของบุคคลอีกต่อไป ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองเท่านั้นที่ยังเป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรมความต้องการของมนุษย์จะมีลักษณะเป็นลำดับขั้นจากความต้องการเบื้องต้น (Basic Needs) ไปสู่ระดับสูงขึ้นไปหรือบุคคลจะมีความต้องการในลำดับต่อไป เมื่อความต้องการเบื้องต้นได้รับการตอบสนองแล้ว

Maslow ได้จัดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์จากขั้นต้นไปสู่ความต้องการขั้นต่อไปดังนี้

1. **ความต้องการทางร่างกาย** (Physiological Needs) หรือความต้องการทางด้านสรีระ หรือความต้องการทางกายภาพ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์และเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร อากาศ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค การพักผ่อน ความต้องการทางเพศ ฯลฯ ความต้องการประเภทนี้จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลเหนือความต้องการขั้นอื่นๆ ก็ต่อเมื่อตกอยู่ในภาวะขาดแคลน หากความต้องการทางกายซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Basic Needs) ได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจ ความต้องการในระดับต่อไปก็จะตามมา

All rights reserved



ภาพประกอบที่ 2 ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ ตามความคิดของ Maslow

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety or Security Needs) เป็นความต้องการความปลอดภัยจากความกลัวภัยอันตรายต่าง ๆ ที่มีต่อชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต เป็นความต้องการในการป้องกัน เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ เช่น ความเจ็บป่วย โรคภัย อุบัติเหตุ ความคลอนแคลนทางเศรษฐกิจ ความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์ทุกคนปรารถนาที่จะได้รับความมั่นคงปลอดภัย รวมถึงความก้าวหน้าและความอบอุ่นใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อขวัญและกำลังใจ ความต้องการความปลอดภัยจะมีความสำคัญขึ้นก็ต่อเมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองจนพอใจแล้ว หลังจากนั้นความต้องการความปลอดภัยจะเข้ามามีบทบาทและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลเหนือความต้องการประเภทอื่น

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love Needs) บุคคลต้องการความรักและความเป็นเจ้าของโดยการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือคนอื่น ๆ ในสังคม ต้องการเป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รวมทั้งต้องการที่จะรักใคร่ผู้อื่นด้วย เมื่อความต้องการทางร่างกาย และความต้องการความปลอดภัยได้รับการตอบสนองอย่างพอใจแล้ว ความต้องการทางสังคมก็จะเกิดขึ้น ความต้องการทางสังคม ซึ่งอยู่ในระดับถัดไปจากความต้องการ 2 ประการแรก ดังกล่าวแล้ว จะเข้าครอบงำพฤติกรรมของบุคคลนั้น เพราะมนุษย์ชอบรวมกลุ่ม ชอบอยู่ร่วมกันตามวิสัยสัตว์สังคมนอกจากนั้นยังต้องการการยอมรับและการให้มิตรภาพความรักจากเพื่อนและสังคม อันเป็นความรู้สึกตนเองมีคุณค่า

4. ความต้องการความภาคภูมิใจ หรือได้รับการยกย่องในสังคม (Esteem of Egoistic Needs) นอกจากมนุษย์จะมีความต้องการ มีเพื่อนฝูงหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคมแล้ว มนุษย์ยังมีความต้องการอยากเด่น อยากมีความสำคัญ อยากให้คนอื่นยกย่อง สรรเสริญ ซึ่งหมายถึง ทางด้านฐานะบทบาทและความมั่นคงทางสังคม Maslow ได้แบ่งความต้องการในขั้นนี้ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรกเป็นความต้องการนับถือตนเอง (Self-respect) คือ ความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความแข็งแรง มีผลสัมฤทธิ์ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่า คนมีคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ ลักษณะที่สอง เป็นความต้องการได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น (Esteem from other) คือความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับการชื่นชม มีสถานภาพ มีชื่อเสียง โดยเป็นความต้องการที่จะได้รับการยกย่องชมเชยในสิ่งที่ตนเองกระทำ ซึ่งทำให้รู้สึกว่าความสามารถของคนได้รับการยอมรับของผู้อื่น

5. ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จตามความนึกคิด หรือความต้องการที่เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Realization or Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการให้เกิดความสมหวังทุกอย่างในชีวิตหรือต้องการประจักษ์ตนเอง เป็นความต้องการขั้นปลายสุดของศักยภาพของบุคคล (Person's Potential) ที่บุคคลนั้นปรารถนาที่จะเป็น ถ้าความต้องการลำดับขั้นก่อน ๆ ได้ทำให้เกิดความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงก็จะเกิดขึ้น บุคคลที่ประสบผลสำเร็จในขั้นสูงสุดนี้จะใช้พลังอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ท้าทายความสามารถและศักยภาพของตนเองและมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเอง พลังแรงขบนั้นจะกระทำพฤติกรรมตรงกับความสามารถของตน กล่าวโดยสรุป การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพ ซึ่งเกิดขึ้นกับผู้ที่สามารถจะมีความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง และสามารถทำสิ่งที่ตนต้องการให้ดีที่สุด และถือเป็นระดับความต้องการที่แสดงความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างยิ่งใหญ่ที่สุด (Maslow, 1970 อ้างใน นวลละออง, 2527)

จากแนวคิดทฤษฎีที่อธิบายถึงพฤติกรรมอันเกิดจากแรงจูงใจและทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow สรุปได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายแม้จะเป็นพฤติกรรมที่จำเป็นต่อสรีระของมนุษย์แต่เป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการทั้งจากสัญชาตญาณ และจากการเรียนรู้ในภายหลัง (Learned-drives) เป็นพฤติกรรมที่สืบเนื่องมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ โดยประสบการณ์ความสุข ความสนุกสนาน ความประทับใจจากการเรียนการเล่น การแข่งขันกีฬาหรือการออกกำลังกายในวัยเด็กจะกลายเป็นแรงจูงใจและถ่ายโยงถึงการมีพฤติกรรมในวัยผู้ใหญ่

1. ความต้องการที่จะรู้สึกถึงความสามารถ การตัดสินใจและมีอิสระที่จะกระทำ
2. เพื่อจุดมุ่งหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเองและสิ่งแวดล้อม

3. เพื่อผลจากรางวัลต่างๆ ในชั้นความต้องการความปลอดภัย ต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ความภาคภูมิใจในตนเอง และความต้องการได้รับความสำเร็จ

จะเห็นได้ว่าแรงจูงใจในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับทุกลำดับขั้นของความต้องการของ Maslow โดยไม่จำเป็นต้องได้รับการตอบสนองตามลำดับขั้น และแรงจูงใจการเกิดจากความต้องการหลายด้านแตกต่างกันไปในแต่ละพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ทั้งนี้ธรรมชาติแห่งความต้องการของบุคคลตามแนวความคิดของ Maslow เป็นการศึกษาลำดับขั้นความต้องการที่กลายเป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกายของบุคคล และชี้ให้เห็นถึงแนวทางการสร้างแรงจูงใจที่จะตอบสนองความต้องการของบุคคลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตามลำดับขั้นความต้องการของแต่ละบุคคลด้วยเช่นกัน

สุชา (2535) สรุปแนวความคิดทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการ แรงขับและเครื่องล่อใจ (The need drive-incentive theory) ไว้ดังนี้

สภาพของการขาดสมดุลภายในร่างกาย (Needs) เป็นมูลเหตุให้เกิดแรงขับ (Drive) ขึ้น รวมทั้งความต้องการทางร่างกายทำให้เกิดแรงขับขึ้น และแรงขับเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมหรือการกระทำต่าง ๆ (Activities) เพื่อไปสู่จุดหมายปลายทาง (Goal object) หรือสิ่งที่เป็นเครื่องล่อใจ (Incentive) นั้น ๆ และเมื่อถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการแล้วแรงขับจะลดลง



ตัวอย่างดี เช่น ความหิว ทำให้เราเกิดมีแรงขับขึ้น ซึ่งเรียกว่า Hunger drive ซึ่งจะไปกระตุ้นให้อินทรีย์เกิดการกระทำต่าง ๆ จนกระทั่งได้อาหารมาบำบัดความต้องการ อาหารนี้จะเป็น Incentive และเมื่อได้รับประทานอาหารแล้วแรงขับลดลง Drive & Need นี้ยังมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง เช่น แรงขับเกี่ยวกับอาหาร (Food-drive) ของสัตว์นั้น ไม่ใช่ความหิวเสมอไป บางครั้งแรงขับก็อาจจะลดลงได้ ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้อสนองความต้องการจนเป็นที่พอใจก็มี เช่น ในกรณีที่สัตว์ที่กำลังหิวได้รับน้ำตาล เป็นต้น ทฤษฎีนี้มีอิทธิพลเนื่องจากการลดแรงขับนี้เป็นพื้นฐานของการให้รางวัลเกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วย

ถ้าเราอมรับว่า Goal-direction (เช่น การได้ของที่ถูกต้อง หรือการหลบหนีจากสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ) เป็นแรงขับอย่างหนึ่งแล้ว เราอาจแบ่งแรงขับออกเป็น 2 ประเภท คือ

- Appetitive drives เช่น แรงขับเกี่ยวกับการแสวงหาอาหาร

- Aversive drives ได้แก่ แรงขับที่ผลักดันให้หลบหนีจากสถานการณ์ที่เจ็บปวดต่าง ๆ การกระทำ และเครื่องล่อใจทั้งหลาย (Incentive) จะเป็นตัวลดความตึงเครียด (Tension) ให้น้อยลงนั่นเอง อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ระหว่าง Drive และ Incentive ยังซับซ้อนกว่านี้ ทั้งนี้เพราะ Incentives บางชนิดนั้นมีความสำคัญเหนือกว่าบางชนิดอยู่ กล่าวง่าย ๆ คือ เราชอบของล่อใจบางอย่างมากกว่าของล่อใจบางชนิด นอกจากนี้เครื่องล่อใจบางครั้งเกิดในเวลาที่เราไม่ต้องการก็ ไม่มีความหมาย เช่น เราได้กลิ่นอาหารที่เราเคยชอบ ทั้ง ๆ ที่เรากำลังอิ่มอยู่ เป็นต้น

ในการออกกำลังกายบุคคลจะเกิดแรงจูงใจจากเครื่องล่อใจต่างๆ ซึ่งเป็นรางวัลจากภาคผนวกที่จะตอบสนองต่อความต้องการด้านร่างกายและด้านสังคม โดยผลที่ได้รับอันเป็นความพึงพอใจจะทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่เสมอ ทั้งนี้เครื่องล่อใจแต่ละอย่างจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบุคคลแตกต่างกันไปในแต่ละเวลาและสถานการณ์

ดูซา (2535) สรุปถึงทฤษฎีการกระตุ้นอารมณ์ (Affective Arousal Theory) ไว้ดังนี้

ทฤษฎีนี้เชื่อว่า พฤติกรรมที่อินทรีย์แสดงออกมีอยู่ 2 ประการ คือ

ก. อินทรีย์ยอมแสวงหาหรือเข้าใกล้สิ่งที่พึงพอใจ

ข. อินทรีย์ยอมแสดงพฤติกรรมหลบหนีหรือไม่เข้าใกล้สิ่งที่รบกวนหรือสภาพการณ์ ที่น่ารังเกียจ ฉะนั้นในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะต้องมีอารมณ์แฝงอยู่ ทฤษฎีนี้ย้ำว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นในพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นต้นว่า อารมณ์รัก หรือชอบ หรือความพอใจ จะเกิดขึ้นจากการได้อาหาร นั่นคือ ในการแสวงหาอาหาร อินทรีย์พอใจจัดเป็น positive affect ส่วนการหลบหนีจากความเจ็บปวด หรือสิ่งที่ไม่พึงพอใจจัดเป็น negative affect

McClelland (1955) เป็นผู้มีความเห็นสอดคล้องกับทฤษฎีนี้ ได้ให้คำจำกัดความของ Motive ว่าเป็นลักษณะของ Goal หรือเป้าหมายที่แตกต่างกัน และขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ในอดีตว่าสิ่งเหล่านั้นทำให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจ ถ้าพฤติกรรมใดแสดงออกมาทำให้เกิดอารมณ์พึงพอใจ เราก็มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นออกมาเรื่อยๆ ในทางตรงกันข้ามถ้าพฤติกรรมใดทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่สบาย เราก็มักจะหลีกเลี่ยงไม่แสดงพฤติกรรมนั้นออกมา

Roediger (1984) กล่าวว่า สิ่งกระตุ้นโดยทั่วไปมี 4 ประเภท คือ

1. แรงขับด้านสรีระและสิ่งล่อใจต่าง ๆ
2. สภาพสิ่งแวดล้อม
3. สิ่งแปลก ๆ หรือปรากฏการณ์ใหม่ ๆ
4. ยาหรือสารกระตุ้น

อารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งก่อนระหว่างหรือภายหลังการออกกำลังกายเป็นผลลัพธ์ของแรงจูงใจที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย นั่นคือ ถ้าหากบุคคลเกิดความพึงพอใจโดยเฉพาะผู้ที่ออกกำลัง

กายเป็นประจำและได้รับผลดีต่อจิตใจ หรือถูกกระตุ้นจากสารเอนคอร์ฟินที่หลั่งจากสมองภายหลังการออกกำลังกาย จะทำให้มีการออกกำลังกายอยู่เสมอ ตรงกันข้ามผู้ที่มีความรู้สึกไม่ดีต่อการออกกำลังกาย หรือได้รับผลที่ส่งผลให้เกิดความไม่พึงพอใจ เช่น ผู้ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายเกิดความเมื่อยล้าและทำให้เกิดความต้องการหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายได้นอกจากนี้รางวัลสิ่งล่อใจหรือสภาพสิ่งแวดล้อมในการออกกำลังกายก็สามารถกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายเช่นกัน

สุชา (2535) สรุปแนวคิดทฤษฎีแห่งความรู้ (Cognitive Theories) ไว้ดังนี้

คำว่า “Cognitive” มาจากภาษาละติน แปลว่า “knowing” (รู้จัก)

ทฤษฎีนี้เน้นความเข้าใจ หรือการคาดคะเนเหตุการณ์ต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า โดยอาศัยการรับรู้มาก่อน หรือจากการคิดค้นเป็นสิ่งตัดสินใจหรือประเมินคุณค่าของพฤติกรรมที่แสดงออกมา เช่น พฤติกรรมที่ได้รับแรงจูงใจที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน หรือคาดว่าจะกระทำในอนาคต ย่อมขึ้นอยู่กับผลของพฤติกรรมที่เคยทำมาแล้ว นั่นคือ การตั้งระดับความคาดหวังของบุคคลจะสัมพันธ์กับความสำเร็จที่มีอยู่ในอดีตและปัจจุบัน

อินทรีย์ไคๆ ก็ตามที่มีความจำยอมระลึกถึงความคล้ายคลึงของอดีตและปัจจุบัน ได้ทฤษฎีนี้จึงเห็นว่า สิ่งร้ายต่างๆ หรือการกระตุ้นที่ดี หรือพฤติกรรมที่จะไปสู่จุดหมายปลายทางที่ดี (Goalseeking behavior) เกิดจากความรู้ที่เคยพบมาเป็นตัวกำหนด นอกจากนี้คืออาศัยเหตุการณ์ในอดีต สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน และยังรวมถึงความคาดหวังในอนาคตอีกด้วย

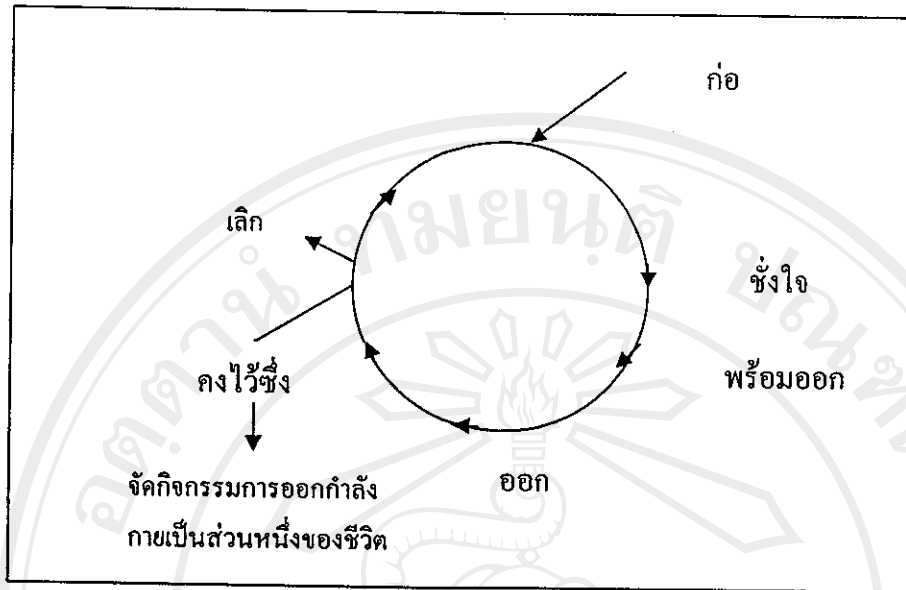
ผู้ที่ผ่านการเรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมาก่อน ทั้งโดยทฤษฎีและการปฏิบัติ ยิ่งถ้าหากมีทักษะในการออกกำลังกาย เคยเป็นนักกีฬาหรือมีความรู้สึกที่ดีต่อการออกกำลังกาย จะทำให้สามารถนำบทเรียนจากอดีตมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ทำให้แสดงพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น เช่น Dishman (1985) กล่าวว่า บุคคลที่ออกกำลังกายในวัยเด็กมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายในวัยผู้ใหญ่ สอดคล้องกับ Pender (1987) ที่กล่าวว่าความรู้และทักษะจากประสบการณ์เดิม จะส่งผลให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้สมบูรณ์ขึ้น

การศึกษาเรื่องการออกกำลังกาย ในส่วนที่เกี่ยวกับแรงจูงใจ ทั้งประเภทและลักษณะของแรงจูงใจรวมทั้งทฤษฎีแรงจูงใจดังกล่าวแล้วนั้น แม้จะมีการอธิบายด้านลักษณะและทฤษฎีที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าเป็นการวิเคราะห์ด้วยปัจจัยในด้านใด แต่พบว่าอย่างน้อยจะมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยทั้งสามนี้ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง นั่นคือ ปัจจัยด้านสรีระ ปัจจัยด้านจิตใจและปัจจัยด้านสังคม

ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model หรือ Stage of change model - TTM) (ชานวาทอง และสุริย์, 2538)

ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พัฒนามาจากแนวความคิดในการทำจิตบำบัดในโครงการงดสูบบุหรี่ และการควบคุม น้ำหนัก ซึ่งนักจิตวิทยาบำบัดใช้เป็นแนวทางในการช่วยให้คนเปลี่ยนพฤติกรรมด้านพฤติกรรมปัญหา อารมณ์ ทฤษฎีนี้ กำหนดขั้นตอน หรือระยะของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนออกเป็นขั้นใหญ่ ๆ 5 ระยะคือ

1. **ขั้นก่อนตั้งใจ** (Precontemplation) คือ ไม่มีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตนเองกระทำอยู่ และไม่สนใจที่จะทำ
2. **ขั้นตั้งใจ** (Contemplation) ขั้นตอนนี้แต่ละบุคคลมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงแต่ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันทันที หรือจะกระทำในอนาคตอันใกล้ คือมีความตั้งใจระยะยาวในการเปลี่ยนพฤติกรรม
3. **ขั้นพร้อมจะปฏิบัติ** (Preparation) ช่วงนี้ บุคคลได้ทดลองที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เคยทำอยู่หรือเตรียมตัวเองบ้างเล็กน้อย ที่จะลงมือที่จะกระทำการใดๆ ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในอนาคตอันใกล้
4. **ขั้นปฏิบัติ** (Action) ขั้นตอนนี้บุคคลที่ได้ดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองแล้วสังเกตติดตามผลของการกระทำ ประเมินผลการกระทำว่า ก่อให้เกิดผลลัพธ์อย่างไรบ้าง
5. **ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม** (Maintenance) เป็นช่วงที่บุคคลที่ได้ดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองแล้ว พยายามที่จะให้การกระทำนั้นมีความต่อเนื่อง นับเป็นช่วงของการตัดสินใจของปริมาณการเปลี่ยนแปลง รวมถึงกำหนดให้ตนเองคงสภาพให้ดำเนินการเช่นนั้นต่อไป



ภาพประกอบ 3 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย
แหล่งที่มา: ประยุกต์จาก Prochaska & DiClemente, 1985. (The Stage of Change Model)

อย่างไรก็ตามพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้เสมอ และอาจไม่เป็นไปตามลำดับขั้นตอนของกรอบแนวคิดทฤษฎี โดยเฉพาะการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ควรปฏิบัติจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ตลอดชีวิตคนจึงอาจมีการปฏิบัติบ้าง หยุดบ้าง เปลี่ยนไปข้างหน้าหรือย้อนกลับ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตเวลาในการปฏิบัติการออกกำลังกายย้อนหลังไปเป็นเวลา 6 เดือน

ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย การปฏิบัติ และความตั้งใจ

ขั้นตอน	การปฏิบัติ	ความตั้งใจ
1. ก่อนตั้งใจ	ไม่	ไม่ตั้งใจ
2. ตั้งใจ	ไม่	อาจจะทำ
3. พร้อมจะปฏิบัติ	ไม่/บ้าง	จะทำทันที
4. ปฏิบัติ	บางครั้ง	
	เป็นประจำเมื่อเร็วๆ นี้	
5. คงไว้ซึ่งการปฏิบัติ	เป็นประจำมานานแล้ว	

แรงจูงใจกับการกีฬาและการออกกำลังกาย

สืบสาย (2541) ได้ศึกษาพบว่ามีความสนใจในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย 3 รูปแบบ คือ

1. แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มออกกำลังกาย (Motives to initiate participating exercise)

1.1 เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับความสวยงาม (Physical appearance) และสมรรถภาพทางกายต้องการมีร่างกายเป็นกล้ามเนื้อ ได้สัดส่วนเป็นที่สนใจจากเพศตรงข้าม และต้องการมีสมรรถภาพทางกายดีร่างกายแข็งแรง

1.2 เหตุผลทางการแพทย์ (Medical reasons)

แพทย์สั่งให้ออกกำลังกายและความเจ็บป่วยเรื้อรัง

1.2.1 มีอาการที่จะนำไปสู่โรคต่างๆ เช่น ปริมาณโคเลสเตอรอลสูง ความดันเลือดสูง เครียด

1.2.2 มีอาการบาดเจ็บเรื้อรัง เช่น เจ็บหลังปวดไหล่เรื้อรัง

1.2.3 เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการบาดเจ็บ หรือเจ็บป่วย หรือหลังจากที่อวัยวะหยุดเคลื่อนไหวนาน ๆ

1.2.4 เพื่อคลายเครียดและลดความวิตกกังวลจากการทำงานประจำ

1.3 เป็นเหตุผลทางสังคม (Affiliation)

1.3.1 ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักคนใหม่ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการเข้าสังคม

1.3.2 ต้องการใช้เวลาร่วมกับเพื่อนและคนใกล้ชิดโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ

1.3.3 ต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กีฬาได้ถูกนำมาเป็นสื่อประสานระหว่างสมาชิกกลุ่มเช่น การเล่นกอล์ฟระหว่างผู้บริหาร

1.3.4 เพื่อยกระดับสถานะทางสังคม (Social status) เพื่อสร้างชื่อเสียงทางการกีฬา เช่น การเป็นทีมชาติ เพื่อให้ได้เงินและการยอมรับจากสังคมรอบข้าง

1.3.5 ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากคนใกล้ชิด พ่อ แม่ พี่น้อง คู่ครอง

1.4 การมีทัศนคติที่ดีต่อกีฬา (Attitude toward Sports)

1.4.1 การเห็นประโยชน์ ความสำคัญและความจำเป็นของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

1.4.2 มีการศึกษาและการมีประสบการณ์เดิมที่ดีต่อการออกกำลังกาย

1.4.3 ชอบและสนุกกับการออกกำลังกายกิจกรรมนั้นทำท่ายความสามารถ

2. แรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย (Motives to continue participating sports or exercise)

2.1 เหตุผลทางจิตวิทยา (Psychological Reasons)

- 2.1.1 มีแรงจูงใจในตนเอง (Self-motivation) ลักษณะของบุคลิกภาพแบบ A (Type A) ที่ชอบสังคมชอบการมีเพื่อน ชอบความท้าทาย การเสี่ยง ชอบการแข่งขัน มักร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย
- 2.1.2 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี (It feels good) มีความสนุกสนาน ทำความดี สามารถ คลายเครียดลดความวิตกกังวล มีการรับรู้ตัวว่าตนมีความสามารถ (self-efficacy) ประสบผลสำเร็จ (Percieve competence) เป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไป ทำให้มีความเชื่อมั่น มีความภาคภูมิใจในตัวเอง (self-esteem) จากการเล่นกีฬา

2.2 เหตุผลทางสรีรวิทยา (Physiological Body Composition Reasons)

- 2.2.1 เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่นร่างกายได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายกระฉับกระเฉง ทำงานได้นานขึ้นเหนื่อยน้อยลงและหายเหนื่อยเร็วขึ้นอารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตดี
- 2.2.2 สถานภาพสุขภาพดีขึ้น (Health Status) เช่น มีการเจ็บป่วยน้อยลงปริมาณไขมันในเส้นเลือดและความดันเลือดลดลง ลดความเครียด
- 2.2.3 พัฒนาสมรรถภาพแบบแอโรบิก (Aerobic fitness) ระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

2.3 เหตุผลทางสิ่งแวดล้อมและสังคม (Situational Reasons)

- 2.3.1 สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ อยู่ในสภาวะครอบครัวที่มีเศรษฐกิจที่ดีพอควรจึงมีโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าคนที่ฐานะทางการเงินต่ำ
- 2.3.2 อาชีพและการทำงานเอื้อให้เล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายได้
- 2.3.3 มีเวลาและมีความสะดวกสบายในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
- 2.3.4 การได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่ต่างไปจากชีวิตประจำวัน
- 2.3.5 เป็นกิจกรรมใหม่ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ต่างไปจากที่เคยจำเจ
- 2.3.6 อยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬาหรือเป็นสังคมที่สนับสนุนให้เล่นกีฬา

3. แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาหรือเลิกออกกำลังกาย (Motive to discontinue participating sports or exercise)

3.1 มีปัญหาส่วนตัว (Personal Factors)

- 3.1.1 พฤติกรรมสุขภาพส่วนตัวไม่เหมาะสมทำให้หยุด หรือเลิกเล่นกีฬา เช่น คนที่สูบบุหรี่ หรือ อ้วนหรือมีโรคที่เกิดอันตรายได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคไขข้ออักเสบ โรคตับ ทำให้ให้ออกกำลังกายได้อย่างมีข้อจำกัด
- 3.1.2 ศาสนา และวัฒนธรรมความเชื่อและวัฒนธรรมบางท้องถิ่นไม่เอื้อให้ออกกำลังกาย รวมทั้ง อายุ เพศ ล้วนมีผลต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาหลายคนมีความเชื่อที่ผิดว่าการออกกำลังกายและเล่นกีฬาหลายหรือการเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมของคนหนุ่มสาว หรือของเพศชายเท่านั้น
- 3.1.3 มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกายเพราะมีประสบการณ์เดิมไม่ดีไม่ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

3.2 เหตุผลจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ(Environmental Factors)

- 3.2.1 เวลาและการจัดการไม่ดี ทำให้ไม่มีเวลาหรือไม่จัดสรรเวลาให้กับการออกกำลังกาย
- 3.2.2 ไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด เช่น โค้ช ครูพ่อแม่พี่น้องและเพื่อน
- 3.2.3 บรรยากาศในชั้นเรียน ลักษณะการจัดกิจกรรมนั้นๆ ไม่สนุก ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ
- 3.2.4 ราคาค่าบริการในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีราคาแพง

3.3 เหตุผลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม (Activity variables)

- 3.3.1 ความเข้มของกิจกรรมหรือความหนักหน่วงในการฝึกซ้อมไม่เป็นที่พอใจ เช่น เบาลเกินไปหรือนักเกินไป หรือไม่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือทำให้เสียการเรียน การทำงาน หรือสังคมส่วนอื่น ๆ
- 3.3.2 ได้รับบาดเจ็บจากกิจกรรมนั้นๆ
- 3.3.3 กิจกรรมน่าเบื่อ ไม่หลากหลาย ไม่มีตัวให้เลือกตามต้องการ
- 3.3.4 สนใจกิจกรรมอื่น จึงเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนั้น ๆ โดยเฉพาะเด็กหรือเยาวชนที่มักเปลี่ยน ความสนใจตลอดเวลา
- 3.3.5 ไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ในการเข้าร่วมกิจกรรม

แรงจูงใจเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเริ่มเล่น ดงเล่น และ เลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ข้อมูลเหล่านี้จึงเป็นประโยชน์ต่อนักพลศึกษา นักจัดการและนักจิตวิทยาการศึกษาที่จะเข้าใจถึงสาเหตุและแรงจูงใจใน 3 สถานการณ์ดังกล่าว ทำให้มีความเข้าใจเพื่อเตรียมการและดำเนินการป้องกันแก้ไขปรับปรุงที่จะทำให้คนเล่นกีฬาเพิ่มจำนวนมากขึ้น และเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวัน

การที่บุคคลที่เริ่มออกกำลังกายและยังคงพฤติกรรม หรือเลิกออกกำลังกายล้วนมีแรงจูงใจเป็นสาเหตุที่ทำให้แสดงพฤติกรรมนั้นๆ ออกมา แต่ละสาเหตุขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตามแรงจูงใจเป็นสิ่งที่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ หากมีการกระตุ้นและให้การสนับสนุนที่ถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายมักจะไม่ได้เกิดจากแรงจูงใจเดียว แต่เกิดจากแรงจูงใจหลายๆ อย่างร่วมกัน และเปลี่ยนแปลงทั้งระดับความเข้มจุดหมายของการออกกำลังกายไปตามประสบการณ์การเรียนรู้ รวมถึงอุปสรรคต่างๆ ด้วย

การออกกำลังกาย

มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้หลายประการ เช่น

วรัทกัล (2525) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายโดยแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือเบาแค่ไหน

จรรยาพร (2535) กล่าวว่า การออกกำลังกาย เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและ ร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน

กรมอนามัย (2540) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมตัวกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้

กองคลังข้อมูลและสนเทศสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2542) ให้ความหมายการออกกำลังกายเพื่อสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬา การดูกีฬาของประชาชนว่าการออกกำลังกาย การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง

กระโดดเชือก การบริการร่างกาย การยกน้ำหนัก เป็นต้น (ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

จากความหมายของการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าการออกกำลังกายเกี่ยวข้องกับ การใช้พลังงานและร่างกายในการเคลื่อนไหวเพื่อการกระทำอย่างมีระบบแบบแผนในลักษณะการปฏิบัติซ้ำๆ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสมรรถภาพและสุขภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่น การฝึก การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการใช้แรงกล้ามเนื้อและมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย นอกเหนือจากการออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความสนุกสนานและสังคม ซึ่งจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ และจะเคร่งครัดต่อ กฎ กติกา การแข่งขัน หรือไม่ก็ได้ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิก เล่นฟุตบอล ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน กายบริหาร ฯลฯ

แนวคิดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่สำคัญที่มนุษย์พึงปฏิบัติเพื่อการมีวิถีชีวิตที่ดีมี ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายดังนี้

ศิริรัตน์ (2529) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึงการใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวหรืออิริยาบถต่างๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน

เรืองศักดิ์ (2542) กล่าวว่า การออกกำลังกายคือการทำงานของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ด้วยการหดตัวและคลายตัวการออกกำลังกายระยะเวลาสั้น ๆ จะใช้พลังงานจากการแปรสภาพของสาร อะดีโนซีน ไตรฟอสเฟต (Adenosine triphosphate) ซึ่งปกติจะถูกเก็บไว้ในกล้ามเนื้อได้จำนวน เล็กน้อย เมื่อออกกำลังกายได้ไม่กี่วินาที อะดีโนซีน ไตรฟอสเฟตนี้จะหมดไป หากต้องการออกกำลังกายต่อไป เซลล์ของกล้ามเนื้อต้องสังเคราะห์สารของพลังงานขึ้นมาเพิ่มเติม โดยสร้างที่ไมโทคอนเดรียในเซลล์กล้ามเนื้อและต้องใช้ออกซิเจนที่มากับเม็ดเลือดแดงและไฮโดรเจนที่ได้จากการแตกตัวของกรดไขมันและกลูโคสมาช่วยในการสร้าง

บันเทิง (2541) ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ที่ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้นแต่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ของกระทรวงสาธารณสุข (2545) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวออกแรง/ก้ำกัวยอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที (อาจทำเป็นช่วง ๆ ละ 8 – 10 นาที) เกือบทุกวัน สัปดาห์ละประมาณ 5 วันด้วยแรงปานกลาง

โดยรู้สึกเหนื่อย หายใจเร็วขึ้น แต่ยังคงพูดกับคนอื่นรู้เรื่อง ได้แก่ การออกกำลังกายที่เป็นเรื่องราว เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ถีบจักรยาน บริหารร่างกาย ว่ายน้ำ กระโดดเชือก รำมวยจีน หรือ เล่นกีฬาอื่นๆ รวมทั้งการออกกำลังกายในการทำงานบ้านตามชีวิตประจำวัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึงการกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคมโดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมี กฎ กติกาแข่งขันง่ายๆ

ในด้านความหมายของสุขภาพ องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมประกอบกัน มิใช่แต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือการพิการเท่านั้น ส่วน ประเวศ วะสี ให้ความหมายของสุขภาพ กว้างไปกว่านั้นคือ สุขภาพหมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ (2543)

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การที่บุคคลได้ออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมเพื่อให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานมากกว่าสภาวะปกติอย่างมีระบบ จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางที่ดี อันส่งผลให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นั้นสามารถแบ่งประเภทของการออกกำลังกายได้ 5 ประเภท ดังต่อไปนี้ (บันเทิง , 2541)

1. การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ ไม่มีการเคลื่อนไหว (Isometric Exercise) จะไม่มีการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ของร่างกาย เช่น การบีบกำมัดตุ การยืนคั้นเสาหรือกำแพง
2. การออกกำลังกายแบบยืด-หดตัวของกล้ามเนื้อ (Isotonic Exercise) เป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายขณะที่ออกกำลังกายเช่น การวิดพื้น การยกน้ำหนัก การดึงข้อ
3. การออกกำลังกายแบบทำให้ทำงานด้วยความเร็วคงที่ ตลอดการเคลื่อนไหว (Isokinetic Exercise) เช่นการถีบจักรยานอยู่กับที่ การก้าวขึ้นลงแบบขั้นบันได หรือการใช้เครื่องมือทางชีวกลศาสตร์
4. การออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจนในระหว่างการเคลื่อนไหว (Anaerobic Exercise) เช่น วิ่ง 100 เมตร กระโดดสูง ฟันแหลน หรือขว้างจักร เป็นต้น ส่วนใหญ่แล้วปฏิบัติกันในหมู่นักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่มีการหายใจเข้า-ออก ในระหว่างที่มีการเคลื่อนไหว เช่นการวิ่ง การเดินเร็ว การว่ายน้ำเป็นที่นิยมกันในการออกกำลังกายสำหรับบุคคลโดยทั่วไป

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ประโยชน์ด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อดทน มีบุคลิกที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวัน ได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี สามารถป้องกันโรคที่เกิดจากความบกพร่องของระบบไหลเวียนเลือดได้ (ศิริรัตน์, 2539) การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง อัตราการเต้นหัวใจน้อยครั้งลง การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป และไหลผ่านไปสู่เนื้อเยื่อได้ดีขึ้น การออกกำลังกายเป็นประจำ จะไม่ค่อยเป็น โรคหัวใจ (พิชิต, 2535) การออกกำลังกาย ช่วยลดความอ้วน หรือ ไขมัน เพิ่มกล้ามเนื้อลดคอเลสเตอรอลและเพิ่ม HDL ป้องกันเส้นเลือดตีบ ป้องกันและรักษาโรคเบาหวานป้องกันโรคกระดูกพรุน ลดความดันโลหิต (พินิจ, 2538) ทำให้สภาพร่างกายคงที่ คือ ทำให้มีอายุยืน (พีระพงศ์ และภมร , 2542 วุฒิพงษ์ และอารี, 2542) การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น หัวใจเจ็บคอตกลง (วุฒิพงษ์ และอารี , 2542) ประโยชน์ด้านจิตใจ ทำให้ร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน ทางอารมณ์ ทำให้เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายเครียด ด้านสติปัญญา ทำให้ปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ (ศิริรัตน์ , 2539) การออกกำลังกายยังช่วยเพิ่มศักยภาพทางสุขภาพจิต ดังนี้ คือ สามารถพัฒนาศักยภาพทางวิชาการ มีความใฝ่รู้อย่างเต็มที่ เสริมความมั่นใจ มีอารมณ์มั่นคง มีการจัดการอย่างฉลาด ควบคุมตนเองได้ดี เพิ่มความจำ ประสิทธิภาพในการรับรู้ มีจินตนาการทางบวกสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการออกกำลังกายยังช่วยลดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ ได้แก่ ลดการขาดงาน การคิดเหวี่ยง อารมณ์โกรธ ความวิตกกังวล ความเครียด ความเกียจคร้าน อาการปวดหัว ความไม่เป็นมิตร และลดพฤติกรรมโรคจิต (สมบัติ และสมหญิง, 2542)

ประโยชน์ทางด้านอารมณ์ ทำให้มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน จึงสามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ทางด้านสติปัญญา ทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวีธีที่จะเอาชนะคู่แข่งในวิถีทางของเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ดี

ประโยชน์ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้เพราะการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดีมีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้

จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย คือ เพื่อให้มีการปรับตัวของระบบหัวใจและหลอดเลือดรวมทั้งกล้ามเนื้อและระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้เข้ากับภาวะที่ต้องใช้กำลังกายมากขึ้นซึ่งหมายถึงภาวะที่ร่างกายเราต้องการออกซิเจนมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่พบได้จากการฝึกหรือการออกกำลังกายมี 2 อย่างคือ

1. การเปลี่ยนแปลงในระยะสั้น คือ มีการหมุนเวียนของเลือดในเส้นเลือดฝอยในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เลือดออกจากหัวใจเพิ่มขึ้น เพราะชีพจรเต้นเร็ว ปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งจึงเพิ่มขึ้น อาจได้ถึง 4-5 เท่าของภาวะปกติ ความดันโลหิตตัวบนสูงขึ้นและตัวล่างต่ำลงจากการขยายตัวและปรับตัวของเส้นเลือดในร่างกาย มีการสร้างความพร้อมในร่างกายมาก จึงมีการระบายความร้อนโดยเส้นเลือดที่ผิวหนังจะขยายตัว

2. การเปลี่ยนแปลงในระยะยาว คือ ชีพจรจะเต้นช้าลงขณะพักและออกกำลังกาย หัวใจจะโตขึ้นทั้งขนาดและปริมาตร ทำให้สูบฉีดเลือดได้มากขึ้น ความดันโลหิตตัวบนจะลดลง เลือดไหลไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้ดีขึ้น การสูบฉีดเลือดออกจากหัวใจจะได้ครั้งละมากขึ้นกว่าปกติและขณะออกกำลังกายจะมีเลือดมากขึ้น เลือดจะฉีดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ขณะที่ออกกำลังกายจะมีการเพิ่มระดับไขมันชนิด HDL ซึ่งเป็นผลดีในการป้องกัน โรคหัวใจ ระบบหายใจ เนื่องมาจากการฝึกฝนทำให้การหายใจไม่ต้องใช้พลังงานมากแต่ได้ปริมาณการถ่ายเทอากาศหายใจเท่าๆ กัน

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

1. การยืดเหยียด กล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching) เช่น นั่งเหยียดขาแก้มตะเข้ค้างไว้จนกระทั่งรู้สึกตึงบริเวณข้อพับทั้งสอง ใช้เวลา 5 นาที พยายามทำการยืดเหยียด กล้ามเนื้อทุกมัดทุกข้อต่อ โดยเริ่มจากกล้ามเนื้อสำคัญๆ เช่น ลำตัว แขนขา และหลัง

2. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที โดยเริ่มเคลื่อนไหวที่ช้าๆ และเร็วขึ้นตามลำดับ เช่น วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดกบ แล้วเริ่มวิ่งเหยาะๆ ระยะทางสั้นๆ

3. การออกกำลังกาย (Exercise Activities) สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง อาจจะใช้การเล่นกีฬาเป็นสื่อ เช่น แบดมินตัน เทนนิส ฟุตบอล ฯลฯ ซึ่งควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ ต้องเป็นการออกกำลังกายที่กระตุ้นให้การหายใจและการไหลเวียนเลือด โดยปกติจะทราบว่าออกกำลังกายอยู่ในระดับใด ต้องอาศัยความรู้สึกเหนื่อยเป็นเครื่องตัดสินแต่จะมีโอกาสผิดพลาดได้มาก อาจกำหนดความหนักให้ใกล้เคียงโดยอาศัยการนับชีพจร

4. การลดสภาวะร่างกาย (Cool-down) คือการทำให้ร่างกายค่อย ๆ ลดความเข้มข้นลงทีละน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับ ภายหลังจากออกกำลังกายควรใช้เวลาในการลดสภาวะเท่าๆ กับการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) คือ อย่างน้อย 10 นาที รวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อต่อ อยู่กับที่ด้วย

จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะด้วยวิธีใด นั่นก็ มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก ดังนั้นจึงควรที่จะส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายมากขึ้น แต่ทั้งนี้การออกกำลังกายก็ควรที่จะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักวิธีเพื่อที่จะเกิดประโยชน์ต่อตัวผู้ออกกำลังกายก็ควรที่จะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักวิธีการออกกำลังกายเพื่อประโยชน์ต่อตัวผู้ออกกำลังกาย เนื่องจากความต้องการกิจกรรมออกกำลังกาย อุปกรณ์ สถานที่และบุคลากรที่พร้อมจะอำนวยความสะดวกให้เมื่อเข้าไปใช้บริการการจัดการด้านสถานบริการออกกำลังกายจึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การออกกำลังกายสะดวกมากยิ่งขึ้น

ผลของการออกกำลังกายต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอทำให้เกิดประโยชน์มากมายทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม มีผู้ทำการศึกษาวิจัยสนับสนุนคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีต่อบุคคลในหลายปัจจัย กล่าวโดยสรุปดังต่อไปนี้ (เบญจมาศ , 2544)

1. เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ได้แก่

1.1 มีร่างกายที่แข็งแรง มีความอดทน ความคล่องตัว ความรวดเร็ว พละกำลังและความสมดุลของกล้ามเนื้อกับประสาท ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันด้วยความกระฉับกระเฉงว่องไวโดยไม่รู้สึเหนื่อย และยังมีพลังสำรองที่สามารถประกอบกิจกรรมให้ความเพลิดเพลินและสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันได้เป็นอย่างดี สามารถเคลื่อนไหวได้ยาวนานไม่เหนื่อยง่ายเมื่อต้องใช้พลังงาน ร่างกายสามารถฟื้นตัวได้รวดเร็ว เป็นผลต่อความสำเร็จและประสิทธิภาพการทำงาน

1.2 ผู้มีสมรรถภาพทางร่างกายดี จะช่วยให้มีบุคลิกลักษณะสง่างามเหย สามารถที่จะเดินหรือเคลื่อนไหวได้ด้วยความสง่าคล่องแคล่วและกระฉับกระเฉงเป็นไปตามจังหวะหรือลีลาของการเคลื่อนไหวหรือการเดินนั้น ๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการประหยัดแรงงานได้เป็นอย่างดีแล้วยังเป็นการส่งเสริมสง่าราศีของตนเองได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

1.3 รูปร่างได้สัดส่วน น้ำหนักของร่างกายเหมาะสม เพราะการออกกำลังกายทำให้ได้ใช้พลังงานเพิ่มขึ้น และเมื่อออกกำลังกายไปเป็นเวลานานร่างกายยิ่งใช้พลังงานมากขึ้น เป็นผลให้มีการนำไขมันที่สะสมในร่างกายมาใช้ และนอกจากนี้สมองส่วนที่สั่งความรู้สึกอยากอาหารจะ

ปรับตัวในการรับปริมาณอาหารและการใช้พลังงานออกไปให้เหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จึงเป็นการควบคุมน้ำหนักของร่างกาย โดยให้ปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไปเท่ากับปริมาณ พลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน

2. ส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกายจะทำให้ระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น และเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี จึงทำให้มีอายุยืน

3. ชะลอความเสื่อมของร่างกาย โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ

โดยทั่วไปบุคคลที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ร่างกายจะค่อย ๆ เสื่อมลงไปเรื่อย ๆ สมรรถภาพทางร่างกายจะเริ่มลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ขอบเขตความสามารถในการออกกำลังกายจะแคบลง การเสื่อมสภาพของอวัยวะจะเริ่มเกิดขึ้น แต่การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่เป็นประจำไม่เพียงแต่จะยับยั้งการเสื่อมสภาพให้ช้าลงเท่านั้น กลับอาจฟื้นฟูสภาพที่เสื่อมไปแล้วให้กลับมาสมวัยขึ้นด้วย

4. ป้องกันและลดความเสี่ยงหรือความรุนแรงของโรครวมทั้งอุบัติเหตุ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถป้องกันโรคที่พบบ่อย ๆ เช่น หัวใจ เจ็บคอ หรือโรคที่สำคัญๆ เช่น โรคหลอดเลือดและหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคทางเดินหายใจ ความเครียด มะเร็งต่างๆ โรคไขข้อและกระดูกต่างๆ เป็นต้น และการมีร่างกายที่แข็งแรงคล่องแคล่วช่วยในการเคลื่อนไหวเพื่อลดการบาดเจ็บจากการใช้กำลังกายและอุบัติเหตุต่างๆในชีวิตประจำวัน เช่น ลดระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิตสูง โรคกระดูกและไขข้อ คลายเครียด หรือใช้บำบัดในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เพราะการออกกำลังทำให้มีการหลั่งสาร Beta-endorphine มากขึ้น ซึ่งสารนี้นอกจากจะช่วยลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความ ซึมเศร้า (antidepressant) ด้วย

5. เพิ่มศักยภาพทางจิต

การออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพแข็งแรงสุขภาพดี ย่อมส่งผลถึงจิตใจไปตามกัน การมีรูปร่างดี บุคลิกดี ย่อมเป็นเสน่ห์แก่ผู้พบเห็น โดยเฉพาะเพศตรงข้าม ทำให้บุคคลมีความรู้สึกดี ต่อชีวิต (Sense of well-being) เพิ่มการรับรู้ในทางบวก มีอารมณ์มั่นคง มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น มีสมาธิขึ้น เพิ่มความจำเป็นอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นยังช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลหรือพฤติกรรมชนิด A ได้

6. ปฏิสัมพันธ์ในสังคม

การออกกำลังกายสามารถทำให้ปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬารวมกันเป็นหมู่หลายๆ ทำให้เกิดความเข้าใจ และเรียนรู้พฤติกรรมทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล ออกคถัน สุขุม มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายนอกจากจะเป็นการสร้างสมรรถภาพทางกายแล้วยังเป็นการผสมผสานในทางสรีระและทางจิตใจ เป็นการพัฒนาความสมดุลของร่างกายและจิตใจและผลการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นแรงจูงใจให้บุคคลกรออกกำลังกาย

นิยามและความหมายของบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ

นิยามและความหมายของคำว่าบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resiliense) นี้ได้มีผู้ให้คำนิยามไว้หลากหลาย เช่น

Grotberg (1995) ได้ให้ความหมายของบุคคลที่มีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศว่า เป็นบุคคลที่สามารถจัดการกับงานที่ทำได้ดี มีความสามารถในการเผชิญหน้าและเอาชนะต่อปัญหาได้ดี มีความเข้มแข็งและยืนหยัดต่อสู้กับบรรพสุภชีวิตจนสามารถประสบความสำเร็จได้ อุทิศตนเพื่อช่วยเหลือสังคม และมีสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นด้วย พร้อมทั้งได้เสนอแนะว่าในสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นให้เด็กมีการพัฒนาตามวัยอย่างเหมาะสม การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจะมาจาก 3 แหล่งด้วยกันคือ

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

Howard, 1996; Morsl, 1995; Werner, 1992 (Cited in Hunter & Chandler, 1999) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศว่า หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทุกช่วงอายุว่าจะมีสิ่งใดๆ เกิดขึ้น ทั้งเหตุการณ์ดีหรือไม่ดี ก็จะมาสารณนำประสบการณ์เหล่านั้นมาพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

Rutter (1985) ได้บรรยายถึงบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศว่า เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่ต้องการประสบความสำเร็จในเป้าหมายชีวิตอย่างมีการวางแผนเป็นขั้นเป็นตอนซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอนได้แก่

1. ความรู้สึกที่ตัวเองเป็นคนมีคุณค่า (Self-Esteem) และมีความเชื่อมั่นในตัวเอง (Self-Confidence)
2. มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการติดต่อประสานงานและการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ได้
3. มีการสะสมความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาต่างๆ ทางสังคมที่ตนได้เผชิญ หรือ ประสบพบเห็นมาอย่างมีประสิทธิภาพ นั่นคือเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตและมีทักษะทางสังคมสูงนั่นเอง

Kadner (1989) อธิบายว่า บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ คือ การรับรู้และกำเนิดจิตสังคม (Psychological Resource) อันหลากหลาย ที่ส่งผลให้บุคคลนั้นเข้าใจและเอาชนะอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือกล่าวได้ว่าบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศทำให้บุคคลนั้นมีอิโก้ที่เข้มแข็ง

Yong-Eisendrath (1996) กล่าวว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจะสามารถเข้าใจในการดำรงชีวิตของมนุษย์ได้ดีว่ามีทั้งทุกข์และสุขสลับกันไป และเข้าใจที่จะเปลี่ยนความทุกข์ให้พัฒนาไปในเชิงสร้างสรรค์ที่ดี ซึ่งแนวความคิดนี้เหมือนกับคำสอนในพระพุทธศาสนาที่กล่าวว่าสัตว์โลกทั้งหลายย่อมหนีไม่พ้นการเวียนว่ายตายเกิดของทุกข์ การดับทุกข์และการเกิดสุข การดับของความทุกข์ ดังนั้นชาวพุทธจึงเรียนรู้การปรับตัวเมื่อเกิดทุกข์และสุขไม่ให้มีมากจนเกินไป นั่นคือการรู้จักการเดินทางสายกลางเป็นต้น

Masten และคณะ (1990) อ้างจาก Yong-Eisendarth, 1996) ได้อธิบายลักษณะเด่นของบุคคลที่มีการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศไว้ดังนี้คือ

1. มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่มีความเสี่ยงสูงและความสามารถในการแก้ปัญหานั้นได้ ทำให้ผลลัพธ์ที่ได้ออกมาดี
2. มีความทรหดอดทนได้แม้จะอยู่ในสถานะที่ถูกคุกคาม
3. มีความสามารถฟื้นจากสภาวะการบาดเจ็บ (Trauma) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนั้น Luthan & Zigler, 1991; Rutter, 1987 (Cited in Hunter & Chandler, 1999) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศว่า คือ การที่บุคคลดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีความยืดหยุ่นและมีความสามารถในการปรับตัวได้ง่าย

Hlew (2001) กล่าวว่าคนที่มีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ คือบุคคลที่สามารถยืนหยัดได้ดี ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยหรือกล่าวได้ว่าบุคคลนั้นยังสามารถดำเนินชีวิตได้ดีแม้จะตกอยู่ภายใต้ความเครียด โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ

1. องค์ประกอบทางด้านอารมณ์ (Dispositional Factors or Temperament)
2. องค์ประกอบทางด้านความสามารถและความเข้มแข็งส่วนบุคคล (Personal Abilities and Strengths)
3. องค์ประกอบทางด้านการสนับสนุนทางสังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่เอื้อประโยชน์ (Social Support or Environment Sources)

จากนิยามและความหมายของคำว่าบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศที่ได้มีผู้ให้นิยามไว้ทั้งหมดอาจสรุปได้ว่า บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศนั้น เกิดขึ้นตั้งแต่บุคคลนั้นอยู่ในวัยเยาว์ โดยมีพันธุกรรมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เนื่องจากพบว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพการปรับตัว

เพื่อสู่ความเป็นเลิศจะมีระดับสติปัญญาสูงกว่าค่าเฉลี่ย มีพัฒนาการในวัยเด็กที่เหมาะสม นั่นคือ มีคนที่ช่วยเหลือและช่วยเหลือ ทำให้มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี มีความยืดหยุ่นสูง มองโลกในแง่ดี อุทิศตนเพื่อช่วยเหลือสังคมและมีโอกาสที่เข้มแข็ง ทำให้สามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Jacelon (1997) ได้ตรวจสอบหนังสือและเอกสารต่างๆ ที่เขียนเกี่ยวกับบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ ซึ่ง Jacelon สรุปว่าคนที่มีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศนั้นมีลักษณะดังนี้ คือ

เป็นคนเข้าหาความคิด เมื่อเผชิญกับปัญหาจะมีความคิดหาแนวทางต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาเหล่านั้น

มีระดับสติปัญญาสูงกว่าค่าเฉลี่ย (Above Average Intelligence)

มีชีวิตที่กระตือรือร้น (Active Engaged Lives)

มีความเป็นตัวของตัวเองสูง (A Strong Sense of Self)

มีความเชื่อมั่นในตัวเอง (Self-reliance)

มีความเป็นอิสระ (Independence)

มีความคิดเชิงบวก (Positive Outlook)

Dacey และ Keney (1997) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศว่าเป็นคุณลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลที่สามารถเอาชนะกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต หรือสามารถแก้ปัญหาที่มรสุมชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประวัติความเป็นมาของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

ความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resilience) ซึ่งจะมีรากฐานมาจากที่ผู้วิจัยทั้งหลายต้องการที่จะเข้าถึง “จุดดั้งเดิมของการมีสุขภาพที่ดี” (Salutogenetic) หรืออาจกล่าวได้ว่าต้องการที่จะศึกษาว่า “รากเหง้าของการมีสุขภาพที่ดีในมนุษย์นั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร” ซึ่งคำว่า “Salutogenesis” นี้ Antonovsky (1987) เป็นผู้บัญญัติศัพท์คำนี้ขึ้นมา โดยนำเอาคำในภาษากรีกมาผสมกัน คือคำว่า “Saluto” แปลว่า “สุขภาพ” ส่วนคำว่า “Genesis” แปลว่า “จุดดั้งเดิม” (Origin) นอกจากนั้น Antonovsky ยังเป็นผู้สร้างแบบทดสอบที่เรียกว่า “Sense of Coherence” ซึ่งต่อมา สมจิต (2532) อังโน รัชณี และสมจิต, 2543) ได้แปลเป็นภาษาไทยและเรียกแบบทดสอบนี้ว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก ในประเทศไทยมีงานวิจัยหลายชิ้นที่นำเอาแบบทดสอบความเข้มแข็งในการมองโลกนี้ไปใช้ในการวิจัย ซึ่งงานวิจัยส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับงานในแวดวงสุขภาพและจิตวิทยา

Antonovsky (1987) ได้อธิบายว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) หมายถึงบุคคลที่มีการมองโลกและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวด้วยความเข้าใจ (Comprehensible) สามารถจัดการได้ (Manageable) และมีความหมาย (Meaningful)

จากการศึกษาของ Antonovsky จุดประกายให้ Garmezy (1983) Werner & Smith (1982) สนใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resilience) ในเด็ก โดยพบว่าเด็กสามารถพัฒนาตนเองให้มีสมรรถนะ (Competent) และปรับตัวได้ดี (Well-Adjusted) ถึงแม้ว่าเด็กจะเติบโตภายใต้ข้อจำกัดของสถานการณ์ เช่น เด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่ยากจน ครอบครัวที่แตกแยก หรือครอบครัวที่ใช้ความรุนแรงในการเลี้ยงดูเด็ก แต่เด็กบางคนสามารถปรับตัวและพัฒนาตนเองได้ดี โดยมีพลังทั้งทางร่างกายและจิตใจที่จะต่อสู้ฝ่าฟันสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคไปได้ด้วยดี ดังตัวอย่างที่ Pines (1979) ได้นำเสนอเด็กชายอายุ 10 ขวบ ซึ่งอาศัยอยู่ในห้องเช่าเล็ก ๆ ในแหล่งสลัมของเมือง Minneapolis กับพ่อ ซึ่งเป็นผู้ร้ายที่ได้รับการปล่อยตัวจากคุกและกำลังจะตายด้วยโรคมะเร็ง ส่วนแม่ก็ไร้การศึกษา รวมทั้งมีน้องชายและน้องสาวอีก 7 คน ในจำนวนน้องทั้งหมดมี 2 คนเป็นเด็กปัญญาอ่อน แต่เมื่อให้ครอบครัวเล่าว่าเด็กชายคนนี้มีผลการเรียนอย่างไรบ้าง ครอบครัวว่าเด็กคนนี้มีความสามารถพิเศษ เรียนดี และเป็นที่รักของเพื่อน ๆ ในโรงเรียน ทั้ง ๆ ที่เด็กคนนี้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เลวร้าย

นอกจากนั้นยังมีการศึกษาของ Garmezy (1983) และ Hartup (1983) ซึ่งศึกษาในเด็กที่อยู่ในสภาพแวดล้อมของครอบครัวที่ไม่ดี เช่น ถูกพ่อแม่เลี้ยงดูอย่างทารุณ หรือทอดทิ้ง (Abused) หรือเด็กที่เติบโตในค่ายกักกัน หรือเด็กที่เติบโตในช่วงสงคราม ก็พบว่าเด็กเหล่านั้นสามารถปรับตัวได้ดี

จากการศึกษาของ Garmezy (1983, Werner & Smith (1982) และ Pines (1979) ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แสดงให้เห็นว่าเด็กที่มีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resilience) มีคุณลักษณะที่สำคัญดังนี้คือ

1. มีทักษะการเข้าสังคมดี
2. มีบุคลิกภาพที่สามารถเข้ากับเพื่อนได้ง่าย (Being Friendly)
3. มีกวางตัวแบบสบายๆ ทำให้สามารถเข้ากับเพื่อนร่วมรุ่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันหรือผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี

4. มีอารมณ์ดีทำให้การคบหาสมาคมกับผู้อื่นเกิดขึ้นได้ง่าย

ด้วยคุณลักษณะเหล่านี้ส่งเสริมให้บุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและสมาชิกในครอบครัว เป็นผลให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและสามารถควบคุมตนเองได้ดี นอกจากนี้พบว่าเด็กที่มีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจะประสบความสำเร็จสูงและส่วนใหญ่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดี

นักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องเด็กพบความประหลาดใจว่า ไม่ใช่เด็กทุกคนจะมีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ เด็กบางคนไม่มีบุคลิกภาพดังกล่าวเลย ซึ่งคำตอบเกี่ยวกับเรื่องนี้ น่าจะกล่าวได้ว่าบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศเป็นบุคลิกภาพพื้นฐานที่มีอยู่เฉพาะตัวบุคคลซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาจากพันธุกรรม (Inherited Traits) เช่น ลักษณะทางอารมณ์ที่เข้ากับคนได้ง่าย (Easy Temperament) ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดและความยุ่งเหยิงในชีวิตได้ดี (Stress and Turmoil) อีกส่วนหนึ่งที่นอกเหนือจากพันธุกรรมน่าจะเป็นประสบการณ์ของบุคคล (Experience) เด็กที่มีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศและมีประวัติว่าพบกับความเครียดบ่อย จะไม่ยอมรับประสบการณ์อันเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยปรับเปลี่ยนสิ่งที่ไม่ดีเหล่านั้นให้เป็นสิ่งที่ดีโดยใช้ความสามารถพิเศษ (Talent) หรือให้ความสนใจ (Interests) ที่จะซึมซับประสบการณ์อันเลวร้ายนั้น แล้วปรับเปลี่ยนให้บุคคลนั้นเกิดความเชื่อมั่น (Confidence) ในตนเอง และมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนและครู ตัวอย่างเช่น Werner (1987) พบว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจะคิดว่า โรงเรียน คือ บ้านที่แตกต่างไปจากบ้านจริงของตน เพื่อหลบหนีไปจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีภายในบ้าน และครูก็จะเป็นตัวแบบที่สำคัญซึ่งบุคคลเหล่านั้นจะเลือกเป็นแบบอย่าง

ดังนั้นบุคลิกภาพที่ติดตัวมา (Personality Trait) เสมือนหนึ่งเป็นความทนทาน (Hardiness) ที่ป้องกันบุคคลนั้นให้พ้นจากความเครียด ซึ่งแบบวัดความทนทานนี้สร้างขึ้นโดย Kobasa (1982 อ้างในผกาพันธุ์, 2541) โดยมีผกาพันธุ์ และอุบล แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย ต่อมา Safarino (1998) พบว่า ความทนทาน (Hardiness) บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resiliene) และความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) มีความเหมือนกันในหลาย ๆ ด้าน และอาจกล่าวได้ว่าความทนทาน การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ และความเข้มแข็งในการมองโลก มีพื้นฐานอันเดียวกัน

เนื่องจากแบบทดสอบความทนทาน ความเข้มแข็งในการมองโลก ได้มีผู้แปลเป็นภาษาไทย โดยเฉพาะแบบวัด State-Trait Resilience Inventory (STRI) ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะแปลแบบทดสอบนี้เป็นภาษาไทย และใช้เพื่อการวิจัยและการเรียนการสอนต่อไป

✘ คุณลักษณะของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

การศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศนั้น ได้มีการศึกษาวิจัยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เพื่อนำไปใช้ในการลดความเครียด (Stress) และอุปสรรคที่แต่ละคนต้องเผชิญในการดำรงชีวิต (Rutter, 1987; Werner, 1989a) ดังนั้นถ้าครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง และนักสังคมสงเคราะห์หรือผู้ที่ทำงานด้านบริการสามารถนำคุณลักษณะของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่

ความเป็นเลิศไปใช้กับเด็ก จะช่วยให้เข้าใจว่าเด็ก ๆ เหล่านั้นมีองค์ประกอบใดหรือขาดองค์ประกอบใดบ้าง และช่วยส่งเสริมองค์ประกอบด้านที่ขาดให้สมบูรณ์ จะช่วยพัฒนาเด็กให้เติบโตเป็นเยาวชนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สำหรับผู้ใหญ่ นั้น ถ้าสามารถเข้าใจถึงคุณลักษณะของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศและองค์ประกอบของการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ จะช่วยให้บุคคลเหล่านั้นปรับตัวให้มีสุขภาพกายและจิตที่ดีได้ เมื่อบุคคลเหล่านั้นต้องตกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ นอกจากนั้นยังเป็นการเพิ่มแบบวัดใหม่ด้านบุคลิกภาพที่เป็นภาษาไทย เพื่อให้บุคลากรด้านต่าง ๆ ได้นำไปใช้ในการพัฒนาบุคคลให้มีการพัฒนาบุคลิกภาพของตนไปสู่ความเป็นเลิศได้

Grotberg (1999) กล่าวว่า คุณลักษณะของการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resilience Characteristics) สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ทั้งในเด็กเล็กและวัยรุ่น เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นสามารถปรับตัวทางด้านความรู้คิด(Cognitive) สังคม(Social) และการเรียนรู้ในโรงเรียน (School Functioning) โดย Grotberg (1999) ได้เสนอแนวคิดว่าคุณคนสามารถเรียนรู้ได้หลังจากผ่านประสบการณ์อันเลวร้ายมาแล้ว บุคคลเหล่านั้นสามารถนำประสบการณ์เหล่านั้นมาเป็นบทเรียน นำพาให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้เมื่อโตขึ้นขณะเดียวกันการรับรู้ที่ดีเกี่ยวกับตนเองของบุคคลนั้นรวมทั้งการรับรู้เกี่ยวกับบุคคลอื่นที่อยู่รอบ ๆ ตัว จะพัฒนาตัวตนของบุคคลนั้นจากสุขภาพจิตที่ไม่ดีและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีปัญหาไปสู่สภาพที่ดีขึ้นได้ การหาคุณลักษณะของการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศนี้ Grotberg ได้ศึกษาโดยการให้คะแนนการมีปฏิริยาตอบสนองของเด็กทั้งทางวาจาและการเขียนถึงสถานการณ์ที่ยากลำบากและเด็กต้องเผชิญกับความเครียดเหล่านั้น รวมทั้งถามเด็กเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหาลูกในในอดีตที่ผ่านมาว่าเมื่อเด็กเจอเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค เด็กแก้ปัญหาอย่างไร จากข้อมูลที่ได้ทั้งหมดนี้ Grotberg นำมาวิเคราะห์ว่าคุณลักษณะใดที่จัดเข้ากลุ่มบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resilience Scale) ขึ้น จากการที่ Grotberg ได้เป็นหัวหน้าคณะในการใช้แบบวัดบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในประเทศต่าง (International Resilience Project) ถึง 30 ประเทศ รวมทั้งประเทศไทย (อ้างใน Poolsook Sriyaporn & Shaverbush (1998) ซึ่งการทำวิจัยในประเทศต่าง ๆ เหล่านี้ Grotberg ต้องการศึกษานแนวคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะของคำว่าบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resilience) จากการศึกษาพบว่าบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศนี้มีทั้งหมด 36 คุณลักษณะ ซึ่งสามารถนำทั้ง 36 คุณลักษณะนี้มาจัดเป็นองค์ประกอบได้ 3 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่ องค์ประกอบ “ฉันมี” (I have) ซึ่งมีข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ, องค์ประกอบ “ฉันเป็น” (I Am) มีข้อคำถามจำนวน 6 ข้อ และองค์ประกอบ “ฉันสามารถ” (I Can) มีข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ รวมข้อคำถามทั้งหมดของ Resilience Scale จำนวนทั้งสิ้น 23 ข้อ ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 นั้น มีความหมายดังนี้คือ

1. องค์กรประกอบ “ฉันมี” (“I Have”) หมายถึงการมีบุคคลภายนอกคอยให้ความช่วยเหลือหรือได้รับการสนับสนุนจากแหล่งภายนอก ซึ่งองค์กรประกอบ “ฉันมี” นั้น อาจจะมาจกหลายแหล่ง เช่น จากสมาชิกภายในครอบครัวของบุคคลนั้น หรือบุคคลสำคัญที่บุคคลนั้นนิยมชมชอบ หรือนับถือ และการสนับสนุนทางสังคมของคนในชุมชนนั้น เป็นต้น

2. องค์กรประกอบ “ฉันเป็น” (“I Am”) หมายถึงบุคคลนั้นมีความแข็งแกร่งภายในจิตใจหรือมีจิตใจที่เข้มแข็งนั่นเอง ซึ่งองค์กรประกอบ “ฉันเป็น” นั้น ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยดังนี้คือ

- 2.1 เป็นคนที่น่ารักและอารมณ์ดี
- 2.2 เป็นคนที่มีจิตใจเปี่ยมไปด้วยความรักใคร่หรือจงรักภักดี
- 2.3 เป็นคนที่สามารถเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น(Empathic)และเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น (Altruistic)
- 2.4 มีความภาคภูมิใจในตนเอง
- 2.5 มีความเป็นอิสระ (Autonomous) และมีความรับผิดชอบ
- 2.6 มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่น (Faith and Trust)
- 2.7 มีความทรงจำในทางบวก คือจำแต่สิ่งดี ๆ (Positive Memories) เกี่ยวกับความรักที่มีต่อบุคคลอื่นและความเอื้ออาทรที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง
- 2.8 มีความนับถือตนเองและผู้อื่นรวมทั้งรับรู้การที่บุคคลอื่นนับถือและยกย่องตนเองด้วย
- 2.9 มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น
- 2.10 รู้จักแบ่งปันความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง

องค์กรประกอบย่อยทั้ง 10 ประการนี้จะช่วยให้มีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Reliance) ซึ่งก่อให้เกิดคุณลักษณะที่ดีในตัวบุคคลนั้น

3. องค์กรประกอบ “ฉันสามารถ” (“I Can”) หมายถึงบุคคลนั้นมีทักษะทางสังคมและมีทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น นั่นคือ บุคคลนั้นจะต้องมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีและมีการใช้ชีวิตในสังคมที่เป็นไปอย่างเหมาะสมและมีความสุข ซึ่ง Grotberg (1995) กล่าวว่าคนที่บุคคลพัฒนาองค์กรประกอบ “ฉันสามารถ” ได้นั้นเพราะบุคคลนั้นมีองค์ประกอบย่อย 5 องค์ประกอบด้วยกันได้แก่

- 3.1 มีความสามารถที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดต่อบุคคลอื่น
- 3.2 มีสติปัญญาและทักษะในการแก้ปัญหา
- 3.3 สามารถควบคุมตนเองได้ดีไม่ให้เกิดออกต่อสิ่งที่ตนรู้สึกว่าจะไม่ถูกต้อง
- 3.4 มีความสามารถที่จะรู้ว่าเมื่อใดควรจะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นและการขอความช่วยเหลือนั้นจะใช้วิธีการอย่างไร

3.5 ในทางกลับกันก็ควรรู้จักกาลเทศะในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเช่นกัน จาก 5 องค์ประกอบย่อยนี้จะช่วยพัฒนาบุคคลให้มีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในองค์ประกอบ “ฉันสามารถ”

Grotberg (1995) อธิบายว่าความสัมพันธ์แบบไว้วางใจและความรักที่ปราศจากเงื่อนไขใด ๆ ของพ่อแม่และผู้ปกครองที่บุคคลได้รับในวัยเด็ก เป็นส่วนหนึ่งของแรงสนับสนุนจากภายนอก นอกจากนั้น โครงสร้างและกฎเกณฑ์ของครอบครัว รวมทั้งตัวแบบที่มีบทบาททางบวก (Positive Role Model) การได้รับการสนับสนุนให้ทำอะไรด้วยตนเอง การมีสุขภาพ การศึกษา สวัสดิการ และการบริหารด้านความมั่นคงที่ดี ล้วนเป็นการสนับสนุนจากภายนอกที่จะช่วยให้บุคคลมีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวและเอาชนะอุปสรรคหรือมรสุมที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ดีโดยปรับเปลี่ยนมรสุมแห่งชีวิตนั้นไปสู่แนวทางที่สร้างสรรค์และพัฒนาไปในทิศทางที่ทำให้ชีวิตเป็นสุข

การพัฒนาบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

ได้มีการศึกษาองค์ประกอบที่เอื้อให้บุคคลพัฒนาบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศขึ้นมาได้ว่าเกิดมาจากสาเหตุใดบ้าง พบว่ามีการศึกษาของหลายคนด้วยกัน เช่น Rutter (1985) ชี้แนะว่าการมีบุคคลจะพัฒนาองค์ประกอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศให้เกิดขึ้นได้นั้น ประกอบด้วยส่วนที่สำคัญ 2 ส่วน คือ

1. ความสัมพันธ์ที่มั่นคงอบอุ่นในวัยเด็ก
2. ประสบการณ์ที่บุคคลนั้นรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จในโรงเรียน

ต่อมา Wagnild และ Young (1990 อ้างจาก Wagnild & Young 1993) ได้ทำการศึกษาในหญิงชราอายุระหว่าง 67-92 ปี ที่สามารถปรับตัวผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตมาได้จำนวน 24 คน จากการศึกษาค้นคว้ามี 5 คุณลักษณะที่สำคัญในการสร้างเสริมให้บุคคลมีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศได้แก่

1. การมีขันติ รู้จักสงบจิตใจ (Equanimity)
2. การมีความเพียร พยายาม และอดสาหัส (Perseverance)
3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Reliance)
4. มีความตั้งใจอย่างมุ่งมั่นและหนักแน่น (Meaningfulness)
5. สามารถมีชีวิตอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ (Existential Aloneness)

จากการศึกษาในหญิงชรา 24 คนนี้ พบว่าผู้ที่ได้คะแนนบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศสูงมีความสัมพันธ์กับความมีศีลธรรมสูง (High Morale) มีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) มีสุขภาพทางร่างกายดี และมีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ

ส่วน Dyer และ Mc Guinness (1996) ได้ชี้แนะว่าองค์ประกอบสำคัญที่เป็นคุณสมบัติของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศได้แก่

ความสามารถกลับมาใช้ชีวิตเหมือนเดิมได้ (Rebounding) หลังจากพบกับมรสุมชีวิตมาแล้ว มีความเป็นตัวของตัวเอง (A Sense of Self) คือ สามารถใช้ประสบการณ์ปรับเปลี่ยนเป้าหมายของชีวิตได้ และสามารถมีแนวทางชีวิตของตนเองได้ แม้จะมีสภาพชีวิตที่ไม่เหมือนคนอื่น

มีความตั้งใจจริง (Determination) ในการทำงานให้ลุล่วง หรือมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการบรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ที่ตั้งไว้

มีทัศนคติที่ดีต่อสังคม (Prosocial Attitude) คือ เป็นคนที่อ่อนหวาน มีไมตรีจิต มีทัศนคติที่ดี มีเมตตากรุณา และมีความกล้าที่จะผูกมิตรกับผู้อื่น มีจิตใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นและยินดีรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเจอกับมรสุมชีวิต

สำหรับในประเทศไทยนั้น มีผู้นำแบบทดสอบ Resilience ของ Grotberg (1995) มาทำวิจัยอยู่ 3 คนด้วยกัน (ดูความหมายของ Resilience ได้ใน ศิริเพิ่ม, 2546) คือ Sujitra (1998), Bussarin (2000) และ Acthara (2001) โดย Sujitra (1998) ได้นำแบบทดสอบ Resilience Scale ของ Grotberg (1995) มาทำการศึกษาเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุระหว่าง 9 ถึง 16 ปี โดยเพิ่มข้อคำถามเข้าไปในแต่ละองค์ประกอบอย่างละข้อนั่นคือ องค์ประกอบ “ฉันมี” มีทั้งหมด 10 ข้อ , องค์ประกอบ “ฉันเป็น” มี 7 ข้อ และองค์ประกอบ “ฉันสามารถ” มี 9 ข้อ ซึ่งข้อคำถามเหล่านี้ได้ให้ผู้เชี่ยวชาญ 6 คน เป็นผู้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ส่วนความเชื่อถือได้ของแบบสอบถามได้ให้เด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนชนบทจำนวน 78 คน เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม จากการหาค่าความเชื่อถือได้ ของแบบสอบถามโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach Alpha Coefficient) พบว่า มีค่าความเชื่อถือได้ในระดับสูง ($\alpha = 80$)

ต่อมา Bussarin (2000) ได้นำแบบทดสอบ Resilience ที่ Sujitra (1998) สร้างขึ้นมาดัดแปลงเพื่อศึกษาให้เด็กวัยรุ่นในสลัมที่มีพฤติกรรมการเสพยาเสพติดที่เรื้อรังในสนามเด็กเล่นจำนวน 232 คน ที่มีอายุระหว่าง 11 ถึง 20 ปี โดยยึดกรอบแนวคิดเรื่องบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของ Grotberg (1995) โดย Bussarin (2000) ได้นำแบบทดสอบ Resilience ที่ดัดแปลงใหม่นี้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 คนประกอบด้วย พยาบาลด้านอนามัยชุมชนจำนวน 2 คน จิตแพทย์ 1 คน

พยาบาลจิตเวช 1 คน และนักจิตวิทยา 1 คน เพื่อตรวจสอบความมั่นคงของเนื้อหา (Content Validity) และนำแบบทดสอบนี้ไปหาค่าความเชื่อถือได้ของแบบสอบถามกับวัยรุ่นที่อยู่ในสลัม จำนวน 30 คน ได้ค่า Cronbach Alpha Coefficient เท่ากับ .88 ซึ่งเป็นค่าความเชื่อถือได้ที่สูงมาก ต่อมา Acthara (2001), ได้นำแบบทดสอบ Resilience ของ Bussarin (2000) มาศึกษาวิจัย โดยทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยยืดหยุ่นและทนทาน (Resilience) และการรับรู้มรสุมชีวิต (Perceived Life Adversities) ต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา อายุระหว่าง 15-21 ปี จำนวน 594 คน โดยพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำการศึกษาคือ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการมีเพศสัมพันธ์ จากการศึกษาพบว่าความยืดหยุ่นและทนทาน มีความสัมพันธ์กับการดื่มสุราเพียงอย่างเดียว และจากการวิเคราะห์ทางสถิติ แบบถดถอยพหุคูณ พบว่า เพศ การรับรู้มรสุมชีวิต ความยืดหยุ่นและทนทาน และรายได้ สามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 19

การพัฒนาแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (State - Trait Resilience Inventory: STRI)

ก่อนที่จะพัฒนาแบบทดสอบ State - Trait Resilience Inventory (STRI) นั้น Hiew ได้นำแบบทดสอบของ Grotberg (1995) ไปทำการวิจัยในเด็ก 2 เรื่อง ด้วยกันคือ

1. Hiew(1998) ได้นำแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resilience) ของ Grotberg ไปให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของคานาดาคอบแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการประเมิน 2 อย่างคือ

1.1 วิธีการที่นักเรียนตอบสนองต่อความเครียด (Vignettes)

1.2 ให้ครูประเมินนักเรียนว่ามีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศอย่างไร ตามแบบประเมินเกี่ยวกับบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของ Grotberg ซึ่งมี 3 องค์ประกอบด้วยกัน องค์ประกอบแรก ได้แก่ “ฉันเป็น” ซึ่งจะเน้นเกี่ยวกับ ความมีจิตใจที่เข้มแข็งของบุคคลนั้น ส่วนองค์ประกอบที่สอง ได้แก่ “ฉันสามารถ” ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทักษะในการเข้าสังคมรวมทั้งความสามารถในการแก้ปัญหา และองค์ประกอบที่สาม ได้แก่ “ฉันมี” ที่เน้นเกี่ยวกับการมีบุคคลภายนอกคอยให้ความช่วยเหลือหรือได้รับการสนับสนุนจากแหล่งภายนอก

จากผลการศึกษาพบว่า ผลการประเมินของครูเกี่ยวกับบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resilience) ของนักเรียนสามารถทำนายพฤติกรรมการไปโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ การเข้าสังคมและการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนฝูงของนักเรียนได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังพบว่า วิธีการ

ประเมินทั้ง 2 อย่าง ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น มีความสัมพันธ์กันสูงกับองค์ประกอบทั้ง 3 ของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resilience) การประสบผลสำเร็จในการเรียน รวมทั้งการได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากการได้รับข้อมูลการสนับสนุนทางสังคมอย่างไม่เป็นทางการสามารถทำนายบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักเรียนได้ดี ส่วนผลการศึกษาเพิ่มเติมอีก 2 วิธี คือ การให้นักเรียนรายงานเกี่ยวกับบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของตนเอง และการให้พ่อแม่ประเมินบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของลูก พบว่ามีอำนาจในการทำนายน้อยต่อพฤติกรรมการไปโรงเรียน การเข้าสังคม การปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนฝูง รวมทั้งผลสัมฤทธิ์ในการเรียน

2. ต่อมา Hiew (1998) ได้วิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resilience) ในผู้ใหญ่ โดยศึกษากับนักศึกษาระดับวิทยาลัยในคานาดา ซึ่งการศึกษาครั้งนี้เน้นไปที่การนำรูปแบบเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาไปใช้ในการสร้างแบบวัดบุคลิกภาพ การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศเพื่อเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศให้มากขึ้น โดยพบว่าองค์ประกอบของข้อคำถามในแบบวัดบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resilience checklist) นั้น มี 3 องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่

2.1 “ฉันสามารถ” (I Can) คือบุคลิกภาพการปรับตัวทางด้านสังคม และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นในโรงเรียน

2.2 “ฉันเป็น” (I Am) คือบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศซึ่งเกิดขึ้นภายในตัวตนของบุคคล โดยได้รับการสนับสนุนจากสังคมอย่างไม่เป็นทางการ

2.3 “ฉันมี” (I Have) เป็นทักษะทางสังคมที่เกิดขึ้นภายในตัวตนของบุคคล โดยมีครอบครัวให้การสนับสนุน

ในงานวิจัยของ Hiew (1998) นั้น ได้นำข้อคำถามที่ใช้ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศโดยพัฒนามาจากแบบวัด Resilience ของ Grotberg ซึ่งข้อคำถามเหล่านี้ได้มาจากการให้ครูเป็นผู้ประเมินบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักเรียน โดยงานวิจัยนี้มีจุดประสงค์ที่จะพัฒนาแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ เลียนแบบการสร้างแบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberger (1972) ที่สร้างแบบวัดความวิตกกังวล โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ แบบวัดความวิตกกังวลในขณะนั้น และแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะพื้นฐาน (State and Trait Anxiety) ซึ่งแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศที่สร้างขึ้นนี้ได้แบ่งแบบทดสอบออกเป็น 2 ประเภทเช่นกัน คือ

1. แบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเนื่องจากสิ่งแวดล้อม (State Resilience Scale = SRC) เป็นแบบทดสอบเกี่ยวกับการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็น

เลิศ โดยวัดข้อมูลในช่วงปัจจุบัน อันเป็นความรู้สึกนึกคิดในขณะที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งอาจเป็นความสุข หรือความตึงเครียดในชีวิต หรือตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยต่าง ๆ ได้ โดยแบบวัดนี้กำหนดให้ผู้ตอบประเมินข้อความที่มีผู้ใช้บรรยายตนเอง เพื่อแสดงระดับความเห็นด้วยหรือไม่ เห็นด้วยของผู้ตอบเกี่ยวกับข้อความแต่ละข้อความที่กล่าวถึงตัวผู้ตอบ ณ เวลาปัจจุบัน ซึ่งแบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามให้เลือกทั้งสิ้น จำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก (5 point Likert Scale) โดยข้อคำถามแต่ละข้อจะเริ่มจาก “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ซึ่งมีค่าคะแนนเท่ากับ 1 จนถึง “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ซึ่งมีค่าคะแนนเท่ากับ 5 ดังนั้น ช่วงของคะแนนในการตอบแบบทดสอบนี้มีค่าคะแนนต่ำสุดที่ 15 คะแนน และค่าคะแนนสูงสุดที่ 75 คะแนน

2. แบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัว (Trait Resilience Scale = TRC) ซึ่งเป็นแบบทดสอบเกี่ยวกับการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในวัยเด็ก โดยเชื่อว่าบุคลิกภาพแบบ Trait นั้น เป็นการถ่ายทอดทางพันธุกรรมและการเรียนรู้ในวัยเด็ก ซึ่งเป็นลักษณะพื้นฐานที่แต่ละบุคคลมีอยู่เฉพาะตัวบุคคลนั้น และเป็นบุคลิกลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่ และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะพฤติกรรม โดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริม

แบบวัดความวิตกกังวล ในขณะนั้นและที่เป็นลักษณะพื้นฐาน (State and Trait Anxiety)

แบบวัดอารมณ์โกรธที่แสดงออกในขณะนั้นและลักษณะพื้นฐานของอารมณ์โกรธที่ติดตัวมา (State and Trait Anger)

แบบวัดความซึมเศร้าที่แสดงออกมาในขณะนั้น และลักษณะความซึมเศร้าพื้นฐานที่ติดตัวมา (State and Trait Depression)

แบบวัดความอยากรู้อยากเห็นที่แสดงออกมาในขณะนั้นและลักษณะความอยากรู้อยากเห็นที่เป็นพื้นฐานติดตัวมา (State and Trait Curiosity)

สมมติฐานการวิจัยครั้งนี้เพื่อทดสอบว่าเมื่อนักศึกษาเผชิญกับความเครียดในชีวิต บุคลิกการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจะทำให้ นักศึกษาสามารถเผชิญกับปัญหาและมีอารมณ์ทางบวกที่จะเป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหาเหล่านั้นอย่างไร

จากผลการศึกษาพบว่าตัวแปรที่สามารถนำมาทำนายบุคลิกการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศได้ดี คือ การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนจากแหล่งที่เป็นข้อมูลข่าวสารที่ไม่เป็นทางการและเพื่อน ยิ่งกว่านั้นยังพบว่า State หรือ Trait ของบุคคลการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจะสามารถใช้ทำนายได้ดีขึ้นอยู่กับชนิดและสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งอยู่ในองค์ประกอบ “ฉันสามารถ” (I Can) และสภาพที่ตั้งของโรงเรียน ซึ่งอยู่ในองค์ประกอบ “ฉันเป็น” (I Am) ทั้งสององค์ประกอบนี้จะรวมกันเป็นองค์ประกอบเดียว คือ การได้รับการสนับสนุน

จากครอบครัวและการสื่อสารอย่างไม่เป็นทางการ ในขณะที่ความสัมพันธ์ที่แนบแน่นและตัวแบบที่มีบทบาท (role model) จะมีอยู่ในองค์ประกอบด้าน “ฉันมี” (I Have) ซึ่งองค์ประกอบด้านนี้จะเพิ่มความชำนาญในการเข้าสังคมให้แก่บุคคลมากขึ้น

ต่อมาในปี 2000 Hiew และคณะ ได้นำแบบทดสอบบุคลิกภาพปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศฉบับ State – Trait Resilience Inventory (STRI) มาศึกษากับนักศึกษาในระดับวิทยาลัยของประเทศญี่ปุ่นจำนวน 81 คน โดยมีจุดประสงค์หลักคือ ศึกษาถึงองค์ประกอบของแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศฉบับ STRI ว่าสามารถวัดการเพิ่มขีดความสามารถในการเผชิญหน้าหรือสามารถควบคุมความเครียดได้หรือไม่ และบุคคลสามารถลดระดับอารมณ์ให้อยู่ในระดับปานกลางได้อย่างไรเมื่อเผชิญกับความเครียด ซึ่งการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อถือได้ของแบบสอบถามโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbachalpha coefficient) ในแบบทดสอบ State Resilience Scale (SRC) มีค่าอยู่ในระดับสูง ($\alpha = .76$) และจากการวิเคราะห์ห่องค์ประกอบพบว่าแบบวัดนี้มี 2 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบ “ฉันเป็น / ฉันสามารถ” (I Am / I Can)
2. องค์ประกอบ “ฉันมี” (I Have)

ส่วนแบบทดสอบ Trait Resilience Scale (TRC) พบว่าความเชื่อถือได้ของแบบสอบถามโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach alpha coefficient) มีค่าอยู่ในระดับสูง ($\alpha = .83$) และจากการวิเคราะห์ห่องค์ประกอบพบว่าแบบวัดนี้มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่

องค์ประกอบ “ฉันสามารถ” (I Can) ซึ่งหมายถึงความสามารถของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียน มีความสามารถในการแก้ปัญหาและมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ในโรงเรียน

องค์ประกอบ “ฉันมี” (I Have) หมายถึง มีสัมพันธ์ภาพที่มั่นคง และมีตัวแบบที่ดี

องค์ประกอบ “ฉันเป็น” (I Am) หมายถึง บุคคลนั้นเป็นคนที่มีความหวัง มีความศรัทธาเชื่อมั่นในตนเอง และมองโลกในแง่ดี

นอกจากนั้นยังพบว่าแบบทดสอบบุคลิกภาพ SRC และ TRC มีความสัมพันธ์กันสูง ($R = .46, P < .001$) เมื่อหาค่าความเชื่อถือได้ของแบบทดสอบด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ (test - retest) โดยมีระยะห่างในการทดสอบซ้ำสองสัปดาห์ พบค่าความเชื่อถือได้ของแบบทดสอบ SRC = .80 และ TRC = .84

จากงานวิจัยของ Hiew (2000) พบว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศสามารถปล่อยอารมณ์เครียดได้ดี โดยพบว่าเมื่อเผชิญกับความเครียดบุคคลที่มีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจะนำเอาเหตุการณ์แวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียดมาคิดแก้ปัญหาได้ดี และช่วยลดความเครียดให้อยู่ในระดับปานกลาง

* งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

ณัฐพล (2545) ได้ทำการค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางบุคลิกภาพ กับภาวะผู้นำของนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย 2 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางบุคลิกภาพ ได้แก่ การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ บุคลิกภาพความทนทาน และความเข้มแข็งในการมองโลก กับภาวะผู้นำของนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ และ (2) เพื่อศึกษาปัจจัยทางบุคลิกภาพ ได้แก่ การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ บุคลิกภาพความทนทาน และความเข้มแข็งในการมองโลกที่สามารถร่วมกันทำนายภาวะผู้นำของนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์

กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาวิศวกรรมศาสตร์ชั้นปีที่ 4 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวนทั้งสิ้น 353 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัด 5 ชนิด คือ (1) แบบสอบถามลักษณะทางประชากร (2) แบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (3) แบบวัดบุคลิกภาพความทนทาน (4) แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก และ (5) แบบทดสอบภาวะผู้นำ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงสถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

พบผลการวิจัยดังนี้

1. การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ บุคลิกภาพความทนทาน และความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะผู้นำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ บุคลิกภาพความทนทาน และความเข้มแข็งในการมองโลกสามารถร่วมกันทำนายภาวะผู้นำของนักศึกษาวิศวกรรมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วราภรณ์ (2545) ได้ทำการค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางบุคลิกภาพกับความพึงพอใจในงานของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดเชียงใหม่” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางบุคลิกภาพกับความพึงพอใจในงานของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ในจังหวัดเชียงใหม่ และเพื่อศึกษาความสามารถในการพยากรณ์ความ

พึงพอใจในงานของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดเชียงใหม่ ประชากรที่ศึกษาต่อ ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 183 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยเครื่องมือ 5 ชนิด คือ แบบสอบถามข้อมูลทางประชากรของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดเชียงใหม่ แบบทดสอบภาวะผู้นำ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ แบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ และแบบวัดความพึงพอใจในงาน โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91 .85 .84 และ .82 ตามลำดับการเก็บรวบรวมข้อมูลทำโดยส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ไปยังปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดเชียงใหม่ และขอให้กลุ่มประชากรส่งกลับคืนมายังผู้วิจัยโดยตรง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ สถิติทดสอบสัมประสิทธิ์สัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

ภาวะผู้นำและความฉลาดทางอารมณ์ ภาวะผู้นำและบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ ความฉลาดทางอารมณ์และบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศภาวะผู้นำและความพึงพอใจในงาน ความฉลาดทางอารมณ์และความพึงพอใจในงานบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ และความพึงพอใจในงานของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดเชียงใหม่ มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ผลการวิจัยพบว่า ภาวะผู้นำและความฉลาดทางอารมณ์ ไม่สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในงานของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดเชียงใหม่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีเพียงตัวแปรเดียวที่สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในงานของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ในจังหวัดเชียงใหม่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

วลัยลักษณ์ (2545) ได้ทำการค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศกับความพึงพอใจในงานของพนักงานสังกัดสำนักงานประปาเขต 9 เชียงใหม่” ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ (1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ กับความพึงพอใจในงานของพนักงานสังกัดสำนักงานประปาเขต 9 เชียงใหม่ (2) เพื่อศึกษาบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในงานของพนักงานสังกัดสำนักงานประปาเขต 9 เชียงใหม่

ประชากร คือ พนักงานสังกัดสำนักงานประปาเขต 9 เชียงใหม่ จำนวน 367 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 4 แบบวัด ได้แก่ แบบสอบถามลักษณะทางประชากร แบบวัดบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัว แบบวัดบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเนื่องจากสิ่งแวดล้อม และแบบวัดความพึงพอใจในงาน สถิติที่

ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน สรุปผลการศึกษาดังนี้

1. บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวก กับความพึงพอใจในงาน โดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่าแบบวัดย่อยของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ ได้แก่ บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในงานโดยรวม และบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเนื่องจากสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในงานโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเนื่องจากสิ่งแวดล้อมสามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในงานโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่พบว่าบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัว สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในงานโดยรวมได้
3. บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศสองแบบวัดย่อย สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในงาน 14 องค์ประกอบย่อย คือ บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัวสามารถพยากรณ์ความพึงพอใจต่อบรรยากาศการทำงาน และความพึงพอใจต่อรางวัลพิเศษในการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเนื่องจากสิ่งแวดล้อมสามารถพยากรณ์ ความพึงพอใจในหัวหน้างาน ความพึงพอใจในเพื่อนร่วมงาน ความพึงพอใจต่อการหยุดงานตามเทศกาล ความพึงพอใจในงานต่อความมั่นคงของครอบครัว ความพึงพอใจต่อความมั่นคงในงานและความพึงพอใจต่อความท้าทายของงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่า บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศทั้งสองแบบวัดย่อย คือ บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัวและบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเนื่องจากสิ่งแวดล้อม สามารถร่วมกันพยากรณ์ความพึงพอใจในตำแหน่งงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่พบว่ามีสามองค์ประกอบย่อยของความพึงพอใจในงาน ด้านสุขภาพจิตที่ดีในการทำงาน ความพึงพอใจในคุณภาพของงาน และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรนั้น บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัว และบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเนื่องจากสิ่งแวดล้อมสามารถพยากรณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ

ศุภณารี (2545) ได้ทำการค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง “การเปรียบเทียบ ความห่างเหินทางสังคม การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศกับผลการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพที่ทำงานในระบบกะ” โดยการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบ ความห่างเหินทางสังคม บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ และผลการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพที่ทำงานในระบบกะที่แตกต่างกัน รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์และการทำนายของตัวแปร ความห่างเหินทางสังคม การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศกับผลการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพที่ทำงานในระบบกะ

กลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาลวิชาชีพที่ทำงานในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวนทั้งสิ้น 161 คน โดยให้ตอบแบบสอบถามต่อไปนี้คือ แบบสอบถาม ลักษณะทางประชากร แบบสอบถามความห่างเหินทางสังคม แบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัว เพื่อสู่ความเป็นเลิศ และแบบประเมินผลการปฏิบัติงานที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ สถิติเชิงพรรณนา การหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน การถดถอยพหุคูณแบบเชิงชั้น และการ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

จากการทดสอบสมมติฐานทั้ง 5 ข้อ ผลการวิจัยพบว่า

1. พยาบาลวิชาชีพที่ทำงานในระบบกะที่แตกต่างกัน จะมีความห่างเหินทางสังคม บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ความห่างเหินทางสังคม และบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศมีความสัมพันธ์กันทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ความห่างเหินทางสังคม และบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศมีความสัมพันธ์กับผลการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. ความห่างเหินทางสังคม และบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศไม่มีปฏิสัมพันธ์ ร่วมกันในการทำนายผลการปฏิบัติงานในพยาบาลวิชาชีพที่ทำงานระบบกะ

พยาบาลวิชาชีพที่ทำงานในระบบกะเช้าและกะบ่ายมีผลการปฏิบัติงานดีกว่าพยาบาลที่ ทำงานในกะดึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ พยาบาลที่ทำงานในระบบกะเช้ามีผลการ ปฏิบัติงานไม่แตกต่างกับพยาบาลที่ทำงานในระบบกะบ่ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศุภาวดี (2545) ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสำเร็จใน การทำงานของครูสอนภาษาอังกฤษในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่” ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มี วัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความ เป็นเลิศ การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร ความผูกพันในอาชีพ และการรับรู้ความสำเร็จในการ

ทำงานของครูสอนภาษาอังกฤษ และ (2) เพื่อศึกษาอำนาจในการพยากรณ์ของตัวแปรบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร และความผูกพันในอาชีพ ที่มีต่อการรับรู้ความสำเร็จในการทำงานของครูสอนภาษาอังกฤษ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูสอนภาษาอังกฤษในระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 291 คน ในจังหวัดเชียงใหม่ การเก็บข้อมูลทำโดยให้ครูสอนภาษาอังกฤษทำแบบวัดบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ การรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร ความผูกพันในอาชีพ และการรับรู้ความสำเร็จในการทำงานของครูสอนภาษาอังกฤษ ซึ่งแบบวัดทั้งหมดมีข้อคำถามทั้งสิ้น 70 ข้อ ผู้วิจัยได้รับแบบวัดคืนจำนวน 220 ชุด คิดเป็นร้อยละ 75.60 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วยค่ามัธยฐานเลขคณิต ความถี่ ร้อยละ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศทั้งสองแบบวัดคือ State-Trait ความผูกพันอันเนื่องมาจากอารมณ์และความผูกพันอันเนื่องมาจากหน้าที่ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสำเร็จในการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ความผูกพันอันเนื่องมาจากการลงทุนและการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กรนั้น ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสำเร็จในการทำงาน

2. บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศทั้งสองแบบวัดคือ State-Trait และความผูกพันอันเนื่องมาจากอารมณ์ สามารถร่วมกันพยากรณ์การรับรู้ความสำเร็จในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความสามารถในการพยากรณ์ของการรับรู้การสนับสนุนจากองค์กร ความผูกพันอันเนื่องมาจากการลงทุน และความผูกพันอันเนื่องมาจากหน้าที่

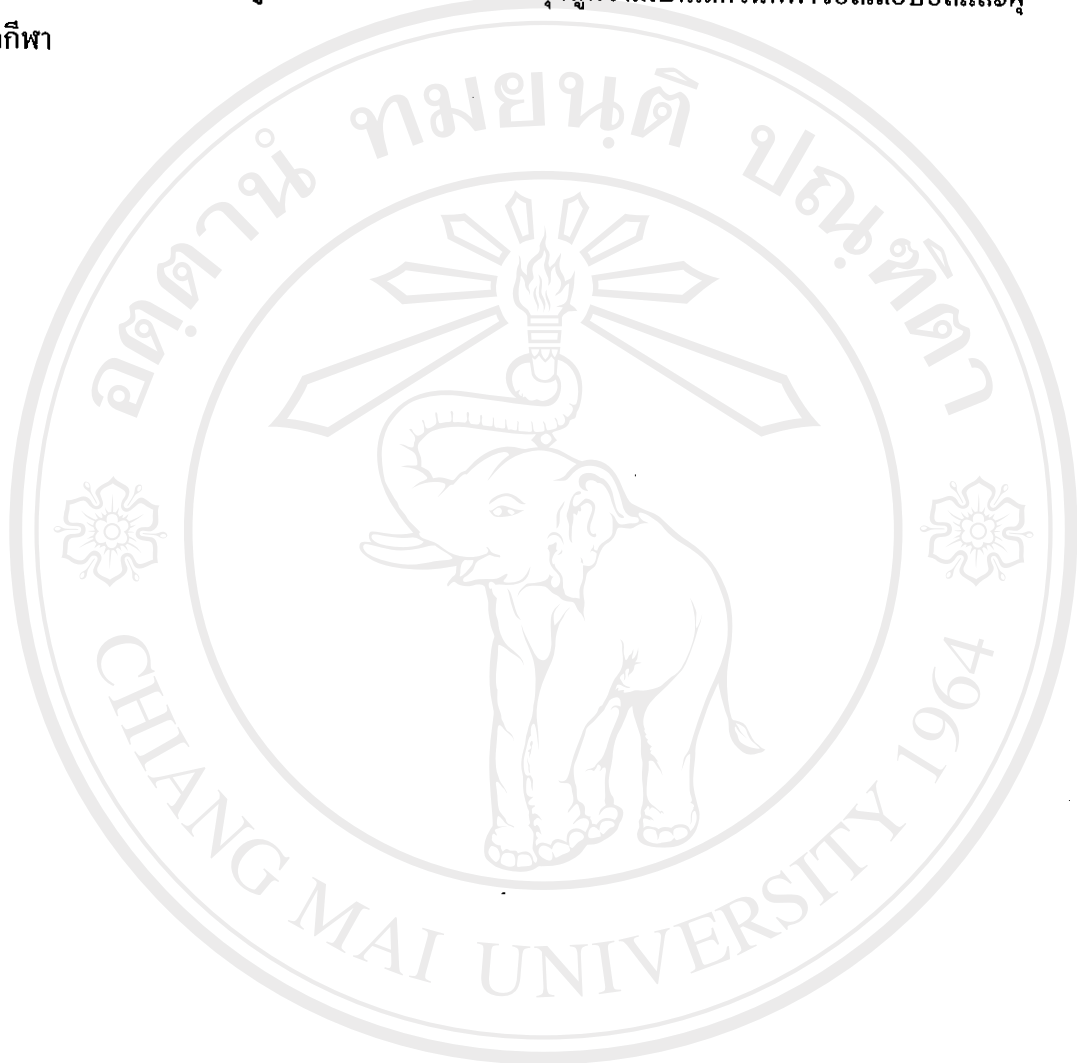
นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่า ครูสอนภาษาอังกฤษที่สอนในโรงเรียนขนาดต่างกัน คือ ขนาดใหญ่พิเศษ ใหญ่ กลาง และเล็ก รับรู้ความสำเร็จในการทำงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากรายงานการวิจัยทั้ง 5 เรื่องนั้น พบว่า แบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศทั้งสองแบบวัดคือ State-Trait สามารถนำไปใช้ในการทำนายภาวะผู้นำความพึงพอใจในงานและการรับรู้ความสำเร็จในการทำงานได้ดี นอกจากนั้นยังพบว่าแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะผู้นำ ความฉลาดทางอารมณ์ ความพึงพอใจในงาน บุคลิกภาพความทนทาน ความเข้มแข็งในการมองโลกความผูกพันอันเนื่องมาจากอารมณ์ ความผูกพันอันเนื่องมาจากหน้าที่ การรับรู้ความสำเร็จในการทำงาน และผลการปฏิบัติงาน

๑/๓๖
๗๑๖-๒๒๕
เลขหมู่.....๑-๓๑๕-๕.....

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แต่พบว่าบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศมีความสัมพันธ์ทางลบกับความห่างเหินทางสังคม เป็นต้น ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจและการปรับตัวในกีฬายังไม่มีการศึกษามากนัก จึงสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศในกีฬาวอลเลย์บอลและผู้ใช้ไมโซนักกีฬา



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved