

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ได้ทำการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
ครอบคลุมหัวข้อต่างๆ ดังนี้

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

ความหมายของแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

แรงจูงใจ (Motivation) คือ กระบวนการกระตุ้นเพื่อให้พฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย แรงจูงใจเป็นเทคนิคอีกอย่างที่ใช้กระตุ้นให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงความสามารถที่มีอยู่ให้สูงขึ้น เกิดความมานะพยายาม ความเชื่อมั่น ความกระตือรือร้น มีคุณธรรม มีระเบียบวินัยก่อเกิดการ พัฒนาตนเอง การปรับปรุงตนเอง อีกทั้งแรงจูงใจจะเป็นตัวกำหนดระดับความตั้งใจ ความมุ่งมั่น เพื่อให้ตนเองบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้และเป้าประสงค์ของทีม นอกจากนี้แรงจูงใจยังมีผลต่อ การฝึกซ้อมและการแข่งขัน นักจิตวิทยาากลุ่มปฏิสัมพันธ์ (Interactionism) ได้แบ่งแรงจูงใจพื้นฐาน ออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. แรงจูงใจภายนอก (External Motivation) เป็นแรงจูงใจจากภายนอกหรือ สถานการณ์ภายนอก ก่อเกิดการกระทำต่างๆเช่น ถ้วยรางวัล เงินรางวัล สิ่งของหรือตำแหน่งแชมป์ ในการแข่งขัน การได้รับแรงเสริมจากโค้ชหรือผู้ฝึกซ้อม คนใกล้ชิด รวมถึงการยอมรับจาก ครอบครัวและสังคม ทำให้เกิดความต้องการและเป้าหมายทางกีฬาและประสบผลสำเร็จจากการ เล่นกีฬา

2. แรงจูงใจภายใน (Internal Motivation) เป็นแรงจูงใจที่เกิดภายในตัวของนักกีฬา เองที่มีความต้องการแสดงการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมเพราะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (Competence) มีความมุ่งมั่นด้วยตนเอง (Self - determination) ความพยายามที่จะกระทำเป็น แรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวเองที่เกิดจากการรับรู้ตัวเองว่ามีความสามารถ ดังนั้นอาจจะกล่าวได้ว่า แรงจูงใจภายใน ในการเล่นกีฬาอาจเป็นเพราะความสนุกสนาน ทำหาย เสี่ยงภัยและความชอบการ แข่งขัน โดยไม่มีอิทธิพลจากภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง

นอกจากนั้นการให้คำจำกัดความของแรงจูงใจ หรือความหมายในเรื่องของแรงจูงใจนั้น มีนักวิชาการและนักการศึกษามากมายได้ให้คำจำกัดความไว้ นั้นไม่ได้หมายความว่าความหมายของนักวิชาการ หรือนักการศึกษาได้มีความหมายใดความหมายหนึ่งที่แน่นอนเป็นสากล ทั้งนี้เป็นเพราะนักวิชาการ และนักการศึกษามีมุมมองที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งอาจกล่าวได้ ดังนี้

กิติ ดายัถถานนท์ (2530) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจ หมายถึง พลังจิตที่มีอยู่ในตัวบุคคล แต่ละคน ซึ่งทำหน้าที่เร้าให้บุคคลนั้นๆกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งออกมา เพื่อนำไปสู่สิ่งตอบแทนหรือเป้าหมายที่ตนต้องการ

กันยา สุวรรณแสง (2532) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจ หมายถึง แรงกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมที่มีทิศทาง

บุญมัน ธนาสุวัฒน์ (2537) ได้ให้ความหมายว่าแรงจูงใจหมายถึงสิ่งที่บุคคลคาดหวัง หรือปรารถนา โดยผ่านการเรียนรู้ของบุคคลนั้น ความคาดหวังนี้จะเป็นตัวผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2535) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า หมายถึง สภาวะของบุคคลที่ถูกกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมไปยังจุดหมายปลายทางตามที่ต้องการ

สมพงษ์ เกษมสิน (2521, อ้างในอาชว์บารมี ฤปะติวงศ์, 2546) ได้ให้ความหมายการจูงใจไว้ว่า หมายถึง ความพยายามที่จะชักจูงให้ผู้อื่นประพฤติปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ พฤติกรรมของคนจะเกิดขึ้นได้ต้องมีแรงจูงใจ (Motivation) และมูลเหตุที่สำคัญของการจูงใจคือ ความต้องการ (Needs)

Dacey และ Kenny (1997) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศว่า เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลที่สามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต หรือแก้ไขปัญหาที่บรรเทาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Hagevik (1998, อ้างในอาชว์บารมี ฤปะติวงศ์, 2546) ได้ให้ความหมายของ บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในอาชีพว่าหมายถึงศูนย์กลางของความสำเร็จของปัจเจกบุคคลและองค์กร ในการยอมรับและการเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามความคาดหมายหรือไม่ก็ตาม ซึ่งมีองค์ประกอบหลากหลาย ได้แก่ การทุ่มเท (Being Focused) การมองโลกในแง่ดี (Positive Outlook) และการยืดหยุ่น (Remaining Flexible)

Rutter (1985, อ้างในศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์, 2546) ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศว่าเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่ต้องการประสบความสำเร็จในเป้าหมายชีวิตอย่างมีการวางแผนเป็นขั้นตอนซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน

1. ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (Self - Esteem) และมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence)

2. มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการติดต่อประสานงานและการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ต่างๆได้

3. มีการสะสมความรู้เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาต่างๆ ทางสังคมที่ตนได้เผชิญหรือพบเห็นมาอย่างมีประสิทธิภาพ นั่นคือเป็นผู้มีประสบการณ์ชีวิตและมีทักษะทางสังคมสูงนั่นเอง

Hiew (2001, อ้างในศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์, 2546) กล่าวว่าคนที่มีบุคลิกภาพการปรับเพื่อสู่ความเป็นเลิศ คือบุคคลที่สามารถยืดหยุ่นได้ดี ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยหรืออาจจะกล่าวได้ว่า บุคคลนั้นยังสามารถดำเนินชีวิตได้ดีแม้จะตกอยู่ภายใต้ความเครียด โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ

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

Gohde (2003, อ้างในอาชว์บารมี ฤปะติวงศ์, 2546) กล่าวว่า บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ คือ การรับรู้ในความเปลี่ยนแปลงต่างๆของชีวิต และรูปแบบการแก้ไขปัญหาพร้อมทั้งวางแผนในการจัดการและดำเนินชีวิตต่อไป ซึ่งบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ความคิดหรือการกระทำ ซึ่งบุคคลสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้

Conrad, R. (1996, อ้างในศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์, 2546) กล่าวว่า บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ คือ ความสามารถของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวเพื่อเผชิญกับความยากลำบาก โชคร้าย และพัฒนาความสามารถด้านสังคม แม้จะอยู่ในสภาวะการเลวร้าย

Young - Eisendrath, P. (1996, อ้างในศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์, 2546) ได้ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ คือ การที่บุคคลเข้าใจในชีวิต โดยการเผชิญกับประสบการณ์ที่เป็นทุกข์เจ็บปวด และสามารถหาแนวทางจัดการและเรียนรู้เพื่อเป็นประสบการณ์จากความทุกข์นั้น ซึ่งคล้ายกับคำสอนในพุทธศาสนาว่าชีวิตมนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงความทุกข์ได้ แต่เราสามารถหาหนทางบรรเทาทุกข์และปลดทุกข์ได้

Collard et al. (1996, อ้างในBrown,1996) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในอาชีพ (Career Resilience) ว่าเป็นความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับ

สถานการณ์ต่างๆที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่เรื้อรัง ซึ่งการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในงานนี้เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในอาชีพของตน

Siebert (1999, อ้างใน อาชว์วารมี ฤปะติวงศ์, 2546) กล่าวว่าหากบุคคลมีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศแล้ว ไม่ได้หมายความว่าบุคคลจะไม่เผชิญประสบการณ์ที่ยากลำบากหรือความเศร้าโศก แต่บุคลิกการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจะช่วยให้บุคคลตระหนัก และรับมือกับความเจ็บปวดได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศคือการที่บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคและปัญหาได้นั้นเอง อาชว์วารมี ฤปะติวงศ์ ได้กล่าวถึง Siebert (1996) ที่ได้แบ่งระดับของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- ระดับที่ 1 สามารถรักษาอารมณ์ให้คงที่ ทำให้มีสุขภาพและการเป็นอยู่ที่ดี
- ระดับที่ 2 มีทักษะในการแก้ไขปัญหาที่ดี
- ระดับที่ 3 มีความเข้มแข็งในตนเอง
- ระดับที่ 4 มีความสามารถในการพัฒนาทักษะการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ
- ระดับที่ 5 มีพรสวรรค์ในการเปลี่ยนแปลงความยุ่งยากให้เป็นความสำเร็จ

คุณลักษณะและประเภทของแรงจูงใจกับการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

นักจิตวิทยาได้พยายามใช้หลักเกณฑ์ต่างๆในการจำแนกประเภทของแรงจูงใจและวิธีที่ยอมรับกันส่วนใหญ่ก็คือ การแบ่งพื้นฐานของแรงจูงใจ 3 ทาง คือ

1. แรงจูงใจทางด้านร่างกาย (Physiological Motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการทางด้านร่างกาย และความจำเป็นในการดำรงชีวิต
2. แรงจูงใจทั่วไปที่ไม่ใช่การเรียนรู้ (Unlearned General Motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการในการเคลื่อนไหว หรือการประกอบกิจกรรมต่างๆความต้องการอยากรู้อยากเห็น หรือมีประสบการณ์ใหม่ๆ
3. แรงจูงใจด้านสังคม (Social Motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ อันได้แก่ การสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม และได้รับอิทธิพลมาจากตัวบุคคล สถาบัน วัฒนธรรม ค่านิยม ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อถือ ขนบธรรมเนียมประเพณี แรงจูงใจในลักษณะนี้ที่สำคัญคือความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จ ต้องการให้สังคมยอมรับ ต้องการตำแหน่งฐานะทางสังคม ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ ความสุขสนุกสนานในการร่วมกันและพักผ่อนกับหมู่คณะ

แรงจูงใจกับความสำเร็จในการแข่งขัน

การสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาในขณะที่ทำการฝึกซ้อมย่อมเป็นเหตุผลที่สำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน ดังนั้นโค้ชจึงพยายามเปิดโอกาสให้

นักกีฬาได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่นการมีส่วนร่วมดำเนินการทดสอบทักษะความสามารถของตนเอง มีส่วนร่วมในการวางแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันเป็นครั้งคราว สิ่งเหล่านี้เป็นการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นในตัวนักกีฬา ทำให้เกิดความพึงพอใจจนไปสู่ความสำเร็จ อาจนำมาซึ่งแรงจูงใจด้านต่างๆ ดังนี้

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

คุณลักษณะของการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2546) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในอาชีพ (Career Resilience) ว่าบุคคลที่มีการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในอาชีพจะต้องมีความรับผิดชอบงานที่ตนทำควบคู่กันไปพร้อมๆ กับการมีความต้องการมีอาชีพของตนเอง อุทิศตนและพร้อมที่จะเรียนรู้ตลอดเวลา รวมทั้งมีความผูกพันที่จะบรรลุถึงความเป็นเลิศส่วนบุคคล (Personal Excellence) มีทัศนคติที่มุ่งมั่นและสามารถปรับตัวได้ แสดงออกถึงความแข็งแกร่งในการกระทำที่จะช่วยนำพาองค์กรให้บรรลุเป้าหมายเมื่อตนเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร

ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2546) ได้สรุปว่า คุณลักษณะที่สำคัญของเด็กที่มีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resilience) คือ บุคคลจะมีลักษณะในการเข้าสังคมที่ดี มีบุคลิกภาพที่สามารถเข้ากับเพื่อนได้ง่าย (Being Friendly) มีวางตัวแบบสบาย ๆ ทำให้สามารถเข้ากับเพื่อนร่วมรุ่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันหรือผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดีและมีอารมณ์ดีทำให้การคบหาสมาคมกับผู้อื่นเกิดขึ้นได้ง่าย คุณลักษณะเหล่านี้จะส่งเสริมให้บุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและสมาชิกในครอบครัว เป็นผลให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้สึกรู้ว่าตนเองมีคุณค่าและสามารถควบคุมตนเองได้ดี และยังพบว่าเด็กที่มีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจะประสบความสำเร็จสูงและส่วนใหญ่ทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดี

American Psychology Association (2003, อ้างในศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์, 2546) ได้กล่าวไว้ว่าแนวทางในการเสริมสร้างการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศบุคคลต้องมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวกับเพื่อนหรือกับบุคคลอื่นให้การยอมรับความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนจากบุคคลเหล่านั้นเป็นการสร้างความเข้มแข็งของการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศการหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นสิ่ง

ยากลำบาก บุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความจริงหรือภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นได้แต่บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงการรับรู้หรือการตอบสนองนั้นได้ บุคคลจะพยายามมองไปยังอนาคตว่า จะต้องดีขึ้นกว่าเดิม การจดจำการแก้ไขปัญหาที่ตนเองเคยเผชิญมา สามารถนำมาใช้ในการจัดการ ปัญหาที่ยากลำบากได้ การยอมรับการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต บางครั้งจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ไม่อาจเป็นไปได้ แต่บุคคลสามารถหาทางแก้ปัญหาก็ได้ และสามารถเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ให้ดีขึ้นได้ การมุ่งไปยังเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้ ถึงแม้ว่าจะเป็นเป้าหมายทั่วไป หรือเป็นเป้าหมายเล็กๆ น้อยๆ แต่ถ้าหากบุคคลบรรลุถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้ ย่อมดีกว่าการกำหนด เป้าหมายที่วางไว้และไม่สามารถบรรลุเป้าหมายนั้น การค้นพบตนเอง บุคคลที่มีการเรียนรู้เกี่ยวกับ ตนเองและหาแนวทางในการที่จะเอาชนะกับความล้มเหลวหรือแม้แต่เคยประสบกับความผิดหวัง ความยากลำบากมา การเพิ่มความความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเอง การสร้างกำลังใจ การยอมรับ นับถือและการชื่นชมในตนเองจะช่วยให้คุณผ่านพ้นปัญหาไปได้ การเสริมสร้างทัศนคติใน ทางบวกให้กับตัวเองบุคคลจะสามารถแก้ไขปัญหที่ตนเองเผชิญมาได้และความเชื่อมั่นนั้นจะช่วย เสริมสร้างให้คุณเกิดบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ การมีความหวังในอนาคต บุคคล มักมอง ถึงอนาคตในแง่ดีคาดหวังในสิ่งดีๆ ที่ตนเองต้องการให้เกิดขึ้นในชีวิต การมองการณ์ ไกล บุคคลที่เคยเผชิญกับสถานการณ์ที่เจ็บปวด ควรมีการศึกษาพิจารณาสถานการณ์นั้นอย่าง รอบครอบและครอบคลุมทุกประเด็นมีการตระหนักถึงความสัมพันธ์และสิ่งที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องกับ ภาวะนั้น การ ดูแลและการเอาใจใส่ตัวเอง บุคคลควรใส่ใจในความรู้สึกของตนเองและความ ต้องการของตนเอง พยายามทำในสิ่งที่คุณมีความสุข สนุกสนาน ผ่อนคลาย เช่นการออกกำลังกาย การดูแลร่างกายและจิตใจของตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพื่อจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ ต่างๆ ได้

Siebert (1999, 2002, อ้างในนวลละออง สุภาพล, 2527) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคล สามารถปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศและทำการศึกษาระบบชาติภายในของผู้อื่นที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ ได้ด้วยดี โดยศึกษาเกี่ยวกับ การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ จากการวิจัยพบว่าผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจะมีคุณลักษณะดังนี้ กล่าวคือ มีความร่าเริง สนุกสนาน มีความ กระตือรือร้น ความอยากรู้ อยากเห็นเหมือนเด็ก มีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ มีการ ปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว มีความยืดหยุ่นมีความยอมรับนับถือในตนเอง มีความมั่นใจในตนเองสูง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อนๆ แสดงความรู้สึกอย่าง ตรงไปตรงมา มองผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่ร่วม เอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้อภัยกับคนที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่ ชื่นชอบ มีทักษะในการทำสิ่งร้าย ๆ ให้กลายเป็นสิ่งที่ดี มีความคาดหวังในสิ่งที่คุณเองทำออกมาแล้ว ได้ดี ปกป้องตนเองได้ดี และทำตัวเองให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

Conner (1992, อ้างใน นวลละออ สุภาพล, 2527) ได้กำหนดคุณลักษณะพื้นฐานของบุคคลที่มีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี (Positive)
2. การมีวิสัยทัศน์ที่ดี (Focused)
3. การมีความยืดหยุ่น (Flexible)
4. การจัดระเบียบ (Organized)
5. การเริ่มปฏิบัติ (Proactive)

การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ

มีนักการศึกษาได้ทำการวิจัยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวกับคุณลักษณะของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ เพื่อให้ครู พ่อแม่ผู้ปกครองและนักสังคมสงเคราะห์ หรือผู้ที่ทำงานด้านบริการสามารถนำคุณลักษณะของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศไปใช้กับเด็ก ช่วยให้มีสมาธิและความเข้าใจว่าเด็กเหล่านั้นมีองค์ประกอบใดหรือขาดองค์ประกอบใดบ้าง และจะช่วยส่งเสริมองค์ประกอบใดที่ขาดหายไปให้สมบูรณ์ ช่วยพัฒนาเด็กให้เติบโตเป็นเยาวชนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สำหรับผู้ที่มีความเข้าใจในเรื่องคุณลักษณะของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ และองค์ประกอบของการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ จะช่วยให้บุคคลนั้นปรับตัวให้มีสุขภาพและจิตที่ดีได้ คุณลักษณะของการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (Resilience Characteristics) สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ทั้งในเด็กและวัยรุ่น เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นสามารถปรับตัวทางด้านความรู้คิด (Cognitive) ทางสังคม (Social) และการเรียนรู้ในโรงเรียน (School Functioning)

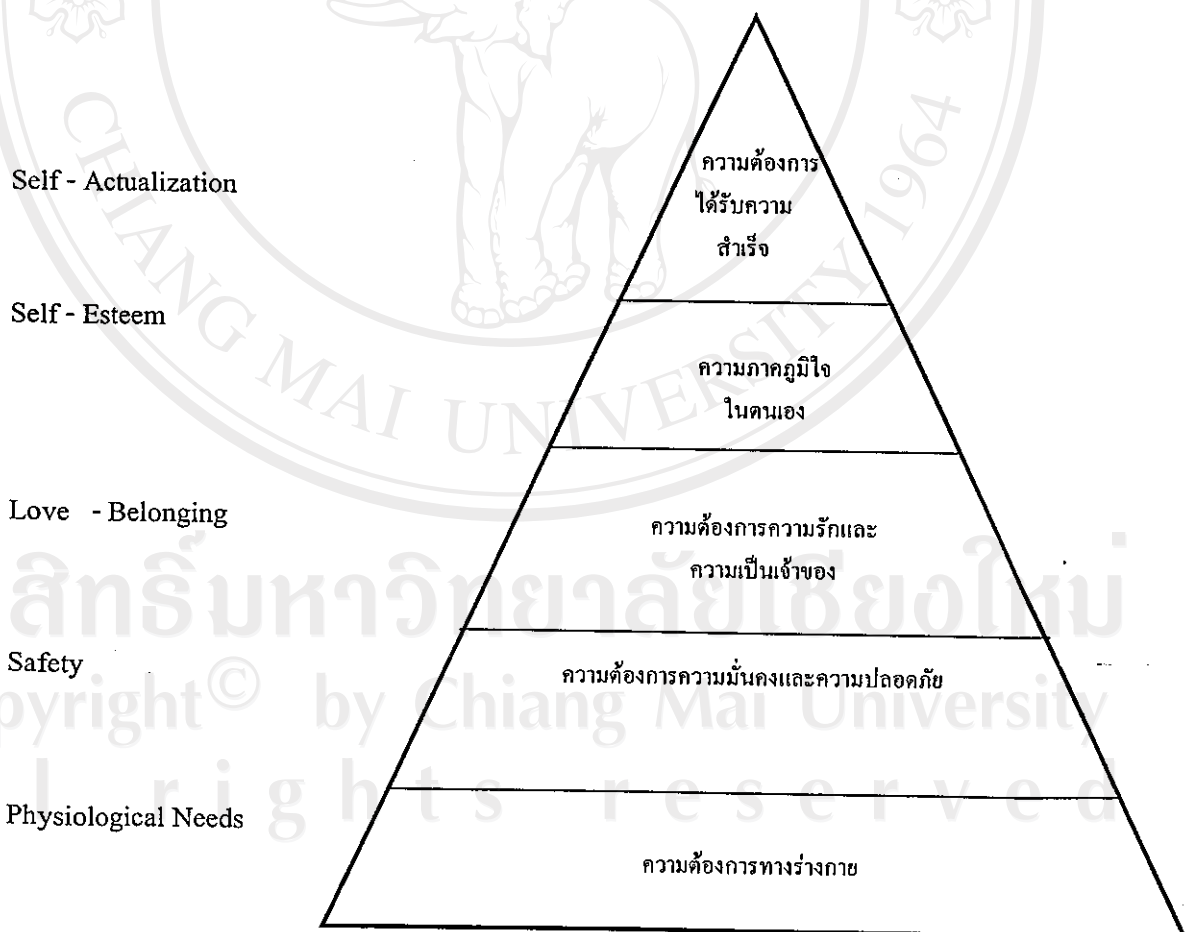
* แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ **Maslow** (Maslow's Hierachy Theory of Motivation) (1943, อ้างใน นวลละออ สุภาพล, 2527; สถิต วงศ์สุวรรณ, 2529)

Maslow เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์จำนวนมากสามารถอธิบายโดยใช้แนวโน้มของบุคคลในการค้นคว้าหาเป้าหมายที่ทำให้ชีวิตของเขาได้รับความปรารถนา และได้รับสิ่งที่มีความหมายต่อตน มาสโลว์ ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ เขาได้ให้ความเห็นว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมีความต้องการ และต้องการที่จะตอบสนองความต้องการให้กับตนเองทั้งสิ้น ความต้องการของมนุษย์เป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดแรงจูงใจ โดยความต้องการจะมีอยู่ตลอดเวลาไม่มีที่สิ้นสุด และเมื่อความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองแล้วจะไม่เป็นสิ่งจูงใจสำหรับพฤติกรรมของบุคคลอีกต่อไป ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองเท่านั้นที่ยังเป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรม

ความต้องการของมนุษย์จะมีลักษณะเป็นลำดับความต้องการเบื้องต้น (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 ความต้องการความปลอดภัยจะมีความสำคัญขึ้นก็ต่อเมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองจนพอใจแล้ว หลังจากนั้นความต้องการความปลอดภัยจะเข้ามาบีบหนทางและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลเหนือความต้องการประเภทอื่น

3. **ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness - Love Needs)** บุคคลต้องการความรักความเป็นเจ้าของ โดยการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือคนอื่นๆในสังคม ต้องการเป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมนั้น ความต้องการที่จะรักใคร่ผู้อื่นด้วย เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายและความต้องการความปลอดภัยได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอแล้ว ความต้องการทางสังคมจะเกิดขึ้น ความต้องการทางสังคมซึ่งอยู่ถัดไปจากความต้องการ 2 ประเภทแรก ดังกล่าวแล้ว จะเข้าครอบงำพฤติกรรมของบุคคลนั้นและการให้มิตรภาพความรักจากเพื่อนและสังคม อันเป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

4. **ความต้องการความภาคภูมิใจ หรือความต้องการการยกย่องในสังคม (Esteem or Egoistic Needs)** นอกจากมนุษย์จะมีความต้องการมีเพื่อนฝูง หรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคมแล้ว มนุษย์ยังมีความต้องการอยากเด่น อยากมีความสำคัญ อยากให้ผู้อื่นยกย่อง สรรเสริญ ซึ่งหมายถึงทางด้านฐานะบทบาทและความมั่นคงทางสังคม มาสโลว์ ได้แบ่งความต้องการด้านนี้ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรกเป็นความต้องการนับถือตนเอง (Self - Respect) คือ ความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเข้มแข็ง มีผลสัมฤทธิ์ที่ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ลักษณะที่สอง เป็นความต้องการได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น คือ ความต้องการมีเกียรติยศการได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจ มีสถานภาพ มีชื่อเสียง โดยเป็นความต้องการที่จะได้รับการยกย่องชมเชยในสิ่งที่ตนเองกระทำ ซึ่งทำให้รู้สึกว่าคุณค่าความสามารถของตนได้รับการยอมรับของผู้อื่น

5. **ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จตามความนึกคิด หรือความต้องการที่เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self - Realization or Self - Actualization Needs)** เป็นความต้องการให้เกิดความ สมหวังทุกอย่างในชีวิตหรือต้องการประจักษ์ตนเอง เป็นความต้องการขั้นปลายสุดของศักยภาพบุคคล (Person's Potential) ที่บุคคลนั้นปรารถนาที่จะเป็น ถ้าความต้องการขั้นก่อนๆได้ทำให้เกิดความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ ความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงก็จะเกิดขึ้น บุคคลที่ประสบความสำเร็จในขั้นสูงสุดนี้จะใช้พลังอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ท้าทายความสามารถและศักยภาพของตนเองและมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเอง พลังแรงขับนั้นจะกระทำพฤติกรรมโดยตรง

กับความสามารถของตน กล่าวโดยสรุป การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพ ซึ่งเกิดขึ้นกับผู้ที่สามารถมีความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริงและสามารถทำในสิ่งที่ตนต้องการ ให้ดีที่สุดในระดับความต้องการที่แสดงความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างยิ่งใหญ่ที่สุด (Maslow, 1970 อ้างใน นวลออ สุภาพล, 2527)

จากแนวคิดทฤษฎีที่อธิบายถึงพฤติกรรมอันเกิดจากแรงจูงใจและทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ มาสโลว์ สรุปได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายแม้จะเป็นพฤติกรรมที่จำเป็นต่อสรีระของมนุษย์แต่เป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการทั้งจากสัญชาตญาณ และจากการเรียนรู้ในภายหลัง (Learned - drives) เป็นพฤติกรรมที่สืบเนื่องมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ โดยประสบการณ์ความสุข ความสนุกสนาน ความประทับใจจากการเรียนการเล่น การแข่งกีฬาหรือการออกกำลังกายในวัยเด็กจะกลายเป็นแรงจูงใจและถ่ายโยงถึงการมีพฤติกรรมในวัยผู้ใหญ่บนพื้นฐาน

3 ประการ กล่าวคือ

1. ความต้องการที่จะรู้สึกถึงความสามารถ การตัดสินใจและการมีอิสระที่จะกระทำ
2. เพื่อจุดมุ่งหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเองและสิ่งแวดล้อม
3. เพื่อผลจากรางวัลต่างๆ ในขั้นความต้องการความปลอดภัย ต้องการความรักความเป็น

เจ้าของ ความภาคภูมิใจในตนเอง และความต้องการได้รับความสำเร็จ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าแรงจูงใจในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับทุกลำดับขั้นของความต้องการมาสโลว์ โดยไม่จำเป็นต้องได้รับการตอบสนองตามลำดับขั้น และแรงจูงใจเกิดจากความต้องการหลายด้านแตกต่างกันไปในแต่ละพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ทั้งนี้ธรรมชาติแห่งความต้องการของบุคคลตามแนวความคิดของ มาสโลว์ เป็นการศึกษาลำดับขั้นความต้องการที่เป็นแรงจูงใจที่จะตอบสนองความต้องการของบุคคลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตามลำดับขั้นความต้องการของแต่ละบุคคลเช่นกัน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและนอกประเทศ

ไวท์ (1990, อ้างใน นงนุช มธุรส, 2533) ได้ศึกษาลักษณะเฉพาะตัวทางด้านเกี่ยวกับจิตวิทยา และแรงจูงใจในการเล่นกีฬานักกีฬาหญิงระดับมหาวิทยาลัยที่มีความสามารถสูง จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้เพื่อทำความเข้าใจทางด้านประชากรศาสตร์และลักษณะของแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ เป็นนักกีฬาหญิงจากมหาวิทยาลัยเซาท์อีสเทิร์นที่ประสบความสำเร็จในรายการแข่งขันภายในประเทศ กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบสอบถามมาตรฐาน ซึ่งมี 3 ตอน คือ ประสบการณ์ทางด้านกีฬา ความคิดเห็นส่วนตัวและระดับความสนใจทางสังคม จุดสนใจของการศึกษาในขั้นต้นเป็นการศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาในขอบเขต 5 ด้านคือความต้องการ

เอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว ความขัดแย้ง ความสามารถ ความร่วมมือ และการแข่งขัน คำถามการวิจัยเป็นแบบเฉพาะเจาะจงที่สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวในทางการกีฬา กับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ความสามารถทางกีฬากับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ความสามารถทางกีฬากับพัฒนาการกีฬา แรงจูงใจในการเล่นกีฬากับพัฒนาการกีฬา

ผลจากการศึกษาพบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์อย่างมากกับบุคคลและการแก้ไขทางสังคมและการแข่งขัน ความก้าวร้าว ความขัดแย้ง มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความรู้สึกในทางลบ มีความสัมพันธ์ระดับสูงทั้งนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคล องค์ประกอบของบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางกีฬาและความสนใจทางสังคมไม่มีสิ่งใดชี้ว่า การจัดการแก้ไขขององค์ประกอบส่วนบุคคลให้เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา และแม้ว่านักกีฬาในกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยจะมีความสำเร็จในการแข่งขันอย่างสูง เขาก็ยังเห็นคุณค่าของการประสานความร่วมมือ และเป็นเครื่องมือสำคัญของการประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาและความสำเร็จในการศึกษา

วิลลิส (1982, อ้างในนงนุช มธุรส, 2533) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการแข่งขันกับระดับของการแข่งขัน โดยให้นักกีฬาประเมินตัวเองและผู้ฝึกสอนประเมินตัวเองและผู้ฝึกสอนประเมินนักกีฬาในการแข่งขัน จุดมุ่งหมายในการศึกษาในครั้งนี้เป็นการตรวจสอบถึงพลังของการกลัวความล้มเหลวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชาย 33 คน นักกีฬาหญิง 10 คน เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอล นักบาสเกตบอล นักกรีฑาประหลูและลานและนักวิ่งระยะไกล นักกีฬาทั้งหมดเป็นนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัย นักกีฬาตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็น ซึ่งออกแบบสอบถามเฉพาะนักกีฬาคำตอบมีน้ำหนัก 3 ระดับ

ผลจากการศึกษาพบว่า การประเมินของผู้ฝึกสอนได้ให้ทักษะทางกีฬามีความสัมพันธ์มากที่สุดกับระดับของการแข่งขันและพลังแรงจูงใจคะแนนเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญต่อการคาดเดาและพลังแรงจูงใจของนักกีฬาหญิงมีความสัมพันธ์ กับพลังจูงใจของผู้ฝึกสอน ทักษะและความรู้ความเข้าใจกับการแข่งขันเป็นสิ่งชี้บอกถึงระดับแรงจูงใจที่ดีที่สุดในการคาดเดาของผู้ฝึกสอนและแรงจูงใจที่พบเสมอๆคือ 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 แบบสอบถามความวิตกกังวล แบบสำรวจลักษณะนิสัยในการเล่นกีฬา และแบบสอบถามวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ผลการวิจัย พบว่า

1. นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่านักกีฬาชาย แต่นักกีฬาชายมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักกีฬาหญิง สำหรับลักษณะนิสัยในการเล่นกีฬานั้นนักกีฬาทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน
2. นักกีฬาผู้เล่นสำรองมีความวิตกกังวลและมีคะแนนลักษณะนิสัยในการเล่นกีฬาสูงกว่านักกีฬาผู้เล่นตัวจริง แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำกว่านักกีฬาผู้เล่นตัวจริง
3. นักกีฬาผู้เล่นสำรองหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่านักกีฬาทุกกลุ่ม ในขณะที่นักกีฬาผู้เล่นตัวจริงชายมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มอื่นๆ นักกีฬาผู้เล่นสำรองหญิงก็จะได้คะแนนแรงจูงใจต่ำที่สุด สำหรับบุคลิกภาพทางด้านลักษณะนิสัยในการเล่นกีฬานั้น กลุ่มนักกีฬาผู้เล่นสำรองชาย ผู้เล่นตัวจริง และผู้เล่นสำรองหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นกลุ่มผู้เล่นตัวจริงชาย ซึ่งมีคะแนนสูงกว่านักกีฬาทุกกลุ่ม

ปวีณา ลินรุปีน (2546, อ้างในนงนุช มรรุส, 2533) ได้ทำการศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการทำงานและบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่ใช้วิชาชีพบัญชีในหน่วยงานราชการและหน่วยงานเอกชนในอำเภอเมืองลำพูน จากการศึกษาพบว่า แรงจูงใจในการทำงานโดยรวมและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่ใช้วิชาชีพบัญชีในหน่วยงานราชการและหน่วยงานเอกชน ไม่มีความแตกต่างกันแต่มีความสัมพันธ์กันในทางบวก

วราภรณ์ ลิ้มไพบูลย์ (2545) ได้ทำการศึกษา เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางบุคลิกภาพกับความพึงพอใจในงานปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดเชียงใหม่ จากการศึกษาพบว่าภาวะผู้นำและความฉลาดทางอารมณ์ ภาวะผู้นำและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ ภาวะผู้นำและความพึงพอใจในงาน ความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ ความฉลาดทางอารมณ์และความพึงพอใจในงาน การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศและความพึงพอใจในงานของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

วลัยลักษณ์ ปฐมรังษิยังกุล (2545) ได้ทำการศึกษา เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศกับความพึงพอใจในงานของพนักงานสังกัดสำนักงานประปาเขต 9 เชียงใหม่ จากการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศโดยรวมมีความสัมพันธ์กันทางบวกกับความพึงพอใจในงาน โดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อ

ผู้ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเนื่องจากสิ่งแวดล้อม สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในงาน
โดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาดังกล่าวไม่พบว่าบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อผู้ความเป็น
เลิศจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัว สามารถพยากรณ์ความพึงพอใจในงานโดยรวมได้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved