

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบแรงงูใจและการปรับตัว เพื่อรู้ความเป็นเลิศของนักกีฬาเปตองและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา

กลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬาเปตอง ชาย – หญิง จำนวน 30 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบัน ราชภัฏทั่วประเทศครั้งที่ 14 ระหว่างวันที่ 21 – 27 ธันวาคม 2546 ณ สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี และนักศึกษาศาสนาวิทยาลัยราชภัฏที่ไม่ใช่ นักกีฬาอีกจำนวน 30 คน รวมทั้งสิ้น 60 คน ซึ่งได้มา ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือ 3 ชนิด คือ ใช้แบบสอบถามข้อมูล ส่วนตัวของนักกีฬาเปตองและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา แบบสอบถามแรงงูใจในการเล่นกีฬา ของนักกีฬาเปตองและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา และแบบสอบถามการปรับตัว เพื่อรู้ความเป็นเลิศของนัก กีฬาเปตองและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ สถิติที่ใช้ ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การหาค่าความถี่ การหาค่าร้อยละ การหาค่าตัวกลางคณิตศาสตร์ การหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t – test) และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เพียร์สัน

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาและไม่ใช่นักกีฬาสวนใหญ่ มีสถานภาพส่วนตัวเหมือนกัน คือ เป็นผู้หญิงและผู้ชายในจำนวนที่เท่า ๆ กัน และมีอายุ 20 ปี

2. แรงงูใจ

2.1 ผู้ที่เป็นนักกีฬา มีแรงงูใจด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ และด้านสังคมและ สิ่งแวดล้อมในระดับสูง ดังนี้

2.1.1 แรงงูใจด้านร่างกาย

นักกีฬามีแรงงูใจด้านร่างกายในระดับสูงที่สุด คือ อยากเรียนรู้ ทักษะใหม่ ๆ ต้องการพัฒนาความสามารถ ความชำนาญในการเล่นกีฬา มีแรงงูใจในระดับสูง คือ ชอบออกกำลังกาย ต้องการมีร่างกายฟิต ต้องการกำจัดพลังงานส่วนเกินและมีแรงงูใจในระดับ ปานกลาง คือ ต้องการมีรูปร่างดี

### 2.1.2 แรงจูงใจด้านจิตใจและอารมณ์

นักกีฬามีแรงจูงใจด้านจิตใจและอารมณ์ในระดับสูงที่สุด คือ ชอบสนุกจากการเล่นกีฬาเปตอง มีแรงจูงใจในระดับสูง คือ ชอบสปีริตของทีม ชอบแข่งขัน ต้องการผ่อนคลายความเครียด ชอบกีฬาชนิดนี้เพราะทำได้ดี ชอบความท้าทาย ชอบชัยชนะ ชอบความตื่นเต้นในการเล่นกีฬา และมีแรงจูงใจในระดับปานกลาง คือ ชอบมีอะไรทำสักอย่าง

### 2.1.3 แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

นักกีฬามีแรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมในระดับสูง คือ ชอบทีมงาน ต้องการมีเพื่อนและได้อยู่กับเพื่อน ชอบแสดงออกทางกีฬา ชอบอุปกรณ์กีฬาชนิดนี้ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เกี่ยวกับกีฬาที่เล่น ชอบผู้ฝึกสอน ชอบได้พบเพื่อนใหม่ ชอบอยู่ในทีม มีแรงจูงใจในระดับปานกลาง คือ พ่อแม่และเพื่อนสนิทต้องการให้เล่น ต้องการการยอมรับจากคนอื่นหรือมีฐานะทางสังคมดีขึ้น ต้องการเป็นที่รู้จัก ชอบได้ออกนอกบ้าน

2.2 ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬามีแรงจูงใจด้านร่างกายในระดับสูง แต่มีแรงจูงใจด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมในระดับปานกลาง ดังนี้

#### 2.2.1 แรงจูงใจด้านร่างกาย

ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬามีแรงจูงใจด้านร่างกายในระดับสูง คือ ต้องการมีรูปร่างดี อยากเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ต้องการพัฒนาความสามารถ ความชำนาญในการเล่นกีฬา ต้องการมีร่างกายฟิต ชอบออกกำลังกาย มีแรงจูงใจในระดับปานกลาง คือ ต้องการกำจัดพลังงานส่วนเกิน

#### 2.2.2 แรงจูงใจด้านจิตใจและอารมณ์

ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬามีแรงจูงใจด้านจิตใจและอารมณ์ในระดับสูง คือ ต้องการผ่อนคลายความเครียด ชอบความท้าทาย ชอบสปีริตของทีม ชอบมีอะไรทำสักอย่าง และมีแรงจูงใจในระดับปานกลาง คือ ชอบความท้าทาย ชอบกีฬาชนิดนี้เพราะทำได้ดี ชอบตื่นเต้นในการเล่นกีฬาชนิดนี้ ชอบแข่งขัน ชอบชัยชนะ

#### 2.2.3 แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬามีแรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมในระดับสูง คือ ต้องการได้อยู่กับเพื่อนและมีเพื่อน ชอบได้พบเพื่อนใหม่ ชอบทีมงาน คือ ผู้ฝึกสอนและเพื่อนร่วมทีม มีแรงจูงใจในระดับปานกลาง คือ ชอบอยู่ในทีม ชอบแสดงออกทางกีฬาต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่นหรือมีฐานะทางสังคมดีขึ้น ชอบได้ออกนอกบ้าน ชอบผู้ฝึกสอน พ่อแม่และเพื่อนสนิทต้องการให้เล่น และมีแรงจูงใจในระดับต่ำ คือ ต้องการเป็นที่รู้จัก

### 3. การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ

3.1 ผู้ที่เป็นนักกีฬา มีการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในปัจจุบัน ในวัยเด็กและโดยรวมอยู่ในระดับสูงเกือบทุกคน ยกเว้นนักกีฬาเพียง 1 คน ที่มีการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศอยู่ในระดับปานกลาง

3.2 ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา มีการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในปัจจุบัน ในวัยเด็กและโดยรวมอยู่ในระดับสูงทุกคน

4. นักกีฬา มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเปิดตอง สูงกว่าผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา มีการปรับตัว เพื่อเข้าสู่ความเป็นเลิศแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

6. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับการปรับตัวเพื่อเข้าสู่ความเป็นเลิศของกลุ่มตัวอย่าง

6.1 แรงจูงใจด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมกับการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต่ำ

6.2 แรงจูงใจด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมกับการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในวัยเด็กของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูง ปานกลางและต่ำ ดังนี้

6.2.1 แรงจูงใจด้านร่างกายกับการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในวัยเด็กของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูง

6.2.2 แรงจูงใจด้านจิตใจและอารมณ์กับการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในวัยเด็กของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง

6.2.3 แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมกับการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในวัยเด็กของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต่ำ

### 5.2 อภิปรายผล

จากผลการวิจัยครั้งนี้ อภิปรายผล ได้ดังนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า นักกีฬามีแรงจูงใจด้านร่างกายสูงที่สุด คือ อยากรเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ต้องการพัฒนาความสามารถและความชำนาญในการเล่นกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักกีฬาสนใจในการเล่นกีฬาเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว จึงต้องการพัฒนาความสามารถของตนและเรียนรู้ทักษะใหม่เพิ่มเติมมากขึ้น ซึ่งก็สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง โดยทั่วไปว่าคนที่สนใจจนกระทั่งเป็นนักกีฬาก็ย่อมจะมุ่งสู่การเป็นนักกีฬาขั้นเชี่ยวชาญต่อไป

2. จากผลการวิจัยพบว่า นักกีฬามีแรงจูงใจด้านจิตใจและอารมณ์ในระดับสูงที่สุด คือ ชอบสนุก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักกีฬาก็ชอบสนุก ใส่ใจและมีจิตใจที่จะเล่นกีฬา โดยเห็นว่าการกีฬาเป็นเรื่องที่น่าสนุก เพราะไม่เช่นนั้นแล้วก็คงจะไม่เป็นนักกีฬา

3. จากผลการวิจัยพบว่า นักกีฬามีแรงจูงใจในด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมในระดับสูงหลายประเด็น เช่น ชอบทีมงาน ต้องการเพื่อน ได้อยู่กับเพื่อน ชอบผู้ฝึกสอน ชอบที่มีเพื่อนใหม่และชอบอยู่ในทีม ทั้งนี้ก็เป็นเพราะว่านักกีฬาส่วนใหญ่ไม่ใช่คนเก็บตัว (Introvert) เพราะถ้าเป็นคนเก็บตัวก็คงจะไม่เล่นกีฬา การมาเล่นกีฬาก็ด้วยแรงจูงใจทางสังคมหลาย ๆ ประการดังกล่าวมาแล้ว

4. จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา มีแรงจูงใจทางกายในระดับสูง คือ ต้องการมีรูปร่างดี อยากเรียนทักษะใหม่ ๆ ต้องการพัฒนาความสามารถและความชำนาญ ต้องการให้ร่างกายฟิตและชอบออกกำลังกาย ทั้งนี้ก็เป็นเพราะผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาที่ต้องการที่จะมีทรวดทรงที่ดี จึงคิดว่าการกีฬาอาจจะทำได้จนบรรลุเป้าหมายได้ รวมทั้งการมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาก็ทำให้เห็นว่ากีฬาเป็นเรื่องที่ตนเองพอจะพัฒนาได้

5. จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬามีแรงจูงใจด้านจิตใจและอารมณ์ในระดับสูง คือ ได้ผ่อนคลายความเครียด ชอบการทำท่าย ชอบสปิริตของทีม ทั้งนี้ก็เป็นเพราะว่าผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาอาจจะมีเวลาว่างและการได้เล่นกีฬาก็ยังดีกว่าอยู่เฉย ๆ เล่นแล้วคลายเครียดได้ และการแข่งขันในเกม แม้จะไม่จริงจังกี่ทำท่ายและจูงใจให้เล่นต่อไปได้เหมือนกัน

6. จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา มีแรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ ต้องการได้เพื่อน ชอบเพื่อนใหม่ ชอบทีมงาน ทั้งนี้ก็เป็นเรื่องปกติโดยทั่วไปที่คนมาเล่นกีฬาก็จะได้เพื่อนทั้งใหม่และเก่าเสมอ และที่ยังเล่นอยู่ก็เพราะชอบทีมงานที่มีส่วนร่วมนั่นเอง

7. จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่เป็นนักกีฬาและไม่ใช่นักกีฬาจะมีการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในระดับสูงทุกคน และมีการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่ามนุษย์โดยทั่วไปมักจะมีการปรับตัวในเชิงบวกเสมอ

8. จากผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจทั้ง 3 ด้านกับการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในปัจจุบันอยู่ในระดับต่ำ แสดงให้เห็นว่าการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในปัจจุบันเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจด้านกาย จิตใจและอารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อมน้อยมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสังคมในสถาบันราชภัฏ เป็นสังคมที่ได้ให้ความสำคัญกับการเล่นกีฬาน้อยลง นักกีฬาจะเล่นกีฬาแต่เฉพาะในรายวิชาต้องเรียนได้ครบหลักสูตร และเพียงเพื่อให้ผ่านการประเมินในรายวิชาเท่านั้น ไม่ได้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อชื่อเสียงและเพื่อจูงใจให้เพศตรงข้ามสนใจ แต่ก็เป็นความสัมพันธ์เชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของณัฐพล อธิริยาภรณ์ (2545) ซึ่งพบว่าการปรับ

ตัวเพื่อผู้ความเป็นเลิศ บุคลิกภาพความทนทานและความเข้มแข็งในการมองโลก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะผู้นำ อีกทั้ง วราภรณ์ ถิมไพบูลย์ (2545) กล่าวว่าบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อผู้ความเป็นเลิศและความพึงพอใจในงานของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดเชียงใหม่ มีความสัมพันธ์กันในทางบวก ขณะที่ วลัยลักษณ์ ปฐมรังษิยากุล (2545) ได้ทำการค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อผู้ความเป็นเลิศกับความพึงพอใจในงานของพนักงานสังกัดสำนักงานประเภท 9 เชียงใหม่” พบว่าบุคลิกภาพ การปรับตัวเพื่อผู้ความเป็นเลิศ โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในงาน โดยรวม

9. จากผลการวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจด้านร่างกายกับการปรับตัวผู้ความเป็นเลิศในวัยเด็กอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในวัยเด็กการปรับตัวผู้ความเป็นเลิศของบุคคลจะเป็นเช่นไร ย่อมขึ้นอยู่กับสภาพทางกาย ซึ่งแม้เด็กจะอยู่ในวัยเดียวกัน แต่สภาพกายอาจแตกต่างกันและมีผลต่อการเล่นกีฬาต่างกัน

10. จากผลการวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจด้านจิตใจและอารมณ์กับการปรับตัวผู้ความเป็นเลิศในวัยเด็กอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าจิตใจและอารมณ์ของบุคคลในวัยเด็ก ย่อมมีผลต่อการปรับตัวผู้ความเป็นเลิศบ้างพอสมควร แต่ไม่มากนัก เด็ก ๆ อาจเล่นกีฬา เพื่อที่พามีได้เล่นกีฬา เพื่อสนองความต้องการด้านจิตใจหรืออารมณ์มากนัก

11. จากผลการวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมกับการปรับตัวผู้ความเป็นเลิศในวัยเด็กอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเด็ก ๆ จะเล่นกีฬา เพื่อกีฬา มากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อผลทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น เพื่อให้ได้รับการยอมรับ หรือได้รับการยกย่องหรือเพื่อเรียกความสนใจจากเพศตรงข้าม

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะ 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรจูงใจให้คนสนใจเล่นกีฬาเปตอง โดยเน้นในเรื่องของการมีรูปร่างดี

1.2 ควรจูงใจให้คนสนใจเล่นกีฬาเปตอง โดยชักชวนให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

มีอะไรทำสักอย่างก็ยังดีกว่าที่จะปล่อยให้เวลาเสียไป

1.3 ควรจูงใจให้คนสนใจเล่นกีฬาเปตอง โดยให้พ่อแม่เป็นคนกระตุ้นให้บุตรหลานอยากเล่นกีฬาเปตอง

1.4 ควรจูงใจให้คนสนใจเล่นกีฬาเปตอง โดยสร้างการยอมรับ แนะนำให้มีคนรู้จักอย่างกว้างขวาง และให้โอกาสออกนอกบ้าน

1.5 ควรจงใจให้คนสนใจเล่นกีฬาเปตอง โดยชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬานี้คิดว่าจะช่วยกำจัดพลังงานส่วนเกินได้

1.6 ควรจงใจให้คนสนใจเล่นกีฬาเปตอง โดยจัดให้มีการแข่งขันเพื่อเป็นการท้าทายให้ผู้เล่นมีเป้าหมายในการเล่น คือ ชัยชนะ

1.7 ควรจงใจให้คนสนใจเล่นกีฬาเปตอง โดยการจัดทีม

1.8 ควรจงใจให้คนสนใจเล่นกีฬาเปตอง โดยการหาผู้ฝึกสอนที่มีความสามารถและมีบุคลิกภาพที่น่าสนใจ

## 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรทำการวิจัย เรื่องแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเปตองของนักกีฬาเปตองทั่วไป

2.2 ควรทำการวิจัย เรื่องการปรับตัวเข้าสู่ความเป็นเลิศในการเล่นกีฬาเปตองของนักกีฬาเปตองทั่วไป