

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาเรือพายและผู้ที่ไม่ใช่  
นักกีฬา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาเรือพายและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา
2. เพื่อศึกษาการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาเรือพายและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา
3. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาเรือพายกับผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา
4. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเรือพายกับการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาเรือพายและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา ในจังหวัด  
เชียงใหม่

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งมี 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นคำถามแบบมีคำตอบให้เลือกตอบ (Check List) ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามแรงจูงใจ มีลักษณะเป็นอัตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จำนวน 30 ข้อ ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ มีลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายปิด เพื่อวัดระดับความคิดเห็นแบบมาตราวัด (Likert Scale) 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยอย่างยิ่ง เฉย ๆ เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 33 ข้อ การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในการแจกแบบสอบถาม รวบรวมแบบสอบถามที่กรอกข้อมูลสมบูรณ์แล้ว และนำข้อมูลที่ได้นำมาทำการวิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### สรุปผลการศึกษา

แรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในการเล่นเรือพายของนักกีฬาเรือพายและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า

ผลการศึกษาแรงจูงใจของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาเรือพายมีแรงจูงใจทั้ง 3 ด้านคือด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับมาก

ผลการศึกษาการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา โดยศึกษาบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศจากนิสัยในวัยเด็ก และ ลักษณะนิสัยในปัจจุบันพบว่า นิสัยในวัยเด็กในภาพรวมมีผลคะแนนอยู่ในระดับสูง ทั้งนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา ส่วนลักษณะนิสัยในปัจจุบันพบว่า มีผลคะแนนอยู่ในระดับสูง ส่วนของนักกีฬาพบว่ามีผลคะแนนอยู่ในระดับสูง ส่วนผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬามีผลคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่เป็นนักกีฬาและไม่ใช่นักกีฬา โดยแยกศึกษาตามประเด็นของบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศจากนิสัยในวัยเด็กและบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศจากนิสัยในปัจจุบัน พบว่า การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่เป็นนักกีฬาและไม่ใช่นักกีฬา จากนิสัยในวัยเด็กและนิสัยในปัจจุบัน ไม่มีความแตกต่างกัน

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเล่นกีฬากับการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา โดยใช้ผลคะแนนของแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ แรงจูงใจด้านร่างกาย แรงจูงใจด้านจิตใจ แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และผลคะแนนโดยรวมของแรงจูงใจ กับผลคะแนนการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ จากลักษณะนิสัยในปัจจุบัน และจากลักษณะนิสัยในวัยเด็กและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ โดยรวม พบว่ามีความสัมพันธ์ทางนัยสำคัญทางสถิติ

### อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาเรือพายและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬานั้น

#### แรงจูงใจของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา

ผลการศึกษาแรงจูงใจของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาเรือพาย มีแรงจูงใจทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับมาก โดยพิจารณาเป็นรายชื่อแรงจูงใจทางด้านร่างกายของนักกีฬา เมื่อพิจารณาจากลำดับแบบสอบถาม อันดับ 1 คือ ต้องการมีร่างกายที่ฟิต ซึ่งสอดคล้องกับ Deci (1975) กล่าวว่า เป้าหมายหรือความคาดหวังของบุคคล คนที่เป้าหมายในการกระทำใดๆ ย่อมกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจให้มีพฤติกรรม อันดับที่ 2 ต้องการความชำนาญหรือความสามารถในการเล่นกีฬา อันดับที่ 3 อยากเรียนทักษะความชำนาญใหม่ ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ Deci (1975) กล่าวว่า ความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้าคนที่มีโอกาสทราบว่าคนจะได้รับความก้าวหน้า

อย่างไรจากการกระทำนั้นย่อมเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมขึ้นได้ เช่น เป็นนักกีฬาแล้วได้สิทธิ์เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย หรือทำงานในหน่วยงานที่สนับสนุนการกีฬา ส่วนผู้ที่ไม่ใช่แก่นักกีฬานั้น อันดับที่ 1 คือ ชอบออกกำลังกาย อันดับที่ 2 ต้องการมีร่างกายที่ฟิต ซึ่งสอดคล้องกับ มธรส (2542) และ Pender (1996) กล่าวว่า ความรู้และทักษะจากประสบการณ์เดิม จะส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้สมบูรณ์ขึ้น หรือเป็นแรงจูงใจจากการมีเหตุผลและความรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มีคุณค่าที่จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี หรืออาจเป็นแรงจูงใจที่จะหา ความสุขส่วนตัว หลบหนีความเจ็บปวดทั้งจากการเกิดปัญหาสุขภาพ หรือเป็นความเจ็บปวดที่เกิดจากผลด้านลบของการออกกำลังกายเนื่องจากการออกกำลังกายที่ประสิทธิภาพจะก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าหรือปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ อันดับที่ 3 ต้องการความชำนาญหรือความสามารถในการเล่นกีฬา

แรงจูงใจด้านจิตใจของนักกีฬา อันดับที่ 1 รู้สึกสนุกสนานจากการเล่นกีฬา อันดับที่ 2 ชอบเล่นกีฬาที่เข้าพเข้าทำได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับ Wienburg and Gould (1995) กล่าวว่า แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวเองโดยไม่มีรางวัล หรือผลจากสาเหตุภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง ในการกีฬาก็คือ เป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน สนุกที่จะได้เล่น โดยไม่มีอิทธิพลภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง แรงจูงใจภายในเกิดได้อย่างไร เพิ่มได้อย่างไร เดิมเป็นสิ่งที่ยอธิบายไม่ได้ บอกแต่เป็นเพียงแรงขับภายในที่ตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานเท่านั้น ซึ่งแท้ที่จริงแล้วมีมากกว่านั้น ดังนั้น เพื่อหาคำอธิบายจึงเกิดทฤษฎีแรงจูงใจแบบประเมินขึ้น ทฤษฎีแรงจูงใจแบบประเมิน (Cognitive Evaluation Theory) เป็นแรงจูงใจภายในประเภทหนึ่งที่เกิดจากภายใน ต้องการความรู้ดีกว่ามีความสามารถและเป็นผู้กำหนดต่อสถานการณ์ องค์ประกอบที่สำคัญคือความรู้สึกควบคุมและการประเมินข้อมูล อันดับที่ 3 ต้องการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ Taylor & Luthan (1959) กล่าวว่า ความต้องการ (Need) เนื่องจากคนทุกคนมีความต้องการที่อยู่ภายในอันจะทำให้เกินแรงขับ แรงขับนี้จะก่อให้เกิดพฤติกรรมขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและความพอใจ ส่วนผู้ที่ไม่ใช่แก่นักกีฬา อันดับที่ 1 และ 2 จะเหมือนแรงจูงใจด้านจิตใจของนักกีฬา ส่วนอันดับที่ 3 ชอบความท้าทาย ซึ่งสอดคล้องกับ McClelland & Atkinson (1950 – 1970) กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการความสำเร็จในระดับที่แตกต่างกัน ซึ่งมีปัจจัยบ่งชี้ก็คือ ตัววัดความต้องการสำเร็จ (In Ach) ซึ่งเขาอธิบายถึงลักษณะผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จสูง (High Achieves) ได้แก่ มีความกล้าเสี่ยงพอประมาณ (Moderate Risk) คนที่ประสบความสำเร็จสูงต้องมีการกล้าเสี่ยงพอประมาณ เพื่อให้ได้ผลตอบแทนความสำเร็จและโอกาสของความสำเร็จด้วย

แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมของนักกีฬา อันดับที่ 1 ชอบพัฒนาไปสู่การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Maslow (1970) กล่าวว่า ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จตาม

ความนึกคิด หรือความต้องการที่เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Realization or Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการให้เกิดความสมหวังทุกอย่างในชีวิตหรือต้องการประจักษ์ตนเอง เป็นความต้องการขั้นปลายสุดของศักยภาพของบุคคล (Person's Potential) ที่บุคคลนั้นปรารถนาที่จะเป็น ถ้าความต้องการลำดับขั้นก่อน ๆ ได้ทำให้เกิดความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงก็จะเกิดขึ้น บุคคลที่ประสบผลสำเร็จในขั้นสูงสุดนี้จะใช้พลังอย่างเต็มในสิ่งที่ท้าทายความสามารถและศักยภาพของตนเองและมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเอง พลังแรงขับนั้นจะกระทำพฤติกรรมตรงกับความสามารถของตน กล่าวโดยสรุป การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพ ซึ่งเกิดขึ้นกับผู้ที่สามารถจะมีความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง และสามารถทำสิ่งที่ตนต้องการให้ดีที่สุด และถือเป็นระดับความต้องการที่แสดงความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างยิ่งใหญ่ที่สุด อันดับที่ 2 ชอบเดินทาง ไปแข่งขันกีฬาและชอบอุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เกี่ยวกับกีฬาที่ข้าพเจ้าเล่น ซึ่งสอดคล้องกับ Murray (1938) กล่าวว่า แรงจูงใจเพื่ออวดตน (Ego Integrative Motives) คือ แรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการ ชื่อเสียง ความสำเร็จ (Need for Successfulness) แบ่งความต้องการออกเป็น 2 ประเภท ประเภทที่ 1 คือ ความต้องการทางสรีระ (Viscerogenic Needs) ประเภทที่ 2 คือ ความต้องการทางจิตใจ (Psychogenic Needs) ความต้องการเกี่ยวกับสิ่งของ เช่น รางวัล เงินทอง ทรัพย์สินสมบัติ อันดับที่ 3 ชอบอยู่ในทีม ส่วนผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ Hilgard (1979) กล่าวว่า แรงจูงใจทางสังคม (The Social Motives) เป็นแรงจูงใจอันเกิดจากความต้องการทางสังคม เป็นแรงจูงใจเพื่อเข้าสังคมในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น ความรัก การยอมรับนับถือ ฯลฯ ส่วนผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา อันดับที่ 1 ชอบพบเพื่อนใหม่ ๆ อันดับที่ 3 ต้องการมีเพื่อนและได้อยู่กับเพื่อนๆ ซึ่งสอดคล้องกับ Hilgard (1979) กล่าวว่า แรงจูงใจทางสังคม (The Social Motives) เป็นแรงจูงใจอันเกิดจากความต้องการทางสังคม เป็นแรงจูงใจเพื่อเข้าสังคมในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น ความรัก การยอมรับนับถือ ฯลฯ ส่วนผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา อันดับที่ 2 สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เกี่ยวกับกีฬาที่ข้าพเจ้าเล่นซึ่งสอดคล้องกับ ซึ่งสอดคล้องกับ Murray (1938) กล่าวว่า แรงจูงใจเพื่ออวดตน (Ego Integrative Motives) คือ แรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการ ชื่อเสียง ความสำเร็จ (Need for Successfulness) แบ่งความต้องการออกเป็น 2 ประเภท

ประเภทที่ 1 คือ ความต้องการทางสรีระ (Viscerogenic Needs) ประเภทที่ 2 คือ ความต้องการทางจิตใจ (Psychogenic Needs) ความต้องการเกี่ยวกับสิ่งของ เช่น รางวัล เงินทอง ทรัพย์สินสมบัติ อันดับที่ 3 ต้องการมีเพื่อนและได้อยู่กับเพื่อนๆ ซึ่งสอดคล้องกับ แรงจูงใจทางสังคม(The



Socisl motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการทางสังคม เป็นแรงจูงใจเพื่อเข้าสังคมในการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่นเช่น ความรัก การยอมรับนับถือ

### การปรับตัวเพื่อความเป็นเลิศของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา

พบว่า การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาจากนิสัยในวัยเด็กและปัจจุบันอยู่ในระดับที่สูงสอดคล้องกับ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในปัจจุบันของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา พบว่า นักกีฬาอันดับที่ 1 เชื่อว่าสิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ American Psychology Association (2003) กล่าวว่า หลีกเลี่ยงการมองปัญหาเป็นสิ่งที่ยากลำบาก (avoid seeing crises as insurmountable problems) บุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความจริงหรือภาวะเครียดที่เกิดขึ้นได้ แต่บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงการรับรู้หรือการตอบสนองสถานการณ์นั้นได้ บุคคลควรพยายามมองไปยังอนาคตว่าจะต้องดีขึ้นกว่าเดิม การจดจำการแก้ไขปัญหาที่ตนเองเผชิญมา สามารถนำมาใช้ในการจัดการแก้ไขปัญหายากลำบากได้ อันดับที่ 2 อยากรประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ ซึ่งสอดคล้องกับ American Psychology Association (2003) กล่าวว่า การมุ่งไปยังเป้าหมาย (move toward your goals) บุคคลควรมีเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้ แม้ว่าจะเป็นเพียงเป้าหมายทั่วไป หรือเป็นเป้าหมายที่เล็กน้อย แต่หากสามารถบรรลุเป้าหมายนั้น ได้ย่อมดีกว่าการกำหนดเป้าหมายที่ไม่สามารถบรรลุความสำเร็จได้ อันดับที่ 3 มีศรัทธาในผู้สูงส่ง ซึ่งสอดคล้องกับ American Psychology Association (2003) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธ์ภาพ การสร้างความสัมพันธ์กันที่ดีกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนหรือบุคคลอื่นเป็นสิ่งสำคัญ การยอมรับการช่วยเหลือหรือการสนับสนุนจากบุคคลเหล่านั้น จะเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ พบว่า การจัดการปัญหาท่ามกลางกลุ่มผู้คุ้นเคยหรือองค์การพื้นฐานบนความเชื่อถือกัน จะก่อให้เกิดการสนับสนุนทางสังคมและช่วยเหลือบุคคลมีความหวังกลับคืนมาได้ หรือการช่วยเหลือบุคคลอื่นในขณะที่บุคคลนั้นต้องการจะทำให้ผู้ที่ให้ความช่วยเหลือรู้สึกมีคุณค่า ผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา อันดับที่ 1 เต็มใจที่ลองทำสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ Siebert (2002) กล่าวว่า การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ (Constantly learn from experience) โดยซึมซับ ประสบการณ์ที่ไม่ได้คาดหวังหรือประสบการณ์ใหม่ ๆ อย่างรวดเร็ว อันดับที่ 2 อยากรประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ และมีคนที่รัก ซึ่งสอดคล้องกับ American Psychology Association (2003) กล่าวว่า มีความยอมรับนับถือตนเอง และมีความมั่นใจในตนเองสูง (Solid self – esteem and self – confidence) โดยสามารถบอกตนเองได้ว่า บทเรียนที่ได้รับจากประสบการณ์ที่ผิดพลาดคืออะไร กล่าวยอมรับทั้งคำชมและคำวิจารณ์ อันดับที่ 3 สามารถพึ่งครอบครัวของข้าพเจ้าได้ในยามจำเป็น ซึ่งสอดคล้องกับ Siebert (2002) กล่าวว่า มี

ความสัมพันธ์ที่ดีและมีเพื่อนที่ดี (Good friendship, loving relationship) การศึกษาพบว่าบุคคลที่มีสภาพการทำงานที่เลวร้ายจะทำให้มีความเครียดและความกดดันมาก แต่อย่างไรก็ตามความเครียดและความกดดันเหล่านั้นจะลดลง หากบุคคลเหล่านั้นมีครอบครัวที่อบอุ่นและมีสัมพันธ์ที่ดีการพูดคุยกับเพื่อนและครอบครัวจะช่วยลดผลกระทบของปัญหา และเพิ่มพูนความมั่นใจในตนเองและรู้สึกว่าคุณค่า

ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในวัยเด็กของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา นักกีฬา อันดับที่ 1 พ่อแม่ให้ความสนใจเข้ามามาก ซึ่งสอดคล้องกับ Hiew (2000) กล่าวว่า องค์ประกอบพื้นฐานของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศมาจากความใส่ใจ ความสัมพันธ์ และการสนับสนุนจากภายในและภายนอกครอบครัว ความสัมพันธ์นั้นจะก่อให้เกิดความรัก ความไว้วางใจที่ปราศจากเงื่อนไขของบิดา มารดา ผู้ปกครอง หรือครอบครัว รวมทั้งการได้รับการเอาใจใส่อย่างดีในวัยเด็ก โครงสร้างและกฎเกณฑ์ของครอบครัว ตัวแบบที่มีบทบาทในทางบวก การได้รับการสนับสนุนให้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง การศึกษาและแรงสนับสนุนจากภายนอก เช่น สวัสดิการ การได้รับการยอมรับ อันดับที่ 2 เฝียอยู่กับอุปสรรคที่สร้างความเครียดให้และได้เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหานั้น ซึ่งสอดคล้องกับ American Psychology Association (2003) กล่าวว่า การเสริมสร้างทักษะในทางบวก (Nurture a positive view of yourself) บุคคลควรเชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นที่เผชิญอยู่ได้ และความเชื่อมั่นนั้นจะช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ อันดับที่ 3 และ อันดับที่ 1 ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา ไม่ละความพยายามในการปฏิบัติงานจนกว่าจะประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ American Psychology Association (2003) กล่าวว่า การปฏิบัติที่แน่นอน เด็ดขาด (Take decisive actions) บุคคลควรพยายามจัดการกับปัญหาเท่าที่ตนจะทำได้ ควรมองหาทางปฏิบัติที่จัดการกับปัญหานั้นด้วย มากกว่าที่จะมองที่ปัญหาเพียงอย่างเดียวและคาดหวังว่าปัญหาจะผ่านพ้นไปไม่ละความพยายามในการปฏิบัติงานจนกว่าจะประสบความสำเร็จ ซึ่งคล้ายกับผู้ที่เป็่นนักกีฬา อันดับที่ 2 รู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะกลับกลายเป็นดีแม้อยู่ในภาวะลำบาก ซึ่งสอดคล้องกับ American Psychology Association (2003) กล่าวว่า หลีกเลี่ยงการมองปัญหาเป็นสิ่งที่ยากลำบาก (Avoid seeing crises as insurmountable problems) บุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความจริงหรือภาวะเครียดที่เกิดขึ้นได้ แต่บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงการรับรู้หรือการตอบสนองสถานการณ์นั้นได้ บุคคลควรพยายามมองไปยังอนาคตว่าจะต้องดีขึ้นกว่าเดิม การจดจำการแก้ไขปัญหานั้นที่ตนเองเผชิญมา สามารถนำมาใช้ในการจัดการแก้ไขปัญหายากลำบากได้ อันดับที่ 3 เหมือนกับอันดับที่ 1 และ 2 ของนักกีฬา

**การเปรียบเทียบการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาเรือพายกับผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา**  
พบว่า การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่ไม่มีความแตกต่างกันทั้งในวัยเด็กและปัจจุบัน กลุ่มนักกีฬาที่ได้ไปเก็บข้อมูลนั้นส่วนมากจะมีพื้นฐานของนักกีฬามาแล้วเกือบทั้งหมด ส่วนผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬานั้นก็เป็นผู้ที่มาเล่นกีฬาเรือพายอยู่แล้วเป็นประจำ อาจจะมาฝึกซ้อมเพื่อที่จะทำการคัดตัวเพื่อให้เป็นนักกีฬา หรือเคยเป็นนักกีฬาชนิดอื่นมาแล้วและต้องการเปลี่ยนชนิดกีฬาที่จะเล่น การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาจึงไม่มีความแตกต่างกัน

**การหาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเรือพายกับการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาเรือพาย**

พบว่านักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬามีความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $r = 0.93$

#### ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะนักกีฬาเรือพายและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาเรือพาย ในจังหวัดเชียงใหม่ ดังนั้นหากจะทำการศึกษารั้งต่อไปควรศึกษา นักกีฬาเรือพายและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาเรือพายในจังหวัดอื่น ๆ
2. ทั้งผู้ที่เป็นนักกีฬาและไม่ใช่นักกีฬา ต้องการออกกำลังกาย ต้องการมีร่างกายที่ฟิต เพื่อเป็นการจูงใจให้ทั้งนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาควรจะมีโปรแกรมการฝึกให้กับทั้งสองกลุ่มนี้ โดยเฉพาะ
3. ส่งเสริมให้มีการแข่งขันกีฬาเรือพายในจังหวัดเชียงใหม่ ให้ประชาชน เยาวชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการแข่งขัน