บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาแบดมินตันและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมสิ่งแวดล้อมและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในด้านลักษณะนิสัย เนื่องจากสิ่งแวดล้อม (ช่วงปัจจุบัน) และด้านลักษณะนิสัย เฉพาะตัว (ช่วงเป็นเด็ก) และนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬากับผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ นักกีฬาแบดมินตัน จำนวน 30 คนที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ระหว่างวันที่ 10-17 มกราคม 2547 ณ สนามแบดมินตันมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่มาเล่นแบดมินตันในสนามแบดมินตันมหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 30 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวนรวมทั้งสิ้น 60 คนที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

สรุปผลการศึกษา

การศึกษาแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาแบดมินตันและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา พบว่า แรงจูงใจทางด้านร่างกาย จิตใจ/อารมณ์ สังคม/สิ่งแวดล้อมของผู้เล่นกีฬาแบดมินตันอยู่ในระดับมาก, แรงจูงใจของนักกีฬาแบดมินตันกับผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬามีค่าทดสอบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศมีค่าสหสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1. แรงจูงใจ

1.1 แรงจูงใจทางด้านร่างกาย

พบว่านักกีฬาแบดมินตันให้ความสำคัญในการเล่นกีฬาแบดมินตัน คือ อยากเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ รองลงมาชอบออกกำลังกาย ต้องการมีร่างกายฟิต ต้องการพัฒนาความสามารถความชำนาญในการเล่นกีฬา ต้องการกำจัดพลังงานส่วนเกิน และอันดับสุดท้ายคือต้องการมีรูปร่างดี

พบว่าผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาให้ความสำคัญในการเล่นกีฬาแบดมินตัน คือ ชอบออกกำลังกาย รองลงมาอยากเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ต้องการมีร่างกายฟิต ต้องการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา ต้องการกำจัดพลังงานส่วนเกิน และอันดับสุดท้ายคือต้องการมีรูปร่างดี

1.2 แรงจูงใจทางด้านจิตใจ/อารมณ์

พบว่านักกีฬาแบดมินตันให้ความสำคัญในการเล่นกีฬาแบดมินตัน คือ ชอบชัยชนะ รองลงมาชอบความท้าทาย ชอบความสนุกสนานจากการเล่นกีฬาแบดมินตัน ชอบความตื่นเต้นในการเล่นกีฬาชนิดนี้ ชอบแข่งขัน ชอบกีฬาชนิดนี้เพราะข้าพเจ้าทำได้ดี ต้องการผ่อนคลายความเครียด ชอบรู้สึกว่าข้าพเจ้ามีความสำคัญ ชอบสปิริตของทีม และอันดับสุดท้ายเพราะข้าพเจ้าทำได้ดี

พบว่าผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาให้ความสำคัญในการเล่นกีฬาแบดมินตันคือ ต้องการผ่อนคลายความเครียด รองลงมาชอบสนุกจากการสนานจากการเล่นกีฬาแบดมินตัน ชอบความตื่นเต้นในการเล่นกีฬาชนิดนี้ ชอบความท้าทาย ชอบแข่งขัน ชอบชัยชนะ ชอบรู้สึกว่าข้าพเจ้ามีความสำคัญ ชอบกีฬาชนิดนี้เพราะข้าพเจ้าทำได้ดี ชอบมีอะไรทำสักอย่าง และอันดับสุดท้ายคือชอบสปิริตของทีม

1.3 แรงจูงใจด้านสังคม/สิ่งแวดล้อม

พบว่านักกีฬาแบดมินตันให้ความสำคัญในการเล่นกีฬาแบดมินตัน คือ ต้องการมีเพื่อนและได้อยู่กับเพื่อน รองลงมาชอบได้พบเพื่อนใหม่ พ่อแม่และเพื่อนสนิทต้องการให้ข้าพเจ้าเล่น ชอบแสดงออกทางกีฬา) ต้องการเป็นที่รู้จัก((ดัง) ชอบทีมงาน (ผู้ฝึกสอนและเพื่อนร่วมทีม) ชอบอยู่ในทีม ชอบได้ออกนอกบ้าน ข้าพเจ้าชอบผู้ฝึกสอน(โค้ช/ครู) ชอบอุปกรณ์กีฬาชนิดนี้และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ และอันดับสุดท้ายคือต้องการได้รับการยกย่องจากคนอื่น

พบว่าผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาให้ความสำคัญในการเล่นกีฬาแบดมินตัน คือ ชอบได้พบเพื่อนใหม่ รองลงมา ต้องการมีเพื่อนและได้อยู่กับเพื่อน ชอบได้ออกนอกบ้าน ชอบแสดงออก (ทางกีฬา) พ่อแม่และเพื่อนสนิทต้องการให้ข้าพเจ้าเล่น ชอบทีมงาน(ผู้ฝึกสอนและเพื่อนร่วมทีม)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ต้องการเป็นที่รู้จัก(ดัง) ชอบอุปกรณ์ชนิดนี้และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ชอบอยู่ในทีม ต้องการได้รับการยกย่องจากคนอื่น และอันดับสุดท้ายคือชอบผู้ฝึกสอน(โค้ช/ครู)

2. การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ

2.1 การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศอันเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อม (ในช่วงปัจจุบัน)

พบว่านักกีฬาให้ความสำคัญต่อการปรับตัวสู่ความเลิศในช่วงปัจจุบันเป็นอันดับแรก คือ ชอบตัวเอง รองลงมาคือ อยากประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ สามารถพึ่งครอบครัวของข้าพเจ้าได้ในยามจำเป็น เชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี มีคนที่รัก เต็มใจที่ลองทำสิ่งใหม่ ๆ รู้สึกว่าข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ที่ออกมา เป็นคนมีอารมณ์ขัน ได้รับคำชมในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำด้วยตนเอง วางแผนก่อนทำสิ่งต่าง ๆ มีคนที่ไม่ได้อยู่บ้านเดียวกันซึ่งข้าพเจ้าสามารถปรึกษาปัญหาหรือความรู้สึกได้ สามารถมุ่งความสนใจไปที่งานและอยู่กับงานนั้นได้ มีศรัทธาในผู้ที่เล่นแบดมินตันเก่ง มีคนที่ข้าพเจ้าอยากเป็นเหมือนเขา (เป็นแบบอย่าง) และอันดับสุดท้าย คือ ทำแต่สิ่งดี ๆ ที่ทำให้คนอื่นชื่นชอบข้าพเจ้า

ผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา ให้ความสำคัญต่อการปรับตัวสู่ความเลิศในช่วงปัจจุบันเป็นอันดับแรก คือ อยากประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ รองลงมา คือ มีคนที่รัก สามารถพึ่งครอบครัวของข้าพเจ้าได้ในยามจำเป็น รู้สึกว่าข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ที่ออกมา เต็มใจที่ลองทำสิ่งใหม่ ๆ สามารถมุ่งความสนใจไปที่งานและอยู่กับงานนั้นได้ ได้รับคำชมในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำด้วยตนเอง วางแผนก่อนทำสิ่งต่าง ๆ เต็มใจที่ลองทำสิ่งใหม่ ๆ มีศรัทธาในผู้ที่เล่นแบดมินตันเก่ง เป็นคนมีอารมณ์ขัน เชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี มีคนที่ไม่ได้อยู่บ้านเดียวกันซึ่งข้าพเจ้าสามารถปรึกษาปัญหาหรือความรู้สึกได้ ชอบตัวเอง และอันดับสุดท้าย คือ ทำแต่สิ่งดี ๆ ที่ทำให้คนอื่นชื่นชอบข้าพเจ้า

2.2 การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศอันเนื่องมาจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัว (ในช่วงเป็นเด็ก)

พบว่านักกีฬาให้ความสำคัญต่อการปรับตัวสู่ความเลิศในช่วงวัยเด็กเป็นอันดับแรก คือ พ่อและแม่ให้ความใส่ใจข้าพเจ้ามาก รองลงมาคือ เวลาที่ข้าพเจ้าไม่สบายใจหรือมีปัญหา ก็มักจะมีบางคนที่ข้าพเจ้าสามารถปรึกษาได้ คิดหาวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหา มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับผู้ใหญ่ พ่อแม่ของข้าพเจ้าบอกข้าพเจ้าว่าข้าพเจ้าเป็นคนมีนิสัยดีและวางตัวสบาย ๆ เผชิญกับอุปสรรคที่สร้างความเครียดให้และได้เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหานั้น ประสบความสำเร็จในโรงเรียน รู้วิธีวางแผนสำหรับอนาคต รู้สึกว่าข้าพเจ้าเข้าใจตนเอง ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระฉับกระเฉงในการช่วยเหลือผู้อื่น รู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะกลับกลายเป็นดีแม้อยู่ในภาวะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ยากลำบาก ไม่ละความพยายามในการปฏิบัติงานจนกว่าข้าพเจ้าจะประสบความสำเร็จ เชื่อมั่นในตนเอง ครอบครัวมีความคาดหวังในตัวข้าพเจ้าสูง คนอื่น ๆ มักจะดูมีความสุขเมื่อได้พบเห็นข้าพเจ้า คนอื่น ๆ มองว่าข้าพเจ้าเป็นคนตื่นตัวและกระฉับกระเฉง ถูกคาดหวังว่าจะเป็นคนคอยช่วยเหลือผู้อื่นและอันดับสุดท้าย คือสงบสติอารมณ์ได้แม้จะอยู่ในภาวะที่มีปัญหายุ่งมาก

ผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาให้ความสำคัญต่อการปรับตัวสู่ความเลิศในช่วงวัยเด็กเป็นอันดับแรก คือ พ่อและแม่ให้ความใส่ใจข้าพเจ้ามาก รองลงมาคือ รู้วิธีวางแผนสำหรับอนาคต ครอบครัวมีความคาดหวังในตัวข้าพเจ้าสูง เวลาที่ข้าพเจ้าไม่สบายใจหรือมีปัญหา ก็มักจะมีบางคนที่ข้าพเจ้าสามารถปรึกษาได้ ประสบความสำเร็จในโรงเรียน ถูกคาดหวังว่าจะเป็นคนคอยช่วยเหลือผู้อื่น, คนอื่น ๆ มองว่าข้าพเจ้าเป็นคนตื่นตัวและกระฉับกระเฉง คนอื่น ๆ มักจะดูมีความสุขเมื่อได้พบเห็นข้าพเจ้า รู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะกลับกลายเป็นดีแม้อยู่ในภาวะยากลำบาก ข้าพเจ้าเชื่อมั่นในตนเอง ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระฉับกระเฉงในการช่วยเหลือผู้อื่น พ่อแม่ของข้าพเจ้าบอกข้าพเจ้าว่าข้าพเจ้าเป็นคนมีนิสัยดีและวางตัวสบาย ๆ สงบสติอารมณ์ได้แม้จะอยู่ในภาวะที่มีปัญหายุ่งมาก คิดหาวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหา มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับผู้ใหญ่ เผชิญกับอุปสรรคที่สร้างความเครียดให้และได้เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหานั้น ไม่ละความพยายามในการปฏิบัติงานจนกว่าข้าพเจ้าจะประสบความสำเร็จ และอันดับสุดท้าย คือ รู้สึกว่าข้าพเจ้าเข้าใจตนเอง

อภิปรายผลการศึกษา

จากผลการวิจัยครั้งนี้ อภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากการวิจัยพบว่า นักกีฬามีแรงจูงใจด้านร่างกายสูงที่สุด คือ อยากเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ชอบออกกำลังกายและต้องการร่างกายฟิต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักกีฬาสนใจในการกีฬาเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว จึงต้องการพัฒนาความสามารถของตนและเรียนรู้ทักษะใหม่เพิ่มเติมมากขึ้น เพื่อบรรลุสู่เป้าหมายที่ตั้งเอาไว้

2. จากผลการวิจัยพบว่า นักกีฬามีแรงจูงใจด้านจิตใจและอารมณ์ในระดับสูงสุด คือ ชอบชัยชนะ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักกีฬาย่อมมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มากกว่าผู้ไม่ใช่นักกีฬา มิเช่นนั้นก็คงไม่ต้องฝึกฝนให้ตนเองมีความสามารถมากกว่าบุคคลอื่นทั่วไป

3. จากผลการวิจัยพบว่า นักกีฬามีแรงจูงใจในด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมในระดับสูงหลายประเด็น คือ ต้องการมีเพื่อน ได้อยู่กับเพื่อน ๆ ชอบได้พบเพื่อนใหม่ พ่อแม่และเพื่อนสนิทต้องการให้ข้าพเจ้าเล่นทั้งนี้ก็เพราะว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่ใช่คนเก็บตัว เพราะว่าถ้าเป็นคนเก็บตัวก็คงจะไม่เล่นกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4. จากผลการวิจัยพบว่า นักกีฬามีแรงจูงใจทางกายในระดับสูง คือ ชอบออกกำลังกาย อยากเรียนทักษะใหม่ ๆ ต้องการให้ร่างกายฟิต ต้องการพัฒนาความสามารถ ทั้งนี้ก็เป็นเพราะผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาก็ต้องการหากิจกรรมทำในยามว่าง และกีฬาก็เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำแล้วเกิดประโยชน์ ดังนั้นจึงเลือกที่จะเล่นกีฬา

5. จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬามีแรงจูงใจด้านจิตใจและอารมณ์ในระดับสูง คือ ต้องการผ่อนคลายความเครียด ชอบสนุกจากการเล่นกีฬาแบดมินตัน ชอบความตื่นเต้นในการเล่นกีฬาชนิดนี้ ชอบความท้าทาย ทั้งนี้ก็เป็นเพราะผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาอาจจะมีเวลาว่างและการได้เล่นกีฬาก็ยังดีกว่าการอยู่เฉย ๆ เล่นแล้วผ่อนคลายความเครียดได้ และการแข่งขันในเกมแม้จะไม่จริงจังแต่ก็ท้าทายและจูงใจให้เล่นต่อไปได้เหมือนกัน

6. จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬามีแรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ ชอบได้พบเพื่อนใหม่ ต้องการมีเพื่อน ชอบออกนอกบ้าน ทั้งนี้ก็เป็นเรื่องปกติโดยทั่วไปที่คนมาเล่นกีฬาก็จะได้เพื่อนทั้งใหม่และเก่าเสมอ

7. จากผลการวิจัยในด้านแรงจูงใจจะพบว่า นักกีฬาให้ความสำคัญในด้านร่างกายมากกว่าผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา ส่วนผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาจะให้ความสำคัญในด้านจิตใจและสังคมมากกว่านักกีฬา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักกีฬามีความต้องการที่จะชนะมากกว่าผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา แต่ผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเล่นกีฬามากกว่านักกีฬา

8. จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่เป็นนักกีฬาและไม่ใช่นักกีฬา จะมีการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในระดับสูงทุกคน และมีการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ามนุษย์โดยทั่วไปมักจะมีการปรับตัวในเชิงบวกเสมอ

9. จากผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจทั้ง 3 ด้านกับการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในปัจจุบันอยู่ในระดับต่ำ แสดงให้เห็นว่าการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในปัจจุบันเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจด้านกาย จิตใจและอารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อมน้อยมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสังคมในมหาวิทยาลัยเป็นสังคมที่ให้ความสำคัญกับการเล่นกีฬาน้อย นักกีฬาจะเล่นกีฬาแต่เฉพาะในรายวิชาที่ต้องเรียนได้ครบหลักสูตรเท่านั้น ไม่ได้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อชื่อเสียงและเพื่อจูงใจให้เพศตรงข้ามสนใจ แต่ก็เป็นความสัมพันธ์เชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของณัฐพล อิฉริยาภรณ์ (2545) ซึ่งพบว่าการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ บุคลิกภาพความทนทานและความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะผู้นำ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

10. จากผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจด้านแรงจูงใจรวมกับการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในวัยเด็กและปัจจุบันมีความสัมพันธ์กันระดับสูง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการปรับตัวในวัยเด็กอาจส่งผลมาสู่วัยปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะ 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรจูงใจให้คนสนใจเล่นกีฬาแบดมินตัน โดยชักชวนให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

1.2 ควรจูงใจให้คนสนใจเล่นกีฬาแบดมินตัน โดยชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬาชนิดนี้ว่าจะช่วยกำจัดพลังงานส่วนเกิน และผ่อนคลายความเครียดได้

1.3 ควรจูงใจให้คนสนใจเล่นกีฬาแบดมินตัน โดยจัดให้มีการแข่งขันเพื่อเป็นการท้าทายให้ผู้เล่นมีเป้าหมายในการเล่น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรทำการวิจัย เรื่องแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแบดมินตันของนักกีฬาแบดมินตันทั่วไป

2.2 ควรทำการวิจัย เรื่องการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในการเล่นกีฬาแบดมินตันของนักกีฬาแบดมินตันทั่วไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved