

บทที่ 5 ✓

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาเทนนิสและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเทนนิส ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม สิ่งแวดล้อมและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในด้านลักษณะนิสัย เนื่องจากสิ่งแวดล้อม (ช่วง ปัจจุบัน) และด้านลักษณะนิสัย เจาะตัว (ช่วงเป็นเด็ก) และนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบและหา ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬากับผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาเทนนิส จำนวน 50 คนที่เข้าร่วมแข่งขัน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ระหว่างวันที่ 10-17 มกราคม 2547 ณ สนามเทนนิส สมโภชเชียงใหม่ 700 ปี และผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่มาเล่นเทนนิส ในสนามเทนนิสมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในคอนกรีตจำนวน 50 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ครั้งนี้มีจำนวนรวมทั้งสิ้น 100 คน ที่ระดับความ เชื่อมั่น 95%

สรุปผลการศึกษา

การศึกษาแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาเทนนิสและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา พบว่า แรงจูงใจทางด้านร่างกาย จิตใจ/อารมณ์ สังคม/สิ่งแวดล้อมของผู้เล่นกีฬาเทนนิสอยู่ในระดับมาก, แรงจูงใจของนักกีฬาเทนนิสกับผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬามีค่าทดสอบความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ และการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศมีค่าสหสัมพันธ์กัน ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการศึกษา

แรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาเทนนิสและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาอยู่ในระดับมาก โดยสามารถแยกออกเป็นแต่ละด้าน ได้ดังต่อไปนี้

1. แรงจูงใจ

1.1 แรงจูงใจทางด้านร่างกาย

พบว่านักกีฬาเทนนิสให้ความสำคัญในการเล่นกีฬาเทนนิส คือ ชอบออกกำลังกายรองลงมาคือต้องการพัฒนาความสามารถความชำนาญในการเล่นกีฬา, ต้องการมีร่างกายที่ฟิต, ต้องการกำจัดพลังงานส่วนเกิน, อยากเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และต้องการมีรูปร่างดีเป็นอันดับสุดท้าย

ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาให้ความสำคัญในการเล่นกีฬาเทนนิสคือต้องการมีรูปร่างดีรองลงมาคือ ชอบออกกำลังกาย, อยากเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ, ต้องการกำจัดพลังงานส่วนเกิน, ต้องการพัฒนาความสามารถความชำนาญในการเล่นกีฬาและต้องการมีร่างกายที่ฟิต ซึ่งจะแตกต่างกับนักกีฬาคือ ผู้ที่เป็นนักกีฬาโดยธรรมชาติจะชอบออกกำลังกายอยู่แล้วแต่ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬามีวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายคือเพื่อต้องการให้ตัวเองมีรูปร่างที่ดีสมส่วนเป็นอันดับแรกรองลงมานักกีฬาต้องการพัฒนาฝีมือในการเล่นกีฬาให้ชำนาญแต่ในผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาคือชอบออกกำลังกายรองลงมาอีกนักกีฬาต้องการมีร่างกายที่ฟิตแต่ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาอยากเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ตลอดจนลำดับสุดท้ายนักกีฬาต้องการมีรูปร่างดีแต่ในผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาต้องการมีร่างกายที่ฟิตซึ่งผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาจะสอดคล้องกับการศึกษาของ การกีฬาแห่งประเทศไทย (อ้างในนิยดา มั่นขันธ์, 2528) พบว่าเหตุผลของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพรองลงมา คือการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน และกลุ่มตัวอย่างยังเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้มีบุคลิกภาพของตัวเองนั้นดีขึ้นอีกด้วย

การมีรูปร่างที่สมส่วน เป็นผล จากการเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอการเล่นกีฬาทำให้ร่างกายใช้พลังงาน เพิ่มขึ้น และเมื่อเล่นกีฬาเป็นเวลานานร่างกายยิ่งใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น เป็นผลให้มีการนำไขมันที่สะสมในร่างกายมาใช้ ทำให้ปริมาณ ไขมันในร่างกายลดลง รูปร่างสมส่วนและการเล่นกีฬาเป็นการควบคุมน้ำหนักที่ดีอีกวิธีหนึ่ง จากแนวคิดดังกล่าวประชาชนจึงนิยมการออกกำลังกายเพื่อการควบคุมน้ำหนัก สอดคล้องกับแนวคิดของ Kenney (1988) กล่าวว่าวัย 20-30 ปี การออกกำลังกายเป็น ไปเพื่อการควบคุมน้ำหนักและการปรับปรุงร่างกายเพื่อ การสร้างเสน่ห์ให้เป็นที่ดึงดูดใจผู้อื่น นอกจากการเล่นกีฬาทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังส่งผลถึงการทำงานของร่างกาย และจิตใจ ส่งผลให้บุคคลสามารถทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

1.2 แรงจูงใจทางด้านจิตใจ/อารมณ์

แรงจูงใจทางด้านจิตใจ/อารมณ์ที่มีผลต่อการเล่นกีฬาเทนนิสของนักกีฬามากที่สุด คือ ความสนุกจากการเล่นกีฬาเทนนิสรองลงมาคือ ต้องการผ่อนคลายความเครียด, ชอบความท้าทาย, ชอบสปีดของผู้ที่มาร่วมเล่นเทนนิส, ชอบชัยชนะ, ชอบมีอะไรทำสักอย่าง, ชอบความตื่นเต้นในการเล่นเกมนี้, ชอบกีฬาชนิดนี้ เพราะข้าพเจ้าทำได้ดี, ชอบแข่งขันและลำดับสุดท้ายชอบรู้สึกว่ามีข้าพเจ้ามีความสำคัญ

ผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาให้ความสำคัญในการเล่นกีฬาเทนนิสมากที่สุดคือ คือ ชอบสนุกจากการเล่นกีฬาเทนนิสรองลงมา คือ ต้องการผ่อนคลายความเครียด, ชอบสปีริตของผู้ที่มาร่วมเล่นเทนนิส ชอบมีอะไรทำสักอย่าง, ต้องการมีร่างกายฟิต, ชอบแข่งขัน, ชอบความตื่นเต้นในการเล่นชนิดนี้, ชอบความท้าทาย, ชอบรู้สึกที่ข้าพเจ้ามีความสำคัญ และลำดับสุดท้ายต้องการผ่อนคลายความเครียด

จะเห็นได้ว่านักกีฬาเทนนิสกับผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาลำดับความสำคัญของแรงจูงใจทางด้านจิตใจ/อารมณ์คล้ายกัน โดยให้ความสำคัญกับการชอบสนุกสนานจากการเล่นกีฬาเทนนิสมากที่สุด และต้องการผ่อนคลายความเครียดมาเป็นอันดับสองรองลงมาแรงจูงใจด้านจิตใจ/อารมณ์นี้เกิดจากแรงจูงใจภายในซึ่งสอดคล้องกับเบญจมาศ จรรยาพัฒนานนท์ (2544) ที่พบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬา เกิดจากแรงจูงใจภายใน เป็นปัจจัยด้านจิตใจที่ได้รับความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมีความสุขสนุกสนานและสุขภาพจิตดี จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

นอกจากความสนุกสนาน ความรู้สึกสดชื่น และมีสุขภาพจิตที่ดีแล้ว การออกกำลังกายและเล่นกีฬายังช่วยลดความวิตกกังวล และ คลายเครียด ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Folkins และ Sime (1981, อ้างใน เบญจมาศ จรรยาพัฒนานนท์, 2544) พบว่าการออกกำลังกายและเล่นกีฬาส่งผลที่ดีต่ออารมณ์ การรู้จักตนเองและพฤติกรรมการทำงาน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสถาบันสุขภาพจิตแห่งอเมริกา (อ้างใน เบญจมาศ จรรยาพัฒนานนท์, 2544) พบว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาสามารถลดปัญหา เก็บกด และซึมเศร้าได้

1.2 แรงจูงใจด้านสังคม/สิ่งแวดล้อม

แรงจูงใจทางด้านสังคม/สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเล่นกีฬาเทนนิสของนักกีฬามากที่สุดคือ ต้องการมีเพื่อน และได้อยู่กับเพื่อน ๆ รองลงมาคือ, ชอบได้พบเพื่อนใหม่, ชอบทีมงาน (ผู้ฝึกสอนและเพื่อร่วมทีม), ชอบอยู่ในทีม, ชอบอุปกรณ์กีฬาชนิดนี้และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เกี่ยวกับกีฬาที่ข้าพเจ้าเล่น, ข้าพเจ้าชอบผู้ฝึกสอน (โค้ช / ครู), ชอบแสดงออก (ทางกีฬา), ข้าพเจ้าต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น หรือมีฐานะทางสังคมดี, ชอบได้ออกนอกบ้าน, พ่อแม่ และเพื่อนสนิทต้องการให้ข้าพเจ้าเล่นและสุดท้ายคือต้องการเป็นที่รู้จัก (ดัง)

แรงจูงใจทางด้านสังคม/สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเล่นกีฬาเทนนิสของผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬามากที่สุด คือ ชอบแสดงออก (ทางกีฬา) เป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ชอบ ได้พบเพื่อนใหม่, ต้องการมีเพื่อน และได้อยู่กับเพื่อน ๆ, ชอบได้ออกนอกบ้าน, ชอบอุปกรณ์กีฬาชนิดนี้และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เกี่ยวกับกีฬาที่ข้าพเจ้าเล่น, ชอบทีมงาน (ผู้ฝึกสอนและเพื่อร่วมทีม), ชอบอยู่ในทีม, ต้องการเป็นที่รู้จัก (ดัง), พ่อแม่ และเพื่อนสนิทต้องการให้ข้าพเจ้าเล่น, ต้องการได้

รับการยอมรับจากคนอื่น หรือมีฐานะทางสังคมดีขึ้นและลำดับสุดท้ายคือชอบผู้ฝึกสอน (โค้ช/ครู)

จะเห็นได้ว่านักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬามีแรงจูงใจด้านอารมณ์/สังคมแตกต่างกัน โดย นักกีฬาจะมีสังคมในการเล่นกีฬาที่เป็นกลุ่มของนักกีฬา โดยเฉพาะจึงให้ความสำคัญกับการที่ได้อยู่กับเพื่อนๆ มาเป็นอันดับแรกแต่ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา เล่นกีฬาเพราะชอบที่จะได้แสดงออกทางกีฬามาเป็นอันดับแรก ส่วนอันดับสองรองลงมานักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาชอบที่จะได้พบเพื่อนใหม่เช่นเดียวกัน ซึ่งคล้ายกับแนวคิดของ Hilgard (1979) กล่าวว่า แรงจูงใจทางสังคม (The Social Motives) เป็นแรงจูงใจอันเกิดจากความต้องการทางสังคม เป็นแรงจูงใจเพื่อเข้าสังคมในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความรัก การยอมรับนับถือ ฯลฯ ส่วนลำดับสุดท้ายที่นักกีฬาให้ความสำคัญ คือ ต้องการเป็นที่รู้จักและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาให้ความสำคัญเป็นอันดับสุดท้ายก็คือ ชอบผู้ฝึกสอน, โค้ช ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาเป็นผู้ที่มาเล่นกีฬาด้วยตนเอง ไม่มีใครเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาให้ เป็นรูปแบบการสอนที่เป็นลักษณะจะมีก็เพียงแต่ผู้ที่มาร่วมเล่นช่วยแนะนำทักษะการเล่นต่อๆ กันมา ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาจึงให้ความสำคัญในข้อนี้เป็นลำดับสุดท้าย

2. การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ

2.1 การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศอันเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อม (ในช่วงปัจจุบัน)

พบว่านักกีฬาให้ความสำคัญต่อการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในช่วงปัจจุบันเป็นอันดับแรก คือชอบตัวเอง รองลงมาคือ อยากประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ, สามารถพึงครอบครัวยุคของข้าพเจ้าได้ในยามจำเป็น, เชื่อว่าสิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี, มีคนที่รัก, เต็มใจที่ลองทำสิ่งใหม่ๆ, รู้สึกว่าข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ที่ออกมา, มีคนที่ไม่ได้อยู่บ้านเดียวกัน ซึ่งข้าพเจ้าสามารถปรึกษาปัญหาหรือความรู้สึกได้, ได้รับคำชมในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำด้วยตนเอง, วางแผนก่อนทำสิ่งต่างๆ, เป็นคนมีอารมณ์ขัน, สามารถมุ่งความสนใจไปที่งานและอยู่กับงานนั้นได้, มีคนที่ข้าพเจ้าอยากเป็นเหมือนเขา (เป็นแบบอย่าง), มีศรัทธาในผู้ที่เล่นเทนนิสเก่ง และทำแต่สิ่งดี ๆ ที่ทำให้คนอื่นชื่นชอบข้าพเจ้า เป็นลำดับสุดท้าย

ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาให้ความสำคัญต่อการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในช่วงปัจจุบันเป็นอันดับแรกคือรู้สึกว่าข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ที่ออกมา รองลงมา คือ มีคนที่รัก, สามารถพึงครอบครัวยุคของข้าพเจ้าได้ในยามจำเป็น, อยากประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ, เต็มใจที่ลองทำสิ่งใหม่ๆ, สามารถมุ่งความสนใจไปที่งานและอยู่กับงานนั้นได้, ได้รับคำชมในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำด้วยตนเอง, วางแผนก่อนทำสิ่งต่างๆ, เต็มใจที่ลองทำสิ่งใหม่ๆ, มีศรัทธาในผู้ที่เล่นเทนนิสเก่ง, เป็นคนมีอารมณ์ขัน, มีคนที่ไม่ได้อยู่บ้านเดียวกัน ซึ่งข้าพเจ้าสามารถปรึกษาปัญหาหรือความรู้สึกได้, ชอบ

ตัวเอง, ทำแต่สิ่งดี ๆ ที่ทำให้คนอื่นชื่นชอบข้าพเจ้า และลำดับสุดท้ายเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี

จะเห็นได้ว่านักกีฬา กับผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬามีการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในช่วงปัจจุบันแตกต่างกันกับผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาอย่างเห็น ได้ชัด โดยนักกีฬามักจะรู้สึกชอบตัวเองมาเป็นอันดับแรกในขณะที่ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาจะให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ที่ออกมาเป็นอันดับแรก รองลงมา คือ นักกีฬาอยากประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำแต่ในผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬามุ่งไปยังมีคนที่รัก จากผลการศึกษาดังกล่าวจะเห็น ได้ว่านักกีฬาจะมีการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในช่วงปัจจุบันมุ่งเน้น ไปยังชัยชนะหรือการประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำแต่ในผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาจะมุ่งเน้น ไปที่ผลลัพธ์ที่จะออกมาและมิตรภาพการอยู่ร่วมกัน และถ้าพิจารณาจากคะแนนรวมจากผลการศึกษา (บทที่ 4 ตอนที่ 4) จะเห็นว่าคะแนนรวมของนักกีฬาจะมากกว่า ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่านักกีฬามามีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในช่วงปัจจุบันมากกว่าผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา

2.2 การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศอันเนื่องมาจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัว (ในช่วงเป็นเด็ก)

พบว่านักกีฬาให้ความสำคัญต่อการปรับตัวสู่ความเลิศในช่วงวัยเด็กเป็นอันดับแรก คือ พ่อและแม่ให้ความใส่ใจข้าพเจ้ามาก รองลงมาคือ เวลาที่ข้าพเจ้าไม่สบายใจหรือมีปัญหา ก็มักจะมีบางคนที่ข้าพเจ้าสามารถปรึกษาได้, คิดหาวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหา, มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับผู้ใหญ่, ไม่ละความพยายามในการปฏิบัติงานจนกว่าข้าพเจ้าจะประสบความสำเร็จ, เผชิญกับอุปสรรคที่สร้างความเครียดให้และ ได้เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหานั้น), ประสบความสำเร็จในโรงเรียน, รู้สึกว่าข้าพเจ้าเข้าใจตนเอง, รู้วิธีวางแผนสำหรับอนาคต, ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระฉับกระเฉงในการช่วยเหลือผู้อื่น, รู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะกลับกลายเป็นดีแม้อยู่ในภาวะยากลำบาก, พ่อแม่ของข้าพเจ้าบอกข้าพเจ้าว่าข้าพเจ้าเป็นคนมีนิสัยดีและวางตัวสบาย ๆ, เชื่อมมั่นในตนเอง, ครอบครัวมีความคาดหวังในตัวข้าพเจ้าสูง, คนอื่น ๆ มักจะมีความสุขเมื่อได้พบเห็นข้าพเจ้า, คนอื่น ๆ มองว่าข้าพเจ้าเป็นคนตื่นตัวและกระฉับกระเฉง, ถูกคาดหวังว่าจะเป็นคนคอยช่วยเหลือผู้อื่นและสงบสติอารมณ์ได้แม้จะอยู่ในภาวะที่มีปัญหาอย่างมากเป็นลำดับสุดท้าย

ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาให้ความสำคัญต่อการปรับตัวสู่ความเลิศในช่วงวัยเด็กเป็นอันดับแรก คือ พ่อและแม่ให้ความใส่ใจข้าพเจ้ามาก รองลงมาคือ รู้วิธีวางแผนสำหรับอนาคต, ครอบครัวมีความคาดหวังในตัวข้าพเจ้าสูง, เวลาที่ข้าพเจ้าไม่สบายใจหรือมีปัญหา ก็มักจะมีบางคนที่ข้าพเจ้าสามารถปรึกษาได้, ถูกคาดหวังว่าจะเป็นคนคอยช่วยเหลือผู้อื่น, ประสบความสำเร็จในโรงเรียน, คนอื่น ๆ มองว่าข้าพเจ้าเป็นคนตื่นตัวและกระฉับกระเฉง, คนอื่น ๆ มักจะมีความสุขเมื่อได้พบเห็นข้าพเจ้า, รู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะกลับกลายเป็นดีแม้จะอยู่ในภาวะยากลำบาก, ข้าพเจ้าเชื่อมั่นในตนเอง 3.52, ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระฉับกระเฉงในการช่วยเหลือผู้อื่น, พ่อแม่ของข้าพเจ้าบอกข้าพเจ้าว่าข้าพเจ้า

เป็นคนมีนิสัยดีและวางตัวสบาย ๆ, สงบสติอารมณ์ได้แม้จะอยู่ในภาวะที่มีปัญหายุ่งมาก, รู้สึกว่าข้าพเจ้าเข้าใจตนเอง, มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับผู้ใหญ่, เผชิญกับอุปสรรคที่สร้างความเครียดให้ และได้เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาที่, ไม่ละความพยายามในการปฏิบัติงานจนกว่าข้าพเจ้าจะประสบความสำเร็จและคิดหาวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหา เป็นลำดับสุดท้าย

จะเห็นได้ว่านักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬามีการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในช่วงเป็นเด็กแตกต่างกันกับผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาอย่างเห็นได้ชัด โดยนักกีฬามักจะรู้สึกมักจะแก้ปัญหาหรืออุปสรรคได้และมีสัมพันธ์ภาพกับผู้ใหญ่ได้ในขณะที่ผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาจะให้ความสำคัญการวางแผนสำหรับอนาคตและถูกคาดหวังสูงจึงน่าจะเป็นไปได้ว่าผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาน่าจะมีความห่างเหินกับผู้ใหญ่มากกว่านักกีฬา และถ้าพิจารณาจากคะแนนรวมจากผลการศึกษา (บทที่ 4 ตอนที่ 4) จะเห็นว่าคะแนนรวมของนักกีฬาจะมากกว่า ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่านักกีฬาน่าจะมีบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในช่วงเป็นเด็กมากกว่าผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา

ข้อเสนอแนะ

1. เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนให้มีการหันมาเล่นกีฬาเทนนิสกันเพิ่มมากขึ้น
2. ควรนำการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ ไปประยุกต์ใช้กับเยาวชนในกิจกรรมอื่นๆ ในการเข้าสู่สังคม
3. เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนในกีฬาเทนนิสให้เยาวชนและประชาชนในโอกาสต่อไป
4. ในการทำวิจัยครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะ นักกีฬามหาวิทยาลัยเท่านั้น ดังนั้น หากจะทำการวิจัยครั้งต่อไป ควรจะศึกษาถึงประชาชนทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นระดับจังหวัด , ระดับภาค หรือระดับประเทศ
5. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาถึงวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศทางสังคมด้วย