บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในการเล่นฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา
2. เพื่อศึกษาการปรับตัวเพื่อความเป็นเลิศของนักกีฬาฟุตบอลและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา
3. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาฟุตบอลกับผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา
4. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลกับการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ นักกีฬาฟุตบอลและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา ในจังหวัดเชียงราย โดยทำการสุ่มตัวอย่างมากลุ่มละ 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งมี 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นคำถามแบบมีคำตอบให้เลือกตอบ (Check Lisk) 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 และนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการศึกษา

แรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในการเล่นฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา ในจังหวัดเชียงราย พบว่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผลการศึกษาแรงจูงใจของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาฟุตบอลมีแรงจูงใจทั้ง 3 ด้านคือด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก

ผลการศึกษาการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา โดยศึกษาบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศจากนิสัยในวัยเด็ก และ ลักษณะนิสัยในปัจจุบันพบว่า นิสัยในวัยเด็ก ทั้งนักกีฬาอยู่ในระดับสูง ผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนลักษณะนิสัยในปัจจุบันพบว่า มีผลคะแนนอยู่ในดับสูง ส่วนของนักกีฬาพบว่ามีผลคะแนนอยู่ในระดับสูง ส่วนผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬามีผลคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่เป็นนักกีฬาและไม่ใช่นักกีฬา โดยแยกศึกษาตามประเด็นของบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศจากนิสัยในวัยเด็กและบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศจากนิสัยในปัจจุบัน พบว่า การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่เป็นนักกีฬาและไม่ใช่นักกีฬา จากนิสัยในวัยเด็กและนิสัยในปัจจุบัน ไม่มีความแตกต่างกัน

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเล่นกีฬากับการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา โดยใช้ผลคะแนนของแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ แรงจูงใจด้านร่างกาย แรงจูงใจด้านจิตใจ แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และผลคะแนนโดยรวมของแรงจูงใจ กับผลคะแนนการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ จากลักษณะนิสัยในปัจจุบัน และจากลักษณะนิสัยในวัยเด็กและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศโดยรวม พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการศึกษา

แรงจูงใจของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา

ผลการศึกษาแรงจูงใจของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาฟุตบอล มีแรงจูงใจทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับมาก โดยพิจารณาเป็นรายข้อแรงจูงใจทางด้านร่างกายของนักกีฬา เมื่อพิจารณาจากลำดับแบบสอบถาม อันดับ 1 คือต้องการมีรูปร่างดี ซึ่งสอดคล้องกับ สถิต (2529) กล่าวว่า เป็นการจูงใจขั้นพื้นฐานทางสรีระ ซึ่งเป็นแรงจูงใจโดยทั่วไป เป็นแรงจูงใจเบื้องต้น ได้แก่ ความต้องการที่เป็นความจำเป็นที่ร่างกายต้องการเป็นแรงผลักดันที่เกิดจากความขาดสมดุลทางร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดความตึงเครียด จำเป็นต้องหาทางลดความตึงเครียดเหล่านั้น ซึ่งได้แก่ภาวะที่ร่างกายขาด เช่น อาหาร อากาศ น้ำ ความต้องการทางเพศ ฯลฯ หรือเป็นภาวะที่ร่างกายมีมากเกินไป เช่น อิ่มเกินไป เป็นต้น แรงจูงใจประเภทนี้จะเกิดมีขึ้นโดยไม่ต้องมีการ เรียนรู้ บางแห่งเรียกว่า แรงจูงใจปฐมภูมิ (Primary Motives หรือ Primary Drives)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อันดับที่ 1 คือ ชอบออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ มธุรส (2542) และ Pender (1996) กล่าวว่า ความรู้และทักษะจากประสบการณ์เดิม จะส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้สมบูรณ์ขึ้น หรือเป็นแรงจูงใจจากการมีเหตุผลและความรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ มีคุณค่าที่จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี หรืออาจเป็นแรงจูงใจที่จะหา ความสุขส่วนตัว หลบหนีความเจ็บปวดทั้งจากการเกิดปัญหาสุขภาพ หรือเป็นความเจ็บปวดที่เกิดจากผลด้านลบของการออกกำลังกายเนื่องจากการออกกำลังกายที่ประสิทธิภาพจะก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าหรือปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ

แรงจูงใจด้านจิตใจของนักกีฬา อันดับที่ 1 รู้สึกสนุกสนานจากการเล่นกีฬา ต้องการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ Wienburg and Gould (1995) กล่าวว่า แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวเองโดยไม่มีรางวัล หรือผลจากสาเหตุภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง ในการกกีฬาก็คือ เป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน สนุกที่จะได้เล่น โดยไม่มีอิทธิพลภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง แรงจูงใจภายในเกิดได้อย่างไร เพิ่มได้อย่างไร เดิมเป็นสิ่งที่อธิบายไม่ได้ บอกแต่เป็นเพียงแรงขับภายในที่ตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานเท่านั้น ซึ่งแท้ที่จริงแล้วมีมากกว่านั้น ดังนั้น เพื่อหาคำอธิบายจึงเกิดทฤษฎีแรงจูงใจแบบประเมินขึ้น ทฤษฎีแรงจูงใจแบบประเมิน (Cognitive Evaluation Theory) เป็นแรงจูงใจภายในประเภทหนึ่งที่เกิดจากภายใน ต้องการความรู้สึกว่ามีความสามารถและเป็นผู้กำหนดต่อสถานการณ์ องค์ประกอบที่สำคัญคือความรู้สึกควบคุมและการประเมินข้อมูล ผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา อันดับที่ 1 ชอบแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ Deci (1975) กล่าวว่า สิ่งล่อใน (Incentives) มีสิ่งล่อใจหลายๆ อย่างที่จะก่อให้เกิดแรงกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมขึ้น เช่น การให้รางวัล การชมเชย การประกวด การแข่งขัน หรือแม้แต่การตำหนิการลงโทษ ก็จัดว่าเป็นเครื่องมือที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมได้ทั้งสิ้น

แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา อันดับที่ 1 ชอบพัฒนาไปสู่การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Maslow (1970) กล่าวว่า ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จตามความนึกคิด หรือความต้องการที่เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Realization or Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการให้เกิดความสมหวังทุกอย่างในชีวิตหรือต้องการประจักษ์ตนเอง เป็นความต้องการขั้นปลายสุดของศักยภาพของบุคคล (Person's Potential) ที่บุคคลนั้นปรารถนาที่จะเป็น ถ้าความต้องการลำดับขั้นก่อน ๆ ได้ทำให้เกิดความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงก็จะเกิดขึ้น บุคคลที่ประสบผลสำเร็จในขั้นสูงสุดนี้จะใช้พลังอย่างเต็มในสิ่งที่ท้าทายความสามารถและศักยภาพของตนเองและมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเอง พลังแรงขับนั้นจะกระทำพฤติกรรมตรงกับความสามารถของตน กล่าวโดยสรุป การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะบรรลุถึง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

จุดสูงสุดของศักยภาพ ซึ่งเกิดขึ้นกับผู้ที่สามารถจะมีความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง และสามารถทำสิ่งที่ตนต้องการให้ดีที่สุด และถือเป็นระดับความต้องการที่แสดงความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างยิ่งใหญ่ที่สุด

การปรับตัวเพื่อความเป็นเลิศของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา

พบว่าการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาจากนิสัยในวัยเด็กและปัจจุบันอยู่ในระดับที่สูงสอดคล้องกับ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในปัจจุบันของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา พบว่า นักกีฬาอันดับที่ 1 สามารถพึ่งครอบครัวของข้าพเจ้าได้ในยามจำเป็น สอดคล้องกับ Siebert (2002) กล่าวว่ามีความสัมพันธ์ที่ดีและมีเพื่อนที่ดี (Good friendship, loving relationship) บุคคลที่มีสภาพการทำงานที่เลวร้ายจะทำให้มีความเครียดและความกดดันมาก แต่อย่างไรก็ตามความเครียดและความกดดันเหล่านั้นจะลดลง หากบุคคลเหล่านั้นมีครอบครัวที่อบอุ่นและมีสัมพันธ์ที่ดีการพูดคุยกับเพื่อนและครอบครัวจะช่วยลดผลกระทบของปัญหา และเพิ่มพูนความมั่นใจในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในวัยเด็กของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา นักกีฬา อันดับที่ 1 พ่อแม่ให้ความสนใจข้าพเจ้ามาก สอดคล้องกับ Hiew (2000) กล่าวว่า องค์ประกอบพื้นฐานของบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศมาจากความใส่ใจ ความสัมพันธ์ และการสนับสนุนจากภายในและภายนอกครอบครัว ความสัมพันธ์นั้นจะก่อให้เกิดความรัก ความไว้วางใจที่ปราศจากเงื่อนไขของบิดา มารดา ผู้ปกครอง หรือครอบครัว รวมทั้งการได้รับการเอาใจใส่อย่างดีในวัยเด็ก โครงสร้างและกฎเกณฑ์ของครอบครัว ตัวแบบที่มีบทบาทในทางบวก การได้รับการสนับสนุนให้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง การศึกษาและแรงสนับสนุนจากภายนอก เช่น สวัสดิการ การได้รับการยอมรับ

การเปรียบเทียบการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาฟุตบอลกับผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา

พบว่า การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่ไม่มีความแตกต่างกันทั้งในวัยเด็กและปัจจุบัน กลุ่มนักกีฬาที่ได้ไปเก็บข้อมูลนั้นส่วนมากจะมีพื้นฐานของนักกีฬามาแล้วเกือบทั้งหมด ส่วนผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬานั้นก็เป็นผู้ที่มาเล่นกีฬาฟุตบอลอยู่แล้วเป็นประจำ และเป็นอดีตนักฟุตบอล การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาจึงไม่มีความแตกต่างกัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การหาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลกับการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาฟุตบอล

พบว่านักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬามีความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ r = 0.51

ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ควรจะมีการสร้างแรงจูงใจในด้านการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศให้กับผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา ทั้งในวัยเด็ก และปัจจุบัน
2. ในการศึกษาครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะนักกีฬาฟุตบอลและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาฟุตบอล ในจังหวัดเชียงราย ดังนั้นหากจะทำการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษา นักกีฬาฟุตบอลและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาฟุตบอลในจังหวัดอื่น ๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved