

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาแรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในการเล่นโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาโบว์ลิ่งและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา
2. เพื่อศึกษาการปรับตัวเพื่อความเป็นเลิศของนักกีฬาโบว์ลิ่งและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา
3. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาโบว์ลิ่งกับผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา
4. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาโบว์ลิ่งกับการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ได้แก่ นักกีฬาโบว์ลิ่งและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา ในจังหวัด เชียงใหม่

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ 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 มีลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายเปิดเพื่อวัดระดับความคิดเห็นแบบมาตราวัด (Likert Scale) 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยอย่างยิ่ง เฉย ๆ เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 33 ข้อ การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในการแจกแบบสอบถาม รวบรวมแบบสอบถามที่กรอกข้อมูลสมบูรณ์แล้ว และนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการศึกษา

แรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในการเล่นโบว์ลิ่งของนักกีฬาโบว์ลิ่งและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า

ผลการศึกษาแรงจูงใจของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา โบว์ลิงมีแรงจูงใจทั้ง 3 ด้านคือด้านจิตใจ ด้านร่างกาย อยู่ในระดับมาก ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอยู่ในปานกลาง

ผลการศึกษาการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา โดยศึกษาบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศจากนิสัยในวัยเด็ก และ ลักษณะนิสัยในปัจจุบันพบว่า นิสัยในวัยเด็กในภาพรวมมีผลคะแนนอยู่ในระดับสูง ทั้งนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา ส่วนลักษณะนิสัยในปัจจุบันพบว่า มีผลคะแนนอยู่ในระดับสูง ส่วนของนักกีฬาพบว่ามีผลคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬามีผลคะแนนอยู่ในระดับสูง

ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่เป็นนักกีฬาและไม่ใช่นักกีฬา โดยแยกศึกษาตามประเด็นของบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศจากนิสัยในวัยเด็กและบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศจากนิสัยในปัจจุบัน พบว่า การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่เป็นนักกีฬาและไม่ใช่นักกีฬา จากนิสัยในวัยเด็กและนิสัยในปัจจุบัน ไม่มีความแตกต่างกัน

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

อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศในการเล่น โบว์ลิงของนักกีฬาโบว์ลิงและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬานั้น

แรงจูงใจของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา

ผลการศึกษาแรงจูงใจของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา โบว์ลิง มีแรงจูงใจทั้ง 3 ด้าน คือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับมาก โดยพิจารณาเป็นรายชื่อแรงจูงใจทางด้านร่างกายของนักกีฬา เมื่อพิจารณาจากลำดับแบบสอบถาม อันดับ 1 คือ ต้องการความชำนาญหรือความสามารถในการเล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ Deci (1975) กล่าวว่า ความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้าคนที่มีโอกาสทราบว่าคนจะได้รับความก้าวหน้า อย่างไรก็ตามการกระทำนั้นย่อมเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมขึ้นได้ เช่น เป็นนักกีฬาแล้วได้สิทธิ์เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย หรือทำงานในหน่วยงานที่สนับสนุนการกีฬา ส่วนผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬานั้น อันดับที่ 1 คือ ชอบออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ มธูรส (2542) และ Pender (1996) กล่าวว่า ความรู้และทักษะจาก

ประสบการณ์เดิม จะส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้สมบูรณ์ขึ้น หรือเป็นแรงจูงใจจากการมีเหตุผลและความรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์คุณค่าที่จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี หรืออาจเป็นแรงจูงใจที่จะหา ความสุขส่วนตัว หลบหนีความเจ็บปวดทั้งจากการเกิดปัญหาสุขภาพ หรือเป็นความเจ็บปวดที่เกิดจากผลด้านลบของการออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกายที่ประสิทธิภาพจะก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าหรือปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ

แรงจูงใจด้านจิตใจของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา อันดับที่ 1 รู้สึกสนุกสนานจากการเล่นกีฬา ต้องการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ Wienburg and Gould (1995) กล่าวว่า แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวเองโดยไม่มีรางวัล หรือผลจากสาเหตุภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง ในการกีฬาก็คือ เป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน สนุกที่จะได้เล่น โดยไม่มีอิทธิพลภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง แรงจูงใจภายในเกิดได้อย่างไร เพิ่มเติมได้อย่างไร เดิมเป็นสิ่งที่อธิบายไม่ได้ บอกแต่เป็นเพียงแรงขับภายในที่ตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานเท่านั้น ซึ่งแท้ที่จริงแล้วมีมากกว่านั้น ดังนั้น เพื่อหาคำอธิบายจึงเกิดทฤษฎีแรงจูงใจแบบประเมินขั้น ทฤษฎีแรงจูงใจแบบประเมิน (Cognitive Evaluation Theory) เป็นแรงจูงใจภายในประเภทหนึ่งที่เกิดจากภายใน ต้องการความรู้สึกว่ามีความสามารถและเป็นผู้กำหนดต่อสถานการณ์ องค์กรประกอบที่สำคัญคือความรู้สึกควบคุมและการประเมินข้อมูล

แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา 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 การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพ ซึ่งเกิดขึ้นกับผู้ที่สามารถจะมีความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง และสามารถทำสิ่งที่ตนต้องการให้ดีที่สุด และถือเป็นระดับความต้องการที่แสดงความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างยิ่งใหญ่ที่สุด

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 การจดจำการแก้ไขปัญหาคือตนเองเผชิญมา สามารถนำมาใช้ในการจัดการแก้ไขปัญหายากลำบากได้ ผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา อันดับที่ 1 วางแผนก่อนทำสิ่งต่างๆ สอดคล้องกับ American Psychology Association (2003) การมองการณ์ไกล (Keep things in perspective) เมื่อบุคคลเผชิญสถานการณ์ที่เจ็บปวดควรพิจารณาและศึกษาสถานการณ์นั้นอย่างรอบครอบ และครอบคลุมทุกประเด็น ตระหนักถึงความสัมพันธ์และสิ่งที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องกับสภาวะนั้น

ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของบุคลิกภาพการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศในวัยเด็กของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา นักกีฬา อันดับที่ 1 ไม่ละความพยายามในการปฏิบัติงานจนกว่าจะประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ American Psychology Association (2003) กล่าวว่า การปฏิบัติที่แน่นอน เด็ดขาด (Take decisive actions) บุคคลควรพยายามจัดการกับปัญหาเท่าที่ตนจะทำได้ ควรมองหาทางปฏิบัติที่จัดการกับปัญหาด้วย มากกว่าที่จะมองที่ปัญหาเพียงอย่างเดียวและคาดหวังว่าปัญหาจะผ่านพ้นไป ไม่ละความพยายามในการปฏิบัติงานจนกว่าจะประสบความสำเร็จ ซึ่งคล้ายกับผู้ที่เป็นนักกีฬา อันดับที่ 2 รู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะกลับกลายเป็นดีเมื่ออยู่ในภาวะลำบาก

การเปรียบเทียบการปรับตัวสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาโบว์ลิ่งกับผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา

พบว่า การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่ไม่มีความแตกต่างกันทั้งในวัยเด็กและปัจจุบัน กลุ่มนักกีฬาที่ได้ไปเก็บข้อมูลนั้นส่วนมากจะมีพื้นฐานของนักกีฬามาแล้วเกือบทั้งหมด ส่วนผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬานั้นก็เป็นผู้ที่มาเล่นกีฬาโบว์ลิ่งอยู่แล้วเป็นประจำ อาจจะมาฝึกซ้อมเพื่อที่จะทำการคัดตัวเพื่อให้เป็นนักกีฬา เคยเป็นนักกีฬารชนิดอื่นมาแล้วและต้องการเปลี่ยนชนิดกีฬาที่จะเล่น ต้องการที่จะเล่นเพื่อความสนุกสนานแต่ก็มีการพัฒนาระดับฝีมือจนได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนชมรม หรือจังหวัด การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาจึงไม่มีความแตกต่างกัน

การหาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาโบว์ลิ่งกับการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็น
เลิศของนักกีฬาโบว์ลิ่ง

พบว่านักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬามีความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและการปรับตัวสู่ความ
เป็นเลิศทั้งในวัยเด็ก และปัจจุบันอยู่ในระดับที่สูง

ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะนักกีฬาโบว์ลิ่งและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาโบว์ลิ่ง ในจังหวัด
เชียงใหม่ ดังนั้นหากจะทำการศึกษารั้งต่อไปควรศึกษา นักกีฬาโบว์ลิ่งและผู้ที่ไม่ใช่
นักกีฬาโบว์ลิ่งในจังหวัดอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาแรงจูงใจในวัยเด็กของนักกีฬาโบว์ลิ่ง มากขึ้นกว่านี้เพื่อที่จะ ได้มีการฝึก
นักกีฬาโบว์ลิ่งตั้งแต่วัยเด็ก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved