

ผลของการออกกำลังกายด้วยพลองที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน

The Effects of Using a Stick Exercise Intervention on Situational Motivation and Self-Efficacy

พรเทพ ราชรุจิตอง

Pornthep Rachruijiong

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการแทรกการออกกำลังกายด้วยพลอง ที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของนิสิตที่เรียนกิจกรรมพลศึกษา (PEA) ในภาคฤดูร้อนปีการศึกษา 2560 ใช้รูปแบบการวิจัยเป็นแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 39 คน ในการศึกษาครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาเรียนการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) 90 นาที ต่อด้วยการออกกำลังกายด้วยพลอง 30 นาที โดยใช้ระยะเวลาทำการฝึก 3 สัปดาห์ๆ 3 วัน และเก็บข้อมูลจากนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัยก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบสอบถามแรงจูงใจตามสถานการณ์ (ค่าความเชื่อมั่น .83 .79 .79 และ .81) และแบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (ค่าความเชื่อมั่น .89) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบผลต่างค่าเฉลี่ยแบบจับคู่ (Paired t-test) ผลจากการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การแทรกการออกกำลังกายด้วยพลองในการสอนกิจกรรมพลศึกษาสามารถเพิ่มแรงจูงใจตามสถานการณ์ และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้กับผู้เรียนได้สูงขึ้น

คำสำคัญ: กิจกรรมพลศึกษา การออกกำลังกายด้วยพลอง แรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน

Abstract

The aim of this study was to examine the effects of additional exercise using a stick on situational motivation and self-efficacy of undergraduate students who took part in the Physical Education Activity (PEA) Class in the summer semester 2017. Using a one-group pretest posttest design and the sample for this study was

39 students who were interested in volunteering to participate in this research study. The participants took a 90-minute weight training class with an additional of 30 minutes of a stick exercise 3 days per week during 3 weeks of training program. The data were collected from all participants whom were asked to respond to two questionnaires, a situational motivational scale ($r = .83, .79, .79$ and $.81$) and self-efficacy ($r = .89$) prior to and after the experiment. The data were analyzed by using Percentage, Mean, Standard Deviation and Paired t-test would be used to compare the means. The major findings were revealed that using stick exercise intervention in PEA Class could enhance both situational motivation and self-efficacy to a higher level.

Keywords: Physical Education Activity (PEA), Stick Exercise, Situational Motivation, Self-Efficacy

บทนำ

การจัดการเรียนการสอนพลศึกษานับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ช่วยสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการในด้านต่างๆ พร้อมกันจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เรียน โดย Pianchob (2005) ได้กล่าวว่าพลศึกษา คือ กระบวนการการศึกษาอย่างหนึ่งที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาที่ได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อของการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายและการเล่นกีฬา ด้านความรู้ความเข้าใจในวิธีการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านคุณธรรมประจำตัว และด้านเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญาพลศึกษาที่กล่าวว่พลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนา ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ

และกิจกรรมเหล่านั้นได้รับการคัดเลือกหรือเลือกสรรมาเป็นอย่างดีแล้ว (Kaewmukda, 2005) และการสอนพลศึกษายังเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการศึกษาที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชาติโดยเฉพาะเยาวชน หากการเรียนการสอนพลศึกษามีประสิทธิภาพจะช่วยทำให้เกิดการพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจ โดยการจัดการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักศึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ตลอดจนมีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬา เข้าใจและรู้จักปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของการเล่นกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รวมถึงช่วยให้มีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย (Dadi, 2008)

จากที่ผ่านมามีการศึกษาเกี่ยวกับผลของกิจกรรมทางกายที่เชื่อมโยงกับกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อร่างกายจิตใจ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยจากการศึกษา พบว่า ผู้เรียนกิจกรรมพลศึกษาส่วนมากมีเจตคติที่ดีและเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย (Sungpook, 2017) นอกจากนี้การเรียนพลศึกษาช่วยให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจทางบวก การรับรู้การควบคุมตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจ ความเชื่อมั่นตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม โดยเฉพาะหากผู้สอนสร้างบรรยากาศการเรียนให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้ตนเองที่ดี จะทำให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้ถึงความสามารถในตนเองที่เชื่อมโยงไปสู่การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในวัยผู้ใหญ่ (Ntoumanis, 2001) และจากการศึกษาของ Rachruijithong (2011) ยังพบว่า การแทรกกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย ในการเรียนการสอนพลศึกษาจะมีผลต่อการเพิ่มแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้กับผู้เรียน

การออกกำลังกายด้วยพลอง ถือว่าเป็นกิจกรรมทางกายที่มีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจ โดย Khuntisiri & Suwannakarn (2015) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลองสามารถสร้างความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ รวมถึงสามารถสร้างความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพนอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้ฝึกเกิดการทรงตัวที่ดีซึ่งมีผลต่อสมรรถภาพทางกลไก โดยที่ผ่านมามีการนำพลองมาใช้ในการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับผู้สูงอายุโดยจากการศึกษาพบว่าการออกกำลังกายด้วยพลองช่วยให้เกิดความอ่อนตัว ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา ความทนทานต่อการทำกิจกรรม และสมรรถภาพของระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต นอกจากนี้ยังมีผลต่อพัฒนาการด้านปัญญาโดยเฉพาะความสนใจและการควบคุมอารมณ์ ตลอดจนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายรวมถึงช่วยลดภาวะความตึงเครียดลงได้ (Areeruk, Rojpaisarnkit, & Wongprasit, 2015; Wimanrat & Kornpetpanee, 2013) แต่การนำพลองมาใช้ประกอบในการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อสร้างแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเองให้กับผู้เรียนยังไม่มีการศึกษา

ดังนั้นจากเหตุผลข้างต้นการแทรกกิจกรรมทางกายในการเรียนการสอนพลศึกษาด้วยการออกกำลังกายด้วยพลอง จึงเป็นสิ่งที่ควรศึกษาว่ามีผลทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาโดยไม่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายหรือไม่ ซึ่งหากกิจกรรมดังกล่าวมีผลดีก็จะทำให้เกิดประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจกับผู้เรียน โดยเฉพาะการรับรู้ตนเองที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน เพื่อที่การจัดการเรียนการสอนกิจกรรมพลศึกษาจะได้มีความเหมาะสมมากขึ้น และทำให้ผู้เรียนถูกหล่อหลอมให้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตได้มากขึ้น

คำถามการวิจัย

การแทรกการออกกำลังกายด้วยพลองในการเรียนการสอนกิจกรรมพลศึกษา มีผลต่อการเพิ่มแรงจูงใจตามสถานการณ์ และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของผู้เรียนหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการแทรกการออกกำลังกายด้วยพลองในการเรียนการสอนกิจกรรมพลศึกษา ที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์
2. เพื่อศึกษาผลของการแทรกการออกกำลังกายด้วยพลองในการเรียนการสอนกิจกรรมพลศึกษา ที่มีต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน

สมมติฐานของการวิจัย

การเรียนการสอนกิจกรรมพลศึกษาที่แทรกการออกกำลังกายด้วยพลองจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจตามสถานการณ์ และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้กับผู้เรียนมากขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาในรายวิชา 01175165 Weight Training for Health (การฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสุขภาพ) ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2560 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 39 คน ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระ คือ การออกกำลังกายด้วยพลอง ตัวแปรตาม คือ แรงจูงใจตามสถานการณ์ และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน

นิยามศัพท์

การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) หมายถึง การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยอาศัยน้ำหนักจากอุปกรณ์ เป็นแรงต้านการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนที่ต้องการให้เกิดความแข็งแรง

การเรียนการสอนกิจกรรมพลศึกษา หมายถึง การเรียนการสอนรายวิชากิจกรรมพลศึกษาในหมวดศึกษาทั่วไป ที่จัดโดยภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ เป็นรายวิชาบังคับในหมวดศึกษาทั่วไป จำนวน 1 หน่วยกิต

แรงจูงใจตามสถานการณ์ หมายถึง แรงจูงใจที่เป็นประสบการณ์ของบุคคลเมื่อมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่กำหนดในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาไม่นาน

ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน หมายถึง ความรู้สึกเชื่อมั่นของบุคคลว่ามีความสามารถในการที่จะแสดงพฤติกรรมเฉพาะด้านในสถานการณ์ที่หลากหลายได้

การออกกำลังกายด้วยพลอง หมายถึง การออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลองประกอบท่าบริหารร่างกายเพื่อฝึกการทรงตัว ฝึกความอ่อนตัว และฝึกความแข็งแรง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ผลการวิจัยสามารถใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่สามารถเพิ่มแรงจูงใจ และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของผู้เรียนรายวิชากิจกรรมพลศึกษา
2. ผลการวิจัยสามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมต่อการนำมาใช้ร่วมกับกิจกรรมพลศึกษาที่สามารถช่วยเพิ่มแรงจูงใจ และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของผู้เรียนรายวิชากิจกรรมพลศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบ One Group Pretest Posttest Design กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาในรายวิชา 01175165 Weight Training for Health (การฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสุขภาพ) ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2560 โดยเป็นนิสิตที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 39 คน ทำการศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลในระหว่างการเรียนการสอนสัปดาห์ที่ 3-5 (ภาคฤดูร้อน จัดการเรียนการสอน 5 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน จำนวนการสอน 15 ครั้ง ใช้เวลาในการสอนครั้งละ 120 นาที ผู้วิจัยใช้เวลาทำการศึกษา 3 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน จำนวนการสอน 9 ครั้ง) โดยในการสอน 120 นาที ผู้วิจัยแทรกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยพลองเป็นเวลา 30 นาที หลังจากทำการเรียนการสอนการฝึกด้วยน้ำหนักไปแล้ว 90 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามที่แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปประกอบด้วย เพศ อายุ คณะและชั้นปีที่กำลังศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามแรงจูงใจตามสถานการณ์ (The Situational Motivation Scale: SIMS) Guay, Valler and, and Blanchard, 2000) เป็นแบบสอบถามที่ประกอบด้วยข้อคำถาม 16 ข้อ เพื่อใช้วัดสิ่งที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ 4 ด้านประกอบด้วย ด้านแรงจูงใจภายใน ด้านการรับรู้ในการตัดสินใจ ด้านแรงจูงใจภายนอก และด้านการขาดแรงจูงใจ ซึ่งแบบสอบถามต้นฉบับมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ที่เชื่อถือได้คือ แรงจูงใจภายในมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95 การรับรู้ในการตัดสินใจมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .80 แรงจูงใจภายนอกมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86 และการขาดแรงจูงใจมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .77

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (The Self-efficacy Scale) (Gao, 2007) เป็นแบบสอบถามที่ใช้วัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านตามสถานการณ์มี 6 ข้อคำถาม โดยแบบสอบถามต้นฉบับมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ .78

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผ่านวิธีการแปลกลับ (Back Translation) โดยแปลจากต้นฉบับที่เป็นภาษาอังกฤษ มาเป็นภาษาไทย (Rachrjutong, 2011) มาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนการเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้นำแบบสอบถาม ไปทดลองใช้กับนิสิตจำนวน 30 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาในภาคฤดูร้อนปีการศึกษา 2560 ที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือด้านความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแรงจูงใจตามสถานการณ์ 4 ด้านคือแรงจูงใจภายใน การรับรู้ในการตัดสินใจ แรงจูงใจภายนอก และการขาดแรงจูงใจ ได้ค่าความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ที่เชื่อถือได้ตามลำดับคือ .83 .79 .79 และ .81 และได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านคือ .89

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำการประสานงานกับอาจารย์ผู้สอนในรายวิชาที่จะทำการศึกษาเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำการวิจัยกับนิสิตที่เป็นอาสาสมัคร พร้อมทั้งให้นิสิตลงลายมือชื่อในเอกสารเพื่อแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามแรงจูงใจตามสถานการณ์ และแบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านฉบับภาษาไทย ก่อนเริ่มการเรียนการสอนสัปดาห์ที่ 3 เพื่อเก็บเป็นข้อมูลเบื้องต้น

ก่อนทำการศึกษาผู้วิจัยได้มีการอธิบายถึงแนวทางในการดำเนินการวิจัยให้กับผู้นำกิจกรรมทราบรายละเอียดของการวิจัย และได้มีการตกลงถึงรูปแบบที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ก่อนเริ่มดำเนินการ เมื่อมีความเข้าใจตรงกันแล้วจึง

เริ่มทำการทดลอง โดยในการเรียนการสอนสัปดาห์ที่ 3-5 ของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยแทรกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยพลองเป็นเวลาครั้งละ 30 นาที หลังจากทำการเรียนการสอนไปแล้ว 90 นาที (การศึกษาค้นคว้ากำหนดท่าชุดฝึกพลองเป็น 3 ชุด กำหนดท่าชุดโดยผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นผู้นำกิจกรรม) ในการเรียนการสอนสัปดาห์ที่ 3 แทรกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยพลอง ชุดที่ 1 ในการเรียนการสอนสัปดาห์ที่ 4 แทรกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยพลอง ชุดที่ 2 และ การเรียนการสอนสัปดาห์ที่ 5 แทรกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยพลอง ชุดที่ 3 ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลซ้ำอีกครั้ง โดยให้นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ตอบแบบสอบถามแรงจูงใจตามสถานการณ์ และแบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ฉบับภาษาไทยท้ายชั่วโมงการเรียนการสอน

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ โดยกำหนดค่านัยสำคัญที่ .05 ในการศึกษาครั้งนี้ และดำเนินการดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเพื่อให้ทราบลักษณะและการแจกแจงข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติร้อยละ
2. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ได้จากแบบสอบถามแรงจูงใจตามสถานการณ์ และแบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง โดยใช้สถิติแบบ Paired t-test

ผลการวิจัย

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเพื่อให้ทราบลักษณะและการแจกแจงข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติ เป็นค่าร้อยละ รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

(n=39)		
ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชั้นปีที่ศึกษา		
ปีที่ 1	10	25.6
ปีที่ 2	9	23.1
ปีที่ 3	12	30.8
ปีที่ 4	8	20.5
เพศ		
ชาย	17	43.6
หญิง	22	56.4
คณะที่ศึกษา		
เศรษฐศาสตร์	6	15.4
มนุษยศาสตร์	3	7.7
บริหารธุรกิจ	11	28.2
วิศวกรรมศาสตร์	7	17.8
สัตวแพทยศาสตร์	4	10.3
สถาปัตยกรรมศาสตร์	1	2.6
ประมง	3	7.7
วิทยาศาสตร์	4	10.3

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชา กิจกรรมพลศึกษา (วิชาการฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสุขภาพ) จำนวน 39 คน เป็นเพศชาย 17 คน (ร้อยละ 43.6) เป็นเพศหญิง 22 คน (ร้อยละ 56.4) ชั้นปีที่ศึกษา เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 10 คน (ร้อยละ 25.6) ชั้นปีที่ 2 จำนวน 9 คน (ร้อยละ 23.1) ชั้นปีที่ 3 จำนวน 12 คน (ร้อยละ 30.8) และชั้นปีที่ 4 จำนวน 8 คน (ร้อยละ 20.5) นิสิตส่วนใหญ่อยู่ในคณะบริหารธุรกิจ จำนวน 11 คน (ร้อยละ 28.2)

รองลงมาคือคณะวิศวกรรมศาสตร์จำนวน 7 คน (ร้อยละ 17.8)

2. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจตามสถานการณ์ และแบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน กลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการศึกษา รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจตามสถานการณ์และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

(n=39)						
องค์ประกอบแบบสอบถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
แรงจูงใจตามสถานการณ์						
แรงจูงใจภายใน	4.64	1.136	5.21	1.036	-3.074	.003
การรับรู้ในการตัดสินใจ	5.33	1.138	5.82	.950	-2.523	.014
แรงจูงใจภายนอก	3.60	1.566	3.52	1.543	.302	.764
การขาดแรงจูงใจ	2.16	1.327	2.16	1.405	.026	.980
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน						
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน	3.74	.708	4.05	.598	-3.177	.002

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจตามสถานการณ์ พบว่าแรงจูงใจภายในของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ = 4.64, S.D. = 1.136) และหลังการทดลอง ($\bar{X}$ = 5.21, S.D. = 1.036) และการรับรู้ในการตัดสินใจก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ = 5.33, S.D. = 1.138) และหลังการทดลอง ($\bar{X}$ = 5.82, S.D. = .950) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนแรงจูงใจภายนอกก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ = 3.60, S.D. = 1.566) และหลังการทดลอง ($\bar{X}$ = 3.52, S.D. = 1.543) และการขาดแรงจูงใจของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ = 2.16, S.D. = 1.327) และหลังการทดลอง ($\bar{X}$ = 2.16, S.D. = 1.405) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ผลของการแทรกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยพลองต่อการเรียนการสอนพลศึกษาตามปกติ มีผลทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจภายใน และการรับรู้ในการตัดสินใจ เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการแทรกกิจกรรมส่วนแรงจูงใจภายนอกพบว่าค่าเฉลี่ยลดลงหลังการทดลอง และการขาดแรงจูงใจมีค่าเฉลี่ยไม่เปลี่ยนแปลง

ในด้านความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ = 3.74, S.D. = .708) และหลังการทดลอง ($\bar{X}$ = 4.05, S.D. = .598) พบว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ผลของการแทรกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยพลองต่อการเรียนการสอนพลศึกษาตามปกติ มีผลทำให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเพิ่มมากขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการแทรกการออกกำลังกายด้วยพลองที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนกิจกรรมพลศึกษาในภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2560 แสดงให้เห็นว่าการแทรกการออกกำลังกายด้วยพลอง มีผลต่อการเพิ่มแรงจูงใจตามสถานการณ์ และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้กับผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาของ Rachruijithong (2011) ที่พบว่า การแทรกกิจกรรมทางกายในการเรียนการสอนพลศึกษาจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของผู้เรียนพลศึกษา โดยการเพิ่มความหลากหลายของกิจกรรมในการเรียนตามปกติให้กับผู้เรียนจะส่งผลต่อการสร้างแรงจูงใจทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกไม่จำเจ หรือเกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน (Wilson et al., 2006) นอกจากนี้การออกกำลังกายด้วยพลองที่แทรกต่อการเรียนพลศึกษาตามปกติมีท่าที่ใช้บริหารร่างกายหลาย

ท่าประกอบกันเป็นชุด ทำให้ผู้เรียนเมื่อปฏิบัติทักษะได้จะเกิดการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองและส่งผลต่อการเพิ่มแรงจูงใจ ซึ่งตรงกับการศึกษาของ Scanlan and Simons (1992) ที่พบว่า การรับรู้ถึงความสามารถสมรรถภาพทางกายของตนเอง ความสำเร็จในทักษะที่ฝึก และความตื่นตัวจากการเคลื่อนไหว จะช่วยสนับสนุนการสร้างประสบการณ์ที่มีผลต่อการเพิ่มแรงจูงใจ

ในส่วนของการรับรู้ในการตัดสินใจจากผลการวิเคราะห์จะพบว่าในกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่าแรงจูงใจภายในมีส่วนที่เชื่อมโยงกับการรับรู้ในการตัดสินใจ ซึ่งตรงกับการศึกษาของ Hagger, et al. (2005) ที่พบว่า การเพิ่มระดับของแรงจูงใจภายในจะมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ถึงการตัดสินใจด้วยตนเองของผู้เรียนพลศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาของ Goudas, Dermitzaki, & Bagiatas, (2000) ที่สรุปว่าการรับรู้การตัดสินใจด้วยตนเองทางบวกจะมีความสำคัญอย่างมากต่อการสร้างแรงจูงใจภายในของผู้เรียนพลศึกษา และการเพิ่มการรับรู้การตัดสินใจโดยตนเอง และการรับรู้ถึงความสามารถยังมีส่วนช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (Hardy, Jones, & Gould, 1996) นอกจากนี้ผลการศึกษาของ Markland (1999) ยังชี้ให้เห็นว่าการรับรู้ถึงความสามารถที่เกี่ยวกับความสนใจและความสนุกสนานจะช่วยกระตุ้นแรงจูงใจภายในภายใต้สถานะที่มีการตัดสินใจด้วยตนเองเพิ่มขึ้นสูง โดยระดับของการรับรู้ความสามารถจะมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจภายใน ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าผู้เรียนที่แทรกการออกกำลังกายด้วยพลองรับรู้ถึงความสามารถที่เพิ่มขึ้น ซึ่งมีผลช่วยกระตุ้นแรงจูงใจภายในที่เชื่อมโยงไปสู่การรับรู้การตัดสินใจให้เพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน

จากผลการศึกษาในส่วนของแรงจูงใจภายนอกและการขาดแรงจูงใจ พบว่าค่าเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างลดน้อยลง สามารถอธิบายได้ว่าแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกจะมีลักษณะที่ตรงกันข้าม เมื่อแรงจูงใจภายในเพิ่มขึ้นย่อมส่งผลให้แรงจูงใจภายนอก และการขาดแรงจูงใจลดลง สอดคล้องกับทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-Determination Theory) ที่ Ryan & Deci (2000) ได้อธิบายถึงแรงจูงใจภายในที่เกิดขึ้นจะมีความสัมพันธ์กับความสนใจ ความสนุกสนาน การรับรู้ถึงความสามารถและการจัดการกับสถานการณ์ในทางที่ดีตรงกันข้ามกับแรงจูงใจภายนอกที่สัมพันธ์กับสิ่งที่มาจากการต้องการและการให้คุณค่าจากบุคคลอื่น ซึ่งหากแรงจูงใจภายในเพิ่มขึ้นจะทำให้โปละสิ่งที่เกิดจากความต้องการจากภายนอกสอดคล้องกับการศึกษาของ Lindner & Kerr (2000) ที่พบว่าแรงจูงใจภายในที่มีต่อกีฬาและ

กิจกรรมทางกาย จะเพิ่มขึ้นโดยผ่านการสอดแทรก กิจกรรมที่สนับสนุนความคิดในการปรับปรุงตนเอง และการหล่อหลอมให้เกิดแรงจูงใจสัมพันธ์กับความแตกต่าง ระหว่างบุคคลในการร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะการหล่อ หลอมที่เกิดขึ้นจากภายในตัวบุคคลมีความเข้มแข็งกว่าการ ถูกชักจูงจากรางวัลที่ได้รับจากภายนอก ซึ่งใกล้เคียงกับ การศึกษาที่ผ่านมาของ Rachruthong (2011) ที่พบว่า การสอนพลศึกษาโดยการแทรกกิจกรรมที่หลากหลายจะมี ผลต่อการเพิ่มแรงจูงใจภายใน ในทางกลับกันจะทำให้ แรงจูงใจภายนอกลดลงนอกจากนี้จากการตรวจสอบปัจจัย ที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจโดย Rockfellow & Saules (2006) ยังพบอีกว่านักกีฬาที่ออกกำลังกายโดยถูกกระตุ้น จากสิ่งภายนอก มีผลทำให้ลดความมุ่งมั่นในการทำ กิจกรรมลง และนำไปสู่การขาดแรงจูงใจในที่สุดดังนั้นจึง เห็นได้ว่าแรงจูงภายในมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจภายนอก และการขาดแรงจูงใจในลักษณะที่ตรงกันข้าม ในส่วนของ แรงจูงใจภายในของกลุ่มตัวอย่างจะเห็นได้ว่าหลังจากการ แทรกการออกกำลังกายด้วยเพลงทำให้ค่าเฉลี่ยของ แรงจูงใจภายในและการรับรู้ในการตัดสินใจเพิ่มมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าการเพิ่มกิจกรรมมีผลต่อการรับรู้ในการ ตัดสินใจที่เชื่อมโยงให้เกิดแรงจูงใจภายใน และการรับรู้การ ตัดสินใจด้วยตนเองมีผลต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นตนเองจาก การเรียนพลศึกษา (Kretschmann, 2014)

ในด้านความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน จากผล การศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง เพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง แสดงว่า การแทรกการออกกำลังกายด้วยเพลงมีผลต่อการเพิ่ม ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากการที่นิสิตสามารถปฏิบัติทักษะและฝึกการใช้ พลังประกอบท่าบริหารร่างกายได้อย่างถูกต้องทำให้นิสิต เกิดการรับรู้ถึงคุณค่าในตนเองจากความสำเร็จใน งานและส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองต่อการใช้ทักษะ ในช่วงเวลาที่เรียน สอดคล้องกับทฤษฎีความเชื่อมั่นใน ตนเองเฉพาะด้าน (Self-Efficacy) ที่ Bandura (1986) กล่าวว่า การรับรู้ถึงความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านจะเป็น การประเมินถึงความสามารถของแต่ละบุคคลในแต่ละ สถานการณ์ที่เกิดจากประสบการณ์ของการฝึกฝนด้วย ตนเองจนประสบความสำเร็จซึ่งจะมีอิทธิพลกระตุ้นให้ บุคคลเกิดความมุ่งมั่นพยายามในการทำงานไปสู่ ความสำเร็จและจากการศึกษาของ McAuley et al. (2007) ยังพบว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านมี ความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย และ จำนวนของกิจกรรมทางกายที่เข้าร่วมที่สำคัญประสบการณ์

จากความสำเร็จมีส่วนช่วยปรับปรุงความเชื่อมั่นตนเอง เฉพาะด้านให้สูงขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายชนิดอื่นๆ มาแทรกในการเรียนการสอนกิจกรรมพลศึกษา เช่น ยางยืด ฟิตบอล ห่วงฮูลาฮูปเพื่อศึกษาผลที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ และความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะด้าน
2. ควรมีการเปรียบเทียบการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย ที่มาแทรกในการเรียนการสอนพลศึกษาว่า อุปกรณ์ชนิดใดมีผลต่อการสร้างแรงจูงใจตามสถานการณ์ และความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะด้านมากที่สุด
3. ควรมีการนำการบริหารร่างกายในลักษณะของการฝึกการเคลื่อนไหวมาแทรกในการเรียนการสอนพลศึกษา เช่น การรำไทเก๊ก การรำมวยไทย เพื่อศึกษาผลที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ และความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะด้าน

References

- Areeruk, N., Rojpaisarnkit, K. & Wongprasit, N. (2015). The Effects of an Integrated Exercise Program on the Health Conditions, Physical Fitness, and Self-Efficacy Expectations of the Elderly. *The Public Health Journal of Burapha University*, 10 (2), 66-76. [in Thai]
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control Self- Belief*. New York: Freeman.
- Dadi, A. (2008). *Conditions regarding child-centered instruction of physical education teachers in the private institutions. Institution in Bangkok*. Research Report Scholarship of Dhurakij Pundit University. Dhurakij Pundit University. [in Thai]
- Gao, Z. (2007). *Understanding students' motivation in physical education: Integration of expectancy-value model and self-efficacy*. Doctoral dissertation, Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College, Department of Kinesiology.

- Goudas, M., Dermitzaki, I. & Bagiatis, K. (2000). Predictors of students' intrinsic motivation in school physical education. *European Journal of Psychology of Education*. 15, (3), 271-280.
- Guay, F., Vallerand, R. J. & Blanchard, C. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The situational motivation scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24 (3), 175-213.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Barkoukis, V., Wang, C.K.J. & Baranowski, J. (2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 97 (3), 376-390.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chi Chester: Wiley.
- Kaewmukda, N. (2005). *Foundation of Physical Education and Sport*. Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University. [in Thai]
- Khuntisiri, C. & Suwannakam, S. (2015). *Handbook of Stick Exercise*. Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University. [in Thai]
- Kretschmann, R. (2014). Student motivation in physical education- the evidence in a Nutshell. *Acta Kinesiologica*, 8 (1), 27-32.
- Lindner, K. J. & Kerr, J. H. (2000). Met motivational orientations in sport participants and nonparticipants. *Psychology of Sport and Exercise*, 1 (1), 7-25.
- Markland, D. (1999). Self-determination moderates the effects of perceived competence on intrinsic motivation in exercise setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21 (4), 351-361.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*. 71 (2), 225-242.
- Pianchob, W. (2005). *Compiling article of philosophy, Principle, Method of Teaching, and Evaluation for physical education assessment*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. [in Thai]
- Rachruthong, P. (2011). *Effect of Physical Activities Intervention on Situational Motivation, Self-Efficacy and Body Self-Esteem*. Doctoral dissertation. Burapha University, Faculty of Sport Science, Department of Sport and Exercise Psychology. [in Thai]
- Rock fellow, B. D. & Saules, K. K. (2006). Substance use by college students: The role of intrinsic versus extrinsic for athletic involvement. *Psychology of Addictive Behaviors*. 20 (3), 279-287.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*. 25(1), 54-67.
- Scanlan, T. K. & Simon, J. P. (1992). *The construct of sport enjoyment*. In G.C. Roberts (Ed.) *Motivation in Sport and Exercise* (192-215). Champaign, IL: Human Kinetic.
- Sungpook, N. (2017). The Study of Behaviors for Exercise of Physical Activity Student. *Kasetsart Education Review*, 32 (3), 154-163. [in Thai]
- Wilson, D. K. Griffin, S., Saunders, R. P., Evans, A., Mixon, G., Wright, M., Beasley, A., Renee Umstattd, M., Lattimore, D., Watts, A., & Frelove, J. (2006). Formative evaluation of a motivational intervention for increasing physical activity in underserved youth. *Evaluation and Program Planning*, 29 (3), 260-268.
- Wimanrat, P. & Kornpetpanee, S. (2013). Enhancing Audiovisual Selective Attention of Students by Mind-Body Exercise Using a Stick. *An Electroencephalogram Study Journal of Research Methodology and Cognitive Science*, 11 (1), 20-32. [in Thai]