

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาผลของการสอดแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง ผู้วิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัย จากวิทยานิพนธ์ วารสารวิชาการในประเทศและต่างประเทศ หนังสือ บทความจากเว็บไซต์และ สิ่งตีพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย จิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย จิตวิทยาการออกกำลังกาย และการกีฬา แรงจูงใจ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง โดยเพื่อต้องการให้ทราบถึงตัวแปรที่เกี่ยวข้อง และความสัมพันธ์ที่นำไปสู่การตั้งสมมติฐาน ของการวิจัยดังที่ปรากฏในรายละเอียด ต่อไปนี้

กิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกายมีส่วนเชื่อมโยงกับคุณภาพของพลศึกษา (Masurier & Corbin, 2006) ที่ช่วยให้ผู้เรียนมีพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว ร่างกายเป็นสื่อในการเรียนรู้ (จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ, 2543; วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) ซึ่ง Kirchner and Fishburne (1995) กล่าวว่าเป้าหมายของพลศึกษาคือช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาด้านร่างกาย และมีสุขภาพดี รวมถึงสนับสนุนให้เกิดทัศนคติ ความรู้ และทักษะการเคลื่อนไหวที่จะนำไปสู่ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีประโยชน์และปลอดภัย นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาความรู้ และทักษะที่เขาเหล่านั้นต้องการ เพื่อที่จะนำไปสู่กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามวิถีชีวิต (Himberg, Hutchinson, & Roussell, 2003) ซึ่ง Bailey and Kirk (2009) สรุปว่ากิจกรรมพลศึกษา และการเล่นกีฬาในสถานศึกษามีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาผู้เรียน 5 ด้านคือ ด้านร่างกาย โดยสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหว เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพแข็งแรง ด้านวิถีชีวิตโดยช่วยให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นจากการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางกาย ซึ่งจะเป็น ประสิทธิภาพที่ส่งผลไปสู่การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายเมื่อเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต ด้านจิตใจ โดยการช่วยลดความเครียด และความวิตกกังวล รวมถึงภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นทำให้ผู้เรียน มีสุขภาพจิตที่ดี ด้านสังคมโดยช่วยสร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้แก่ผู้เรียนในการอยู่ร่วมกันด้วยเหตุผล และการร่วมมือในการทำงานเป็นทีม ด้านความคิดโดยช่วยเพิ่มความสามารถของสมองให้ดีขึ้น เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

กิจกรรมทางกายถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการทำให้คนมีสุขภาพดี ด้วยเพราะ การเคลื่อนไหวของร่างกายจะมีผลช่วยให้เกิดประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Bouchard, Blair, & Haskell, 2007) โดยผลของกิจกรรมทางกายจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคทางกาย (Physical Actively and Hcalth, 1996) และช่วยเพิ่มความสามารถทางการรับรู้ด้วยตนเอง รวมถึงช่วยให้ ผู้เข้าร่วมมีสุขภาพจิตดีขึ้น (Allensworth et al., 1997) จากที่ผ่านมามีนักการศึกษาให้ความหมาย ของคำว่ากิจกรรมทางกายไว้หลากหลาย

ความหมายของกิจกรรมทางกาย

Bouchard et al. (2007) ให้คำจำกัดความของกิจกรรมทางกายว่า กิจกรรมที่ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวของร่างกายที่เกิดจากกล้ามเนื้อ และมีผลต่อการเพิ่มอัตราการใช้พลังงานปริมาณมาก ซึ่งสอดคล้องกับ Pate et al. (1995) ที่ให้นิยามคำว่ากิจกรรมทางกายเป็นการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้อง กับร่างกายที่เกิดจากกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นผลมาจากการใช้พลังงาน นอกจากนี้กิจกรรมทางกาย ยังหมายถึงการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับร่างกายซึ่งเกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และสิ่งที่เกิดขึ้นจะเป็นผลให้เกิดการเพิ่มการใช้พลังงาน (Corbin, Pangrazi, & Franks, 2000) ส่วน Casperson, Powell and Christenson (1985 cited in Biddle & Mutrie, 2008) อธิบายถึง ความหมายของกิจกรรมทางกายว่ามืองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับปัจจัย 3 ด้าน คือ 1) ด้านการเคลื่อนไหว ของร่างกายที่เกิดจากกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับ โครงร่าง 2) ด้านผลของการใช้พลังงานที่แปรเปลี่ยน จากต่ำไปสูง และ 3) ด้านผลต่อความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแรงของร่างกาย

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมทางกายเป็น การเคลื่อนไหวของ ร่างกายที่เกิดจากการใช้พลังงานภายในร่างกายที่เริ่มจากระดับน้อยไปมาก โดยอาศัยกำลัง จากกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับ โครงร่าง ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพ

การศึกษาที่ผ่านมาจำนวนมากแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างกิจกรรม ทางกายกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา (Tomprowski, 2003; Sibley & Etnier, 2003; Caterino & Polak, 1999; Keays & Allison, 1995) อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน (Daley & Ryan, 2000) แต่จากการศึกษาของ Singh-Manoure et al. (2005) ยังคงสนับสนุนว่า กิจกรรมทางกายมีผลต่อการรับรู้ทางด้านสติปัญญา และหากขาดการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย จะเกิดผลเสียต่อกระบวนการทางด้านความคิด โดยเหตุผลสอดคล้องกับ Taras (2005) ที่กล่าวว่า กิจกรรมทางกายช่วยสร้างสมาธิให้ผู้เข้าร่วมในช่วงระยะแรก และในระยะยาวจะช่วยให้เกิดผลดี ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และโปรแกรม การสอนพลศึกษาของ Kwak et al. (2009) ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับกิจกรรมทางกาย ที่เพิ่มขึ้นในโปรแกรมพลศึกษากับผลสัมฤทธิ์ในการเรียน ซึ่งสรุปได้ว่ากิจกรรมทางกายในระดับ

ความหนักที่สุดมีผลดีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียน และมีงานวิจัยที่ใกล้เคียงกันในเรื่องการจัดกิจกรรมทางกายเพิ่มระหว่างการสอนพลศึกษาทั้งในโรงเรียน และนอกโรงเรียนให้กับนักเรียน โดยผลการศึกษาพบว่า การเพิ่มกิจกรรมทำให้นักเรียนมีร่างกายแข็งแรงมากขึ้น ระบบเกี่ยวกับหัวใจกับปอด มีความทนทานเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่ากิจกรรมทางกายยังมีผลสัมฤทธิ์ทางบวกกับการเรียน (Sallis et al., 1997; Sallis et al. 1999) ส่วนการศึกษาถึงผลของกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการรับรู้ทางด้านความคิดในผู้สูงอายุที่มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคหลงลืม ของ Lautenschlager et al. (2008) พบว่ากิจกรรมทางกายมีผลต่อการช่วยการรับรู้ทางด้านความคิดของผู้ที่มีความจำบกพร่อง และ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่พบว่า การออกกำลังกายมีผลต่อการรักษา และช่วยพัฒนาระบบประสาท (van Praag et al., 1999) รวมถึงจะส่งผลต่อกระบวนการเรียนรู้ (Lindvall et al., 1994)

นอกจากกิจกรรมทางกายจะมีผลดีต่อผลการเรียน และการรับรู้ทางความคิดดังกล่าวแล้ว กิจกรรมทางกายยังสามารถช่วยป้องกันโรคได้อีกทางหนึ่ง จากการศึกษาพบว่ากิจกรรมทางกายมีผลต่อโรคเรื้อรัง และช่วยลดความเสี่ยงของปัญหาทางด้านสุขภาพ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอ้วน โรคเมตาบอลิซึม โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน และโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายจะลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเมตาบอลิซึม โรคเกี่ยวกับหัวใจ และหลอดเลือดได้มากกว่า (Blair et al., 1992; Hu et al., 2005) นอกจากนี้การศึกษาของ Sats et al. (2003) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของกิจกรรมออกกำลังกายที่มีผลต่อการเผาผลาญน้ำตาลในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดอุดตัน พบว่าการออกกำลังกายช่วยปรับระดับน้ำตาลให้ลดลง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น ส่วน Swan and Hillis (2000) ที่ศึกษาผลของการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคหัวใจมาแต่กำเนิดพบว่า การออกกำลังกายมีความปลอดภัยต่อผู้ป่วย และยังมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความแข็งแรง ซึ่งตรงกับ Thaulaw and Fredriksen (2004) ที่สรุปว่า โปรแกรมการออกกำลังกายที่นำมาใช้กับผู้ป่วยโรคหัวใจแต่กำเนิดไม่ส่งผลที่เป็นอันตรายกับผู้ป่วย ในทางกลับกัน โปรแกรมการออกกำลังกายยังช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความปลอดภัย และเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายมากขึ้น

จากการศึกษายังพบอีกว่าการออกกำลังกายทำให้กระดูกเกิดความแข็งแรง โดยเนื้อกระดูกถูกสร้างขึ้นที่บริเวณผิวหน้าของกระดูกขณะออกกำลังกาย รวมถึงการจัดองค์ประกอบของกระดูกทำได้เต็มที่ประสิทธิภาพ (Tumer, 2007) ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ Ciszek et al. (2005) ที่ศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยโรคกระดูกพรุน โดยใช้วิธีผสมผสานทั้งจากภายในห้องเรียนและบ้านพัก และอาศัยประสบการณ์ของผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนมาเป็นแนวทางในการวิจัย จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้หญิง จำนวน 71 คน อายุระหว่าง 51-80 ปี โดยผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายช่วยทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความมั่นใจในตนเอง และผลของกิจกรรม

ทางกายยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กระดูกมากขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลต่อกล้ามเนื้อ โดยการฝึกความแข็งแรงด้วยการยกน้ำหนัก ช่วยเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงผ่านเนื้อเยื่อที่ขยายตัวอย่างเต็มที่ ส่วนการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่งหรือขี่จักรยาน จะช่วยเพิ่มความทนทานและการใช้ออกซิเจน (Turner, 2007)

กิจกรรมทางกายนอกเหนือจากช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเมร็ง โรคเกี่ยวกับหัวใจ และหลอดเลือดแล้ว กิจกรรมทางกายยังมีผลต่อการป้องกันโรคข้อต่ออักเสบ จากศึกษาพบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายควบคู่กับการควบคุมน้ำหนักช่วยลดการเสี่ยงต่อการเป็นโรคข้อต่ออักเสบ การเพิ่มน้ำหนัก และการขาดการออกกำลังกายมีความเชื่อมโยงกับการเพิ่มโอกาสของโรคเมร็งต่าง ๆ ดังนั้นผลของกิจกรรมทางกาย จึงมีส่วนในการป้องกันความเสี่ยงการเกิดโรคเมร็ง (Williams, 2008) ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมยามว่าง Schnohr et al. (2005) ได้ทำการวัดความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายยามว่าง และการเกิดโรคเมร็งในบุคคลทั่วไปทั้งผู้ชายและผู้หญิง จำนวน 13,216 คน อายุตั้งแต่ 20-93 ปี โดยเลือกจากผู้ที่มีการตรวจสุขภาพด้วยแบบสอบถาม ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าผู้ที่ทำกิจกรรมยามว่างจะมีอัตราเสี่ยงการเกิดโรคเมร็งน้อยกว่าผู้ที่ไม่ทำกิจกรรม และจากงานวิจัยเมื่อไม่นานมานี้โดย Wolin et al. (2009) ยังพบว่ากิจกรรมทางกายช่วยป้องกันเมร็งลำไส้ใหญ่ และยืนยันว่ากิจกรรมทางกายให้ผลในการช่วยให้ผู้ป่วยเมร็งลำไส้ใหญ่มีอาการดีขึ้น ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับโรคเมร็งด้านมที่เกิขึ้นกับผู้หญิง Irwin et al. (2008) ได้ทำการเปรียบเทียบผู้ป่วยหญิงที่มีความเสี่ยงเป็นเมร็งด้านมที่ออกกำลังกายด้วยการเดินอย่างรวดเร็ว 2-3 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ กับผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงเป็นเมร็งด้านมที่ไม่ออกกำลังกาย พบว่าผู้ป่วยที่ออกกำลังกายมีอัตราความเสี่ยงการเกิดโรคเมร็งด้านมลดลง ซึ่งใกล้เคียงกับงานวิจัยของ Friedenreich and Cust (2008) ที่พบว่าผลของการเพิ่มเวลากิจกรรมทางกายให้กับผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงเป็นโรคเมร็งด้านม ทำให้ผู้ป่วยมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น และยังช่วยลดความเสี่ยงการเกิดเมร็งด้านมอีกด้วย

นอกจากกิจกรรมทางกายจะเป็นประโยชน์กับสุขภาพทางกายแล้ว จากการศึกษาที่ผ่านมายังพบว่ามีผลในทางที่ดีกับสุขภาพจิตด้วย โดยกิจกรรมทางกายช่วยลดอัตราการป่วยของผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจ (Netz et al., 2005) จากการศึกษาพบว่ากิจกรรมทางกาย รวมถึงการออกกำลังกายมีผลดีต่ออารมณ์ และช่วยลดความวิตกกังวล ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสถานศึกษา Bonhauser et al. (2005) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายพื้นฐานในโรงเรียนกับนักเรียนอายุ 15 ปี จำนวน 198 คน ในระยะเวลา 1 ปี พบว่าโปรแกรมกิจกรรมทางกายช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการรับออกซิเจน ช่วยลดความวิตกกังวล และช่วยเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งก่อนหน้านี้ Goodwin (2003) ได้เคยทำการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกาย

และสาเหตุทั่วไปของภาวะถดถอยทางด้านจิตใจ และความวิตกกังวลมาจากความผิดปกติทางกาย ที่เชื่อมโยงกับการรับรู้ตนเอง โดยหากพิจารณาแล้วจะสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าความแข็งแรง มีปฏิสัมพันธ์กับนิสัยชอบออกกำลังกาย ซึ่งมีผลต่อการมีสุขภาพจิตดีและช่วยลดความวิตกกังวล ส่วนผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีสุขภาพจิตไม่ดีและอารมณ์แปรปรวนรวมถึงมีความวิตกกังวลมากกว่าผู้ที่ออกกำลังกาย (Thirlaway & Benton, 1992; Morris et al., 1990)

จากงานวิจัยแบบตัดขวางที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ตนเองพบว่าระดับการรับรู้ตนเองที่สูง มีความสัมพันธ์กับนิสัยการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิตที่ดีและทำให้ช่วยลด ภาวะซึมเศร้า (Morris et al. 1992) โดยผลการศึกษาตรงกับ Field, Diego and Sanders (2001) ที่พบว่านักเรียนที่ออกกำลังกายในระดับที่หนักมีผลดีต่อความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ที่สำคัญ ผลของการออกกำลังกายยังช่วยลดภาวะซึมเศร้าลงได้ สอดคล้องกับ Salmon (2001) ที่ทำการศึกษา ความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายที่มีต่อความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า โดยพบว่าผลของ การออกกำลังกายจะมีผลดีต่อสุขภาพจิต และทำให้ความวิตกกังวลตลอดจนภาวะซึมเศร้าลดลง ซึ่งทั้งนี้ Robert and Zoeller (2007) ได้สรุปไว้ว่ากิจกรรมทางกายมีบทบาทสำคัญที่ช่วยลด ความซึมเศร้าและความวิตกกังวลที่มีผลต่อโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ผลของ กิจกรรมทางกายยังช่วยกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ และยังมีการศึกษาที่พบว่า การออกกำลังกาย แบบแอโรบิกทั้งระดับความเข้มสูง และความเข้มต่ำสามารถลดความวิตกกังวลได้ โดยเฉพาะ การออกกำลังกายที่ความเข้มสูงช่วยลดความวิตกกังวลได้เร็วขึ้น (Broman-Fulks et al., 2004) มีงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกช่วยรักษาอาการซึมเศร้า และช่วยลด ความวิตกกังวล และการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายระยะยาวช่วยลดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) ลงได้ทั้งสองลักษณะ (McCullagh & Tran, 1990; Petruzzello et al., 1991; McDonald & Hodgdon, 1991)

นอกจากกิจกรรมทางกายช่วยลดความวิตกกังวลแล้วการวิจัยยังพบอีกว่าการได้ออกกำลังกายในกิจกรรมที่ชอบจะมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจ โดยจะเพิ่มความรู้สึทางด้านบวกของ ผู้เข้าร่วม (Parfitt & Gledhill, 2004) รวมถึงช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสนุกสนานกับกิจกรรม ซึ่งมีผลต่อการเพิ่มแรงจูงใจ (Ward, 2005) ตรงกับ Vallerand (1997) และ Deci and Ryan (1985) ที่กล่าวว่าผลของการกระทำที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม และกระบวนการรับรู้รวมถึงความรู้สึก ทางบวก โดยเป็นผลมาจากสิ่งที่ถูกกระตุ้นจากภายในทำให้เกิดแรงจูงใจ (Motivation) ที่จะกระทำ สิ่งต่าง ๆ และจากการศึกษา Roberts (1992) สรุปว่าแรงจูงใจถือเป็นสิ่งที่สำคัญ และมีส่วน เกี่ยวข้องกับ การใช้ชีวิตของบุคคล ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมความสำเร็จเมื่ออยู่ในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Weiss and Ebbeck (1996) ได้ชี้ให้เห็นว่าผลของการรับรู้ถึงความสำเร็จที่เกี่ยวข้องกับ

ความสามารถ และการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อความเชื่อมั่นเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือความสนุกสนาน และพฤติกรรมที่สอดคล้องกับกิจกรรมทางกาย ซึ่งจากการศึกษาของ Frederick and Ryan (1993) พบว่าความสนุกสนาน ความสนใจในกิจกรรมทางกายมีผลต่อการสร้างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

แรงจูงใจ

การศึกษาผลของกิจกรรมทางกายในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเด็กและวัยรุ่น ได้มีมานานแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลที่มีต่อสุขภาพ และปัจจัยที่มีส่วนช่วยสนับสนุนทางด้านอารมณ์ จิตใจ และองค์ประกอบทางสังคม ที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมจากการรับรู้ถึงความสามารถ ความสนุกสนานจากกิจกรรม (Centers for Disease Control and Prevention, 1997) ซึ่งองค์ประกอบทางบุคลิกภาพ ตัวแปรทางสังคม และกระบวนการทางความคิดที่เกิดขึ้นนี้มีส่วนผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่สอดคล้องตามสถานการณ์จากสิ่งทีมาจากภายในและภายนอก ซึ่งสิ่งนี้เรียกว่า แรงจูงใจ (Roberts, 1992)

ความหมายของแรงจูงใจ

แรงจูงใจ (Motivation) หมายถึง องค์ประกอบทางบุคลิกภาพ ตัวแปรทางสังคม และกระบวนการทางความคิด ซึ่งนำไปสู่การกระทำเมื่อบุคคลต้องมีความรับผิดชอบต่องานในหน้าที่ และเมื่อต้องถูกประเมินจากการแข่งขันกับผู้อื่น หรือความพยายามเพื่อความสำเร็จตามเกณฑ์ที่กำหนด (Roberts, 1992) นอกจากนี้แรงจูงใจยังถูกนิยามว่าเป็นสิ่งที่คล้ายกับพลังงาน และเป็นสิ่งที่กำหนดทิศทางของพฤติกรรม (Deci, 1980; Deci & Ryan, 1985; Roberts, 1992 cited in Frederick & Morris, 2004) ซึ่งสอดคล้องกับ Willis and Campbell (1992) ที่กล่าวว่า แรงจูงใจ คือ กลไกการกระตุ้นหรือให้พลังงานที่มีทิศทางไปสู่พฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามปกติ ซึ่งกลไกนี้มีความสามารถในการช่วยกำหนดพฤติกรรม และในขณะเดียวกันก็ยับยั้งพฤติกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง โดยสอดคล้องกับศีลปะชัย สุวรรณธาดา (2548) ที่สรุปว่า การจูงใจ (Motivation) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลถูกกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย ขณะที่ สืบสาย บุญวีริบุตร (2541) กล่าวว่าแรงจูงใจเป็นเรื่องของ การกำหนดทิศทาง และระดับความตั้งใจที่จะกระทำ หรือประพฤติ ในการเลือกและคงไว้ของพฤติกรรมมนุษย์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา ได้ให้ข้อมูลในสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างมากเกี่ยวกับการสอนพลศึกษา โดยเฉพาะการนำทฤษฎีแรงจูงใจมาใช้ (Solmon, 2006) ซึ่ง Brewer and Burgess (2005) กล่าวว่าการศึกษาแรงจูงใจในการเรียนจะเป็นรากฐานของปัญหาที่ตามมา ดังนั้นแรงจูงใจจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณา และทำให้เกิดขึ้น

โดยจากการศึกษาความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายกับแรงจูงใจ Rowland and Simons (1994) พบว่า กิจกรรมทางกายที่สร้างประสบการณ์ด้านความสนุกสนาน ก่อให้เกิดความต้องการภายใน ที่มีผลต่อการเพิ่มระดับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม และทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Scanlan and Simons (1992) ที่พบว่า แหล่งของความสนุกสนาน จะมาจากปฏิสัมพันธ์กับสังคมทางบวก รวมถึงการรับรู้ความสามารถ สมรรถภาพทางกายของตนเอง ความสำเร็จในทักษะที่ฝึก และความตื่นตัวจากการเคลื่อนไหว ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะสนับสนุนการสร้างโอกาสและประสบการณ์ที่มีผลต่อแรงจูงใจ โดยจะเห็นได้จากการศึกษาของ Boyd, Weinmann and Yin (2002) ในเรื่องตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ตนเองทางกายและแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงที่ลงทะเบียนเรียนพลศึกษา ผลจากการศึกษาแสดงให้เห็นว่าตัวแปรที่กำหนดแรงจูงใจภายในประกอบด้วย ความสนใจ ความสนุกสนาน การรับรู้ความสามารถ และความพยายาม ซึ่งจะมียงานวิจัยที่ใกล้เคียงกันของ Kilpatrick, Hebert and Bartholomew (2005) ที่เปรียบเทียบแรงจูงใจของการมีส่วนร่วมในกีฬากับการออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย โดยผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าแรงจูงใจภายในเป็นสิ่งที่ทำให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมคือ ความสนุกสนานและความท้าทาย โดยเฉพาะการเล่นกีฬา ส่วนแรงจูงใจภายนอกเป็นเรื่องของการเชื่อมโยงกับสิ่งที่ปรากฏทางกายและการควบคุมน้ำหนัก รวมถึงการจัดการกับความกดดันจากการออกกำลังกาย

แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก

การศึกษาและงานวิจัยในเรื่องแรงจูงใจกับกิจกรรมทางกายจะให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีอิทธิพลที่ทำให้เกิดการเข้าร่วมหรือถอยห่างจากการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย โดยพบว่า องค์ประกอบหลักที่มีผลต่อบุคคลในการมีส่วนร่วมกิจกรรมสามารถแยกออกเป็น 2 ด้าน คือ แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก (Gill, Gross, & Huddleston, 1983; Ryan, Vallerand, & Deci, 1984 cited in Ryan et al., 1997) โดยแรงจูงใจภายใน คือ ความรู้สึภายในที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกมาจากความพึงพอใจที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม และความพึงพอใจนี้มีความสัมพันธ์กับการกระทำที่ถูกกระตุ้นจากภายในโดยเป็นประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถ ความสนใจหรือความสนุกสนาน (Deci & Ryan, 1985; Reeve & Deci, 1996) ความท้าทาย (Deci & Ryan, 2000) หรือความพึงพอใจที่บุคคลได้รับจากแรงกระตุ้นจากสิ่งที่อยู่ภายในที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายมุ่งทำงาน (Ryan & Deci, 2000) ส่วนแรงจูงใจภายนอกหมายถึง แรงผลักดันจากสิ่งภายนอกหรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว เช่น รางวัล ชื่อเสียง เงินทอง โดยเป็นแรงจูงใจชนิดที่เกิดจากแรงผลักดันทางสังคม (Deci & Ryan, 2000) ที่มีส่วนสัมพันธ์กับร่างกาย เช่น มีความปรารถนาที่จะมีรูปร่างดี หรือ มีความแข็งแรง (Frederick & Ryan, 1993; Ryan et al., 1997)

พฤติกรรมที่ถูกกระตุ้นจากภายในถูกนิยามว่าเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการได้รางวัล ซึ่งสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นภายในให้คนเข้าร่วมกิจกรรม คือ ความสนุกสนาน ความพึงพอใจที่ได้จากการเข้าร่วมในกิจกรรม (Deci & Ryan, 1990) จากการศึกษาถึงความสำคัญของแรงจูงใจภายในที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเข้าร่วมกิจกรรมในลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มหรือลดแรงจูงใจภายใน Deci and Ryan (1985) กล่าวว่า การรับรู้ถึงความสามารถมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ส่วน Hardy, Jones and Gould (1996) สรุปว่าการเพิ่มการรับรู้ การตัดสินใจโดยตนเอง และการรับรู้ถึงความสามารถช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายใน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Markland (1999) ที่ทดสอบการรับรู้ถึงความสามารถของการเดินแอโรบิกกับแรงจูงใจภายใน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่มีอายุเฉลี่ย 31 ปี จำนวน 146 เข้าร่วมกิจกรรมการเดินแอโรบิก สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง และใช้แบบทดสอบวัดแรงจูงใจภายใน ซึ่งผลของการศึกษาพบว่าผลของการรับรู้ถึงความสามารถที่เกี่ยวกับความสนใจ และความสนุกสนาน ช่วยกระตุ้นแรงจูงใจภายในภายใต้สถานะที่มีการตัดสินใจด้วยตนเองในระดับต่ำ ซึ่งระดับของการรับรู้ความสามารถมีความสัมพันธ์กับความสนใจ และความสนุกสนานที่สอดคล้องกัน โดยถ้าระดับการรับรู้ความสามารถต่ำระดับของความสนใจและความสนุกสนานจะต่ำลง ในทางกลับกันหากระดับการรับรู้ถึงความสามารถอยู่ในระดับสูงก็จะมีผลต่อความสนใจ และความสนุกสนานที่สูงตามมาเช่นกัน

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Haralambos et al. (2006) ที่ศึกษาผลของมิติที่หลากหลายกิจกรรมทางกายกับแรงจูงใจ การมีส่วนร่วมและความสนใจอย่างต่อเนื่องในการเล่นกีฬา ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ จำนวน 257 คน โดยใช้แบบสอบถามแรงจูงใจทางการกีฬา ซึ่งผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการเพิ่มแรงจูงใจนำไปสู่การเพิ่มจำนวนการเข้าร่วมการเล่นกีฬา และผลยังชี้ให้เห็นว่าการเพิ่มแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอกเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ และความสำเร็จมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสนใจในการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องของแต่ละบุคคล ในขณะที่การขาดแรงจูงใจมีความสัมพันธ์ทางลบ โดยการศึกษาที่ผ่านมาสนับสนุนว่าแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับความสนใจที่เกิดจากความสนุกสนาน และแรงจูงใจจากความสามารถมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถ และความพึงพอใจในกิจกรรมทางกายของบุคคล (Vallerand & Reid 1990) นอกจากนี้ Ferrer-Caja and Weise (2000) ยังพบว่าความสามารถเป็นความเชื่อที่บุคคลสร้างขึ้นมา และความเชื่อนี้จะส่งผลไปสู่การเลือกกิจกรรมเข้าร่วม นอกจากนี้การรับรู้ถึงความสามารถจะมีอิทธิพลต่อการเพิ่มแรงจูงใจ

จากที่ผ่านมาการศึกษาถึงอิทธิพลของแรงจูงใจในนักศึกษาที่เรียนอยู่ระดับวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย Lindner and Kerr (1999) พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการสร้าง

แรงจูงใจในการเล่นกีฬา และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักเรียนที่เตรียมเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย มาจากความต้องการให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพดี รวมถึงเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเพื่อความสนุกสนาน ส่วน Delong (2006) ที่ศึกษาถึงแรงจูงใจของนักศึกษาในวิทยาลัยของรัฐจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชาย 115 คน หญิง 162 คน โดยใช้แบบสอบถามที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าความสนใจ และความสนุกสนานมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง รองลงมาคือ ความสามารถ ซึ่งแรงจูงใจภายในเหล่านี้เป็นตัวทำนายการเข้าร่วมกิจกรรม และมีผลสนับสนุนความต่อเนื่องในกิจกรรมตามวิถีชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ Biddle (2001) ที่กล่าวว่าเหตุผลเบื้องต้นที่ทำให้คนหนุ่มสาวเข้าร่วมในกิจกรรมทางกาย และกีฬา คือ ความสนุกสนานที่เป็นประสบการณ์ในขณะเคลื่อนไหว และการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งผู้สอนต้องเข้าใจความต้องการเหล่านั้นและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมเกิดแรงจูงใจจากกิจกรรมด้วยความรู้สึกที่ดี โดยเฉพาะ โปรแกรม ที่นำมาใช้ในการฝึกกีฬา และโปรแกรมทางพลศึกษา Hakan, Surhal and Nevin (2005) พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายมีผลต่อแรงจูงใจทางบวกด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกับสิ่งที่ปรากฏทางกายสูงกว่าโปรแกรมฝึกกีฬา และเป็นปัจจัยที่มีในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายเมื่อนำมาเปรียบเทียบกัน นอกจากนี้ Cox et al. William (2007) ยังพบว่าประสบการณ์จากกิจกรรมทางพลศึกษาที่ได้เรียนผ่านมามีผลเชื่อมโยงกับกิจกรรมทางกายที่ใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจและความแตกต่างระหว่างเพศ Wilson et al. (2004) พบว่าแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ระหว่างนักศึกษาหญิง และนักศึกษาชายจะมีความแตกต่างกัน โดยนักศึกษาหญิงมีการกำกับตนเองอย่างเคร่งครัดในการออกกำลังกายสูงกว่าผู้ชาย นอกจากนี้กิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬาก็จะมีผลทำให้นักศึกษาหญิงมีลักษณะทางร่างกายที่เหมาะสม ส่วนประโยชน์ที่เกิดขึ้นทางด้านสภาพจิตใจ พบว่ากิจกรรมทางกายช่วยพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สอดคล้องกับ Wang and Wiese-Bjornstal (1997) ที่กล่าวว่าหญิงสาววัยรุ่นมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าวัยรุ่นชาย หากมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ซึ่งความเชื่อมั่นในความสามารถมีผลในการเพิ่มความพยายาม ความมุ่งมั่น และความสำเร็จในกิจกรรมทางกาย โดยสิ่งเหล่านี้ช่วยให้เชื่อมโยงไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความกระตือรือร้น นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่เปรียบเทียบความแตกต่างของแรงจูงใจของ Frederick and Ryan (1993) ที่พบว่าแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางกายระหว่างเพศหญิงกับเพศชาย มีความแตกต่างกัน โดยผู้หญิงจะมีแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องทางด้านรูปร่างสูงกว่าผู้ชาย ส่วนผู้ชายมีแรงจูงใจในเรื่องที่เกี่ยวกับความสามารถสูงกว่าผู้หญิง และในส่วนที่เกี่ยวข้องทางด้านกีฬา ฅกร มีคำ (2549) พบว่าแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาของนักกีฬาชายและหญิงมีความแตกต่างกัน โดยนักกีฬาชายมีค่าเฉลี่ยแรงจูงใจสูงกว่านักกีฬาหญิง

และสรุปว่าแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬามาจากความรัก ความถนัดและความสนใจ รวมถึงการเล่นเพื่อสุขภาพ

การรับรู้ในการตัดสินใจและการขาดแรงจูงใจ

นอกจากจากนี้ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับแรงจูงใจ Biddle et al. (2002) ได้ทำการศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างแรงจูงใจกับกิจกรรมทางกายในนักเรียนหญิงวัยรุ่นชาวอังกฤษ จำนวน 516 คน อายุ 11-16 ปีจากโรงเรียนใน 12 เมือง โดยแบ่งกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระดับความหนักที่ต่างกัน จากการศึกษาพบว่าระดับความหนักของการเข้าร่วมกิจกรรมมีผลต่อความแตกต่างของแรงจูงใจ และระดับความเหมาะสมของการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่มีผลต่อแรงจูงใจมากที่สุด คือ ระดับปานกลาง นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่พบว่าแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกที่มาจากการตัดสินใจด้วยตนเองเป็นตัวจำแนกระดับกิจกรรม (Dacey, Baltzell, & Zaichkowsky, 2008) โดยกิจกรรมในลักษณะที่ต้องแข่งขันมีผลทำให้เกิดแรงจูงใจด้านความสามารถ แรงจูงใจสิ่งที่ปรากฏทางกายเพิ่มขึ้น ส่วนระดับการแข่งขันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจด้านความสนุกสนาน แรงจูงใจจากสิ่งที่ปรากฏทางกาย และการแข่งขันทำให้เกิดการกระตุ้นแรงจูงใจภายในสูงกว่าการออกกำลังกายโดยทั่วไป ในทางกลับกันการออกกำลังกายเกิดจากแรงจูงใจที่มาจากภายนอก (Frederick-Recasino, & Schuster-Smith, 2003) และหากพิจารณาถึงสิ่งที่กำหนดแรงจูงใจ ในการเรียนพลศึกษาพบว่า การรับรู้ถึงความสามารถ การหล่อหลอมเป้าหมาย มุ่งทำงานมีสัมพันธ์กับการเพิ่มแรงจูงใจ (Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003)

การรับรู้ความสามารถมีอิทธิพลต่อแรงจูงใจที่จะเป็นตัวกระตุ้นความกระตือรือร้น ในกิจกรรมทางกาย โดยการหล่อหลอมเป้าหมายมุ่งทำงานจะเชื่อมโยงโดยตรงกับแรงจูงใจภายใน ผ่านการรับรู้ตนเองให้เกิดกระบวนการคิดในการพัฒนาความสามารถ และการปรับปรุงตนเอง (Wang & Biddle, 2003) นอกจากนี้ Wang and Biddle (2003) ยังได้ศึกษาตัวกำหนดวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของประเทศสิงคโปร์ โดยมีสมมุติฐานว่าความเชื่อมั่นตนเองจะให้ผลสะท้อนต่อความสามารถทางด้านกีฬาได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถทำนายได้จากสิ่งที่หล่อหลอมเป้าหมายมุ่งทำงาน (Task) ขณะที่ความเชื่อในความเป็นตนเองจะให้ผลสะท้อนเกี่ยวกับความสามารถของนักกีฬา และจะเป็นตัวทำนายการหล่อหลอมเป้าหมายมุ่งที่ตนเอง (Ego) ในขณะเดียวกันก็จะมีอิทธิพลต่อแรงจูงใจภายในให้ร่างกายเกิดความกระตือรือร้น นอกจากนี้จากการศึกษาที่ผ่านมายังชี้ให้เห็นว่าแรงจูงใจภายในที่มีต่อกีฬาและกิจกรรมทางกายจะเพิ่มขึ้นโดยผ่านการสอดแทรกกิจกรรมที่สนับสนุนความคิดในการปรับปรุงตนเอง และการหล่อหลอมให้เกิดแรงจูงใจสัมพันธ์กับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะการหล่อหลอมที่เกิดขึ้นจากภายในตัวบุคคลมีความเข้มแข็งกว่าการถูกชักจูงจากรางวัล

ที่ได้รับจากภายนอก หรืออาจกล่าวได้ว่าความมุ่งมั่นต่องานในหน้าที่มีความสำคัญกว่าการให้ความสนใจที่ผลลัพธ์ของงาน (Lindner & Kerr, 2000) ซึ่งสอดคล้องกับ Weiss and Chaumeton (1992) ที่กล่าวว่า บุคคลที่ถูกหล่อหลอมให้เกิดความมุ่งมั่นจากสิ่งที่อยู่ภายใน จะถูกนำไปสู่ความท้าทายในการเรียนรู้ และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ซึ่งจะเห็นได้จากงานวิจัยของ Marcus, Edward and John (2005) ที่เกี่ยวกับแรงจูงใจของนักศึกษาในวิทยาลัย โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของแรงจูงใจของนักศึกษาชายและหญิงในการมีส่วนร่วมกิจกรรมกีฬา และออกกำลังกาย ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าแรงจูงใจภายในจะเกิดจากความสนุกสนาน และความท้าทายในการเล่นกีฬา ส่วนแรงจูงใจที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายจะมาจากแรงจูงใจภายนอก ที่มาจากความสนใจกับสิ่งที่ปรากฏทางร่างกาย

แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะการเพิ่มทางเลือกให้กับผู้เรียนด้วยกิจกรรมมากกว่าหนึ่งกิจกรรมในการเรียนพลศึกษา หรือเตรียมทางเลือกของงานที่จะให้ปฏิบัติหลากหลายจะทำให้เกิดแรงจูงใจที่เพิ่มขึ้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Pangrazi, 2001) ซึ่งจากการศึกษาของ Wilson et al. (2006) ในการพัฒนาแนวทางที่สอดคล้องกับแรงจูงใจเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายให้กับเยาวชน จำนวน 64 คน อายุเฉลี่ย 13 ปี ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความมีอิสระในการมีส่วนร่วมและความสนุกสนาน โดยวัดแรงจูงใจภายใน ความมุ่งมั่นและการรับรู้ตนเองด้านบวก พบว่าความหลากหลายของกิจกรรมช่วยให้ผู้เข้าร่วมไม่เบื่อ และทำให้เกิดแรงจูงใจเพิ่มขึ้น จากที่ผ่านมาแรงจูงใจได้ถูกระบุว่ามีส่วนเชื่อมโยงกับการรักษาและเสริมสร้างสุขภาพ ช่วยปรับปรุงสิ่งที่ปรากฏทางกายให้ดีขึ้น ช่วยสร้างประสบการณ์ ความสนุกสนาน ประสบการณ์ที่ดีกับสังคม และประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจ (Ryan et al., 1997) ในการศึกษาถึงแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ได้มีการนำแบบสอบถามที่สามารถวัดองค์ประกอบของแรงจูงใจมาใช้เป็นเครื่องมือในการอธิบายถึงแรงจูงใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะการวัดแรงจูงใจตามสถานการณ์จะใช้แบบสอบถามที่พัฒนาขึ้น โดย Guay, Vallerand and Blanchard (2000) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่มีการยอมรับว่ามีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ที่น่าเชื่อถือได้

แบบสอบถามแรงจูงใจตามสถานการณ์ (The Situational Motivation Scale: SIMS)

แบบสอบถามแรงจูงใจตามสถานการณ์ (SIMS) เป็นแบบสอบถามที่ Guay et al. (2000) สร้างขึ้น เพื่อใช้วัดสิ่งที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ 4 ด้านประกอบด้วย แรงจูงใจภายใน การรับรู้ในการตัดสินใจ แรงจูงใจภายนอก และการขาดแรงจูงใจ ประกอบด้วยข้อคำถาม 16 ข้อ มีระดับคะแนนที่ใช้ในการวัด 7 ระดับ เรียงจากระดับคะแนน 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึงระดับคะแนน 7 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ซึ่งได้มาจากการศึกษา 5 ครั้งกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย French Canadian และนักกีฬาทีมบาสเกตบอลของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ จำนวน 16 ทีม โดยการศึกษา

ครั้งที่ 1 ทำการศึกษากับนักศึกษาจำนวน 195 คน ครั้งที่ 2 ทำการศึกษากับนักศึกษาจำนวน 907 คน ครั้งที่ 3 ทำการศึกษากับนักศึกษาจำนวน 145 คน ครั้งที่ 4 ทำการศึกษากับนักกีฬาทีมบาสเกตบอลของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ 16 ทีม จำนวน 150 คน และครั้งที่ 5 ทำการศึกษากับนักศึกษาจำนวน 40 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นแรงงูใจภายใน การรับรู้ในการตัดสินใจ แรงงูใจภายนอก และการขาดแรงงูใจ อยู่ในเกณฑ์ที่เชื่อถือได้ตามลำดับคือ .95 .80 .86 .77 ซึ่งที่ผ่านมา Jaakkola et al. (2008) ได้ใช้แบบสอบถามแรงงูใจตามสถานการณ์ ในการทดสอบการทำนายแรงงูใจตามสถานการณ์จากการตัดสินใจด้วยตนเองที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 9 ที่เรียนวิชาพลศึกษา ส่วน Prusak et al. (2004) ได้ใช้แบบสอบถามแรงงูใจตามสถานการณ์ในการวัดผลของทางเลือกที่เกี่ยวข้องกับแรงงูใจของนักเรียนหญิงเกรด 7 และเกรด 8 ในช่วงเวลาพักพลศึกษา นอกจากนี้ยังมีการใช้แบบสอบถามในการวัดแรงงูใจของนักเรียนที่เรียนพลศึกษาเพื่อการตัดสินใจเลือกกิจกรรมในช่วงเวลาพัก (Lonsdale et al., 2009)

จากการศึกษาที่ผ่านมาการอธิบายเรื่องแรงงูใจที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนในระดับมหาวิทยาลัยอาศัยทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-Determination) ในการอธิบายเพื่อให้เกิดความเข้าใจว่าผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายในอนาคตอย่างไร และเพื่อให้สามารถเข้าใจรูปแบบของแรงงูใจที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเหล่านั้นตามมา (Carron, Hausenblas, & Estabrooks, 2003)

ทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเอง

ทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-determination Theory) เป็นทฤษฎีสำคัญที่ใช้ในการอธิบายถึงตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับแรงงูใจ (Deci & Ryan, 1985) โดยเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่สนับสนุนและขัดขวางขบวนการทางธรรมชาติของแรงงูใจที่เกิดขึ้นกับบุคคล รวมถึงตรวจสอบปัจจัยที่มีผลต่อการเพิ่มขึ้นและลดลงของแรงงูใจ ความมีอิสระในตนเอง และการมีสุขภาพที่ดี โดยสิ่งที่พบจะนำไปสู่สมมุติฐานของสิ่งที่เกี่ยวข้องกับพื้นฐานความต้องการทางด้านจิตใจ 3 ด้าน คือ ความสามารถ (Competence) ความมีอิสระ (Autonomy) และความสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่โดยรอบ (Relatedness) ซึ่งเมื่อเกิดความพึงพอใจก็จะเพิ่มแรงงูใจภายในตนเอง และการมีสุขภาพจิตที่ดี แต่เมื่อถูกขัดขวางจะนำไปสู่การลดลงของแรงงูใจ และสุขภาพจิตที่ไม่ดี (Ryan & Deci, 2000)

ทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเองแสดงให้เห็นถึงขอบเขตลักษณะความต้องการของบุคคล โดยมีลำดับความต่อเนื่องของการเกิดแรงงูใจจากการขาดแรงงูใจไปจนถึงเกิดแรงงูใจภายใน และถือว่าแรงงูใจภายในเป็นลำดับความต้องการที่สูงสุดของแรงงูใจ (Ryan & Deci, 2000) จากการศึกษพบว่าพื้นฐานของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายมีสาเหตุมาจากสิ่งที่ถูกกระตุ้น

จากภายในตนเองมากกว่าเหตุผลจากภายนอก ดังนั้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายของ แต่ละบุคคลจะมาจากความสนุกสนาน ความตื่นเต้นและความท้าทาย (Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005) ซึ่งถูกพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่มาจากภายในเนื่องจากเป็นแรงจูงใจที่มีขึ้นในขณะที่ไม่มีผลประโยชน์และรางวัลจากภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง ดังนั้นแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมเหล่านี้เกิดจากความปรารถนาที่มาจากความรู้คุณค่าหรือประโยชน์บางอย่างจากตัวกิจกรรมเอง โดยเรื่องนี้มีงานวิจัยที่สนับสนุนให้เห็นถึงแรงกระตุ้นจากสิ่งที่อยู่ภายในบุคคลที่ให้ความสำคัญกับตัวกิจกรรมสูงมากกว่าผู้ที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งภายนอก (Ryan et al., 1997) หรืออาจกล่าวได้ว่าแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกจากการตัดสินใจด้วยตนเองเป็นสิ่งที่ใช้จำแนกระดับกิจกรรมได้ (Decy, Baltrell, & Zaichkowsky, 2008) ถ้าการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับที่ต่ำ ระดับของการรับรู้ความสามารถก็จะต่ำ รวมถึงความเชื่อมโยงไปสู่ความสนใจและความสนุกสนานให้ต่ำลงด้วย ในทางกลับกันถ้าระดับการรับรู้ถึงความสามารถมีอยู่สูงการเชื่อมโยงไปสู่ความสนใจและความสนุกสนานก็จะสูงตามไปด้วย ซึ่งสรุปได้ว่าการตัดสินใจด้วยตนเองมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ถึงความสามารถซึ่งเชื่อมโยงกับความสนใจและความสนุกสนาน (Markland, 1999) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Frederick and Ryan (1993) ที่พบว่ารูปแบบกิจกรรมมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก โดยที่ความสนุกสนานและความพึงพอใจเป็นแรงจูงใจภายใน ส่วนสุขภาพและความแข็งแรงจากการออกกำลังกายเป็นแรงจูงใจภายนอกให้คนมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา

ลำดับการเกิดของแรงจูงใจที่อยู่ถัดจากแรงจูงใจภายในตามทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเองคือ แรงจูงใจภายนอก (Deci & Ryan, 1985) โดยเมื่อพฤติกรรมถูกเลือกอย่างอิสระจากความรู้คุณค่าของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ผลลัพธ์ที่มีคุณค่านั้นจะกระตุ้นให้คนเข้าร่วมกิจกรรมโดยพิจารณาจากองค์ประกอบที่เชื่อมโยงกับการปรับปรุงและการคงไว้ซึ่งการมีร่างกายที่แข็งแรง การได้ผ่อนคลาย รวมถึงการมีองค์ประกอบทางกายและทางสังคมที่ดี (Ryan & Deci, 2000) ผู้ที่ออกกำลังกายมักให้ความสนใจกับตัวชีวิตที่อยู่ภายนอก เช่น สิ่งที่ปรากฏทางด้านร่างกาย และร่างกายที่แข็งแรง ส่วนความสามารถจะเทียบเคียงกับแรงจูงใจที่มีเป้าหมายเพื่อสุขภาพ (Vansteenkiste et al., 2007) รูปแบบของแรงจูงใจถูกกำหนดให้กระตุ้นความต้องการที่มีต่อความจริงที่ว่าบุคคลสามารถเลือกพฤติกรรมอย่างอิสระจากการตัดสินใจด้วยตนเองได้ อย่างไรก็ตามการพิจารณาถึงการเกิดแรงจูงใจภายนอกมีลักษณะเดียวกับแรงจูงใจภายใน แต่ยังคงมีความแตกต่างในประเด็นที่แต่ละแรงจูงใจจะเชื่อมโยงกับผลลัพธ์ที่สัมพันธ์กับผลของกิจกรรม (Ryan & Deci, 2000) นอกจากนี้จากการตรวจสอบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจของนักกีฬาโดย Rockfellow and Saules (2006) พบว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาและผู้ออกกำลังกายที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งภายนอก มีเป้าหมายเพื่อการรักษา

ความอดสาหัสและความพยายาม หากพิจารณาจะเห็นได้ว่าแรงจูงใจที่ถูกกำหนดจากปัจจัยภายนอก เช่น รางวัล ความกลัว ความรู้สึกผิด และภาระหน้าที่ ไม่มีความเป็นอิสระเนื่องจากพื้นฐานมาจากความกดดันและความเครียดที่นำไปสู่การรับรู้ได้ว่าเป็นปัจจัยที่เป็นตัวควบคุมพฤติกรรม ซึ่งมีผลทำให้แรงจูงใจค่อย ๆ ลดลงรวมถึงลดความมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมลง และนำไปสู่การขาดแรงจูงใจในที่สุด (Kilpatrick, Bartholomew, & Riemer, 1999) แต่อย่างไรก็ตามกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายก็มีผลต่อความรู้สึกหรือจิตใจ เช่น ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (Baldwin & Coumeya, 1997; Edward et al., 1986) และ ความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (Williams & Cash, 2001)

ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน

การรับรู้ถึงความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (Self-Efficacy) เป็นการประเมินความสามารถของแต่ละบุคคล ที่แสดงให้เห็นถึงผลหรือความสามารถที่กำหนดไว้ในแต่ละสถานการณ์ นอกจากนี้ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านยังเป็นอิทธิพลจากประสบการณ์ที่ได้ผ่านการฝึกฝนด้วยตนเอง หรือเป็นประสบการณ์ที่มาจากการสังเกตความสำเร็จของผู้อื่น รวมถึงเป็นสิ่งที่มาจากการชักจูงจากสังคมและสภาพอารมณ์ (Bandura, 1986) โดย Bandura (1986) อธิบายว่า ประสบการณ์ของการฝึกฝนจนประสบความสำเร็จเป็นสิ่งที่มียุทธผล และเป็นสาเหตุสำคัญของความสามารถ นอกจากนี้ประสบการณ์จากการสังเกตผู้อื่นจะถูกนำมาใช้โดยการเทียบเคียงกับสภาพแวดล้อมที่เหมือนกันกับตนเอง เพื่อใช้ในการจัดการกับสิ่งที่ต้องกระทำให้สำเร็จลุ่งไป ส่วนการชักจูงจากสังคมช่วยให้เกิดการกระทำโดยมียุทธิพลกระตุ้นให้บุคคลมุ่งมั่นในการทำงานไปสู่ความสำเร็จ ส่วนสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของบุคคลจะเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงสภาพของอารมณ์ในสถานการณ์ที่ต่างกัน เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า (Bandura, 1997)

ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย Bandura (1997) กล่าวว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายมีผลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้เกิดขึ้น และจากการศึกษาที่ผ่านมามพบว่ากิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่มีผลทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น โดยเห็นได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายช่วยเพิ่มการรับรู้ตนเอง เช่น ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ความสามารถทางกาย ความมีคุณค่าในตนเอง และภาพลักษณ์ทางกาย (Biddle, Fox, & Boutcher, 2000; Petitpas et al., 2005; Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2003) ซึ่งสอดคล้องกับ Biddle, Fox and Boutcher (2000) ที่ชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายเป็นตัวกลางระหว่างผลของการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความคิดรวบยอดและความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน นอกจากนี้จากการศึกษาที่ใกล้เคียงกันยังพบอีกว่าการรับรู้ตนเองทางกายในระดับที่สูงกว่าปกติจะประกอบด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและภาพลักษณ์ทางกาย

การผสมผสานกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายจะสามารถสร้างความรู้สึกถึงความสำเร็จ ความรู้สึกถึงการควบคุมตนเอง รวมถึงความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและความสำเร็จตามหน้าที่ (Bunker et al., 1997)

หากพิจารณางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นเฉพาะด้านของ Adams (2005) ที่เปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านที่เกี่ยวข้องทางด้านร่างกายของ นักเรียนหญิงที่เข้าโปรแกรมการวิ่งและไม่เข้าโปรแกรม พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน แต่การศึกษา ที่ผ่านมายังคงสนับสนุนว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย มีส่วนช่วยปรับปรุงการรับรู้ตนเอง โดยเฉพาะความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านที่ส่งผลทางบวกต่อความเชื่อมั่นโดยรวม และความสามารถ ที่ช่วยในการเริ่มต้นและรักษาการปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้อย่างต่อเนื่อง (Lee, Avis, & Arthur, 2007) นอกจากนี้ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในการออกกำลังกายยังมีความสัมพันธ์อย่างมากกับ จำนวนกิจกรรมที่เข้าร่วม โดยจากการศึกษาของ Lee et al. (2008) ในการจัดโปรแกรมกิจกรรม ทางกายให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิควันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เพื่อวัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในการออกกำลังกาย พบว่าความเชื่อมั่น ตนเองเฉพาะด้านมีส่วนเชื่อมโยงกับการเพิ่มจำนวนการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ใกล้เคียงกันของ McAuley et al. (2007) ที่สรุปว่า การเพิ่มกิจกรรม ทางกายนอกเหนือเวลาปกติมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงผลรวมของความเชื่อมั่นตนเอง เฉพาะด้านซึ่งเชื่อมโยงกับการปรับปรุงความสามารถทางกาย โดยทั้งสองสิ่งขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ ระหว่างกิจกรรมทางกาย และการปฏิบัติกิจกรรม นอกจากนี้หากพิจารณาองค์ประกอบที่สำคัญ จะพบว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน การกำหนดสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ และการรับรู้ เกี่ยวกับสภาพแวดล้อม เป็นสิ่งสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ (Morris, McAuley, & Motl, 2007)

ในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่จะเข้าสู่วัยหนุ่มสาวของ Hagger, Chatzisarantis and Biddle (2001) ในเรื่องของอิทธิพลของความเชื่อมั่นเฉพาะด้านและความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรม ทางกายของผู้ที่จะเข้าสู่วัยหนุ่มสาว โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 13 ปี จำนวน 1,152 คน ใช้แบบสอบถามวัดความตั้งใจในกิจกรรมทางกาย เจตคติ การรับรู้ถึงการควบคุมพฤติกรรม ความเชื่อมั่นเฉพาะด้านและพฤติกรรมในอดีตเพื่อเก็บข้อมูล พบว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน มีอิทธิพลต่อเจตคติและการรับรู้ถึงการควบคุมพฤติกรรมที่มาจากความตั้งใจ ส่วนพฤติกรรม ในอดีตเป็นตัวทำนายความตั้งใจที่มีทิศทางและไม่มีทิศทางผ่านความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและ เจตคติ โดยสิ่งเหล่านี้มีผลเชื่อมโยงกับสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ Sidman, D'Abundo and Hritz (2009) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาจำนวน 611 คน ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าความเชื่อมั่น

ตนเองเฉพาะด้านเป็นตัวแทนการรับรู้ถึงการมีสุขภาพดี โดยการพัฒนาความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในการออกกำลังกายผ่านหลักสูตรและโปรแกรมทางพลศึกษาเป็นแนวทางที่มีผลต่อการปรับปรุงสุขภาพที่ดีของนักศึกษาในสถานศึกษา ซึ่งใกล้เคียงกับงานวิจัยของ Gieck and Olsen (2007) ที่วัดความสัมพันธ์ของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านที่มีต่อร่างกาย สถิติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อกำหนดผลกระทบที่เป็นภาพรวมของสุขภาพที่ดีโดยใช้โปรแกรมการเดินเป็นเวลา 11 สัปดาห์ เปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาที่อ้วนกับนักศึกษาที่ชอบใช้ชีวิตกับการนั่ง ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการรับรู้ถึงสุขภาพที่ดีโดยรวมในการใช้ชีวิตประจำวันของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในการออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อความสนุกสนานในกิจกรรมทางกายของนักศึกษหญิงที่มีความกระตือรือร้นต่ำ (Hu et al., 2007) นอกจากนี้จากการศึกษาของ Sullum, Clark and King (2000) พบว่านักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มีพื้นฐานความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงกว่านักศึกษาทั่วไป จะมีประสบการณ์ในการออกกำลังกายสูงกว่าผู้ที่มีความเชื่อมั่นตนเองในระดับที่ต่ำที่ไม่ชอบออกกำลังกาย

จากการศึกษาผลของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านที่มีต่อระดับกิจกรรม Gao (2007) ได้ทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนในโรงเรียน จำนวน 225 คน และพบว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านมีความสัมพันธ์กับระดับกิจกรรมที่ขึ้นอยู่กับกรมอบหมายงานในหน้าที่ และมีการศึกษาบางเรื่องที่ทำให้เห็นถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านว่าเป็นตัวกลางที่มีอิทธิพลในการช่วยให้เกิดกระบวนการรับรู้ภายในที่ช่วยสนับสนุนความมั่นคงในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ และป้องกันการขาดการเข้าร่วมกิจกรรม (Shields et al., 2008) ที่สำคัญประสบการณ์จากความสำเร็จมีส่วนช่วยปรับปรุงความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้สูงขึ้น ในทางตรงกันข้าม ความผิดหวังในระยะแรก ๆ อาจทำให้ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านลดลง ดังนั้นการดำเนินงานในหน้าที่ให้เป็นลักษณะย่อยลงเป็นส่วน ๆ จะมีประโยชน์ในการสร้างความสำเร็จ และเพิ่มความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นได้ (van de Laar & van der Bijl, 2001)

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาความสัมพันธ์ของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านกับกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ โดยพบว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองที่เชื่อมโยงกับความแข็งแรง รูปร่างที่น่าดูและองค์ประกอบทางด้านร่างกาย (McAuley et al., 2000) ซึ่งเหตุผลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านจะเป็นตัวแทนที่สำคัญต่อกิจกรรมทางกายและกิจกรรมทางสังคม (Perkin et al., 2008) รวมถึงการสนับสนุนทางสังคม และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเป็นตัวทำนายการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย โดยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านจะเป็นตัวกลาง

ที่อยู่ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและกิจกรรมทางกาย (Peterson et al., 2008) นอกจากนี้ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านยังมีความสัมพันธ์ในระดับความเข้มสูงกับการที่ไม่ถูกบีบบังคับทางสังคมและตัวกิจกรรมจะต้องมีความปลอดภัยต่อสุขภาพ (Elizabeth, Sara, & Barbara, 2005)

นอกจากทฤษฎีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านถูกนำมาใช้อธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับการออกกำลังกาย และกีฬาแล้ว ทฤษฎีนี้ยังถูกนำมาใช้กับการศึกษา และทำความเข้าใจการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ และการสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Lee et al., 2007) ส่วนการช่วยเหลือผู้ป่วยจากการศึกษาของ White, Kendrick and Yardley (2009) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยภาวะซึมเศร้า พบว่าผู้ป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีอาการดีขึ้นในสัปดาห์แรกที่เริ่มกิจกรรมทางกาย และยังมีผลต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ส่วนความรู้สึกที่ดีต่อตนเองจะเกิดขึ้นถัดมาในสัปดาห์ที่สามเช่นเดียวกับการรับรู้ตนเอง นอกจากนี้จากผลของการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและกิจกรรมทางกาย ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่าผลของกิจกรรมทางกายจะมีส่วนช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเพิ่มขึ้น (Dutton et al., 2009)

จากการศึกษาที่ผ่านมาในเรื่องที่เกี่ยวกับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ได้มีนักการศึกษาพัฒนาแบบสอบถามที่ใช้วัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในหลายขอบเขต แต่ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการวัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางกายในการเรียนการสอนพลศึกษา พบว่าแบบสอบถามที่ใช้วัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านตามสถานการณ์ (SES) ที่พัฒนาโดย Gao (2007) ได้ถูกนำมาใช้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งแบบสอบถามนี้มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น .78 และเป็นแบบสอบถามที่มีความน่าเชื่อถือในการใช้ศึกษาผลของกิจกรรมทางกายกับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านตามสถานการณ์

แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (The Self-efficacy Scale)

แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (Gao, 2007) เป็นแบบสอบถามที่ Gao (2007) พัฒนามาจากการศึกษาก่อนหน้านี้ของ Rodgers and Brawley (1996) ในเรื่องอิทธิพลของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านกับการออกกำลังกาย และการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับระดับการวัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของ Bandura (2006) เพื่อใช้วัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านตามสถานการณ์ (SES) มี 6 ข้อคำถาม โดยผ่านผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการศึกษา 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญในการสอนด้านกีฬา 3 ท่าน มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น .78 และมีระดับคะแนนที่ใช้ในการวัด 5 ระดับ เรียงจากระดับคะแนน 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึงระดับคะแนน 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) โดยแบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านได้ถูกนำมาใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น ความสนใจในพฤติกรรม

และพฤติกรรมตามความเป็นจริง ในชั้นโมเรียน (Gao et al., 2008) รวมถึงใช้ในการตรวจสอบ
ตัวกลางที่มีบทบาทต่อแรงจูงใจและความพยายามของนักเรียนในการเรียนพลศึกษา (Gao &
Newton, 2009) รวมถึงวัดความเข้าใจที่เกี่ยวกับแรงจูงใจของนักเรียนในกิจกรรมกีฬา (Gao, Lee, &
Harrison, 2008)

ทฤษฎีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน

ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน หมายถึง ความรู้สึกเชื่อมั่นของบุคคลในความสามารถ
ที่จะแสดงพฤติกรรมเฉพาะด้านในเหตุการณ์ต่าง ๆ (Bandura, 1986; Bandura, 1997) โดยความต่อเนื่อง
และความพยายามของบุคคลเป็นตัวกำหนดการเลือกรูปแบบของกิจกรรมในอนาคตจากความพยายาม
และระดับของความต่อเนื่องของความพยายาม (Bandura, 1977; Eysenck, 1978) ส่วนที่สำคัญ
ของทฤษฎีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านคือ ความเชื่อมั่นที่มั่นคงของบุคคลในความสามารถ
ที่จะกระทำให้งานบรรลุความสำเร็จ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นจะเชื่อมโยงให้บุคคลเริ่มต้นและมั่นคง
ในกิจกรรมที่กระทำ ส่วนในทางกลับกันผู้ซึ่งมีระดับของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านต่ำ
ก็จะส่งผลให้มีความพยายามที่ต่ำ และมีแนวโน้มที่จะละทิ้งความพยายามในการที่ทำงาน
ตามสถานการณ์บรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ (Bandura & Corvone, 1983)

ทฤษฎีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านประกอบด้วยแหล่งสาเหตุสำคัญ 4 อย่าง คือ
ความสำเร็จจากความสามารถ การเรียนรู้จากผู้อื่น การให้กำลังใจเป็นคำพูด และสภาพของ
ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องทางด้านจิตใจ โดยแหล่งสาเหตุเหล่านี้อาจมีที่มาหลายรูปแบบ หากพิจารณา
จะพบว่าความสำเร็จจากความสามารถประกอบด้วยประสบการณ์ทางด้านบวกในการกระทำ
พฤติกรรม ส่วนการเรียนรู้จากผู้อื่น เป็นการสังเกตการณ์กระทำของผู้อื่นในพฤติกรรมที่คล้ายกับ
ที่ตนเองกระทำ และการให้กำลังใจด้วยคำพูดในการกระทำให้เกิดความสำเร็จมาจากครอบครัวหรือ
ผู้ที่มีความสำคัญ นอกจากนี้สภาพของความรู้สึกรวมถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องทางด้านจิตใจอาจจะเป็น
ความพอใจหรือไม่พอใจที่เกิดขึ้นในสถานการณ์แตกต่างกัน ที่สำคัญความเชื่อในความสามารถของ
บุคคลต่อการแสดงพฤติกรรมให้เป็นผลสำเร็จเป็นสิ่งที่สนับสนุนการนำไปสู่แหล่งสาเหตุของ
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (Bandura, 1977)

Bandura (1986) ได้กำหนดพื้นฐานความคิดของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยอาศัย
ทฤษฎีที่มีองค์ประกอบสำคัญ 2 ด้าน คือ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความคาดหวัง
ในผลลัพธ์ที่ตามมา โดยจากพื้นฐานของทฤษฎีกระบวนการรับรู้ทางสังคม ชี้ให้เห็นว่า
การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการคงไว้ของพฤติกรรมเป็นผลจากความคาดหวังเกี่ยวกับ
ความสามารถของการแสดงพฤติกรรมที่มีความแน่นอน (ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน) และ

ความคาดหวังเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่เป็นผลมาจากการแสดงพฤติกรรม (ความคาดหวังผลที่ตามมา) ดังนั้น ทั้งความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและความคาดหวังผลที่ตามาจะนำไปสู่การแสดง พฤติกรรมในสถานการณ์ต่างกัน (Bandura, 1991) นอกจากนี้เหตุผลของระดับสถานะที่เกี่ยวกับ อารมณ์ และการกระทำที่เป็นพื้นฐานตามความเชื่ออาจมีอิทธิพลที่สูงกว่าการประเมินที่มาจากการ พิจารณาตามสถานการณ์ที่เป็นจริง ด้วยเหตุผลนี้บุคคลที่กระทำการใด ๆ ตามความสามารถ จะทำนายโดยผ่านความเชื่อที่เขาเหล่านั้นยึดถือ ซึ่งสิ่งนี้ช่วยอธิบายว่าทำไมแต่ละคนจึงมีพฤติกรรม ต่างกันถึงแม้เมื่อเขาเหล่านั้นมีทักษะ และความรู้เหมือนกัน อย่างไรก็ตามทักษะและความรู้ ที่สัมพันธ์กันแสดงให้เห็นถึงการมีความเชื่อมั่นตนเอง และการได้มาของพฤติกรรม (Bandura, 1997)

จากการศึกษาที่ผ่านมาได้มีการนำทฤษฎีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านไปใช้เพื่ออธิบาย และทำความเข้าใจพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพตลอดจนการปรับพฤติกรรมของบุคคล (Lee, Arthur, & Avis, 2008) เนื่องจากความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านมีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วม ในการออกกำลังกาย และจำนวนของกิจกรรมทางกายที่เข้าร่วม (McAuley et al. 2000) การใช้ ทฤษฎีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านมาช่วยในการกำหนดกิจกรรมทางกาย จึงช่วยทำให้เกิด ผลทางบวกกับความเชื่อมั่นและความสามารถ ที่จะเริ่มต้นและคงไว้ในการมีส่วนร่วมกิจกรรม ทางกาย โดยเฉพาะองค์ประกอบ 4 ด้าน ที่เป็นแหล่งสาเหตุของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน จะช่วยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ เอาชนะอุปสรรคทางด้านจิตใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (Ling-Ling, Antony, & Mark, 2008) โดยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเป็นสิ่งที่สำคัญใน การช่วยสนับสนุนความแข็งแรงทางกาย นอกจากนี้ยังพบว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ช่วยให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายมีความแข็งแรง และกล้ามเนื้อมีสมรรถภาพเพิ่มมา กขึ้น (Morris, McAuley, & Motl, 2007)

ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และผลของการเข้าร่วม กิจกรรมทางกายจากการศึกษาของ Dishman et al. (2005) พบว่า เด็กหญิงที่มีความเชื่อมั่น ในความสามารถของตนเองมีความกระตือรือร้นทางกายสูงกว่าเด็กหญิงที่ขาดความเชื่อมั่นตนเอง และรับรู้ถึงอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายว่ามีเพียงเล็กน้อย แต่รับรู้ถึงประ โยชน์ที่เกิดขึ้น จากการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความกระตือรือร้นทางกายในระดับสูง และจากการวัดความเชื่อมั่น เฉพาะด้านในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนจำนวน 1,041 คน ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย ยังพบอีกว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน สามารถเอาชนะอุปสรรคที่อยู่ภายในและมาจาก ภายนอกตัวของนักเรียนได้ทั้งสองลักษณะ (Dwyer, Allison, & Makin, 2008) การศึกษา ในชั้นเรียนของ Arai et al. (2005) พบว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านมีความสัมพันธ์กับ โปรแกรม กิจกรรมทางกายในชั่วโมงพลศึกษา ซึ่งมีส่วนช่วยในการปรับปรุงพฤติกรรมและพัฒนาทักษะ

รวมถึงยังมีผลต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายในแต่ละวันให้กับนักศึกษาชาย และจากงานวิจัยที่ใกล้เคียงกันยังพบอีกว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน มีความสัมพันธ์กับความสามารถของแต่ละบุคคล โดยการเปรียบเทียบนักเรียนทหารอากาศที่เรียนวิชาพลศึกษาทั่วไปกับวิชาที่เกี่ยวกับการต่อสู้ พบว่าความเชื่อมั่นตนเองที่เกิดจากการเรียนวิชาการต่อสู้สูงกว่าการเรียนในกิจกรรมพลศึกษาทั่วไป (Samuels & Gibb, 2006)

การมีส่วนร่วมในโปรแกรมกีฬาเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถของเด็ก เพื่อที่เด็กจะได้รับความสนใจ และสังกมมองเห็นจากความสำเร็จที่เกิดขึ้น โดยสิ่งเหล่านี้จะเชื่อมโยงไปเป็นประสบการณ์ของเด็กในอนาคต (Petipas et al., 2005) ซึ่งความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านที่เกิดขึ้นจะมีความสัมพันธ์ทางบวกใน 3 ด้าน คือ การเรียนพลศึกษา กิจกรรมที่สัมพันธ์กับโรงเรียน และกิจกรรมภายนอกโรงเรียน ซึ่งเป็นตัวทำนายการมีส่วนร่วมและการรับรู้ถึงอุปสรรคในกิจกรรมทางกาย (Allison, Dwyer, & Makin, 1999) สอดคล้องกับ Culos-Reed and Brawley (2007) ที่พบว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นตัวทำนายการคาดคะเนทิศทางของกิจกรรมทางกาย และจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเป็นตัวทำนายที่สำคัญของความตั้งใจในกิจกรรมทางกาย หากความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านถูกทำให้ลดลง เจตคติและความตั้งใจในกิจกรรมทางกายก็ลดลง ดังนั้นผู้ที่มีเจตคติทางบวกและความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในระดับสูง จึงเป็นผู้ที่มีความตั้งใจอย่างสูงต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย (Haqqer, Chatzisarantis, & Biddle 2001) ซึ่งใกล้เคียงกับ Hu, Motl and McAuley, (2007) ที่สรุปว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านมีอิทธิพลต่อความสนุกสนานในกิจกรรมทางกาย โดยผู้ที่มีระดับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงมีความรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมทางกายมากกว่าผู้ที่มีระดับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านต่ำ

ความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง

การศึกษางานวิจัยรวมถึงเอกสารทางด้านการออกกำลังกาย และการกีฬาพบว่ากิจกรรมทางกายมีผลต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและจิตใจ โดยการรับรู้ถึงความสามารถทางกายและการเพิ่มความแข็งแรงมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Self-esteem) (Weiss MuAuley, Ebbeck, & Wiese, 1990; Barnett, Smoll, & Smith, 1992) หากพิจารณาในสิ่งที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนกิจกรรมทางกายจะพบว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง โดยจากการศึกษาของ Alfermann and Stoll (2000) พบว่าผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกายในช่วงระยะเวลา 6 เดือน มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้จากการศึกษายังพบอีกว่าหญิงสาววัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองสูงกว่าผู้ที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม

(Basich, 2006; Griffin & Kirby, 2007) ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Guinn, Semper, & Jorgensen, 1997)

ความนำดูทางกาย

ในส่วนที่เกี่ยวข้องทางด้านร่างกาย Griffin and Kirby (2007) กล่าวว่า คนทั่วไปให้ความสำคัญอย่างมากกับสิ่งที่ปรากฏทางกายและความแข็งแรง ซึ่งมีส่วนที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง โดยเห็นได้จากการศึกษาที่ผ่านมาของ Baldwin and Caurneya (1997) ในเรื่องความสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย และความรู้สึกที่ดีต่อตนเองของผู้ที่ทำการรักษามะเร็งเต้านม พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายทำให้เกิดความสัมพันธ์ในทางบวกกับสมรรถภาพทางกาย การยอมรับสิ่งที่เกี่ยวข้องทางกายและยังช่วยเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง นอกจากนี้โปรแกรมกิจกรรมทางกายยังมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อ HIV ระยะแรกเกิดการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้น (du Toit & van der Merwe, 2006) ซึ่งในเรื่องนี้ Cockerill (1995) กล่าวว่าความรู้สึกที่ดีต่อตนเองสามารถพัฒนาผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย ส่วน Sonstroem et al. (1991) พบว่าประสบการณ์จากการออกกำลังกายมีความเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองการรับรู้ถึงความสามารถทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองโดยผ่านสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างความคิดของการที่รับรู้ถึงความสามารถทางกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Dishman et al. (2006) ที่พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายและกีฬาที่มีอิทธิพลทางบวกต่อความคิดที่เกี่ยวกับร่างกาย ซึ่งเชื่อมโยงกับความแข็งแรง ดัชนีมวลรวมทางกาย และการรับรู้ถึงความสามารถ ตลอดจนสิ่งที่ปรากฏทางกาย ซึ่งมีผลต่อการลดภาวะซึมเศร้า

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาถึงผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ในหญิงวัยรุ่นของ William (2006) โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงอายุระหว่าง 14 ถึง 18 ปี ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ สรุปได้ว่าผลของการออกกำลังกายตามปกติ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬามีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Crew, Lochbaum and Landers (2004) ที่พบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีผลต่อการเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รวมถึงช่วยสนับสนุนการปรับปรุงระบบที่เกี่ยวกับหัวใจ และหลอดเลือด นอกจากนี้ยังช่วยให้อาการซึมเศร้าลดลง และหากพิจารณางานวิจัยในลักษณะคู่ขนานที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายในระดับต่ำ คือ โยคะในหญิงวัยกลางคน เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของสมรรถภาพทางกาย และความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จากผลการศึกษาพบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมโยคะในระยะ 12 สัปดาห์ มีผลทางบวกต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรม (Junkin, 2007) และจากการศึกษาในลักษณะใกล้เคียงกับของ Bridges and Madlem (2007) ที่ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับเกรด 8 เปรียบเทียบระหว่างกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ และ

กิจกรรมพลศึกษาที่เพิ่มท่าบริหารแบบ โยคะในระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เพิ่มขึ้นทั้งสองกลุ่มในลักษณะที่ไม่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตาม Numata (1984) กล่าวว่า การออกกำลังกายทั้งแบบแอโรบิก และแอนแอโรบิกสามารถทำให้เกิดการปรับปรุงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองอย่างรวดเร็ว

ในการศึกษาความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันระหว่างกิจกรรมทางกายและความรู้สึกที่ดีต่อตนเองโดยใช้เวลาในการศึกษาเป็นช่วงระยะยาวของ Schmalz et al. (2007) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กหญิงที่มีอายุก่อนถึงวัยรุ่น จำนวน 197 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อถึงอายุ 9 ปี 11 ปี และ 13 ปี ซึ่งให้เห็นว่าผลของกิจกรรมทางกายในช่วงอายุ 9 ปี และ 11 ปี จะเป็นตัวทำนายความรู้สึกที่ดีต่อตนเองที่อายุ 11 ปี และ 13 ปี ซึ่งการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายจะช่วยเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อตนเองในช่วงอายุการเป็นวัยรุ่น รวมถึงยังช่วยสนับสนุนความมีคุณค่าในตนเองอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่ใกล้เคียงกับของ Raustorp et al. (2005) กับเด็กชาวสวีเดน อายุ 7-14 ปี จำนวน 501 คน ทำกิจกรรมทางกาย ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2000 ถึง ค.ศ. 2003 ในช่วงท้ายสุดเหลือผู้ที่ในกลุ่มทดลอง 375 คน อายุ 15-18 ปี จากนั้นทำการวัดดัชนีมวลรวม และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง ผลจากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีดัชนีมวลรวม และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองเพิ่มขึ้น

ส่วนการศึกษาผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ของผู้ที่อยู่ในวัยชรา โดยใช้ระยะเวลาศึกษา 4 ปี พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายทำให้ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับ (McAuley et al., 2005) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาผลของการกำหนดเป้าหมายกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการนั่งทำงานนาน ๆ และพฤติกรรมการลดอาหารในผู้ที่อยู่ในวัยรุ่น ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ตนเอง ภาพลักษณ์ทางกาย และความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง โดยใช้เวลาศึกษาเป็นเวลา 1 ปี พบว่ามีความแตกต่างกันของภาพลักษณ์ทางกายตามเพศ อายุ และน้ำหนัก ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Huang et al., 2007) จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาสามารถสรุปได้ว่าระดับความรู้สึกที่ดีต่อตนเองจะสูงในวัยเด็ก และลดลงในช่วงวัยรุ่นหนุ่มสาว จากนั้นจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเมื่อผ่านวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเห็นได้อย่างชัดเจนอีกในวัยชรา (Robins et al., 2002)

ความแข็งแรงทางร่างกาย

การกำหนดกิจกรรมทางกายในการเรียนการสอนพลศึกษา และการเล่นกีฬา มีผลต่อความสามารถรวมถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง โดยผู้ที่มีความสามารถทางกิจกรรมทางกายสูง มีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมสูง ในทางกลับกันผู้ที่มีความสามารถในกิจกรรมทางกายต่ำ มีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมลดลง และมีผลทำให้ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองลดลงตามด้วย (Kalogiannis, 2006) ซึ่งในเรื่องนี้มีงานวิจัยที่สนับสนุนของ Shaffer and Wittes (2006) ที่พบว่า

การรับรู้ถึงความสามารถทางกาย และคุณลักษณะที่เกี่ยวกับร่างกาย มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง โดยเฉพาะผู้ที่ไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายของตนเอง จะทำการปรับปรุงแก้ไข ส่วนที่บกพร่องและการแก้ไขมีผลต่อการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Griffin & Kirby, 2007) ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากิจกรรมทางกายมีคุณประโยชน์ในการเพิ่มลักษณะทางกายให้ดีขึ้นในทางบวก รวมถึงทำให้ร่างกายแข็งแรง และรู้สึกได้ถึงภาวะของการเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (Furham, Titman, & Sleeman, 1994) ซึ่งความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองเป็นส่วนที่เสริมทางกายของความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และหมายถึงการประเมินตนเองในสิ่งที่ปรากฏทางกายของแต่ละบุคคล (Mendelson et al., 2002)

จากการศึกษาของ Duncan, Al-Nakeeb and Nevill (2009) เพื่อตรวจสอบผลที่เกิดจากกิจกรรมทางกายเกี่ยวกับภาพลักษณ์ทางกายของเด็กที่มีปัญหาในการออกกำลังกาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียน 80 คน อายุ 10 -11 ปี ใช้เวลาเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าหลังจาก 6 สัปดาห์ผู้เข้าร่วมจะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (Body-esteem) เพิ่มขึ้น โดยนักเรียนหญิงจะมีผลรวมของค่าสถิติความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองสูงกว่านักเรียนชาย แต่จากการศึกษาก่อนหน้านั้นในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นคนหนุ่มสาวชาวตุรกี จำนวน 803 คน พบว่าผู้ชายที่มีส่วนร่วมกิจกรรมทางกายในระดับสูงรับรู้ถึงความน่าพอใจทางร่างกายสูงกว่าผู้ชายที่มีส่วนร่วมกิจกรรมทางกายในระดับต่ำ แต่การศึกษาเรื่องนี้ไม่ได้นำข้อมูลของผู้หญิงมาใช้เปรียบเทียบกับผู้ชาย จึงไม่สามารถทราบผลความแตกต่างของความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองระหว่างเพศได้ (Altintas & Asci, 2008) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยบางเรื่องที่ศึกษาโดย Duncan, et al. (2006) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็ก ซึ่งผลการศึกษาคัดแย้งกับผู้วิจัยรายอื่น โดยพบว่ากิจกรรมทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกดีต่อร่างกายตนเอง แต่งานวิจัยโดยส่วนใหญ่ยังคงพบว่ากิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาพลักษณ์ทางกาย (Gehrman et al., 2006; Neumark-Sztainer et al., 2004; Williams & Cash, 2001) รวมถึงงานวิจัยของ Duncan et al. (2009) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายในเวลาต่อมา

สถานะทางด้านร่างกาย

กิจกรรมทางกายไม่เพียงสนับสนุนการรับรู้ถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เกิดความรู้สึกโดยรวมกับภาพลักษณ์ทางกาย โดยเฉพาะในเพศหญิงพบว่าผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายมีการปรับปรุงการรับรู้ตนเองที่เกี่ยวกับร่างกายในหลายด้าน เช่น ความสามารถทางกาย ความมีคุณค่าทางกาย สถานะที่เกี่ยวกับร่างกาย ความแข็งแรงทางกาย และการยอมรับในร่างกายตนเอง (Junkin, 2007) ซึ่งสอดคล้องกับ Shaffer and Wittes (2006) ที่พบว่า การมีส่วนร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬาที่มีความสนุกสนานของนักเรียนหญิงช่วยให้เกิดการรับรู้ถึงความสามารถ

ทางกาย และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ผลที่เกิดจากกิจกรรมทางกายและการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาในหญิงวัยรุ่นที่เป็นปกติส่งผลต่อความรู้สึกที่ดีทางกายเช่นกัน (Basich, 2006) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และภาพลักษณ์ทางกายมีมากในเพศชายมากกว่าเพศหญิง (Marsh et al., 1995) สอดคล้องกับการศึกษาของ Griffin and Kirby (2007) และยังมีงานวิจัยที่สนับสนุนอีกหลายเรื่อง (Lowland, 1998; Davis & Katzman, 1998; Marsh, 1998) ซึ่งในเรื่องนี้ Scully et al., (1998) กล่าวว่าอาจเป็นเพราะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายของผู้หญิงอาจไม่เพียงพอที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง หรือภาพลักษณ์ทางกาย โดยผู้หญิงให้ความสนใจที่รายละเอียดของความงาม ในขณะที่ผู้ชายให้ความสนใจกับภาพลักษณ์ที่มาจากลักษณะการเคลื่อนไหวของร่างกาย และความแข็งแรง

ในขอบเขตการสอนพลศึกษาได้มีการศึกษาถึงสิ่งที่กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้ออกกำลังกาย และเกิดความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง โดยพบว่าสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้หญิงออกกำลังกายมีส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมน้ำหนัก และสภาวะที่เกี่ยวกับร่างกายที่เกิดจากความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง ส่วนผู้ชายสิ่งที่กระตุ้นให้ออกกำลังกาย คือสภาวะที่เกี่ยวข้องกับร่างกายที่น่าดูมากกว่าความแข็งแรง ซึ่งสิ่งที่ปรากฏทางร่างกายมีส่วนเชื่อมโยงกับความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (Finkenberg et al., 1994) โดยมีงานวิจัยของ Duncan, Al-Nakeeb, and Nevil (2004) ที่ชี้ให้เห็นว่าร่างกายที่อ้วนจะสัมพันธ์กับความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง ซึ่งจากการศึกษานักเรียนในประเทศอังกฤษ จำนวน 277 คน อายุระหว่าง 11-14 ปี ด้วยการวัดเปอร์เซ็นต์ของไขมันได้ผิวหนัง และตอบแบบสอบถามความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง ชี้ให้เห็นว่าความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบกับไขมันในร่างกายที่ทำให้อ้วน และผลการศึกษายังสนับสนุนงานวิจัยที่เคยทำมาก่อนหน้านี้ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง และความอ้วนของหนุ่มสาวชาวอังกฤษ (Duncan et al., 2002)

จากการศึกษาของ Finkenberg et al. (1993) ยังพบอีกว่าระดับของกิจกรรมทางกายจะส่งผลต่อความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายในระดับที่แตกต่างกัน โดยระดับกิจกรรมที่หนักส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายในระดับที่สูง ซึ่งใกล้เคียงกับผลการศึกษาของ Adame et al. (1990) ที่พบว่าการเพิ่มจำนวนชั่วโมงการออกกำลังกายมีผลต่อความแข็งแรง และจะมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง ซึ่งโดยเฉลี่ยการออกกำลังกาย 2-4-9 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ช่วยให้นักเรียนเกิดความแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาถึงผลของการออกกำลังกายที่มีต่อองค์ประกอบทางกาย และการรับรู้ตนเองในผู้ใหญ่ที่มีพฤติกรรมนั่งทำงานเป็นเวลานาน โดยใช้กิจกรรมการเดินเร็ว และการเดินเร็วโดยใช้อุปกรณ์กระตุ้นกล้ามเนื้อบริเวณช่องท้องวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ จากการศึกษาพบว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงในด้านการรับรู้ตนเองมากขึ้นกว่าผู้ไม่ออกกำลังกาย รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ขนาดและน้ำหนักของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ซึ่งมีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความมีคุณค่าในตนเอง ความแข็งแรง และรูปร่างที่น่าดู (Anderson et al., 2006) ซึ่งสอดคล้องกับ Fox (2000) ที่สรุปว่า การออกกำลังกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแง่บวกเกี่ยวกับความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองโดยมีความแข็งแรงเป็นตัวกลางที่สำคัญ โดยเฉพาะโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคเด่นชัดมีความสำคัญในการทำให้เกิดการปรับปรุงลักษณะทางกาย และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (Asci, 2003) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้มีอิทธิพลต่อความรู้สึกที่เป็นผลให้เกิดการเพิ่มการรับรู้ถึงภาพลักษณ์ทางกาย และความน่าดึงดูดทางร่างกายรวมถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองโดยรวม (Fox, 2000)

จากที่ผ่านมามีงานวิจัยบางเรื่องที่มีผลการศึกษาไม่สอดคล้องกันระหว่างการออกกำลังกายกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกี่ยวกับการรับรู้ตนเอง โดย Ransdell et al. (2004) ไม่พบความสัมพันธ์ของการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ตนเองที่เกี่ยวกับร่างกายในผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกายในช่วงระยะ 3 เดือน ซึ่งตรงกับ Asci, Ayse and Kosar (1998) ที่ศึกษากับนักศึกษาตุรกีโดยใช้โปรแกรมแอโรบิคแดนซ์ 8 สัปดาห์ รวมถึง Caruso and Gill (1992) ที่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของการรับรู้ตนเองเกี่ยวกับร่างกาย ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและความพึงพอใจต่อรูปลักษณ์ตนเอง แต่จากการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับผลของกิจกรรมทางกายก็ยังคงยืนยันว่ากิจกรรมทางกายส่งผลดีต่อการรับรู้และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (Daley, & Buchanan, 1999; Adame et al., 1990; Duncan et al., 2004; Basich, 2006; Duncan et al., 2009)

การศึกษาถึงความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง ได้มีการนำแบบสอบถามวัดความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองที่พัฒนาโดย Franzoi and Shield (1984) มาใช้ในการประเมินผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เนื่องจากมีข้อคำถามที่สามารถวัดความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับส่วนต่างๆ ของร่างกาย และการทำงานของระบบทางกาย ของเพศหญิงและเพศชายได้ค่อนข้างชัดเจน โดยแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นของชายอยู่ระหว่าง 0.81 ถึง 0.87 และของหญิงอยู่ที่ 0.78 ถึง 0.87 ซึ่งถือว่าอยู่ในดี

แบบสอบถามความรู้สึกที่ดีต่อร่างกาย (The Body-esteem Scale: BES)

แบบสอบถามความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดย Franzoi and Shield (1984) เพื่อใช้วัดองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องทางด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาจำนวน 964 คนแยกเป็นชาย 331 คน และหญิง 633 คน โดยองค์ประกอบของเพศชายแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ ความน่าดูทางกาย ความแข็งแรงทางกาย และสภาวะทางกาย ส่วนเพศหญิงแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ สิ่งดึงดูดทางเพศ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัว และสภาวะทางกาย มีค่าความเชื่อมั่นของชายอยู่ระหว่าง 0.81 ถึง 0.87 และของหญิง

อยู่ที่ 0.78 ถึง 0.87 มีข้อคำถาม 35 ข้อ ระดับคะแนนที่ใช้ในการวัด 5 ระดับ เรียงลำดับคะแนนตั้งแต่ระดับที่ 1 (รู้สึกไม่ค่อยมาก) ถึงระดับที่ 5 (รู้สึกอย่างมาก) แบบสอบถามความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองมีความเชื่อมโยงกับแบบสอบถามความรู้สึกที่ดีต่อตนเองของ Rosenberg (1965) จากการศึกษาที่ผ่านมาได้มีการนำแบบสอบถามความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองไปใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะที่ไม่ดีทางด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ดีต่อร่างกาย (Cecil & Stanley, 1997) นอกจากนี้ Davis and Katzman (1997) ได้ใช้แบบสอบถามความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ตรวจสอบความสัมพันธ์ของความรู้สึกที่ดีต่อร่างกาย ความพอใจต่อน้ำหนักตัว ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษา

ความหลากหลายของกิจกรรมทางกาย

การกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญในการเรียนการสอนพลศึกษา (Wright, Patterson, & Cardinal, 2000) ซึ่ง Bycura and Darst (2001) กล่าวว่า การพัฒนาแนวทางใหม่ ๆ ที่สามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในชั้นเรียนจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนากิจกรรมที่เกี่ยวข้องทางร่างกายไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะการสอนด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย จะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนไม่รู้สึกเบื่อต่อความซ้ำซากในชั่วโมงเรียน (Griffin & Maina, 2002) จากการศึกษาที่ผ่านมา Prusak et al. (2004) พบว่านักเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่ให้ทางเลือกกิจกรรม (choice) ในชั่วโมงพลศึกษามีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น และยังช่วยลดการขาดแรงจูงใจในการเรียนลง รวมถึงช่วยให้ลดความรู้สึกว่าถูกควบคุมลงด้วย นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่าบรรยากาศการจูงใจ (Motivation Climate) มีส่วนช่วยสนับสนุนให้เกิดแรงจูงใจในชั้นเรียนเพิ่มขึ้นเช่นกัน (Anderman & Young, 1994; Maaehr & Anderman, 1993; Prusak et al., 2004; Theodosiou & Papaivannou, 2006) โดยองค์ประกอบที่สำคัญคือบรรยากาศแรงจูงใจที่หล่อหลอมไปสู่ความชำนาญ (Master Oriented Motivation Climate) และการหล่อหลอมที่มีต่อเป้าหมายมุ่งทำงาน (Task Orientation) เป็นองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ในการกำกับตัวเองที่มีผลสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (Solmon & Lee, 1997) เมื่อผู้เรียนมีโอกาสได้เลือก หรือมีส่วนในกิจกรรมที่หลากหลาย และมีบรรยากาศสร้างแรงจูงใจเป็นองค์ประกอบที่สนับสนุนทำให้ผู้เรียนพยายามที่จะแสดงให้เห็นถึงความสามารถที่ตนเองมี นำไปสู่การรับรู้ถึงความสามารถที่มีผลต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (Gao, 2007) นอกจากนี้การสอดแทรกกิจกรรมยังช่วยเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง โดยเฉพาะความรู้สึกที่ดีที่มีต่อร่างกาย (McAuley, Mihalko, & Banc, 1997)

ทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory) เป็นทฤษฎีที่ William Glasser พัฒนามาจากวิธีการบำบัดรักษาผู้ป่วยร่วมกับทฤษฎีการควบคุม (Control Theory) และมีการนำมาใช้กับการสอนพลศึกษา โดยได้อธิบายการทำงานของสมองและชี้ให้เห็นว่าบุคคลถูกผลักดันจากความต้องการที่อยากจะเติมเต็มความต้องการที่เป็นพื้นฐานทางด้านจิตใจ คือ สิ่งที่เป็นเจ้าของ อำนาจ ความอิสระ และความสนุกสนาน (Peterson, Chang, & Collin, 1998) ในงานวิจัยทางการศึกษา Loyd (2005) ได้อาศัยทฤษฎีทางเลือกในการตรวจสอบ การรับรู้ถึงความพึงพอใจของนักเรียนที่เรียนอยู่ในระดับมัธยมเกี่ยวกับความต้องการที่เป็นพื้นฐานทางด้านจิตใจ โดยพบว่าองค์ประกอบหลักที่นักเรียนมีความต้องการคือ ความอิสระ อำนาจ และความสนุกสนาน ซึ่งสอดคล้องกับ Ward (2005) ที่สรุปว่าการเพิ่มความอิสระในการเลือกกิจกรรมช่วยให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจเพิ่มขึ้น นอกจากนี้จากการศึกษาที่ผ่านมายังพบว่าสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้เรียนเพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างระดับกิจกรรม และความมีอิสระ ซึ่งมีผลต่อความพยายามในการมีส่วนร่วมกิจกรรม โดยผลของทางเลือกเป็นแหล่งสาเหตุ ที่มีความสัมพันธ์ต่อการแสดงความสามารถในความสำเร็จเป้าหมาย มุ่งทำงาน และผลของความสำเร็จจะช่วยเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รวมถึงการรับรู้ตนเองในทางบวก (Fagly & Whitehead, 1972; Fitch, 1970) หากพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่าการรับรู้ตนเองเชื่อมโยงกับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านที่เกิดจากการประเมินความสามารถที่แสดงออกมาในแต่ละสถานการณ์ (Bandura, 1997) ถ้ารับรู้ถึงความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงบุคคลจะมีความอดสาเหไปถึงเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ และพยายามรักษาผลของความสำเร็จนั้นไว้ด้วยความมุ่งมั่นพยายาม (Campbell et al., 2006) นอกจากนี้ Esecarti and Guzman (1999) ยังพบว่าการให้ผลย้อนกลับในสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติตามเป้าหมายมุ่งทำงาน (task choice) มีความเชื่อมโยงไปสู่การเพิ่มความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในกิจกรรมที่มีส่วนร่วม

จากการศึกษาผลของทางเลือกที่เกี่ยวกับแรงจูงใจ และความเชื่อมโยงผลสัมฤทธิ์ของความหลากหลายที่กำหนดให้ พบว่าการให้ทางเลือกช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในและความพยายามต่อผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นจากความสามารถในเป้าหมายมุ่งทำงาน (Patall, Cooper, & Robinson, 2008) ส่วนงานวิจัยที่ทำมาก่อนหน้านี้ของ Wilson and Rodgers (2005) ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ทางเลือก และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ออกกำลังกายเพศหญิง พบว่าแรงจูงใจในการออกกำลังกายถูกกำหนดด้วยความมีอิสระ ซึ่งจะถูกแยกแยะด้วยความรู้สึกที่ดีทางด้านร่างกายในระดับที่ต่างกัน ซึ่งผลการศึกษาที่มีความใกล้เคียงกับการสัมภาษณ์นักเรียนที่เรียนวิชาพลศึกษาของ Olafson (2002) โดยพบว่านักเรียนรู้สึกว่าจะมีความสนุกสนานมากขึ้นในการเรียนหากมีกิจกรรมให้เลือกเข้าร่วมมากขึ้น

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยทางด้านการศึกษานอกเหนือจากผลศึกษาที่พบว่าทำให้ทางเลือกกับผู้เรียนในวิชาคณิตศาสตร์ โดยมีกิจกรรมที่หลากหลายให้ผู้เรียนเลือกการทดสอบมีผลต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (Bandura & Schunk, 1981) และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านจะมีความเชื่อมโยงกับเป้าหมายมุ่งทำงาน แรงจูงใจภายในที่เกิดจากความสำเร็จในงานและความเพียรพยายาม (Zimmerman & Kitsantas, 1999; Hackett & Betz, 1989)

อย่างไรก็ตามการศึกษาผลของทางเลือกที่เกี่ยวข้องกับการสอนผลศึกษายังมีผู้ให้ความสนใจอย่างต่อเนื่อง โดยจะเห็นได้จากงานวิจัยของ Ward, Wilkinson and Grusak (2008) ที่ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนหญิง ระดับเกรด 7 และ 8 จำนวน 122 คน ในเรื่องผลของทางเลือกกับการตัดสินใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่า แรงจูงใจในนักเรียนที่เคยมีสิทธิ์ในการเลือกกิจกรรม เมื่อถูกตัดสิทธิ์ในการเลือกกิจกรรมทำให้แรงจูงใจลดลง ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าความมีอิสระในการเลือกมีส่วนช่วยเพิ่มระดับของแรงจูงใจ ส่วนการศึกษาที่ผ่านมาของ Prusak et al. (2004) พบว่านักเรียนหญิงในกลุ่มที่มีโอกาสเลือกกิจกรรมในการเรียนพลศึกษามีแรงจูงใจภายในเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ไม่มีโอกาสเลือก นอกจากนี้ยังพบอีกว่าการให้โอกาสในการเลือกช่วยลดความรู้สึกว่าถูกควบคุมจากภายนอก และการขาดแรงจูงใจลงได้เช่นกัน ซึ่งผลที่ได้ก็ใกล้เคียงกับงานวิจัยที่ผ่านมาไม่นานนี้ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนหญิงที่พบว่าการจัดบรรยากาศในการเรียนพลศึกษา โดยการสร้างทางเลือกกิจกรรมช่วยเพิ่มระดับการเข้าร่วมกิจกรรมและเพิ่มแรงจูงใจให้กับนักเรียน รวมถึงทำให้นักเรียนมีสุขภาพดีขึ้น (Chris et al., 2009)

จากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจทางด้านการศึกษาและการกีฬาได้นำไปสู่สิ่งที่มียุทธียุทธต่อการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั่นคือ การเพิ่มบรรยากาศการจูงใจ (Motivation climate) ซึ่งเป็นพื้นฐานในการหล่อหลอมเป้าหมายในการฝึกฝน (Ames, 1992 cited in Theodosiou & Papaioannou, 2006; Maehr & Midgley, 1991) ที่ทำให้บุคคลรับรู้ถึงควมมีคุณค่าของตนเองที่เกิดจากสิ่งที่กระทำด้วยความตั้งใจ และความพยายาม ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความสามารถรวมถึงสร้างแรงจูงใจภายใน (Ames & Archer, 1988) นอกจากนี้การเพิ่มบรรยากาศการจูงใจที่มุ่งเน้นเป้าหมายที่หล่อหลอมการรับรู้มุ่งทำงาน มีผลต่อความสำเร็จและมีอิทธิพลต่อความคิด รวมถึงความรู้สึของผู้ที่มีส่วนร่วมในงานที่กระทำเหล่านั้น (Dweck & Legget, 1988)

การเรียนการสอนพลศึกษาได้ให้ความสำคัญต่อบรรยากาศการจูงใจเนื่องจากมีผลต่อการเพิ่มแรงจูงใจของนักเรียน (Maehr & Anderson, 1993) โดยเฉพาะรูปแบบของการประเมิน และการยอมรับเป้าหมายมุ่งทำงาน (Task) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการทำให้ผู้เรียนรับรู้ถึงบรรยากาศภายในชั้นเรียนที่เกิดจากความพยายาม และความก้าวหน้าของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมุ่งจดสนใจไปที่การเรียน และพยายามแสดงความสามารถโดยเปรียบเทียบกับผู้เรียนคนอื่น

(Anderman & Young, 1994; Maehr & Anderman, 1993) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจ ที่มาจากการมุ่งเน้นความสำเร็จ และการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ (Ames & Archer, 1988) จากการศึกษา ที่ผ่านมามีการเพิ่มระดับแรงจูงใจในบรรยากาศการจูงใจสามารถทำได้ โดยใช้รูปแบบ กรอบความคิดของคำว่า TARGET (Treasure, 2001) โดยอักษรแต่ละตัวเป็นรูปแบบที่มีความสัมพันธ์ ต่อบรรยากาศการจูงใจที่เน้นความชำนาญ และบรรยากาศการจูงใจมุ่งเน้นที่ประสิทธิภาพ ซึ่ง Epstein (1988, 1989 cited in Roberts, 2001) ได้อธิบายถึงความหมายของตัวอักษรแต่ละตัว ดังนี้ T คือ Task (รูปแบบกิจกรรมการฝึก) A คือ Authority (บทบาทหน้าที่) R คือ Recognition (การยอมรับ การยกย่อง) G คือ Grouping (การจัดกลุ่ม) E คือ Evaluation (การประเมินผล) และ T คือ Timing (การกำหนดเวลา) โดยเฉพาะ Task ซึ่งเป็นรูปแบบของกิจกรรมการฝึกที่นำมาใช้ใน กิจกรรมพลศึกษาจะมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ความหลากหลาย ความท้าทาย และความหมายของ เป้าหมายมุ่งทำงาน ทำให้ผู้เรียนพิจารณาถึงความสามารถของตนเอง (Ames, 1992 อ้างถึงใน อนุสรณ์ มนตรี, 2552) ซึ่งจากการศึกษาพบว่าความหลากหลายจะส่งผลต่อเป้าหมายมุ่งทำงาน รวมถึงช่วยเพิ่มความสนใจให้กับผู้เรียน (Nicholls, 1989; Pangrazi, 2001; Morgan & Carpenter, 2002)

หากพิจารณาถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบรรยากาศการจูงใจ โดยอาศัยกรอบความคิด ของคำว่า TARGET ที่ผ่านมามีการพบว่าการจัดบรรยากาศการจูงใจในการเรียนให้กับนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาทำให้นักเรียนรับรู้ถึงบรรยากาศของการฝึกฝน การหล่อหลอมการรับรู้เป้าหมายมุ่งที่ งาน และความท้าทาย ตลอดจนเจตคติที่ดีต่อการเรียนพลศึกษา (Morgan & Carpenter, 2002) และ จากการศึกษานี้ของ Barkoukis, Tsorbatzoudis and Grouios (2008) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เช่นเดียวกันพบว่าบรรยากาศการจูงใจมีผลต่อการรับรู้ของนักเรียนในเรื่องความสำคัญของผู้สอน การหล่อหลอมเป้าหมายในการเรียน การหล่อหลอมเป้าหมายมุ่งทำงาน ความสนุกสนานและ การรับรู้ถึงความสามารถ ตลอดจนช่วยลดระดับความกังวลของนักเรียนลงได้ โดยผลการศึกษานี้ จะใกล้เคียงกับงานวิจัยที่มีมาก่อนที่สรุปว่า บรรยากาศการจูงใจในการสอนพลศึกษาช่วยสนับสนุน ให้ผู้เรียนรับรู้ถึงความสำคัญของผู้สอน การรับรู้เป้าหมายที่สังคมยอมรับ และจะนำไปสู่การแสดง ความสามารถ ซึ่งจะส่งผลต่อการเพิ่มแรงจูงใจ (Papaioannou et al., 2007) นอกจากนี้ Escarti and Gutierrez (2001) ยังพบว่าบรรยากาศการจูงใจมีอิทธิพลต่อการกำหนดแรงจูงใจภายใน การรับรู้ถึง ความสามารถ และความสนใจในการฝึกกิจกรรมทางกายหรือกีฬา

บรรยากาศการจูงใจมีความสัมพันธ์กับการหล่อหลอมสิ่งที่เป็นเป้าหมาย (Goal Orientations) โดยจะเห็นได้จากการศึกษาของ Papaioannou and Theodorakis (1996) ที่พบว่า การเรียนพลศึกษาจะมีการกำหนดกระบวนการคิดที่เชื่อมโยงระหว่างการหล่อหลอมสิ่งที่เป็น

เป้าหมาย และการรับรู้ถึงบรรยากาศการงูใจ โดยบุคคลที่ถูกหล่อหลอมเป้าหมายที่ตนเองรับรู้ถึงบรรยากาศการงูใจในลักษณะถูกหล่อหลอมการรับรู้ถึงความสามารถ ส่วนนักเรียนที่ถูกหล่อหลอมการรับรู้มุงงานมีแนวโน้มที่จะรับรู้ถึงบรรยากาศการงูใจในลักษณะที่ถูกหล่อหลอมเป้าหมายมุงที่ความสนใจในการเรียน ซึ่งมีผลต่อการเพิ่มแรงงูใจ โดยผลการศึกษายะใกล้เคียงกับ Goudas and Biddle (1994) ที่พบว่ากรรับรู้ถึงบรรยากาศการงูใจเกี่ยวกับการหล่อหลอมเป้าหมายในการฝึกฝน และการหล่อหลอมเกี่ยวกับความสามารถมีผลต่อการเพิ่มแรงงูใจภายใน นอกจากนี้ งานวิจัยของ Spray (2002) ยังชี้ให้เห็นว่าบรรยากาศการงูใจกับการรับรู้ถึงวิธีการสอนมีความสัมพันธ์กัน และยังเป็นสิ่งที่สนับสนุน การเรียนพลศึกษา โดยการรับรู้ถึงบรรยากาศที่สนับสนุนเป้าหมายที่ตนเองเชื่อมโยงกับสิ่งที่สนับสนุนแหล่งสาเหตุที่มาจากภายนอก แต่อย่างไรก็ตามกรรับรู้ถึงบรรยากาศการงูใจเกี่ยวกับเป้าหมายที่ตนเองและการรับรู้ถึงวิธีการสอนพลศึกษาก็ยังคงมีส่วนเชื่อมโยงกับสิ่งที่เกิดจากภายในตัวของนักเรียน ซึ่งหากพิจารณาแล้วสามารถสรุปได้ว่า กรรับรู้ถึงบรรยากาศการงูใจที่เน้นความชำนาญ ความมีอิสระในการเลือก และการรับรู้ถึงความสามารถมีส่วนเชื่อมโยงกับวิธีการสอนที่ผู้สอนนำมาใช้ในการสนับสนุนการเรียนการสอน และมีผลต่อการเพิ่มแรงงูใจ รวมถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Yoo, 1999) นอกจากนี้คุณค่าที่เกิดจากการรับรู้เป้าหมายมุงงานมีผลต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้เกิดขึ้นตามมา (Locke et al., 1984; Goa, 2007; Escarti & Guzman, 1999)

การเพิ่มบทบาทให้กับนักเรียนในการเรียนพลศึกษา โดยการเพิ่มกิจกรรมให้นักเรียนเลือกมีผลกระทบให้นักเรียนได้มีการแสดงออก และยังช่วยสนับสนุนให้มีการนำกิจกรรมทางกายไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากการศึกษายพบว่าแอโรบิคแดนซ์ (aerobic dance) เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ (Hopkin et al., 1990) โดยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์มีส่วนที่จะช่วยสนับสนุนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียน (Pelclova et al., 2008) และจากการศึกษาที่ผ่านมาในกลุ่มนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาแอโรบิคแดนซ์ จำนวน 163 คน พบว่าแอโรบิคแดนซ์ช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง โดยจะทำให้ความเครียดและความเหนื่อยหน่ายลดลง (Lox & Rudolph, 1995) นอกจากนี้การให้โอกาสผู้เรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกถึงความสามารถทางร่างกายและความเชื่อมั่น เช่น กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ ที่เชื่อว่ามีเหมาะสมกับคนกลุ่มที่ไม่ชอบการแข่งขัน (Liggett, Burwitz, & Grogan, 2003) สอดคล้องกับ Chepyator-Thompson and Ennis (1997) ที่กล่าวว่า กิจกรรมที่จัดเพิ่มควรเน้นให้เกิดความรู้สึกที่มีส่วนร่วมทางสังคม ให้ผลที่เชื่อมโยงกับภาพลักษณ์ทางกายและสิ่งที่ปรากฏทางร่างกาย ตลอดจนสร้างแรงงูใจในการเข้าร่วม ซึ่งคล้ายกับผลการศึกษายในกลุ่มหญิงวัยกลางคน ที่พบว่าโปรแกรมแอโรบิคแดนซ์ มีผลต่อภาพลักษณ์ทางกายโดยรวมทางด้านบวก และการเพิ่มความมีคุณค่าในตนเอง (Hos, 2005)

นอกจากนี้ Perry et al. (2002) พบว่า นักเรียนมัธยมที่เข้าร่วมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ใช้เวลา 40-45 นาทีต่อสัปดาห์ และการฝึกแบบออกแรงต้านน้ำหนัก 20-30 นาทีต่อสัปดาห์ ช่วยปรับปรุงความพึงพอใจทางร่างกาย ซึ่งมีส่วนใกล้เคียงกับการศึกษาของ William and Cash (2001) ที่ใช้โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักระยะเวลา 6 สัปดาห์ กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งผลแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมช่วงสั้นช่วยลดความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับรูปร่างในการอยู่ร่วมในสังคม และช่วยเพิ่มความพึงพอใจทางกายทั้งในเพศหญิงและเพศชาย โดยเฉพาะการฝึกความแข็งแรงด้วยน้ำหนักเป็นวงรอบ และจากการศึกษาที่ผ่านมาในเรื่องที่เกี่ยวกับผลของการฝึกความแข็งแรงที่สัมพันธ์กับรูปลักษณ์ทางกาย Tucher and Maxwell (1992) พบว่าการฝึกด้วยน้ำหนักในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงโดยใช้เวลา 15 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน เปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย กลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนักมีระดับคะแนนของสุขภาพที่ดี และกำลังใจที่เกี่ยวข้องทางด้านร่างกายสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งตรงกับ Kofff and Bauman (1997) ที่พบว่าผู้หญิงที่เข้าร่วมกิจกรรม การฝึกด้วยน้ำหนัก และการก้าวสเต็ป รวมถึงการวิ่ง สัปดาห์ละ 2 วัน นาน 6 สัปดาห์ ทำให้เกิดผลที่ปรารถนาทางด้านร่างกาย การหล่อหลอมเพื่อความแข็งแรงและความพึงพอใจทางกายเพิ่มขึ้น

การนำกิจกรรมทางกายที่มีองค์ประกอบด้าน ความแข็งแรง ความทนทาน และความอ่อนตัว เช่น กิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ (Acrobatic Dance) และการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ซึ่งเป็นพื้นฐานทางพลศึกษามาสอดแทรกในชั่วโมงเรียนพลศึกษา ช่วยเพิ่มความหลากหลายของกิจกรรมให้กับผู้เรียน โดยจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า กิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ และการฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นกิจกรรมทางกายที่นิยมอย่างมากในระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นและร่างกายแข็งแรง ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เกิดการรับรู้ตนเอง เกิดความพึงพอใจทางร่างกาย และองค์รวมของคุณลักษณะทางบุคลิกภาพ เช่น ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (Ewart et al., 1986; Furnham et al., 1994; Burgess, Grogan, & Burwitz, 2006; Quin, Redding, & Frazer, 2007; Pelclova et al., 2008) ส่วนกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ช่วยให้ผู้เรียนลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ รวมถึงยังช่วยเพิ่มความสามารถทางกายและเพิ่มแรงจูงใจให้กับผู้เรียนได้ (Thacker et al., 2004; Faigenbaum & McFarland, 2007)

ดังนั้นการให้ความสำคัญต่อการเรียนการสอนพลศึกษาจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้สอน และผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องพิจารณาและหาวิธีการที่เหมาะสมมาสนับสนุน ในการที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมกิจกรรม โดยไม่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อกิจกรรมพลศึกษาที่โรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาจัดให้ การกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ

และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย มีผลดีต่อร่างกายและจิตใจ (Coe et al., 2006; Hu et al., 2005; Williams, 2008; Netz et al., 2005) รวมถึงยังช่วยเพิ่มการรับรู้ตนเองคือความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ต่อตนเอง (Fox, 2000) ตลอดจนแรงจูงใจ (Marcus, Edward, & John, 2005) ให้เกิดขึ้นตามมา การเพิ่มโอกาสทางเลือกหรือการจัดกิจกรรมที่มีความหลากหลายให้กับผู้เรียน (Griffin & Maina, 2002; Ward, 2005) ที่เชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อมหรือบรรยากาศการจูงใจ จึงน่าจะช่วยสนับสนุนและทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการเรียน โดยไม่เกิดความสูญเปล่าทางการศึกษา ซึ่งสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาคือ ผู้เรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกิจกรรมพลศึกษา และสามารถนำสิ่งที่ถูกหล่อหลอมจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายในการเรียนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม