

บทที่ 4

ผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ยังไม่เคยลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาทั่วไป (วิชาวอลเลย์บอล) ภาคต้นปีการศึกษา 2553 จำนวน 103 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 47 คน และกลุ่มทดลอง 56 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมทางกายประกอบด้วย กิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ การฝึกด้วยน้ำหนัก และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แทรกในช่วงโมงพลศึกษา ด้วยการสลับหมุนเวียน การแทรกกิจกรรมทางกายเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ส่วนการเก็บข้อมูลดำเนินการก่อนและหลังการทดลอง โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามแรงงูใจตามสถานการณ์ ข้อคำถาม 16 ข้อ ประกอบด้วย 4 ด้านคือ แรงงูใจภายในค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .85 การรับรู้ในการตัดสินใจค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .73 แรงงูใจภายนอกค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .75 และการขาดแรงงูใจค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .72 แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน มีข้อคำถาม 6 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ .87 และแบบสอบถามความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง มีข้อคำถาม 32 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นของเพศชายเท่ากับ .86 เพศหญิงเท่ากับ .92 (ฉบับภาษาไทย) ซึ่งการอธิบายผลการศึกษาจากการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากข้อมูลพบว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นนิสิตจาก คณะสังคมศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ และอุตสาหกรรมเกษตร ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาทั่วไป (วิชาวอลเลย์บอล) จำนวน 103 คน แยกเป็นนิสิตกลุ่มควบคุมจำนวน 47 คน เป็นเพศหญิง 28 คน (ร้อยละ 54.0)

รองลงมาเป็นเพศชาย 19 คน (ร้อยละ 46.0) ขณะที่นิสิตกลุ่มทดลองมีจำนวน 56 คน เป็นเพศหญิง 43 คน (ร้อยละ 76.8) รองลงมาเป็นเพศชาย 13 คน (ร้อยละ 23.2) ตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชั้นปีที่ศึกษา				
ปีที่ 1	19	40.4	56	100.0
ปีที่ 2	28	59.6	-	-
เพศ				
ชาย	19	46.0	13	23.2
หญิง	28	54.0	43	76.8
คณะที่ศึกษา				
สังคมศึกษา	19	40.4	23	41.1
เศรษฐศาสตร์	-	-	33	58.9
อุตสาหกรรมเกษตร	28	59.6	-	-

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

1. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองพบว่า แรงงูใจภายในของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 4.77$, $SD = 1.24$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 4.97$, $SD = .71$) มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -1.328$, $p = .191$) ส่วนการรับรู้ในการตัดสินใจก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 4.91$, $SD = 1.21$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 5.11$, $SD = .88$) มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -1.144$, $p = .259$) เช่นเดียวกัน นอกจากนี้ยังพบว่าแรงงูใจ

ภายนอกก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.73$, $SD = 1.54$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.54$, $SD = 1.15$) มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.063$, $p = .293$) รวมถึงการขาดแรงงูใจของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.77$, $SD = 1.15$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 2.54$, $SD = .95$) ที่มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.679$, $p = .100$) ในลักษณะเดียวกัน ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่าการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน (รายละเอียดดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

องค์ประกอบแบบสอบถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	(n = 47)		(n = 47)			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
แรงงูใจตามสถานการณ์ (SIM)						
แรงงูใจภายใน	4.77	1.24	4.97	.71	-1.328	.191
การรับรู้ในการตัดสินใจ	4.91	1.21	5.11	.88	-1.144	.259
แรงงูใจภายนอก	3.73	1.54	3.54	1.15	1.063	.293
การขาดแรงงูใจ	2.77	1.15	2.54	.95	1.679	.100
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (SEF)						
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน	3.65	.61	3.92	.46	-3.263	.002
ความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (BSE)						
ความนำคูทางกายเพศชาย	3.31	.52	3.18	.43	1.617	.113
สิ่งดึงดูดทางเพศหญิง	3.36	.47	3.23	.37	1.991	.052
ความแข็งแรงทางกายเพศชาย	3.45	.68	3.46	.50	.096	.924
สิ่งที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวเพศหญิง	3.07	.78	3.07	.64	.026	.979
สภาวะทางกายเพศชาย	3.50	.58	3.52	.50	.197	.845
สภาวะทางกายเพศหญิง	3.76	.59	3.79	.51	.455	.652

ในส่วนของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ดูตารางที่ 3) พบว่า ค่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.65$, $SD = .61$) และ หลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.92$, $SD = .46$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -3.263$, $p = .002$) หรือสรุปได้ว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและ หลังการทดลองมีความแตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมพลศึกษามีส่วนในการช่วยให้ผู้เข้าร่วม เกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความรู้สึที่ดีต่อร่างกายตนเองของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง และหลังการทดลองชี้ให้เห็นว่า ความน่าดูทางกายเพศชายของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.31$, $SD = .52$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.18$, $SD = .43$) มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.617$, $p = .113$) รวมถึง สิ่งดึงดูดทางเพศหญิงของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.36$, $SD = .47$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.23$, $SD = .37$) ก็มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.991$, $p = .052$) เช่นเดียวกัน ส่วนองค์ประกอบด้านความแข็งแรงทางกายเพศชายก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.45$, $SD = .68$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.46$, $SD = .50$) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .096$, $p = .924$) คล้ายกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวเพศหญิง โดยกลุ่มควบคุมก่อน การทดลอง ($\bar{X} = 3.07$, $SD = .78$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.07$, $SD = .64$) มีความแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .026$, $p = .979$) เช่นเดียวกับค่าเฉลี่ยของสภาวะทางกายเพศชาย ของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.50$, $SD = .58$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.52$, $SD = .50$) ที่มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .197$, $p = .845$) ส่วนการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของสภาวะทางกายเพศหญิงของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.76$, $SD = .59$) และหลังการ ทดลอง ($\bar{X} = 3.79$, $SD = .51$) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .455$, $p = .652$) ดังนั้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลจะเห็นได้ว่าความรู้สึที่ดีต่อร่างกายตนเองของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน หรือสามารถสรุปได้ว่าการเรียน การสอนพลศึกษาตามปกติมีผลต่อการเพิ่มความรู้สึที่ดีต่อร่างกายตนเองให้กับผู้เรียนระดับที่น้อย (ดูตารางที่ 3)

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองพบว่า แรงงูใจภายในของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 4.93$, $SD = .98$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 5.94$, $SD = .73$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -6.515$, $p = .000$) เช่นเดียวกับการรับรู้ในการตัดสินใจ ก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 4.95$, $SD = .93$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 6.09$, $SD = .63$) ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -8.872$, $p = .000$) รวมถึงแรงงูใจภายนอก ก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.72$, $SD = 1.13$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 2.89$, $SD = 1.20$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 4.223$, $p = .000$) นอกจากนี้ยังพบว่า การขาดแรงงูใจของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.84$, $SD = 1.07$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 1.88$, $SD = .92$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.578$, $p = .000$) เช่นเดียวกัน ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าแรงงูใจตามสถานการณ์ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าผลของการแทรกกิจกรรมทางกายต่อการเรียนการสอนพลศึกษาตามปกติ ทำให้แรงงูใจตามสถานการณ์ของผู้เรียนเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการแทรกกิจกรรม(รายละเอียดดังตารางที่ 4)

ในส่วนของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ดูตารางที่ 4) พบว่าค่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.63$, $SD = .41$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 4.31$, $SD = .41$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -9.836$, $p = .000$) ซึ่งสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน หรือผลจากวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าผลของการแทรกกิจกรรมทางกายในการสอนพลศึกษาช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้กับผู้เรียนมากกว่าก่อนการเรียน

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

องค์ประกอบแบบสอบถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	(n = 56)		(n = 56)			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
แรงงูใจตามสถานการณ์ (SIM)						
แรงงูใจภายใน	4.93	.98	5.94	.73	-6.515	.000
การรับรู้ในการตัดสินใจ	4.95	.93	6.09	.63	-8.872	.000
แรงงูใจภายนอก	3.72	1.13	2.89	1.20	4.223	.000
การขาดแรงงูใจ	2.84	1.07	1.88	.92	5.578	.000
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (SEF)						
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน	3.63	.41	4.31	.41	-9.836	.000
ความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (BSE)						
ความน่าดูทางกายเพศชาย	3.31	.42	3.67	.33	-6.790	.000
สิ่งดึงดูดทางเพศหญิง	3.33	.46	3.65	.39	-6.121	.000
ความแข็งแรงทางกายเพศชาย	3.39	.61	3.75	.42	-4.937	.000
สิ่งที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวเพศหญิง	3.09	.62	3.52	.57	-5.723	.000
สภาวะทางกายเพศชาย	3.44	.51	3.77	.39	-6.564	.000
สภาวะทางกายเพศหญิง	3.64	0.47	3.96	.38	-6.033	.000

นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองชี้ให้เห็นว่า ความน่าดูทางกายเพศชายของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.31$, $SD = .42$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.67$, $SD = .33$) มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -6.790$, $p = .000$) สิ่งดึงดูดทางเพศหญิงก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.33$, $SD = .46$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.65$, $SD = .39$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -6.121$, $p = 0.000$) เช่นเดียวกับความแข็งแรงทางกายเพศชายก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.39$, $SD = .61$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.75$, $SD = .42$) ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -4.937$, $p = .000$) นอกจากนี้ด้านสิ่งที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวเพศหญิงพบว่าก่อนการทดลอง

($\bar{X} = 3.09$, $SD = .62$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.52$, $SD = .57$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -5.723$, $p = 0.000$) รวมถึงสภาวะทางกายเพศชายของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.44$, $SD = .51$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.77$, $SD = .39$) ก็พบที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -6.564$, $p = .000$) ส่วนด้านสภาวะทางกายเพศหญิงของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.64$, $SD = .47$) และหลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.96$, $SD = .38$) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -6.033$, $p = .000$) ซึ่งสรุปได้ว่าความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันในทุกองค์ประกอบ หรือจากการวิเคราะห์ข้อมูลชี้ให้เห็นว่าการแทรกกิจกรรมทางกายมีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของผู้เรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม (รายละเอียดดังตารางที่ 4)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

1. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบแรงงูใจตามสถานการณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองก่อนการทดลองซึ่งแยกองค์ประกอบเป็น 4 ด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยแรงงูใจภายในของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 4.77$, $SD = 1.24$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 4.93$, $SD = .98$) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -.744$, $p = .459$) เช่นเดียวกับค่าเฉลี่ยของการรับรู้ในการตัดสินใจของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 4.91$, $SD = 1.21$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 4.95$, $SD = .93$) ที่มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -.174$, $p = .862$) นอกจากนี้แรงงูใจภายนอกของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.73$, $SD = 1.54$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.72$, $SD = 1.13$) เมื่อเปรียบเทียบแล้วพบว่าค่าเฉลี่ยมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -.038$, $p = 0.972$) รวมถึงค่าเฉลี่ยการขาดแรงงูใจของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 2.77$, $SD = 1.15$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 2.84$, $SD = 1.07$) ก็มีลักษณะเดียวกันคือมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -.355$, $p = 0.724$) ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า แรงงูใจตามสถานการณ์ ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้านคือ แรงงูใจภายใน การรับรู้ในการตัดสินใจ แรงงูใจภายนอก และการขาดแรงงูใจ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน (ดูตารางที่ 5)

ในส่วนของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (ตารางที่ 5) ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองก่อนการทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.65$, $SD = .61$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.63$, $SD = .41$) มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .114$, $p = .909$) หรืออาจสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง

องค์ประกอบแบบสอบถาม	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	p-value
	(n = 47)		(n = 56)			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
แรงงูใจตามสถานการณ์ (SIM)						
แรงงูใจภายใน	4.77	1.24	4.93	.98	-.744	.459
การรับรู้ในการตัดสินใจ	4.91	1.21	4.95	.93	-.174	.862
แรงงูใจภายนอก	3.73	1.54	3.72	1.13	-.038	.972
การขาดแรงงูใจ	2.77	1.15	2.84	1.07	-.355	.724
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (SEF)						
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน	3.65	.61	3.63	.41	.114	.909
ความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (BSE)						
ความน่าดูทางกายเพศชาย	3.31	.52	3.31	.42	.026	.979
สิ่งดึงดูดทางเพศหญิง	3.36	.47	3.33	.46	.364	.716
ความแข็งแรงทางกายเพศชาย	3.45	.68	3.39	.61	.501	.617
สิ่งที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวเพศหญิง	3.07	.78	3.09	.62	.180	.857
สภาวะทางกายเพศชาย	3.50	.58	3.44	.41	.636	.526
สภาวะทางกายเพศหญิง	3.76	.59	3.64	.47	1.069	.288

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองความน่าดูทางกายเพศชายของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.31$, $SD = .52$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.31$, $SD = .42$) มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 0.026$, $p = .979$) สิ่งดึงดูดทางเพศหญิงของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.36$, $SD = .47$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.33$, $SD = .46$) มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .364$, $p = .716$) เช่นเดียวกับค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงทางกายเพศชายของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.45$, $SD = .68$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.39$, $SD = .61$) ที่พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .501$, $p = .617$) ในลักษณะเดียวกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวเพศหญิงของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.07$, $SD = .78$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.09$, $SD = .62$) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .180$, $p = .857$) นอกจากนี้เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของสภาวะทางกายเพศชายของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.50$, $SD = .58$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.44$, $SD = 0.41$) ก็เห็นได้ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .636$, $p = .526$) เช่นเดียวกับสภาวะทางกายเพศหญิงของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.76$, $SD = .59$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.64$, $SD = .47$) ที่มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.069$, $p = .288$) ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ว่า ความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองหลังการทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยของแรงงูใจภายในของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 4.97$, $SD = .71$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 5.94$, $SD = .73$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -6.814$, $p = .000$) ถัดมาคือการรับรู้ในการตัดสินใจของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 5.11$, $SD = .88$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 6.09$, $SD = .63$) ก็พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -6.613$, $p = .000$) เช่นเดียวกัน และในส่วนของแรงงูใจภายนอกของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.54$, $SD = 1.15$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 2.89$, $SD = 1.20$) ยังคงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.838$, $p = .005$) รวมถึงการขาดแรงงูใจของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 2.54$, $SD = .95$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 1.88$, $SD = .92$) ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 3.555$, $p = .001$) จากการวิเคราะห์สามารถสรุปได้ว่า แรงงูใจตามสถานการณ์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าการเพิ่มกิจกรรมทางกาย

ในระหว่างการเรียนการสอนพลศึกษา มีส่วนช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มมากขึ้น
กว่าการเรียนการสอนตามปกติ (รายละเอียดตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจตามสถานการณ์
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองระหว่างกลุ่มควบคุม
และกลุ่มทดลองหลังการทดลอง

องค์ประกอบแบบสอบถาม	กลุ่มควบคุม (n=47)		กลุ่มทดลอง (n=56)		t	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
แรงจูงใจตามสถานการณ์ (SIM)						
แรงจูงใจภายใน	4.97	.71	5.94	.73	-6.814	.000
การรับรู้ในการตัดสินใจ	5.11	.88	6.09	.63	-6.613	.000
แรงจูงใจภายนอก	3.54	1.15	2.89	1.20	2.838	.005
การขาดแรงจูงใจ	2.54	.95	1.88	.92	3.555	.001
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (SEF)						
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน	3.92	.46	4.31	.41	-4.586	.000
ความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (BSE)						
ความน่าดูทางกายเพศชาย	3.18	.43	3.67	.33	-6.663	.000
สิ่งดึงดูดทางเพศหญิง	3.23	.37	3.65	.39	-5.623	.000
ความแข็งแรงทางกายเพศชาย	3.46	.50	3.75	.42	-3.227	.002
สิ่งที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักเพศหญิง	3.07	.64	3.52	.57	-3.773	.000
สภาวะทางกายเพศชาย	3.52	.50	3.77	.39	-2.891	.005
สภาวะทางกายเพศหญิง	3.79	.51	3.96	.38	-1.920	.058

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านระหว่างกลุ่มควบคุมกับ
กลุ่มทดลองหลังการทดลอง (ดูจากตารางที่ 6) พบว่าค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของ
กลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.92$, $SD = .46$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 4.31$, $SD = .41$) มีความแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -4.586$, $p = .000$) หรือกล่าวได้ว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของ
กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันหลังการทดลอง ซึ่งจากการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า

การสวดแทรกกิจกรรมทางกายมีผลต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้กับกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการสวดแทรกกิจกรรมทางกายต่อการเรียนการสอนพลศึกษา

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยความน่าดูทางกายเพศชายของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.18$, $SD = .43$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.67$, $SD = .33$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -6.663$, $p = .000$) เช่นเดียวกับสิ่งดึงดูดทางเพศหญิงของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.23$, $SD = .37$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.65$, $SD = .39$) ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -5.623$, $p = .000$) ส่วนในองค์ประกอบด้านความแข็งแรงทางกายเพศชายของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.46$, $SD = .50$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.75$, $SD = .42$) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -3.227$, $p = .002$) เช่นเดียวกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวเพศหญิงของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.07$, $SD = .64$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.52$, $SD = .57$) ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -3.773$, $p = .000$) นอกจากนี้จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยองค์ประกอบสภาวะทางกายเพศชายของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.52$, $SD = .50$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.77$, $SD = .39$) ยังพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -2.891$, $p = .005$) ยกเว้นด้านสภาวะทางกายเพศหญิงของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.79$, $SD = .51$) และกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.96$, $SD = .38$) ซึ่งพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.920$, $p = .058$) ดังนั้นจากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่าความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน หรืออาจกล่าวได้ว่าการแทรกกิจกรรมทางกายต่อการเรียนการสอนมีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายในองค์ประกอบด้านความน่าดูทางร่างกาย สิ่งดึงดูดทางเพศ ความแข็งแรงทางกาย เพศชาย สิ่งที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวเพศหญิง และสภาวะทางกายของเพศชาย ยกเว้นสภาวะทางกายเพศหญิงที่กิจกรรมทางกายไม่ส่งผลต่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน

จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า ก่อนการแทรกกิจกรรมทางกาย นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีระดับของแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองอยู่ในระดับที่ไม่แตกต่างกัน แต่หลังจากทำการแทรกกิจกรรมทางกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ การฝึกด้วยน้ำหนัก ต่อด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลาที่เหลือจากการเรียนการสอนตามปกติครบ 12 สัปดาห์ เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าสถิติ (ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน) ระหว่างกลุ่มควบคุมที่ทำการเรียนการสอนตามปกติ กับกลุ่มทดลองที่เรียนและแทรกกิจกรรมทางกาย พบว่านิสิตที่เป็นกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่านิสิตที่เรียนวิชาพลศึกษาตามปกติซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมทุกด้าน มีเพียงบางองค์ประกอบคือ สภาวะทางกายเพศหญิงในกลุ่มทดลองที่มีผล

ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม แต่อย่างไรก็ตามจากผลการศึกษายังสามารถสรุปได้ว่าการแทรกกิจกรรมทางกายในการสอนพลศึกษา มีผลต่อการเพิ่มแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเอง เฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง ให้กับผู้เรียนพลศึกษามากกว่าผู้เรียนตามปกติ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University