

บทที่ 5

สรุปผลและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของผู้เรียนพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาทั่วไปในกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอล ภาคต้นปีการศึกษา 2553 จำนวน 103 คน 4 หมู่เรียน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจงเพื่อแยกเป็นกลุ่มควบคุม 2 หมู่ (หมู่ที่ 1 จำนวน 28 คน หมู่ที่ 2 จำนวน 19 คน) และกลุ่มทดลอง 2 หมู่ (หมู่ที่ 3 จำนวน 33 คน หมู่ที่ 4 จำนวน 23 คน) แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 4 ตอน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามแรงงูใจตามสถานการณ์ แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และแบบสอบถามความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง ก่อนการทดลองผู้วิจัยได้ให้กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามทั้ง 4 ตอน จากนั้นเข้าสู่กระบวนการวิจัยโดยกลุ่มควบคุมเรียนตามปกติเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มทดลองสัปดาห์แรกผู้วิจัยแทรกกิจกรรมแอโรบิคแคนซ์โดยใช้เวลา 30 นาที ต่อด้วยกิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีก 20 นาที หลังการเรียนตามปกติ 70 นาที สัปดาห์ที่สองผู้วิจัยแทรกกิจกรรมการฝึกด้วยน้ำหนักโดยใช้เวลา 30 นาที ต่อด้วยกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีก 20 นาที โดยทำการสลับหมุนเวียนกิจกรรมทางกายดังกล่าวตลอดระยะเวลา 12 สัปดาห์ ได้กิจกรรมแอโรบิคแคนซ์ ต่อด้วยกิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 6 ครั้ง และกิจกรรมการฝึกด้วยน้ำหนัก ต่อด้วยกิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 6 ครั้ง ซึ่งเวลาของการเรียนการสอนทั้ง 2 กลุ่มเท่ากันคือ ครั้งละ 120 นาที เมื่อทำการเรียนการสอนครบจำนวน 12 สัปดาห์แล้ว ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลซ้ำอีกครั้ง โดยให้นิสิตที่เป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามแรงงูใจตามสถานการณ์ แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และแบบสอบถามความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (ฉบับภาษาไทย) ท้ายชั่วโมงการเรียนการสอน

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการแทรกกิจกรรมทางกายพบว่า ในสัปดาห์แรกก่อนการแทรกกิจกรรมทางกาย นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีระดับของแรงงูใจตามสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน แต่หลังจากทำการแทรกกิจกรรมทางกายด้วย กิจกรรมแอโรบิคแคนซ์ การฝึกด้วยน้ำหนัก และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในกลุ่มทดลองเป็นเวลา 12 สัปดาห์ พบว่านิสิตที่สอนและแทรกด้วย

กิจกรรมทางกายมีแรงงูใจตามสถานการณ์ สูงกว่านิสิตที่เรียนตามปกติในองค์ประกอบของแรงงูใจภายใน การรับรู้ในการตัดสินใจ ส่วนแรงงูใจภายนอก และการขาดแรงงูใจลดลงต่ำกว่า นิสิตที่เรียนตามปกติ นอกจากนี้เมื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างนิสิตที่เรียนและแทรกด้วยกิจกรรมทางกายก่อนการทดลองกับหลังการทดลองยังพบอีกว่า แรงงูใจตามสถานการณ์หลังการทดลอง เพิ่มขึ้นในองค์ประกอบของแรงงูใจภายใน การรับรู้ในการตัดสินใจ ส่วนแรงงูใจภายนอก และการขาดแรงงูใจลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง

ในส่วนของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านพบว่าก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านไม่แตกต่างกัน แต่หลังจากผ่านไป 12 สัปดาห์ เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล จะเห็นได้ว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของนิสิตที่เรียนตามปกติก่อนการทดลองกับหลังการทดลองมีความแตกต่างกันคือ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของนิสิตที่เรียนตามปกติหลังการทดลองเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลอง ส่วนการเปรียบเทียบความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านระหว่าง นิสิตที่เรียนตามปกติกับนิสิตที่เรียนและแทรกด้วยกิจกรรมทางกายเมื่อครบ 12 สัปดาห์แล้วจะเห็นได้ว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของนิสิตที่เรียนและแทรกด้วยกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นมากกว่า นิสิตที่เรียนตามปกติ เช่นเดียวกับเมื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของนิสิตที่เรียน และแทรกด้วยกิจกรรมทางกายก่อนการทดลองกับหลังการทดลองพบว่า หลังการทดลองมีค่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงกว่าก่อนการทดลอง

นอกจากนี้จากการศึกษาผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองพบว่า ก่อนการทดลองระดับของความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ไม่แตกต่างกัน เมื่อครบ 12 สัปดาห์แล้วจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ในส่วนของนิสิตที่เรียนตามปกติก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันในด้านความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง และเมื่อทำการเปรียบเทียบความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองระหว่างนิสิตที่เรียนตามปกติกับ นิสิตที่เรียนและแทรกด้วยกิจกรรมทางกายหลังการทดลองพบว่า ความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของนิสิตที่เรียนและแทรกด้วยกิจกรรมทางกายสูงกว่านิสิตที่เรียนตามปกติในทุกองค์ประกอบ ยกเว้นองค์ประกอบของสภาวะทางร่างกายเพศหญิงที่ไม่แตกต่างกัน ส่วนการเปรียบเทียบความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของนิสิตที่เรียนและแทรกด้วยกิจกรรมทางกายก่อนการทดลองกับ หลังการทดลองพบว่า นิสิตที่เรียนและแทรกด้วยกิจกรรมทางกายหลังการทดลองมีความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองสูงเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองในทุกองค์ประกอบ

อภิปรายผล

จากผลของการแทรกกิจกรรมทางกายด้วย กิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ การฝึกด้วยน้ำหนัก และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในการสอนพลศึกษา แสดงให้เห็นว่าสามารถทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจ ความสนใจ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Wilson et al. (2006) ที่พบว่าความหลากหลายของกิจกรรมช่วยให้ผู้เข้าร่วมไม่เกิดความเบื่อหน่าย และยังทำให้เกิดแรงจูงใจเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การเพิ่มทางเลือกให้กับผู้เรียน ด้วยการมีกิจกรรมมากกว่าหนึ่งกิจกรรมในการเรียนพลศึกษา หรือเตรียมทางเลือกของงานที่ให้ปฏิบัติหลากหลายทำให้เกิดแรงจูงใจเพิ่มขึ้น (Pangrazi, 2001) ดังนั้นการที่ผู้วิจัยแทรกกิจกรรม แอโรบิกแดนซ์ การฝึกด้วยน้ำหนัก และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จึงเป็นการเพิ่มความหลากหลายในการเรียนตามปกติให้ผู้เรียนทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกไม่จำเจและเกิดความสุขกับการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อแรงจูงใจของผู้เรียน โดยเฉพาะการสอนด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย จะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนไม่รู้สึกเบื่อต่อความซ้ำซากในช่วงโมงเรียน (Griffin & Maina, 2002) และตรงกับการศึกษาของ Olafson (2002) ที่พบว่านักเรียนรู้สึกว่ามี乐趣สนุกสนานมากขึ้นในการเรียนหากมีกิจกรรมให้เลือกเข้าร่วมมากขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยเมื่อไม่นานมานี้ที่พบว่า การให้ทางเลือก ช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในและความพยายามต่อผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นจากความสามารถในเป้าหมายมุ่งทำงาน (Patall, Cooper, & Robinson, 2008)

Ward (2005) สรุปว่าการเพิ่มความอิสระในการเลือกกิจกรรมช่วยให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจเพิ่มขึ้น นอกจากนี้หากผู้เรียนมีโอกาสได้เลือกหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่หลากหลายและ มีบรรยากาศสร้างแรงจูงใจเป็นองค์ประกอบที่สนับสนุนทำให้ผู้เรียนพยายามที่จะแสดงให้เห็นถึงความสามารถที่ตนเองมี นำไปสู่การรับรู้ถึงความสามารถที่มีผลต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (Gao, 2007) และจากการศึกษายังพบอีกว่าระดับความหนักของการเข้าร่วมกิจกรรมมีผลต่อความแตกต่างของแรงจูงใจ และระดับความเหมาะสมของการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่มีผลต่อแรงจูงใจมากที่สุด คือ ระดับปานกลาง (Chatzisarantis & Spray, 2002) ซึ่งสามารถสนับสนุนงานของผู้วิจัยที่นำกิจกรรม 3 กิจกรรมที่มีระดับความหนักที่แตกต่างกันมาใช้สอดคล้องต่อการเรียนตามปกติ เพราะระดับความหนักที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อระดับแรงจูงใจของนิสิต ที่ถูกสอดแทรกด้วยกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นมากกว่านิสิตที่เรียนตามปกติ

นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ยของการรับรู้การตัดสินใจของนิสิตที่แทรกด้วยกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นหลังผ่านไป 12 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่าแรงจูงใจและการรับรู้ในการตัดสินใจ มีความเชื่อมโยงกัน งานวิจัยของ Hardy, Jones and Gould (1996) สนับสนุนความเชื่อมโยงนี้ว่า การเพิ่มการรับรู้การตัดสินใจโดยตนเอง และการรับรู้ถึงความสามารถช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายใน

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่พบว่าแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกที่มาจากการตัดสินใจด้วยตนเองเป็นตัวจำแนกระดับกิจกรรม (Dacey, Baltzell, & Zaichkowsky, 2008) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Markland (1999) ที่ชี้ให้เห็นว่าผลของการรับรู้ถึงความสามารถที่เกี่ยวกับความสนใจและความสนุกสนานช่วยกระตุ้นแรงจูงใจภายในภายใต้สถานะที่มีการตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งระดับของการรับรู้ความสามารถมีความสัมพันธ์กับความสนใจและความสนุกสนานที่สอดคล้องกัน โดยถ้าระดับการรับรู้ความสามารถต่ำระดับของความสนใจและความสนุกสนานจะต่ำลง ในทางกลับกันหากระดับการรับรู้ถึงความสามารถอยู่ในระดับสูงก็จะมีผลต่อความสนใจและความสนุกสนานที่สูงตามมาเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-determination Theory) ของ Deci and Ryan (1985) ที่อธิบายถึงตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ โดยเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่สนับสนุนและขัดขวางขบวนการทางธรรมชาติของแรงจูงใจที่เกิดขึ้นกับบุคคล รวมถึงตรวจสอบปัจจัยที่มีผลต่อการเพิ่มขึ้นและลดลงของแรงจูงใจ ความมีอิสระในตนเอง ซึ่งเมื่อเกิดความพึงพอใจก็จะเพิ่มแรงจูงใจภายในตนเอง และการมีสุขภาพจิตที่ดี แต่เมื่อถูกขัดขวางจะนำไปสู่การลดลงของแรงจูงใจ และสุขภาพจิตที่ไม่ดี (Ryan & Deci, 2000)

ส่วนกรณีของแรงจูงใจภายนอกและการขาดแรงจูงใจ ที่มีค่าเฉลี่ยลดลงนั้นสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อแรงจูงใจภายในเพิ่มขึ้นย่อมส่งผลให้แรงจูงใจภายนอกและการขาดแรงจูงใจลดลง ซึ่งตรงกับการศึกษาของ Lindner and Kerr (2000) ที่พบว่าแรงจูงใจภายในที่มีต่อกีฬาและกิจกรรมทางกาย จะเพิ่มขึ้นโดยผ่านการสอดแทรกกิจกรรมที่สนับสนุนความคิดในการปรับปรุงตนเอง และการหล่อหลอมให้เกิดแรงจูงใจสัมพันธ์กับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะการหล่อหลอมที่เกิดขึ้นจากภายในตัวบุคคลมีความเข้มแข็งกว่าการถูกชักจูงจากรางวัลที่ได้รับจากภายนอก นอกจากนี้จากการตรวจสอบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจโดย Rockfellow and Saules (2006) ยังพบอีกว่านักศึกษาที่ออกกำลังกายจากการถูกกระตุ้นจากสิ่งภายนอก แรงจูงใจค่อย ๆ ลดลงรวมถึงลดความมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมลง และนำไปสู่การขาดแรงจูงใจในที่สุด ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าแรงจูงใจภายในมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจภายนอกและการขาดแรงจูงใจในลักษณะที่ตรงกันข้าม

ผลจากการศึกษายังพบว่าการแทรกกิจกรรมทางกายในการสอนพลศึกษามีผลต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้กับนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบกับสัปดาห์แรกซึ่งไม่มีความแตกต่างกัน โดยหลังจากผ่านไปครบ 12 สัปดาห์ นิสิตที่อยู่ในกลุ่มที่แทรกกิจกรรมทางกาย จะมีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการเข้าร่วม รวมถึงมากกว่านิสิตที่เรียนตามปกติ อย่างไรก็ตามนิสิตที่เรียนตามปกติเมื่อผ่านไป 12 สัปดาห์ ผลของกิจกรรมทางพลศึกษา ก็ทำให้ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงกว่าก่อนเรียนในสัปดาห์แรกเช่นเดียวกัน แต่ยังคงต่ำกว่า

นิสิตที่มีการแทรกกิจกรรมทางกายในช่วงต่อจากการเรียนตามปกติเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับ แสดงให้เห็นว่าการแทรก กิจกรรมเอโรบิคแดนซ์ การฝึกด้วยน้ำหนัก และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีผลต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้กับผู้เรียนวิชาพลศึกษาทั่วไปที่เป็นกลุ่มทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับ McAuley et al. (2000) ที่พบว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านมีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย และจำนวนของกิจกรรมทางกายที่เข้าร่วม ที่สำคัญประสพการณ์ จากความสำเร็จมีส่วนช่วยปรับปรุงความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้สูงขึ้น ดังนั้นการแทรก กิจกรรมเอโรบิคแดนซ์ การฝึกด้วยน้ำหนัก และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยหมุนเวียนในระยะ 12 สัปดาห์ จึงมีผลต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้กับนิสิตที่เรียน โดยมีกิจกรรมแทรก มากกว่านิสิตที่เรียนตามปกติ หากพิจารณาจะพบว่าความสำเร็จจากความสามารถประกอบด้วย ประสพการณ์ทางด้านบวกในการกระทำพฤติกรรม ความเชื่อในความสามารถของบุคคลต่อการ แสดงพฤติกรรมให้เป็นผลสำเร็จเป็นสิ่งที่สนับสนุนการนำไปสู่แหล่งของความเชื่อมั่นตนเอง เฉพาะด้าน (Bandura, 1977)) ซึ่งตรงกับ van de Laar and van de Bijl (2001) ที่สรุปว่าความสำเร็จ มีส่วนช่วยปรับปรุงความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้สูงขึ้น ดังนั้นการแทรกงานในหน้าที่ให้เป็น ลักษณะย่อยลงเป็นส่วน ๆ จะมีประโยชน์ในการสร้างความสำเร็จและเพิ่มความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นได้ หากพิจารณาจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสอดแทรกกิจกรรมทางกาย โดยใช้เวลา 50 นาทีต่อจาก การเรียนการสอนตามปกติ 120 นาที ย่อมมีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมหลากหลายมีผลต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับผู้เรียนวิชาพลศึกษามากกว่า การเรียน การสอนตามปกติ

ส่วนในกรณีที่พบว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของนิสิตที่เรียนตามปกติ ก่อนทำการสอนและเมื่อทำการเรียนการสอนไปครบ 12 สัปดาห์มีความแตกต่างกัน สามารถอธิบาย ได้ว่า กิจกรรมทางกายที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนพลศึกษานั้นมีส่วนให้ผู้เข้าร่วมเกิดความ มั่นใจในตนเองได้ ซึ่งในเรื่องนี้มีงานวิจัยของ Arai et al. (2005) ที่พบว่าความเชื่อมั่นตนเอง เฉพาะด้านมีความสัมพันธ์กับ โปรแกรมกิจกรรมทางกายในชั่วโมงพลศึกษา ซึ่งมีส่วนช่วย ในการปรับปรุงพฤติกรรมและพัฒนาทักษะทางกาย สุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ Sidman, D'Abundo and Hritz (2009) ที่ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในการออก กำลังกายผ่านหลักสูตรและ โปรแกรมทางพลศึกษาเป็นแนวทางที่มีผลต่อการปรับปรุงสุขภาพที่ดี ของนักศึกษาในสถาบัน โดยจากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าผลของกิจกรรมทางกายช่วยให้เกิด ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้น (Petitpas et al., 2005; Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2003) ดังนั้นจากผลการวิจัยที่เปรียบเทียบความเชื่อมั่นตนเอง เฉพาะด้านของนิสิตที่เรียนตามปกติก่อนและหลังการทดลองที่พบว่าค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่า

ก่อนการทดลองนั้น จึงเป็นไปได้ที่กิจกรรมทางกายที่นำมาสอนในชั่วโมงเรียนตามปกติมีส่วนที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเพิ่มขึ้นได้หลังจากเรียนจนครบ 12 สัปดาห์ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของนิสิตที่เรียนตามปกติและนิสิตที่เรียนและแทรกด้วยกิจกรรมทางกายหลังการทดลองพบว่านิสิตที่เรียนโดยมีกิจกรรมแทรกมีค่าเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการแทรกกิจกรรมทางกายในการสอนพลศึกษามีผลต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้กับกลุ่มทดลองมากกว่าการสอนตามปกติ

นอกจากนี้จากผลการวิจัยยังพบว่านิสิตที่มีการแทรกกิจกรรมทางกายต่อจากการเรียนการสอนในชั้นเรียน มีระดับความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองสูงกว่านิสิตที่เรียนตามปกติ ยกเว้นในองค์ประกอบของสภาวะทางกายเพศหญิงที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าการที่สภาวะทางกายเพศหญิงของนิสิตที่เรียนกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ และนิสิตที่เรียนด้วยการแทรกกิจกรรมทางกาย ไม่มีความแตกต่างกัน เนื่องจากกิจกรรมทางกายมีคุณประโยชน์ในการเพิ่มลักษณะทางกายให้ดีขึ้นในทางบวก รวมถึงทำให้ร่างกายแข็งแรง และรู้สึกได้ถึงภาวะของการเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (Furham, Titman, & Sleeman, 1994) ซึ่งความแข็งแรงและการทำงานประสานกันในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายจะเชื่อมโยงไปสู่การประเมินตนเองในสิ่งที่ปรากฏทางกายของแต่ละบุคคล (Mendelson et al., & Steiger, 2002) นอกจากนี้จากการศึกษาของ Turner (2007) พบว่ากิจกรรมทางกายยังมีผลต่อกล้ามเนื้อ โดยช่วยเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงผ่านเนื้อเยื่อที่ขยายตัว นอกจากนี้ยังพบว่ากิจกรรมทางกายไม่เพียงสนับสนุนการรับรู้ถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเท่านั้น แต่ยังช่วยทำให้เกิดความรู้สึกโดยรวมกับภาพลักษณ์ทางกาย โดยเฉพาะในเพศหญิงพบว่าผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายมีการปรับปรุงการรับรู้ตนเองที่เกี่ยวกับร่างกายในหลายด้าน เช่น ความสามารถทางกาย ความมีคุณค่าทางกาย สภาวะที่เกี่ยวกับร่างกาย ความแข็งแรงทางกาย และการยอมรับในร่างกายตนเอง (Junkin, 2007) ดังนั้นกิจกรรมทางกายที่อยู่ในการเรียนการสอนพลศึกษาจึงส่งผลต่อผู้เรียนในการรับรู้ถึงสภาวะทางกายได้มากเช่นกัน แต่เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบสภาวะทางกายของนิสิตหญิงที่ได้รับการแทรกกิจกรรมทางกาย จะเห็นได้ว่ามีสภาวะทางกายที่สูงกว่านิสิตหญิงที่ไม่ได้รับการแทรกกิจกรรม แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายที่ถูกแทรกระหว่างการเรียนมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของความรู้สึกที่ดีต่อร่างกาย ซึ่งใกล้เคียงกับงานวิจัยของ Junkin (2007) ที่พบว่ากิจกรรมทางกายไม่เพียงสนับสนุนการรับรู้ถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเท่านั้น แต่ยังช่วยทำให้เกิดความรู้สึกโดยรวมกับภาพลักษณ์ทางกาย โดยเฉพาะในเพศหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายมีการปรับปรุงการรับรู้ตนเองที่เกี่ยวกับร่างกายในหลายด้าน เช่น ความสามารถทางกาย ความมีคุณค่าทางกาย สภาวะที่เกี่ยวกับร่างกาย ความแข็งแรงทางกาย และการยอมรับในร่างกายตนเอง นอกจากนี้ผลที่เกิดจากกิจกรรมทางกายและการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา

ในหญิงวัยรุ่นยังส่งผลต่อความรู้สึกที่ดีทางกายเช่นกัน (Basich, 2006) สอดคล้องกับ Shaffer and Wittes (2006) ที่พบว่า การมีส่วนร่วมกับการออกกำลังกาย และกีฬาที่มีความสนุกสนานของนักเรียนหญิงช่วยให้เกิดการรับรู้ถึงความสามารถทางกาย และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม

หากพิจารณาเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของนิสิต ก่อนกับหลังแทรกกิจกรรมทางกายพบว่า หลังการแทรกกิจกรรมทางกายนิสิตมีความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองเพิ่มสูงขึ้นมากกว่าในตอนแรก เป็นการแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายที่แทรกในการสอนพลศึกษามีผลต่อความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของผู้เรียนพลศึกษา ซึ่งตรงกับ Gehrman et al. (2006) ที่พบว่ากิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง นอกจากนี้การแทรกกิจกรรมยังช่วยเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง โดยเฉพาะความรู้สึกที่ดีที่มีต่อร่างกาย (McAuley, Mihalko, & Bane, 1997) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Finkenber, DiNucci, McCune and McCune (1993) ที่พบว่าระดับของกิจกรรมทางกายจะส่งผลต่อความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายในระดับที่แตกต่างกัน โดยระดับกิจกรรมที่หนักส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายในระดับที่สูง ดังนั้นกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ การฝึกด้วยน้ำหนัก และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ที่ผู้วิจัยแทรกต่อการเรียนการสอนตามปกติ จึงมีผลต่อความแข็งแรงและช่วยเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งใกล้เคียงกับ Fox (2000) ที่สรุปว่า การออกกำลังกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแง่บวกเกี่ยวกับความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองโดยมีความแข็งแรงเป็นตัวกลางที่สำคัญ โดยเฉพาะ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคแดนซ์มีความสำคัญในการทำให้เกิดการปรับปรุงลักษณะทางกาย และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (Asci, 2003)

จากการศึกษาครั้งนี้สามารถสรุปได้ว่าการแทรกกิจกรรมทางกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ การฝึกด้วยน้ำหนัก และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีผลต่อการเพิ่มแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองให้กับนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยเห็นได้จากค่าเฉลี่ยทางสถิติที่มีการเพิ่มขึ้นในองค์ประกอบทุกด้านหลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่เรียนตามปกติ ดังนั้นการเพิ่มกิจกรรมทางกายในการสอนพลศึกษาจะสามารถช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและกระตือรือร้นและเกิดแรงงูใจเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Bycura and Darst (2001) ที่สรุปว่า การขาดแรงงูใจในการเข้าร่วมกิจกรรมมาจากความเบื่อหน่าย เนื่องจากขาดความสนุกสนาน ดังนั้นการสอนด้วยกิจกรรมที่หลากหลายช่วยให้ผู้เรียนเกิดแรงงูใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และเกิดความสนุกสนานเพิ่มขึ้น (Griffin & Maina, 2002)

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่าผลของการแทรกกิจกรรมเพิ่มในการเรียนการสอนตามปกติ ทำให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมหลายชนิดผู้เรียนต้องมีความตั้งใจและต้องพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่ต้องใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้น การที่สามารถปฏิบัติทักษะที่หลากหลายได้จะทำให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้ตนเองในทางบวก และเกิดความเชื่อมั่นตนเอง เนื่องจากความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย และจำนวนของกิจกรรมทางกายที่เข้าร่วม (McAuley et al., 2000) ซึ่งตรงกับ Bandura (1997) ที่อธิบายว่าประสบการณ์ของการฝึกฝน จนประสบความสำเร็จเป็นสิ่งที่มียุทธพล และเป็นสาเหตุสำคัญของการรับรู้ความสามารถ ดังนั้น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายมีผลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้เกิดขึ้น และเชื่อมโยงไปสู่ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง โดยเฉพาะความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (Franzoi, 1986) สอดคล้องกับการศึกษาของ McAuley and Blissmer (2000) ที่พบว่าผลที่เกิดจากความสำเร็จ ในกิจกรรมทางกายช่วยสร้างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้ค่อย ๆ เกิดขึ้น และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านยังเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดความมุ่งมั่นในการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงยังมีผลต่อความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

ดังนั้นผลของการวิจัยครั้งนี้จึงมีส่วนสนับสนุนการศึกษาที่ผ่านมา ในลักษณะของการพัฒนาการเรียนการสอนพลศึกษาในประเทศไทยให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนอย่างสูงสุด โดยเฉพาะการนำกิจกรรมทางกายที่มีอยู่หลากหลายมาใช้แทรกในการเรียนการสอนตามปกติ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียนและเชื่อมโยงไปสู่ความเชื่อมั่นตนเอง รวมถึงความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม ก็จะทำให้การสอนพลศึกษาในประเทศไทยเกิดการยอมรับและไม่สูญเปล่าทางการศึกษา รวมถึงทำให้ผู้เรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยมีดังนี้

1. ควรมีการอบรมเพื่อเสริมความรู้และสร้างความเข้าใจให้กับผู้สอนพลศึกษาถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายของผู้เรียนในการสอนพลศึกษา และหลักการนำกิจกรรมทางกายที่หลากหลายมาแทรกในการสอนพลศึกษาในทุกระดับชั้น
2. ควรนำกิจกรรมทางกายมาแทรกในการสอนพลศึกษาเพื่อสร้างแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองให้กับผู้เรียนในแต่ละระดับชั้นเรียน เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการเรียนการสอน

3. ควรนำผลการศึกษานี้มาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการจัดรูปแบบการทำกิจกรรมพลศึกษาของประเทศ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการเปรียบเทียบกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ การฝึกด้วยน้ำหนัก และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ที่สอดแทรกในการสอนพลศึกษาตามปกติว่ากิจกรรมใดให้ผลต่อการสร้างแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองมากที่สุด
2. ควรมีการศึกษาในลักษณะย้อนกลับโดยนำกิจกรรมกีฬาชนิดต่าง ๆ มาแทรกในการสอนแอโรบิคแดนซ์ การฝึกด้วยน้ำหนัก เพื่อศึกษาผลที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง
3. ควรมีการศึกษาถึงความเหมาะสมของเวลาที่ใช้กับกิจกรรมทางกายที่นำมาแทรกต่อการเรียนการสอนตามปกติ เพื่อศึกษาผลที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของผู้เรียน
4. ควรมีการศึกษาถึงความเหมาะสมของกิจกรรมทางกายที่จะนำมาแทรกต่อการเรียนการสอนพลศึกษาในแต่ละระดับชั้นเรียน เพื่อศึกษาผลที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของผู้เรียน