

ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน
และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง

พรเทพ ราชรุจิทอง

คุณฉันทิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

มีนาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์และคณะกรรมการสอบคุณิพนธ์ ได้พิจารณา
คุณิพนธ์ของ พรเทพ ราชรุจิทอง ฉบับนี้แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปรัชญาคุณิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ นิยมางกูร)

คณะกรรมการสอบคุณิพนธ์

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลี้ยวชัย)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ นิยมางกูร)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาอนุมัติให้รับคุณิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปรัชญาคุณิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ดร.ศักดิ์ชาย พัทธกัญวงศ์)

วันที่ 29 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2554

ประกาศคุณูปการ

คุณภินิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาคุณภินิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ นิยมางกูร อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาดลจดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวดี ประธานกรรมการสอบคุณภินิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ กรรมการผู้แทนประจำคณะ ที่กรุณาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะทำให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการแปลกลับเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ (Back Translations) และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาในการควบคุมกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี รวมถึงสำนักการกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในเรื่องสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

ท้ายที่สุดนี้ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ และอาจารย์เดชศักดิ์ จันทรวาสต์ ที่ได้ชี้แนะให้ได้มาศึกษา ณ มหาวิทยาลัยบูรพา และได้ให้กำลังใจในการทำงานวิจัยครั้งนี้จนบรรลุผลสำเร็จ

พรเทพ ราชรุจิทอง

48810250 สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; ปร.ด.

(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย/ แรงจูงใจตามสถานการณ์/ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน/
ความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง

พรเทพ ราชรุจิทอง: ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (EFFECT OF PHYSICAL
ACTIVITY INTERVENTION ON SITUATIONAL MOTIVATION, SELF-EFFICACY AND
BODY SELF-ESTEEM) คณะกรรมการควบคุมคุณภาพ: นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, Ph.D.,
สุรินทร์ นิยมางกูร, Ph.D. 124 หน้า. ปี พ.ศ. 2554.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจ
ตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของนิสิตที่เรียน
กิจกรรมพลศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 103 คน จากการ
สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงแยกเป็นกลุ่มควบคุม 47 คน และกลุ่มทดลอง 56 คน ในการศึกษาครั้งนี้ นิสิต
กลุ่มทดลองใช้เวลาเรียนวอลเลย์บอล 70 นาที ต่อด้วยกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ หรือการฝึกด้วยน้ำหนัก
30 นาที และตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 20 นาที ส่วนนิสิตกลุ่มควบคุมเรียนวอลเลย์บอล
ตามปกติ 120 นาที โดยใช้ระยะเวลาทำการศึกษา 12 สัปดาห์ และเก็บข้อมูลจากนิสิตที่เข้าร่วม
การวิจัยด้วยแบบสอบถามแรงจูงใจตามสถานการณ์ (ค่าความเชื่อมั่น .85 .73 .75 และ .72)
แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (ค่าความเชื่อมั่น .87) และแบบสอบถามความรู้สึก
ที่ดีต่อร่างกายตนเอง (ค่าความเชื่อมั่นเพศชายอยู่ที่ .81 - .86 เพศหญิงอยู่ที่ .84 - .92) ก่อนและหลัง
การทดลอง จากการวิเคราะห์ข้อมูลชี้ให้เห็นว่าการแทรกกิจกรรมทางกายสามารถเพิ่มแรงจูงใจ
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองให้กับผู้เรียนได้สูงขึ้น ยกเว้น
องค์ประกอบย่อยของความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองด้านสภาวะทางกายเพศหญิงที่ไม่แตกต่างกัน

48810250 MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; Ph.D.

(EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: PHYSICAL ACTIVITY/ SITUATIONAL MOTIVATION/

SELF-EFFICACY/ BODY SELF-ESTEEM

PORNTHAP RACHARUCHITHONG: EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY
INTERVENTION ON SITUATIONAL MOTIVATION, SELF-EFFICACY AND BODY
SELF-ESTEEM. ADVISORY COMMITTEE: NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D.,
SURIN NIYAMANGKON, Ph. D. 124 P. 2011.

The present research aimed to examine the effects of physical activity intervention on situational motivation, self efficacy and body self esteem of undergraduate students taking a physical education activity class. One hundred and three students volunteered to participate and were randomly assigned to a control group (n = 47) and an experimental group (n = 56). The experimental group participants took a 70-minute volleyball class with an additional of either 30 minutes aerobic dance or weight training, followed by 20 minutes stretching exercise. The control group participants took a regular 120-minute volleyball class. Between 12-week study, all participants were asked to respond to a situational motivational scale ($r = .85, .73, .75$, and $.72$), self-efficacy ($r = .87$) and body self-esteem for male ($r = .81-.86$) and for female ($r = .84-.92$) prior to and after the experiment. Statistical analysis indicated that additional physical activities can enhance situational motivation, self-efficacy and body self-esteem of students, except a physical condition for female subscale of body self-esteem.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ซ
สารบัญภาพ	ณ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
กิจกรรมทางกาย.....	10
แรงงูใจ.....	15
ทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเอง	21
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน	23
ทฤษฎีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน.....	27
ความรู้สึที่ดีต่อร่างกายตนเอง.....	29
ความหลากหลายของกิจกรรมทางกาย.....	35
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	42
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	42
การเตรียมและพัฒนาแบบสอบถาม	43

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44
การวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย.....	46
4 ผลการวิจัย.....	48
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	48
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจ ตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดี ต่อร่างกายตนเอง ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	49
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจ ตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดี ต่อร่างกายตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	54
5 สรุปผลและอภิปรายผล.....	60
สรุปผลการวิจัย	60
อภิปรายผล.....	62
ข้อเสนอแนะ.....	67
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	68
บรรณานุกรม	69
ภาคผนวก.....	96
ภาคผนวก ก	97
ภาคผนวก ข	108
ประวัติย่อของผู้วิจัย	124

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงกิจกรรมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	45
2	จำนวนและร้อยละลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	49
3	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกาย ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	50
4	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	53
5	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง.....	55
6	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองหลังการทดลอง.....	57

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
---	---------------------------	---

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University