

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนำเสนอโดยแบ่งหัวข้อการทบทวนเอกสาร ดังนี้

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง

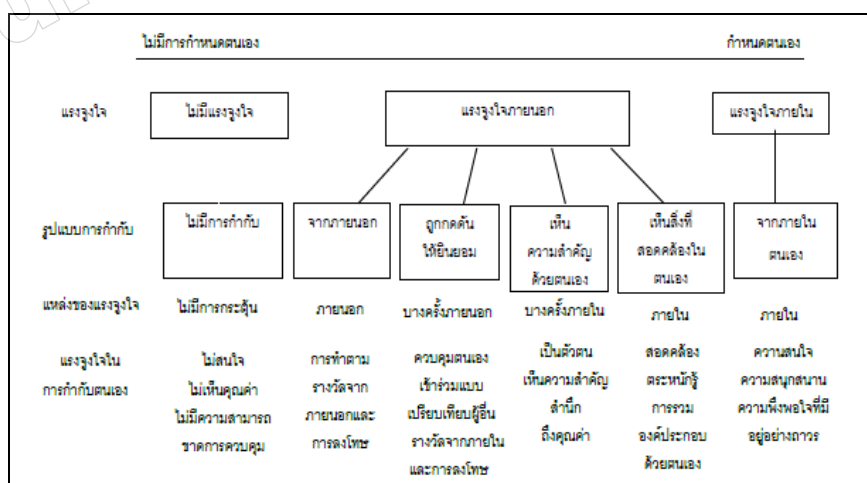
1. ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง
2. ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย
3. แรงจูงใจในการออกกำลังกาย
4. ความตั้งใจในการออกกำลังกาย
5. การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองกับการออกกำลังกาย
6. ควบคู่กับการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระตนเองในการออกกำลังกาย

ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง

ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง (Self-determination) (Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2000 a) เป็นทฤษฎีที่ได้ถูกนำไปใช้ และทดสอบอย่างแพร่หลาย และมีการวิจัยกว่า 800 เรื่อง ในวารสารวิชาการที่เป็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอก และการขาดแรงจูงใจ ทฤษฎีนี้ถูกสร้างเป็นกรอบแนวคิดของการศึกษาทางจิตวิทยาสมัยใหม่ และเป็นรากฐานสำหรับแนวคิดทางการศึกษาทางการกีฬา การออกกำลังกาย และการเรียนวิชาพลศึกษาด้วย (Vallerand, 1997, 2001 cited in Standage, Treasure, Duda, & Prusak, 2003, pp. 19-20) โดยอธิบายถึงการพัฒนามนุษย์และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ซึ่งสันนิษฐานว่า มนุษย์มีเรื่องของการเรียนรู้ ความสามารถ การพัฒนาตนเอง ประสบการณ์ และการมีสุขภาพที่ดีมาตั้งแต่เกิด โดยมีลักษณะนิสัยที่จะไปสู่การเจริญเติบโต การเรียนรู้สิ่งที่ท้าทายจากสภาพแวดล้อมทางสังคม และการรวมองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าไว้ด้วยกัน ที่มาจากประสบการณ์ใหม่ในการเรียนรู้ผ่านกระบวนการทางจิตวิทยาเพื่อนำไปสู่ความสอดคล้องที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองและพัฒนาขึ้นจนกลายเป็นบุคลิกภาพของตนเอง (Ryan & Deci, 2000 a) การเกิดขึ้นของกระบวนการทางจิตวิทยาที่มาจากความรู้สึกของตนเอง เช่น แรงจูงใจภายในจึงมีส่วนในการเพิ่มความตั้งใจที่ทำให้คนออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา การรับรู้ถึงความรู้สึกในการควบคุมพฤติกรรมตั้งแต่เริ่มต้นเข้าร่วมการคงอยู่ของพฤติกรรม และการเลิกทำ

กิจกรรมยังรวมไปถึงแรงจูงใจของบุคคลที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม เพื่อไปสู่การพัฒนาพฤติกรรม และการมีสุขภาวะที่ดีในตนเอง เช่น สุขภาพหรือคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งกายและใจ เป็นต้น (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000 b) ดังนั้น ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองถือเป็นแนวทางหนึ่งของการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับบุคคลและสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการกระทำของบุคคลกับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เป็นพื้นฐานในการทำนายการกำหนดตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรม เรียนรู้ประสบการณ์ และการพัฒนาตนเองให้สำเร็จตามเป้าหมาย

ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองเป็นทฤษฎีขนาดใหญ่ (Deci & Ryan, 2008) ที่ใช้อธิบายถึงแรงจูงใจ และสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ส่งอิทธิพลต่อทัศนคติ และพฤติกรรมเพื่อเพิ่มการปฏิบัติ และการเพิ่มขึ้นของกระบวนการทางจิตวิทยา โดยให้ความหมายของปัจจัยที่ทำให้เกิดแรงจูงใจภายใน และความหลากหลายของปัจจัยที่มาจากแรงจูงใจภายนอก โดยอธิบายถึงบทบาทของแรงจูงใจภายใน และลักษณะของแรงจูงใจภายนอก ที่มีต่อการพัฒนาความคิด ทัศนคติและสังคม รวมไปถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลในการปฏิบัติพฤติกรรม ในบางครั้งอาจมีการนำเสนอถึงปัจจัยจากการเอื้อหรือการได้รับการอำนวยความสะดวกทางสังคมหรือวัฒนธรรม และภายใต้ความรู้สึกของบุคคลต่อความตั้งใจ และเริ่มต้น ไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี และคุณภาพหรือปริมาณที่แสดงออกของพฤติกรรม รวมทั้งความสามารถเกิดจากภายใต้เงื่อนไขที่ได้รับการสนับสนุน ประสบการณ์ของบุคคลในการมีอิสระ การมีความสามารถ และการมีปฏิสัมพันธ์ไปสู่การเพิ่มความตั้งใจ ลักษณะของแรงจูงใจ การคงอยู่ และการเพิ่มขึ้นในการปฏิบัติกิจกรรม ที่รวมไปถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม (Ryan & Deci, 2000 a) ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 2 ความต่อเนื่องในการกำหนดตนเอง (Ryan & Deci, 2000 a)

ภายใต้กรอบแนวคิดของทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง จึงประกอบไปด้วยทฤษฎีย่อย 5 ทฤษฎี ที่อธิบายถึงความชัดเจนในกระบวนการทางจิตวิทยาสังคมที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและการเรียนพลศึกษา ได้แก่

1. **Cognitive evaluation theory (CET)** เป็นทฤษฎีที่อธิบายแรงจูงใจภายใน ที่มีพื้นฐานมาจากความพึงพอใจที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเอง เป็นการกระทำจากตนเองหรือตอบสนองความรู้สึกเพื่อตนเอง ได้แก่ ความสนุกสนาน ความพึงพอใจและความสนใจ นอกจากนี้ยังอธิบายถึงลักษณะเฉพาะจากการประเมินปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาแรงจูงใจภายใน ซึ่งมีผลสัมพันธ์กับการรับรู้จากภายในตัวเอง เช่น ก่อให้เกิดความสนุกสนาน ความท้าทาย และความพึงพอใจ เช่น การได้รับรางวัล การถูกกำหนดระหว่างบุคคลจากการทำหน้าที่ตามบทบาทที่ได้รับทางสังคม (Interpersonal control) การเปรียบเทียบกับผู้อื่นแล้วส่งผลต่อแรงจูงใจภายใน และความสนใจ (Ego-involvements impact intrinsic motivation and interest) (Deci & Ryan, 1985, 2000) รวมถึงการเอื้อจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ส่งผลต่อการได้รับความพึงพอใจพื้นฐานทางจิตวิทยา ได้แก่ การมีอิสระ การเป็นผู้ที่มีความสามารถ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่งผลต่อแรงจูงใจภายใน และส่งผลต่อการกำหนดตนเองในการกำกับพฤติกรรม (Self-determined of behavioral regulation) พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากแรงจูงใจภายในด้วยความสนใจ และความสนุกของการทำกิจกรรม ถือว่าเป็นสิ่งที่สมบูรณ์ของการกำหนดตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมาย (Deci & Ryan, 2002) ทฤษฎีย่อยนี้จึงถือว่ามีบทบาทสำคัญกับนำไปใช้ศึกษาวิจัยถึงวิธีการเพิ่มแรงจูงใจต่อการทำกิจกรรมทั้งวงการศึกษาศิลปะการกีฬา และการออกกำลังกาย เป็นต้น

2. **Organismic integration theory (OIT)** เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงการมุ่งความสนใจในตามความคิดที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่มาจากปัจจัยที่พัฒนาความหลากหลายที่มีอิทธิพลต่อลักษณะของแรงจูงใจภายนอกลักษณะขององค์ประกอบที่อยู่ภายในตนเอง (Properties) การตัดสินใจ และผลลัพธ์ เช่น การลดน้ำหนัก เป็นต้น ที่กระตุ้นหรือส่งผลต่อแรงจูงใจภายนอกไปสู่เป้าหมายจากผลของภายนอก เช่น รางวัล การชมเชยให้ไปสู่พฤติกรรมด้วยตนเอง การเพิ่มขึ้นของแรงจูงใจอย่างต่อเนื่องภายใต้ความแตกต่างของลักษณะการกำกับพฤติกรรมจึงเริ่มต้นจากการขาดแรงจูงใจ แรงจูงใจภายนอกไปสู่แรงจูงใจภายใน การรับรู้ถึงการกำกับตนเองจึงเป็นกระบวนการที่เริ่มต้นจากไม่มีการกำกับตนเองหรือการขาดแรงจูงใจ (Non-regulation or amotivation) ผ่านการกำกับตนเองจากแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic regulation) ไปจนถึงการกำกับตนเองจากแรงจูงใจภายในหรือแรงจูงใจภายใน (Intrinsic

regulation) (Deci & Ryan, 1985, 2000) การได้รับการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมทางสังคม มีอิทธิพลต่อการเพิ่มหรือส่งเสริมลักษณะภายในตนเอง เช่น การรับรู้คุณค่า เป้าหมาย และความเชื่อ แล้วส่งผลต่อการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองและผลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นนี้จึงนำไปสู่การกำกับความมุ่งมั่นในตนเอง (Self-determine regulation) เรียกว่า มีลักษณะที่เกิดขึ้นจากภายในตนเอง (Internalization) ที่เกิดจากแรงจูงใจหรือความอยากเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ต่อเมื่อบุคคลยอมรับสิ่งมีอิทธิพลจากบริบททางสังคมที่สูงกว่าตนเองและตรงกับความต้องการที่มีอยู่ เช่น ค่านิยม รวมถึงความสอดคล้องกับค่านิยมที่บุคคลมีอยู่ ด้วยเหตุนี้ความพึงพอใจที่ได้รับจึงขึ้นอยู่กับลักษณะของการกระทำนั้น ๆ แล้วส่งผลต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม นำไปสู่ทัศนคติที่มีการเพิ่มขึ้นหรือลดลงจากความสอดคล้องภายในตนเองด้วยการกำกับพฤติกรรมจากการถูกจูงใจที่ภายนอกโดยสภาพแวดล้อมทางสังคม (Ryan & Deci, 2000 a) ซึ่งการแสดงพฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุเกิดขึ้นจากการได้รับหรือประเมินคุณค่าในตนเองมาจากการให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้อื่น ทำให้คนมีการปรับพฤติกรรมหรือค้นหาความหมายของการพัฒนาตนเอง (Deci & Ryan, 1985, 2002; Ryan & Deci, 2000 b) ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนลักษณะของแรงจูงใจจึงเกิดขึ้นมาจากการที่บุคคลเกิดความรู้สึกยอมรับในตนเอง

3. **Causality orientation theory (COT)** เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงความแตกต่างของลักษณะนิสัยในการหล່หลอมตนเองจากสิ่งแวดล้อมในการกำกับพฤติกรรมไปยังสิ่งที่ตั้งใจหรือต้องการ และจัดการกับสภาพแวดล้อมนั้น ๆ โดยการสนับสนุนตนเองให้มีความมุ่งมั่นด้วยตนเอง ซึ่งมาจากการประเมิน 3 ลักษณะของการหล່หลอมจากเหตุผลภายในตนเอง (Causality orientations) ได้แก่ ด้านการหล່หลอมความมีอิสระ (Autonomy orientation) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่บุคคลได้ปฏิบัติหรือแสดงความต้องการของตนเองมาเป็นพฤติกรรมจากสิ่งที่ตนเองสนใจ หรือเห็นคุณค่าจากสิ่งที่เกิดขึ้น ด้านการหล່หลอมจากการถูกกำหนด (Control orientation) ได้แก่ พฤติกรรมที่บุคคลนั้นได้ปฏิบัติจากรางวัล สิ่งที่เป็นประโยชน์ และการได้รับการยอมรับ และสุดท้ายด้านการหล່หลอมแบบไม่เกี่ยวกับบุคคลหรือขาดการจูงใจ (Impersonal or amotivated orientation) ที่แสดงลักษณะโดยความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องของความสามารถ การรับรู้เหตุผลภายในตนเองจึงมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ถึงพฤติกรรมการมีอิสระในตนเอง (Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009)

4. **Basic psychological needs (BPN)** เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา และมีความสัมพันธ์ต่อความรู้สึกในการรับรู้ไปถึงจิตวิทยา

สุขภาพ การเพิ่มขึ้นของการมีสุขภาวะที่ดี และส่งผลต่อความรู้สึกในความพร้อมใจต่อความต้องการขั้นพื้นฐานในความต้องการเป็นคนที่มีความสามารถรู้สึกถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม และปรารถนาถึงผลของความสำเร็จ ความรู้สึกของการรับรู้ที่ตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถคือสิ่งที่จำเป็นสำหรับบุคคลไปสู่ความท้าทาย การเรียนรู้ และการพัฒนา ความต้องการความมีอิสระในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลได้เริ่มต้นในการปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกจากการส่งเสริมถึงความจำเป็นสำหรับการจูงใจพฤติกรรมให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และความต้องการในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น คือความพร้อมใจเมื่อบุคคลมีความรู้สึกถึงการติดต่อกันด้วยความใกล้ชิดกับคนอื่น และรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมในสภาพแวดล้อมทางสังคม (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000 a)

สภาพแวดล้อมทางสังคมจึงอาจมีผลต่อการสนับสนุนหรือยับยั้งความต้องการนั้น ๆ และส่งผลกลับไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี ระดับของความต้องการทางกระบวนการทางจิตวิทยานั้น ความพึงพอใจเป็นแรงจูงใจที่แตกต่างของแต่ละบุคคลไปสู่การแสวงหาหรือถอนตัวออกจากพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การทำกิจกรรมทางกาย (Deci & Ryan, 2000, 2002) การได้รับการเติมเต็มจากความต้องการพื้นฐานทั้ง 3 ด้าน ถือว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากที่สุดต่อการมีสุขภาวะที่ดีในกระบวนการทางจิตวิทยา

5. Goal content theory (GCT) เป็นทฤษฎีที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างที่เด่นชัดจากเป้าหมายของแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก รวมไปถึงสิ่งที่มีผลกระทบต่อแรงจูงใจและสุขภาพ ซึ่งความแตกต่างนั้นเป็นเหตุผลของการแสวงหาเป้าหมายจากสิ่งที่เกิดขึ้นจากเหตุผลของการจูงใจจากภายในและภายนอก โดยมีสิ่งที่อยู่ตรงกลางของเหตุผลนั้นคือสมมุติฐานตามทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง จึงมีขอบเขตของการศึกษา 2 ด้าน ได้แก่ ด้านแรงจูงใจที่สนใจถึงว่าทำไมหรือเหตุผลอะไรที่อยู่ภายใต้การเพิ่มขึ้นของพฤติกรรม และเนื้อหาของเป้าหมายว่าอะไรหรือการรับรู้วัตถุประสงค์ของเป้าหมายว่าทำไมจึงทำให้เกิดความมุ่งมั่นการมีเป้าหมายทั้งสองลักษณะจึงเป็นสิ่งที่มีความแตกต่างจากความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐาน และความแตกต่างที่สัมพันธ์กับการมีสุขภาวะที่ดี (Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009)

การมีเป้าหมายแรงจูงใจภายใน คือ คำที่นิยามไว้เกี่ยวกับการได้รับจากผลของรางวัลและการได้รับการเติมเต็มผ่านความพึงพอใจในความต้องการทั้ง 3 ปัจจัยจากกระบวนการทางจิตวิทยา เช่น เป้าหมายจากการมีส่วนร่วมในการพัฒนาที่เพิ่มขึ้นจากความสนใจหรือแรงบันดาลใจจากตัวบุคคล รวมไปถึงการได้รับการสนับสนุนจากความสัมพันธ์ทางสังคม การมีส่วนร่วมในชุมชน และการเจริญเติบโตของตัวบุคคลในทางตรงกันข้ามนั้นการมีเป้าหมายของ

การจูงใจจากภายนอกนั้นอาจสัมพันธ์กับการมีชื่อเสียง การประสบความสำเร็จทางการเงิน การได้รับการยอมรับ รวมไปถึงความพึงพอใจจากลักษณะที่ปรากฏให้เห็นจากภายนอก

จากการศึกษาของ Ingledew and Markland (2008) ที่พบว่า ด้านภาพลักษณ์ที่ปรากฏกับเรื่องของน้ำหนักนั้นมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจภายนอก และ McLachlan and Hagger (2010) ที่พบว่า ภาพลักษณ์ที่ปรากฏกับการลดน้ำหนักนั้นมีส่วนกับการกำหนดตนเองที่มีน้อยจากรูปแบบของแรงจูงใจ และการศึกษาของ McLachlan and Hagger (2011) ที่พบว่า สิ่งที่เกี่ยวข้องกับรูปลักษณ์ภายนอก เช่น การลดน้ำหนัก กล้ามเนื้อที่กระชับ ร่างวัลที่ชนะ การสร้างกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจภายนอก ส่วนด้านความสนุกสนาน การมีสุขภาพดี การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม และการพัฒนามิตรภาพ มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจภายใน นอกจากนี้ การศึกษาของ Sebire, Standage and Vansteenkiste (2009) พบว่า เป้าหมายจากแรงจูงใจภายในมีผลเชิงบวกต่อการทำน่ายถึงการรับรู้คุณค่าในตนเอง พฤติกรรมการออกกำลังกาย การมีสุขภาวะที่ดีในกระบวนการทางจิตวิทยา ความพึงพอใจต่อความต้องการทางกระบวนการทางจิตวิทยา ดังนั้นจากกล่าวที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จึงเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างจากแนวทางของทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง

การศึกษาด้านแรงจูงใจในการออกกำลังกาย จิตวิทยาสังคมและการออกกำลังกาย จึงได้นำทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองไปประยุกต์ใช้เพื่อทำความเข้าใจและพัฒนาไปสู่พฤติกรรมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan, 2012; Ryan et al., 2009; Hagger & Chatzisarantis, 2008; Edmunds et al., 2006; Markland, Ryan, Tobin, & Rollnick, 2005) การมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคมจึงมีผลต่อการได้รับการสนับสนุนที่มาจากการได้รับความพึงพอใจต่อความต้องการแล้วส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของแรงจูงใจ กระบวนการจิตวิทยา การพัฒนาตนเองและผลของพฤติกรรม (Ryan & Deci, 2000 b) ตัวอย่างเช่นในการศึกษาของ Taylor, Ntoumanis, Standage and Spray (2010) ที่ศึกษาถึงการทำน่ายแรงจูงใจของเด็กในการเรียนวิชาพลศึกษา ที่มีผลต่อความพยายาม ความตั้งใจในการออกกำลังกาย พบว่า เด็กมีแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากตนเอง และผลจากการปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนในชั้นเรียนเดียวกันส่งผลต่อแรงจูงใจในความพยายาม และความตั้งใจการออกกำลังกาย

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นเกี่ยวกับการศึกษาตามแนวทางทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง จึงสรุปได้ดังนี้ แรงจูงใจที่เกิดขึ้นมาจากความรู้สึกของตนเอง (Intrapersonal) ได้แก่ การได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา (Wilson, Mack, Blanchard, & Gray, 2009) และการได้รับโอกาสจากสภาพแวดล้อมทางสังคม (Interpersonal) เช่น การได้รับการสนับสนุน

ความเป็นอิสระในตนเอง (Wilson, Mack, & Grattan, 2008) ด้วยเหตุนี้ การได้รับการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมทางสังคมนั้นจึงถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญในการสร้างบรรยากาศทางสังคม ซึ่งเป็นความรู้สึกจากการได้รับการส่งเสริม และการได้รับข้อมูลย้อนกลับในการช่วยเพิ่มแรงจูงใจ การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่มีความสำคัญตามสภาพแวดล้อมทางสังคมถือเป็นสิ่งสำคัญในการนำไปใช้พัฒนานบุคคลไปสู่แรงจูงใจ ความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรม เช่น การศึกษา การกีฬา และการออกกำลังกาย

ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย

ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองนั้นได้เสนอว่า การได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานนั้นมีความจำเป็นที่อยู่ภายในตนเอง การที่บุคคลได้ปฏิบัติหรือกำหนดตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่อยู่บนพื้นฐานของการตอบสนองความพึงพอใจต่อความต้องการของกระบวนการทางจิตวิทยาหรือการได้รับแรงจูงใจที่มาจากการทำงานของสภาพแวดล้อมทางสังคมไปสู่การกำหนดทิศทางของพฤติกรรมที่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อไปสู่ความต้องการได้ปฏิบัติหรือการได้เลือกกิจกรรมอย่างมีอิสระ (Autonomy) การมีปฏิสัมพันธ์กันในสังคม (Relatedness) และการมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม (Competence) (Ryan & Deci, 2000 b; Hagger & Chatzisarantis, 2008; Dugdill, Crone, & Murphy, 2009, pp. 22-23) ด้วยเหตุนี้ ทฤษฎีนี้จึงได้ถูกนำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาอย่างแพร่หลายเพื่อระบุถึงโครงสร้างที่เกิดขึ้นของแรงจูงใจซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการออกกำลังกาย รวมทั้งเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะที่ดีด้วยการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา (Basic psychological needs) รวมไปถึงการทำความเข้าใจถึงแรงจูงใจในการกำกับพฤติกรรมทางกายและกำหนดตนเองไปสู่พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ไปสู่การแก้ไขปัญหาหรือปฏิบัติ (Ryan & Deci, 2000 b; Ntoumanis, 2001; Biddle & Mutrie, 2008, p. 36) ดังนี้

1. การมีอิสระ (Autonomy) มีความหมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้ปฏิบัติจากสิ่งที่เลือกด้วยตนเอง และปฏิบัติเองจากประสบการณ์ของพฤติกรรมที่ได้วางไว้ด้วยตนเอง เป็นขั้นตอนจากภายในที่สะท้อนถึงการสนับสนุนความสอดคล้อง และสิ่งที่เกี่ยวข้องของการกระทำ รวมไปถึงความต้องการไปสู่การปฏิบัติด้วยตนเองอย่างมีอิสระ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่เชื่อมโยงไปถึงสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งมีความหลากหลายจากการเริ่มต้นโดยการควบคุม บังคับ ไปสู่การสนับสนุนการกำกับตนเองอย่างมีอิสระ

2. ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กันในสังคม (Relatedness) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกถึงความใกล้ชิด หรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ได้รับความห่วงใย และรู้สึกมีคุณค่าจากคนอื่น ในการปฏิบัติหรือการกระทำ ได้รับความอบอุ่น รู้สึกถึงการมีส่วนร่วม และได้รับกำลังใจ

3. ด้านการเป็นคนมีความสามารถ (Competence) หมายถึงว่า การที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถต่อการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพในสิ่งแวดล้อมที่ท้าทาย และมีโอกาสได้แสดงถึงความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ไม่เฉพาะด้านทักษะเท่านั้น ยังรวมถึงสิ่งที่เกิดขึ้นที่ผ่านมามากมายได้สิ่งที่ตนเองสนใจ แต่ว่าอยู่ภายใต้บริบทของสิ่งแวดล้อมทางสังคม การให้ความหมายของสิ่งที่ปฏิบัติหรือการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกให้รับรู้ถึงความสามารถนั้นสามารถส่งเสริมหรือเพิ่มแรงใจได้

การรับรู้ถึงความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาจึงส่งผลต่อการเพิ่มความรู้สึกทางบวก อารมณ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Wilson et al. (2009) ที่พบว่า บทบาทที่สำคัญของการรับรู้ความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานนั้นมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มความรู้สึก และการลดความรู้สึกที่เป็นลบในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Edmunds et al. (2010) ที่พบว่า ความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา และแรงจูงใจแบบอิสระนั้นเป็นสิ่งที่ใช้ในการทำนายถึงผลที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย เช่น ความสนุกสนานหรือน้ำหนักตัวที่ลดลง และจากการศึกษาของ Wilson, Rodgers, Blanchard and Gessell (2003) และ Wilson, Longley, Muon, Rodgers and Murray (2006) และ Wilson et al. (2009) แสดงให้เห็นถึงเหตุผลที่แตกต่างกันจากปัจจัยของความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในบริบทของการออกกำลังกาย ความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานในด้านการรับรู้ความสามารถ และด้านการมีอิสระส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี เช่น ความรู้สึกทางบวก (ความพึงพอใจ ความยินดี ความสนุก) และความรู้สึกทางลบ (ความกลัว ไม่พอใจ) ต่อการออกกำลังกายมากกว่าด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่อย่างไรก็ตาม ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในการออกกำลังกายนั้น ส่งผลต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเมื่อระยะเวลายาวนานขึ้น (Edmunds et al., 2007) แสดงให้เห็นว่าการส่งเสริมให้รับรู้ความสามารถในตนเอง และการมีอิสระ ส่งผลต่อพฤติกรรมในช่วงเริ่มต้นของการออกกำลังกาย ในด้านความรู้สึกที่เป็นบวก เช่น ความสนุกสนาน ความพึงพอใจ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้นเมื่อได้รับการตอบสนองที่ดีในกลุ่มสามารถช่วยให้มีความต่อเนื่องในพฤติกรรมการออกกำลังกาย

การได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาจึงถือว่าเป็นสิ่งที่เติมเต็มต่อแรงจูงใจและเป็นตัวกลางที่เกิดขึ้นในการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง ความพึงพอใจ

ต่อความต้องการด้านการมีอิสระ และด้านการมีความสามารถในการเรียนวิชาพลศึกษา ส่งผลต่อการสนใจในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังจากเวลาเลิกเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการมีความสามารถนั้นมีผลต่อแรงจูงใจแบบอิสระทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งมาจากการได้รับโอกาสให้ไปสู่ความพึงพอใจต่อการมีความสามารถทั้งในการเรียนวิชาพลศึกษา และการทำกิจกรรมทางกาย (Barkoukis, Hagger, Lambropoulos, & Tsorbatzoudis, 2010) สอดคล้องกับการศึกษาของ Cox et al. (2008) ที่พบว่า การทำกิจกรรมทางกายมีความเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในการเรียนพลศึกษาซึ่งสัมพันธ์กับแรงจูงใจ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความเป็นอิสระ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสนุกสนาน เป็นสิ่งที่ใช้ในการทำนายถึงแรงจูงใจในการกำหนดตนเอง และเป็นปัจจัยทำนายการทำกิจกรรมทางกายในเวลาว่างของนักเรียน และจากการศึกษาของ Edmunds et al. (2007) ที่พบว่า การได้รับความพึงพอใจที่ได้แสดงความสามารถเป็นสิ่งที่ทำนายลักษณะของแรงจูงใจในการกำหนดตนเอง และการส่งเสริมให้บุคคลกำหนดตนเองในการออกกำลังกายผ่านการได้รับการตอบสนองความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางกระบวนการจิตวิทยานั้นมีประโยชน์โดยเฉพาะการจัดโปรแกรมในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย สอดคล้องกับการศึกษาของ Wilson and Rogers (2008) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของการรับรู้ความพึงพอใจต่อความต้องการทางจิตวิทยากับการกำกับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ถึงความพึงพอใจต่อความต้องการทางจิตวิทยาสามารถทำนายการสนับสนุนการกำกับการกำหนดตนเองในการออกกำลังกาย และรูปแบบของการตอบสนองด้านต่าง ๆ นี่เป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาแรงจูงใจในการออกกำลังกาย รูปแบบของการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานนั้นที่สัมพันธ์กับการกำกับการกำหนดตนเองในการออกกำลังกาย สิ่งที่เด่นชัดในการศึกษาคั้งนี้ คือ ด้านการมีความสามารถ และการมีอิสระในตนเอง ส่วนในด้านที่มีปฏิสัมพันธ์พบมีน้อยกับการกำกับการพฤติกรรมตนเองในการออกกำลังกาย แต่อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของ Barkoukis et al. (2010) พบว่า ความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยานั้น สามารถใช้ในการทำนายลักษณะของแรงจูงใจแบบมีอิสระ (Autonomous motivation) ในการเรียนวิชาพลศึกษา รวมไปถึงการทำกิจกรรมทางกาย เช่นเดียวกับความตั้งใจในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ปัจจัยทางด้านการมีความสามารถ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้น เป็นปัจจัยในการทำนายถึงแรงจูงใจแบบอิสระไปสู่การทำกิจกรรมทางกายในการศึกษาคั้งนี้ ซึ่งมีความแตกต่างจากการศึกษาของนักวิจัยโดยส่วนใหญ่ที่ผ่านมา ซึ่งพบว่า ด้านการมีความสามารถ และด้านการรับรู้อิสระในตนเองเป็นตัวทำนายที่สำคัญในการทำกิจกรรมทางกาย

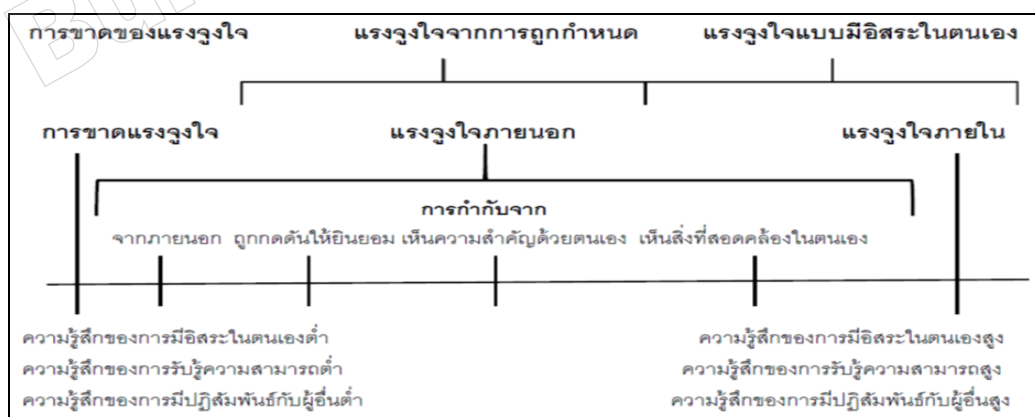
สรุปได้ว่า ความสำคัญของการส่งเสริมการรับรู้การสนับสนุนความมีอิสระในตนเองนั้น ผ่านการตอบสนองความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาทั้ง 3 ด้าน มีผลต่อแรงจูงใจในการกำหนดตนเองและมีการกำกับพฤติกรรมตนเองในการทำกิจกรรมทางกาย หรือการออกกำลังกายให้สำเร็จ ช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในการเรียน และส่งผลถึงความตั้งใจในการออกกำลังกายหลังจากเลิกเรียนหรือนอกโรงเรียน รวมทั้งในช่วงเริ่มต้นของออกกำลังกาย และรักษาความต่อเนื่องในการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

การศึกษาความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญแบบสอบถามจึงถูกพัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการทดสอบโดย Vlachopoulos and Michailidou (2006) เรียกว่า Basic psychological needs in exercise scale (BPNES) ซึ่งทำการศึกษากับกลุ่มคนที่ออกกำลังกายในประเทศไทย ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ข้อคำถามปัจจัยละ 4 ข้อ ได้แก่ ปัจจัยด้านการมีอิสระในตนเอง ปัจจัยด้านการมีความสามารถ และปัจจัยด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งสิ้น 12 ข้อ การประเมินเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ตั้งแต่ 1 ไม่จริงทั้งหมด จนถึง 5 จริงทั้งหมด แบบสอบถามนี้ได้ถูกนำไปใช้และมีการทดสอบค่าความเชื่อมั่น รวมไปถึงความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Vlachopoulos, 2007) และในหลาย ๆ ประเทศ เช่น สเปน (Moreno-Murcia, Matinez-Galindo, Moreno-Perez, Marcos, & Borges, 2012) อังกฤษ (Vlachopoulos, Ntoumanis, & Smith, 2010) และจีนฮ่องกง (Dong, Kwong, & Yanping, 2013) เป็นต้น และแบบสอบถามของ Wilson, Rogers, Rodgers and Wild (2006) เรียกว่า The psychological need satisfaction in exercise scale (PNSES) ซึ่งทำการศึกษากับกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ออกกำลังกายในประเทศแคนาดา ประกอบด้วย 3 ปัจจัย มีข้อคำถามปัจจัยละ 6 ข้อ ได้แก่ ปัจจัยด้านการมีอิสระในตนเอง ปัจจัยด้านการมีความสามารถ และปัจจัยด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นรวมทั้งสิ้น 18 ข้อ แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นที่ดี และมีการทดสอบความตรงเชิงโครงสร้างอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ การประเมินเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ คือ ตั้งแต่ 1 ไม่จริง จนถึง 6 เป็นจริง แสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามทั้งสองฉบับมีคุณภาพและนำไปใช้ในการศึกษาถึงองค์ประกอบของความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาได้

เนื่องจากแบบสอบถามทั้งสองฉบับได้ถูกนำไปใช้ในการศึกษาที่แพร่หลาย และมีการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือทั้งค่าเชื่อมั่น ค่าความเที่ยงตรง รวมทั้งความตรงเชิงโครงสร้าง ซึ่งพบว่าอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ทั้งสองฉบับ เมื่อพิจารณาจากจำนวนข้อคำถามของแบบสอบถามทั้งสองฉบับ พบว่า แบบสอบถามของ Vlachopoulos and Michailidou (2006) มีจำนวนข้อคำถามที่น้อยกว่า และสามารถให้ข้อมูลได้ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษารั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้แบบสอบถาม Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES) มาใช้ครั้งนี้

แรงจูงใจในการออกกำลังกาย

การศึกษาทำความเข้าใจถึงแรงจูงใจสำหรับการเปลี่ยนแปลง และกำกับพฤติกรรมไปสู่กิจกรรมทางกาย (Ryan & Deci, 2000 b; Ntoumanis, 2001; Biddle & Mutrie, 2008, p. 36; Verloigne, De Bourdeaudhuij, Tanghe, D'Hondt, Theuwis, Vansteenkiste, & Deforche, 2011) เชื่อว่า แรงจูงใจภายนอกที่มีอยู่อาจเปลี่ยนไปสู่แรงจูงใจภายในได้ หากได้รับการตอบสนองที่เหมาะสมจนนำไปสู่พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Deci & Ryan, 1985, 2000, 2002) โดยมีโครงสร้างของระดับแรงจูงใจที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากค่าของความพึงพอใจในการแสดงพฤติกรรมออกมาสูงสุด คือ แรงจูงใจแบบมีอิสระในตนเอง (Autonomous motivation) ซึ่งหมายถึง ความรู้สึก ความตั้งใจของบุคคล ที่ยอมรับกันว่ามี การอธิบายถึงพฤติกรรม และเกิดขึ้นจากการรับรู้จากภายนอกเช่น รางวัล คำชมเชยที่อาจเปลี่ยนแปลงแหล่งของแรงจูงใจ (Locus of causality) ได้แก่ ด้านกำกับจากแรงจูงใจภายใน (Intrinsic regulation) ด้านการกำกับจากการเห็นสิ่งที่สอดคล้องในตนเอง(Integrated regulation) ด้านการกำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเอง (Identified regulation) ไปจนถึงค่าพึงพอใจในการแสดงพฤติกรรมออกมาน้อยลง คือ แรงจูงใจจากการถูกกำหนด (Controlling motivation)หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นผ่านการเสริมแรงจากการทำตามบุคคลอื่น เช่น การออกคำสั่ง ความรู้สึกผิด หรืออายได้แก่ ด้านการกำกับจากการถูกกดดันให้ยินยอม (Introjected regulation) ด้านการกำกับจากภายนอก (External regulation) และสุดท้ายคือ ด้านการขาดแรงจูงใจหรือการไม่มีการกำกับตนเอง (Amotivation: Non-regulation) (Deci & Ryan, 2008)



ภาพที่ 3 ความต่อเนื่องของแรงจูงใจ (Deci & Ryan, 2008)

ด้วยเหตุที่ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองนั้นเกิดจากประเภทของการควบคุมพฤติกรรมตนเองนำไปสู่ความรู้สึกของการกำหนดตนเองในการเลือกทำกิจกรรม และความเป็นไปได้ในการนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมที่ยึดติดหรือต่อเนื่อง (Palmeira, Teixeira, Silva, & Markland, 2007) จึงมีประเภทของการกำหนดพฤติกรรมที่นำไปสู่การกำหนดตนเองที่ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. แรงจูงใจภายใน หรือการกำกับจากแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation: Intrinsic regulation) คือ การที่บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมเพราะพึงพอใจที่จะทำให้เกิดการทำกิจกรรมและความรู้สึกถึงความสนุกสนาน

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation) หมายถึง การได้เข้าร่วมกิจกรรมเพียงเพื่อการได้รับรางวัลวัตถุประสงค์ แต่ไม่มีการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในประเภทนี้มีหัวข้อย่อย 4 ด้าน คือ

2.1 ด้านการกำกับจากการเห็นสิ่งที่สอดคล้องในตนเอง (Integrated regulation) หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อถึงพฤติกรรมว่าเป็นส่วนหนึ่งของเขานั่น เป็นเอกลักษณ์ และเป็นความคงที่ด้วยคุณค่าของตนเอง เห็นคุณค่าของกิจกรรมที่สัมพันธ์กับเป้าหมาย

2.2 ด้านการกำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเอง (Identified regulation) หมายถึง การมีอยู่ของแรงจูงใจไปสู่การแสดงออกของพฤติกรรม เพราะมีความสำคัญในตนเอง และสรุปถึงผลลัพธ์โดยการเห็นคุณค่าจากตนเอง เช่น การเห็นถึงความสำคัญของการทำกิจกรรม แต่มีความรู้สึกไม่พอใจหรือไม่สนุกสนานที่จะทำ

2.3 ด้านการกำกับจากการถูกกดดันให้ยินยอม (Introjected regulation) หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมด้วยเหตุผลภายในบุคคลที่เกิดจากรางวัล เช่น การชื่นชม และการหลีกเลี่ยงความรู้สึกหรืออับอาย

2.4 ด้านการกำกับจากภายนอก (External regulation) หมายถึง การกระทำเพราะปรารถนารางวัลจากภายนอกหรือหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ กระทำกิจกรรมเพียงเพราะว่าถูกกดดันจากภายนอก

3. การขาดแรงจูงใจหรือไม่มีการกำกับตนเอง (Amotivation: Non-regulation) คือ การขาดความสนใจในการทำกิจกรรม และมีความรู้สึกถึงความไม่สบายใจหรืออุปสรรค

การศึกษาถึงประเภทการกำกับหรือกำหนดพฤติกรรมของตนเองด้านต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ระบุถึงความแตกต่างของเหตุผลสำหรับบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหรือการเล่นกีฬา (Duncan, Hall, Wilson, & Jenny, 2010; Deci & Ryan, 1985, 2000, 2008) ตัวอย่างเช่น ในการศึกษาของ Gillison, Osborn, Standage and Skevington (2009) ทำการสำรวจประสบการณ์

การออกกำลังกายในเด็กเพศชายและเพศหญิง พบว่า ด้านการกำกับจากการถูกกดดันให้ยินยอมกับแรงจูงใจในการกำหนดตนเองในระดับคะแนนที่สูงมีความสัมพันธ์กับการทำกิจกรรมทางกายที่สูง โดยเฉพาะในเด็กผู้ชาย ด้านการกำกับจากการถูกกดดันให้ยินยอมมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสังคม เช่น หลีกเลี้ยงการไม่ยอมรับทางสังคม และการบรรลุเป้าหมายมีการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ส่วนในเด็กผู้หญิงนั้นในการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนเพื่อออกกำลังกายน้อย และด้านการกำกับจากการถูกกดดันให้ยินยอมนั้นมีความสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเองเป็นเหตุผลสำคัญในการออกกำลังกาย เช่น ด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามลักษณะของบุคคลมีส่วนในการนำมาใช้ปรับถึงเหตุผลสำหรับการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการศึกษาของ Verloigne et al. (2011) ที่มีการศึกษาเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายในเด็กที่เป็นโรคอ้วน พบว่า ระดับของรูปแบบแรงจูงใจแบบมีอิสระที่อยู่ในระดับที่สูงมีความสัมพันธ์กับระดับของการทำกิจกรรมทางกายที่สูง และระหว่างการศึกษาขึ้นยังพบว่า มีการเพิ่มขึ้นของระดับแรงจูงใจแบบมีอิสระ และแรงจูงใจจากการถูกกำหนด และช่วงเริ่มต้นของการเข้ารักษานั้นแรงจูงใจในการออกกำลังกายแบบมีอิสระอยู่ในระดับที่ต่ำ แต่มีการเพิ่มขึ้นของระดับคะแนนด้านการกำกับจากการถูกกดดันให้ยินยอมในระหว่างการทดลอง และสิ่งที่น่าสนใจในการศึกษาครั้งนี้คือการให้ความรู้กับเด็กในระหว่างการทดลองเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น ดังนั้น การศึกษาถึงลักษณะของแรงจูงใจ จึงมีความสำคัญในการประเมินถึงความแตกต่างของเป้าหมายหรือเหตุผลในแต่ละบุคคลสำหรับการออกกำลังกายและสนับสนุนให้บุคคลมีการคงสภาพของแรงจูงใจในการออกกำลังกายไปยังการกำหนดตนเองในการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

การส่งเสริมแรงจูงใจที่มีอิสระ ถือเป็นความสำคัญของความมุ่งมั่นไปสู่การคงอยู่หรือยึดติดในการออกกำลังกาย และการสนับสนุนถึงการมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกจากผู้อื่นในระหว่างการออกกำลังกายมีส่วนช่วยป้องกันการเลิกออกกำลังกาย (Gillison et al., 2011) จากการศึกษาของ Silva, Markland, Viera, Coutinho, Carraca, Palmeira et al. (2010) พบว่าพฤติกรรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายได้รับอิทธิพลมาจากการรับรู้ถึงการสนับสนุนความเป็นอิสระ และการรับรู้ถึงการเป็นคนที่มีความสามารถ การสนับสนุนความต้องการ รวมไปถึงการรับรู้ความพึงพอใจต่อความต้องการ เป็นส่วนช่วยในการสร้างบรรยากาศสูงใจในการออกกำลังกาย

ความสำคัญของแรงจูงใจแบบอิสระ (การกำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเอง การกำกับจากการเห็นสิ่งที่สอดคล้องในตนเองและการกำกับตนเองจากแรงจูงใจภายใน) จึงเป็นสิ่งที่ช่วยในการเพิ่มหรือกระตุ้นการทำกิจกรรมทางกายให้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ (Teixeira et al., 2012) สอดคล้องกับการศึกษาของ Rodgers, Hall, Duncan, Pearson and Milne (2010) ที่พบว่า การส่งเสริมหรือการกระตุ้นในด้านการกำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเอง และ

การกำกับจากแรงจูงใจภายใน มีความสำคัญในการเพิ่มแรงจูงใจในการเริ่มต้นออกกำลังกาย และเพิ่มการกำหนดตนเองในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเมื่อระยะเวลาที่ยาวนานมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Suwannawat, Vongjaturapat and Sooksawang (2012) ในกลุ่มคนไทยที่ออกกำลังกาย ที่พบว่า มีแรงจูงใจภายนอกในด้านการกำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเองมีค่ามากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการกำกับตนเองจากแรงจูงใจภายใน และด้านการกำกับจากการเห็นสิ่งที่สอดคล้องในตนเองแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยในเรื่องของแรงจูงใจแบบอิสระ (Autonomous motivation) มีความสำคัญในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยภายนอก เช่น สภาพแวดล้อมทางสังคม คือ การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นในสิ่งตนเองกำลังทำหรือปฏิบัติ และได้รับคำแนะนำให้เห็นถึงความสอดคล้องของสิ่งที่ตนเองสนใจ

ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองจึงแสดงให้เห็นประเด็นความสำคัญของการรับรู้ความเป็นอิสระในตนเองเพื่อทำความเข้าใจถึงแรงจูงใจ และบุคลิกภาพ ไปสู่การกำกับหรือกำหนดพฤติกรรมตนเองในการปฏิบัติกำหนดยังตนเองจึงถือว่ามีความสำคัญในการนำมาใช้ปรับและคงสภาพของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย (Daley & Duda, 2006) ดังนั้น การกำหนดตนเองให้เกิดแรงจูงใจนั้นจึงเกิดจากการที่มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน และมีการกำหนดเป้าหมายของการกระทำ ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับการกำหนดตนเองจึงมีผลกับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของพฤติกรรม สอดคล้องกับศึกษาของ Wilson and Rodgers (2004) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองว่ามีความเกี่ยวข้องกับลักษณะของแรงจูงใจในด้านการกำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเอง และการกำกับตนเองจากแรงจูงใจภายในที่เกิดขึ้นในการศึกษา และลักษณะของการกำหนดตนเองแบบมีอิสระเป็นสิ่งที่สำคัญที่นำไปสู่ความตั้งใจในการออกกำลังกาย และจากการศึกษาของ Brickell and Chatzisarantis (2007) อธิบายถึงลักษณะแรงจูงใจในการกำหนดตนเองว่ามีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการออกกำลังกายผลที่ได้จากการศึกษานั้นแสดงให้เห็นว่า ความตั้งใจในการออกกำลังกายเป็นผลที่เกิดขึ้นมาจากแรงจูงใจ และนำไปสู่พฤติกรรมกำหนดยังตนเองในการออกกำลังกายความสัมพันธ์ของแรงจูงใจ ในด้านการกำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเอง และด้านการกำกับจากแรงจูงใจภายใน นั้น เป็นปัจจัยในการทำนายและมีผลต่อความตั้งใจในการออกกำลังกายด้วยตนเอง รวมไปถึงพฤติกรรมออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Lim and Wang (2009) ที่พบว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองนั้นมีความสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดรูปแบบของความมุ่งมั่นในตนเองของการกำกับพฤติกรรม (Self-determined forms of behavior regulations) ในการเรียนพลศึกษา และมีผลไปสู่ความตั้งใจในการทำกิจกรรม

ทางกายทางกาย แต่อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาของ Lonsdale, Sabiston, Taylor and Ntoumanis (2011) ได้ทำการศึกษาข้ามวัฒนธรรมโดยเปรียบเทียบเด็กนักเรียนในประเทศอังกฤษ กับฮ่องกง กลับพบว่า กลุ่มนักเรียนในประเทศอังกฤษมีการกำกับตนเองด้วยตนเอง และการกำกับ จากแรงจูงใจภายในเช่นเดียวกับการศึกษาที่ผ่านมา แต่เด็กนักเรียนฮ่องกงนั้นมีเหตุผลในการ กำกับตนเองจากภายนอกในการกำหนดตนเองเพื่อเข้าเรียนวิชาพลศึกษาซึ่งถือว่าเป็นแรงจูงใจ จากการถูกกำหนด ถือว่ามีความแตกต่างจากการศึกษาอื่น ๆ ที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่า วัฒนธรรม ของแต่ละประเทศอาจมีเหตุผลหรือความแตกต่างของลักษณะแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ที่แตกต่างกัน

การศึกษาถึงแรงจูงใจจึงมีความสำคัญเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมทางสังคม และวัฒนธรรมนั้น ๆ สำหรับประเทศไทยก็มีการศึกษาและพัฒนาแบบสอบถามฉบับภาษาไทยขึ้น ชื่อว่า “แบบสอบถามการกำหนดพฤติกรรมการออกกำลังกายฉบับที่ 2 ปรับปรุง ฉบับภาษาไทย” ที่ Suwannawat et al. (2012) ได้พัฒนามาจาก Wilson, Rodgers, Loitz and Scime (2006) แบ่งเป็น 3 ปัจจัย 6 องค์ประกอบ มีจำนวนข้อคำถาม 20 ข้อ คือ 1. ด้านการขาดแรงจูงใจ เช่น “ฉันไม่เห็นทำไมฉันต้องออกกำลังกาย” มีข้อคำถาม 3 ข้อ 2. ด้านแรงจูงใจภายนอก แบ่งเป็น 4 ปัจจัย ได้แก่ ด้านการกำกับจากภายนอก มีข้อคำถาม 3 ข้อ เช่น “ฉันออกกำลังกายเพราะคนอื่น บอกว่า ฉันควรจะทำ” ด้านการกำกับจากการถูกกดดันให้ยินยอม มีข้อคำถาม 3 ข้อ เช่น “ฉันรู้สึก เมื่อฉันไม่ได้ออกกำลังกาย” ด้านการกำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเอง เช่น “ฉันเห็น คุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกาย” มีข้อคำถาม 3 ข้อ ด้านการกำกับจากสิ่งที่เห็น สอดคล้องในตนเองมีข้อคำถาม 4 ข้อ เช่น “ฉันออกกำลังกาย เพราะว่าการออกกำลังกายตรงกับ เป้าหมายในชีวิตฉัน” และ 3. ด้านการกำกับจากแรงจูงใจภายใน เช่น “ฉันออกกำลังกายเพราะว่า มันสนุก” มีข้อคำถาม 4 ข้อ แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น .79 ค่าความเที่ยงตรง .84 และ ความตรงเชิงโครงสร้างอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ($\chi^2 = 14.12$, $df = 32$, $p = 0.99$, $GFI = 1.00$, $AGFI = 0.99$, $NFI = 1.00$, $NNFI = 1.01$, $CFI = 1.00$, $RMR = 0.02$, $SRMR = 0.01$ และ $RMSEA = 0.00$) และการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับที่สอง ($\chi^2 = 9.96$, $df = 26$, $p = 0.99$, $NFI = 1.00$, $NNFI = 1.01$, $CFI = 1.00$, $GFI = 1.00$, $AGFI = 0.99$, $RMR = 0.01$, $SRMR = 0.00$ และ $RMSEA = 0.00$) การประเมินเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ 0 คือ ไม่จริงทั้งหมด จนถึง 4 จริงทั้งหมด เพื่อใช้ในการศึกษาคั้งนี้

ความตั้งใจในการออกกำลังกาย

การศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อความตั้งใจในการออกกำลังกายเป็นการทำให้ทราบถึงการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ จึงถูกนำแนวคิดของการเกิดความตั้งใจในการออกกำลังกายจากทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (1991) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่นำมาใช้ในการอธิบายความตั้งใจของบุคคลในการออกกำลังกาย กล่าวคือ ความตั้งใจยิ่งมีมากเท่าไร บุคคลยิ่งมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นมากเช่นกัน ความตั้งใจของพฤติกรรมตามแนวทางของการศึกษาตามทฤษฎีนี้จึงเชื่อว่าบุคคลมีเหตุผลจากการได้รับข้อมูล และมีการประเมินผลจากข้อมูลที่ตนเองมีอยู่ และพิจารณาถึงผลของการกระทำ รวมไปถึงอิทธิพลจากการรับรู้ภายนอกก่อนการตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรม ความตั้งใจในการออกกำลังกายจึงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Garber, Allsworth, Marcus, Hesser, & Lapane, 2008) โดยเป็นตัวกำหนดและใช้ในการทำนายถึงพฤติกรรมของบุคคล อย่างไรก็ตามบุคคลจะแสดงพฤติกรรมหรือไม่แสดงพฤติกรรมไม่ได้ขึ้นอยู่กับความตั้งใจเพียงอย่างเดียว หากแต่ขึ้นอยู่กับโอกาส และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ด้วย (Ajzen, 1991)

ความตั้งใจในการออกกำลังกายจึงเป็นเหตุผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การจะทำให้บุคคลมีการตัดสินใจว่าจะออกกำลังกายต้องอาศัยโอกาสหรือปัจจัยด้านอื่น ๆ เพื่อช่วยให้บุคคลได้แสดงพฤติกรรม เช่น แรงจูงใจจากสภาพแวดล้อมทางสังคม (Chatzisarantis et al., 2006) เป็นต้น จากการศึกษาของพิสมัย วัฒนสิทธิ์ (2552) ที่พบว่า อิทธิพลของเพื่อนและผู้ปกครอง มีผลต่อการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายของเยาวชนไทย ผ่านการรับรู้ความสามารถทางกาย และความสนใจ แสดงให้เห็นว่า การได้รับอิทธิพลจากผู้ปกครองและเพื่อนในการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก (การรับรู้ความสามารถทางกาย) มีผลต่อการส่งเสริมให้เยาวชนไทยมีการเคลื่อนไหวหรือกิจกรรมทางกาย แสดงให้เห็นว่า การรับรู้จากผู้ปกครองหรือเพื่อนในการชมเชยความสามารถ มีผลต่อพฤติกรรม และความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

เมื่อนำทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาร่วมกับทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองนั้น จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ในด้านการกำกับตนเองแบบถูกกำหนดนั้นสามารถนำไปใช้ในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้น้อย เนื่องจากความตั้งใจไม่คงที่เป็นเพราะว่าการสร้างนิสัยที่จูงใจให้คนได้ปฏิบัติมีวิธีการไม่คงที่ ซึ่งการสร้างนิสัยของความตั้งใจจะคงที่ได้เมื่อมีการได้รับข้อมูลอย่างต่อเนื่อง และมีผลไปถึงความต่อเนื่องกันของการเกิดแรงจูงใจ ความตั้งใจในการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ได้รับความเป็นอิสระในตนเอง และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ถูกควบคุม

(Chatzisarantis et al., 1997) นอกจากนี้ พฤติกรรมการกำกับตนเองในด้านความเป็นอิสระ มีผลต่อพฤติกรรมความตั้งใจ ทำให้บุคคลมีความตั้งใจในการออกกำลังกาย และมีแรงจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง (Chatzisarantis & Biddle, 1998) รวมไปถึงแรงจูงใจต่อในความมุ่งมั่นในตนเองจากพฤติกรรมการกำกับตนเองสามารถทำนายถึงความตั้งใจในการออกกำลังกาย (Fortier et al. 2009; Biddle, Soos, & Chatzisarantis, 1999) จากการศึกษาของ Brickell and Chatzisarantis (2007) ที่พบว่า เหตุผลของการกำหนดตนเองและลักษณะของแรงจูงใจ ในด้านการกำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเอง และด้านการกำกับตนเองจากแรงจูงใจภายในนั้นมีผลไปสู่รูปแบบของความตั้งใจในการออกกำลังกายด้วยตนเองสอดคล้องกับการศึกษาของ Hagger et al., (2002) ที่พบว่า การได้รับข้อมูล เช่น การให้ทางเลือกมีอิทธิพลต่อการมีอิสระในตนเองสำหรับเด็กในการทำกิจกรรม ทำให้มีผลไปถึงทัศนคติ และการรับรู้ความสามารถในการควบคุม ส่งผลต่อแรงจูงใจแบบอิสระ ไปสู่การออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกาย และการศึกษาของ Fortier et al. (2009) ที่พบว่า ทัศนคติ การรับรู้ความสามารถในการควบคุม และแรงจูงใจแบบอิสระมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมความตั้งใจ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Hagger et al., (2005) ที่พบว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจากการเรียนวิชาพลศึกษา มีผลไปสู่แรงจูงใจแบบอิสระ มีผลต่อความตั้งใจ และพฤติกรรมในการทำกิจกรรมทางกายการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจึงเป็นตัวทำนายถึงอิทธิพลทางตรงต่อความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และทำนายถึงอิทธิพลทางอ้อมผ่านทัศนคติ นอกจากนี้ยังชี้ให้เห็นว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองช่วยอธิบายถึง อิทธิพลของสภาพแวดล้อมทางสังคมเช่น การสื่อสารด้วยการใช้คำพูดที่โน้มน้าวมีผลต่อการรับรู้อิสระในตนเอง ทัศนคติ ความตั้งใจ และการทำกิจกรรมทางกาย (Chatzisarantis et al., 2007; Chatzisarantis et al., 2008; Chatzisarantis, Hagger et al., 2009; Fortier et al., 2009) นอกจากนี้ ทัศนคติ บรรทัดฐานทางสังคม และแรงจูงใจแบบอิสระ ยังมีผลต่อความตั้งใจในการเพิ่มระดับของกิจกรรมทางกาย (Fortier et al., 2009) จากการศึกษาของ Brickell, Chatzisarantis and Pretty (2006 a) ได้แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องของทัศนคติ การรับรู้ความสามารถในการควบคุม มีผลต่อการทำนายความตั้งใจแบบอิสระ และมาตรฐานทางสังคม มีผลต่อการทำนายความตั้งใจจากการถูกกำหนด นอกจากนี้การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองสามารถทำนายถึงความตั้งใจแบบอิสระได้

การศึกษาในครั้งนี้ได้ศึกษาตามแนวทางของทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองจึงได้จำแนกความตั้งใจในการออกกำลังกายออกเป็น 2 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) ความตั้งใจในการ

ออกกำลังกายแบบอิสระ (Autonomous intention) หมายถึงเหตุผลของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมที่มาจากแรงจูงใจภายใน เช่น การได้รับทางเลือก ความสนุกสนาน ความพยายาม ความพึงพอใจและการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และ 2) ความตั้งใจในการออกกำลังกายจากการถูกกำหนด (Controlling intention) หมายถึงเหตุผลของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมที่มาจากแรงจูงใจภายนอก เช่น การที่ออกกำลังกายเพราะว่ามีผู้อื่นบอกว่าควรจะทำ (Brickell et al., 2006 a) ในการศึกษาของ Brickell et al. (2006 a) ได้ให้ข้อแนะนำจากการศึกษาว่า การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจากคนรอบข้างที่มีความสำคัญ เป็นสิ่งนำไปสู่การพัฒนาความตั้งใจในการออกกำลังกายแบบอิสระ และส่งเสริมแรงจูงใจภายในให้ปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เกิดความพยายาม และมีความสุขมากกว่าความตั้งใจในการออกกำลังกายจากการถูกกำหนด แต่อย่างไรก็ตาม อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคมสามารถพัฒนาความตั้งใจในการออกกำลังกายจากการถูกกำหนดได้รวมทั้งช่วยส่งเสริมแรงจูงใจภายนอก เช่น ความรู้สึกต่อความพยายามหรือความสุขที่ลดน้อยลงจากการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลไปสู่ความต่อเนื่อง และเพิ่มการปฏิบัติในการทำกิจกรรมให้เพิ่มขึ้น

จากผลการศึกษาที่ผ่านมาจึงสรุปได้ว่า ความตั้งใจในการออกกำลังกาย สามารถเป็นตัวทำนายถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ และการที่อยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เป็นอิสระเพื่อเอื้อให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย การได้รับข้อมูลหรือได้รับการจูงใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การได้รับทางเลือก การสื่อสารด้วยการโน้มน้าว การรับรู้ว่าคุณค่ารอบข้างที่มีความสำคัญต้องการให้แสดงพฤติกรรมมีผลไปสู่การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง ทักษะ และแรงจูงใจแบบอิสระ ไปสู่ความตั้งใจในการออกกำลังกาย ดังนั้น แบบสอบถามความตั้งใจในการออกกำลังกายจึงได้ถูกพัฒนาขึ้นโดย Chatzisarantis et al. (1996) เรียกว่า “Autonomous and controlling intentions to exercise (ACIE)” เพื่อใช้ในการประเมินความตั้งใจในการออกกำลังกาย

การศึกษานี้จึงใช้แบบสอบถามความตั้งใจในการออกกำลังกายเพื่อใช้ในการประเมิน ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ความตั้งใจในการออกกำลังกายแบบอิสระ ซึ่งมีข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ ตัวอย่างเช่น “ฉันตั้งใจที่จะออกกำลังกาย เพื่อความรู้สึกตื่นเต้นเพื่อหลบพ้นจากกิจวัตรประจำวัน” มีค่าความสอดคล้องภายในที่ .87 (Brickell et al., 2006 a) และความตั้งใจในการออกกำลังกายจากการถูกกำหนด มีข้อคำถามจำนวน 5 ข้อตัวอย่างเช่น “ฉันตั้งใจที่จะออกกำลังกายเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิดเมื่อฉันไม่ได้ทำ” เป็นต้น มีค่าความสอดคล้องภายในที่ .74 (Brickell et al., 2006 a) รวมข้อคำถามทั้งสิ้น 10 ข้อ การประเมินเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ ตั้งแต่ 1 ไม่จริงทั้งหมด 4 ในระหว่าง จนถึง 7 จริงที่สุด

การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองกับการออกกำลังกาย

ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000 b) ได้เสนอถึงความแตกต่างระหว่าง 2 ลักษณะของแรงจูงใจ ซึ่งได้แก่ การมีแรงจูงใจจากภายในของตนเอง (Intrapersonal) และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal) ที่มาจากการได้รับโอกาสในการสนับสนุนหรือส่งเสริมจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ได้รับจากผู้ที่มีอำนาจหรือผู้นำในการให้โอกาสในการตัดสินใจ และการได้รับเหตุผล (Reeve et al., 2002) พร้อมรับฟังด้วยความใส่ใจ การให้ความหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยปราศจากความกดดัน (Deci & Ryan, 2002) จะนำไปสู่การได้รับความพึงพอใจในความต้องการจากได้รับปฏิสัมพันธ์ที่ดี และเพิ่มความรู้สึกของความสัมพันธ์นั้นจากความรู้สึกถึงความสอดคล้องกับสิ่งที่มีอยู่ในตนเอง (Belongingness) และไปสู่การเริ่มต้น และความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมด้วยความมีอิสระ (Deci & Ryan, 1987)

ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองจึงได้กล่าวถึงเรื่องของแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอกที่ได้รับการอำนวยความสะดวกจากสภาพแวดล้อมทางสังคมโดยการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่มีความสำคัญ (Significant other) มีผลต่อการมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เช่น ผู้ปกครอง เพื่อน และครูพลศึกษาในการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง (Autonomy support)

Ryan and Deci (2000 b) กล่าวว่า การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนหรือส่งเสริมในการปฏิบัติกิจกรรมจากคนรอบข้างที่มีความสำคัญตามสภาพแวดล้อมทางสังคมในการปฏิบัติกิจกรรมจากความสามารถของบุคคลในการเริ่มต้นด้วยตนเองอย่างอิสระ ทำให้มีอิทธิพลไปถึงทัศนคติ ความตั้งใจ พฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกของบุคคล และส่งผลถึงการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง (Perceive autonomy support) การรับรู้ของบุคคลจึงเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงระดับของการปฏิบัติที่มาจากการรับรู้จากการสร้างแรงจูงใจหรือก่อให้เกิดบรรยากาศการจูงใจ รวมไปถึงสิ่งที่ตนเองได้สนใจในการปฏิบัติตามความสามารถของบุคคล มีโอกาสได้เลือกหรือเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยตนเอง พร้อมทั้งคอยสนับสนุนการมีอิสระในตนเอง (Deci & Ryan, 1987; Ryan & Deci, 2000 b) การให้โอกาสสำหรับทางเลือกและมีส่วนในการตัดสินใจ มีหรือเตรียมเหตุผล และให้คำอธิบายถึงความหมายหรือคุณค่าจากสิ่งที่บุคคลได้เลือก เช่น การแนะนำหรือสั่งสอน และโน้มน้าวว่าเรื่องของพฤติกรรมสุขภาพนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ พร้อมกับการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก เพื่อเชื้อหรือส่งเสริมให้รู้สึกถึงทิศทางของการกระทำ เพื่อให้รับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติ (Ryan & Deci, 2000 b) ใช้วิธีการสื่อสารหรือใช้ภาษาที่เป็นกลาง ไม่ทำให้รู้สึกถึงความกดดันในการให้ข้อมูลหรือข้อมูลย้อนกลับระหว่างการสื่อสาร เช่น “อาจจะทำหรือน่าจะทำ”

มากกว่าใช้คำว่า “ควรทำหรือต้องทำ” เป็นต้น (Deci et al., 1994) เพื่อสนับสนุนความเป็นอิสระในการปฏิบัติ เพิ่มการมีสุขภาวะที่ดีในกระบวนการทางจิตวิทยา ส่งอิทธิพลต่อแรงจูงใจ และการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Ryan et al., 2009) การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจึงเป็นวิธีที่ช่วยให้บุคคลไปถึงเป้าหมายของตนเองที่ได้ตั้งไว้ และสร้างบรรยากาศสูงใจของการส่งเสริมสุขภาพ การได้รับการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจากสภาพแวดล้อมทางสังคมจึงมีผลจากการให้โอกาสบุคคลไปสู่แรงจูงใจตามความสนใจ การได้รับการตอบสนองความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาที่อยู่ภายในตนเอง (Deci & Ryan, 2002 b; Ryan et al., 2009)

คนรอบข้างที่มีความสำคัญในสภาพแวดล้อมทางสังคมจึงช่วยส่งเสริมการรับรู้การสนับสนุนความอิสระในตนเอง และมีส่วนในการควบคุมพฤติกรรมเพื่อให้การปฏิบัติกิจกรรมเป็นไปตามเป้าหมาย การรับรู้ถึงความเป็นอิสระในตนเองจึงเกิดจากปัจจัยที่เป็นเรื่องของสื่อสาร เช่น การให้เหตุผล การสั่งสอนหรือการโน้มน้าว การให้โอกาส การให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นต้น ซึ่งเป็นผลที่ได้รับจากบทบาทของผู้นำในแต่ละสถานการณ์นั้น ๆ การได้รับการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองได้แสดงให้เห็นว่ามีผลต่อความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา ความมุ่งมั่นในตนเองด้วยการกำกับพฤติกรรมตนเองจากแรงจูงใจแบบอิสระ และการปรับพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ รวมไปถึงความตั้งใจ การเพิ่มขึ้นของพฤติกรรมและการปฏิบัติกิจกรรมที่ต่อเนื่องเป็นระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น ส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและกระบวนการทางจิตวิทยา ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจ เพิ่มความสนใจและการเรียนรู้ ลดความกดดันและความตึงเครียด ช่วยพัฒนาอารมณ์ สร้างความรู้สึกการมีคุณค่าในตนเอง (Deci & Ryan, 1987) Vallerand et al. (2008) ได้เขียนบทความสนับสนุนทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง โดยให้ความเห็นถึงบทบาทของสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ คนรอบข้างที่มีความสำคัญ ว่าเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง และนำไปสู่ลักษณะของแรงจูงใจในการกำหนดตนเองไปยังพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Chatzisarantis and Hagger (2009) ที่พบว่า การได้รับการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจากครูพลศึกษาในวิชาเรียนมีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง และมีผลต่อความตั้งใจในการออกกำลังกาย

การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจากคนรอบข้างที่มีความสำคัญจึงส่งผลต่อแรงจูงใจในการกำหนดตนเอง (Hagger & Chatzisarantis, 2008) ทั้งยังส่งผล และส่งเสริมต่อการรับรู้ความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา (Vallerand et al., 2008) และ

กระตุ้นให้บุคคลปฏิบัติ หรือกำหนดตนเองให้ได้รับการตอบสนองความพึงพอใจเพื่อไปสู่เป้าหมาย ที่อยู่บนความต้องการพื้นฐานทางกระบวนการจิตวิทยา (Basic psychological needs) การได้รับการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง และความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา จึงมีความสัมพันธ์เชิงบวก และใช้ทำนายถึงความมุ่งมั่นในตนเองด้วยการกำกับตนเองใน พฤติกรรมการออกกำลังกาย การวางแผนจัดโปรแกรมการออกกำลังกายนั้น ให้ได้รับประโยชน์ ผ่านความพึงพอใจต่อความต้องการขั้นพื้นฐานทางจิตวิทยา เป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดความมุ่งมั่น ในตนเอง (Edmunds et al., 2007) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Taylor and Lonsdale (2010) ที่พบว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองกับความพยายามมีความสัมพันธ์กันและ มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา สรุปได้ว่า การรับรู้ ต่อการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองมีความสัมพันธ์ที่ส่งผลซึ่งกันและกันในพฤติกรรม การออกกำลังกาย และถือว่เป็นสิ่งที่ช่วยในการสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา และสนับสนุนประสบการณ์ที่ดีให้กับนักเรียนเพื่อไปสู่การออกกำลังกาย สอดคล้องกับผลการศึกษา ของ Lim and Wang (2009) ที่พบว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจากการสอน ที่ให้ข้อมูลย้อนกลับที่ดี เช่น ทักชะ กลยุทธ์หรือการวางแผนการเล่น มีส่วนช่วยให้รับรู้ถึงการนำไปสู่ ความตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรม ที่มีเป้าหมายมุ่งไปทำงาน ทำให้รู้สึกมีทางเลือก และได้รับเหตุผล ในการปฏิบัติ เป็นผลไปสู่ความตั้งใจอย่างอิสระในการเรียนและการทำกิจกรรมทางกาย การสนับสนุนให้เกิดความเป็นอิสระในตนเองเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มระดับความต่อเนื่องของรูปแบบ แรงจูงใจของความมุ่งมั่นในตนเองจากการกำกับพฤติกรรมของตนเองในการเรียนวิชาพลศึกษา รวมทั้งนำไปสู่ความตั้งใจในการทำกิจกรรมทางกาย และการศึกษาของ Edmunds et al. (2007) ที่พบว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองให้ผลที่ดีในช่วงเริ่มต้นของการปฏิบัติตาม โปรแกรมการออกกำลังกายจากผู้แนะนำการออกกำลังกาย ซึ่งมาจากการให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ และการมีส่วนร่วม รวมถึงการสอนวิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง การมีปฏิสัมพันธ์กัน ระหว่างผู้ให้คำแนะนำกับคนออกกำลังกาย ล้วนส่งผลต่อประสิทธิภาพในการรักษาระดับของ การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะเริ่มต้นของการจัด โปรแกรมออกกำลังกายนั้นเป็นผลทำให้เกิดการเข้าร่วมและปฏิบัติกิจกรรมจนสำเร็จตามโปรแกรม การออกกำลังกาย

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองจึงเป็นส่วนหนึ่งในการทำความเข้าใจ และอธิบายถึงแรงจูงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถสรุปออกมาเป็นปัจจัยหลัก 3 ประการ ดังนี้ 1) อธิบายถึงปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และทำนายพฤติกรรมการ

ออกกำลังกาย รวมไปถึงปัจจัยจากสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การให้รางวัล การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก วิธีการสอน และเกิดขึ้นจากตัวบุคคลเอง เช่น ความต้องการความพึงพอใจพื้นฐานทางจิตวิทยา และส่งผลไปยังลักษณะของแรงจูงใจหรือการกำกับตนเองในการออกกำลังกาย เช่น ความมุ่งมั่นในตนเองในการกำหนดพฤติกรรมตนเองให้ออกกำลังกายจนสำเร็จ รวมไปถึงเป็นตัวเชื่อมที่ส่งผลถึงความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา 2) อธิบายถึงโครงสร้างของลักษณะเหตุการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม และปัจจัยด้านอื่น ๆ เช่น สภาพแวดล้อมทางสังคมที่ส่งผลหรือรวมไปถึงการผ่านตัวกลาง คือ การได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา และเชื่อมต่อกับรูปแบบหรือลักษณะของแรงจูงใจไปยังพฤติกรรม หรือความตั้งใจและสุดท้าย 3) เพื่อใช้เป็นแนวทางที่ถูกต้องของโครงสร้างแรงจูงใจสำหรับนักจิตวิทยา เพื่อนำไปปฏิบัติในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยมีเป้าหมายไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเริ่มต้นจากการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้บุคคลเริ่มต้นออกกำลังกาย และมีการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง (Hagger & Chatzisarantis, 2008)

จากหลักการของทฤษฎีนี้แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจึงเกิดได้จากแรงจูงใจในตนเอง (Intrapersonal) และแรงจูงใจระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล (Interpersonal) โดยมีคนรอบข้างที่มีความสำคัญในการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองตามแต่ละสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีความแตกต่างกันตามแต่ละบริบท โดยส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับบทบาทของการเป็นผู้นำหรือผู้ที่มีความสามารถในการตัดสินใจตามบริบทนั้น ๆ เช่น ในสถานีนอนามัย (Health care) นั้น บทบาทของคนที่เป็นผู้นำหรือผู้ที่มีอำนาจมาจากผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำแนะนำทางสุขภาพ (Moreau & Mageau, 2011) โรงพยาบาลมาจากแพทย์หรือพยาบาล (Rouse, Ntoumanis, Duda, Jolly, & Williams, 2011) ระบบการศึกษาจากผู้บริหาร และครูผู้สอน (สุทราษ ถาวร, 2551) การออกกำลังกายมาจากผู้แนะนำการออกกำลังกาย (Edmunds et al., 2007) และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (Weigand et al., 2001) กิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายจากผู้ปกครองเพื่อน ครูพลศึกษา (Hagger et al., 2007) และการกีฬาจากผู้ฝึกสอนกีฬา (Stebbing et al., 2011; Almagro et al., 2010) เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการสร้างแรงจูงใจในตนเองจากแง่มุมของสภาพแวดล้อมทางสังคมในวงการศึกษากิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นการกีฬา จึงเริ่มต้นจากวิธีการสอน และการแนะนำ (Moustaka et al., 2012; Edmunds et al., 2008) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้เหตุผล (Reeve et al., 2002) การสร้างความรู้สึกมีคุณค่าหรือภาคภูมิใจในตนเอง (Hein & Hagger, 2007) การได้รับทางเลือกที่อิสระ (Lonsdale et al., 2009) การให้ข้อมูลที่มี

คุณค่าหรือมีประโยชน์ (Ourda & Barkoukis, 2006) การรับฟัง การได้รับคำชมเชย การได้รับรู้วาทนเองมีความสามารถ การให้โอกาสหรือทางเลือกในการตัดสินใจและหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่กดดันหรือการออกคำสั่ง สิ่งเหล่านี้ทำให้รู้สึกถึงความมีอิสระและสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองตามบริบทต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม (Deci & Ryan, 1987; Ryan & Deci, 2000 b) ล้วนมีผลไปสู่ความต้องการความพึงพอใจพื้นฐานทางจิตวิทยา มีผลไปสู่พฤติกรรมที่กำหนดตนเองและความตั้งใจในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Hagger et al. (2002) ที่พบว่าสิ่งที่เป็นอิทธิพลไปสู่ความตั้งใจในการออกกำลังกาย คือ การที่ได้รับทางเลือกในการทำกิจกรรมทางกายที่มาจากผู้ให้คำแนะนำและช่วยส่งเสริมหรือเพิ่มการรับรู้ความเป็นอิสระในตนเองสำหรับวัยเด็ก แต่อย่างไรก็ตาม การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองนั้น ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมมีผลให้เกิดการรับรู้จากคนรอบข้างที่มีความสำคัญแตกต่างกัน จากการศึกษาของ Hagger et al. (2007) และ Edmunds et al. (2010) ได้ให้ข้อเสนอแนะสิ่งที่ควรพิจารณาในการศึกษาถึงการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองคือ ความหลากหลายของกิจกรรมในการปฏิบัติและควรคำนึงถึงวัฒนธรรมในแต่ละประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านวัฒนธรรมนั้นระดับของวัฒนธรรมแบบปัจเจกชน (Individualism) กับแบบรวมกลุ่ม (Collectivism) มีผลต่อการรับรู้คุณค่าของกิจกรรม ทักษะ และพฤติกรรมแตกต่างกัน เช่น วัฒนธรรมแบบปัจเจกชนในวัฒนธรรมตะวันตก ได้แก่ ประเทศในแถบอเมริกาเหนือและยุโรป ควรพิจารณาถึงเป้าหมายหรือความต้องการของบุคคลมากกว่าพิจารณาจากเป้าหมายที่กลุ่มสังคม เช่นเดียวกันกับวัฒนธรรมแบบรวมกลุ่ม ในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อเมริกาใต้ และแอฟริกา มีข้อควรพิจารณาที่เป้าหมายหรือความสำคัญตามความต้องการของกลุ่มมากกว่าที่ตัวบุคคล (Triandis, 1995, 1994 cited in Edmunds et al., 2010) ตัวอย่างเช่นการศึกษาของ Hagger et al. (2007) ที่ศึกษาการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจากกลุ่มคนที่มีวัฒนธรรมแตกต่างกัน 3 กลุ่มชาติพันธุ์พบว่า กลุ่มวัฒนธรรมที่แตกต่างกันมีผลต่อการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจากคนรอบข้างที่มีความสำคัญแตกต่างกัน ซึ่งจากการศึกษาพบว่า กลุ่มคนเอสโตเนียน มีการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจากผู้ปกครอง และเพื่อนมากกว่ากลุ่มคนอังกฤษ และคนฮังการีในการออกกำลังกายและจากการศึกษาของ Hagger et al. (2009) ที่พบว่า กลุ่มชาติพันธุ์ที่มีความแตกต่างกัน 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มคนเอสโตเนียน กลุ่มคนอังกฤษ กลุ่มคนฮังการี และกลุ่มคนฟินแลนด์ พบว่า มีการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจากครูพลศึกษามากกว่ากลุ่มผู้ปกครองและกลุ่มเพื่อนในการทำกิจกรรมทางกาย เช่นเดียวกับการศึกษาของ Taylor and Lonsdale (2010) ที่พบว่าคนจีน มีการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการเรียนวิชาพลศึกษาดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับคนอังกฤษ

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นว่าการศึกษาถึงการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองนั้นมีความสำคัญ แบบสอบถามจึงได้ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการทดสอบโดย Hagger et al. (2007) คือ The perceive autonomy support scale for exercise setting (PASSES) ได้ทำการศึกษากับกลุ่มคนที่ออกกำลังกายใน 3 ประเทศ ได้แก่ อังกฤษ เบลเยียมและฮังการี เพื่อใช้ในการศึกษาแบบข้ามวัฒนธรรม ซึ่งประกอบด้วย 3 แหล่งของการได้รับการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง คือ ครูพลศึกษา ผู้ปกครอง และเพื่อน โดยการทดสอบความตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีการทดสอบองค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสอบถามทั้ง 3 ฉบับ โดยใช้ข้อคำถามเดียวกัน แต่เปลี่ยนแหล่งของการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง เช่น ฉันคิดว่า “ครูพลศึกษา” เข้าใจฉันว่าทำไมฉันถึงเลือกปฏิบัติกิจกรรม การเล่นเกมกีฬาและการออกกำลังกายในเวลาว่างของฉัน แทนที่จาก “ครูพลศึกษา” เป็น “ผู้ปกครองหรือเพื่อน” ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เปลี่ยนบุคคลที่ส่งผลต่อการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง จากเดิมที่กล่าวมาข้างต้นเป็น “ครู” แทน มีข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 12 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามดังต่อไปนี้ ข้อที่ 1 ฉันรู้สึกได้ว่า “ครู” ของฉันได้ให้โอกาส ทางเลือกและให้สิทธิ์แก่ฉันในการที่จะเลือกเล่นเกมกีฬาหรือออกกำลังกายอะไรก็ได้ในเวลาว่าง ข้อที่ 2 ฉันคิดว่า “ครู” ของฉันเข้าใจและรู้เหตุผลว่าทำไมฉันจึงเลือกที่จะเล่นเกมกีฬาหรือออกกำลังกายในเวลาว่าง ข้อที่ 3 “ครู” ของฉันเชื่อมั่นในความสามารถของฉันในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในเวลาว่าง ข้อที่ 4 “ครู” ของฉันให้กำลังใจเพื่อกระตุ้นและสนับสนุนให้ฉันเล่นเกมกีฬาหรือออกกำลังกายในเวลาว่าง ข้อที่ 5 “ครู” ของฉันรับฟังเมื่อฉันพูดหรือเล่าถึงการเล่นเกมกีฬาหรือการออกกำลังกายของฉันในเวลาว่าง ข้อที่ 6 “ครู” ของฉันคอยให้คำชี้แนะที่ดี ๆ แก่ฉัน เวลาฉันเล่นเกมกีฬาหรือออกกำลังกายในเวลาว่าง ข้อที่ 7 ฉันสามารถพูดคุยกับ “ครู” ของฉันเกี่ยวกับการเล่นเกมกีฬาหรือออกกำลังกายที่ฉันทำในเวลาว่าง ข้อที่ 8 “ครู” ของฉันทำให้ฉันมั่นใจว่า ฉันรู้เหตุผลและเข้าใจจริง ๆ ว่าทำไมฉันต้องเล่นเกมกีฬาหรือออกกำลังกายในเวลาว่าง ข้อที่ 9 “ครู” ของฉันสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับการเล่นเกมกีฬาหรือการออกกำลังกายในเวลาว่างของฉันได้ ข้อที่ 10 “ครู” ของฉันให้ความใส่ใจและห่วงใยในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในเวลาว่าง ข้อที่ 11 ฉันรู้สึกว่าฉันสามารถแสดงความคิดเห็นหรือแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับการเล่นเกมกีฬาหรือการออกกำลังกายกับ “ครู” ของฉันได้ และข้อที่ 12 ฉันเชื่อมั่นและไว้วางใจในคำแนะนำของ “ครู” ของฉันเกี่ยวกับเรื่องการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในเวลาว่าง ซึ่งจากผลการทดสอบเชิงยืนยันพบว่าอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ทั้ง 3 ประเทศ และจากทั้ง 3 แหล่งของการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง การประเมินเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ คือ ตั้งแต่ 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 7 เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ครูกับการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองกับการออกกำลังกาย

ตามแนวทางทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองที่อธิบายถึงความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม (Ryan & Deci, 2000 a) โดยกล่าวถึงกระบวนการสังคมว่ามีส่วนในการหล่อหลอมความคิด ทศนคติ และพฤติกรรม จากบทบาทของผู้นำหรือผู้ที่มีอำนาจตามแต่ละสภาพแวดล้อมทางสังคมของบริบทนั้น ๆ การส่งเสริมหรือให้ความรู้ที่มาจากการสอน การให้ข้อมูลย้อนกลับให้รับรู้ว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถ การสร้างความรู้สึกมีคุณค่าหรือภาคภูมิใจในตนเอง (Hein & Hagger, 2007) การได้รับทางเลือกที่อิสระ (Lonsdale et al., 2009) การให้ข้อมูลที่มีคุณค่าหรือมีประโยชน์ (Ourda & Barkoukis, 2006) เป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง มีผลไปสู่การตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐาน ลักษณะของแรงจูงใจในการกำหนดตนเอง และความตั้งใจในการออกกำลังกาย จากหลักฐานทางการศึกษาได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า คนรอบข้างที่มีความสำคัญ ซึ่งได้แก่ ผู้ปกครอง (McDavid et al., 2012; Thogersen-Ntoumani, Ntoumanis, & Nikitaras, 2010; Vierling, Standage, & Treasure, 2007; Bois et al., 2005) ครูพลศึกษา (Rutten, Boen, & Seghers, 2012; Zhang et al., 2011; Taylor & Lonsdale, 2010; Tessier, Sarrazin, & Ntoumanis, 2010; Chatzisarantis & Hagger, 2009; Taylor, Ntoumanis, & Standage, 2008; Cox & Williams, 2008; Ommundsen & Kvalø, 2007; Standage & Gillison, 2007) และเพื่อน (Hagger et al., 2009; Moreno-Murcia, San-Roman, Galindo, Alonso, & Gonzalez-Cutre, 2008; Hagger et al., 2007; Wilson & Rodgers, 2004) เป็นผู้ที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง ในการออกกำลังกาย และการเรียนวิชาพลศึกษาที่นำไปสู่การทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยจึงได้แนวคิดว่าการศึกษาค้นคว้า การเรียนรู้ของแต่ละกลุ่มวัฒนธรรมนั้นมีผลต่อแรงจูงใจ และการรับรู้ต่อการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง การศึกษาที่ผ่านมาได้แสดงให้เห็นว่าความแตกต่างของบริบททางวัฒนธรรมในแต่ละประเทศมีผลต่อการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองที่ต่างกัน [วัฒนธรรมแบบปัจเจกชน (Individualism) กับวัฒนธรรมแบบรวมกลุ่ม (Collectivism) ซึ่งจากการศึกษาของ Hassandra et al. (2003) ที่พบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมต่อแรงจูงใจในการเรียนวิชาพลศึกษา และไปสู่การเพิ่มขึ้นของการทำกิจกรรมทางกายมี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ความแตกต่างของบุคคลในการเข้าร่วม เช่น การรับรู้ว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถ การมีรูปร่างที่ดี การมีอิสระในตนเอง และอีกด้านที่พบคือ ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว สื่อ การยอมรับทางสังคม และหลักการ

ทางวัฒนธรรม ดังนั้น การศึกษาในครั้งนี้นอกจากได้กล่าวถึงกลุ่มคนดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีคนรอบข้างที่มีความสำคัญกับคนในบริบททางสังคมอีกกลุ่มหนึ่ง และถือว่าเป็นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในสังคมตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นผู้ที่มีโอกาสในการปลูกฝังความคิด ทักษะคติ พฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ความเข้าใจอันดีเกี่ยวกับวัฒนธรรมในสังคม เช่น วัฒนธรรมทางศาสนา รวมไปถึงพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหาร ตลอดจนการออกกำลังกาย

วัฒนธรรมทางศาสนา คือ สิ่งที่มีความสำคัญ และเป็นหลักการพื้นฐานในการดำรงชีวิตทางสังคม และช่วยในการอธิบายทัศนคติ และพฤติกรรม ที่มีส่วนในการสร้างลักษณะนิสัยเฉพาะของกลุ่มทางสังคม และองค์กร รวมไปถึงการพิจารณาเหตุผลจากความรู้สึกของชุมชน ในการกำหนดตนเองให้อยู่ในมาตรฐานวัฒนธรรมทางสังคม ความเชื่อ และการปฏิบัติ วัฒนธรรมที่มีลักษณะเฉพาะสามารถส่งเสริมการสนับสนุนถึงความสนใจในกลุ่ม (Ahmad & Harrison, 2007) สภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีความเกี่ยวข้องในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย รวมถึงพฤติกรรมทางด้านสุขภาพอีกบริบทหนึ่ง คือ สถาบันทางศาสนา (โบสถ์ในศาสนาคริสต์ มัสยิดในศาสนาอิสลาม และวัดในศาสนาพุทธ) ถือว่าเป็นกระบวนการสังคมหนึ่ง ที่มีส่วนในการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม บรรทัดฐานทางสังคม คุณค่า ทัศนคติ และประสบการณ์ ให้กับสมาชิกในชุมชน รวมทั้งพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพผ่านหลักการทางศาสนา (Greenfield & Marks, 2007)

ศาสนาจึงเป็นส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางด้านสุขภาพ ทั้งในเรื่องของการควบคุมอาหาร และกิจกรรมทางกาย (โดยการกำหนดถึงการสนับสนุนทางสังคม เครือข่ายทางสังคม และการควบคุมทางสังคม) ศาสนาจึงมีความเกี่ยวข้องในการวางแผนถึงการส่งเสริมสุขภาพผ่านกระบวนการสังคม (Kim & Sobal, 2004) โดยมีผู้นำทางศาสนา (Religion leaders) หรือตัวแทนทางศาสนา (Substitute for religious) (Reifsnider et al., 2010) เป็นคนรอบข้างที่มีความสำคัญในสภาพแวดล้อมทางสังคมของชุมชน (Yaratan & Yucesoylu, 2010) ซึ่งได้แก่บาทหลวงในศาสนาคริสต์ (Jo, Maxwell, Yang, & Bastani, 2010) อิหม่ามในศาสนาอิสลาม (สันติ อัลอิद्रุส, 2550) และพระสงฆ์ในศาสนาพุทธ (World Health Organization, 2008, pp. 5-6) โดยมีผู้นำทางศาสนาหรือตัวแทนทางศาสนา ซึ่งถือว่าเป็นตัวแทนของศาสดาตามหลักการทางศาสนาในการให้ความรู้และคำสั่งสอนทางศาสนาในด้านต่าง ๆ รวมไปถึงเรื่องของความคิด แรงจูงใจ ความรู้สึก ซึ่งเกิดขึ้นจากประสบการณ์ในการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาของแต่ละบุคคล (Soenens et al., 2012) ศาสนา จึงถือว่าเป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพในการนำไปใช้เป็นกลยุทธ์การส่งเสริม และป้องกันพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Koenig, McCullough, & Larson, 2001 cited in Ahmad & Harrison, 2007)

การดำเนินงานที่ได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพนั้น กลยุทธ์และวิธีการส่งเสริมการออกกำลังกาย ต้องสัมพันธ์กับวัฒนธรรมตามบริบทของชุมชน โดยอาศัยความร่วมมือกับคนในชุมชน ตั้งแต่ การเริ่มต้นวางแผนงานในการปฏิบัติ เช่น การที่ให้คนทำงานในโรงงานหรือสถานประกอบการได้มีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมทางกายเพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ในที่ทำงานของตนเอง รวมไปถึงผู้นำชุมชน และผู้นำทางศาสนาในการออกแบบและวางแผนกิจกรรมทางกายตามสภาพแวดล้อมของชุมชน เช่น การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพที่ประเทศสิงคโปร์ ซึ่งเป็นประเทศที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติ และวัฒนธรรม มีสามกลุ่มชาติพันธุ์หลัก ได้แก่ จีน มาเลเซีย และอินเดีย ได้ร่วมกันจัดทำโครงการสุขภาพตามการดำเนินชีวิตแห่งชาติสิงคโปร์ขึ้น (National health life-style program: NHLP) ด้วยการนำโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่กลุ่มเป้าหมายได้กำหนดเองอย่างเฉพาะเจาะจงตามกลุ่มชาติพันธุ์ โดยผ่านความร่วมมือกับ มัสยิดของกลุ่มองค์กรมุสลิมมาเลย์ และวัดในกลุ่มคนอินเดีย เป็นต้น ผลจากการดำเนินงานด้วยการคำนึงถึงบริบททางสังคมจึงเป็นผลอย่างยิ่งกับชุมชนในการให้ความร่วมมือปฏิบัติ และได้รับความสำเร็จเป็นอย่างดีจนได้รับการยกย่องจากองค์การอนามัยโลกในการดำเนินการสร้างสุขภาพให้กับคนในประเทศ (World Health Organizations, 2007)

การปฏิบัติงานเพื่อให้ประสบความสำเร็จอย่างเช่นประเทศสิงคโปร์นั้นเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจต่อสิ่งที่มีความสำคัญที่สัมพันธ์กับเรื่องของเชื้อชาติหรือวัฒนธรรมโดยเชื่อมโยงถึงสถาบันทางศาสนา โดยให้ผู้นำศาสนาหรือตัวแทนทางศาสนามีส่วนร่วมวางแผน หรือส่งเสริมพฤติกรรมทางด้านสุขภาพ เช่น การควบคุมอาหาร กิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย ส่งผลให้เกิดความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมตามโปรแกรมที่ได้วางแผนไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มคนหรือชุมชนที่มีความศรัทธาส่งผลให้ได้รับประสิทธิภาพมากที่สุด

ผู้นำทางศาสนาเหล่านี้จึงถือว่าเป็นผู้ที่มีอิทธิพลกับคนในชุมชน และสังคมตามบทบาททางวัฒนธรรมถือเป็นจุดเชื่อมต่อที่สำคัญระหว่างบุคคลกับชุมชน ความเชื่อและความศรัทธาในการยอมรับในตัวผู้นำทางศาสนาที่มีคำชี้แนะภายใต้การเชื่อมโยงกับคำสอนและหลักการปฏิบัติทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตโดยรวมไปถึงอิทธิพลทางการศึกษา ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และผลที่เกิดขึ้นของสุขภาพโดยเฉพาะผ่านชุมชนที่มีความศรัทธา (Toni-Uebari & Inusa, 2009) ผ่านคำสั่งสอนหรือการโน้มน้าวไปสู่การทำกิจกรรมทางกาย การรักษาสุขภาพ รวมไปถึงพฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ (Chaudhry & Li, 2010) เช่น การออกกำลังกาย (Netz et al., 2011) สร้างความตระหนักในตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพ (O' Donnell, 2006)

การให้ผู้นำทางศาสนาซึ่งเป็นผู้ที่มีอิทธิพลกับคนในชุมชนและสังคมตามบทบาททางวัฒนธรรมได้มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างกิจกรรมทางกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมทางกาย การเรียนพลศึกษาและการกีฬา (Shuval et al., 2008) และร่วมวางแผนในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายกับคนในครอบครัวหรือบุคลากรทางสุขภาพ ทำให้คนมีความใส่ใจ และร่วมปฏิบัติจนถึงเป้าหมายของโปรแกรม (ทิพย์วดี พันธภาค, 2552; วรราชาโรจ เทพพิพิธ และคณะ, 2547) สอดคล้องกับการศึกษาของ Ahmad and Harrison (2007) ที่พบว่า ผู้นำทางศาสนามีผลต่อการสร้างแรงจูงใจในการทำกิจกรรมทางกายหรือการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนั้น ผู้นำทางศาสนาถือว่าเป็นผู้ที่มีความเหมาะสมต่อการส่งเสริมและเพิ่มทัศนคติที่ดี ทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย สร้างการตระหนักรู้ในตนเองต่อพฤติกรรม สอดคล้องกับการศึกษาของ Brown and Ryan (2003) ที่พบว่า เป็นบทบาทที่สำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง คือ การรับรู้ตัวเองด้วยการปฏิบัติ โดยกำหนดและรับรู้ถึงพฤติกรรมของตนเองในการทำกิจกรรมนั้น ๆ จนเป็นผลสำเร็จ สอดคล้องกับการศึกษาของ Chatzisarantis and Hagger (2007) ที่พบว่า การมีสติ (Mindfulness) ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สามารถให้ความหมายหรือเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองต้องการ การที่คนมีสติจึงส่งผลให้เกิดการรับรู้ต่อตนเอง และมีส่วนช่วยในการทำความเข้าใจถึงพฤติกรรม เช่น ความตั้งใจในการออกกำลังกาย และจากการศึกษาของ Kim and Sobal (2004) ที่พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอย่างต่อเนื่อง เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงว่าบุคคลมีการรับรู้และได้พิจารณาว่า ศาสนามีความสำคัญในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังพบว่า คนที่เข้าร่วมการปฏิบัติศาสนกิจอย่างต่อเนื่องนั้นมีความสัมพันธ์กับการทำกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง และระดับหนัก ตัวอย่างเช่น การเดินจงกรมในทางศาสนาพุทธ ถือว่าเป็นการฝึกสติตามแนวทางของศาสนา เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง แต่มีส่วนช่วยในการบริหารร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีการทรงตัวที่ดี (ภูษิต สุวรรณวัฒน์, 2550) การละหมาดในศาสนาอิสลามก็ถือว่าการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง เนื่องจากร่างกายมีการเคลื่อนไหว ทั้ง ยืน การนั่ง และการก้มหมอบ ซึ่งถือว่าการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ฝึกจิตใจให้เป็นสมาธิ รวมไปถึงการปลดปล่อยความเครียด (Samad, 2002; Reza, Urakami, & Mano, 2002) และการภาวนาหรือการเข้าร่วมกิจกรรมในโบสถ์แล้วแต่มีผลไปสู่การฝึกสติ เพื่อให้ตระหนักรู้ในตนเอง และมีความสัมพันธ์ไปสู่การมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ (ปานกลางและอย่างหนัก) ซึ่งอยู่ในระดับที่เหมาะสมกับการพัฒนาสุขภาพ (Kim & Sobal, 2004) นอกจากนี้ในการศึกษาของ Jimenez, Niles and Park (2010) ที่พบว่า ความสำคัญ

ของการมีสติที่นำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีนั้นคือ การเป็นผู้มีอารมณ์ดี การควบคุมอารมณ์ต่อความคาดหวังของตนเอง และการยอมรับตนเอง แสดงให้เห็นว่า ผู้นำทางศาสนา เป็นผู้นำหลักคำสอนทางศาสนาและการปฏิบัติศาสนกิจ เป็นผู้ที่มีส่วนในการสร้างสติ การตระหนักรู้ในตนเอง การยอมรับในตนเอง มีผลต่อสุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต การมีสุขภาวะที่ดี และมีผลที่สัมพันธ์ไปสู่การออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกาย

ผู้นำทางศาสนาจึงถือว่ามีส่วนในการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้น และมีผลต่อการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง ความเข้าใจในเรื่องวัฒนธรรมที่ดีมีส่วนช่วยในการสนับสนุนความตั้งใจ และมีผลไปสู่พฤติกรรมการออกกำลังกาย การใช้ความเชื่อทางศาสนาที่มีอยู่โดยใช้วิธีการสื่อสารด้วยข้อความชักชวนหรือโน้มน้าวจากผู้นำทางศาสนาที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมสุขภาพ ให้ปฏิบัติพฤติกรรมตามแนวทางการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม และเป็นไปตามลักษณะทางวัฒนธรรมทางสังคม โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายที่มีความศรัทธาทางศาสนา ในการเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อ และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหาร รวมไปถึงการออกกำลังกาย ความเข้าใจในบริบททางวัฒนธรรมจึงทำให้ทัศนคติ และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพถือว่าเป็นหลักการสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกายตามวัฒนธรรมด้วยการคำนึงถึงมาตรฐานทางสังคม ความเชื่อ และการปฏิบัติ (Dutta, 2007) สอดคล้องกับการศึกษาของ Taylor et al. (2009) ที่พบว่า ความเข้าใจหรือการรับรู้มาตรฐานทางสังคมนั้น ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มที่ออกกำลังกายหรือการเรียนพลศึกษา และเป็นกลยุทธ์ต่อการสร้างแรงจูงใจ รวมทั้งบรรยากาศการจูงใจในการทำกิจกรรมดั่งนั้น การใช้ข้อความที่สนับสนุนหรือส่งเสริมสุขภาพโดยผู้นำทางศาสนาหรือตัวแทนทางศาสนา ถือว่าเป็นสื่อที่สำคัญในการสร้างแรงจูงใจ นำไปสู่ความเข้าใจ กระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติ และส่งผลถึงพฤติกรรมสุขภาพของคนในศาสนา

จากแนวคิดของทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง การรับรู้ถึงการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองซึ่งได้รับมาจากบทบาทของผู้ที่มีอำนาจในการตัดสินใจหรือผู้นำทางความคิด รวมไปถึงคนที่อยู่ใกล้ชิดในสภาพแวดล้อมทางสังคม โดยการให้คำแนะนำ การให้ทางเลือก การให้ข้อมูลที่ดี และการโน้มน้าวให้เกิดทัศนคติที่ดี และไปสู่พฤติกรรมการออกกำลังกาย

การส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน ถือว่าเป็นกลยุทธ์ที่มีความสำคัญในการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้สึกและพฤติกรรมสำหรับเด็กในการออกกำลังกาย จากการเรียนวิชาพลศึกษา การสนับสนุนและมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง และกลุ่มเพื่อนในการแนะนำการออกกำลังกาย มีหลักฐานในการศึกษาจนเป็นที่ยืนยันชัดเจนแล้วว่ากลุ่มดังกล่าวนี้เป็นผู้ที่มีความสำคัญกับ

การออกกำลังกายสำหรับเด็ก และถือได้ว่าอิทธิพลจากโรงเรียนเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของเด็กทุก ๆ ประเทศ (World Health Organization, 2009)

ในโรงเรียนที่มีวัฒนธรรมทางสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านศาสนาที่เด่นชัด เช่น โรงเรียนวิถิพุทธ โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม และโรงเรียนในเครือคาทอลิก ที่นำเรื่องศาสนาเป็นส่วนหนึ่งในการบูรณาการร่วมกับการจัดการเรียนการสอนในสายสามัญศึกษา และถือหลักการนำปฏิบัติมาใช้ในอย่างจริงจัง และเคร่งครัด ผู้สอนศาสนาจึงถือว่าเป็น ผู้นำในสังคมโรงเรียนอีกกลุ่มหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเด็กในโรงเรียน โดยการสั่งสอนและอบรมผ่านความเชื่อทางศาสนาเป็นอย่างมากนั้น (Greenfield & Marks, 2007) ผู้สอนศาสนาเป็นบุคคลหนึ่งที่มีหน้าที่ในการอบรมสั่งสอน และมีความใกล้ชิดกับเด็กในโรงเรียนเป็นอย่างมาก กลับยังไม่ได้ถูกนำมาศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้การสนับสนุนความมีอิสระในตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการออกกำลังกายหรือการกีฬาเลยผู้นำทางศาสนาในโรงเรียนหรือที่เรียกว่าผู้สอนศาสนา จึงน่าจะเป็นคนรอบข้างที่มีความสำคัญอีกกลุ่มหนึ่งในสภาพแวดล้อมทางสังคมในการศึกษาครั้งนี้