

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย ต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยจึงได้ทำการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกาย และทำการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องอิทธิพลของการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย ต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้ง 4 สรุปได้ดังนี้

1. ผลการพัฒนาแบบสอบถามทั้ง 4 ฉบับ ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กระบวนการในการพัฒนาแบบสอบถามนั้นใช้วิธีการเดียวกัน มีเพียงแบบสอบถามเพียงฉบับเดียวที่ผ่านการพัฒนามาแล้ว ดังนั้นแบบสอบถามอีก 3 ฉบับที่นำมาพัฒนาเพื่อใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีการแปลกลับ ซึ่งพบว่า มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาที่ดีและทดสอบความเชื่อมั่นด้วยวิธีการทดสอบความสอดคล้องภายใน โดยใช้เกณฑ์ยอมรับที่ค่ามากกว่า .70 พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ .80 จนถึง .92 จึงแสดงให้เห็นว่า แบบสอบถามทั้ง 4 ฉบับมีความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ดี (กัลยา วาณิชยปัญญา, 2553) นอกจากนี้จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของตัวแปรแฝงทั้ง 4 ตัวแปรแฝงประกอบด้วย โมเดลการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกาย พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องของโมเดลการวัดตัวแปรทุกตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แสดงว่า เครื่องมือวิจัยมีความตรงทั้งเชิงเนื้อหาและความตรงเชิงโครงสร้างรวมทั้งความเชื่อมั่นที่ดีตามหลักการวิจัยจึงสามารถนำไปใช้วัดองค์ประกอบในตัวแปรแฝงของแต่ละตัวแปรได้จริง

2. ผลการศึกษาอิทธิพลของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย กับความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกาย ตามโมเดลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถสรุปตามสมมติฐานการวิจัยดังนี้

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย มีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย ความตั้งใจในการออกกำลังกาย โดยทางอ้อมผ่านความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา และแรงจูงใจไปสู่ความตั้งใจในการออกกำลังกาย ขณะที่การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย ไม่ส่งผลทางตรงต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย แต่ส่งผลทางอ้อมผ่านความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย ไปยังแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย มีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อความตั้งใจในการออกกำลังกาย โดยทางอ้อมผ่านแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ไปสู่ความตั้งใจในการออกกำลังกาย

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 แรงจูงใจในการออกกำลังกาย มีอิทธิพลทางตรงต่อความตั้งใจในการออกกำลังกาย

3. ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย กับความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกาย กับข้อมูลเชิงประจักษ์หลังจากที่ปรับเป็นโมเดลปรับแก้แล้ว พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ และมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย เท่ากับ .28, .48, และ .49 ตามลำดับ แสดงว่าโมเดลสามารถอธิบายถึงอิทธิพลของการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย กับความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกายและความตั้งใจในการออกกำลังกายได้ และสามารถทำนายถึงความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกายได้ร้อยละ 28, 48, และ 49 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรทั้ง 3 ตัวสามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจในการออกกำลังกายของนักเรียนได้ร้อยละ 49

เมื่อพิจารณาจากค่าอิทธิพลรวม พบว่า ตัวแปรการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อตัวแปรความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการ

ออกกำลังกายสูงสุด มีค่าอิทธิพลรวมเท่ากับ .53 รองลงมา คือ ความตั้งใจในการออกกำลังกาย และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย มีค่าอิทธิพลรวมเท่ากับ .43 และ .37 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลรวมต่อความตั้งใจในการออกกำลังกายนั้น พบว่า ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกายมีอิทธิพลรวมต่อความตั้งใจในการออกกำลังกายสูงสุด (.54) รองลงมา คือ การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย (.43) และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย (.43) ตามลำดับ

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมของ “ครู” มีผลทำให้เกิดการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกายและส่งผลถึงความสัมพันธ์ใน 4 ลักษณะ ดังนี้

1. การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกาย
2. ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกาย
3. แรงจูงใจในการออกกำลังกายส่งผลต่อความตั้งใจในการออกกำลังกาย
4. ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกายเป็นตัวกลางที่เชื่อมระหว่างการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกายกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และมีผลต่อการนำไปใช้ส่งเสริมความตั้งใจในการออกกำลังกาย

จากการศึกษาครั้งนี้ จึงสรุปได้ว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย มีผลทำให้เกิดการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกาย แต่อย่างไรก็ตามความตั้งใจในการออกกำลังกายในการศึกษาครั้งนี้ไม่ได้เกิดจากปัจจัยทางด้านการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่สามารถเกิดจากการได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย มากกว่ารับรู้จากการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองเพียงอย่างเดียว

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาถึงอิทธิพลของการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย ต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกาย โดยใช้โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับ

ข้อมูลเชิงประจักษ์ ในครั้งนี้กรอบแนวคิดหรือโมเดลสมมติฐานได้มาจากการทบทวนวรรณกรรม เอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง (Deci & Ryan, 1985, 2000) มาสังเคราะห์ แล้วนำมาเทียบเคียงและประยุกต์ใช้ ผลการวิจัยมีประเด็นที่นำมาอภิปรายผล ดังนี้

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย มีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย ความตั้งใจในการออกกำลังกาย โดยอ้อมผ่านความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา และแรงจูงใจไปสู่ความตั้งใจในการออกกำลังกายผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย มีประเด็นนำมาอภิปรายดังนี้

1. การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกายส่งผลทางตรงต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย

ตามแนวคิดของทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง เสนอว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา และความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ต่อความรู้สึกในการรับรู้ไปถึงจิตวิทยาทางด้านสุขภาพ การเพิ่มขึ้นของการมีสุขภาวะที่ดี และส่งผลต่อความรู้สึกใน ความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000 a) สภาพแวดล้อมทางสังคมจึงมีผลต่อการสนับสนุนหรือยับยั้งความต้องการนั้น ๆ และส่งผลย้อนกลับไปสู่พฤติกรรมสุขภาพ ระดับความต้องการของกระบวนการทางจิตวิทยาหรือความต้องการทางจิตวิทยาจึงส่งผลต่อความพึงพอใจ และแรงจูงใจในการมีหรือไม่มีพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายหรือไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น ดังนั้นสิ่งที่ระบุถึงระดับของการแสดงออกทางพฤติกรรมจึงเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการได้รับการตอบสนองต่อความพึงพอใจ และเป็นแรงจูงใจที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลไปสู่การแสวงหาหรือถอนตัวออกจากพฤติกรรมสุขภาพ การได้รับการเติมเต็มจากความต้องการพื้นฐานทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การมีอิสระ การรับรู้ว่าเป็นคนมีความสามารถ และการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับคนอื่น ถือว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากที่สุดต่อการมีสุขภาวะที่ดีในกระบวนการทางจิตวิทยา (Deci & Ryan, 2000, 2002)

จากเหตุผลดังกล่าวนี้เองจึงยืนยันได้ว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย เช่น วิธีการสอน และการแนะนำ (Moustaka et al., 2012; Edmunds et al., 2008) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้เหตุผล (Reeve et al., 2002) การรับฟัง การได้รับคำชมเชย การได้รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ การให้โอกาสหรือทางเลือกในการตัดสินใจ และหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่กดดันหรือการออกคำสั่ง (Lim & Wang, 2009) พร้อมการรับฟังด้วย

ความใส่ใจจาก “ครู” (Deci & Ryan, 2002) “ครู” ถือว่าเป็นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในสังคมตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นผู้ที่มีโอกาสในการปลูกฝังความคิด ทักษะคิด พฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ความเข้าใจอันดีเกี่ยวกับวัฒนธรรมในสังคม เช่น วัฒนธรรมทางศาสนา รวมไปถึงพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหาร ตลอดจนการออกกำลังกายผ่านหลักการทางศาสนา (Greenfield & Marks, 2007) โดยเฉพาะกับกลุ่มคนที่มีความศรัทธา ผ่านคำสั่งสอนหรือการโน้มน้าวไปสู่การทำกิจกรรมทางกาย การรักษาสุขภาพ รวมไปถึงพฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ (Chaudhry & Li, 2010) ทำให้เชื่อฟังต่อหลักคำสอนของ “ครู” ในการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด รวมทั้งส่งเสริมหรือสร้างวัฒนธรรมภายในกลุ่มให้มีความสนใจรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย (Ahmad & Harrison, 2007) ดังนั้น “ครู” จึงถือว่าเป็นคนรอบข้างที่มีความสำคัญกับบริบทในชุมชน และส่งผลต่อการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจากคำสอนผ่านหลักการทางศาสนา และถือว่าเป็นอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมทางสังคมอีกกลุ่มหนึ่งในการตอบสนองความพึงพอใจที่กระตุ้นให้คนมีเป้าหมายอยู่บนพื้นฐานความต้องการทางจิตวิทยาและได้รับแรงจูงใจที่มากจากการเอื้อให้ไปสู่พฤติกรรมตามความต้องการ รวมทั้งการได้เลือกกิจกรรมอย่างมีอิสระ การมีปฏิสัมพันธ์กันในสังคม และการมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม (Ryan & Deci, 2000 b; Hagger & Chatzisarantis, 2008; Dugdill et al., 2009, pp. 22-23) การได้รับการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจากสภาพแวดล้อมทางสังคมจึงเปิดโอกาสให้บุคคลมีแรงจูงใจตามความสนใจ ได้รับการตอบสนองความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาที่อยู่ภายในตนเอง (Deci & Ryan, 2002 b; Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009)

การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจากคนรอบข้างที่มีความสำคัญ ส่งผลและส่งเสริมต่อการรับรู้ความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา (Vallerand et al., 2008) และกระตุ้นให้คนตอบสนองความพึงพอใจของตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่อยู่บนความต้องการพื้นฐานทางกระบวนการจิตวิทยา รวมทั้งมีผลต่อแรงจูงใจในการกำหนดตนเองเพื่อมุ่งมั่นให้ออกกำลังกายสำเร็จตามเป้าหมาย (Hagger & Chatzisarantis, 2008) การได้รับการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง และความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยานั้นจึงมีความสัมพันธ์เชิงบวก และเป็นตัวทำนายถึงความมุ่งมั่นในตนเองที่ส่งผลต่อออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง การวางแผนจัดโปรแกรมการออกกำลังกายนั้นให้ได้รับประโยชน์ผ่านความพึงพอใจต่อความต้องการขั้นพื้นฐานทางจิตวิทยา เป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดความมุ่งมั่นในตนเอง (Edmunds et al., 2007) การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองสำหรับนักเรียนที่มาจากครูในโรงเรียน เช่น การสอน การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ดี จึงเป็นสิ่งที่ช่วยในการส่งเสริมหรือทำให้นักเรียนมีเป้าหมาย

ที่ชัดเจนในการออกกำลังกาย รวมทั้งปฏิบัติตนเองให้สำเร็จเช่นเดียวกับการศึกษาของ Taylor and Lonsdale (2010) ที่พบว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองมีความสัมพันธ์กับความพยายามในการออกกำลังกาย และยังพบว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความพึงพอใจ แสดงให้เห็นว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองส่งผลให้เกิดการรับรู้ความพึงพอใจต่อการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา และส่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

สรุปได้ว่า การรับรู้ต่อการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองมีความสัมพันธ์กันต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมในการออกกำลังกาย และถือว่าเป็นสิ่งที่จะช่วยในการสร้างพฤติกรรมในการออกกำลังกาย รวมทั้งส่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย ส่งผลทางตรงต่อความตั้งใจในการออกกำลังกาย

การศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อความตั้งใจในการออกกำลังกายเป็นการทำให้ทราบถึงการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ จึงถูกนำแนวคิดของการเกิดความตั้งใจในการออกกำลังกายจากทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (1991) กล่าวว่า ความตั้งใจยังมีมากเท่าไร บุคคลยิ่งมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นมากเช่นกัน ความตั้งใจของพฤติกรรมตามแนวทางของการศึกษาตามทฤษฎีนี้จึงเชื่อว่าบุคคลมีเหตุผลจากการได้รับข้อมูล และมีการประเมินผลจากข้อมูลที่ตนเองมีอยู่ และพิจารณาถึงผลของการกระทำ รวมไปถึงการรับรู้ภายนอกก่อนการตัดสินใจแสดงพฤติกรรม นอกจากทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนแล้ว ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองนั้นก็ยังสามารถนำมาอธิบายพฤติกรรมความตั้งใจในการออกกำลังกายได้เช่นกัน ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองอธิบายถึงความสัมพันธ์ของแรงจูงใจกับสภาพแวดล้อมทางสังคม (Ryan & Deci, 2000 a) โดยกล่าวถึงกระบวนการสังคมจากผู้นำหรือผู้ที่มีอำนาจตามบริบทนั้น ๆ เป็นผู้ที่มีส่วนในการหล่อหลอม ความคิด ทักษะ และพฤติกรรม ดังนั้น ความตั้งใจในการออกกำลังกายซึ่งเป็นเหตุผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ต้องอาศัยโอกาสหรือปัจจัยด้านอื่น ๆ เพื่อช่วยให้บุคคลได้แสดงพฤติกรรม เช่น แรงจูงใจจากสภาพแวดล้อมทางสังคม (Chatzisarantis et al., 2006)

“ครู” ถือว่าเป็นผู้หนึ่งในสังคมโรงเรียนที่มีอิทธิพลกับนักเรียน และสังคมตามบทบาททางวัฒนธรรมถือเป็นจุดเชื่อมต่อที่สำคัญผ่านความเชื่อและความศรัทธาที่มีค่าซึ่งแนะนำได้การเชื่อมโยงกับคำสอนและหลักการปฏิบัติทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตโดยรวมไปถึงอิทธิพลทางด้านการศึกษา ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และผลที่เกิดขึ้นของสุขภาพโดยเฉพาะผ่าน

ชุมชนที่มีความศรัทธา (Toni-Uebari & Inusa, 2009) ผ่านคำสั่งสอนหรือการโน้มน้าวไปสู่การทำกิจกรรมทางกาย การรักษาสุขภาพ รวมไปถึงพฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ (Chaudhry & Li, 2010) เช่น การออกกำลังกาย (Netz et al., 2011) สร้างความตระหนักรู้ในตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพ (O' Donnell, 2006) ดังนั้น ในการศึกษาจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีการปฏิบัติตนตามหลักการ และคำสอนทางศาสนาอย่างเคร่งครัด จึงเป็นชุมชนที่มีความศรัทธา เพราะฉะนั้น “ครู” ซึ่งเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิด จึงถือว่าเป็นผู้ที่มีผลต่อทัศนคติ แรงจูงใจ รวมไปถึงการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกายให้กับนักเรียน เพื่อให้เกิดความตั้งใจในการออกกำลังกาย

แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจาก “ครู” จึงเป็นผลที่เกิดจากการส่งเสริมหรือให้ความรู้ที่มาจาก การสอน การให้ข้อมูลย้อนกลับให้รับรู้ว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถ การสร้างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าหรือภาคภูมิใจในตนเอง (Hein & Hagger, 2007) การได้รับทางเลือกที่อิสระ (Lonsdale et al., 2009) การให้ข้อมูลที่มีคุณค่าหรือมีประโยชน์ (Ourda & Barkoukis, 2006) การให้โอกาสสำหรับทางเลือกและมีส่วนในการตัดสินใจ มีหรือเตรียมเหตุผลโดยให้คำอธิบายถึงความหมายหรือคุณค่าจากสิ่งที่บุคคลได้เลือก เช่น การแนะนำหรือสั่งสอน และโน้มน้าวว่าเรื่องของพฤติกรรมทางด้านสุขภาพนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ พร้อมกับการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกเพื่อเชื้อหรือส่งเสริมให้รู้สึกถึงทิศทางการกระทำเพื่อให้รับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติ (Ryan & Deci, 2000 b) การได้รับเหตุผล พร้อมรับฟังด้วยความใส่ใจ (Reeve et al., 2002) และการให้ความหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยปราศจากความกดดัน (Deci & Ryan, 2002) การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองจึงเป็นตัวทำนายถึงอิทธิพลทางตรงต่อความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และทำนายถึงอิทธิพลทางอ้อมผ่านทัศนคติ นอกจากนี้ยังชี้ให้เห็นว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองช่วยอธิบายถึง อิทธิพลของสภาพแวดล้อมทางสังคมเช่น การสื่อสารด้วยการใช้คำพูดที่โน้มน้าวมีผลต่อการรับรู้อิสระในตนเอง ทัศนคติ ความตั้งใจ และการทำกิจกรรมทางกาย (Chatzisarantis, Hagger, & Smith, 2007; Chatzisarantis et al., 2008; Chatzisarantis, Hagger, Wang, & Thøgersen-Ntoumanis, 2009; Fortier, Kowal, Lemyre, & Orpana, 2009) และนำไปสู่การได้รับความพึงพอใจในความต้องการจากได้รับปฏิสัมพันธ์ที่ดี และเพิ่มความรู้สึกของความสัมพันธ์นั้นจากความรู้สึกถึงความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Belongingness) และไปสู่การเริ่มต้น และความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมด้วยความมีอิสระ (Deci & Ryan, 1987) สอดคล้องกับการศึกษาของ Hagger, Chatzisarantis and Biddle (2002) ที่พบว่า การได้รับข้อมูลเพื่อให้ทางเลือกในการตัดสินใจมีอิทธิพลต่อการมีอิสระ

ในตนเองสำหรับเด็กในการทำกิจกรรม ทำให้มีผลไปถึงทัศนคติ และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมตนเอง ส่งผลต่อแรงจูงใจ และความตั้งใจในการออกกำลังกาย ดังนั้น การได้รับข้อมูลย้อนกลับที่ดีจาก “ครู” ในการสั่งสอน คำแนะนำ การใส่ใจ และห่วงใย โดยเชื่อมโยงกับหลักการปฏิบัติทางศาสนาที่ดี ทำให้นักเรียนรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมหรือได้รับการตอบสนองต่อความต้องการที่อยู่ภายในของตนเอง เช่น ทำให้นักเรียนรับรู้ว่าจะสามารถหรือปฏิบัติการออกกำลังกายได้สำเร็จ ทำให้นักเรียนได้รับรู้ถึงการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง และกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความตั้งใจในการออกกำลังกาย

คนรอบข้างที่มีความสำคัญในสภาพแวดล้อมทางสังคมจึงช่วยส่งเสริมการรับรู้อิสระในตนเอง และมีส่วนในการควบคุมพฤติกรรมเพื่อให้การปฏิบัติกิจกรรมเป็นไปตามเป้าหมาย การรับรู้ถึงความเป็นอิสระในตนเองจึงเกิดจากปัจจัยที่เป็นเรื่องของสื่อสาร เช่น การให้เหตุผล การสั่งสอน หรือการโน้มน้าว การให้โอกาส การให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นต้น เป็นผลให้เกิดการปรับพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ รวมไปถึงความตั้งใจ การเพิ่มขึ้นของพฤติกรรมและการปฏิบัติกิจกรรมที่ต่อเนื่องเป็นระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น ส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและกระบวนการทางจิตวิทยา ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจ เพิ่มความสนใจและการเรียนรู้ ลดความกดดันและความตึงเครียด ช่วยพัฒนาอารมณ์ สร้างความรู้สึกการมีคุณค่าในตนเอง (Deci & Ryan, 1987) โดยเฉพาะทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายส่งผลต่อแรงจูงใจแบบมีอิสระ ต่อความตั้งใจในการปฏิบัติรวมไปถึงความตั้งใจในการเพิ่มระดับของกิจกรรมทางกาย (Fortier et al., 2009; Hagger, Chatzisarantis, Barkoukis, Wang and Baranowski (2005) และจากการศึกษาของ Brickell, Chatzisarantis and Pretty (2006) ได้แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องของ ทัศนคติ การรับรู้ความสามารถในการควบคุม มีผลต่อการทำนายความตั้งใจแบบมีอิสระ และมาตรฐานทางสังคมมีผลต่อการทำนายความตั้งใจแบบถูกกำหนด และการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองสามารถทำนายถึงความตั้งใจแบบมีอิสระได้และการศึกษาของ Lim and Wang (2009) ที่พบว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองนั้นมีความสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดรูปแบบของความมุ่งมั่นในตนเองของการกำกับพฤติกรรม (Self-determined forms of behavior regulations) ในการเรียนพลศึกษา และมีผลไปสู่ความตั้งใจในการทำกิจกรรมทางกายจากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นจึงถือว่าความมุ่งมั่นในตนเองเป็นส่วนหนึ่งในการทำความเข้าใจหรืออธิบายถึงสาเหตุของการเกิดแรงจูงใจ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเช่น ความตั้งใจในการออกกำลังกายได้

สรุปได้ว่า “ครู” ถือว่าเป็นส่วนสำคัญของโรงเรียนที่มีผลต่อการสร้างทัศนคติที่ดีให้กับเด็ก ในการออกกำลังกายซึ่งเกิดมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน การได้รับความเอาใจใส่

การชมเชย และการได้รับเหตุผลที่มาจากความเข้าใจในวัฒนธรรมที่ดีของ”ครู” ในการโน้มน้าวเด็กให้เกิดความตั้งใจในการออกกำลังกาย และเป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กรับรู้ถึงกับสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย ส่งผลไปสู่ความตั้งใจในการออกกำลังกาย

3. การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย
ไม่ส่งผลทางตรงต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย แต่พบว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย ส่งผลทางอ้อมผ่านความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกายไปยังแรงจูงใจในการออกกำลังกายมีประเด็นนำมาอภิปรายดังนี้

ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองเป็นทฤษฎีหลักและสำคัญทางจิตวิทยา (Deci & Ryan, 2008) ที่ใช้อธิบายถึงแรงจูงใจ และสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ส่งอิทธิพลเพื่อเพิ่มการปฏิบัติ และการเจริญเติบโตของกระบวนการจิตวิทยา โดยให้ความหมายของแรงจูงใจ และความหลากหลายจากแหล่งของแรงจูงใจภายนอก โดยอธิบายถึงบทบาทของแรงจูงใจภายใน และลักษณะของแรงจูงใจภายนอกในด้านการพัฒนาความคิดและสังคม รวมไปถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลในการปฏิบัติพฤติกรรมทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองจึงเป็นทฤษฎีที่แสดงให้เห็นถึงประเด็นความสำคัญของการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองเพื่อทำความเข้าใจถึงแรงจูงใจและบุคลิกภาพ ไปสู่การกำกับหรือกำหนดพฤติกรรมตนเองในการปฏิบัติที่กำหนดตนเองจึงถือว่ามีความสำคัญในการนำมาใช้ปรับและรักษาระดับของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย (Daley & Duda, 2006) การศึกษาถึงแรงจูงใจ จึงมีความสำคัญในการประเมินถึงความแตกต่างของเป้าหมายหรือเหตุผลในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันของบุคคลและสนับสนุนให้บุคคลมีการคงสภาพของแรงจูงใจในการออกกำลังกายไปยังการกำหนดตนเองในการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

Vallerand et al. (2008) กล่าวว่า ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง เป็นทฤษฎีที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญจากบทบาทของสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ คนรอบข้างที่มีความสำคัญว่าเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง และนำไปสู่แรงจูงใจในการกำหนดตนเองไปยังพฤติกรรมออกกำลังกาย สอดคล้องกับทฤษฎีดังกล่าวและพบว่าการศึกษาของ Silva, Markland, Viera, Coutinho, Carraca, Palmeira et al. (2010) ได้แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมกำกับตนเองในการออกกำลังกายได้รับอิทธิพลมาจากการรับรู้ถึงการสนับสนุนความเป็นอิสระ และการสนับสนุนความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา เช่น จากการรับรู้ถึงการเป็นคนที่มีความสามารถ เป็นต้น รวมไปถึงได้รับการตอบสนองความพึงพอใจต่อความต้องการของตนเองเป็นสิ่งที่ช่วยในการสร้างบรรยากาศจูงใจในการออกกำลังกาย รวมทั้ง

สร้างแรงจูงใจจากการรับรู้ถึงความสามารถในควบคุมพฤติกรรมตนเอง และบรรทัดฐานทางสังคม ก่อให้เกิดความตั้งใจเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และปฏิบัติกิจกรรมนั้นจนสำเร็จตามสิ่งที่ได้ตั้งใจ

(Chatzisarantis et al., 2008)

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย ไม่ส่งผลทางตรงต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย อาจเนื่องมาจากการได้รับการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมทางสังคมมีผลต่อการเพิ่มขึ้นหรือส่งเสริมลักษณะภายในตนเอง เช่น การรับรู้คุณค่า เป้าหมาย และความเชื่อทำให้มีผลต่อการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไปสู่การกำกับความมุ่งมั่นในตนเอง (Self-determine regulation) เรียกว่า การมีลักษณะจากภายในตนเอง (Internalization) ที่เกิดขึ้นจากความต้องการที่อยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นเมื่อบุคคลได้ยอมรับสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือกว่าตนเอง และตรงกับความต้องการที่อยู่ภายใน รวมทั้งค่านิยม ดังนั้น พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจึงมีลักษณะที่สอดคล้องกับค่านิยมที่บุคคลนั้นมีอยู่เดิม ความพึงพอใจจึงขึ้นอยู่กับ การได้รับการตอบสนองต่อพฤติกรรมนั้น ๆ และการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้มีผลต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม รวมไปถึงทัศนคติที่ดีในการทำกิจกรรม

การเพิ่มขึ้นหรือลดลงจากความสอดคล้องภายในตนเองด้วยการกำกับพฤติกรรมจากการถูกจูงใจที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากปัจจัยทางภายนอก ซึ่งเกิดขึ้นโดยสภาพแวดล้อมทางสังคม (Ryan & Deci, 2000 a) ที่เริ่มต้นจาก การที่บุคคลมีหรือแสดงพฤติกรรมมาจากการได้รับการกล่าวถึงคุณค่าในตนเองจากผู้อื่น เช่น ทำให้คนมีการปรับพฤติกรรมหรือค้นหาความหมายของการพัฒนาตนเองการปรับลักษณะของแรงจูงใจที่มาจากการยอมรับในตนเอง (Deci & Ryan, 1985, 2002; Ryan & Deci, 2000 b) แสดงให้เห็นว่า การตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา เช่น การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นว่าตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถทำให้ส่งผลต่อแรงจูงใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในครั้งนี้ ที่พบว่า นักเรียนมีการรับรู้ถึงการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย แต่ไม่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยตรง แต่อ้อมผ่านการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่า การเกิดแรงจูงใจของนักเรียนนั้นมีเหตุผลจากปัจจัยภายนอก เช่น ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา ที่ถือว่าเป็นสิ่งที่เชื่อมระหว่างการเรียนรู้ถึงการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง กับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ Ryan and Deci (2000 b) ที่กล่าวว่า การมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อมทางสังคมมีผลต่อการได้รับการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง ที่มาจากการได้รับความพึงพอใจต่อความต้องการ

จากการกระทำนั้น ๆ แล้วส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของแรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงของกระบวนการจิตวิทยา การพัฒนาตนเองและผลของพฤติกรรม เช่น การออกกำลังกาย แล้วมีคนอื่นชมว่าทำได้ดี หรือสัปดาห์ดี เป็นต้น

จากการศึกษาของ Taylor, Ntoumanis, Standage and Spray (2010) ที่ศึกษาถึงการทำนายแรงจูงใจของเด็กในการเรียนวิชาพลศึกษา ที่มีผลต่อความพยายาม และความตั้งใจในการออกกำลังกาย พบว่า เด็กมีแรงจูงใจเกิดขึ้นจากตนเอง แต่ผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ของนักเรียนในชั้นเดียวกันส่งผลต่อแรงจูงใจในความพยายามที่จะออกกำลังกาย และความตั้งใจการออกกำลังกาย เป็นต้น เช่นเดียวกับการศึกษาของ Wilson, Mack, Blanchard and Gray (2009) ที่พบว่า บทบาทที่สำคัญของการรับรู้ความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานนั้นมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มความรู้สึก และการลดความรู้สึกที่เป็นลบในการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่า การรับรู้ถึงการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกายส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย แต่เมื่อมีการนำมาศึกษาร่วมกับความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกายนั้น ทำให้ไม่ส่งผลทางตรงต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย แต่อ้อมผ่านความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย ดังที่การศึกษาของ Hassandra, Goudas and Chroni (2003) ที่พบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมต่อแรงจูงใจในการเรียนวิชาพลศึกษา และไปสู่การเพิ่มขึ้นของการทำกิจกรรมทางกายมี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ความแตกต่างของบุคคลในการเข้าร่วม เช่น การรับรู้ว่าตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถ การมีรูปร่างที่ดี การมีอิสระในตนเอง และอีกด้านที่พบคือ ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว สื่อ การยอมรับทางสังคม และหลักการทางวัฒนธรรม ดังนั้น การศึกษาในครั้งนั้นนอกจากได้กล่าวถึงกลุ่มคนดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีคนรอบข้างที่มีความสำคัญกับคนในบริบททางสังคมอีกกลุ่มหนึ่ง และถือว่าเป็นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในสังคมตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นผู้ที่มีโอกาสในการปลูกฝังความคิด ทักษะ พฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ความเข้าใจอันดีเกี่ยวกับวัฒนธรรมในสังคม เช่น วัฒนธรรมทางศาสนา รวมไปถึงพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหาร ตลอดจนการออกกำลังกาย ด้วยเหตุนี้พฤติกรรมของ “ครู” ถือว่าเป็นสิ่งที่แสดงออกต่อการยอมรับตามหลักการทางวัฒนธรรมภายใต้เงื่อนไขหรือหลักการทางศาสนา แต่ไม่สามารถแสดงพฤติกรรมในการออกกำลังกาย หรือเป็นแม่แบบให้กับนักเรียนได้เหมือนกับผู้ปกครอง ครูพลศึกษา และเพื่อน ในการออกกำลังกาย ซึ่งหลักการทางศาสนานั้นถึงแม้สนับสนุนหรือส่งเสริมให้คนออกกำลังกาย รวมไปถึงอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางด้านสุขภาพ ทั้งในเรื่องของการควบคุมอาหาร และกิจกรรมทางกายโดยการกำหนดถึงการสนับสนุนทางสังคม การสร้างเครือข่ายทางสังคม แต่ก็มี การควบคุมพฤติกรรมของคนใน

ชุมชนให้เป็นไปตามหลักการทางศาสนา (Kim & Sobal, 2004) ผลการศึกษาจึงไม่ส่งผลทางตรงต่อแรงจูงใจเหมือนกับการศึกษาอื่น ๆ ที่ผ่านมา เพราะเป็นผลทางอ้อมที่ต้องทำให้นักเรียนรับรู้ถึงความพึงพอใจผ่านการได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา โดยถือว่าเป็นสิ่งที่เติมเต็มต่อแรงจูงใจและเป็นตัวกลางที่เกิดขึ้นในการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง ความพึงพอใจต่อความต้องการด้านการมีอิสระ และด้านการมีความสามารถในการเรียนวิชาพลศึกษา ส่งผลต่อการจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังจากเวลาเลิกเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการมีความสามารถนั้นมีผลต่อลักษณะของแรงจูงใจแบบมีอิสระทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งมาจากการได้รับโอกาสให้ไปสู่ความพึงพอใจต่อการมีความสามารถทั้งในการเรียนวิชาพลศึกษา และการทำกิจกรรมทางกาย (Barkoukis, Hagger, Lambropoulos, & Tsorbatzoudis, 2010)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองจึงเป็นส่วนหนึ่งในการทำความเข้าใจและอธิบายถึงแรงจูงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถสรุปออกมาเป็นปัจจัยหลัก 3 ประการ ดังนี้ 1) อธิบายถึงปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมไปถึงปัจจัยจากสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การให้รางวัล การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก วิธีการสอน และเกิดขึ้นจากตัวบุคคลเอง เช่น ความต้องการความพึงพอใจพื้นฐานทางจิตวิทยา และส่งผลไปยังแรงจูงใจหรือการกำกับตนเองในการออกกำลังกาย เช่น ความมุ่งมั่นในตนเองในการกำหนดพฤติกรรมตนเองให้ออกกำลังกายจนสำเร็จ รวมไปถึงเป็นตัวเชื่อมที่ส่งผลถึงความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา 2) อธิบายถึงโครงสร้างของลักษณะเหตุการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม และปัจจัยด้านอื่น ๆ เช่น สภาพแวดล้อมทางสังคมที่ส่งผลหรือรวมไปถึงการผ่านตัวกลาง คือ การได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา และเชื่อมต่อกับรูปแบบหรือแรงจูงใจไปยังพฤติกรรม หรือความตั้งใจ และสุดท้าย 3) ใช้เป็นแนวทางที่ถูกต้องของโครงสร้างแรงจูงใจสำหรับนักจิตวิทยา เพื่อนำไปปฏิบัติในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยมีเป้าหมายไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเริ่มต้นจากการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้บุคคลเริ่มต้นออกกำลังกาย และมีการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง (Hagger & Chatzisarantis, 2008) จากบทความนี้เองแสดงให้เห็นว่า การรับรู้ถึงการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย อาจส่งผลทางตรงหรือทางอ้อมต่อแรงจูงใจ โดยมีการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาเป็นสิ่งที่เชื่อมต่อกับรูปแบบของแรงจูงใจไปยังพฤติกรรม หรือความตั้งใจในการออกกำลังกาย

สรุปได้ว่า การส่งเสริมหรือการสนับสนุนให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายนั้น การรับรู้ถึงการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกายจาก “ครู” ในการพูดชักจูง

หรือโน้มน้าวในการออกกำลังกายการส่งเสริมเพื่อให้รับรู้ถึงการตอบสนองต่อความพื้นฐานทางจิตวิทยา เช่น การชมเชยให้รับรู้ว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการออกกำลังกายหรือการให้แนะนำว่าการออกกำลังกายหรือการรักษาสุขภาพเป็นสิ่งที่ดีตามหลักการปฏิบัติทางศาสนา เป็นผลทำให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจ และเกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่อไป

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกายมีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อความตั้งใจในการออกกำลังกาย โดยอ้อมผ่านแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ไปสู่ความตั้งใจในการออกกำลังกาย ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

1. ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกายส่งผลทางตรงต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

จากผลการวิจัยที่พบว่าความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยามีผลโดยตรงต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายในกลุ่มนักเรียนครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า ความพึงพอใจเป็นสิ่งช่วยเพิ่มระดับของแรงจูงใจ และช่วยเพิ่มระดับของกิจกรรม การให้บุคคลได้ปฏิบัติหรือกำหนดตนเองให้ได้รับความพึงพอใจ (Needs satisfaction) โดยการเลือกหรือจากการได้รับโอกาสเพื่อไปสู่เป้าหมายที่อยู่บนความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา นำไปสู่การออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย (McDavid et al., 2012) จากการศึกษาของ Hassandra et al. (2003) พบว่าปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมแรงจูงใจในการเรียนวิชาพลศึกษา และนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของการทำกิจกรรมทางกายมี 2 องค์ประกอบคือ 1) ความแตกต่างในการรับรู้ของบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น รับรู้ว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถ มีรูปร่างที่ดี และมีอิสระในตนเอง เป็นต้น และ 2) ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว สื่อ การยอมรับทางสังคม และหลักการทางวัฒนธรรม “ครู” จึงถือว่ามีส่วนในการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้น และมีผลต่อการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง ความเข้าใจในเรื่องวัฒนธรรมที่ดีมีส่วนช่วยในการสนับสนุนความตั้งใจ และมีผลไปสู่พฤติกรรมการออกกำลังกาย

การใช้ความเชื่อทางศาสนาที่มีอยู่โดยใช้วิธีการสื่อสารด้วยข้อความชักชวนหรือโน้มน้าวจากผู้นำทางศาสนาที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมสุขภาพ ให้ปฏิบัติพฤติกรรมตามแนวทางการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม และเป็นไปตามลักษณะทางวัฒนธรรมทางสังคม โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายที่มีความศรัทธาทางศาสนา ในการเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อ และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหาร รวมไปถึงการออกกำลังกาย ความเข้าใจในบริบททางวัฒนธรรมจึงทำให้ทัศนคติ และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพถือว่าเป็นหลักการสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกายตามวัฒนธรรมด้วยการคำนึงถึงมาตรฐานทางสังคม ความเชื่อ และการปฏิบัติ (Dutta, 2007) สอดคล้องกับการศึกษา Taylor, Ntoumanis and Smith (2009)

ที่พบว่า ความเข้าใจหรือการรับรู้มาตรฐานทางสังคมนั้น ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มที่ออกกำลังกายหรือการเรียนพลศึกษา และเป็นกลยุทธ์ต่อการสร้างแรงจูงใจ รวมทั้งบรรยากาศการจูงใจในการทำกิจกรรมดั่งนั้น การใช้ข้อความที่สนับสนุนหรือส่งเสริมสุขภาพโดยผู้นำทางศาสนาหรือตัวแทนทางศาสนาถือว่าเป็นสื่อที่สำคัญในการสร้างแรงจูงใจ นำไปสู่ความเข้าใจ กระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติ และส่งผลถึงพฤติกรรมสุขภาพของคนในศาสนา

Ahmad and Harrison (2007) กล่าวว่า ผู้นำทางศาสนามีผลต่อการสร้างแรงจูงใจในการทำกิจกรรมทางกายหรือการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง ผู้นำทางศาสนาถือว่าเป็นผู้ที่มีความเหมาะสมต่อการส่งเสริมและเพิ่มทัศนคติที่ดี ทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย สร้างการตระหนักรู้ในตนเองต่อพฤติกรรม สอดคล้องกับการศึกษาของ Brown and Ryan (2003) ที่พบว่า ผู้นำทางศาสนามีบทบาทที่สำคัญต่อการสร้างความตระหนักรู้ในตนเองให้กับคนในชุมชน มีการรับรู้ตัวเองด้วยการปฏิบัติ โดยกำหนดและรับรู้ถึงพฤติกรรมของตนเองในการทำกิจกรรมนั้น ๆ จนเป็นผลสำเร็จนอกจากนี้ยังชี้ให้เห็นว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองช่วยอธิบายถึง อิทธิพลของสภาพแวดล้อมทางสังคมเช่น การสื่อสารด้วยการใช้คำพูดที่โน้มน้าวมีผลต่อการรับรู้ถึงการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเอง ทัศนคติ ความตั้งใจ และการทำกิจกรรมทางกาย (Chatzisarantis et al., 2007; Chatzisarantis et al., 2008; Chatzisarantis et al., 2009; Fortier et al., 2009) การได้รับความพึงพอใจหรือการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดความมุ่งมั่นในตนเองและทำให้เกิดแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Edmunds et al., 2007)

ทุกคนมีความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาและมีความสัมพันธ์ต่อความรู้สึกในการรับรู้ไปถึงจิตวิทยาสุขภาพการเพิ่มขึ้นของการมีสุขภาวะที่ดีและส่งผลต่อความรู้สึกในความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานในความต้องการเป็นคนที่มีความสามารถรู้สึกถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคมและปรารถนาถึงผลของความสำเร็จความรู้สึกของการรับรู้ว่าตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถคือสิ่งที่จำเป็นสำหรับบุคคลไปสู่ความท้าทายการเรียนรู้และการพัฒนาความต้องการความมีอิสระในตนเองหมายถึงการที่บุคคลได้เริ่มต้นในการปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกจากการส่งเสริมถึงความจำเป็นสำหรับการจูงใจพฤติกรรมให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและความต้องการในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นคือความพึงพอใจเมื่อบุคคลมีความรู้สึกถึงการติดต่อกันด้วยความใกล้ชิดกับคนอื่นและรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมในสภาพแวดล้อมทางสังคม (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000 a) จากการศึกษาของ Wilson et al. (2009) ที่พบว่า บทบาทที่สำคัญ

ของการรับรู้ความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานนั้นมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มความรู้สึก และการลดความรู้สึกที่เป็นลบในการออกกำลังกาย การได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา จึงถือว่าเป็นสิ่งที่เติมเต็มต่อแรงจูงใจและเป็นตัวกลางที่เกิดขึ้นในการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

ความพึงพอใจต่อความต้องการด้านการมีอิสระและด้านการมีความสามารถในการเรียนวิชาพลศึกษามีผลต่อการจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหลังจากเวลาเลิกเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการมีความสามารถนั้นมีอิทธิพลต่อแรงจูงใจแบบอิสระทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งเกิดขึ้นจากการได้รับโอกาสให้ไปสู่ความพึงพอใจต่อการมีความสามารถทั้งในการเรียนวิชาพลศึกษาและการทำกิจกรรมทางกายประสบการณ์ในการเรียนวิชาพลศึกษาจึงสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองการรับรู้ความเป็นอิสระและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นรวมทั้งความสนุกสนานจึงได้ถูกนำไปใช้ในการทำนายถึงแรงจูงใจต่อการกำหนดตนเองในการออกกำลังกายและเป็นปัจจัยต่อการทำกิจกรรมทางกายในเวลารว่างของนักเรียน (Edmunds et al., 2010; Barkoukis et al., 2010; Cox, Smith, & Williams, 2008)

ความสัมพันธ์ของการรับรู้ความพึงพอใจกับแรงจูงใจในการทำกับพฤติกรรมตนเอง ถือว่ามีผลต่อการสนับสนุนการกำหนดตนเองเพื่อให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องรูปแบบของการตอบสนองเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาแรงจูงใจให้เกิดขึ้นเช่น การได้รับความพึงพอใจที่ได้แสดงความสามารถ ดังนั้น การสร้างแรงจูงใจในการกำหนดตนเองและส่งเสริมให้บุคคลกำหนดตนเองในการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอจึงต้องผ่านการได้รับการตอบสนองความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางกระบวนการจิตวิทยา (Edmunds et al., 2007; Wilson & Rogers, 2008) อย่างเช่น การศึกษาของพิสมัย วัฒนสิทธิ์ (2552) ที่พบว่า อิทธิพลของเพื่อนและผู้ปกครอง มีผลต่อการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายของเยาวชนไทย ผ่านการรับรู้ความสามารถทางกาย และความสนใจ การได้รับอิทธิพลจากผู้ปกครองและเพื่อนในการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก (การรับรู้ความสามารถทางกาย) มีผลต่อการส่งเสริมให้เยาวชนไทยมีการเคลื่อนไหวหรือกิจกรรมทางกาย แสดงให้เห็นว่า การรับรู้จากผู้ปกครองหรือเพื่อนในการชมเชยความสามารถมีผลต่อพฤติกรรมและความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายเป็นต้น จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นเห็นได้ว่า คนรอบข้างที่มีความสำคัญเป็นส่วนหนึ่งในตอบสนองความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานเช่นเดียวกับ “ครู” สอดคล้องกับการศึกษาของ Ahmad and Harrison (2007) ที่พบว่า ผู้นำทางศาสนามีผลต่อการสร้างแรงจูงใจในการทำกิจกรรมทางกายหรือการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง และผลจากการสร้างความตระหนักรู้ในตนเองนั้นจึงไปสู่การ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพ (O' Donnell, 2006) โดยเฉพาะผ่านชุมชนที่มีความศรัทธา (Toni-Uebari & Inusa, 2009) เช่น การออกกำลังกาย (Netz et al., 2011) และจากการศึกษาของ Kim and Sobal (2004) ที่พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอย่างต่อเนื่อง เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงว่าบุคคลมีการรับรู้และได้พิจารณาว่า ศาสนามีความสำคัญในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังพบว่า คนที่เข้าร่วมการปฏิบัติศาสนกิจอย่างต่อเนื่องนั้นมีความสัมพันธ์กับการทำกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง และระดับหนักซึ่งถือว่าเป็นระดับที่เพียงพอกับการรักษาสุขภาพ

จากการศึกษาในครั้งนี้ สรุปได้ว่าความสำคัญของการได้รับการตอบสนองต่อความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยามีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในการกำหนดตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งกำกับพฤติกรรมตนเองในการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ช่วยสร้างความตระหนักรู้ต่อตนเองในการดูแลสุขภาพและส่งผลถึงความตั้งใจในการออกกำลังกายหลังจากเลิกเรียนหรือนอกโรงเรียนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

2. ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกายส่งผลทางตรงต่อความตั้งใจในการออกกำลังกาย

ความตั้งใจในการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ใช้ในการทำนายถึงพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ตามทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง ได้กล่าวถึงปัจจัยจากการเอื้อทางสังคมหรือวัฒนธรรม และภายใต้ความรู้สึกของบุคคลต่อความตั้งใจ และการเริ่มต้น ไปสู่การมีสุขภาพที่ดี และคุณภาพของการแสดงความสามารถ ภายใต้เงื่อนไขจากการสนับสนุนประสบการณ์ของบุคคลในการมีอิสระการมีความสามารถ และการมีปฏิสัมพันธ์ไปสู่การเพิ่มความตั้งใจในการปฏิบัติ คุณภาพของลักษณะแรงจูงใจ การคงอยู่ และการเพิ่มขึ้นในการปฏิบัติกิจกรรม รวมไปถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม (Ryan & Deci, 2000 a) การเกิดขึ้นของกระบวนการทางจิตวิทยาจากความรู้สึกของตนเอง เช่น แรงจูงใจภายในจึงมีส่วนในการเพิ่มความตั้งใจที่ทำให้คนออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา การรู้สึกถึงความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม การเอื้อจากสภาพแวดล้อมทางสังคมจึงส่งผลต่อการได้รับความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา ได้แก่ การมีอิสระ การเป็นผู้ที่มีความสามารถ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่งผลต่อแรงจูงใจภายใน และส่งผลต่อการกำหนดตนเองในการทำกับพฤติกรรม (Self-determined of behavioral regulation) (Ryan & Deci, 2000 b)

ตามทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง การได้รับการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม หรือคนรอบข้างที่มีความสำคัญนั้นจึงส่งผลให้บุคคลเกิดการรับรู้จากตนเอง และบุคคลอื่น ๆ ทำให้เกิดความต้องการถึงผลสำเร็จในการทำกิจกรรม ความตั้งใจถือเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความการที่จะ

ทำให้กิจกรรมนั้นเป็นผลสำเร็จตามที่วางไว้ ซึ่งเกิดจากการรับรู้ว่าคุณเป็นคนที่มีความสามารถนำไปสู่ความท้าทาย การเรียนรู้ และการพัฒนา ความต้องการความมีอิสระในตนเองและทำให้บุคคลได้เริ่มต้นในการปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ได้รับจากทางเลือกกิจกรรมด้วยตนเอง และตามความสนใจของตนเอง พร้อมกับได้รับการสนับสนุน ทำให้จิตใจตนเองให้ปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้ได้รับความพึงพอใจเมื่อมีการปฏิสัมพันธ์ด้วยความใกล้ชิด และรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมในสภาพแวดล้อมทางสังคม

การมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคมเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการได้รับการสนับสนุนที่มาจากการได้รับการตอบสนองความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา และมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของแรงจูงใจตามกระบวนการจิตวิทยา เช่น การไม่มีแรงจูงใจ จนถึงการมีแรงจูงใจภายใน การพัฒนาตนเองทั้งทัศนคติ และบุคลิกภาพ และผลของพฤติกรรม เช่น ความตั้งใจในการออกกำลังกาย เป็นต้น (Ryan & Deci, 2000 b) สอดคล้องกับการศึกษาของ Barkoukis et al. (2010) พบว่า ความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยานั้น สามารถใช้ในการทำนายแรงจูงใจแบบอิสระ (Autonomous motivation) ในการเรียนวิชาพลศึกษา รวมไปถึงความตั้งใจในการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมทางกาย เช่นเดียวกับ Hagger et al. (2002) ที่พบว่า สิ่งที่เป็นอิทธิพลไปสู่ความตั้งใจในการออกกำลังกายสำหรับวัยเด็ก คือ การได้รับอิสระในการเลือกกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่มาจากผู้ให้คำแนะนำและคอยให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในการปฏิบัติ รวมทั้งส่งเสริมหรือเพิ่มการรับรู้ความเป็นอิสระในตนเองสำหรับเด็ก นอกจากนี้ในการศึกษาของ Hagger and Chatzisarantis (2009) ที่พบว่า การรับรู้ความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา มีอิทธิพลไปสู่ความตั้งใจในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Taylor et al. (2010) ที่ศึกษาถึงการทำนายแรงจูงใจของเด็กในการเรียนวิชาพลศึกษา ที่มีผลต่อความพยายามและความตั้งใจในการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่าเด็กมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากการรับรู้ด้วยตนเอง และผลจากการปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนในชั้นเรียนเดียวกันส่งผลกับแรงจูงใจให้เกิดขึ้น รวมทั้งความพยายามในการทำกิจกรรม และความตั้งใจในการออกกำลังกาย และจากการศึกษาของ Brickell, Chatzisarantis and Pretty (2006) ที่พบว่า อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคมสามารถพัฒนาความตั้งใจในการออกกำลังกายจากการถูกกำหนดได้รวมทั้งช่วยส่งเสริมแรงจูงใจภายนอก เช่น ความรู้สึกต่อความพยายามหรือช่วยเพิ่มความสนุกที่ลดน้อยลงจากการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลไปสู่ความต่อเนื่องและเพิ่มการปฏิบัติในการทำกิจกรรมให้เพิ่มขึ้นนอกจากนี้การศึกษานี้ยังพบอีกว่า ความสอดคล้องของทัศนคติ การรับรู้

ความสามารถในการควบคุมมีผลต่อการทำนายความตั้งใจแบบบิสระ และมาตรฐานทางสังคมมีผลต่อการทำนายความตั้งใจแบบถูกกำหนดด้วยเหตุนี้ ตัวแทนทางศาสนาซึ่งถือว่าเป็นตัวแทนของศาสนาตามหลักการทางศาสนาในการให้ความรู้และคำสอนทางศาสนาในด้านต่าง ๆ รวมไปถึงเรื่องของความคิด แรงจูงใจ ความรู้สึก ซึ่งเกิดขึ้นจากประสบการณ์ในการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาของแต่ละบุคคล (Soenens et al., 2012) ในการยอมรับและเข้าใจถึงมาตรฐานทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับหลักการทางศาสนา จึงถือว่าเป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพในการนำไปใช้เป็นกลยุทธ์การส่งเสริม และป้องกันพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Koenig, McCullough, & Larson, 2001 cited in Ahmad & Harrison, 2007) และมีผลไปสู่ความตั้งใจและสร้างความตระหนักของคนที่อยู่ในชุมชนในเรื่องของการรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย (World Health Organization, 2007) การให้ผู้นำทางศาสนาซึ่งเป็นผู้ที่มีอิทธิพลกับคนในชุมชนและสังคมตามบทบาททางวัฒนธรรมได้มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างกิจกรรมทางกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมทางกาย การเรียนพลศึกษาและการกีฬา (Shuval, Weissbluth, Brazis, Araida, Faridi, Ali, & Katz, 2008) และร่วมวางแผนในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายกับคนในครอบครัวหรือบุคลากรทางสุขภาพ ทำให้คนมีความใส่ใจ และร่วมปฏิบัติจนถึงเป้าหมายของโปรแกรม (ทิพย์วดี พันธภาค, 2552; วรราชโรจ เทพพิพิธ และคณะ, 2547) ดังนั้น สิ่งแวดล้อมทางสังคมเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนการเติมเต็มต่อความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา และเป็นสิ่งที่สนับสนุนต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยการชี้ให้เห็นถึงที่สอดคล้องกับความต้องการภายในตนเอง

“ครู” จึงถือว่ามีส่วนในการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้น และมีผลต่อการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง ความเข้าใจในเรื่องวัฒนธรรมที่ดีมีส่วนช่วยในการสนับสนุนความตั้งใจ และมีผลไปสู่พฤติกรรมการออกกำลังกาย การใช้ความเชื่อทางศาสนาที่มีอยู่โดยใช้วิธีการสื่อสารด้วยข้อความชักชวนหรือโน้มน้าวจากผู้นำทางศาสนาที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมสุขภาพ ให้ปฏิบัติพฤติกรรมตามแนวทางการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม และเป็นไปตามลักษณะทางวัฒนธรรมทางสังคม โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายที่มีความศรัทธาทางศาสนา ในการเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อ และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหาร รวมไปถึงการออกกำลังกาย ความเข้าใจในบริบททางวัฒนธรรมจึงทำให้ทัศนคติ และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพถือว่าเป็นหลักการสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกายตามวัฒนธรรมด้วยการคำนึงถึงมาตรฐานทางสังคม ความเชื่อ และการปฏิบัติ (Dutta, 2007)

สรุปได้ว่า การได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา เป็นการรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากทั้งตนเอง และผู้อื่นในการตอบสนองความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อตอบสนองต่อความพึงพอใจที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ซึ่งมีความสอดคล้องกับความต้องการของตนเองจนเป็นผลให้เกิดความตั้งใจในการออกกำลังกาย

3. ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกายส่งผลทางอ้อมผ่านแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ไปยังความตั้งใจในการออกกำลังกาย

ความตั้งใจในการออกกำลังกาย สามารถเป็นตัวทำนายถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ และการที่อยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เป็นอิสระที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย การได้รับข้อมูลหรือได้รับการจูงใจอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการได้รับทางเลือกที่หลากหลายของกิจกรรม การสื่อสารด้วยการโน้มน้าวเพื่อให้เห็นถึงความสนุกและความสำคัญในการทำกิจกรรม รวมทั้งรับรู้ว่าคุณค่ารอบข้างที่มีความสำคัญต้องการหรืออยากให้เห็นแสดงพฤติกรรมดังนี้ Vallerand et al. (2008) กล่าวว่า การรับรู้ความพึงพอใจเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นเพื่อให้บุคคลได้ปฏิบัติหรือกำหนดตนเองให้ได้รับความพึงพอใจเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่อยู่บนความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาที่ประกอบด้วย การตัดสินใจอย่างมีอิสระในตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์กันในสังคม และการเป็นคนที่มีความสามารถ (Hagger & Chatzisarantis, 2008; Dugdill et al., 2009, pp. 22-23) ไปยังการออกกำลังกาย หรือการทำกิจกรรมทางกาย (McDavid et al., 2012)

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความพึงพอใจและแรงจูงใจ มีผลไปสู่ความมุ่งมั่นในการกำหนดตนเองในการออกกำลังกาย รวมทั้งความตั้งใจในการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ได้รับความเป็นอิสระในตนเอง และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ถูกควบคุม (Wilson & Rodgers, 2008; 2004; Chatzisarantis, Biddle, & Meek, 1997) นอกจากนี้ พฤติกรรมการทำกับตนเองแรงจูงใจแบบอิสระมีผลต่อพฤติกรรมความตั้งใจ ทำให้บุคคลมีความตั้งใจในการออกกำลังกาย และมีแรงจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง รวมไปถึงสามารถทำนายถึงความตั้งใจในการออกกำลังกาย (Chatzisarantis & Biddle, 1998; Fortier et al., 2009; Biddle, Soos, & Chatzisarantis, 1999) สอดคล้องกับการศึกษาของ Barkoukis et al. (2010) พบว่า ความพึงพอใจนั้นสามารถใช้ในการทำนายแรงจูงใจแบบอิสระในการเรียนวิชาพลศึกษา รวมไปถึงการทำกิจกรรมทางกาย เช่นเดียวกับปัจจัยทางด้านการมีความสามารถ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้นเป็นส่วนหนึ่งในการทำนายถึงแรงจูงใจแบบอิสระ และความตั้งใจไปสู่การออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมทางกาย

จากการศึกษาของ Silva et al. 2010) พบว่าการกำกับพฤติกรรมตนเองในการออกกำลังกายได้รับอิทธิพลจากการที่รับรู้ถึงความเป็นอิสระ และการเป็นคนที่มีความสามารถ การตอบสนองความต้องการ รวมไปถึงความพึงพอใจต่อความต้องการมีส่วนร่วมในการสร้างบรรยากาศสูงใจในการออกกำลังกาย ความสำคัญของแรงจูงใจแบบอิสระในตนเอง (การกำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเอง การกำกับจากการเห็นสิ่งที่สอดคล้องในตนเองและการกำกับตนเองจากแรงจูงใจภายใน) จึงเป็นสิ่งที่ช่วยในการเพิ่มหรือกระตุ้นการออกกำลังกายให้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ (Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan, 2012) การศึกษาของ Suwannawat, Vongjaturapat and Sooksawang (2012) พบว่าในกลุ่มคนไทยที่ออกกำลังกายมีแรงจูงใจภายนอกในด้านการกำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเองมีค่ามากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการกำกับตนเองจากแรงจูงใจภายใน และด้านการกำกับจากการเห็นสิ่งที่สอดคล้องในตนเองและในการศึกษาของ Rodgers et al. (2010) ที่พบว่า การส่งเสริมหรือการกระตุ้นแรงจูงใจในด้านการกำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเอง และการกำกับจากแรงจูงใจภายใน มีความสำคัญในการเพิ่มแรงจูงใจในช่วงเริ่มต้นออกกำลังกาย และเพิ่มการกำหนดตนเองในการออกกำลังกายให้มีพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องเมื่อระยะเวลาที่ยาวนานมากขึ้น

ปัจจัยในเรื่องของแรงจูงใจมีความสำคัญในการส่งเสริมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับปัจจัยภายนอก เช่น สภาพแวดล้อมทางสังคม คือ การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นในสิ่งที่ตนเองกำลังทำหรือปฏิบัติ และได้รับคำแนะนำให้เห็นถึงความสอดคล้องของสิ่งที่ตนเองสนใจตามลักษณะของเหตุผลในการกำหนดตนเองและลักษณะของแรงจูงใจมีผลไปสู่รูปแบบของความตั้งใจในการออกกำลังกายด้วยตนเองการรับรู้ถึงความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาจึงส่งผลต่อการเพิ่มความรู้สึทางบวก อารมณ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมไปถึงลดความรู้สึที่เป็นลบในการออกกำลังกาย (Brickell & Chatzisarantis, 2007; Wilson et al., 2009) การรับรู้ความสามารถ และการรับรู้อิสระในตนเองมีผลต่อสุขภาวะที่ดี เช่น ความรู้สึทางบวก (ความพึงพอใจ ความยินดี ความสนุก) และความรู้สึทางลบ (ความกลัว ไม่พอใจ) ในช่วงเริ่มต้นของการออกกำลังกาย (Wilson et al., 2003; Wilson, Longley, Muon, Rodgers, & Murray, 2006; Wilson et al., 2009) และด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นเหตุผลที่สำคัญในการรักษาระดับของการออกกำลังกาย (Edmund et al., 2007) แสดงให้เห็นว่าการส่งเสริมแรงจูงใจมีความสำคัญในช่วงเริ่มต้นของการออกกำลังกายให้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และส่งผลต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเมื่อระยะเวลาที่ยาวนานขึ้นรวมทั้งช่วยป้องกันการเลิกออกกำลังกาย (Edmunds et al., 2007) จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ดี เช่น การเน้นถึงการมีส่วนร่วมในระหว่างออกกำลังกาย (Gillison et al., 2011)

การให้ผู้นำทางศาสนาที่เป็นผู้มีอิทธิพลทางความคิดกับคนในชุมชนและสังคมตามบทบาททางวัฒนธรรม วางแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกับครอบครัวและบุคลากรทางสุขภาพ (ทิพย์วดี พันธภาค, 2552; วรราชาโรจ เทพพิพิธ และคณะ, 2547) สอดคล้องกับการศึกษาของ Ahmad and Harrison (2007) ที่พบว่า ผู้นำทางศาสนามีผลต่อการสร้างแรงจูงใจในการทำกิจกรรมทางกายหรือการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนั้นผู้นำทางศาสนาถือว่าเป็นผู้ที่มีความเหมาะสมต่อการส่งเสริมและเพิ่มทัศนคติที่ดี ทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย สร้างการตระหนักรู้ในตนเองต่อพฤติกรรม และมีส่วนต่อการสร้างความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา รวมทั้งแรงจูงใจแบบอิสระที่ใช้ทำนายถึงผลที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายสอดคล้องกับการศึกษา Taylor, Ntoumanis and Smith (2009) ที่พบว่า ความเข้าใจหรือการรับรู้มาตรฐานทางสังคมดีนั้น ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มที่ออกกำลังกายหรือการเรียนพลศึกษา และเป็นกลยุทธ์ต่อการสร้างแรงจูงใจ รวมทั้งบรรยากาศการจูงใจในการทำกิจกรรมดังนั้น การใช้ข้อความที่สนับสนุนหรือส่งเสริมสุขภาพโดยผู้นำทางศาสนาหรือตัวแทนทางศาสนาถือว่าเป็นสื่อที่สำคัญในการสร้างแรงจูงใจ นำไปสู่ความเข้าใจ กระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติ และส่งผลถึงพฤติกรรมสุขภาพของคนในศาสนา

จากการศึกษาในครั้งนี้จึงแสดงให้เห็นว่าการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา รวมไปถึงการทำความเข้าใจถึงแรงจูงใจในการกำกับพฤติกรรมทางกายและกำหนดตนเองไปสู่พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ไปสู่การแก้ไขปัญหหรือปฏิบัติ เช่น ความตั้งใจที่จะไปออกกำลังกาย (Ryan & Deci, 2000 a, Ntoumanis, 2001, Biddle & Mutrie, 2008, p. 36) เมื่อบุคคลรับรู้หรือตระหนักรู้ว่าตนเองมีภาวะน้ำหนักเกินทำให้รับรู้ว่าจะต้องไปออกกำลังกาย และเมื่อมีบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญได้ชี้ให้เห็นถึงวิธีในการลดน้ำหนัก พร้อมกับมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นถึงวิธีการปฏิบัติ และให้ทางเลือกพร้อมกับการตัดสินใจด้วยตนเอง อย่างอิสระพอควรให้ข้อมูลย้อนกลับที่ดีหรือเป็นบวก เช่น ให้รับรู้ถึงการมีความสามารถ และมีส่วนร่วม กับคนในกลุ่มตามสิ่งที่ต้องการเป็นผลให้บุคคลตัดสินใจ และมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย เพื่อให้การลดน้ำหนักสำเร็จตามเป้าหมาย จึงสรุปได้ว่า “ครู” เป็นผู้ที่มีส่วนในการส่งเสริมหรือกระตุ้นให้บุคคลได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย ด้วยการพูดโน้มน้าวหรือชักจูงเพื่อให้เห็นสิ่งที่เป็นเป้าหมายหรือคุณค่าของการออกกำลังกายเป็นผลให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมเพื่อที่ตั้งใจไปออกกำลังกาย เช่น รับรู้ถึงความสนุก การได้ออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น การได้ออกกำลังกายแล้วทำให้สำเร็จโดยที่มีบุคคลรอบข้าง

คอยให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าและความสำคัญในการออกกำลังกาย จึงทำให้เกิดผลไปสู่ความตั้งใจในการออกกำลังกาย

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 แรงจูงใจในการออกกำลังกาย มีอิทธิพลทางตรงต่อความตั้งใจในการออกกำลังกาย ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

แรงจูงใจในการออกกำลังกายส่งผลทางตรงต่อความตั้งใจในการออกกำลังกาย
ความตั้งใจในการออกกำลังกายเป็นเหตุผลที่จะเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายขึ้นใน

อนาคต การจะทำให้บุคคลมีการตัดสินใจว่าจะออกกำลังกายต้องอาศัยโอกาสหรือปัจจัยด้านอื่น ๆ เพื่อช่วยให้บุคคลได้แสดงพฤติกรรม เช่น แรงจูงใจจากสภาพแวดล้อมทางสังคม (Chatzisarantis et al., 2006) การศึกษาถึงแรงจูงใจจึงมีความสำคัญในการประเมินถึงความแตกต่างของเป้าหมายหรือเหตุผลในแต่ละบุคคลสำหรับการออกกำลังกายและสนับสนุนให้บุคคลมีการคงสภาพของแรงจูงใจในการออกกำลังกายไปยังการกำหนดตนเองในการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องการส่งเสริมแรงจูงใจที่มีอิสระในตนเองนั้นถือเป็นความสำคัญของความมุ่งมั่นไปสู่การคงอยู่หรือยึดติดในการออกกำลังกายและการสนับสนุนถึงการมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกจากผู้อื่นในระหว่างการออกกำลังกายมีส่วนช่วยป้องกันการเลิกออกกำลังกาย (Gillison et al., 2011)

เมื่อนำทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาร่วมกับทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองนั้น พบว่า ในด้านการกำกับตนเองแบบถูกกำหนดนั้นสามารถนำไปใช้ในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้น้อย เนื่องจากความตั้งใจไม่คงที่ เป็นเพราะว่าการสร้างนิสัยที่จูงใจให้คนได้ปฏิบัติตามวิธีการไม่คงที่ ซึ่งการสร้างนิสัยของความตั้งใจจะคงที่ได้เมื่อมีการได้รับข้อมูลอย่างต่อเนื่อง และมีผลไปถึงความต่อเนื่องกันของการเกิดแรงจูงใจ ความตั้งใจในการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ได้รับความเป็นอิสระในตนเอง และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ถูกควบคุม (Chatzisarantis et al., 1997) นอกจากนี้ พฤติกรรมการกำกับตนเองในด้านความเป็นอิสระมีผลต่อพฤติกรรมความตั้งใจทำให้บุคคลมีความตั้งใจในการออกกำลังกาย และมีแรงจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง (Chatzisarantis & Biddle, 1998) รวมไปถึงแรงจูงใจด้านความมุ่งมั่นในตนเองจากพฤติกรรมการกำกับตนเองสามารถทำนายถึงความตั้งใจในการออกกำลังกาย (Fortier et al., 2009; Biddle et al., 1999) โดยมีเหตุผลของการกำหนดตนเองและแรงจูงใจ ในด้านการกำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเอง และด้านการกำกับตนเองจากแรงจูงใจภายใน มีผลไปสู่การเริ่มต้นที่จะออกกำลังกายตามความตั้งใจของตนเองที่มาจากการได้รับข้อมูลและการให้ทางเลือกที่หลากหลายในการตัดสินใจมีอิทธิพลต่อการสนับสนุนเด็กในการทำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายสิ่งต่าง ๆ

เหล่านี้ทำให้มีผลต่อทัศนคติที่ดี และรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมให้ต่อเนื่องในการออกกำลังกาย (Brickell & Chatzisarantis, 2007; Hagger et al., 2002)

จากการศึกษาของ Silva et al. (2010) พบว่าพฤติกรรมกำกับการทำกับตนเองในการออกกำลังกายได้รับอิทธิพลมาจากการรับรู้ถึงการสนับสนุนความเป็นอิสระและการรับรู้ถึงการเป็นคนที่มีความสามารถการสนับสนุนความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยารวมไปถึงการรับรู้ความพึงพอใจต่อความต้องการมีส่วนร่วมช่วยในการสร้างบรรยากาศสูงใจในการออกกำลังกาย และแรงจูงใจในการกำหนดตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการออกกำลังกายแสดงให้เห็นว่าความตั้งใจในการออกกำลังกายเป็นผลที่เกิดขึ้นมาจากแรงจูงใจและนำไปสู่พฤติกรรมกำกับการกำหนดตนเองในการออกกำลังกายความสัมพันธ์ของแรงจูงใจในด้านการกำกับการทำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเอง และด้านการกำกับการจากแรงจูงใจภายในนั้นเป็นปัจจัยในการทำนายและมีผลต่อความตั้งใจในการออกกำลังกายด้วยตนเองรวมไปถึงพฤติกรรมกำกับการออกกำลังกาย (Brickell & Chatzisarantis, 2007) สอดคล้องกับการศึกษาของ Ryan et al. (1997) ที่พบว่า ความต่อเนื่องในการออกกำลังกายนั้นมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจของตนเอง ในด้านความสนุกสนาน การมีความสามารถ และการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม มากกว่าด้านภาพลักษณ์หรือสมรรถภาพทางกาย และการศึกษาของ Ingledew and Markland (2008) ที่พบว่า แรงจูงใจที่ได้รับมาจากการส่งเสริมทางสังคมนั้นมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของการกำกับการทำกับตนเองจากแรงจูงใจภายใน รวมทั้งสร้างแรงจูงใจ จากการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมตนเอง และบรรทัดฐานทางสังคม ก่อให้เกิดความตั้งใจเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และปฏิบัติกิจกรรมจนสำเร็จตามสิ่งที่ได้ตั้งใจ (Chatzisarantis et al., 2008) สรุปได้ว่า แรงจูงใจที่เกิดขึ้นสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งจากแรงจูงใจภายใน และเกิดขึ้นจากแรงจูงใจภายนอกที่ได้รับการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม

ด้วยเหตุนี้ แรงจูงใจจากความมุ่งมั่นในตนเองในการกำหนดการออกกำลังกายสามารถเกิดขึ้นได้จากการกำกับการทำกับตนเอง 2 รูปแบบ คือ 1) แรงจูงใจจากการมีอิสระในการตัดสินใจด้วยตนเอง ประกอบด้วย ด้านการกำกับการจากแรงจูงใจภายใน ด้านการกำกับการจากการเห็นสิ่งที่สอดคล้องในตนเอง และด้านการกำกับการจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเอง และ 2) แรงจูงใจจากการถูกกำหนดที่ประกอบด้วย ด้านการกำกับการจากการถูกกดดันให้ยินยอมและด้านการกำกับการจากภายนอก (Deci & Ryan, 2008) ไปยังทัศนคติ (Lim & Wang, 2009) และพฤติกรรม เช่น กิจกรรมทางกาย หรือการออกกำลังกาย รวมไปถึงความตั้งใจในการออกกำลังกาย (Hagger & Chatzisarantis, 2009) พฤติกรรมกำกับการทำกับตนเองแบบอิสระมีผลต่อพฤติกรรมความตั้งใจทำให้นบุคคลมีความตั้งใจในการออกกำลังกายและมีแรงจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง (Chatzisarantis &

Biddle, 1998) รวมไปถึงแรงจูงใจในความมุ่งมั่นในตนเองจากพฤติกรรมการกำกับตนเองสามารถทำนายถึงความตั้งใจในการออกกำลังกาย (Fortier et al., 2009; Biddle et al., 1999)

ดังที่การศึกษาของ Brickell and Chatzisarantis (2007) ที่พบว่าเหตุผลของการกำหนดตนเองและแรงจูงใจด้านการกำกับจากการเห็นความสำคัญด้วยตนเองและด้านการกำกับตนเองจากแรงจูงใจภายในนั้นมีผลไปสู่รูปแบบของความตั้งใจในการออกกำลังกายด้วยตนเอง และการศึกษาของ Verloigne et al. (2011) ที่มีการศึกษาเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายในเด็กที่เป็นโรคอ้วน พบว่า ระดับของรูปแบบแรงจูงใจแบบอิสระที่อยู่ในระดับที่สูงมีความสัมพันธ์กับระดับของการทำกิจกรรมทางกายที่สูง และระหว่างการศึกษานั้นยังพบว่าการเพิ่มขึ้นของระดับแรงจูงใจแบบอิสระ และแรงจูงใจจากการถูกกำหนดซึ่งช่วงเริ่มต้นของการเข้ารักษานั้นแรงจูงใจในการออกกำลังกายแบบอิสระอยู่ในระดับที่ต่ำ แต่มีการเพิ่มขึ้นของระดับคะแนนด้านการกำกับจากการถูกกดดันให้ยินยอมในระหว่างการทดลอง และสิ่งที่น่าสนใจในการศึกษาคือการให้ความรู้กับเด็กในระหว่างการทดลองเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น ดังนั้น แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจึงสามารถเกิดขึ้นได้จากตนเองรู้สึกถึงความพึงพอใจในการออกกำลังกาย เช่น ความสนุกสนาน ทำให้มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น การให้ความรู้ การให้ข้อเสนอแนะก็สามารถปรับเปลี่ยนแรงจูงใจให้นักเรียนสามารถปรับทัศนคติ พฤติกรรม รวมไปถึงความตั้งใจได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Hagger et al. (2005) ที่ชี้ให้เห็นว่า อิทธิพลของสภาพแวดล้อมทางสังคมเช่น การสื่อสารด้วยการใช้คำพูดที่โน้มน้าวมีผลต่อการรับรู้อิสระในตนเอง ทัศนคติ ความตั้งใจ และการทำกิจกรรมทางกาย (Chatzisarantis et al., 2007; Chatzisarantis et al., 2008; Chatzisarantis et al., 2009; Fortier et al., 2009) นอกจากนี้ ทัศนคติ บรรทัดฐานทางสังคม และแรงจูงใจแบบอิสระ ยังมีผลต่อความตั้งใจในการเพิ่มระดับของกิจกรรมทางกาย (Fortier et al., 2009) สอดคล้องกับการศึกษาของ Fortier et al. (2009) ที่พบว่า ทัศนคติ การรับรู้ความสามารถในการควบคุม และแรงจูงใจแบบอิสระมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมความตั้งใจ

สภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีความเกี่ยวข้องในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย รวมถึงพฤติกรรมทางด้านสุขภาพอีกบริบทหนึ่ง คือ สถาบันทางศาสนา ถือว่าเป็นกระบวนการสังคมหนึ่ง ที่มีส่วนในการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม บรรทัดฐานทางสังคม คุณค่า ทัศนคติ และประสบการณ์ ให้กับสมาชิกในชุมชน รวมทั้งพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพผ่านหลักการทางศาสนา (Greenfield & Marks, 2007) วัฒนธรรมทางศาสนา คือ สิ่งที่มีความสำคัญ และเป็นหลักการพื้นฐานในการดำรงชีวิตทางสังคม และช่วยในการอธิบายทัศนคติ

และพฤติกรรม ที่มีส่วนในการสร้างลักษณะนิสัยเฉพาะของกลุ่มทางสังคม และองค์กร รวมไปถึง การพิจารณาเหตุผลจากความรู้สึกของชุมชน ในการกำหนดตนเองให้อยู่ในมาตรฐานวัฒนธรรม ทางสังคม ความเชื่อ และการปฏิบัติ วัฒนธรรมที่มีลักษณะเฉพาะสามารถส่งเสริมการสนับสนุนถึง ความสนใจในกลุ่ม (Ahmad & Harrison, 2007) ในโรงเรียนที่มีวัฒนธรรมทางสังคมโดยเฉพาะ อย่างยิ่งในด้านศาสนาที่เด่นชัด เช่น โรงเรียนวิถียุทธ โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม และ โรงเรียนในเครือคาทอลิก ที่นำเรื่องศาสนามาเป็นส่วนหนึ่งในการบูรณาการร่วมกับการจัดการ เรียนการสอนในสายสามัญศึกษา และถือหลักการนำปฏิบัติมาใช้ในอย่างจริงจัง และเคร่งครัด ผู้สอนศาสนาจึงถือว่าเป็น ผู้นำในสังคมโรงเรียนอีกกลุ่มหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเด็กในโรงเรียนโดยการสั่งสอนและอบรมผ่านความเชื่อทางศาสนา (Greenfield & Marks, 2007) การให้ความรู้และคำสั่งสอนทางศาสนาในด้านต่าง ๆ รวมไปถึงเรื่องของความคิด แรงจูงใจ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ในการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาของ แต่ละบุคคล (Soenens et al., 2012) และถือว่าเป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพในการนำไปใช้เป็นกลยุทธ์ การส่งเสริม และป้องกันพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Koenig, McCullough, & Larson, 2001 cited in Ahmad & Harrison, 2007) การให้ “ครู” ซึ่งเป็นผู้ที่มีอิทธิพลกับเด็กนักเรียนตาม บทบาททางวัฒนธรรมได้มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างกิจกรรมทางกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ในการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมทางกาย การเรียนพลศึกษาและการกีฬา (Shuval et al., 2008) สอดคล้องกับการศึกษาของ Ahmad and Harrison (2007) ที่พบว่า ผู้นำทางศาสนา มีผลต่อการสร้างแรงจูงใจในการทำกิจกรรมทางกายหรือการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งสร้างการ ตระหนักไว้ในตนเอง ดังนั้นจากแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการสร้างความตระหนักไว้ในตนเอง จึงทำให้นักเรียนอยากเปลี่ยนแปลงตนเองให้ไปสู่พฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่ดีขึ้น เช่น การลดน้ำหนัก ด้วยการออกกำลังกายจึงตั้งใจที่จะไปออกกำลังกาย เป็นต้นจากการศึกษาในครั้งนี้จึงเป็นไปตาม สมมติฐานของการวิจัย

สรุปได้ว่า แรงจูงใจมีผลที่ทำให้เกิดความตั้งใจในการออกกำลังกาย จากปัจจัย

2 ประการ คือ 1) เกิดจากความสนุกสนานหรือความพึงพอใจในการทำกิจกรรม และ 2) เกิดจาก การที่ “ครู” ได้ให้ความรู้และข้อแนะนำให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ในการออกกำลังกาย เป็นผลให้เกิดทัศนคติที่ดี และมีผลไปสู่พฤติกรรม และความตั้งใจในการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยที่พบว่า การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกาย ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะจากนำผลการศึกษาวิจัยไปใช้ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานที่ดำเนินการเกี่ยวกับส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน หรือกลุ่มคนที่มีลักษณะเฉพาะวัฒนธรรม เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอื่น ที่เป็นหน่วยงานหลัก และมีความเกี่ยวข้องในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับนักเรียนในโรงเรียน สามารถนำผลการศึกษาในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ โดยการพิจารณาถึงการเปิดโอกาสให้กับ “ครู” ในการโน้มน้าวชักจูง และมีส่วนร่วมกับการวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้กับนักเรียนหรือกลุ่มคนที่มีลักษณะเฉพาะทางวัฒนธรรม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายและพัฒนาสุขภาพให้ประสบความสำเร็จตามภารกิจหลักของแต่ละองค์กรในการส่งเสริมสุขภาพของคนในชาติต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

2.1 การรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกาย จาก “ครู” เป็นสิ่งที่สำคัญ การให้ครูมีส่วนร่วมในการให้กำลังใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ดีและมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย ตามหลักการทางศาสนาจะเป็นผลให้เกิดความตั้งใจในการออกกำลังกาย

2.2 อิทธิพลจาก “ครู” ที่เป็นผู้มีความใกล้ชิดและมีความสำคัญกับนักเรียนที่มีลักษณะเฉพาะทางวัฒนธรรม จะเป็นสื่อกลางในการกระตุ้นและสนับสนุนต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา เช่น การชมเชย การมีส่วนร่วม รวมถึงความห่วงใย การให้เหตุผลที่ดีในการออกกำลังกาย จะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดแรงจูงใจ และมีผลไปสู่ความตั้งใจที่จะออกกำลังกายให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

2.3 การศึกษาเรื่องของแรงจูงใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการหาความแตกต่างของบุคคลในการเข้าร่วมการออกกำลังกาย รวมไปถึงความตั้งใจในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะแรงจูงใจแบบมีอิสระเป็นตัวทำนายที่ดีในการศึกษาถึงความตั้งใจในการออกกำลังกาย รวมไปถึงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนั้นในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยเน้นที่ความสนุกสนาน

การชักนำหรือโน้มน้าวให้เห็นถึงความสำคัญ คุณค่า ประโยชน์ และมีความสอดคล้องกับความต้องการของตัวบุคคลเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

2.4 การได้รับความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยามีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในการกำหนดตนเองเพื่อให้ทำตามเป้าหมายที่วางไว้รวมทั้งสร้างบรรยากาศการจูงใจและส่งผลถึงความตั้งใจในการออกกำลังกายหลังจากเลิกเรียนหรือนอกโรงเรียนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

2.5 การส่งเสริมหรือการสนับสนุนให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายนั้น การรับรู้ถึงการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกายจาก “ครู” ในการพูดชักจูงหรือโน้มน้าวในการออกกำลังกาย เช่น การชมเชยให้รับรู้ว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการออกกำลังกาย หรือการให้แนะนำว่าการออกกำลังกายหรือการรักษาสุขภาพเป็นสิ่งที่ดีตามหลักการปฏิบัติทางศาสนา จะเป็นการส่งเสริมให้รับรู้ถึงการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาทำให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจ และเกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่อไป

2.6 แรงจูงใจมีผลที่ทำให้เกิดความตั้งใจในการออกกำลังกาย จากปัจจัย 2 ประการ คือ 1) เกิดจากความสนุกสนานหรือความพึงพอใจในการทำกิจกรรม และ 2) เกิดจากการที่ “ครู” ได้ให้ความรู้และข้อแนะนำให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ในการออกกำลังกาย เป็นผลให้เกิดทัศนคติที่ดี และมีผลไปสู่พฤติกรรม และความตั้งใจในการออกกำลังกาย ดังนั้นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับเด็กนักเรียนนั้นต้องให้มีความสนุกสนาน เพื่อเอื้อให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจต่อกิจกรรม และการได้รับการสนับสนุน โอกาส ความรู้และคำแนะนำ รวมทั้งคำชมเชย เป็นสิ่งที่จะทำให้เด็กนักเรียนเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการทดสอบอิทธิพลจาก “ครู” ตามแนวทางทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองว่าเป็นบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญ และมีผลต่อทัศนคติ รวมทั้งการออกกำลังกาย จึงกำหนดลักษณะเฉพาะของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในโรงเรียนที่มีความเคร่งครัดในเรื่องของการปฏิบัติทางศาสนา ดังนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับโรงเรียนที่เป็นระบบสามัญปกติ เพื่อศึกษาความแตกต่างถึงอิทธิพลจาก “ครู” และนำมาพัฒนาโมเดลให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการทดสอบอิทธิพลจาก “ครู” ตามแนวทางทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเองว่าเป็นบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญ มีผลต่อทัศนคติ และการออกกำลังกาย จึงกำหนดลักษณะเฉพาะของกลุ่มตัวอย่างให้เป็นผู้ที่มีการออกกำลังกายมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่น ๆ ที่มีความถนัดในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันหรือมีลักษณะเฉพาะทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เช่น การนับถือศาสนา เพื่อนำมาพัฒนาโมเดลให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3. การศึกษาครั้งนี้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาถึงการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกายจากในโรงเรียน ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการนำไปใช้ศึกษาในชุมชน สถานที่ออกกำลังกายอื่น ๆ รวมทั้งวัยทำงานหรือวัยสูงอายุ เพื่อนำไปหาสาเหตุหรือเหตุผลของการได้รับการสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและตรงกับความต้องการในการออกกำลังกาย และพัฒนาไปสู่พฤติกรรมสุขภาพต่อไป

4. ควรมีการศึกษาหรือเปรียบเทียบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองโดยเลือกหรือทดสอบตัวแปรอื่นที่มีอิทธิพลกับการรับรู้การสนับสนุนความเป็นอิสระในตนเองความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาในการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกายเช่น วัฒนธรรม ศาสนา หรือเพศ เพื่อทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดล และนำมาพัฒนาโมเดลให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

5. การศึกษาครั้งนี้เพื่อพัฒนา และทดสอบโมเดล ดังนั้นการศึกษาครั้งต่อไปอาจมีการเพิ่มตัวแปรในการศึกษาถึงบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญกลุ่มอื่น ๆ ในโรงเรียนที่มีลักษณะเฉพาะทางวัฒนธรรม เช่น ครูพลศึกษา พ่อแม่ และเพื่อน เพื่อศึกษาหรือพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุในการส่งเสริมการออกกำลังกายต่อไป