

การพัฒนาแบบวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย

พงศธร ศรีทับทิม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤศจิกายน 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของพงศธร ศรีทับทิม ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของ  
มหาวิทยาลัยบูรพาได้

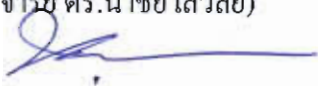
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ดร.ฉัตรกมล ถึงหน้อย)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธาน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬานุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของ  
มหาวิทยาลัยบูรพา

  
..... คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

วันที่... A... เดือน... กรกฎาคม... พ.ศ. 2556

## ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย ที่คอยให้คำปรึกษา และแนะนำ ข้อบกพร่องต่าง ๆ เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวิโรต อธิการประจำคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดร.วิมลมาศ ประชากุล อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และอาจารย์อรวรีย์ อิงคเดชะ อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้คำแนะนำรวมถึงช่วยเป็นผู้เชี่ยวชาญในการแปลแบบสอบถาม

ขอขอบพระคุณ ดร.อนุสรณ์ มนตรี และ อาจารย์ขนิษฐา พศกชาติ อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการติดต่อ และช่วยเหลือ ในการเก็บข้อมูล

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการในการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ให้ความเอื้อเฟื้อ และคำแนะนำในข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ และสำเร็จไปได้ด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อชรินทร์ คุณแม่เพ็ญนภา พี่น้องตระกูล ศรีทับทิม รวมถึง พี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ สาขาจิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬาทุกท่านที่คอยเป็น กำลังใจและช่วยเหลือมาโดยตลอด คุณความดีของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขออุทิศแด่บุพการี บุรพจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณที่ไม่ได้กล่าวถึง ณ ที่นี้

พงศธร ศรีทับทิม

51912517: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; วท.ม.

(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: แรงจูงใจ/ เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย/ ผู้ออกกำลังกาย

พงศธร ศรีทับทิม: การพัฒนาแบบวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย (DEVELOPMENT OF THAI VERSION IN GOAL ORIENTATION IN EXERCISE MEASURE) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร, Ph.D., นัตรกมล สิงห์น้อย, ประ.ด. 72 หน้า. ปี พ.ศ. 2556

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบสอบถามเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย เพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้ และนำแบบสอบถามไปใช้วัดลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา รวมถึงศึกษาลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายแบ่งตามเพศ โดยขั้นตอนในการศึกษาแบ่งเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นการพัฒนาเครื่องมือเพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีคุณภาพทางด้านความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ผลการศึกษาพบว่า เครื่องมือที่พัฒนามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามโดยวิธีการแปลย้อนกลับ (Back Translation) และวิเคราะห์โครงสร้างของแบบสอบถาม โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) ซึ่งสำรวจพบว่ามีได้สององค์ประกอบตามเป้าหมายที่ศึกษา คือลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งตนเอง 5 ข้อ และเป้าหมายมุ่งทีมงาน 5 ข้อ มีความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยวิธีการสอบซ้ำได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .98 ตอนที่ 2 เป็นการนำเครื่องมือที่พัฒนาจากตอนที่ 1 มาใช้วัดลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา โดยข้อมูลได้จากการตอบแบบสอบถามของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 374 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย จำนวน 115 คน นิสิตหญิง จำนวน 259 คน ผลการศึกษา พบว่า ลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายมีลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งงานสูง มุ่งตนเองต่ำ ในทั้งเพศชาย และเพศหญิง ( $n = 231$ ) และจากการศึกษาลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ระหว่างเพศพบว่า ทั้งเพศชาย และเพศหญิงมีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ( $\chi^2 = 7.289, p\text{-value} = 0.063$ ) และมีลักษณะเป้าหมายมุ่งงานสูง มุ่งตนเองต่ำ มากที่สุด ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเครื่องมือการวัดเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ฉบับภาษาไทยนี้ มีคุณภาพสามารถนำไปใช้วัดในผู้ออกกำลังกายได้ จากความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม และทำให้เราทราบถึงลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในผู้ออกกำลังกายที่เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา มีลักษณะเป้าหมายมุ่งทีมงานสูง มุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่นต่ำ

51912517: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; M.Sc (EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: MOTIVATION/ ACHIEVEMENT GOAL IN EXERCISE/ EXERCISERS

PONGSATORN SRITUBTIM: DEVELOPMENT OF THAI VERSION IN GOAL ORIENTATION IN EXERCISE MEASURE. ADVISORY COMMITTEE: NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D., CHATKAMON SINGNOY, Ph.D. 72 P. 2013.

This research aimed to develop the questionnaire of the Achievement goal orientation measure in exercise for quality measuring instruments and to use the questionnaire to evaluate the achievement goal orientation on exercise activities of Burapha University collegian and to study types of the achievement goal orientation on exercise activities which were divided by gender. The process was divided into two sections: The first one was to develop the validity and reliability of instruments. The results showed that the improved instruments accurate in theoretical query by the back translation technique and in the structured query processing by the Factor Analysis, there were two elements that could be divided into the five types of Task goal orientation and the five objectives of Ego goal orientation. The results of the questionnaire were reliable Pearson's Product Moment Correlation Coefficient after the test-retest reliability method was .98. The second section was to use the improved instrument from the first section to evaluate the achievement goal orientation on exercise activities of collegian in Burapha University. The data from the survey of 374 undergraduate in the University were parted as 115 male students and 259 female students. The results of the achievement goal orientation on exercise activities in the student group of Burapha university were showed that most of them, female and male ( $n = 231$ ), were the high task/low ego orientation group. The achievement goal orientation on exercise activities of the students in each gender showed that no difference on the achievement goal orientation on exercise activities between female and male ( $\chi^2 = 7.289$  p-value = 0.063) and showed that men and women students oriented the high task/low ego orientation group as well. In conclusion, this research showed good validity and reliability of the developed questionnaire; therefore, it was so good tools for measuring the achievement goal orientation on exercise activities. Our study of the student group of Burapha university was showed that most of them, even if female or male, were in the high task/low ego orientation group.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ซ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความหมายและประเภทของแรงจูงใจ.....	6
แรงจูงใจที่มีอิทธิพลในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา.....	10
ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา.....	15
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา.....	20
แบบสอบถามการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในผู้ออกกำลังกาย.....	29
ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	29
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	35
ตอนที่ 1 การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	35
ตอนที่ 2 การดำเนินการวิจัย.....	37
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาเครื่องมือวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ในการออกกำลังกาย.....	39
ตอนที่ 2 ผลการศึกษาลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา .....	42

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความแตกต่างระหว่างเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา แบ่งตามเพศ.....	44
5 อภิปรายและสรุปผล และข้อเสนอแนะ.....	46
สรุปผลการวิจัย.....	46
อภิปรายผล.....	47
ข้อเสนอแนะในการใช้ผลการวิจัย.....	51
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	52
บรรณานุกรม.....	53
ภาคผนวก.....	61
ภาคผนวก ก.....	62
ภาคผนวก ข.....	64
ภาคผนวก ค.....	67
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	72

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	องค์ประกอบของแบบสอบถามเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย..... 41
2	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ เชิงสำรวจ เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย..... 42
3	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกช่วงค่าเฉลี่ยเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับ งานและตนเองในการออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา..... 44
4	ลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา และค่าความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับลักษณะ เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย..... 45



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาและออกกำลังกายของมนุษย์ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ในปัจจุบัน ซึ่งกิจกรรมทางกายนั้นก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกาย เจริญเติบโตเต็มที่ พัฒนาได้สัดส่วน ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังช่วยรักษาและควบคุมน้ำหนักตัวอันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอื่นตามมา ขณะที่ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจผ่องใส มีความหนักแน่น มีสมาธิในการทำงาน ร่าเริง ไม่เครียด มีการตัดสินใจดี มีบุคลิกภาพและความเชื่อมั่นในตนเองสูง จากประโยชน์ดังกล่าวแล้วยังมีผลต่อสติปัญญา การศึกษา การเรียนรู้ ปฏิภาณไหวพริบและ ความคิดสร้างสรรค์จนนำไปสู่การพัฒนาตนเอง และพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า ตามประวัติ ความเป็นมาการออกกำลังกายนั้นทุกประเทศให้ความสำคัญกับการนำกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้แข็งแรงมีสุขภาพและมีจิตใจที่ดี ชาวกรีกโบราณให้ความสำคัญ ของทั้งสองด้านไว้ว่า ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ย่อมมีจิตใจที่ดีอยู่ด้วย (กิฎาพล วัฒนกุล, 2547)

มนุษย์ทุกคนเมื่อต้องการทำกิจกรรมใด ๆ ให้เกิดความสำเร็จจำเป็นต้องมีแรงจูงใจ การที่ บุคคลตั้งใจทำอะไรสิ่งหนึ่ง หรือพยายามทำกิจกรรมนั้นอย่างเต็มความสามารถ ต้องมีแรงจูงใจเป็น สาเหตุสำคัญ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จ นอกจากนี้การศึกษานักกีฬาของบุคคลที่ประสบความสำเร็จสูง นอกเหนือจากมีความมั่นใจในตนเอง มีความมุ่งมั่นในการ ทำกิจกรรมใดๆสูงแล้ว ยังมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มที่ประสบความสำเร็จระดับปานกลาง หรือต่ำ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542, หน้า 70)

Roberts (2001) ได้กล่าวไว้ว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์ การกีฬา ที่นำความรู้ทางด้านจิตวิทยาประยุกต์ใช้ในการกีฬาและการออกกำลังกาย นักวิจัย นักจิตวิทยาการกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้องในแขนงของการกีฬาและออกกำลังกายได้นำทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการจิตวิทยา ไปใช้อย่างมากมาย รวมถึงทฤษฎีแรงจูงใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทฤษฎี แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ถูกใช้กันอย่างกว้างขวางในวงการกีฬาและการออกกำลังกาย โดยเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจูงใจที่ผลักดันไปสู่ความสำเร็จ ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ถูกใช้ใน ทั้งวงการวิชาการแขนงต่างๆ วงการกีฬา และในส่วนของการออกกำลังกาย (Spray, Biddle, & Fox, 2002) เพื่ออธิบายเรื่องแรงจูงใจว่าส่งผลต่อพฤติกรรมในการเข้าร่วมในกิจกรรม

ทางการกีฬานั้น ๆ ได้ โดยมีสองกลุ่มลักษณะที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นคือ เป้าหมาย มุ่งทำงาน (Task) และเป้าหมายมุ่งที่การเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Ego)

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กล่าวถึงการคาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับความสำเร็จหรือ ความล้มเหลว รวมไปถึงการอธิบายพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ว่าเกิดจากการที่บุคคล นั้น มีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ Duda (2001) ได้แบ่งลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ออกเป็น 2 ลักษณะ ลักษณะแรกคือเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับงาน บุคคลที่มีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ลักษณะนี้ ทำกิจกรรมใด ๆ ด้วยความพยายาม เช่น การเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาทักษะและฝีมือในการเล่นของตน ให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น โดยไม่ให้ความสำคัญต่อผลการแข่งขันว่าแพ้หรือชนะ แต่เชื่อว่าความพยายามนำไปสู่ ความสำเร็จ ลักษณะที่ 2 คือเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง หรือการเปรียบเทียบกับผู้อื่น บุคคลที่มีลักษณะนี้ทำกิจกรรมโดยมุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่มาออกกำลังกาย หรือผลการแข่งขัน (แพ้ หรือชนะ) ซึ่งเชื่อว่าความสามารถและปัจจัยภายนอก เช่น การได้ชนะผู้อื่น ได้รับรางวัล ได้รับ ชื่อเสียง เป็นปัจจัยที่สำคัญนำไปสู่ความสำเร็จและส่งเสริมสถานภาพทางสังคมให้สูงขึ้น ซึ่ง ลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ทั้งที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเอง ทำให้มีการปฏิบัติกิจกรรมที่แตกต่างกัน หรือแม้แต่วิธีการของแรงจูงใจในการทำกิจกรรมของบุคคลที่แตกต่างกัน ซึ่งแต่ละระดับนั้นสามารถ บ่งชี้ถึง ความตื่นตัวหรือลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกได้เป็นอย่างดี

ทฤษฎีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์เป็นทฤษฎีที่ผู้วิจัยต่าง ๆ รวมไปถึงผู้ที่เกี่ยวข้องใน จิตวิทยาการกีฬา ทราบว่าเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ ที่มีอยู่ในหลากหลายส่วนด้วยกัน รวมไปถึง ถึงในส่วนของการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อสุขภาพของผู้ออกกำลังกาย ที่ไม่เกี่ยวข้องกับทักษะทางกีฬาหรือความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา โดยที่เป้าหมายเกี่ยวกับงาน และเป้าหมายเกี่ยวกับตนเอง ยังคงเป็นหัวข้อหลักในการศึกษาเกี่ยวกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ลักษณะ นี้ (Markland & Ingledew, 1997) ในต่างประเทศได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการหล่อหลอมเป้าหมาย ใฝ่สัมฤทธิ์ ในกลุ่มของผู้ออกกำลังกาย (Kilpatrick, Bartholomew, & Riemer, 2003) โดยใช้ แบบสอบถามการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในผู้ออกกำลังกาย (Goal Orientation in Exercise Scale) หรือที่มีชื่อย่อว่า GOES ซึ่งมีข้อความทั้งหมด 13 ข้อ (เกี่ยวกับงาน 6 ข้อ เกี่ยวกับตนเองหรือ เปรียบเทียบกับผู้อื่น 7 ข้อ) ซึ่งพัฒนาข้อความมาจาก TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) จากการ ที่แบบสอบถามนี้มีข้อจำกัดหลาย ๆ อย่าง Petherick and Markland (2008) จึงได้พัฒนาเครื่องมือ ที่ใช้วัดเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายขึ้นมาใหม่ มีชื่อว่า Goal Orientation in Exercise Measure (GOEM) โดยมีข้อความทั้งสิ้น 10 ข้อ มีค่าความสอดคล้องภายใน วัดโดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟาโดยวิธีของครอนบาค (Cronbach Method) แบ่งเป็น เกี่ยวกับงาน 0.78 และเปรียบเทียบกับผู้อื่น 0.88 (คำถามเกี่ยวกับงาน 5 ข้อ คำถามเกี่ยวกับตนเองหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น 5 ข้อ) และได้มีการ

นำเครื่องมือนี้ไปใช้ในการทดสอบในกลุ่มของผู้ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายในประเทศอังกฤษ และพบว่าผู้ชายมีความคิดเปรียบเทียบกับผู้อื่นมากกว่าผู้หญิง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้ชายคำนึงถึงชัยชนะ และความสามารถมากกว่าผู้หญิงในการออกกำลังกาย อีกทั้งยังพบว่า เป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับงานนั้นสามารถทำให้เกิดการเข้าร่วมในการออกกำลังกายได้มากขึ้น โดยพบทั้งในกลุ่มของผู้ชายและผู้หญิง จากข้อมูลนี้ทำให้ทราบถึงความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง ซึ่งปัจจัยทางด้านเพศมีความสำคัญต่อแรงจูงใจในด้านการออกกำลังกายของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ โดย Cumming and Hall (2004) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ กับความมั่นใจเฉพาะอย่างในการออกกำลังกาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ออกกำลังกายสถานออกกำลังกายในเมือง เบอร์มิงแฮม ประเทศอังกฤษ โดยแบ่งเป็นชาย 106 คน หญิง 174 คน ผลการศึกษาพบว่า ความแตกต่างทางเพศชายและเพศหญิงในด้านของเป้าหมายสัมฤทธิ์ในการเปรียบเทียบกับผู้อื่น เพศชายสูงกว่าเพศหญิง ทำให้ทราบถึงผู้ชายมุ่งหวังในด้านการแข่งขันกับผู้อื่นในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิงซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Petherick and Markland (2008) จากความแตกต่างทางด้านการเปรียบเทียบกับผู้อื่นของเพศชาย ที่มีมากกว่าเพศหญิงนั้น ทำให้ทราบถึงเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคคล ซึ่งมีปัจจัยในด้านความแตกต่างระหว่างเพศซึ่งถือว่าเป็นเหตุผลสำคัญในลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์เพื่อทำให้บุคคลเริ่มเล่นกีฬา และเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไป

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์เป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างแรงจูงใจให้มาออกกำลังกายกันมากขึ้น มีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้แล้วในต่างประเทศ แต่ยังไม่มีการศึกษาการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในผู้ออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยในประเทศไทย ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าเป็นเรื่องจำเป็นในการเสริมสร้างและทำให้ประชาชนมาออกกำลังกายกันได้มากยิ่งขึ้นหากเราทราบว่า เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายเป็นอย่างไร ดังนั้นจึงจะเป็นประโยชน์หากมีการพัฒนาเครื่องมือ GOEM ที่ใช้วัดเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในผู้ออกกำลังกายฉบับภาษาไทย และหาคุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยงตรง (Validity) และความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถาม รวมทั้งทดลองนำไปศึกษากับผู้ออกกำลังกายในกลุ่มของนักศึกษามหาวิทยาลัยซึ่งยังถือว่าความสนใจในการออกกำลังกายยังมีไม่มาก (ร้อยละ 42) ของนักศึกษาที่สังกัดในสถาบันการศึกษา (สิวณี เข้ม, 2542) เพื่อนำผลของการวิจัยนี้ไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการออกกำลังกาย โดยให้ความสำคัญในปัจจัยความแตกต่างระหว่างเพศ เพื่อให้ให้นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยมาออกกำลังกายกันมากยิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อทดสอบความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้วัดเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย
2. เพื่อศึกษาลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งงานและมุ่งตนเองในการ ออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา
3. เพื่อศึกษาลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งงานและมุ่งตนเองในการ ออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา แบ่งตามเพศ

### สมมติฐานงานวิจัย

1. เครื่องมือมีความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่น สามารถนำไปใช้วัดเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ในการออกกำลังกาย ในประเทศไทยได้
2. ลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา มีลักษณะมุ่งงานสูง มุ่งตนเองสูง
3. ลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา เพศชาย และเพศหญิงมีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่แตกต่างกัน

### ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาที่นำไปกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามวิธี คำนวณหากกลุ่มตัวอย่าง โดยการประมาณประชากรจากการทบทวนวรรณกรรมได้จำนวนประชากร โดยประมาณ 5,800 คน และใช้สูตรการหากกลุ่มตัวอย่างของ Yamane (1967) โดยให้ค่าความ ผิดพลาดไม่เกินร้อยละ 5 ด้วยระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 จะได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 374 คน

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะทำหรือประพฤติ ใน การเลือกและการคงไว้ของพฤติกรรมมนุษย์ที่จะให้ถ้อยเห็นหรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และความตั้งใจที่จะประพฤติหรือพยายามที่จะบรรลุตามเป้าประสงค์ (Alderman, 1978)
2. เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย หมายถึง แนวความคิดของบุคคลเกี่ยวกับ ความสำเร็จในการออกกำลังกาย ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับงาน และเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง (Markland & Ingledew, 1997)

2.1 เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับงาน หมายถึง แนวความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการออกกำลังกายของบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับงาน เป็นการกำหนดเป้าหมายที่เกิดจากความพยายาม (มุ่งมั่น) เชื่อว่าพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จ มีลักษณะของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพให้กับตนเอง มีความพยายามในการแสดงทักษะความสามารถโดยไม่คำนึงถึงผู้อื่น

2.2 เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายที่เกี่ยวกับตนเอง หมายถึง แนวความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จในการออกกำลังกายของบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เป็นการกำหนดเป้าหมายที่เกิดจากปัจจัยภายนอกสูง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ทำให้เชื่อว่าถ้าได้ออกกำลังกาย แล้วสามารถทำได้ดีกว่าผู้อื่น มีความต้องการดูดีกว่าผู้อื่น ชนะผู้อื่น โดยมีกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้องในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. ผู้ออกกำลังกาย หมายถึง นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาปริญญาตรี ปีการศึกษา 2553 ที่ศึกษาอยู่ในสังกัดคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยบูรพา ที่ออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยบูรพา

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งแบ่งเป็นหัวข้อต่าง ๆ แกมมุมที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจทั่วไป แรงจูงใจในส่วนของ การออกกำลังกาย และกีฬา แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทั้งในส่วนของกีฬาและการออกกำลังกาย รวมไปถึงแกมมุมอื่น ๆ ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าเป็นประโยชน์ในการศึกษาเพิ่มเติมตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ความหมาย และประเภทของแรงจูงใจ

##### ความหมายของแรงจูงใจ

แรงจูงใจ เป็นหัวข้อหรือประเด็นสำคัญทางจิตวิทยา จากความสำคัญนี้จึงได้ถูกนำมาศึกษาอยู่ตลอดเวลา และความหมายของแรงจูงใจ ได้มีผู้ให้ไว้ด้วยกันหลายท่าน เช่น Aldermen (1974 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร, 2540) กล่าวว่า "แรงจูงใจเป็นเรื่องของทิศทางหรือการเลือกที่จะเข้าร่วมทำกิจกรรมซึ่งมีผลจากสิ่งที่ตามมา" ขณะที่ Glueck (1987) มองว่าแรงจูงใจเป็นสภาวะภายในของบุคคลซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทาง และระดับพฤติกรรม ทำให้การทำงานของแต่ละบุคคล มีพลังมากขึ้น และดำเนินเรื่อยไปอย่างต่อเนื่องจนบรรลุความต้องการของตน สำหรับแรงจูงใจในการแข่งขันกีฬานั้น Weiss and Hom (1992) ได้ให้ความหมายว่า เป็นกระบวนการหรือการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมอย่างมีจุดมุ่งหมาย และการแสดงพฤติกรรมนี้ เพื่อบรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า แรงจูงใจเป็นกระบวนการ หรือสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมไปในทิศทางที่กำหนดไว้โดยการแสดงออกของพฤติกรรมบ่งบอกถึงความต้องการเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

##### ประเภทของแรงจูงใจ

ประเภทของแรงจูงใจนั้น นักจิตวิทยาหลายท่าน แบ่งประเภทของแรงจูงใจออกไปต่าง ๆ กัน ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมการแบ่งประเภทของแรงจูงใจจากนักจิตวิทยาหลายท่านไว้ดังนี้

Glueck (1987) ได้แบ่งประเภทแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

##### 1. แรงจูงใจปฐมภูมิ

แรงจูงใจปฐมภูมิเป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการมีวุฒิภาวะ ซึ่งจัดว่าเป็นแรงจูงใจที่มีพื้นฐานมาจากสภาพทางร่างกาย ไม่ได้เกิดมาจากการเรียนรู้ แรงจูงใจปฐมภูมิสามารถจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1.1 แรงจูงใจด้านสรีระ แรงจูงใจทางด้านสรีระ เกิดขึ้นเมื่อร่างกายอยู่ในภาวะไม่สมดุลร่างกายจะเกิดความต้องการเพื่อให้ร่างกายอยู่ในภาวะที่สมดุลให้ได้ เช่น

- ความหิว เป็นแรงจูงใจของมนุษย์ และสัตว์เพื่อรักษาความสมดุลภายในร่างกายได้ เช่น หญิงมีครรภ์ชอบรับประทานอาหารบ่อยครั้ง เพราะขาดสารอาหารบางอย่าง เป็นต้น

- ความกระหาย โดยปกติแล้วมนุษย์มักสูญเสียร่างกายตลอดเวลา ไม่ว่าจะทางผิวหนัง ปาก หรือการถ่ายปัสสาวะ ซึ่งทำให้ร่างกายขาดน้ำ จึงมีความรู้สึกกระหาย เมื่อได้น้ำ จะทำให้ความกระหายหมดไปได้

- ความต้องการทางเพศ ลักษณะความต้องการทางเพศเป็นแรงขับที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล มีผลทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความต้องการทางเพศ เช่น การพอใจในเพศตรงข้าม เป็นต้น

- ความต้องการอากาศ ความต้องการอากาศจัดว่าเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานประการหนึ่งของมนุษย์ เมื่อบุคคลขาดอากาศเมื่อใดก็ตาม ทำให้เกิดแรงจูงใจที่มีความรุนแรงมาก ก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งอากาศหายใจ

- การนอนหลับ การนอนหลับจัดว่าเป็นความต้องการทางด้านสรีระอีกประการหนึ่ง เมื่อบุคคลมีการพักผ่อนนอนหลับไม่เพียงพอ มีผลทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ขาดแรงจูงใจในการทำงาน

- ความอบอุ่นและความเย็น สภาพความร้อน และความเย็นของอุณหภูมิ เป็นตัวเร้า (แรงจูงใจ) ประการหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ได้

- ความเจ็บปวด เมื่อร่างกายของบุคคลเกิดความเจ็บปวด เป็นผลบาดเจ็บ บุคคลจึงมีพฤติกรรมด้วยการไปหาแพทย์ เพื่อทำการรักษาให้หายจากความเจ็บปวดนั้น

1.2 แรงจูงใจทั่วไป แรงจูงใจทั่วไปนี้เป็นแรงจูงใจที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากลักษณะทางด้านสรีระมากนัก เช่น

- การเคลื่อนไหวและกระทำกิจกรรมต่าง ๆ แรงจูงใจประเภทนี้เกิดขึ้นเพราะมีความต้องการที่จะมีการเคลื่อนไหวไปมา และมีความรู้สึกที่อยากจะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ

- ความกลัว เมื่อเกิดความรู้สึกกลัวขึ้นมา ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การหลีกเลี่ยง หรือต่อสู้กับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวนั้น

- ความอยากรู้อยากเห็น เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องมีความอยากรู้อยากเห็นเพื่อให้บุคคลได้มีการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ จัดว่าเป็นแรงจูงใจหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถทำงานให้บรรลุเป้าหมายได้

- ความสนใจ ความสนใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมากมาย จึงจัดว่าความสนใจเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดพฤติกรรมขึ้นมา

## 2. แรงจูงใจทฤษฎี

แรงจูงใจทฤษฎีเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากการเรียนรู้ และทำให้เกิดพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไปตามประสบการณ์ เช่น ในเด็กเล็กมีแรงจูงใจเพื่อการมีชีวิตรอด แต่ในวัยผู้ใหญ่ถูกจูงใจด้วยสิ่งเร้าที่นอกเหนือจากแรงจูงใจปฐมภูมิ เป็นต้นว่าได้รับการเร้าจากอำนาจเงินความสำเร็จในการทำงาน ชีวิตในครอบครัว ฯลฯ ฉะนั้นแรงจูงใจทฤษฎี จึงเป็นสิ่งจูงใจค่อนข้างสลับซับซ้อนซึ่งต้องมีการเรียนรู้ เช่น ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม ความต้องการนี้ทำให้บุคคลมีความคล้อยตามและมีการทำพฤติกรรมตามสภาพของสังคมแต่ละแห่ง เช่น กลุ่มเพื่อนมีมาตรฐานของกลุ่มอย่างไร บุคคลซึ่งมีความต้องการให้สังคมยอมรับจะกระทำพฤติกรรมตามมาตรฐานในกลุ่มนั้น ๆ เป็นต้น

McClelland (1961, p. 4 อ้างถึงใน สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2539, หน้า 27-29) ได้กล่าวถึงประเภทของแรงจูงใจไว้ 2 ประเภท ดังนี้

### 1. ตามที่มาของแรงจูงใจ แบ่งได้ดังนี้ คือ

1.1 แรงจูงใจทางร่างกาย (Physiological Motive) เป็นแรงจูงใจที่มีติดตัวมาแต่กำเนิด มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตซึ่งเกิดจากความต้องการของร่างกาย ได้แก่ ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

1.2 แรงจูงใจทางสังคม (Social Motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นมาทีหลังจากการเรียนรู้ทางสังคม ได้แก่ ความต้องการความรัก ความอบอุ่น การเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นต้น

### 2. ตามเหตุผลเบื้องหลังในการแสดงออกของพฤติกรรม แบ่งได้ดังนี้ คือ

2.1 สิ่งเร้าภายใน (Intrinsic Motive) หมายถึง การที่บุคคลมองเห็นคุณค่าที่กระทำด้วยความเต็มใจ เชื่อกันว่าถ้าผู้เรียนมีแรงจูงใจประเภทนี้จะเกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุด บุคคลที่ได้รับแรงจูงใจภายในมักแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความพอใจและยินดีในงานของตน เช่น ดีใจที่ได้ติดทีมชาติ ภูมิใจที่เป็นสมาชิกของทีม เป็นต้น และการเกิดแรงจูงใจภายในได้นั้นมี 3 องค์ประกอบ คือ

- ความสนใจ (Interest) เป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจทุ่มเทให้กับสิ่งที่สนจุนั้น เช่น สนใจกีฬาฟุตบอลจึงพยายามฝึกทักษะฟุตบอลอยู่เสมอ

- ความต้องการ (Needs) เป็นความต้องการที่จะประสบผลสำเร็จ และความต้องการนั้นไปกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ และพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อให้ประสบผลสำเร็จ เช่น ต้องการเป็นสมาชิกในทีมบาสเกตบอลของมหาวิทยาลัย จึงต้องขยันฝึกเพื่อให้บรรลุความต้องการนั้น เป็นต้น



- เจตคติ (Attitude) เป็นความรู้สึกภายในของบุคคลซึ่งมีความคิดหรือความรู้สึที่ดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็จะเป็นแรงจูงใจให้พยายามกระทำสิ่งนั้นให้ประสบความสำเร็จ เช่น นักกีฬามีเจตคติที่ดีต่อบาสเกตบอล ก็พยายามกระทำสิ่งนั้นให้ประสบความสำเร็จ แต่หากมีเจตคติที่ไม่ดีต่อประเภทกีฬานั้นแล้วก็อาจเลิกฝึกได้

2.2 สิ่งเร้าภายนอก (Extrinsic Motive) หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเพราะต้องการสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น ของรางวัล เงิน เกรด เป็นต้น ซึ่งเป็นสถานการณ์จากภายนอกที่ทำให้มองเห็นจุดหมายปลายทางหรือเป้าหมาย ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของคนนั้น ๆ องค์ประกอบของสิ่งเร้าภายนอกมี 2 องค์ประกอบ คือ

- ลักษณะของเป้าหมาย (Goal) เป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจและพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ถูกต้องเหมาะสมเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายนั้น

- การรับรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า (Knowledge of Progress) นักกีฬาที่รับรู้ถึงความก้าวหน้าในอาชีพ หรือกิจกรรมใด ๆ ของตนเองยอมทำให้คนนั้นเกิดแรงจูงใจ และมีกำลังใจที่สู้ต่อไป เช่น นักมวยชกชนะครั้งนี้แล้วจะมีโอกาสได้ชิงแชมป์โลก เป็นต้น

Weiss and Hom (1992, p. 81) ได้กล่าวถึงประเภทของแรงจูงใจที่แบ่งเป็นแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกของนักกีฬาไว้ว่า บุคคลส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา และพลศึกษานั้นก็เพื่อความสนุกสนาน ความสนใจ ความพอใจ และประสบการณ์ว่าตนเองมีความสามารถ สิ่งเหล่านี้เรียกว่า แรงจูงใจภายในหรือแรงจูงใจภายในของการเข้าร่วม (Internal Motives for Participation) ส่วนแรงจูงใจภายนอกเกิดจากการยอมรับทางสังคม การให้รางวัล สถานภาพทางสังคม ไวส์จึงได้กล่าวถึงแรงจูงใจในอีก 2 มุมมอง คือ

1. แรงจูงใจเป็นตัวแปรที่เป็นผลจากการที่แสดงออกมา (Outcome) การที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรม เพราะต้องการสิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยให้ความสนใจ และกระตือรือร้นที่จะกระทำมากที่สุด ในรูปของความพยายาม และพฤติกรรมที่ยังคงอยู่ การเปรียบเทียบแรงจูงใจได้รับพิจารณาว่าเป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อม โดยไวส์ได้ยกตัวอย่างการแสดงออกของผู้ฝึกสอนที่ใช้วิธีทางบวก (Positive Approach) ต่อเด็กที่เล่นกีฬา เช่น กล่าวชมเชย ให้กำลังใจ และเสริมเทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้เด็กเหล่านี้ต้องการเข้าร่วมกีฬาในครั้งต่อไปมากกว่าเด็กที่ผู้ฝึกสอนแสดงออกทางบวกลบน้อย อีกทั้งความแตกต่างทางคุณภาพของบุคคล มีผลเกี่ยวกับการรับรู้และอารมณ์ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัว อันมีผลต่อความสามารถในความเชื่อถือที่เป็นสาเหตุของความสำเร็จ การที่บุคคลรู้ว่าเก่งหรือมีความสามารถพอสมควร มีความสัมพันธ์กับความสามารถที่เป็นสาเหตุของความสำเร็จ โดยที่แบบอย่างที่ดีของการค้นหาความสำเร็จนั้นคือ การเพิ่มแรงจูงใจ

ให้กับบุคคล จึงควรส่งเสริมคนที่มีความสามารถ และลดความสำคัญของการให้คำแนะนำในการกระทำ แต่ควรเพิ่มคำแนะนำในการตั้งเป้าหมายไปสู่ความสำเร็จแทน

2. แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญของแต่ละบุคคล ที่บ่งบอกถึงพฤติกรรมที่แสดงออกมาตามความสามารถของแต่ละคน ความสัมพันธ์ระหว่างแรงขับในการเข้าร่วมและการรับรู้สามารถคาดการณ์ผลในการเข้าร่วมในกิจกรรมได้ โดยสามารถอธิบายได้ว่า ทำไมคนจึงต้องเข้าแข่งขัน และเข้าแข่งขันได้อย่างไร นักจิตวิทยาพยายามเข้าใจว่าทำไมนักกีฬาหรือแม้แต่ผู้ออกกำลังกายแต่ละคนก็ยังคงเข้าร่วมการเล่นกีฬาอยู่ในทางกลับกันก็ยังสนใจว่าปัจจัยอะไรที่ทำให้ให้นักกีฬา ผู้ออกกำลังกายเล็กเล่นหรือเล็กเข้าร่วมการแข่งขัน โดยสิ้นเชิง หรือเข้าร่วมการแข่งขันหรือออกกำลังกายเป็นบางครั้งบางคราว

### แรงจูงใจที่มีอิทธิพลในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

จากหลักการและทฤษฎีที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการเล่นกีฬา น่าจะเกิดจากเหตุผลหลายประการแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามเพื่อทำการศึกษาดังกล่าวอะไรคือปัจจัยที่แท้จริงจากผู้เล่นกีฬา Roberts (1988) จึงทำการศึกษเกี่ยวกับผลการแข่งขันกีฬาที่มีอิทธิพลภายในแต่ละบุคคลและปัจจัยกลไกสังคม เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ที่เป็นไปได้ของผลเชิงบวก (ความสนุกสนาน) และผลเชิงลบ (ความโกรธ ความเครียด) ซึ่งนักกีฬาประสบหรือรู้สึกโดยศึกษาจากจำนวนนักกีฬาชายจำนวน 107 คน นักกีฬานักหญิงจำนวน 100 คน และพบว่านักกีฬาชายและนักกีฬานักหญิงที่มีความสนุกสนานในการเล่นกีฬามากนั้น เกิดมาจากแรงจูงใจภายในที่อยู่ระดับสูงและแรงกดดันจากพ่อแม่มีน้อย ขณะที่ Giffune (1989, p. 1197) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเข้าร่วมการเล่นกีฬานักกีฬามหาวิทยาลัย เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวกำหนดแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมการแข่งขันในโรงเรียนมัธยมศึกษาของนักฟุตบอลกับนักกรีฑา และเพื่อแยกแยะประเภทตัวกำหนดเหล่านั้นให้เป็นหมวดหมู่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาจำนวน 341 คน ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาโดยทั่วไปที่เข้าร่วมการแข่งขันมีแรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก สอดคล้องกับการศึกษาในประเทศไทยของพีรเจต ธีวทอง (2536) เกี่ยวกับแรงจูงใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย จากกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาประเภททีม 400 คน ประเภทบุคคล 400 คน พบว่านักกีฬาทั้งสองประเภทมีแรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก

ดุสิต สุขประเสริฐ (2539) ได้ศึกษาแรงจูงใจที่ส่งผลกระทบต่อความเป็นนักมวยของนักมวยไทยสมัครเล่น และนักมวยไทยอาชีพ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักมวยไทย 3 กลุ่มตามระดับความสามารถ คือนักมวยไทยในสถาบันศึกษา นักมวยไทยสมัครเล่น และนักมวยไทยอาชีพ ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทยของนักมวยทั้งหมดอยู่ในระดับสูง คือ

แรงจูงใจด้านการเข้าใจเหตุผล และนักมวยไทยทั้งสามกลุ่ม มีแรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก

Weiss and Hom (1992, p. 87) เสนอรูปแบบของแรงจูงใจในกีฬา (The Model of Sport Motivation) โดยกล่าวว่ารูปแบบแรงจูงใจนั้นเกิดขึ้นจากพื้นฐาน 2 ประการ คือ **ประการที่ 1 ความแตกต่างระหว่างบุคคล** ประกอบด้วย ความพร้อมในการรับรู้หรือการเรียนรู้ สติปัญญา ความพร้อมทางร่างกาย เพศ และความต้องการ ความสำคัญในของการประสบความสำเร็จในกีฬา ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยภายในของแต่ละบุคคลที่มีต่อแรงจูงใจ **ประการที่ 2 ปัจจัยสิ่งแวดล้อม** ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อแรงจูงใจ ประกอบด้วยระบบการให้รางวัล รูปแบบการฝึก ประเภทและชนิดกีฬา รวมถึงปัจจัยทางวัฒนธรรมและสังคม ซึ่งเริ่มต้นจากแรงจูงใจของแต่ละบุคคลนำไปสู่ความพยายามที่ให้เก่งหรือเชี่ยวชาญมากขึ้น (Mastery Attempts) ความสามารถที่แสดงออก (Performance Outcome) ระบบรางวัล และมาตรฐานของเป้าหมายที่ถูกพัฒนาขึ้น (Reward System Competence and Control) ความรู้สึกชอบ (Affective) จนเกิดเป็นพฤติกรรมแรงจูงใจ และรูปแบบแรงจูงใจนี้ มีปัจจัยที่ทำให้มีผลกระทบต่อแรงจูงใจซึ่งกล่าวไว้ข้างต้นก็คือ ปัจจัยความแตกต่างของบุคคล (Individual Difference Factors) และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (Contextual Factors)

ผลย้อนกลับ และแรงเสริมจากผู้ใหญ่และเพื่อน ปริมาณของการย้อนกลับและแรงเสริมจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง ก็มีผลต่อการรับรู้พฤติกรรมของนักกีฬา คุณภาพของพฤติกรรม การเกิดพฤติกรรมเลียนแบบ การกล่าวชมเชยเมื่อทำได้ดี ช่วยแก้ไขแนะนำเมื่อทำผิดที่เกิดขึ้นจากผู้ฝึกสอน ครู พ่อแม่ และเพื่อน มีส่วนทำให้การเล่นกีฬาคงอยู่ต่อไป ในขณะที่พ่อแม่มีบทบาทกับเด็กอายุน้อยจนถึงกลาง ๆ (7-16 ปี) และเพื่อนเพิ่มบทบาทสำคัญขึ้นเรื่อย ๆ เมื่ออยู่ในวัยเด็กตอนปลายจนถึงวัยรุ่น (16-20 ปี) ส่วนทางด้าน การพัฒนาระบบการให้รางวัลและเป้าหมายที่เป็นมาตรฐาน นักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายในและเลือกกีฬาที่ทำหายเพื่อใช้การปรับปรุงตัวเอง และเขาจะพัฒนาระบบการให้รางวัลและตั้งมาตรฐานของตัวเองจากปัจจัยและเงื่อนไขภายใน ส่วนนักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายนอกจะเลือกกีฬาที่ทำหายน้อยกว่า เพื่อชัยชนะ โดยเทียบกับคนอื่น การเสริมแรงจากคนอื่นเพื่อผลของการเล่นและพัฒนาระบบให้รางวัลและเป้าหมายจากปัจจัยภายนอก การพัฒนาขึ้นนี้เชื่อมโยงกับ “แหล่งข้อมูล” ที่มีอยู่ในกีฬาแต่ละประเภทและความชอบของแต่ละคนเพื่อที่จะตัดสินใจความสามารถของตัวเอง

Carl (1996) ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจของกลุ่มผู้ชายเชื้อสายแองโกล-อเมริกัน กับกลุ่มผู้ชายเชื้อสายฮาวายถึง ความแตกต่างระหว่างบุคคล และปัจจัยสิ่งแวดล้อม ในการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นชายผู้ใหญ่อายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 115 คน โดยมีการวิเคราะห์มา 5 ข้อ คือ อายุ ระยะเวลาในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย ระยะเวลาในการฝึก

ความถี่ในการฝึก (วัน/ สัปดาห์) และระยะเวลาในการฝึก (นาที/ วัน) พบว่าความแตกต่างทางวัฒนธรรมก่อให้เกิดความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยเฉพาะเกี่ยวกับเชื้อชาติ ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ และทัศนคติของบุคคล

ความแตกต่างทางเพศก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับ แรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายได้เช่นเดียวกันโดยทั่วไป ถ้ากล่าวถึงเรื่องความแตกต่างของเพศในสังคม เพศชายถูกมองว่าเป็นผู้ที่แข็งแรง แข็งแกร่ง เป็นหัวหน้าครอบครัว ปกป้องครอบครัว ในทางเดียวกับด้านกีฬา ซึ่งถูกมองว่าเป็นการต่อสู้ให้ได้มาเพื่อแลกกับชัยชนะและปัจจัยบางสิ่งบางอย่าง ส่วนเพศหญิงถูกห้าม และงดเข้าร่วมการเล่นและการฝึกซ้อมกีฬารวมถึงกิจกรรมทั่ว ๆ ไป ซึ่งความแตกต่างระหว่างเพศในส่วนของทางจิตวิทยาและจิตวิทยาการกีฬา ได้มีการวิจัยในเบื้องต้นที่เกี่ยวข้อง พบว่า สังคม บุคลิกลักษณะและพฤติกรรม การคบหาสมาคมของเพศชาย และเพศหญิงมีความแตกต่างกัน Hyde and Linn (1986) ให้ความคิดเห็นว่า การกำหนดครอบครัวหรือขอบเขตในการวิจัยเรื่องความแตกต่างทางเพศนั้นน้อยเกินไป และความแตกต่างทางสรีรวิทยาไม่ใช่พื้นฐานของความแตกต่างทางเพศอย่างเดียวจากการวิเคราะห์ และพบว่าความแตกต่างทางสรีรวิทยามีค่าน้อยกว่า 5 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรม ที่แสดงออก และความแตกต่างทางเพศนั้นขึ้นอยู่กับการทำงานที่ใช้กำลังและสติปัญญา และแบบของงาน จากงานวิจัยและค้นคว้าเบื้องต้นนั้น สอดคล้องกับบทสรุปของ Gill (1986) ที่ว่า พื้นฐานความแตกต่างทางเพศมาจากพื้นฐานทางสรีรวิทยา และในทางจิตวิทยา พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์ของลักษณะเพศ เป็นจุดสำคัญของความแตกต่างส่วนบุคคลรวมถึงความชัดเจนของเพศซึ่งเหมือนกับคุณ ลักษณะของบุคคล ปัจจุบันเพศหญิง และเพศชายมีสิทธิเท่าเทียมกันเกือบทั่วโลก และการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาเช่นเดียวกัน

จากการศึกษาของ Frieze (1981) พบว่า เพศหญิง และเพศชายทุกระดับอายุ มีแนวโน้มในการระบุนสาเหตุของความสำเร็จ และความล้มเหลวแตกต่างกัน และมีความคาดหวังความสำเร็จในอนาคตแตกต่างกันด้วย โดยที่เพศหญิงมีความคาดหวังในความสำเร็จต่ำกว่าเพศชาย และประเมินผลงานของตนเองต่ำกว่าเพศชาย กับงานที่ต้องใช้สติปัญญา งานศิลปะและงานใช้ทักษะทางกาย แต่เพศหญิงมีความพยายามในด้านการทำงานมากกว่าเพศชาย

Roberts and Duda (1984 อ้างถึงใน นพรัตน์ เอี่ยมอดุง, 2539, หน้า 67) ได้ศึกษาความสัมพันธ์กันเกี่ยวกับเพศชาย และเพศหญิง ในการระบุนสาเหตุความสำเร็จ และความล้มเหลวจากนักศึกษายชาย 48 คน และนักศึกษานหญิง 49 คน ที่เป็นนักกีฬาเร็คเกตบอล พบว่า เพศชายระบุนสาเหตุของผลที่ได้รับจากความยากของงาน และยุทธวิธีการทำน่ายกกับการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถ ส่วนเพศหญิงนั้นให้ความสำคัญในการระบุนสาเหตุถึงทักษะและโชค

Eccles and Harold (1991) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความแตกต่างทางเพศ และเพศกับสังคม พบว่า เด็กชายและเด็กหญิงส่วนใหญ่เห็นคุณค่าและความสำคัญของกีฬา และความสามารถทางกีฬา แตกต่างกัน โดยเพศชายจะเห็นคุณค่า และให้ความสำคัญกับกีฬามากกว่าเพศหญิง ซึ่งความแตกต่างทางเพศ ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการเลือกวัตถุประสงค์ของความสำเร็จ และยังพบว่า ความแตกต่างทางเพศ ขอมรับในเรื่องความสามารถ และค่านิยมในกีฬาจากการทดสอบ ประสิทธิภาพทางกลไก (Motor Proficiency) พบว่า เด็กชายมีคะแนนสูงกว่าเด็กหญิงใน ด้านการยอมรับความสามารถทางด้านกีฬาสูงถึง 14 เปอร์เซนต์ อย่างไรก็ตามสังคมของโรงเรียน และครอบครัวเป็นตัวสำคัญของการเลือกและการยอมรับความสำเร็จทางกีฬา

Growney (1993) ได้ศึกษาองค์ประกอบเกี่ยวกับแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อผู้เข้าร่วมและ พัฒนาการความสามารถของนักกรีฑาประเภทลู่อะลาน รวมถึงองค์ประกอบที่เป็นตัวกระตุ้นนักกีฬา ที่น้อยที่สุด ว่าหากมีอิทธิพลเกี่ยวกับแรงจูงใจที่เป็นส่วนสำคัญที่บ่งบอกถึงความแตกต่าง ในกลุ่มนักกีฬา ด้านเพศ ระดับความสำเร็จ เชื้อชาติ สัดส่วนของทุน และระยะเวลาที่ศึกษา ในโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาที่ลงแข่งขันรายการของ NCAA Division 1 จำนวน 320 คน ทำการวัดลำดับแรงจูงใจ 19 ประเภท พบว่า ชาย และหญิงแตกต่างกันใน 9 ประเภท ได้แก่ การยอมรับทางสังคม วิธีดำเนินชีวิต ความกลัว ความล้มเหลว สมรรถภาพทางกายและสุขภาพ ความแตกต่างทางเพศ สถานภาพของผู้ชมในสถานการณ์การแข่งขัน ความเป็นอิสระ ครอบครัว และการควบคุมตนเองในการรับรู้

Gill (1986) พบว่าความแตกต่างทางเพศชาย และเพศหญิงไว้ว่า “แม้ว่าความเหมาะสม ทางลักษณะทางกายมีอิทธิพลบ้าง แต่คำอธิบายของวัฒนธรรมทางสังคม และกระบวนการ ทางสังคมวิทยา ก็เป็นส่วนสำคัญเบื้องต้นของความเข้าใจ การยอมรับเกี่ยวกับความแตกต่างทางเพศ ซึ่งวัฒนธรรมทางสังคมยังครอบคลุมถึงปัจจัยที่ชี้เฉพาะลงไป อันได้แก่ อิทธิพลทางครอบครัว โรงเรียน และรูปแบบเฉพาะของวัฒนธรรมทางสังคม และถือว่าสิ่งแวดล้อมด้านวัฒนธรรม ทางสังคม และกระบวนการทางสังคม ทำให้เข้าใจถึงเพศและความสำเร็จทางกีฬา”

Kavussanu and Roberts (1996) ได้ศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์ของการยอมรับแรงจูงใจภายใน และความภาคภูมิใจในตัวเอง กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเทนนิส จำนวน 285 คน เป็นเพศชาย 147 คน และ เพศหญิง 119 คน พบว่า ผู้ชายและผู้หญิง มีความแตกต่างกัน โดยที่ผู้ชายมีการกำหนดเป้าหมายและ ให้ความสำคัญในความเก่ง ความสามารถ เป็นความภูมิใจในตนเอง ขณะที่ผู้หญิง แรงจูงใจ ในการกระทำหรือการเข้าร่วมกิจกรรมและความภูมิใจในตัวเอง เกิดขึ้นเมื่อสามารถทำได้ ตามมาตรฐานความเป็นจริง

นอกจากนี้ Kavussanu and Roberts (1996) ได้สรุปไว้ว่า การศึกษานี้เป็นตัวอย่างของความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมที่เป็นแรงจูงใจ และแรงจูงใจภายใน ความภูมิใจในตัวเอง และความสำคัญของสิ่งแวดล้อมภายในชั้นเรียนหรือในมหาวิทยาลัย เป็นส่วนที่ก่อให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่จูงใจ

ศรุติ ศรีจันทร์วงศ์ (2536) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการระบุสาเหตุของความล้มเหลวและความล้มเหลวในสถานการณ์การกีฬาของนักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิงประเภทบุคคลที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย โดยทำการเปรียบเทียบการระบุสาเหตุของความล้มเหลวและความล้มเหลวในสถานการณ์กีฬาของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง และศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มนักกีฬากับเพศที่มีผลต่อการระบุสาเหตุ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทนนิส เทเบิลเทนนิส ยูโด แบดมินตัน และฟันดาบ ประเภทบุคคล จำนวน 300 คน ชาย 100 คน หญิง 200 คน ผลการศึกษาพบว่า การระบุสาเหตุด้าน โชนก นักกีฬาประสบความสำเร็จกับนักกีฬาประสบความสำเร็จ ความล้มเหลว ทั้งชาย และนักกีฬาหญิงไม่แตกต่างกัน การระบุสาเหตุด้านสภาพการแข่งขัน นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จมีสูงกว่านักกีฬาที่ประสบความสำเร็จทั้งนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงไม่แตกต่างกัน การระบุสาเหตุด้านอคติของโค้ช นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ มีสูงกว่านักกีฬาที่ประสบความสำเร็จความล้มเหลว โดยนักกีฬาชายมีสูงกว่านักกีฬาหญิง และมีปฏิสัมพันธ์ร่วมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 การระบุสาเหตุด้านอารมณ์ นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จมีสูงกว่านักกีฬาที่ประสบความสำเร็จความล้มเหลว โดยนักกีฬาชายสูงกว่านักกีฬาหญิง

Lever (1978 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร และจิรกรณ์ ศิริประเสริฐ, 2540, หน้า 89-90) และจากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกมการเล่นทางพลศึกษาและการเล่นกีฬา สรุปได้ดังนี้

1. เด็กชายมักเล่นเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ มากกว่าเด็กหญิง
2. เด็กชายมักนิยมเล่นกลางแจ้งมากกว่าเด็กหญิง
3. เด็กชายมักนิยมชอบเล่นเกมที่เป็นการแข่งขันมากกว่าเด็กหญิง
4. เกมที่เด็กชายใช้เล่นกันมักมีระยะเวลาการเล่นมากกว่าเกมที่เด็กหญิงเล่น
5. เด็กชายเข้าร่วมในการเล่นเกมและกีฬามากมายหลายประเภทมากกว่าเด็กหญิง
6. นาน ๆ ครั้งเด็กชายจึงเข้าร่วมเล่นเกมที่เด็กหญิงนิยมเล่น แต่ในทางตรงกันข้ามสามารถพบว่าเด็กหญิงร่วมในเกมที่เด็กชายเล่น
7. เด็กหญิงมีข้อจำกัดในการเล่นกีฬาต่าง ๆ
8. เด็กหญิงนิยมเล่นเกมและกีฬาที่มีการกระทบกระทั่งทางร่างกายน้อยกว่าเด็กชาย
9. เด็กชายเข้าร่วมในทีมกีฬาและการแข่งขันเป็นสองเท่าของเด็กหญิง

จากผลการวิจัยที่กล่าวมานี้ แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลว นั้น แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากตัวนักกีฬา และแรงกระตุ้นจากผู้ฝึกสอนเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แรงจูงใจภายในเป็นพื้นฐานสำคัญในการประสบความสำเร็จของนักกีฬา

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่าและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬานั้น มาจากความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมาให้ใกล้เคียงกับมาตรฐานของตนเอง รวมถึงแรงเสริม จากสังคม ครอบครัว เพื่อน ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรม การรับรู้ของบุคคล และการพัฒนาการให้รางวัล เป้าหมายต่อบุคคล อันมีผลต่อการควบคุมความสามารถของบุคคล รวมไปถึงความแตกต่างทางเพศ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ถือเป็นส่วนสำคัญในการเลือกเล่นหรือเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ ของบุคคล อย่างไรก็ตาม ยังมีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอีกหลายทฤษฎี ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่ การเข้าใจถึงการเข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกาย รวมไปถึงการคงเล่น หรือออกกำลังกายอยู่ได้เป็นอย่างดี

### **ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวกับแรงจูงใจทางการออกกำลังกายและเล่นกีฬา**

ในสถานการณ์การแข่งขันและการฝึกซ้อม หรือแม้แต่การออกกำลังกาย ผู้ฝึกสอนกีฬา รวมไปถึงนักจิตวิทยาการกีฬามีหน้าที่สำคัญประการหนึ่งคือ การสร้างแรงจูงใจกับบุคคล ในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นประสบความสำเร็จในการแข่งขันและการออกกำลังกายได้ตามเป้าหมาย อย่างไรก็ตามการสร้างแรงจูงใจในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทาย และมีหลักการที่ทำให้เกิดแรงจูงใจที่สามารถอธิบายได้ หลากหลาย ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักจิตวิทยาการกีฬาจึงจำเป็นต้องทราบหลักการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ได้ ผู้วิจัยจึงรวบรวมทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีแรงจูงใจจากสิ่งตอบแทนภายนอก (Extrinsic Reward)
2. ทฤษฎีแรงจูงใจลำดับความต้องการ (Maslow's Need)
3. ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation Theory)
4. ทฤษฎีแรงจูงใจการระบุสาเหตุ (Attribution Causes Motivation)
5. ทฤษฎีแรงจูงใจการควบคุมสภาพการณ์ (Locus of Control Motivation Theory)

### ทฤษฎีสิ่งตอบแทนภายนอก (Extrinsic Reward)

Deci (1975 อ้างถึงใน อารี เพชรพุด, 2526, หน้า 42) กล่าวว่าแรงจูงใจภายนอกที่สำคัญ ได้แก่ สิ่งตอบแทน สินจ้าง รางวัล และความปลอดภัย ความต้องการภายนอกเป็นแรงขับสองชนิด คือ แรงขับขั้นต้น (Primary Drives) และแรงขับขั้นที่สอง (Acquire Drives) แรงขับขั้นต้นเป็นแรงขับทางร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย แรงขับนี้เกี่ยวข้องกับความต้องการของร่างกาย และอะไรก็ตามที่ลดแรงขับพวกนี้ได้เรียกว่า รางวัลขณะเดียวกัน อะไรก็ตามที่ใช้ควบคุม หรือลดแรงขับขั้นต้นได้ถือเป็นแรงขับขั้นที่สอง เช่น เงินใช้ซื้ออาหารหรือเครื่องคั้น ดังนั้นเงินจึงสัมพันธ์กับการลดแรงขับขั้นต้น จากคำอธิบายข้างต้น แรงขับทั้งขั้นต้นและขั้นที่สองเป็นรางวัลจากภายนอก ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการกีฬาจึงสามารถที่สร้างแรงจูงใจให้บุคคลเข้าร่วมกันและแข่งขันได้ โดยการใช้สิ่งตอบแทนภายนอก เช่น การให้รางวัลเป็นต้น อย่างไรก็ตาม การให้รางวัลนั้นต้องให้อย่างมีเหตุและบางครั้งเท่านั้น

### ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Need)

Maslow (1970) เป็นนักจิตวิทยาที่ได้พัฒนาทฤษฎีการจูงใจของมนุษย์ และมีแนวคิดว่าความต้องการของมนุษย์มีขั้นตอน และความต้องการของมนุษย์มีสมมติฐานสี่ประการ คือ

1. เมื่อคนเราได้รับการตอบสนองความต้องการ หรือเกิดความพอใจแล้วความต้องการนั้นจะไม่เป็นแรงจูงใจหรือตัวกระตุ้นอีกต่อไป

2. ความต้องการของคนเรามีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

3. ความต้องการในระดับสูงจะไม่เกิดขึ้นถ้าความต้องการที่ต่ำกว่ายังไม่ได้รับการตอบสนอง

4. กรรมวิธีต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อนจะมีในความต้องการที่สูงกว่าและจะได้รับการตอบสนองมากกว่าความต้องการในระดับต่ำกว่า

Maslow (1970) ได้แบ่งแรงจูงใจลำดับความต้องการเป็นระดับต่าง ๆ โดยเรียงจากความต้องการพื้นฐานจนถึงความต้องการสูงสุด ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนพื้นฐานหรือขั้นตอนของความต้องการทางกาย (Physiological & Biological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลแต่ละคน ได้แก่ อาหาร ยา เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัย ความต้องการทางด้านนี้ส่วนใหญ่จะถูกใช้ไปเพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคล

2. ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (Security & Safety Need) ความต้องการนี้รวมถึงความปลอดภัย ความมั่นคง และการปราศจากความเจ็บปวด ขู่เข็ญคุกคาม หรือความเจ็บป่วย



3. ความต้องการทางด้านความรัก (Sense of Belonging & Love Needs) ความต้องการด้านนี้รวมเอามิตรภาพ ความรัก และการเป็นเจ้าของไว้ด้วย เมื่อความต้องการทางกายและความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย ได้รับการตอบสนอง ความต้องการทางด้านความรักจะเกิดขึ้นตามมาและจะทำหน้าที่กระตุ้นและแรงจูงใจบุคคล

4. ความต้องการยอมรับ ยกย่องและนับถือ (Esteem, Recognition & Respect Needs) ซึ่งความต้องการข้อนี้รวมถึงความรู้สึกส่วนตัวในความสำเร็จและการตระหนักหรือได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นเป็นเครื่องชี้ภายนอก จะบอกได้ว่าสถานภาพของบุคคลหนึ่งได้บรรลุความต้องการที่ประสบความสำเร็จในความต้องการอันนี้ทำให้รู้สึกว่าคุณค่ามีความสามารถพอเพียง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

5. ความต้องการความสำเร็จขั้นสูงสุด (Self Actualization Needs) ความต้องการอันนี้เป็นความต้องการขั้นสุดยอดของมนุษย์หลังจากได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นต่าง ๆ แล้ว บุคคลต้องการจะรู้สึกยอมรับตัวเองและคนอื่น และมีความปรารถนาในเรื่องความสำเร็จ

#### **ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation Theory)**

McClelland (1961, p. 4 อ้างถึงใน สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2539, หน้า 31) ได้ให้คำจำกัดความไว้ ดังนี้

1. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) คือ ความปรารถนาที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี โดยพยายามแข่งขันกับมาตรฐาน มีความสบายใจเมื่อประสบความสำเร็จ และมีความวิตกกังวลเมื่อพบกับความล้มเหลว McClelland (1961, p. 4 อ้างถึงใน สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2539, หน้า 31) ให้ความสำคัญในเรื่องแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มากกว่าแรงจูงใจด้านอื่น ๆ และได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงไว้ดังนี้

1.1 เป็นผู้มีความพยายามบากบั่น กระทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จมากกว่าที่จะทำเพื่อหลีกเลี่ยงความล้มเหลว โดยเลือกทำงานที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเองให้ประสบความสำเร็จ ดังนั้นการกำหนดเป้าหมายถึงไม่ยากหรือง่ายต่อความสำเร็จมากเกินไป

1.2 เป็นผู้ที่มีความคิดว่างานทุกอย่างจะสำเร็จก็ด้วยความตั้งใจจริงของตนเองเท่านั้น ไม่ใช่เพราะโอกาสอำนวยให้

1.3 การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ นั้นมุ่งหวังเพื่อให้บรรลุมาตรฐานของตนเองไม่ได้ มีจุดมุ่งหมายที่รางวัลหรือที่ชื่อเสียง

Hersmans (1970) ได้สร้างแบบสอบถามเพื่อวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของบุคคล โดยทำการศึกษาวิจัยเป็นเวลานานและสรุปไว้ว่า ผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้นมีลักษณะดังนี้

1. มีความคาดหวังในระดับสูง
2. มีความหวังมากกว่าตนจะประสบผลสำเร็จ
3. มีความพยายามไปสู่สถานะที่สูงขึ้น
4. อดทนทำงานที่ยาก ๆ ได้เป็นเวลานาน
5. เมื่องานที่กำลังทำอยู่ถูกขัดจังหวะจะพยายามทำต่อให้สำเร็จ
6. จะรับรู้ว่าเป็นสิ่งไม่หยุดนิ่ง และสิ่งต่าง ๆ จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว
7. เป็นผู้ที่คำนึงถึงเหตุการณ์ในอนาคตมาก
8. ในการเลือกเพื่อนร่วมงานจะเลือกเพื่อนที่มีความสามารถเป็นอันดับแรก
9. ต้องการงานเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น
10. มีความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ดี

### **ทฤษฎีแรงจูงใจการระบุสาเหตุ (Attribution Causes Motivation)**

ความหมายของแรงจูงใจการระบุสาเหตุ ชีระพร อุวรรณ โณ (2535) ได้ประมวลนิยามของการระบุสาเหตุจาก Heider (1976 อ้างถึงใน ศรีดี ศรีจันทร์วงศ์, 2536) ไว้ว่า “การระบุสาเหตุคือการสร้างความเชื่อมโยงหรือความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์บางอย่าง และแหล่งที่ทำให้เกิดเหตุการณ์นั้น” และได้กล่าวว่า “การระบุสาเหตุเป็นส่วนหนึ่งของการรู้คิดต่อองค์ประกอบต่าง ๆ และองค์ประกอบเหล่านี้เป็นสาเหตุทำให้เกิดพฤติกรรมโดยเมื่อใดก็ตามเมื่อบุคคลนึกถึงองค์ประกอบ ซึ่งได้แก่ตนเอง หรือสิ่งแวดล้อม การระบุสาเหตุกำลังจะเกิดขึ้นกับบุคคลเหล่านั้น โดยการที่การศึกษาการระบุสาเหตุว่าเป็นงานที่บุคคลพยายามทำความเข้าใจองค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งบุคคลเชื่อว่าเป็นสาเหตุของพฤติกรรม” Bar-Tal (1990) กล่าวว่า “การศึกษาการระบุสาเหตุ คือ การศึกษาว่าในชีวิตประจำวันของบุคคลว่า อะไรเป็นสาเหตุทำให้เกิดพฤติกรรมของตนเอง และผู้อื่น”

### **ทฤษฎีการระบุสาเหตุ**

การระบุสาเหตุของ Heider (1994, p. 350) ได้อธิบายการระบุสาเหตุไว้ว่า เป็นความพยายามของมนุษย์ ในการที่เข้าใจและทำนายพฤติกรรมเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดความรู้ที่มั่นคงและคาดหวังได้ การอ้างสาเหตุต่อการกระทำใดใดมักอ้างสาเหตุถึงบุคคล (ความพยายามที่จะผลักดันของบุคคล) หรือแรงผลักดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือทั้งสองอย่าง แรงผลักดันส่วนบุคคลมักอ้างถึงสาเหตุความสามารถและความพยายาม ความพยายามเป็นความตั้งใจที่กระทำ (Intention) และความมุ่งมั่น (Exertion) ความตั้งใจถือได้ว่าเป็นคุณภาพของความพยายาม และความมุ่งมั่นนับปริมาณของความพยายาม ส่วนแรงผลักดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอก มักมีการระบุสาเหตุว่างานยาก (Task Difficulty) หรือ โชค (Luck) และแรงผลักดัน

จากภายนอกหรือทั้งสองอย่างในการที่อธิบายความสามารถหรือความพยายามที่อธิบายถึงความตั้งใจและความมุ่งมั่น

การระบุนสาเหตุ เป็นความพยายามของมนุษย์ที่อธิบายการเข้าใจ และทำนายเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยปัญหาการรับรู้ตนเอง การอ้างเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตนเอง โดยพยายามหาเหตุของการกระทำนั้น ๆ ซึ่งมีผลเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจนั่นเอง การอ้างสาเหตุเป็นแรงจูงใจเชิงปัญญา (Cognitive) ที่พัฒนามาจากทฤษฎีของ Heider (1994)

Weiner (1985) อธิบายการอ้างสาเหตุว่าเป็นแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการกระทำ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของคนคนนั้น หลังการแข่งขันนักกีฬาจะเลือกหาเหตุผลมาอธิบายผลการแข่งขันของเขาว่ามีสาเหตุและมีผลที่เกิดขึ้นอย่างไร และ Weiner (1985) ได้พัฒนาทฤษฎีการอ้างสาเหตุ โดยแบ่งการอ้างสาเหตุเป็นสองมิติ คือ ความคงที่ (Stability) ซึ่งประกอบด้วยความคงที่ และความไม่คงที่ (Stability and Unstability) และแหล่งการควบคุม (Locus of Control) ประกอบด้วยแหล่งภายใน และแหล่งภายนอกมีผลต่อเล่นกีฬา และเชื่อว่าสาเหตุที่มีผลต่อความสามารถในการเล่น

#### **ทฤษฎีแรงจูงใจในการควบคุมสภาพการณ์ (Locus of Motivation Theory)**

Weiner (1972 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2534, หน้า 12) ได้ศึกษาและพัฒนาทฤษฎีแรงจูงใจด้วยเหตุผลตามสภาพการณ์ โดยกล่าวว่า มีสิ่งปัจจัยสำคัญ คือ ความสามารถ ความพยายาม ความยากง่ายของงาน และ โชค ซึ่งต้องเกิดจากตัวแปรที่ควบคุมได้ คือ ความมั่นคง ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรคงที่ และตัวแปรไม่คงที่ อันเป็นสาเหตุของผลสัมฤทธิ์ของการเล่นกีฬา ในขณะเดียวกันได้กำหนดตัวแปรในการควบคุมสภาพว่าแบ่งเป็นสองปัจจัย คือ การควบคุมภายใน ซึ่งเป็นแหล่งควบคุมจากตัวบุคคลเอง คือ ความพยายาม และความสามารถในการเล่น และควบคุมภายนอก ได้แก่ สิ่งต่าง ๆ หรือบุคคลอื่นที่มีผลต่อการเล่น เช่น เพื่อนร่วมทีม ผู้ชมหรือกรรมการ ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ นี้เป็นตัวอธิบายสัมฤทธิ์ผล ของบุคคลต่อสภาพการแข่งขัน

ดังนั้นพอสรุปได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลจากทฤษฎีนี้ มีสี่ด้าน คือ ความสามารถ อันเป็นปัจจัยภายในที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล ซึ่งรับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั้นความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ หรือถูกประเมินจากผู้อื่นว่ามีความสามารถ ความพยายามเป็นปัจจัยภายในที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนต้องมี ความยากของงานเป็นปัจจัยภายนอกที่คงที่ซึ่งงานในที่นี้คือ การแข่งขัน และ โชค คือปัจจัยภายนอกที่ไม่คงที่ อันได้แก่ความบังเอิญ ดวงสภาพดินฟ้าอากาศ และการเข้าข้าง หรือความผิดพลาดของกรรมการ

ในที่นี้ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญในเรื่องของทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation Theory) เนื่องจากทฤษฎีนี้มีผู้วิจัยหลายท่านได้ให้ความสำคัญในหลาย ๆ ส่วน

ทั้งในส่วนของเกมกีฬา และทั่ว ๆ ไปและมีการวิจัยมากมายในเรื่องของทฤษฎีนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าการใช้ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้นสามารถส่งผลให้การเข้าร่วม และคงอยู่ในการออกกำลังกายนั้นมีมากขึ้น และทฤษฎีนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยครั้งนี้ด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงรวบรวมในส่วนองแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

### แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสำคัญ และถูกนำมาศึกษาอย่างมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยได้แบ่งเป็นหัวข้อ เพื่ออธิบายสาเหตุของการเกิดแรงจูงใจในลักษณะของใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ดังนี้

#### ความสำเร็จในการออกกำลังกายและกีฬา

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534) กล่าวว่าในการเล่นกีฬา บุคคลที่เข้าร่วมในกิจกรรมย่อมต้องการที่จะได้รับความสำเร็จ ซึ่งความสำเร็จในการกีฬานี้ ถ้ามองอย่างผิวเผินแล้วก็คือชัยชนะ (มีความรู้สึกสำเร็จ) ส่วนความล้มเหลวก็คงจะเป็นความพ่ายแพ้ (ล้มเหลว) ซึ่งเป็นสิ่งที่ตัวบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม ไม่สามารถควบคุมได้ว่าจะประสบผลสำเร็จ (ชัยชนะ) เพราะการได้รับชัยชนะในการกีฬาขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ส่วนใหญ่อยู่นอกเหนือการควบคุมของผู้เล่นเสมอ เช่น คู่แข่งขัน สภาพแวดล้อม โชค เป็นต้น

ความสำเร็จนั้นไม่ได้เกิดจากชัยชนะเพียงอย่างเดียวเพราะความสำเร็จในการกีฬาเป็นความรู้สึกของบุคคลนั้น (รู้สึกว่าการประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลว) เพียงแต่สภาพสังคมภายนอกทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกว่า ถ้าได้รับชัยชนะ หมายถึง ประสบผลสำเร็จ ถ้าพ่ายแพ้ประสบความล้มเหลว ซึ่งบุคคลอาจรู้สึกประสบความสำเร็จโดยที่ไม่เกี่ยวข้องกับผลการแข่งขัน (ชนะ หรือ แพ้) เลยก็ได้ การแสดงความสามารถได้เต็มที่ การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น การรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าก็อาจถือได้ว่าเป็นความสำเร็จในการกีฬาเช่นกัน โดยที่การประสบผลสำเร็จเช่นนี้จะประสบหรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวของบุคคลนั้นเป็นผู้ควบคุม

Boyd and Michael (1994) ได้ทำการศึกษาถึง เจตคติสู่ความสำเร็จที่เกี่ยวข้องกับงาน และตนเอง จากสมาพันธ์กีฬาเยาวชน (NASPA) โดยศึกษาจากแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเบสบอลของเยาวชน และการสร้างสมมุติฐานทางด้าน เจตคติที่เกี่ยวข้องกับงาน และตนเองที่มีความสัมพันธ์กับการแสดงออกในการเล่นกีฬา เช่น ความสามารถ ความกระตือรือร้น การติดตามการแข่งขัน โดยการตอบแบบสอบถามเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงาน และตนเองในการเล่นกีฬาของนักกีฬา (TEOSQ) และการวัดความเข้าใจ การแสดงความสามารถ ความพยายาม และความพึงพอใจในการเล่นกีฬา พบว่ามีความสัมพันธ์ภายในและมีความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง ที่เป็นเช่นนี้เพราะ

เจตคติสู่ความสำเร็จมีความสัมพันธ์กับความพยายามอย่างเต็มที่ในการแสดงความสามารถ จึงควรทำให้มีการส่งเสริมให้นักกีฬาเจตคติที่สนับสนุน ให้มีเจตคติสู่ความสำเร็จที่ถูกต้อง ซึ่ง Duda and Nicholls (1991) ได้ศึกษาถึงเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเอง และแรงจูงใจภายใน ในการเล่นกีฬาของนักกีฬา ซึ่งสรุปการเชื่อมโยงระหว่าง การสร้างเจตคติ กับทฤษฎีสู่ความสำเร็จในการเล่นกีฬาของ Nicholls (1984) ในการกำหนดของแรงจูงใจภายใน ในการเล่นกีฬาของนักกีฬา จากการอภิปรายผล พบว่าเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงาน จะนำไปสู่การทำให้ลดแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ซึ่งอาจจะมีผลมาจากการที่ไม่ได้รับความสำเร็จจากการเล่นกีฬา โดยไปคำนึงแต่เจตคติที่เกี่ยวข้องกับงาน แต่ไม่ได้ทำให้เกิดเจตคติที่เกี่ยวกับตนเอง จึงไม่เกิดความคิดที่เปรียบเทียบผู้อื่นทำให้แรงจูงใจลดลงไปเนื่องจากไม่ได้รับรู้ในด้านความสำเร็จ

จากการศึกษาของ Klein (1992) พบว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ระบุสาเหตุของความความสำเร็จว่าเป็นเพราะความสามารถและความพยายาม ส่วนในกรณีที่ประสบความสำเร็จได้หากมีการระบุสาเหตุว่าเป็นเพราะขาดความสามารถและมีความคาดหวังว่าจะประสบความสำเร็จได้หากมีการพยายาม ในขณะที่บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำจะระบุสาเหตุของความความสำเร็จว่า มาจากสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ คือ โชคดี หรืองานง่าย ส่วนการระบุสาเหตุของการล้มเหลวว่าเป็นเพราะขาดความสามารถ ซึ่งการระบุสาเหตุว่า โชคดีหรืองานง่ายเป็นสิ่งที่เขาไม่สามารถควบคุมได้ เขาจึงไม่สามารถคาดหวังว่าต่อไปจะประสบความสำเร็จได้ และความสามารถเป็นสาเหตุที่มีลักษณะคงที่ซึ่งไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ดังนั้น สิ่งล่อใจหรือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการทำงานของบุคคลนั้นจึงมีน้อย ส่วนนักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายในมักจะเลิกเล่นกีฬาที่ง่าย ๆ หรือยากเกินไปเพื่อที่แสดงออกถึงความสามารถสูงสุดของตัวเอง

ในการเล่นกีฬา ถ้าบุคคลที่เล่นรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จอยู่เสมอแล้วก็จะมีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาต่อไป ต้องการที่จะประสบผลสำเร็จในที่ท้าทายหรือยากกว่าความสามารถของตนขึ้นไปเรื่อย ๆ ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ประสบกับความรู้สึกล้มเหลวอยู่เสมอก็จะเกิดอาการกลัวความล้มเหลว (Fear of Failure) ทำให้เขาหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ สถานการณ์ ที่ท้าทายยากเกินไป เพราะทราบว่าจะอย่างไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ ซึ่งบุคคลที่มีอาการกลัวความล้มเหลวนี้ จะเล่นกีฬาโดยไม่ใช้ความพยายาม เพราะเป็นกลวิธีในการป้องกันตัว จะล้มเหลวเพราะไม่พยายาม ไม่ใช่เพราะความสามารถไม่เพียงพอ และเขาจะรู้สึกว่าคุณพยายามเต็มที่แล้วยังล้มเหลวอยู่อีก คนอื่นจะดูถูกเขาว่าไม่มีความสามารถ

#### *การรับรู้เป้าหมาย*

นอกจากความสำคัญในการออกกำลังกายแล้ว การรับรู้เป้าหมายก็เป็นตัวจูงใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของบุคคล ซึ่งการรับรู้เป้าหมายมีรากฐานมาจากขบวนการ

รับรู้ทางสังคม ซึ่งมุ่งที่การวิเคราะห์การรับรู้เป้าหมาย ของขบวนการสร้างแรงจูงใจ และแบบแผนของพฤติกรรม งานวิจัยได้มุ่งศึกษาไปที่ความเข้าใจในโครงสร้างและองค์ประกอบของความสำเร็จ โดยใช้หลักทฤษฎีของ Nicholls (1989) ประกอบกับความสำเร็จในการจูงใจ โดยสันนิษฐานว่าเป็นผลจาก 2 ลักษณะ ในการแสดงการรับรู้เป้าหมายเพื่อบรรลุผลสำเร็จของ นิโคลส์ ในบางส่วนที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อหักเหการรับรู้เป้าหมาย และเกี่ยวข้องกับคนที่แต่ละคนจะแสดงความสามารถ การมีส่วนร่วมในสถานการณ์ ลักษณะของการรับรู้โดย Nicholls (1989) มีสองลักษณะ ดังนี้

1. การรับรู้ถึงความสามารถของตัวเอง และประสบการณ์ในการพัฒนาการกระทำ
2. การรับรู้เป้าหมาย การปรับปรุง และ/ หรือ ความสามารถเฉพาะตัว การรับรู้การแสดงผลออกเป็นสิ่งที่ปกติและความสำเร็จของบุคคลจะขึ้นอยู่กับเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับผู้อื่น หากความสามารถของบุคคลนั้นมีมากพอ อย่างเห็นได้ชัด

Nicholls (1984, p. 39) ใช้เจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเอง (Task and Ego Orientation) เพื่ออธิบายขั้นตอนของการรับรู้เป้าหมาย โดยเริ่มกล่าวถึงเรื่องแรงจูงใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการหาข้อสรุปถึงขั้นตอนของการรับรู้ซึ่งสัมพันธ์กับความแตกต่างของระดับความสามารถแต่ละคน ซึ่ง Nicholls and Miller (1984) ได้เสนอว่าผลของการมีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองนั้นจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถ

การรับรู้เรื่องความสามารถและการควบคุม ความสามารถในการรับรู้เป็นโครงสร้างหลักของทฤษฎีแรงจูงใจ ระดับที่บุคคลรู้สึกว่าเขาสามารถทำได้ดีหรือไม่ เป็นตัวชี้วัดที่สำคัญมากต่อพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการเข้าร่วม ส่วนการรับรู้ในการควบคุม (Perceptions of Control) เป็นระดับที่แต่ละคนรู้สึกว่าจะเอนไขภายนอกหรือภายในมีผลต่อการแพ้ชนะของตนเอง (พีรเจตวิวัตทอง, 2536)

Robinson (1990) ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจและอารมณ์ในการตั้งผลสัมฤทธิ์ด้านกีฬาของเยาวชน โดยประเมินจากทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การอ้างสาเหตุของ Weiner (1985, p. 548) หลังเข้าร่วมโปรแกรมการแข่งขันกีฬาประเภททีม 6 สัปดาห์ นักกีฬาชาย และนักกีฬาหญิงมัธยมต้น (เกรด 8 และ 9) ได้ตอบแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่าทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวมีส่วนเกี่ยวข้องกับการรับรู้ซึ่งสัมพันธ์กันโดย

- (ก) ความคงที่ภายในและการควบคุมได้ของการอ้างสาเหตุ
- (ข) ลักษณะทั่วไปที่เป็นบวกของสิ่งเกี่ยวกับตนเองและเกี่ยวกับผู้อื่น
- (ค) ความคาดหวังสูงกับความสามารถในการแข่งขันกีฬาตามการรับรู้ที่เล่นในบทบาทที่สำคัญในกระบวนการของผล และการคาดหวังมากกว่าการประเมินสาเหตุ ซึ่งสิ่งที่เป็นเหตุมีบทบาทสำคัญต่างกันในแต่ละภาวะความสำเร็จและความล้มเหลวตามการรับรู้

Fox and Kenneth (1994) ได้ทำการศึกษาถึงโครงสร้างของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงาน และตนเองของเด็ก 231 คน (อายุเฉลี่ย 11.1 ปี) จากแรงจูงใจในการเล่นกีฬา และการพิจารณาถึงความสัมพันธ์ของแรงจูงใจ แต่ละเจตคติที่เกี่ยวข้อง และผลกระทบของแรงจูงใจต่อเจตคติกับการศึกษาการหยั่งรู้ความสามารถในการแข่งขัน เป็นการเปรียบเทียบสี่กลุ่ม คือ สิ่งที่เป็นพื้นฐานความเข้าใจที่จะทำให้เกิดเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงาน และตนเองในการเล่นกีฬา จากการออกแบบสอบถามเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬา (TEOSQ) พบว่า นักกีฬามีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานมากกว่า เจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองในการเล่นกีฬา มีปัจจัยมากในการหยั่งรู้ความสามารถในการแข่งขันกีฬา และความสนุกสนานในการเล่นกีฬา

องค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นจุดเริ่มต้นของเป้าหมายนั้นคือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการที่เอนเอียงต่อเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานหรือตนเอง ในการเปลี่ยนแปลงความน่าจะเป็น ในสถานะที่ถูกกำหนดลักษณะโดยการแข่งขันระหว่างบุคคล การประเมินจากสาธารณชน ค่านิยมที่เป็นผลสะท้อนกลับและการทดสอบทักษะ สถานะของการเปลี่ยนแปลงของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานจะปรากฏให้เห็นมากกว่าในด้านอื่น ๆ เป็นสภาพแวดล้อมซึ่งเน้นถึงขบวนการเรียนรู้ การมีส่วนร่วม ทักษะความชำนาญของแต่ละคน หรือ การแก้ปัญหาซึ่งนำไปสู่การมีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงาน Nicholls (1989) กล่าวว่าสถานการณ์ที่จะมีการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับงานหรือตนเองมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะสภาพแวดล้อมของสังคม

Dweck (1986) กล่าวว่า เมื่อมีเจตคติเกี่ยวข้องกับตนเองเกิดขึ้นและมีความสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตนก็จะเกิดแบบแผนการคิดแปลงที่ไม่เหมาะสมขึ้นเพราะไม่ได้นำไปสู่ความสำเร็จในระยะยาว และการลงทุนในความสำเร็จที่สัมพันธ์กับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามการมีสติในการแสดงพฤติกรรมนั้นเป็นการแสดงถึงความสัมพันธ์ของการย้ำถึงการรับรู้เป้าหมาย ซึ่งสันนิษฐานว่าการมีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองควบคู่กับการรับรู้ระดับความสามารถของตนที่มีอยู่ในระดับที่ต่ำ จะเป็นผลให้การเลือกพิจารณาว่ายากหรือง่ายเกินไป การลดหรือเลิกความพยายาม และลดการใช้ความคิดลง เมื่อเห็นว่าจะไม่ประสบความสำเร็จ ซึ่งจะทำให้เกิดความไม่สมดุลและขาดความมั่นคง (โดยเฉพาะหลังจากล้มเหลว) ซึ่งการทำนายความล้มเหลวนี้จะทำนายโดยใช้ข้อสันนิษฐานที่ความสนใจในความสามารถของตนเอง เมื่ออยู่ในสภาวะที่มีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเอง โดยจะกำหนดจุดรวมไปที่ความสามารถ ซึ่งสอดคล้องกับข้อสันนิษฐานการวิจัยเจตคติเกี่ยวกับความสำเร็จ ที่เป็นแรงจูงใจที่ไปเร้าความรู้สึกทางกายในห้องเรียน รวมถึงการศึกษาภาคสนามการทดลองในห้องทดลองที่เป็นผลของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงาน

ความเกี่ยวพันกันระหว่างการรับรู้เป้าหมาย ขบวนการจูงใจ และพฤติกรรมหลักการที่สำคัญในทฤษฎีปัจจุบันของการจูงใจเพื่อให้บรรลุผล เป้าหมายมีอิทธิพลต่อการแปลความและตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่บรรลุผล โดยนิโคลส์ ได้กล่าวว่า การรับรู้เป้าหมายของแต่ละคน จะมีผลต่อการแสดงความสามารถของตนเองที่เกิดจากความพยายาม จะตัดสินใจว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ในทางกลับกันการรับรู้ที่ถูกสนับสนุนว่าความสำเร็จสัมพันธ์กับความยากง่ายของงาน ความมานะพยายาม ความสนใจในการกระทำ การประคับประคอง หรือปรับปรุง การริเริ่มและความมั่นคง (โดยเฉพาะหลังความล้มเหลว) ดังนั้นสถานะของเป้าหมายจึงอยู่ที่ความพยายาม

*ความแตกต่างของเจตคติที่เกี่ยวกับความสำเร็จในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา*

Duda (1993) ได้พยายามอธิบายถึงลักษณะของเจตคติเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬาของนักกีฬาแต่ละประเภท จากการพัฒนาแบบสอบถามเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในชั้นเรียนของ Nicholls (1989) ซึ่ง Duda ได้พัฒนาแบบทดสอบของ Nicholls เป็นแบบทดสอบเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬา (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire หรือ TEOSQ) ซึ่งประกอบด้วย ข้อความที่แสดงถึงเจตคติเกี่ยวกับความสำเร็จในการเล่นกีฬาทั้งหมด 13 ข้อ แบบทดสอบสามารถวัดได้สองด้าน คือ เจตคติเกี่ยวกับงาน (Task Orientation) 7 ข้อ และเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเอง (Ego Orientation) 6 ข้อ ที่เป็นแบบทดสอบมาตรฐาน เช่น ข้อความตัวอย่างสำหรับผู้ที่มีเจตคติเกี่ยวกับตนเองดังนี้ “ฉันรู้สึกประสบความสำเร็จสูงสุดเมื่อนั้นชนะ” โดยได้นำแบบทดสอบนี้ไปทดสอบกับนักกีฬาประเภททีมมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งชาย หญิงจำนวน 286 คน ผลวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเอง พบว่ามีสองรูปแบบ คือ

1. เจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองเป็นไปในทางเดียวกันคือ เมื่อมีแนวโน้มของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานสูงก็จะมีเจตคติเกี่ยวกับตนเองสูงด้วย

2. เจตคติที่ตรงข้ามกัน คือ เมื่อมีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานสูงก็จะมีเจตคติเกี่ยวข้องกับตนเองต่ำและในทางตรงข้ามถ้ามีเจตคติเกี่ยวข้องกับงานต่ำก็จะมีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองสูง

จากการศึกษาของ Duda (1993) กล่าวว่า ทั้งสองเจตคติที่เกี่ยวข้องนี้มีความสัมพันธ์กันซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกัน โดยสมบูรณ์ แบบทดสอบเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬาจากการศึกษาของ Duda and Nicholls (1992) ในห้องเรียนยังเน้นเฉพาะแรงจูงใจในการรับรู้โดยใช้นักเรียนมัธยมปลายจำนวน 205 คน ที่ตอบแบบสอบถามที่เป็นเครื่องมือสองชนิด เพื่อวัดแรงจูงใจและวัดเจตคติที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกระดับสูง ระหว่างคะแนนเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองและแรงจูงใจซึ่งทำการวัดพร้อม ๆ กันในห้องเรียน



การประเมินองค์ประกอบจุดมุ่งหมายของนักกีฬาที่ต้องการบรรลุความสำเร็จจากการแข่งขันนั้น ว่าต้องการชัยชนะการแข่งขันระหว่างบุคคลหรือต้องการบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล ซึ่งต้องการที่พยายาม และต่อสู้เพื่อความสำเร็จในการเล่นกีฬานั้น สามารถทราบได้จากค่าคะแนนของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานหรือตนเองของนักกีฬา ซึ่งสามารถประเมินได้ดีกว่าการสอบถามถึงความรู้ด้านกีฬาของนักกีฬา ซึ่งผู้ที่มีเจตคติเกี่ยวข้องกับงานในการเล่นกีฬาโดยเฉพาะถ้าตัวบุคคลมีการรับรู้ถึงระดับความสามารถของตน ก็สามารถเพิ่มความพยายามในการแข่งขันได้มากขึ้น ตลอดจนพยายามพัฒนาความสามารถของตนยิ่ง ๆ ขึ้นไป มากกว่าผู้ที่ชอบการแข่งขันระหว่างบุคคล ซึ่งพยายามพัฒนาความสามารถของตนให้เพียงพอชนะผู้อื่นเท่านั้น ซึ่งเป็นผู้ที่เจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองในการเล่นกีฬา ที่มักจะคำนึงถึงผลของการแข่งขัน แพ้-ชนะ เชื่อว่าชัยชนะในการแข่งขันระหว่างบุคคล แสดงถึงการมีความสามารถ ที่เหนือกว่าผู้อื่นและประสบความสำเร็จ (Duda & Nicholls, 1992)

บุคคลที่มีเจตคติเกี่ยวข้องกับงานในการเล่นกีฬาสูง นั้นสามารถค้นหา และเห็นคุณค่าของการแข่งขันเฉพาะในสิ่งที่สังคมยอมรับ บุคคลก็พยายามทำสิ่งที่ดีที่สุดและปรับปรุงทักษะ คือ “คุณเล่นเกมนี้อย่างไร” มากกว่า “คุณแพ้หรือชนะ” ซึ่งเห็น ได้ชัดในผู้ที่มีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานในการเล่นกีฬา หรือในอีกด้านการใช้งานเป็นจุดเริ่มต้นของขบวนการมีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานในการเล่นกีฬามากกว่า ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ของผลสำเร็จทางเจตคติ แม้ว่าบุคคลที่เกี่ยวข้องกับงานในการเล่นกีฬามีความพยายามในการแข่งขันในระดับสูงอยู่เป็นธรรมชาติ สันนิษฐานว่าความหมายและความท้าทายในการแข่งขัน ตรงข้ามกับกับผู้ที่มิได้เจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองในการเล่นกีฬา ดังนั้นเจตคติเกี่ยวกับ “การแข่งขัน” ยังไม่กระจ่างชัดเพื่อพิจารณาจากการวิเคราะห์ลักษณะของเป้าหมาย (Gill & Deeter, 1988)

Duda (1993) กล่าวว่า การรับรู้เป้าหมายความสำเร็จของบุคคลนั้น มีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานหรือตนเองอย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับค่าของการตอบแบบสอบถามความรู้ด้านกีฬาที่เป็นลักษณะของเป้าหมายที่นักกีฬามีเจตคติที่เกี่ยวข้อง ซึ่งคล้ายกับการที่บุคคลสนใจ ในการสร้างเป้าหมายในการทำงานก็พยายามทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายให้ได้ และทำสิ่งที่ดีที่สุดด้วยความสามารถของตนเอง อย่างไรก็ตามการแบ่งแยกเจตคติที่เกี่ยวข้องระหว่างงานและตนเองนั้น จะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าจะทำด้วยความสามารถ และตัดสินใจความสำเร็จ (ความสำเร็จตามเป้าหมาย) อย่างไรขึ้นอยู่กับความแตกต่างของการรับรู้ของแต่ละบุคคล ในสถานการณ์นั้นมีเจตคติแบบใด

ความสัมพันธ์ของการวัดเจตคติเกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬาเฉพาะอย่างของ และผลของคะแนนการรับรู้ Duda and Nicholls (1991) ได้สันนิษฐานว่าความชัดเจนของ

เจตคติและความสัมพันธ์ในเชิงบวก ปรากฏระหว่างผลของการรับรู้ และระดับความสามารถ ของตน ซึ่งผู้ที่คาดหวังจากผลลัพธ์ของการแข่งขันอาจเป็นผู้ที่มีความสามารถเหนือกว่าคู่แข่ง ก็เป็นผู้ที่มีความเด่นชัดของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองซึ่งต้องพิสูจน์ข้อสันนิษฐานนี้ต่อไปอีก และ ยังสันนิษฐานว่า ไม่ว่าจะมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับงานหรือตนเอง ก็มีความสัมพันธ์จำเพาะ โดยเน้นที่ การเล่นดี

โดยทั่วไปงานวิจัยนี้ใช้ทดสอบการมีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬา นั้นชี้เป้าหมายในการแข่งขัน การรับรู้ชัยชนะ และความต้องการ ไปสู่เป้าหมายของแต่ละคนในการ แข่งขัน ซึ่งไม่ใช่การตรวจสอบทางด้านจิตวิทยาของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเอง การวิจัย ได้เสนอแนะว่า การให้ความสำคัญของการเล่นเก่งจะได้ผลลัพธ์ที่ตรงข้ามจากการแข่งขันซึ่ง จะไม่เหมือนกับคนที่ไม่ใช่เจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเอง จากผลการวิจัยในห้องเรียนก่อน หน้านี้ได้ชี้ว่า การประเมินความแตกต่างของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองทำให้พิจารณาว่า นักเรียนเข้าใจ และตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมของการเรียนอย่างไร (Nicholls, 1989, p. 124)

จากการได้รวบรวมเกี่ยวกับ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มา ข้างต้นแล้วนั้น ทำให้ทราบถึงสาเหตุของการเกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของบุคคลซึ่งมีลักษณะ ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งเห็นได้ว่าสาเหตุหลัก ๆ ของการเกิดแรงจูงใจที่เป็นในลักษณะแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์นั้น มาจากความสำเร็จในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา การรับรู้เป้าหมาย และ ความแตกต่างของเจตคติที่เกี่ยวกับความสำเร็จ ดังนั้นการสร้างแรงจูงใจ โดยคำนึงถึงสาเหตุต่าง ๆ ที่กล่าวมานั้น ก็จะส่งผลให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในลักษณะใฝ่สัมฤทธิ์ที่สามารถทำให้บุคคลเข้าร่วม กิจกรรมการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายต่อไป แต่การทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในลักษณะดังกล่าว นั้น ยังต้องคำนึงถึงความแตกต่างทางเพศปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาด้วย ซึ่ง ปัจจัยนี้ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ทราบถึงแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของทั้งเพศชาย และเพศหญิง ซึ่งส่งผล ไปสู่การเข้าใจเหตุผลในการเข้าร่วมเล่นกีฬา และออกกำลังกายของบุคคล

#### ความแตกต่างทางเพศกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ปัจจัยในด้านความแตกต่างทางเพศ มีความสำคัญต่อแรงจูงใจในด้านการออกกำลังกาย ของบุคคล โดยมีผู้ให้ความสำคัญในการศึกษาถึงความแตกต่างทางเพศที่มีผลต่อแรงจูงใจในการ ออกกำลังกายหลายท่านด้วยกัน สีวานี เซ็ม (2542) ได้ศึกษาถึงเรื่องของ พฤติกรรมการ ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย 21 แห่ง เป็นนักศึกษาชาย 250 คน นักศึกษาหญิง 250 คน รวม นักศึกษาทั้งสิ้น 500 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาใน มหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

อยู่ในระดับปานกลาง มีจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และมีทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี นักศึกษาชาย และ นักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้าน พุทธิพิสัยและทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้าน จิตพิสัย แตกต่างกัน นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 2 3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และ ทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกัน จากงานวิจัยนี้เห็นได้ว่าเพศชายเพศหญิง มีความแตกต่างกัน และสอดคล้องกันในด้านต่าง ๆ ของแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

ในส่วนของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายนั้น ถือเป็นทฤษฎีที่สามารถ อธิบายถึงการเข้าร่วมเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้ โดยมีปัจจัยทางความแตกต่างของเพศเป็น ปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่ง เช่นเดียวกับแรงจูงใจที่เป็นในลักษณะ แรงจูงใจทั่วไป หรือแม้แต่ทฤษฎีอื่น ที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ โดยมีงานวิจัยหลายงานที่มีการศึกษาถึงความแตกต่างทางเพศกับแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา

White and Sally (1994) ได้ศึกษาความเกี่ยวข้องของเพศที่มีผลกระทบต่อ การเล่นกีฬา และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งใช้แบบสอบถามการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ทางการกีฬา (TEOSQ) ในการทดสอบ และอธิบายถึงความแตกต่างของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเล่นกีฬา โดย ประเมินจากเยาวชนชาย และหญิง ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนชายมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มากกว่า เพศหญิง และพบอีกว่า เพศชายมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในลักษณะเป้าหมายมุ่งเปรียบเทียบผู้อื่น มากกว่าเพศหญิง และเพศมีผลต่อระดับความสามารถในการแข่งขัน สอดคล้องกับงานวิจัยใน ประเทศไทยของนพรัตน์ เอี่ยมอดุง (2539) ได้ทำการศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬาของนักเรียน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อศึกษาการระบุนสาเหตุที่มีผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬาของ นักเรียน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี และศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬาระหว่างนักเรียน ชาย และหญิง ผลการวิจัยพบว่า สภาพแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬาของนักเรียน โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรีอยู่ในระดับสูง และเพศชายมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในลักษณะของมุ่งเปรียบเทียบ ผู้อื่น สูงกว่านักเรียนหญิง

Stephen and Zhan (1997) ได้ศึกษาเรื่อง ความแตกต่างทางเพศและความแตกต่างทาง วัฒนธรรมในประเทศจีน และประเทศสหรัฐอเมริกาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของ นักเรียน นักศึกษา จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 256 คน ที่มีการเรียนการสอนด้านพลศึกษา และ การออกกำลังกายในสองมหาวิทยาลัยจากสหรัฐอเมริกา และจำนวน 157 คน ในสองมหาวิทยาลัย จากประเทศจีน เพื่อนำมาเปรียบเทียบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ โดยใช้แบบสอบถาม Sport Orientation

Question: SOQ (Gill & Deteeer, 1988) ผลการวิจัยพบว่า ตัวบ่งชี้ที่มีอิทธิพลอันเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้นการเข้าร่วมการออกกำลังกายแบ่งออกเป็นสองส่วน คือ ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของบุคคลจากจีน และสหรัฐ มีความแตกต่างกันเป็นอย่างมาก ระหว่างนักศึกษชาวอเมริกันผู้ชายกับนักศึกษชาวอเมริกันผู้หญิงมีความแตกต่างกันในด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ความปรารถนาที่ชนะ และการเข้าร่วมแข่งขัน ซึ่งทั้งหมดนี้มีมากกว่าความแตกต่างระหว่างนักศึกษชาวจีนชาย และนักศึกษชาวจีนหญิง อันแสดงถึงความคิดที่แตกต่างตามเพศและวัฒนธรรม

จากการศึกษาของ Cumming and Hall (2004) เกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กับความมั่นใจเฉพาะอย่างในการออกกำลังกาย โดยใช้แบบสอบถามสองฉบับ คือ แบบสอบถาม TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) เพื่อใช้วัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และใช้แบบสอบถามที่วัดการจัดการกับความมั่นใจเฉพาะอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็น ผู้ออกกำลังกายสถานออกกำลังกายในเมือง เบอร์มิงแฮม ประเทศอังกฤษ โดยแบ่งเป็นชาย 106 คน หญิง 174 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับสูงนั้น มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความมั่นใจเฉพาะอย่างในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในรูปแบบของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่มีเป้าหมายมุ่งที่งาน และยังพบอีกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่มีเป้าหมายเปรียบเทียบกับผู้อื่นสูง มีความมั่นใจเฉพาะอย่างสูงกว่าผู้ที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เปรียบเทียบกับผู้อื่นต่ำ และเป้าหมายมุ่งที่งานต่ำ โดยมีความแตกต่างทางเพศชายและเพศหญิงในด้านของ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ซึ่งเพศชายสูงกว่าเพศหญิง ทำให้ทราบถึงผู้ชายมุ่งหวังในด้านของการแข่งขันกับผู้อื่นในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Petherick and Markland (2008) ซึ่งใช้เครื่องมือวัดเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายที่มีชื่อว่า Goal Orientation in Exercise Measure: GOEM โดยมีข้อคำถามทั้งสิ้น 10 ข้อ (คำถามเกี่ยวกับงาน 5 ข้อ คำถามเกี่ยวกับตนเองหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น 5 ข้อ) และได้มีการนำเครื่องมือนี้ไปใช้ในการทดสอบในกลุ่มของผู้ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายในประเทศอังกฤษ พบว่าผู้ชายมีความคิดเปรียบเทียบกับผู้อื่นมากกว่าผู้หญิง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงผู้ชายคำนึงถึงชัยชนะและความสามารถมากกว่าผู้หญิงในการมาออกกำลังกาย อีกทั้งยังพบว่า การให้เกิดเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับงานนั้นส่งผลต่อการเข้าร่วมในการออกกำลังกายได้มากขึ้น โดยพบทั้งในกลุ่มของผู้ชายและผู้หญิง

จะเห็นได้ว่าจากงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้รวบรวมมาทั้งในส่วนของความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิงทั้งในกลุ่มของผู้ออกกำลังกายทั่วไป และนิสิตนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย กับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์การออกกำลังกาย นั้นสามารถเป็นตัวชี้วัดสำคัญในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย โดยทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นทฤษฎีที่มีความสำคัญที่เป็นส่วนหนึ่งในแรงจูงใจ ที่สามารถทำให้เกิดการเริ่มเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย หรือเรียกว่าทำให้บุคคลเกิด

แรงจูงใจนั่นเอง ซึ่งถ้าสามารถทราบถึงปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้แล้ว ก็สามารถนำไปเป็นวิธีสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ให้เกิดขึ้นกับบุคคลในการออกกำลังกายให้มากยิ่งขึ้นต่อไป

### **แบบสอบถามการล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในผู้ออกกำลังกาย**

แบบสอบถามการล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในผู้ออกกำลังกาย (Goal Orientation in Exercise Scale) หรือที่มีชื่อย่อว่า GOES ซึ่งมีข้อคำถามทั้งหมด 13 ข้อ (เกี่ยวกับงาน 6 ข้อ เกี่ยวกับตนเองหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น 7 ข้อ) ซึ่งพัฒนาข้อคำถามมาจาก TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) จากการที่แบบสอบถามนี้มีข้อจำกัดหลาย ๆ อย่าง จึงมีการพัฒนาเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการวัดเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายขึ้นมาใหม่โดย Petherick and Markland (2008) เครื่องมือนี้มีชื่อว่า GOEM (Goal Orientation in Exercise Measure) โดยมีข้อคำถามทั้งสิ้น 10 ข้อ (คำถามเกี่ยวกับงาน 5 ข้อ คำถามเกี่ยวกับตนเองหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น 5 ข้อ) มีค่าความสอดคล้องภายในวัดโดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟาโดยวิธีของครอนบาค (Cronbach Method) เกี่ยวกับงาน 0.78 และเปรียบเทียบกับผู้อื่น 0.88 และได้มีการนำเครื่องมือนี้ไปใช้ในการทดสอบในกลุ่มของผู้ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายในประเทศอังกฤษ พบว่าผู้ชายที่ม้ออกกำลังกายมีความคิดเปรียบเทียบกับผู้อื่นมากกว่าผู้หญิงที่ม้ออกกำลังกาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้ชายคำนึงถึงชัยชนะและความสามารถมากกว่าผู้หญิงในการออกกำลังกาย อีกทั้งยังพบว่า การให้เกิิดเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับงานนั้นสามารถทำให้เกิดการเข้าร่วมในการออกกำลังกายได้มากขึ้น โดยพบทั้งในกลุ่มของผู้ชายและผู้หญิง

### **ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม**

ในการสร้างแบบสอบถามที่มาจากแบบสอบถามเป็นของต่างประเทศและนำมาแปลหรือประยุกต์ใช้ในภาษาของตนเองนั้น จำเป็นต้องมีการศึกษาข้ามวัฒนธรรม เพื่อปรับปรุงให้สอดคล้องกับวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ การดำรงชีวิตของท้องถิ่นนั้น ๆ นักสังคมวิทยาที่มาจากหลายประเทศ ซึ่งมีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ได้กำหนดองค์ประกอบของกลุ่มวัฒนธรรมต่าง ๆ ด้วยประสบการณ์ความรู้ และความชำนาญ แล้วศึกษารูปแบบของวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เพื่อเป็นการประยุกต์แนวคิด ทฤษฎี และการทดสอบ เมื่อ ได้แล้วก็นำมาใช้ศึกษาข้ามวัฒนธรรม โดยแนวคิดของความแตกต่างทางวัฒนธรรมเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการนำเครื่องมือมาใช้ศึกษาจากวัฒนธรรมดั้งเดิม ไปใช้กับกลุ่มวัฒนธรรมอื่น ๆ (Brislin, 1987)

Lin, Chen, and Ping (2005) ได้สรุปไว้ว่าการศึกษาข้ามวัฒนธรรมมักจะมีอคติลำเอียง (Bias) เกิดขึ้น โดยมีความลำเอียงอยู่สามชนิดด้วยกัน คือ ความลำเอียงจากโครงสร้าง (Construct Bias) ความลำเอียงจากวิธีการ (Method Bias) และความลำเอียงของข้อคำถาม (Item Bias)

1. ความลำเอียงจากโครงสร้าง (Construct Bias) เครื่องมือที่นำมาพัฒนานั้นแสดงความแตกต่างกันของวัฒนธรรม ในบางคำหรือบางสำนวนอาจมีความแตกต่างกันทางวัฒนธรรม ตะวันตกและตะวันออก ดังนั้นการนำเครื่องมือมาพัฒนาโดยใช้ภาษาที่แตกต่างจากภาษาดั้งเดิม อาจมีความลำเอียงเกิดขึ้นได้ การแก้ไขความลำเอียงที่เกิดจากโครงสร้างนั้น ต้องใช้ทีมงานที่มีความรู้ในหลายวัฒนธรรมและหลายภาษามาพัฒนาเครื่องมือ

2. ความลำเอียงจากวิธีการ (Method Bias) เป็นผลที่มาจากผู้ที่ดำเนินการวัดซึ่งมีหลายปัจจัยด้วยกัน เช่น ความต้องการของกลุ่มสังคม ความพร้อมทางกายของผู้ทำการวัด เป็นต้น ความแตกต่างของคะแนนในแต่ละกลุ่ม แตกต่างกันจากความลำเอียงจากการปฏิบัติของการทดสอบ เหมือนกับเป็นการถูกต่อต้านจากความแตกต่างที่เป็นธรรมชาติของกลุ่มที่ศึกษา ถ้าความลำเอียงจากวิธีการวัดยังคงมีอยู่

3. ความลำเอียงของข้อคำถาม (Item Bias) ปัญหาที่เกิดขึ้นอาจมาจากการเลือกใช้คำ คลาดเคลื่อน ไม่ตรงกับความจริง ข้อคำถามไม่เหมาะสมกับกลุ่มวัฒนธรรมที่วัด ข้อคำถามมีความแตกต่างกันในการทำหน้าที่ เมื่อคนสองคนมีความสามารถเหมือนกัน ระดับนิสัยไม่เหมือนกัน มีความเหมาะสมของการตอบในวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น การแปลและการพัฒนาเครื่องมือจึงควรมีการประเมินการข้ามวัฒนธรรมโดยเครื่องมือที่มีการเปลี่ยนแปลง หรือประยุกต์มาใช้ในกลุ่มประชากรใหม่ ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีการตรวจสอบความเหมาะสมที่จะนำเครื่องมือไปใช้ในกลุ่มประชากรกลุ่มใหม่

#### ความเที่ยงตรง (Validity)

ความสำคัญของการศึกษาด้านความเที่ยงตรงของการแปลนั้น ตั้งแต่เครื่องมือของการศึกษา แปลจากภาษาอังกฤษมาเป็นภาษาไทย ต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการที่จะปรับเครื่องมือให้ใช้ได้มีประสิทธิภาพ ในวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งจากการศึกษาของ (Brockhoff, 1973 อ้างถึงใน ล้วน สายยศ, อังคณา สายยศ, 2538) ได้สรุปว่าวิธีการในการตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำในการแปลนั้น มีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) วิธีเดลฟาย (Delphi Method) วิธีการแปลย้อนกลับ (Back Translation Technique) และวิธีสองภาษา (The Bilingual Technique) ในที่นี้ผู้วิจัยเลือกนำเสนอวิธีการแปลย้อนกลับ เนื่องจากว่าเป็นวิธีการที่สามารถหาความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่แปลจากภาษาหนึ่งไปอีกภาษาหนึ่งได้อย่างถูกต้อง และสอดคล้องกับการพัฒนาเครื่องมือในงานวิจัยนี้

### วิธีการแปลย้อนกลับ (Back Translation Technique)

ใช้สำหรับการตรวจสอบการแปลว่ามีความหมายที่เท่ากันหรือมีผลลัพธ์ที่เหมือนกันหรือไม่ วิธีการแปลย้อนกลับ เป็นหนึ่งในหลาย ๆ วิธีที่ใช้ค้นหาความเหมือนของภาษาในการแปล กระบวนการแปลนั้นให้ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทั้ง 2 ภาษา และมีความใกล้ชิดกับวัฒนธรรมทั้งสองชาติ เป็นอย่างดี และผู้แปลต้องไม่คุ้นเคยกับแบบสอบถามที่แปล เพื่อแปลจากภาษาที่ต้องการแปลมาใช้แปลกลับไปเป็นภาษาดั้งเดิม เมื่อผู้แปลและผู้ให้คำปรึกษาทำงานร่วมกันในการทดสอบการแปล โดยการเปรียบเทียบระหว่าง ฉบับที่แปลกลับมาเป็นภาษาดั้งเดิมกับฉบับแรกที่เป็นภาษาดั้งเดิม มีการศึกษาหลายงานที่ประสบความสำเร็จจากการใช้วิธีการแปลย้อนกลับ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามที่แปลจากภาษาหนึ่ง ไปเป็นอีกภาษาหนึ่ง

วิธีการแปลจากเครื่องมือที่เป็นภาษาไทยกลับไปเป็นภาษาอังกฤษ มีดังนี้

- นำแบบสอบถามที่แปลมาเป็นฉบับภาษาไทย แปลกลับไปเป็นภาษาอังกฤษในทุกข้อ โดยผู้เชี่ยวชาญ
- นำแบบสอบถามที่แปลกลับไปเป็นภาษาอังกฤษให้ผู้เชี่ยวชาญเปรียบเทียบกับฉบับแรกที่เป็นภาษาอังกฤษสำหรับความหมายและแนวคิด (Brislin, 1987)

### ความเชื่อมั่น (Reliability)

เป็นการวัดเครื่องมือว่ามีผลสอดคล้องกัน คล้ายกัน หรือเหมือนกันหรือไม่ โดยเครื่องมือ นั้นอาจเป็นแบบสอบถาม เครื่องชั่งน้ำหนัก เป็นต้น โดยที่เมื่อนำเครื่องมือชิ้น ๆ มาวัดหลาย ๆ ครั้ง ซ้ำกัน ซึ่งจะต้องได้ผลที่ไม่แตกต่างกัน หรือมีความสอดคล้องกัน

ล้วน สายยศ, อังคณา สายยศ (2538) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความคงเส้นคงวาของผลการวัด การนำเครื่องมือชิ้น ๆ ไปทดสอบกลุ่มตัวอย่างไม่ว่าทดสอบกี่ครั้ง ๆ ก็ตามก็จะได้คะแนนเท่าเดิม ซึ่งความเชื่อมั่นก็คือ ความคงที่แน่นอน (Stability) ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบไม่ว่าทดสอบกี่ครั้งก็ตามของเครื่องมืออันนั้น

จากความหมายข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นเป็นคุณสมบัติของเครื่องมือที่วัดได้ สม่ำเสมอคงเส้นคงวา วัดกี่ครั้งก็ได้ผลเหมือนเดิม ความเชื่อมั่นนี้มีวิธีการหาหลายวิธี ซึ่งงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแบบวิธีสอบซ้ำ (Test-Retest Method)

### วิธีการประมาณค่าความเชื่อมั่น

นักการศึกษาและนักวิจัย ได้กล่าวถึงการประมาณค่าไว้หลายวิธีที่แตกต่างกันออกไป หลากหลายวิธี วิธีการสอบซ้ำ ก็เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ในการหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือได้อย่างแน่นอน ซึ่ง ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2538) ได้กล่าวถึงการประมาณค่าไว้ดังนี้

- ความเชื่อมั่นแบบความคงที่ของคะแนน (Stability Reliability) เป็นการประมาณค่าความเชื่อมั่นโดยพิจารณาจากคะแนนที่ได้จากการทดสอบสองครั้ง ในเครื่องมือวัดชุดเดียวกันว่ายังมีค่าเท่ากันเหมือนเดิมหรือไม่ ถ้ามีค่าเหมือนเดิมแสดงว่าความคงที่ของคะแนน วิธีนี้เป็นวิธีการทดสอบซ้ำ (Test-Retest Method)

วิธีสอบซ้ำ (Test-Retest Method) เป็นการหาความเชื่อมั่น โดยการนำเอาเครื่องมือชิ้นไปสอบวัดกับนักเรียนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งสองครั้ง ในเวลาที่ต่างกัน โดยเว้นระยะเวลาในการทดสอบทั้งสองครั้ง ให้ห่างกันพอสมควร โดยมีจุดมุ่งหมายที่ตรวจสอบดูว่า คะแนนหรือผลการวัดทั้งสองครั้งนั้น สอดคล้องหรือสัมพันธ์กันเพียงใด แล้วนำคะแนนที่ได้จากการสอบทั้งสองครั้ง มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้วิธี Person Product Moment ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ได้นี้ก็คือ ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัดฉบับนั้นนั่นเอง

#### การวิเคราะห์หองค์ประกอบ (Factor Analysis)

เป็นการวิเคราะห์หลายตัวแปรเทคนิคหนึ่งเพื่อการสรุปรายละเอียดของตัวแปรหลายตัว หรือเรียกว่าเป็นเทคนิคที่ใช้ในการลดจำนวนตัวแปรเทคนิคหนึ่ง โดยการศึกษาถึงโครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปร และสร้างตัวแปรใหม่เรียกว่า องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบที่สร้างขึ้น จะเป็นการนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันหรือมีความร่วมกันสูงมารวมกันเป็นองค์ประกอบเดียวกัน ส่วนตัวแปรที่อยู่คนละองค์ประกอบมีความร่วมกันน้อย หรือไม่มีความสัมพันธ์กันเลย (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2551)

ประเภทของเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบ

เทคนิคของการวิเคราะห์องค์ประกอบ แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

##### 1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis)

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจจะใช้ในกรณีที่ผู้ศึกษาไม่มีความรู้ หรือมีความรู้น้อยมากเกี่ยวกับโครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรเพื่อศึกษาโครงสร้างของตัวแปร และลดจำนวนตัวแปรที่มีอยู่เดิมให้มีการรวมกันได้

##### 2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันจะใช้กรณีที่ผู้ศึกษาทราบโครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปร หรือคาดว่าโครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรควรจะเป็นรูปแบบใด หรือคาดว่าตัวแปรใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กันมากและควรอยู่ในองค์ประกอบเดียวกัน หรือคาดว่าไม่มีตัวแปรใดที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน ควรจะอยู่ต่างองค์ประกอบกัน หรือกล่าวได้ว่า ผู้ศึกษาทราบโครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปร หรือคาดว่าโครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรเป็นอย่างไรและจะใช้



เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมาตรวจสอบหรือยืนยันความสัมพันธ์ว่าเป็นอย่างไรที่คาดไว้หรือไม่ โดยการวิเคราะห์หาความตรงเชิงโครงสร้างนั่นเอง

*วัตถุประสงค์ของเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบ*

วัตถุประสงค์ของเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบ มีดังนี้

1) เพื่อศึกษาว่าองค์ประกอบรวมที่จะสามารถอธิบายความสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างตัวแปรต่าง ๆ โดยที่จำนวนองค์ประกอบรวมที่หาได้จะมีจำนวนน้อยกว่าจำนวนตัวแปรนั้น จึงทำให้ทราบว่ามืองค์ประกอบรวมอะไรบ้าง โมเดลนี้ เรียกว่า Exploratory Factor Analysis Model: EFA

2) เพื่อต้องการทดสอบสมมุติฐานเกี่ยวกับโครงสร้างขององค์ประกอบว่า องค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบด้วยตัวแปรอะไรบ้าง และตัวแปรแต่ละตัวควรมีน้ำหนักหรืออัตราความสัมพันธ์กับองค์ประกอบมากน้อยเพียงใด ตรงกับที่คาดคะเนไว้หรือไม่ หรือสรุปได้ว่าเพื่อต้องการทดสอบว่าตัวประกอบอย่างนี้ตรงกับ โมเดลหรือตรงกับทฤษฎีที่มีอยู่หรือไม่ โมเดลนี้เรียกว่า Confirmatory Factor Analysis Model: CFA

*ประโยชน์ของเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบ*

ประโยชน์ของเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบ มีดังนี้

1) ลดจำนวนตัวแปร โดยการรวมตัวแปรหลาย ๆ ตัวให้อยู่ในองค์ประกอบเดียวกัน องค์ประกอบที่ได้ถือเป็นตัวแปรใหม่ ที่สามารถหาค่าข้อมูลขององค์ประกอบที่สร้างขึ้นได้ เรียกว่า Factor Score จึงสามารถนำองค์ประกอบดังกล่าวไปเป็นตัวแปรสำหรับการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป เช่น การวิเคราะห์ความถดถอยและสหสัมพันธ์ (Regression and Correlation Analysis) การวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) การทดสอบสมมุติฐาน t – test Z – test และการวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม (Discriminant Analysis) เป็นต้น

2) ใช้ในการแก้ปัญหาอันเนื่องมาจากการที่ตัวแปรอิสระของเทคนิคการวิเคราะห์สมการความถดถอยมีความสัมพันธ์กัน (Multicollinearity) ซึ่งวิธีการอย่างหนึ่งในการแก้ปัญหานี้ คือ การรวมตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์ไว้ด้วยกัน โดยการสร้างเป็นตัวแปรใหม่หรือเรียกว่า องค์ประกอบ โดยใช้เทคนิค Factor Analysis แล้วนำองค์ประกอบดังกล่าวไปเป็นตัวแปรอิสระในการวิเคราะห์ความถดถอยต่อไป

3) ทำให้เห็น โครงสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษา เนื่องจากเทคนิค Factor Analysis จะหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation) ของตัวแปรที่ละคู่ แล้วรวมตัวแปรที่สัมพันธ์กันมากไว้ในองค์ประกอบเดียวกัน จึงสามารถวิเคราะห์โครงสร้างที่แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ที่อยู่ในองค์ประกอบเดียวกันได้ ทำให้สามารถอธิบายความหมายของแต่ละ

องค์ประกอบได้ ตามความหมายของตัวแปรต่าง ๆ ที่อยู่ในองค์ประกอบนั้น ทำให้สามารถนำไปใช้  
ในการวางแผนได้ เช่น การพัฒนาพหุปัญญาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตามทฤษฎี  
พหุปัญญาของ Gardner (2003)

จากการนำข้อมูลต่าง ๆ ข้างต้นมานำเสนอในแง่มุมต่าง ๆ กันในเนื้อหาเกี่ยวกับแรงจูงใจ  
ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อีกทั้งมีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการ  
ออกกำลังกายและกีฬา ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีมุมมองต่าง ๆ กันจากการศึกษาวิจัยหลาย ๆ ท่าน แต่ยังไม่  
มีการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในนักศึกษาที่ออกกำลังกายที่แตกต่างไปจากนักกีฬา  
ในประเทศไทยเลย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการพัฒนาเครื่องมือ GOEM ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัด  
เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในผู้ออกกำลังกายในฉบับภาษาไทย และหาคุณภาพของเครื่องมือด้าน  
ความเที่ยงตรง (Validity) และความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถาม และทดลองนำไปใช้  
กับผู้ออกกำลังกายในกลุ่มของนักศึกษามหาวิทยาลัย ทั้งนี้ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต  
มหาวิทยาลัยบูรพาที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อที่เข้าใจ  
และรับทราบข้อมูลที่แท้จริง เกี่ยวกับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของนิสิตมหาวิทยาลัย  
บูรพา ก่อนที่จะศึกษาวิจัยในกลุ่มของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยอื่น ๆ เพื่อนำไปปรับปรุงพัฒนา  
ให้นิสิต นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยได้ออกกำลังกายกันมากขึ้น อีกทั้งยังให้ทราบถึงวิธีการ  
ที่ทำให้ให้นิสิตให้ความสำคัญมาออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของนิสิตนักศึกษาซึ่งถือว่าเป็น  
เป็นส่วนสำคัญของประเทศเพื่อให้ประเทศชาติพัฒนาต่อไป

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดการหล่อหลอมเป้าหมาย ใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย (GOEM) ในฉบับภาษาไทย และนำเครื่องมือที่ได้จากการพัฒนา มาใช้เพื่อศึกษาถึงเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับงาน และตนเองในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา แบ่งตามเพศ โดยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้ดำเนินการตามขั้นตอน โดยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

#### ตอนที่ 1 การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ในการพัฒนาเครื่องมือวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย (GOEM) ของ Petherick and Markland (2008) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทำการทดสอบเกี่ยวกับ ความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามเพื่อวัดการหล่อหลอม เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย (ภาคผนวก ข) แบ่งตามประเด็นสำคัญในการวัดเป้าหมาย ใฝ่สัมฤทธิ์ของการออกกำลังกายเป็น 10 ข้อ (คำถามเกี่ยวกับงาน 5 ข้อ คำถามเกี่ยวกับตนเองหรือ เปรียบเทียบกับผู้อื่น 5 ข้อ) โดยแบบสอบถามนี้ใช้วิธีการแปลกลับ ตามแนวทางของ Brislin (1987) ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำมาควบคุมความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม ที่เปลี่ยนจากภาษาหนึ่งไปยังภาษาหนึ่ง และใช้วิธีการสอบซ้ำ เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

อย่างไรก็ตามในการวิจัยได้เพิ่มเติมข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วย เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา ความบ่อยของการออกกำลังกาย และความหนักในการ ออกกำลังกาย ลงไปในแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ด้วย

#### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

1. ศึกษาแบบสอบถามวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย (GOEM) ต้นฉบับภาษาอังกฤษ เพื่อทำความเข้าใจและเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
2. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อติดต่อขอความร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญ
3. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบหาความเที่ยงตรง

4. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อติดต่อขอความร่วมมือกับกลุ่มผู้ทดลองใช้แบบสอบถาม

5. นำมาหาค่าความเชื่อมั่น

#### การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามในแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการแปลกลับตามแนวทางของ Brislin (1987) ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำมาควบคุมความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม ที่เปลี่ยนจากภาษาหนึ่งไปยังภาษาหนึ่ง

2. วิเคราะห์โครงสร้างของเครื่องมือ โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ(EFA) ซึ่งเป็นวิธีการทางสถิติที่จะจับกลุ่มหรือรวมกลุ่ม หรือรวมตัวแปรที่มีความกลมกลืนกันไว้ในกลุ่มเดียวกัน โดยใช้นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต ศรีราชา จำนวน 393 คน

3. หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยวิธีการสอบซ้ำ เป็นการหาความเชื่อมั่น โดยการนำเอาเครื่องมือนั้นไปสอบวัดกับนักเรียนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง 2 ครั้ง ในเวลาที่ต่างกัน โดยเว้นระยะเวลาในการทดสอบทั้ง 2 ครั้ง ให้ห่างกันพอสมควร โดยใช้ชนิดที่เรียนวิชา Exercise for Health ของมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 30 คน

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ หาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการแปลกลับตามแนวทางของ Brislin (1987) วิเคราะห์ความเพียงพอ และความกลมกลืนของข้อมูล โดยใช้สถิติ KMO (Kaiser-Mayer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) และ Bartlett's Test of Sphericity เพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของเครื่องมือ และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้วิธีการสอบซ้ำ (Test-Retest Method) แล้วจึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้วิธี Pearson's Product Moment Correlation Coefficient ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ได้ คือ ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

## ตอนที่ 2 การดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาค้างนี้ เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาระดับปริญญาตรี ที่ศึกษาอยู่ในสังกัดคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยบูรพา ที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยบูรพา โดยประกอบไปด้วย สวมนันทนาการ สนามกีฬากลาง เซาวิ มณีวงศ์ ลานเต็น แอโรบิก และลานออกกำลังกายต่าง ๆ ในบริเวณมหาวิทยาลัยบูรพา

โดยกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามวิธีคำนวณหากลุ่มตัวอย่างโดยโดยการประมาณประชากรจากการทบทวนวรรณกรรม ได้จำนวนประชากรโดยประมาณ 5,800 คน และใช้สูตรการหาขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Yamane (1967) โดยให้ค่าความผิดพลาดไม่เกินร้อยละ 5 ด้วยระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 จะได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 374 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามวัดการล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย (GOEM) ฉบับภาษาไทย ซึ่งถูกพัฒนามาจากตอนที่ 1 ของงานวิจัยครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้เพิ่มเติมข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วย เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา และความบ่อยของการออกกำลังกาย อยู่ในส่วนต้นของแบบสอบถาม ซึ่งแบบสอบถามวัดการล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของการออกกำลังกายแบ่งเป็น 10 ข้อ (คำถามมุ่งงาน 5 ข้อ คำถามมุ่งตนเองหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น 5 ข้อ)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและผู้ช่วยวิจัย ซึ่งผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยชี้แจงแบบสอบถาม ณ สถานที่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยบูรพา และรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เพื่อได้มาซึ่งขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้ระยะเวลาเก็บรวบรวมแบบสอบถาม 1 สัปดาห์ โดยแบ่งการเก็บรวบรวมออกเป็น 2 ช่วงต่อวัน คือ ช่วงเช้า 6.00 น. – 8.00 น. และช่วงเย็น 17.00 น. – 20.00 น.

2. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้อง แล้วคัดเลือกแบบสอบถามฉบับที่มีความสมบูรณ์ เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลในลักษณะของการล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย โดยวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน คำนวณหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลเบื้องต้น โดยมีเกณฑ์ในการกำหนดค่าน้ำหนักของการประเมินการล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย เป็น 5 ระดับดังนี้

คะแนน 4.01 – 5.00 หมายถึง มากที่สุด

คะแนน 3.01 – 4.00 หมายถึง มาก

คะแนน 2.01 – 3.00 หมายถึง ต่ำ

คะแนน 1.00 – 2.00 หมายถึง ต่ำที่สุด

และใช้สถิติ Pearson Chi-square ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายในแต่ละกลุ่ม เพื่อหาความแตกต่างระหว่างเพศที่มีผลต่อลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดการหล่อหลอมเป้าหมาย ใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย ก่อนนำเครื่องมือที่ได้จากการพัฒนามาใช้เพื่อศึกษา เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา และความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับงาน และตนเองในการออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา แบ่งตามเพศ โดยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ เป็น 2 ขั้นตอน หลังจากทีคณะกรรมการจริยธรรมได้ตรวจสอบวิธีการในการดำเนินการวิจัยและอนุญาตให้ผู้วิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลได้แล้ว คือ ขั้นตอนที่ 1 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดการหล่อหลอมเป้าหมาย ใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และขั้นตอนที่ 2 การนำแบบวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ในการออกกำลังกาย ไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษาลักษณะของการหล่อหลอมเป้าหมาย ใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายและเปรียบเทียบระหว่างเพศ

สำหรับในส่วนของการนำเสนอผลการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัดการ หล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความแตกต่างระหว่างเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา แบ่งตามเพศ

#### ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาเครื่องมือวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ใน การออกกำลังกาย

1. การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามในแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการ แปลกลับตามแนวทางของ Brislin (1987)

ผลการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากการให้ผู้เชี่ยวชาญแปลจากแบบสอบถามฉบับ ดั้งเดิม แล้วให้เจ้าของภาษาเป็นผู้ตรวจสอบ โดยเปรียบเทียบจากแบบสอบถามที่แปลแล้วกับฉบับ ดั้งเดิม โดยเจ้าของภาษาพิจารณาแล้วทุกข้อคำถามมีความหมายตรงกับแบบสอบถามฉบับดั้งเดิม

ดังนั้นแบบสอบถามการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ฉบับภาษาไทยมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถาม โดยได้แบบสอบถามจำนวน 10 ข้อ

2. การวิเคราะห์โครงสร้างของเครื่องมือ โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA)

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ใช้ข้อมูลจากแบบสอบถามจำนวน 10 ข้อ จากกลุ่มตัวอย่าง 393 คน เพศหญิง ( $n = 220$ ) และเพศชาย ( $n = 173$ ) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นไปตามลำดับดังนี้

2.1 การตรวจสอบความกลมกลืนระหว่างตัวแปรข้อคำถามทั้ง 10 ข้อก่อนจะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบโดยใช้สถิติ KMO และ Bartlett's Test of Sphericity เพื่อวัดความเหมาะสมของข้อมูลพบว่า ค่า KMO เท่ากับ 0.89 โดยที่ค่าความเหมาะสมของข้อมูลมากกว่า 0.5 แสดงว่าในแต่ละตัวแปรมีความเหมาะสมกัน และ Bartlett's Test of Sphericity พบว่ามีค่าเท่ากับ 1498.07 ( $\text{sig.} < .001$ ) แสดงว่าข้อมูลของแต่ละตัวแปรมีความกลมกลืนกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\text{sig.} = .000$ ) แสดงว่า ข้อคำถามทั้ง 10 ข้อ ในแบบสอบถามสามารถนำไปสกัดองค์ประกอบเพื่อแยกข้อคำถามต่อไป

2.2 การสกัดองค์ประกอบ (Factor Extraction) เพื่อให้การแปลความหมายขององค์ประกอบหรือมีความชัดเจนยิ่งขึ้น โดยการหมุนแกนแบบ ออโธโกนอล (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธี Varimax โดยที่ค่าไอเกนต้องมากกว่า 1 ในการพิจารณาองค์ประกอบ

ผลการวิเคราะห์ มีเพียง 2 องค์ประกอบที่มีค่าไอเกนมากกว่า 1 ทั้งหลังสกัดตัวแปร (4.32, 1.78) และหลังหมุนแกน (3.65, 2.63) โดยค่าร้อยละความแปรปรวนของทั้ง 2 องค์ประกอบหลังการสกัดตัวแปรเท่ากับ 43.15, 60.98 และหลังหมุนแกนเท่ากับ 34.65, 60.98 ดังนั้นแบบสอบถามการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย ฉบับนี้สามารถแยกองค์ประกอบได้ 2 องค์ประกอบ จากข้อคำถาม 10 ข้อ

2.3 พิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบว่าตัวแปรควรอยู่ในองค์ประกอบใดเกณฑ์การพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีค่ามากกว่า 0.30 ขึ้นไป โดยไม่พิจารณาจำนวนบวกหรือลบ แล้วจึงพิจารณาองค์ประกอบคัดเลือกเฉพาะตัวแปรที่มีน้ำหนักร้อยละสูงที่สุดบนองค์ประกอบนั้น พิจารณาถึงตัวแปรที่ร่วมกันชี้วัดค่าความแปรปรวนของแต่ละองค์ประกอบตั้งแต่ 3 ตัวขึ้นไป

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบทำให้ได้องค์ประกอบของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายจำนวน 2 องค์ประกอบ (ตารางที่ 1) พบว่าองค์ประกอบที่ 1 อธิบายตัวแปร 5 ตัว ซึ่งสังเกตได้จากค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย



ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง หรือการเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.68 ถึง 0.85 มีค่าไอเกนเท่ากับ 3.65 ค่าร้อยละของความแปรปรวนร่วม 34.65 และองค์ประกอบที่ 2 อธิบายตัวแปร 5 ตัว ซึ่งสังเกตได้จากค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ในการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับงาน โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.56 ถึง 0.79 มีค่าไอเกนเท่ากับ 2.63 ค่าร้อยละของความแปรปรวนร่วม 26.34

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของแบบสอบถามเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ข้อความ	น้ำหนัก องค์ประกอบ
<u>เป้าหมายเกี่ยวกับตนเอง</u>		
ข้อที่ 8	ฉันรู้ว่าฉันมีความสามารถมากกว่าคนอื่น	0.85
ข้อที่ 7	ฉันพิสูจน์กับตัวเองว่าฉันเป็นเพียงคนเดียวเท่านั้นที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายบางประเภทที่คนอื่นปฏิบัติไม่ได้	0.83
ข้อที่ 10	ฉันสามารถพิสูจน์กับผู้อื่นได้ว่าฉันเป็นคนที่เก่งที่สุด	0.83
ข้อที่ 5	ฉันสามารถแสดงให้เห็นที่ออกกำลังกายคนอื่นเห็นว่าฉันเก่งกว่าคนอื่น	0.80
ข้อที่ 2	คนที่ออกกำลังกายคนอื่นปฏิบัติได้ไม่ดีเท่ากับฉัน	0.68
<u>เป้าหมายเกี่ยวกับงาน</u>		
ข้อที่ 6	ฉันรู้สึกว่าการทำได้ดีขึ้น	0.79
ข้อที่ 4	ฉันบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายที่ฉันตั้งไว้สำหรับตนเอง	0.75
ข้อที่ 3	ฉันมีความก้าวหน้า	0.75
ข้อที่ 1	ฉันออกกำลังกายดีที่สุดในความสามารถของฉัน	0.66
ข้อที่ 9	ฉันออกกำลังกายที่ระดับซึ่งสะท้อนถึงการปรับปรุงส่วนบุคคลให้ดีขึ้น	0.56

จากข้อมูลต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นในตอนต้นที่ 1 นั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าแบบสอบถาม ที่พัฒนาขึ้นนั้นมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง จึงนำมาหาความเชื่อมั่นของ

แบบสอบถามโดยวิธีการสอบซ้ำ กับนิสิตที่เรียนวิชา การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health) ของมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 30 คน ซึ่งสามารถนำเสนอผลในขั้นตอนที่ 1.3 ต่อไป

### 3. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยวิธีการทดสอบซ้ำ

เมื่อดำเนินการทดสอบโดยการวัดซ้ำจากข้อมูลที่ได้ 2 ชุด ในเวลาห่างกัน 2 สัปดาห์ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยค่าที่ได้เป็นความเชื่อมั่นของเครื่องมือพบว่ามีความเท่ากับ .98 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ 1 ถือได้ว่าเครื่องมือนี้มีความเชื่อมั่นในระดับเหมาะสมสามารถนำไปใช้วัดได้อย่างมีคุณภาพ

## ตอนที่ 2 ผลการศึกษาลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของนิสิต

### มหาวิทยาลัยบูรพา

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ได้ผลปรากฏดังต่อไปนี้

ผู้ตอบสอบถาม มีช่วงอายุระหว่าง 17-24 ปี ( $\bar{X} = 19.82$ ,  $SD = 2.53$ ) ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 19 ปี ( $n = 137$ ) และกลุ่มอายุ 24 ปี มีจำนวนน้อยที่สุด ( $n = 3$ ) โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากเป็นเพศหญิง ( $n = 259$ ) และเพศชาย ( $n = 115$ ) ตามลำดับ

ผลการศึกษาลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับค่าเฉลี่ยเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์สูงสุดคือ ข้อที่ 1 ฉันออกกำลังกายดีที่สุดตามความสามารถของฉัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 คือระดับมากที่สุด ซึ่งข้อที่ 1 อยู่ในลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งทำงาน ส่วนข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 7 ฉันพิสูจน์กับตัวเองว่าฉันเป็นเพียงคนเดียวเท่านั้นที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายบางประเภทที่คนอื่นปฏิบัติไม่ได้ มีค่าเฉลี่ยเพียง 1.96 โดยข้อนี้อยู่ในลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งตนเอง (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ

เชิงสำรวจ เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	SD
1	ฉันออกกำลังกายดีที่สุดตามความสามารถของฉัน	3.84	.80
2	คนที่ออกกำลังกายคนอื่นปฏิบัติได้ไม่ดีเท่ากับฉัน	2.00	.92
3	ฉันมีความก้าวหน้า	3.41	.80
4	ฉันบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายที่ฉันตั้งไว้สำหรับตนเอง	3.38	.90

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	SD
5	ฉันสามารถแสดงให้คนที่ออกกำลังกายคนอื่นเห็นว่าฉันเก่งกว่าคนอื่น	2.22	1.00
6	ฉันรู้สึกว่าคุณทำได้ดีขึ้น	3.61	.84
7	ฉันพิสูจน์กับตัวเองว่าฉันเป็นเพียงคนเดียวเท่านั้นที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายบางประเภทที่คนอื่นปฏิบัติไม่ได้	1.96	1.02
8	ฉันรู้ว่าฉันมีความสามารถมากกว่าคนอื่น	2.13	1.01
9	ฉันออกกำลังกายที่ระดับซึ่งสะท้อนถึงการปรับปรุงส่วนบุคคลให้ดีขึ้น	3.06	.95
10	ฉันสามารถพิสูจน์กับผู้อื่นได้ว่าฉันเป็นคนที่ยิ่งใหญ่ที่สุด	2.12	1.01
<b>รวมเฉลี่ย</b>		<b>2.77</b>	<b>.92</b>

เมื่อพิจารณาผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา จำแนกเป็นกลุ่มจากลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ทั้ง 2 ลักษณะพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพามีลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งตนเองต่ำ มุ่งงานสูง มากที่สุด ( $n = 231$ ) รองลงมาคือลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งที่งานต่ำ มุ่งตนเองต่ำ ( $n = 102$ ) และ เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งงานสูง มุ่งตนเองสูง ( $n = 41$ ) ซึ่งจากการศึกษาไม่พบลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งงานต่ำ มุ่งตนเองสูงในนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกช่วงค่าเฉลี่ยเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับงาน และตนเองในการออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา

ลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย	จำนวนนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา
	จำนวน
เป้าหมายมุงงานต่ำ มุงตนเองต่ำ	102
เป้าหมายมุงงานต่ำ มุงตนเองสูง	-
เป้าหมายมุงงานสูง มุงตนเองต่ำ	231
เป้าหมายมุงงานสูง มุงตนเองสูง	41
รวม	374

### ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความแตกต่างระหว่างเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา แบ่งตามเพศ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างระดับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่างเพศชาย ( $\bar{X} = 2.919$ ,  $SD = 0.583$ ) และเพศหญิง ( $\bar{X} = 2.701$ ,  $SD = 0.894$ ) พบว่า เพศชายส่วนใหญ่ ( $n = 68$ ) มีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุงตนเองต่ำ มุงงานสูง (ร้อยละ 59.13) แต่ไม่พบลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุงตนเองสูง มุงงานต่ำ ( $n = 0$ ) ส่วนเพศหญิงมีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุงตนเองต่ำ มุงงานสูงมากที่สุด ( $n = 163$ , ร้อยละ 62.93) และไม่พบลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุงตนเองสูง มุงงานต่ำในเพศหญิง ( $n = 0$ ) (ตารางที่ 4) โดยลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายแต่ละกลุ่มระหว่างเพศชาย และเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จากการทดสอบ Pearson Chi-square โดยที่ค่า  $\chi^2 = 7.289$ ,  $p\text{-value} = 0.063$  (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการออกกำลังกาย  
ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา และค่าความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับลักษณะเป้าหมาย  
ใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย

ลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการ ออกกำลังกาย	เพศ		รวม	Pearson Chi- square
	เพศชาย	เพศหญิง		
	จำนวน	จำนวน		
เป้าหมายมุงงานต่ำ มุงตนเองต่ำ	36	66	102	$\chi^2 = 7.289$ p-value = 0.063
เป้าหมายมุงงานต่ำ มุงตนเองสูง	-	-	-	
เป้าหมายมุงงานสูง มุงตนเองต่ำ	68	163	231	
เป้าหมายมุงงานสูง มุงตนเองสูง	11	30	41	
<b>รวม</b>	<b>115</b>	<b>259</b>	<b>374</b>	

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดการหล่อหลอมเป้าหมาย ใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย (GOEM) ในฉบับภาษาไทย และนำเครื่องมือที่ได้จากการพัฒนา มาใช้เพื่อศึกษาถึงเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา และศึกษาลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องกับงาน และตนเองในการ ออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา แบ่งตามเพศ

#### สรุปผลการวิจัย

1. คุณภาพของเครื่องมือมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามที่ถูกแปลกลับตาม แนวทางของ Brislin (1987) ได้ข้อคำถามทั้งสิ้น 10 ข้อ แบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ มุ่งทำงาน 5 ข้อ และเป้าหมายมุ่งตนเอง 5 ข้อ โดยแบบวัดที่ได้นั้นมีคุณภาพที่ดี มีความเที่ยงตรง เชิงเนื้อหา สามารถนำไปใช้ในการวัดเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ใน ผู้ออกกำลังกายได้ อีกทั้ง แบบสอบถามมีการวิเคราะห์เชิงสำรวจ โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) ได้ข้อ คำถามจำนวน 2 องค์ประกอบ จากการใช้สถิติ KMO และ Bartlett's Test of Sphericity เพื่อวัด ความเหมาะสมของข้อมูลพบว่า ค่า KMO มีค่าเท่ากับ 0.89 ซึ่งมากกว่า 0.5 และ Bartlett's Test of Sphericity พบว่ามีค่าเท่ากับ 1498.07 แสดงว่าตัวแปรแต่ละตัวมีความกลมกลืนกันสามารถนำไป สกัดองค์ประกอบเพื่อยืนยันในข้อคำถามได้ และนำข้อมูลที่ได้จากการหาความกลมกลืน มาสกัดองค์ประกอบเพื่อพิจารณาองค์ประกอบ โดยมีเพียง 2 องค์ประกอบที่มีค่าไอเกนมากกว่า 1 ทั้งหลังสกัดตัวแปร และหลังหมุนแกน แล้วจึงนำข้อคำถามมาพิจารณาค่าน้ำหนักรายข้อเพื่อ แยกองค์ประกอบพบว่าองค์ประกอบที่ 1 อธิบายตัวแปร 5 ตัว ซึ่งสังเกตได้จากค่าน้ำหนัก องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับตนเอง หรือการ เปรียบเทียบกับผู้อื่น และองค์ประกอบที่ 2 อธิบายตัวแปร 5 ตัว ซึ่งสังเกตได้จากค่าน้ำหนัก องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับงาน

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่าเครื่องมือวัดเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการ ออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย มีความเที่ยงตรง ทั้งเชิงเนื้อหา และมีการวิเคราะห์เชิง โครงสร้าง จึง นำไปวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น โดยใช้วิธีการสอบซ้ำ (Test- Retest) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ .98 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ 1 ถือได้ว่าเครื่องมือนี้มีความเชื่อมั่นในระดับเหมาะสม

สามารถนำไปใช้วัดได้อย่างมีคุณภาพ สรุปว่าแบบสอบถามเป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทยมีคุณภาพสามารถนำไปใช้วัดได้ จากความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นดังกล่าว

2. ลักษณะเป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา โดยจำแนกเป็นกลุ่มจากลักษณะของเป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์ทั้ง 2 ลักษณะพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพามีลักษณะของเป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์มุ่งตนเองต่ำ มุ่งงานสูง มากที่สุด รองลงมาคือลักษณะเป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์มุ่งที่งานต่ำ มุ่งตนเองต่ำ และเป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์มุ่งงานสูง มุ่งตนเองสูง ซึ่งจากการศึกษาไม่พบลักษณะของเป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์มุ่งงานต่ำ มุ่งตนเองสูงในนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา

3. ลักษณะเป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา แบ่งตามเพศ ระหว่างเพศชาย และเพศหญิงนั้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จากการทดสอบ Pearson Chi-square โดยที่ค่า  $\chi^2 = 7.289$ , p-value = 0.063 และเพศชายส่วนใหญ่ มีลักษณะเป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์มุ่งตนเองต่ำ มุ่งงานสูง แต่ไม่พบลักษณะเป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์มุ่งตนเองสูง มุ่งงานต่ำ ส่วนเพศหญิงมีลักษณะเป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์มุ่งตนเองต่ำ มุ่งงานสูงมากที่สุด และไม่พบลักษณะของเป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์มุ่งตนเองสูง มุ่งงานต่ำในเพศหญิง

## อภิปรายผล

1. คุณภาพของแบบสอบถามมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากการแปลกลับตามแนวทางของ Brislin (1987) ใช้สำหรับการตรวจสอบการแปลว่ามีความหมายที่เท่ากันหรือมีผลลัพธ์ที่เหมือนกันหรือไม่ วิธีการแปลย้อนกลับ เป็นหนึ่งในหลาย ๆ วิธีที่ใช้ค้นหาความเหมือนของภาษาในการแปล กระบวนการแปลนั้นให้ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทั้ง 2 ภาษา และมีความใกล้ชิดกับวัฒนธรรมทั้งสองชาติ เป็นอย่างดี และผู้แปลต้องไม่คุ้นเคยกับแบบสอบถามที่แปล เพื่อแปลจากภาษาที่ต้องการแปลมาใช้แปลกลับไปเป็นภาษาดั้งเดิม โดยการเปรียบเทียบระหว่าง ฉบับที่แปลกลับมาเป็นภาษาดั้งเดิมกับฉบับแรกที่เป็นภาษาดั้งเดิม มีการศึกษาหลายงานที่ประสบความสำเร็จจากการใช้วิธีการแปลย้อนกลับ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามที่แปลจากภาษาหนึ่งไปเป็นอีกภาษาหนึ่ง ซึ่งจากการศึกษาของ (Brockhoff, 1973 อ้างถึงใน ล้วน สายยศ, อังคนา สายยศ, 2538) ได้สรุปว่าวิธีการในการตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำในการแปลนั้น มีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) วิธีเดลฟาย (Delphi Method) วิธีการแปลย้อนกลับ (Back Translation Technique) และวิธีสองภาษา (The Bilingual Technique) ในที่นี้ผู้วิจัยเลือกนำเสนอวิธีการแปลย้อนกลับ เนื่องจากว่าเป็นวิธีการที่สามารถหาความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่แปลจากภาษาหนึ่งไปอีกภาษาหนึ่งได้อย่างถูกต้อง และสอดคล้องกับการพัฒนาเครื่องมือในงานวิจัยนี้ โดยเครื่องมือที่ได้นี้สามารถนำไปใช้วัดได้ และเป็นที่ยอมรับ

เมื่อแบบสอบถามมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแล้ว จึงนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์เชิงโครงสร้าง เนื่องจากว่า Lin, Chen, & Ping (2005) ได้สรุปไว้ การศึกษาข้ามวัฒนธรรมมักจะมีความลำเอียง (Bias) เกิดขึ้น โดยเฉพาะความลำเอียงจากโครงสร้าง (Construct Bias) ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องหาวิเคราะห์โครงสร้างของเครื่องมือ โดยจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจทำให้ได้ องค์ประกอบของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายจำนวน 2 องค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบที่ 1 อธิบายตัวแปร 5 ตัว ซึ่งสังเกตได้จากค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายมุ่งกับตนเอง หรือการมุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่น และ องค์ประกอบที่ 2 อธิบายตัวแปร 5 ตัว ซึ่งสังเกตได้จากค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับงาน ซึ่งการพัฒนาเครื่องมือของ Petherick and Markland (2008) นั้นก็แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาเครื่องมือที่มีคุณภาพ โดยพัฒนาข้อคำถามทั้งสิ้น 10 ข้อ (คำถามเกี่ยวกับงาน 5 ข้อ คำถามเกี่ยวกับตนเองหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น 5 ข้อ) มีค่าความสอดคล้องภายใน วัดโดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟาโดยวิธีของครอนบาค (Cronbach Method) เกี่ยวกับงาน 0.78 และเปรียบเทียบกับผู้อื่น 0.88 ถึงแม้ว่าวิธีการในการหาความเที่ยงตรงจะไม่เหมือนกันแต่ในแต่ละวิธีการก็ทำให้เราทราบถึงคุณภาพของเครื่องมือว่า เครื่องมือมีความเที่ยงตรง โดยคำนึงถึงวิธีการและความเหมาะสมในการพัฒนา (Brockhoff, 1973 อ้างถึงใน ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2538)

เมื่อได้เครื่องมือที่มีความเที่ยงตรงแล้ว ผู้วิจัยจึงนำเครื่องมือมาหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยวิธีการสอบซ้ำ เมื่อดำเนินการทดสอบโดยการวัดซ้ำจากข้อมูลที่ได้ 2 ชุด ในเวลาห่างกัน 2 สัปดาห์ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยค่าที่ได้เป็นความเชื่อมั่นของเครื่องมือพบว่ามีความเท่ากับ .98 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ 1 ถือได้ว่าเครื่องมือนี้มีความเชื่อมั่นในระดับเหมาะสมสามารถนำไปใช้วัดได้อย่างมีคุณภาพ สอดคล้องกับแนวคิดในการพัฒนาแบบวัดที่ต้องศึกษาพัฒนาคุณภาพว่ามีผลสอดคล้องกัน คล้ายกัน หรือเหมือนกันหรือไม่ โดยเครื่องมือที่นี้อาจเป็นแบบสอบถาม ที่เมื่อนำมาวัดหลาย ๆ ครั้งซ้ำกัน ซึ่งจะต้องได้ผลที่ไม่แตกต่างกัน หรือมีความสอดคล้องกัน โดยที่ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2538) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความคงเส้นคงวาของผลการวัด การนำเครื่องมือที่ไปทดสอบกลุ่มตัวอย่างไม่ว่าทดสอบกี่ครั้ง ๆ ก็ตามก็ยังคงได้คะแนนเท่าเดิม ซึ่งความเชื่อมั่นก็คือ ความคงที่แน่นอน (Stability) ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบไม่ว่าทดสอบกี่ครั้งก็ตามของเครื่องมืออันนั้น ก็จะถือว่าเครื่องมือวัดนั้นมีคุณภาพที่เหมาะสม และสามารถนำไปใช้ได้ต่อไป

2. ลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา โดยจำแนกเป็นกลุ่มจากลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ทั้ง 2 ลักษณะพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา



มีลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งตนเองต่ำ มุ่งงานสูง มากที่สุด รองลงมาคือลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งทีมงานต่ำ มุ่งตนเองต่ำ และเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งงานสูง มุ่งตนเองสูง โดยงานวิจัยของ Duda (1993) นั้นก็แสดงให้เห็นเช่นเดียวกันว่าลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มีสองรูปแบบ คือ

2.1 เป้าหมายเกี่ยวข้องกับงานและตนเองเป็นไปในทางเดียวกันคือ เมื่อมีแนวโน้มของเป้าหมายเกี่ยวข้องกับงานสูงก็จะมีเป้าหมายเกี่ยวกับตนเองสูงด้วย

2.2 เป้าหมายที่ตรงข้ามกัน คือ เมื่อมีเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับงานสูงก็จะมีเป้าหมายเกี่ยวข้องกับตนเองต่ำและในทางตรงข้ามถ้ามีเป้าหมายเกี่ยวข้องกับงานต่ำก็จะมีเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับตนเองสูง

จากการศึกษาไม่พบลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งงานต่ำ มุ่งตนเองสูงในนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา แสดงให้เห็นว่า ลักษณะของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ นั้น มีเหตุผลมาจากการที่ต้องการพัฒนาร่างกาย หรือแม้แต่เพื่อพัฒนาทักษะของตนให้ดีขึ้น ตามแนวคิดของ Duda (2001) ที่กล่าวว่าบุคคลที่มีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งทีมงานสูง ทำกิจกรรมใด ๆ ด้วยความพยายาม เช่น การเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาทักษะและฝีมือในการเล่นของตนให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น โดยไม่ให้ความสำคัญต่อผลการแข่งขันว่าแพ้หรือชนะ แต่เชื่อว่าความพยายามนำไปสู่ความสำเร็จ แต่ในด้านของการเปรียบเทียบผู้อื่นของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาอยู่ในเกณฑ์ต่ำ อาจเป็นเพราะว่า เป้าหมายของการออกกำลังกายไม่ได้้ออกกำลังกายเพื่อ มุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่ม้ออกกำลังกาย หรือผลการแข่งขัน (แพ้ หรือชนะ) (Duda, 2001) จากงานวิจัยของ Cumming and Hall (2004) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ กับความมั่นใจเฉพาะอย่างในการออกกำลังกาย ทำให้เราทราบถึง บุคคลที่มีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งทีมงานอยู่ในระดับสูงนั้น มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความมั่นใจเฉพาะอย่างในการออกกำลังกาย ทำให้ผู้่ออกกำลังกายมีความต้องการในการออกกำลังกายมากขึ้น ด้วยเหตุผลที่ว่าตนเองออกกำลังกายแล้วมีทักษะเพิ่มมากขึ้นหรือแม้แต่สุขภาพดีขึ้น จึงมีความมั่นใจในการแสดงกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านั้นได้เต็มที่และมีความสุข เช่นเดียวกับลักษณะของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาที่เป็นลักษณะของเป้าหมายมุ่งทีมงานสูง เป็นเหตุจูงใจให้ออกกำลังกายมากขึ้นเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ และบุคลิกภาพให้กับตัวเอง

ในแง่มุมมองของการออกกำลังกายนั้นมีความสอดคล้องกับทางกีฬาในลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ จากงานวิจัยของ Fox and Kenneth (1994) ได้ศึกษาเจตคติที่เกี่ยวกับงานและตนเองในการเล่นกีฬา (TEOSQ) พบว่า นักกีฬามีเจตคติที่เกี่ยวกับงานมากกว่า เจตคติที่เกี่ยวกับตนเองในการเล่นกีฬา มีปัจจัยมากในการหยั่งรู้ความสามารถในการแข่งขันกีฬา และความสนุกสนานในการเล่นกีฬา ทำให้เราทราบถึงการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งกีฬาและออกกำลังกายต่างมีเหตุผลในการต้องการพัฒนาตนเอง มากกว่าการมุ่งเปรียบเทียบกับผู้อื่น

เพราะฉะนั้นถ้าต้องการให้นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพามีการออกกำลังกายกันมากขึ้นควรให้ความสำคัญในการพัฒนาตนเอง รวมไปถึงการส่งเสริมสุขภาพ ในด้านต่าง ๆ ที่ไปสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความสามารถ หรือแม้แต่การเพิ่มสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ นิสิตมีความตระหนักในตนเอง และเพิ่มความมั่นใจเฉพาะอย่างในการออกกำลังกาย เพื่อให้ นิสิตออกกำลังกายกันมากยิ่งขึ้น

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างระดับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง พบว่าเพศไม่มีผลต่อลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาจากค่า Pearson Chi-square ( $\chi^2 = 7.289$ , p-value = 0.063) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เพศชายกับเพศหญิงไม่แตกต่างกัน ในลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันแต่ละกลุ่ม โดยเพศชายส่วนใหญ่มีลักษณะเป้าหมาย ใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งตนเองต่ำ มุ่งงานสูง แต่ไม่พบลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งตนเองสูง มุ่งงานต่ำ ส่วนเพศหญิงมีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งตนเองต่ำ มุ่งงานสูงมากที่สุด และไม่พบลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งตนเองสูง มุ่งงานต่ำในเพศหญิง ซึ่งมีความแตกต่างจากงานวิจัยของ Petherick and Markland (2008) ซึ่งได้ศึกษากับกลุ่มของผู้ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายในประเทศอังกฤษ และพบว่าผู้ชายมีความคิดเปรียบเทียบผู้อื่นมากกว่าผู้หญิง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้ชายคำนึงถึงชัยชนะ และความสามารถมากกว่าผู้หญิงในการออกกำลังกาย รวมไปถึงงานวิจัยของ Cumming and Hall (2004) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ กับความมั่นใจเฉพาะอย่างในการออกกำลังกายอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ออกกำลังกายสถานออกกำลังกายในเมือง เบอร์มิงแฮม ประเทศอังกฤษ โดยแบ่งเป็นชาย 106 คน หญิง 174 คน ผลการศึกษาพบว่า ความแตกต่างทางเพศชายและเพศหญิงในด้านของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการเปรียบเทียบผู้อื่น เพศชายสูงกว่าเพศหญิง ทำให้ทราบถึงผู้ชายมุ่งหวังในด้านของการแข่งขันกับผู้อื่นในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

จากผลการวิจัยนี้อาจเกี่ยวข้องกับความแตกต่างของวัฒนธรรม ทำให้ลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มีความแตกต่างกัน จากงานวิจัยของ Stephen and Zhan (1997) ได้ศึกษาเรื่อง ความแตกต่างทางเพศและความแตกต่างทางวัฒนธรรมในประเทศจีน และประเทศสหรัฐอเมริกาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน นักศึกษา จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 256 คน ที่มีการเรียนการสอนด้านพลศึกษา และการออกกำลังกายในสองมหาวิทยาลัยจากสหรัฐอเมริกา และจำนวน 157 คน ในสองมหาวิทยาลัย จากประเทศจีน เพื่อนำมาเปรียบเทียบลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของสองวัฒนธรรม ผลการศึกษาพบว่า ระหว่างเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของบุคคลจากจีน และสหรัฐ มีความแตกต่างกันเป็นอย่างมาก ระหว่างนักศึกษอเมริกันผู้ชายกับนักศึกษอเมริกัน

ผู้หญิงมีความแตกต่างกันในด้านเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่ความปรารถนาที่ชนะและการเข้าร่วมแข่งขัน ซึ่งทั้งหมดนี้มีมากกว่าความแตกต่างระหว่างนักศึกษาชาวจีนชาย และนักศึกษาจีนหญิง อันแสดงถึงความคิดที่แตกต่างตามเพศและวัฒนธรรม ทำให้มีความแตกต่างกันของลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์

จากผลการศึกษาทั้งหมดอาจสรุปได้ว่า การพัฒนาเครื่องมือวัดเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย ได้ผลการพัฒนาที่สามารถนำไปใช้ได้โดยมีความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (Validity) จากการ Back Translation และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Factor Analysis) อีกทั้งยังมีความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยวิธีการสอบซ้ำ ทำให้ได้เครื่องมือที่มีคุณภาพสามารถนำไปใช้วัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่พัฒนาแล้วมาใช้วัดลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า ลักษณะแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย มีลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มุ่งงานสูง มุ่งตนเองต่ำ โดยเพศชายและเพศหญิงมีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายมุ่งงานสูงมุ่งตนเองต่ำและเพศชายกับเพศหญิงไม่แตกต่างกันในลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายจากค่า Pearson Chi-square ( $\chi^2 = 7.289$ , p-value = 0.063)

### ข้อเสนอแนะในการใช้ผลการวิจัย

จากการวิจัยทำให้ได้แบบวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายที่มีมาตรฐานเกี่ยวกับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้วัดลักษณะที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของบุคคลได้ไม่ว่าจะเป็นนักศึกษาหรือผู้ออกกำลังกายที่ต้องการวัดเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย อีกทั้งยังเป็นการทราบถึงเหตุการณ์เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ในแง่ของลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มีความแตกต่างกันออกไป เพื่อจูงใจให้นิสิต นักศึกษา ให้ออกกำลังกายกันมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังควรนำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลในการวางแผนปรับปรุงพัฒนารูปแบบการประชาสัมพันธ์ และเชิญชวน ให้นิสิต นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยได้ออกกำลังกายกันมากขึ้น รวมไปถึงเป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพประชาชนด้วยการออกกำลังกาย โดยการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในกลุ่มต่าง ๆ และนำผลการศึกษาลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย มาสร้างแรงจูงใจให้มาออกกำลังกายกันมากขึ้นต่อไป

## ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาระดับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายกับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ นักศึกษา เช่น ผู้สูงอายุ หรือประชาชนทั่วไป รวมทั้งควรศึกษาเปรียบเทียบระดับเป้าหมาย ใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ตามช่วงอายุ หรือตามกลุ่มอาชีพเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการ ส่งเสริมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย และช่วงอายุ มีการศึกษาแนวโน้มการออกกำลังกาย ของประชาชน โดยพิจารณาจากเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์เกี่ยวกับงาน หรือเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่เกี่ยวข้อง กับตนเอง เพื่อทราบถึงเหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และควรศึกษาเกี่ยวกับ เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในนักศึกษาที่ออกกำลังกาย แตกต่างไปจากนักกีฬาในประเทศไทยให้มากขึ้น อาจจะเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ เพราะการศึกษาลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ใน การออกกำลังกายในประเทศไทยนั้น ยังมีการศึกษากันค่อนข้างน้อย จึงทำให้ข้อมูลเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในลักษณะนี้ยังมีไม่มากอาจทำให้การอธิบายถึงเหตุผลในการ เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายยังมีไม่เพียงพอ อีกทั้งยังต้องหาแนวทางในการเสริมสร้างลักษณะ เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายในลักษณะของเปรียบเทียบตนเอง ให้มีมากขึ้นในการ ออกกำลังกายโดยวิธีการต่าง ๆ เพื่อสร้างให้เกิดแรงจูงใจในลักษณะของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ให้ มากขึ้นต่อไป

## บรรณานุกรม

- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2551). *การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล* (พิมพ์ครั้งที่ 7).  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กัญญาพล วัฒนกุล. (2547). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. วันที่ค้นข้อมูล 20 เมษายน 2553, เข้าถึง  
ได้จาก <http://www.fp.pmk.ac.th/news/exercise>
- คุณิต สุขประเสริฐ. (2539). *แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทย*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์  
มหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ต่อพงษ์ คลังกรณ์. (2548). *แรงจูงใจในการเล่นกีฬาเทนนิสของประชาชนที่สนามกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2547*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษามหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ธีระพร อุวรรณโณ. (2535). *ทฤษฎีการอนุมานสาเหตุ*. ใน *สารานุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับเฉลิมพระ  
เกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ ในมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๕  
รอบ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ* (หน้า 300-302). กรุงเทพฯ:  
วิสุทธิพัฒนา.
- นพรัตน์ เอี่ยมอดุง. (2539). *แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬาของนักเรียน โรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี:  
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- \_\_\_\_\_. (2541). *เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา*. *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและ  
กีฬา*, 2, 8-17.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และจิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. (2540). *คุณลักษณะที่ดีของการเป็นผู้ฝึกสอน*.  
*วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา*, 1, 27-31.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2520). *ทัศนคติ การวัด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย*. กรุงเทพฯ:  
โรงพิมพ์วัฒนาพานิชย์.
- ปราณี อยู่ศิริ. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติ  
ที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬานักกีฬามหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษามหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ.

- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). *เอกสารประกอบการสอน พล 437 จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชัย ผิวคราม. (2533). *แรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อการเป็นนักกีฬาทีมชาติ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พีรเจต ริวทอง. (2536). *แรงจูงใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 21 พุทธศักราช 2536*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โยธิน ศันสนยุทธ. (2531). *เอกสารคำสอนจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. (2530). *จิตวิทยาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2538). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- เลิศลักษณ์ กลิ่นหอม. (2538). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 212 การวิจัยเบื้องต้นทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วัฒนา ศรีสัตย์วาท. (2534). *จิตวิทยาทัศนคติ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วัชรระ คำเพ็ง. (2536). *การศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักมวยไทยอาชีพ*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรุตี ศรีจันทร์วงศ์. (2536). *การระบุสาเหตุของความล้มเหลวและความล้มเหลวในสถานการณ์การกีฬาของนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงประเภทบุคคลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริโสภาคย์ บุรพาเดช. (2529). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2534). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรู้ไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ลีวานี เช้ม. (2542). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2539). *เอกสารประกอบคำสอน จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- \_\_\_\_\_. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สืบสาย บุญวีร์บุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: โรงพิมพ์ชลบุรีการพิมพ์.
- สุชาดา สุธรรมรักษ์. (2531). *เอกสารประกอบการสอนวิชา จด 101 จิตวิทยาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน.
- อารี พันธุ์มณี. (2534). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ดันอ้อ.
- อารี เพชรสุด. (2526). *จิตวิทยาอุตสาหกรรม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อบรม สีนภิบาล. (ม.ป.ป.). *รวมทฤษฎีจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- Alderman, R. B. (1978). *Sport Psychology*. New York: Ithaca
- \_\_\_\_\_. (1987). Strategies for motivating young athletes. *Journal of Applied Sport Sciences*, 13, 23-56.
- Alderman, R. B., & Wood, N. L. (1976). Analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. *Journal of Applied Sport Sciences*, 1, 16-176.
- Ames, C., & Ames, R. (1981). Achievement goals in the classroom: Student's learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- Bar-Tal, D. (1990). *Group beliefs: A conception for analyzing group structure, processes, and behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Brislin, R. W. (1987). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1(3), 185-216.
- Boyd, M. P. (1990). *The effects of participation orientation and success-failure on postcompetitive affect in young athletes*. Unpublished Doctoral dissertation, University of Southern California.

- Boyd, M. P., & Michael, D. (1994). Task and goal perspectives in organized youth sport NASPSA conference (1990, Houston, Texas). *International Journal of Sport Psychology*, 25(4), 411-424.
- Carl, T. H. (1996). Achievement motivation among Anglo – American and Hawaiian male physical activity participants: Individual difference and social contextual factors. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 194-215.
- Cox, R. H. (1994). *Sport Psychology: Concept and Applications* (2<sup>nd</sup> ed.). Dubuque, IA: W.M.C.Brown Publisher.
- Cumming, J., & Hall, C. (2004). The relationship between goal orientation and self-efficacy for exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 747-763.
- Darren, C. T. (1997). Perceptions of the motivation climate and elementary school children's cognitive and affective response. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 278-290.
- Duda, J. L., & Chi, L. (1989). The effect of task and ego involving conditions on perceived competence and causal attributions in basketball. In *Paper Presented at the Meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology University of Washington, Seattle*. n.p.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1991). *The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: Psychometric Properties*. Unpublished Manuscript.
- \_\_\_\_\_. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.
- Duda, J. L. (1989). The relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among male and female high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 318-335.
- \_\_\_\_\_. (1993). *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: The International Society of Sport Psychology.
- \_\_\_\_\_. (2001). The task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychologist*, 26(1), 40-63.



- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning, *American Psychologist*, 41(10), 1040–1048
- Early, C., & Dean, J. (1987). *Interpersonal Orientation and Motivational Differences between Team and Individual Sport Participants*. MA: Stephen F. Austin State University.
- Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the eccles' expectancy-value model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 7-35.
- Elliott, E. S., & Dweck, C. S. (1988). Goals: Approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 5-12.
- Frederick, J., & Christina, M. (1991). *An investigation of relationships among participation motives level of participation and psychological outcomes in the domain of physical activity*. Doctoral dissertation, The University of Rochester.
- Frieze, I. H. (1981). *Development Social Psychology Theory and Research*. New York: Oxford University.
- Fox, K. R., & Kenneth, C. M. (1994). Children's task and ego goal profiles in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 64(2), 253-261.
- Giffune, K. M. (1989). The participation motivation of high school student athletes. *Dissertation Abstracts Internationnal*, 50(5), 1197-A.
- Gardner, H. (2003). *Multiple Intelligences after Twenty Years*. Chicago: The American Educational Research Association.
- Gill, D. L. (1986). Competitive among females and males in physical activity class. *Sex Roles*, 15, 223-247
- \_\_\_\_\_. (1992). *Gender and Sport Behavior in Advance in Sport Psychology*. New York: Human Kinetics Publishers.
- Gill, D. L., & Deeter, T. E. (1988). Development of the sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 191-202.
- Gill, D. L., Williams, L., Dowd, D. A., Beaudoin, C. M., & Martin, J. J. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, 19, 307-318.
- Glueck, W. F. (1987). *Personnel: A diagnostic approach* (3<sup>rd</sup> ed.). Texas: Business.

- Growney, L. E. (1993). Motivational factors influencing the participation and improvement of performance in athletics of NCAA division in track and field athletes. *Dissertation Abstracts International*, 22, 124.
- Heider, F. (1994). Social perception and phenomenal causality. *Psychological Review*, 51, 35-374.
- Hermans, J. M. (1970). A questionnaire measure of achievement motivation. *Journal of Applied Psychology*, 13, 62-75.
- Hilgard, E. R. (1962). *Introduction to Psychology*. New York: Har Court, Brace World Inc.
- Hyde, J. S., & Linn, M. C. (1986). *The Psychology of Gender: Advances through Meta-analysis*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Kavussanu, M., & Roberts, G. C. (1996). Motivation in physical activity contexts: The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 264-280.
- Kilpatrick, M., Bartholomew, J., & Riemer, H. (2003). The measurement of goal orientation in exercise. *Journal of Sport Behavior*, 26, 121-136.
- Klein, S. B. (1992). *Motivation Biosocial Approaches*. New York: McGraw Hill.
- Lin, H. Y., Chen, Y. C., & Ping, K. C. (2005). *Cross Cultural Research and Back Translation*. Retrieved April, 20 2006, from <http://www.thesportjournal.org/2005journal/Vol8-No4/chiu.asp>
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised exercise motivations inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Harper & Row.
- Nicholls, J. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on Motivation in Education: Student Motivation Vol. 1*. New York: Academic Press.
- Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, J., & Miller, A. (1984). *Development and Its Discontents: The Differentiation of the Concept of Ability*. Greenwich, CT: JAI Press.

- Petherick, C., & Markland, D. (2008). The development of a goal orientation in exercise measure (GOEM). *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 12*, 55-71.
- Pellertier, G. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation extrinsic motivation and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 35-53.
- Roberts, G. C. (1988). Achievement motivation in sport. In R. Turjung (Ed.), *Exercise and Sport Science Review*. Philadelphia: Franklin Institute Press.
- \_\_\_\_\_. (2001). *Achievement Motivation in Children's Sport*. Greenwich, CT: JAI Press.
- Robinson, D. W. (1990). A test of Wiener's attribution theory of achievement motivation and emotion in a youth sport achievement setting. *Dissertation Abstracts International, 50*(5), 1257-A.
- Spray, C. M., Biddle, S. J. H., & Fox, K. R. (2002). Achievement goals, beliefs about the causes of success and reported emotions in post-16 physical education. *Journal of Sport Sciences, 17*, 20-38.
- Stephen, J. P., & Zhan, L. (1997). Gender differences and cultural differences in Chinese and American student's participation motivation. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 68*(1), 105
- Tjeerdsma, B. L. (1994). *An Exploration of the Causal Relationship among Achievement Motivation Variables in Physical Education*. Doctoral dissertation, University of South Carolina.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotions. *Psychological Review, 92*, 548-573.
- Weiss, M. R., & Hom, T. S. (1992). *Advances in Sport Psychology*. Illinois: Human Kinetics.
- Weiss, M. R., Yukelson, D. P., & Weise, D. M. (1991). Sport psychology in the training: A survey of athletic trainer. *The Sport Psychologist, 5*, 15-24.
- Willis, J. D. (1982). *The Relationship between Competitive Motives and Ratings of Competitiveness, ERIC 1982 ED217021*, Washington, DC: Education Resources Information Center.

White, S. A., & Sally, A. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychologist*, 25(1), 4-18.

Yamane, T. (1967). *Statistic: An Introductory Analysis*. New York: Harper & Row.

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สืบสาย บุญวิบูรณ์	คุณวุฒิ: Ph.D. (Sport science in SPORT PSYCHOLOGY) Oregon State University, USA ตำแหน่ง: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์	คุณวุฒิ: Ph.D. (Sport Psychology) Victoria University of Technology, Melbourne, Australia ตำแหน่ง: อาจารย์ประจำภาควิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ดร. วิมลมาศ ประชากุล	คุณวุฒิ: ปร.ด.(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา) มหาวิทยาลัยบูรพา ตำแหน่ง: อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
อาจารย์อรวิรัช อิงคเตชะ	คุณวุฒิ: วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) มหาวิทยาลัยมหิดล ตำแหน่ง: อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
Mr.Simon Stewart	ตำแหน่ง: อาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ภาคผนวก ข  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (ต้นฉบับเดิม)

**EXERCISE FEELINGS QUESTIONNAIRE (GOEM)**

Age: \_\_\_\_\_ years

Sex: male female (please circle)

We are interested in the things that make people feel they have done well when they engage in physical activities or exercise. Using the scales below, please indicate the extent to which you disagree or agree with each of the statements. Please note that there are no right or wrong answers and no trick questions. We simply want to know how you personally feel about exercise. Your responses will be held in confidence and only used for our research purposes.

**In my physical activity, I would feel / do feel that things go well when...**

	<b>Strongly disagree</b>				<b>Strongly agree</b>
1 I exercise to the best of my ability	1	2	3	4	5
2 Other exercisers don't do as well as me	1	2	3	4	5
3 I make progress	1	2	3	4	5
4 I achieve the exercise goal I set for myself	1	2	3	4	5
5 I can show other exercisers that I'm better than everyone else	1	2	3	4	5
6 I feel like I've improved	1	2	3	4	5
7 I prove to myself that I am the only one who can do a certain exercise task	1	2	3	4	5
8 I know that I am more capable than other exercisers	1	2	3	4	5
9 I exercise at a level that reflects personal improvement	1	2	3	4	5
10 I can prove to others that I'm the best	1	2	3	4	5

**Thank you very much for completing this questionnaire**



## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### แบบสอบถามความรู้สึกรู้สึกในการออกกำลังกาย

อายุ: \_\_\_\_\_ ปี

เพศ: ชาย หญิง (โปรดวงกลมล้อมรอบ)

คณะ \_\_\_\_\_

ชั้นปี \_\_\_\_\_

ภาคปกติ  ภาคพิเศษ

ความบ่อยในการออกกำลังกาย \_\_\_\_\_ (กี่วัน/สัปดาห์)

ความหนักในการออกกำลังกาย \_\_\_\_\_ (กี่นาที/การออกกำลังกายแต่ละครั้ง)

เราสนใจในสิ่งที่ทำให้ผู้คนรู้สึกว่าคุณปฏิบัติได้ดีเมื่อพวกเขาเข้าร่วมในกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย โปรดระบุขอบเขตที่คุณเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยกับข้อความแต่ละข้อความโดยใช้ระดับคะแนนด้านล่าง พึงระลึกว่าไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด และไม่มีคำถามใดที่หลอกล่อ เราเพียงต้องการรู้ว่าตัวท่านเองรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คำตอบของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ และใช้เพื่อวัตถุประสงค์ด้านการวิจัยเท่านั้น

ในกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย, คุณจะรู้สึก/รู้สึกจริง ๆ ว่าสิ่งต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยดีเมื่อ.....

	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง			เห็นด้วยอย่างยิ่ง		
1 ฉันออกกำลังกายดีที่สุดตามความสามารถของฉัน	1	2	3	4	5	
2 คนที่ออกกำลังกายคนอื่นปฏิบัติได้ไม่ดีเท่ากับฉัน	1	2	3	4	5	
3 ฉันมีความก้าวหน้า	1	2	3	4	5	
4 ฉันบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายที่ฉันตั้งไว้สำหรับตัวเอง	1	2	3	4	5	
5 ฉันสามารถแสดงให้คนที่ออกกำลังกายคนอื่นเห็นว่าฉันเก่งกว่าคนอื่น	1	2	3	4	5	
6 ฉันรู้สึกว่าฉันทำได้ดีขึ้น	1	2	3	4	5	
7 ฉันพิสูจน์กับตัวเองว่าฉันเป็นเพียงคนเดียวเท่านั้นที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายบางประเภทที่คนอื่นปฏิบัติไม่ได้	1	2	3	4	5	
8 ฉันรู้ว่าฉันมีความสามารถมากกว่าคนที่ออกกำลังกายคนอื่น	1	2	3	4	5	
9 ฉันออกกำลังกายที่ระดับซึ่งสะท้อนถึงการปรับปรุงส่วนบุคคลให้ดีขึ้น	1	2	3	4	5	
10 ฉันสามารถพิสูจน์กับผู้อื่นได้ว่าฉันเป็นคนเก่งที่สุด	1	2	3	4	5	

**ภาคผนวก ค**  
**ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ**

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

### Factor Analysis

#### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	Analysis N
VAR00001	3.8476	.80266	393
VAR00002	2.0027	.92478	393
VAR00003	3.4144	.80007	393
VAR00004	3.3850	.90063	393
VAR00005	2.2273	1.00359	393
VAR00006	3.6123	.84254	393
VAR00007	1.9679	1.02726	393
VAR00008	2.1364	1.01470	393
VAR00009	3.0668	.95098	393
VAR00010	2.1203	1.01673	393

#### KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin		.885
Measure...		
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1498.074
	df	45
	Sig. Bartlett	.000

## Communalities

	Initial	Extraction
VAR00001	1.000	.435
VAR00002	1.000	.478
VAR00003	1.000	.604
VAR00004	1.000	.589
VAR00005	1.000	.687
VAR00006	1.000	.643
VAR00007	1.000	.688
VAR00008	1.000	.751
VAR00009	1.000	.502
VAR00010	1.000	.723

## EXTRACTION PC...

## Total Variance Explained

	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
Component _Total	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	4.315	43.145	43.145	4.315	43.145	43.145	3.465	34.648	34.648
2	1.784	17.838	60.983	1.784	17.838	60.983	2.634	26.336	60.983
3	.750	7.503	68.487						
4	.627	6.268	74.754						
5	.559	5.587	80.341						
6	.506	5.065	85.406						
7	.434	4.337	89.743						
8	.402	4.023	93.766						
9	.340	3.398	97.164						
10	.284	2.836	100.000						

## EXTRACTION PC...

## Rotated Component Matrix

	Component	
	1	2
VAR00001	-.001	.659
VAR00002	.676	.143
VAR00003	.197	.751
VAR00004	.146	.753
VAR00005	.797	.229
VAR00006	.143	.789
VAR00007	.829	.008
VAR00008	.851	.162
VAR00009	.439	.556
VAR00010	.829	.190

## Frequencies

## Statistics

		AGE	SEX
N	Valid	374	374
	Missing	0	0

## Frequency Table

## AGE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17.00	5	1.3	1.3	1.3
	18.00	69	18.4	18.4	19.8
	19.00	137	36.6	36.6	56.4
	20.00	95	25.4	25.4	81.8
	21.00	54	14.4	14.4	96.3
	22.00	7	1.9	1.9	98.1
	23.00	4	1.1	1.1	99.2
	24.00	3	.8	.8	100.0
	Total	374	100.0	100.0	

## Frequencies

### Statistics

SEX

N	Valid	374
	Missing	0

### SEX

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	115	30.7	30.7	30.7
	2.00	259	69.3	69.3	100.0
	Total	374	100.0	100.0	

### task \* own Crosstabulation Count

		own		Total
		1.00	2.00	
task	1.00	102		102
	2.00	231	41	272
	Total	333	41	374

### task \* own \* SEX Crosstabulation Count

			own		Total
SEX			1.00	2.00	
1.00	task	1.00	36		36
		2.00	68	11	79
	Total		104	11	115
2.00	task	1.00	66		66
		2.00	163	30	193
	Total		229	30	259