

การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชาย
ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง
โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปรารถนา ช้อนแก้ว

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ
มีนาคม 2542
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต คำฉิม)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต คำฉิม)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา ธรรมา)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ ... เดือน ... พ.ศ. 2542

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณา และได้รับคำแนะนำช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต คำจิณ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา ธรรมมา กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่า ที่ได้กรุณาให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต คำจิณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา ดร.ชัยณรงค์ สุวรรณสาร ดร.สมบัติ สุวรรณพิทักษ์ อาจารย์ศิริวรรณ ทองสกุล ที่กรุณาให้คำแนะนำ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง คุณทรงศักดิ์ หงษ์สุวรรณ คุณศศิมาพร ผักแต้ และเจ้าหน้าที่ทุกคนที่ให้ความร่วมมือและความสะดวกแก่ ผู้วิจัยในการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณสุนันท์ ธรรมปรีดานันท์ คุณรุ่งรัชนีย์ พิมพ์เพียน คุณปัญชลีย์ หนูเทพ เพื่อนที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดี รวมทั้งพี่ ๆ เพื่อน ๆ เอกจิตวิทยาพัฒนาการทุกคนที่ทำให้กำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้

ท้ายที่สุด ผู้วิจัยขอกราบเท้าคุณพ่อประสงค์ - คุณแม่ปิยวรรณ ช้อนแก้ว คุณปาริชาติ ช้อนแก้ว ผู้ให้ความรัก ความห่วงใย ตลอดจนให้การสนับสนุนทั้งทางด้านกำลังใจ และกำลังทรัพย์ต่อผู้วิจัยเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกำลังใจให้ แก่เยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ให้ได้รู้จักตนเองดีขึ้น เห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองมากขึ้น

ปรารภณา ช้อนแก้ว

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษา.....	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	6
ขอบเขตของการศึกษา.....	6
นิยามศัพท์ปฏิบัติการ.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย.....	10
เอกสารเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง.....	11
เอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง.....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองและการออกกำลังกาย	
แบบแอโรบิค.....	39
เอกสารเกี่ยวกับการกระทำความผิด.....	49
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองและเยาวชนกระทำความผิด..	61
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความรุนแรงของการกระทำความผิดกับ	
บุคลิกภาพ.....	64
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	67
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	68
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	68
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	69
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	69
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	75

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	92
บทย่อ.....	92
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	92
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	92
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	93
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	94
การดำเนินการทดลอง.....	94
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	95
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	96
การอภิปรายผล.....	97
ข้อเสนอแนะ.....	104
บรรณานุกรม.....	106
ภาคผนวก ก.....	115
ภาคผนวก ข.....	118
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	166

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทุกด้าน และรายด้านก่อนและหลังการทดลอง.....	79
2	เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์.....	80
3	เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์....	81
4	เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวเกี่ยวกับ อารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบ แอโรบิคดานซ์.....	82
5	เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวทางสังคม ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์.....	82
6	เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง.....	83
7	เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง.....	84
8	เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวเกี่ยวกับ อารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง.....	84
9	เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวทางสังคม ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง.....	85
10	เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม.....	86
11	เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม.....	86

12	เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวเกี่ยวกับ อารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม.....	87
13	เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวทางสังคม ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม.....	87
14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนผลต่างของคะแนน ความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทุกด้าน ก่อนและหลังการทดลองใน กลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม.....	88
15	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนผลต่างของคะแนน ความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม.....	89
16	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของผลต่างของความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ของเยาวชนที่ได้รับการฝึกการออกกำลังกาย แบบแอโรบิคแดนซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม.....	90
17	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนผลต่างของคะแนน ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ก่อนและหลัง การทดลองในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม.....	91
18	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนผลต่างของคะแนน ความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวทางสังคม ก่อนและหลัง การทดลองในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม.....	91

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 การพัฒนาของ Self.....	16
2 กระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง.....	26

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า ทรัพยากรที่สำคัญที่สุดคือทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนของชาติ ซึ่งต่อไปจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า หากเยาวชนเหล่านั้นได้รับการอบรมบ่มนิสัยให้เป็นพลเมืองดี เคารพต่อกฎหมายบ้านเมือง ประกอบอาชีพสุจริต และรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมแล้วประเทศชาติก็จะเจริญก้าวหน้า แต่ในสภาพสังคมปัจจุบันผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม ตลอดจนปัญหาการดำรงชีวิต ปัญหาการเรียน ปัญหาครอบครัว (อัครา ทองตัน. 2536 : 1) ทำให้เยาวชนจำนวนมากมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากมาตรฐานของสังคม บางคนประสบปัญหาทางสุขภาพจิต หดหู่ ห่วง ท้อแท้ บางคนฆ่าตัวตาย บางคนหันไปใช้ยาเสพติด และหลายคนต้องประกอบอาชีพทุจริต เด็กและเยาวชนในฐานะที่จะเติบโตขึ้นเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติและสังคมต่อไปในอนาคต หากต้องประสบกับสภาวะการณ์เช่นนี้ ก็ย่อมทำให้เกิดผลเสียต่อการพัฒนาประเทศชาติและสังคมอย่างแน่นอน (อาภรณ์ อินทรสุขุม. 2536 : 2)

จากการสำรวจพบว่า สถิติเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดกฎหมายมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น กล่าวคือ ในปี พ.ศ.2537 มีเด็กและเยาวชนที่ถูกจับส่งมาสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง มีจำนวน 9,398 ราย แต่ในปี พ.ศ.2538 ปรากฏว่าจำนวนเด็กและเยาวชนที่ถูกจับส่งมาที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง มีจำนวนเพิ่มขึ้นถึง 14,338 ราย เมื่อพิจารณาจากลักษณะความผิดของเด็กและเยาวชนพบว่า เด็กและเยาวชนกระทำความผิดในคดีลักทรัพย์มากที่สุด รองลงมาคือ สรรหาเหยื่อ หนีเรียน และกัญชา ตามลำดับ (รายงานประจำปีของศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง. 2538) ส่วนสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง ซึ่งผู้วิจัยจะทำการศึกษานั้นพบว่าในปี พ.ศ. 2538 มีเด็กและเยาวชนกระทำความผิดเป็นจำนวน 338 ราย และเพิ่มขึ้นเป็น 515 รายในปี พ.ศ.2540 (สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง.2541) ซึ่งเป็นจำนวนที่น่าเป็นห่วงยิ่ง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่าสาเหตุของการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชน เกิดจากองค์ประกอบทั้งทางกายภาพ จิตใจและสังคม ที่มีส่วนช่วยผลักดันให้เด็กและเยาวชนกระทำความผิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ในครอบครัว ความแตกร้างภายในครอบครัว การหย่าร้างของบิดามารดา ความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่นระหว่างพ่อกับแม่ และระหว่างพ่อแม่กับลูก รวมทั้งการมีเรื่องทะเลาะวิวาท ดุด่า ทุบตี อาจมีผลกระทบกระเทือนต่อเด็กและเยาวชนให้ได้รับความทุกข์ทรมานจากการกระทำของบิดามารดา ทำให้เด็กขาดความรู้สึกว่าตนเป็นที่รัก ไม่ยอมรับตนเองและมองตนเองว่าไม่มีคุณค่า(อาภรณ์ อินทรสุขุม. 2536:3; อ้างอิงมาจาก Strang. 1978:78) ความไม่คงเส้นคงวาในการอบรม ระเบียบวินัยและการลงโทษ การละเลยไม่เอาใจใส่ ทอดทิ้ง (ศิริพร หลิวศิริวงษ์. 2511 : 32; อ้างอิงมาจาก Dacey. 1979 : 163) มีเวลาพูดคุยกับเด็กน้อย ไม่ค่อยมีส่วนร่วมในกิจกรรมครอบครัว (พิสมัย วินูลสวัสดิ์. 2510 : 10) ฐานะครอบครัวยากจน คบเพื่อนไม่ดี (อัชนา ลิ้มปีไพบูรย์. 2521:154) มีการศึกษาดำ(เสวภา วัชรกิตติ.2521 : 140) สภาพแวดล้อมที่เด็กและเยาวชนอาศัยอยู่ ที่มีส่วนผลักดันเด็กและเยาวชนมีปัญหาทางอารมณ์ หรือมีบุคลิกภาพและการปรับตัวที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมกระทำความผิดในเวลาต่อมา(อัจจรา ทองตัน. 2536 : 45)

เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดและที่ศาลมีคำสั่งให้เข้ารับการฝึกและอบรมนั้น มีปัญหาทางสุขภาพอนามัย เด็กขาดการออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพอ่อนแอ และมีปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม เด็กมีบุคลิกภาพขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่เข้าใจและเห็นความสามารถของตนเอง เกิดความท้อแท้ สิ้นหวังในการพัฒนาตนเอง ไม่กระตือรือร้นที่จะแสวงหาความรู้ มีความวิตกกังวล เครียด เศร้าซึม คับข้องใจ และแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ได้แก่ ก้าวร้าว ใช้วิธีการรุนแรงในการแก้ปัญหา พุดจาหยาบคาย ทำร้ายตนเองและผู้อื่น มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ เช่น การทะเลาะวิวาท (อรศรี ศรีwana : 9) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสลาเตอร์ และเฮอร์เบอร์ (Slater และ Harber 1984: 920-921) พบว่า เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดมาจากครอบครัวที่แตกแยก มีความขัดแย้งในจิตใจสูง มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ วิตกกังวลสูง และมีการควบคุมตนเองต่ำและจากการศึกษาของโรเซนเบิร์ก (มยุรี สาลิวศ์. 2535:5; อ้างอิงมาจาก Rosenbery : 1965) ที่พบว่า วัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มักจะมีอาการเครียดทางประสาท ไม่สนใจพฤติกรรมหรือกิจกรรมทางสังคม และมีความคาดหวังในความสำเร็จของ

ชีวิตต่ำ ส่วนผลงานวิจัยของเมธี วงศ์ธีระพันธุ์ (2534 : 79) พบว่า เยาวชนที่กระทำความผิดมีแนวโน้มเป็นบุคคลที่เก็บตัว มีทัศนคติที่ท้อถอย ไม่ชอบต่อสู้ดิ้นรน มักตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของผู้อื่น ไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเองมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในทางที่ไม่ดี รู้สึกด้อย เป็นบุคคลที่ขาดความสุข มีความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมที่คับแคบ ขาดความกระตือรือร้น ชอบใช้กลไกป้องกันตนเองเพื่อปกป้องความภาคภูมิใจในตนเอง ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมไม่ได้ มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ยุ่งเหยิง สับสน ไม่เป็นระเบียบ ขาดความอดทน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของนิพนธ์ แจ่มเยี่ยม (2519 : 49-51) พบว่า คนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวจะเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง มีความเชื่อมั่นสูง ส่วนคนที่เก็บตัว มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำและมีความเชื่อมั่นต่ำ และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุใจ ดังทรงสวัสดิ์ (2532: 12) พบว่าบุคคลที่มีความผิดปกติทางจิต อัมพาตและอาชญากร มักจะเป็นบุคคลที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดจาก การที่บุคคลประเมินค่าตนเองตามความสามารถ เป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ที่เขามีอยู่ เป็นการประเมินค่าว่า อัตมโนทัศน์ของเขาได้มาตรฐานและมีคุณค่าหรือไม่ เป็นการควบคุมทัศนคติและพฤติกรรมที่แสดงออก ซึ่งจะเห็นได้ว่า บุคคลใดที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง และมีพฤติกรรมไปในทางบวก

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ(Atkinson.1970) เป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์(self-concept) ซึ่งได้จากการเรียนรู้จากผู้อื่นว่ามองตนเองอย่างไร มีคุณค่าหรือไม่ และจากการที่บุคคลมองตนเอง ถ้าบุคคลมองตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถ ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นและสังคม เขาจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และจากการศึกษาของ อาร์มสตรองและแฮฟวิงเฮอร์ (Ahlistorm and Havighrst.1981)พบว่าเยาวชนที่กระทำความผิดกฎหมายจะมี อัตมโนทัศน์ในทางลบ และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติที่จะนำไปสู่การกระทำความผิด มีบุคลิกภาพไม่มั่นคง ชอบทำลายชอบเป็นปรปักษ์กับผู้อื่น และจากการศึกษาของ ลี (Lee .1984)พบว่าเยาวชนที่มีอัตมโนทัศน์ต่ำได้แก่ เยาวชนที่กระทำความผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก เยาวชนที่ติดคุก เด็กและเยาวชนในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า ซึ่งสอดคล้องกับเรคเคลส์ (Recklees.1971)ที่พบว่าเยาวชนที่กระทำความผิดนั้นจะมีลักษณะพัฒนาการของอัตมโนทัศน์ต่ำกว่าเยาวชนทั่วไป รวมทั้งการศึกษาของคาลฮัน,คอนเลย์และบอสตัน(Calhoun, Connley and Bolton. 1984)พบว่า

อัตมโนทัศน์และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง(self-esteem)ของเยาวชนกระทำผิดกับเยาวชนทั่วไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนนงลักษณ์ วงศ์ประเสริฐ(2534) ศึกษาเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นปกติกับวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดในสถานบำบัดรักษา กรุงเทพมหานคร พบว่าวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดมี อัตมโนทัศน์ทั้ง 10 ด้านต่ำกว่าเยาวชนปกติ

ความภาคภูมิใจในตนเองมีพื้นฐานจากการยอมรับเลี้ยงดูของบิดามารดา การยอมรับของบิดามารดาและผู้อื่น ซึ่งเด็กจะประเมินความสามารถของตนเอง การรับรู้ตนเองออกมาเป็นความภาคภูมิใจในตนเอง ถ้าเด็กรับรู้ว่ามีคุณค่า มีความหมายสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ เขาก็จะประเมินตนเองออกมาในทางบวก ส่วนเด็กที่รับรู้ตนเองว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่ประสบความสำเร็จ ก็จะประเมินตนเองออกมาในทางลบ ความภาคภูมิใจในตนเองจะมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ได้ประสบความสำเร็จทั้งในครอบครัว โรงเรียน และสังคม ทั่วไป (Coopersmith. 1981)

จากข้อความและผลงานวิจัยดังกล่าว จะพบว่าความภาคภูมิใจในตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกระทำของบุคคลนั้นๆ เป็นศูนย์กลางในการกำหนดลักษณะพฤติกรรมและบุคลิกภาพของบุคคล นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาทางบุคลิกภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดก็คือ การมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ อันจะนำไปสู่พฤติกรรมเบี่ยงเบนอื่นๆ อีกมากมาย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยเฉพาะในประเด็นการศึกษาหาวิธีการในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด เพื่อที่จะใช้เป็นเกราะป้องกันไม่ให้เด็กและเยาวชนเหล่านั้นกลับไปกระทำผิดซ้ำอีก ในข้อหาเดิมหรือรุนแรงมากขึ้นกว่าเดิม

วิธีการต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองมีหลายวิธี เช่น การสอนโดยการใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (เดชา นุ่มพันธ์. 2525) การใช้กิจกรรมกลุ่ม (นภาพร พุ่มพฤษ. 2529) การจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532) การใช้กลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น (นาตยา วงศ์ลิกภัย. 2532) หรือการใช้บทบาทสมมติ (เชาวนา อมรสงเจริญ. 2537) แต่จากการศึกษาของแคทเทอรีน (Kathleen. 1995 : 62) พบว่า การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบกับประสบการณ์ของผู้วิจัยในการทำงานกับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน พบว่าเด็กและเยาวชนขาดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางด้านการเรียน เด็กและเยาวชนเหล่านี้ไม่สนใจในการเล่าเรียน

ศึกษาหาความรู้ จึงเป็นการยากในการที่จะพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชน โดยการใช้วิธีให้เขาประสบความสำเร็จทางการเรียน รวมทั้งมีงานวิจัยมากมายที่เกี่ยวกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดยใช้วิธีกิจกรรมกลุ่ม และวิธีจิตบำบัด(Psychotherapy) ซึ่งในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจัดให้มีการบำบัดโดยวิธีนี้เป็นเบื้องต้นอยู่แล้ว จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์และการวิ่งมาใช้ในการช่วยเหลือและพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมาย โดยนำมาประยุกต์ใช้กับกระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของเบรตชอร์(นภาพร พุ่มพฤษ, 2529: 19; อ้างอิงมาจาก Bradshaw, 1981: 6 -11) ซึ่งกล่าวว่าในการพัฒนาบุคคลให้มีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นได้ จะต้องหาวิธีการที่จะทำให้บุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้าน ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการฝึกการออกกำลังกายร่วมกับการให้เยาวชนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองวางไว้ รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากตนเองและบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้เยาวชนเกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ได้ยอมรับและเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง มีความคาดหวังในชีวิต สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษา

1. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองรายด้านและรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ แบบวิ่ง และแบบไม่ได้รับการออกกำลังกาย
2. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองรายด้านและรวมทุกด้าน ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ แบบวิ่ง และแบบไม่ได้รับการออกกำลังกาย

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ได้แนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนกระทำผิดแก่ เจ้าหน้าที่และบุคลากรของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เพื่อให้เด็กและเยาวชนกระทำผิดสามารถพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพ และเป็นพลเมืองที่ดีของชาติต่อไป
2. เป็นพื้นฐานในการศึกษาการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนและบุคคลทั่วไป

ขอบเขตในการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นเยาวชนกระทำผิดเพศชาย ในสถานฝึกอบรมของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง ที่มีอายุตั้งแต่ 14 - 24 ปี และเป็นเยาวชนกระทำผิดที่ศาลพิพากษาว่ากระทำผิดจริง และส่งตัวเข้ารับการฝึกอบรมของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยเป็นเยาวชนที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นเวลา 2 ปีขึ้นไป และเป็นเยาวชนที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นเวลา 1 - 2 ปี

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้เป็นเยาวชนกระทำผิดเพศชาย ในสถานฝึกอบรมของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดระยอง ที่มีอายุ 14 - 24 ปี เป็นเยาวชนที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นเวลา 2 ปีขึ้นไป และเป็นเยาวชนที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นเวลา 1 - 2 ปี โดยทำการสุ่มให้แต่ละกลุ่มการทดลองมีจำนวนผู้ที่มีความผิดพอ ๆ กัน ด้วยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ 20 คน กลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ การฝึกการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์
- การออกกำลังกายแบบการวิ่ง
- ไม่ได้รับการออกกำลังกาย

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเอง มองเห็นตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ ยอมรับตนเองว่ามีความสามารถและสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความภาคภูมิใจในตนเองแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

1.1 ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล เป็นความภาคภูมิใจในตนเองจากการประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากบิดามารดาและบุคคลอื่นเมื่อประสบความสำเร็จ การทำตามความปรารถนาของบิดามารดาในเรื่องที่บิดามารดาต้องการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความมานะ อดทน พึ่งตนเอง มีความเป็น ผู้นำ มีความรับผิดชอบในงาน และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน

1.2 ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ เป็นความภาคภูมิใจในตนเองจากการมองโลกในแง่ดี มีความร่าเริงแจ่มใส มีอารมณ์ขัน มีความกล้าแสดงออกและมีความวิตกกังวลต่ำ มีความเอาใจจริงเอาใจสั่งเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจและมีความมั่นคงทางอารมณ์

1.3 ด้านการปรับตัวทางสังคม เป็นความพอใจจากการมีความสามารถทำให้คนอื่นรัก มีความยุติธรรม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีการเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม การได้รับการยอมรับจากสังคมและอยากให้ผู้อื่นยอมรับตน

ความภาคภูมิใจในตนเองสามารถวัดได้จากแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งปรับปรุงจากแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของนภาพร พุ่มพฤษ (2529) โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 อันดับ ประกอบด้วยข้อความที่มีความหมายทางบวก และข้อความที่มีความหมายทางลบ ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนน้อยกว่า

การออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ (Aerobic Dance) หมายถึง การออกกำลังกายตามจังหวะดนตรี โดยนำเอาท่าบริหารกายต่าง ๆ ผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การวิ่งอยู่กับที่ การเตะเท้า การกระโดด ฯลฯ ซึ่งท่าบริหารกายต่าง ๆ จะมีความยากขึ้นเรื่อย ๆ ตามจำนวนครั้งของการออกกำลังกาย และผู้ฝึกสอนจะอธิบายท่ากายบริหารต่าง ๆ พร้อมความยากง่ายในแต่ละท่า เพื่อให้เยาวชนเกิดความรู้สึกถึงพัฒนาการของท่ากายบริหาร รวมทั้งเปิดโอกาสให้เยาวชนที่มีความสามารถ ออกมาเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยจะทำการฝึกทุกวัน รวม 30 ครั้ง เวลา 10.00 น. - 11.00 น. และในครั้งที่ 31 จะทำการทดสอบหลังการทดลอง (post - test) เพื่อประเมินผลการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

การออกกำลังกายแบบวิ่ง (Jogging) หมายถึง การวิ่งเต็มฝ่าเท้า “แบบวิ่งเท้า” โดยยกเข่าก่อนแล้วเหยียบลงพื้น ขณะวิ่งแขนข้างลำตัว ตัวตรง แกว่งแขนตามจังหวะการวิ่งเล็กน้อย ความเร็วในการวิ่งต่อระยะทาง 400 เมตร โดยใช้เวลาประมาณ 2.50 - 3.00 นาที ซึ่งผู้ฝึกสอนจะอธิบายท่าการวิ่งที่ถูกต้องพร้อมบอกถึงระยะเวลาในการวิ่งที่เยาวชนทำได้ทุกครั้ง เพื่อให้เยาวชนได้มีการประเมินความสามารถของตนเอง รวมทั้งผู้ฝึกสอนจะกำหนดระยะเวลาในการวิ่งจากระยะเวลาปกติให้น้อยลงเรื่อย ๆ เพื่อให้เกิดพัฒนาการของการวิ่ง ระยะเวลาในการฝึกการออกกำลังกายแบบวิ่ง ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยจะทำการฝึกทุกวัน รวม 30 ครั้ง เวลา 10.00 น. - 11.00 น. และในครั้งที่ 31 จะทำการทดสอบหลังการทดลอง (post - test) เพื่อประเมินผลการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

เยาวชนที่กระทำความผิด หมายถึง เยาวชนที่กระทำความผิดกฎหมาย ซึ่งศาลเยาวชนและครอบครัว ได้พิพากษาว่ามีความผิดตามกฎหมายและมีคำสั่งให้เข้ารับการฝึกและอบรมในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง

ความรุนแรงของการกระทำความผิด หมายถึง ความหนักเบาของความผิด หรือความร้ายแรงของการกระทำความผิดอันกฎหมายบัญญัติว่าเป็นการกระทำความผิด ซึ่งวัดได้จากจำนวนปีที่ศาลพิพากษาให้เข้ารับการฝึกอบรม ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง แบ่งเป็นความรุนแรงของการกระทำความผิดมาก หมายถึง ศาลเยาวชนและครอบครัวได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นเวลา 2 ปีขึ้นไป ความรุนแรงของการกระทำความผิดน้อย หมายถึง ศาลเยาวชนและครอบครัวได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นเวลา 1 - 2 ปี

กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ หรือแบบวิ่ง แต่ได้รับกิจกรรมตามปกติของสถานฝึกและอบรม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง

ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน

ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำ

พัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเอง

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

กระบวนการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

2. การออกกำลังกาย

ความหมายของแอโรบิคแดนซ์

ความหมายของการวิ่งเหยาะ

โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค

โครงสร้างลักษณะทั่วไปของโปรแกรมแอโรบิค

ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ และแบบวิ่ง

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองและการออกกำลังกายแบบแอโรบิค

5. การกระทำความผิดของเด็กและเยาวชน

ความหมายของการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชน

ประเภทของการกระทำความผิด

สาเหตุการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชน

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองและเยาวชนกระทำความผิด

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความรุนแรงของการกระทำความผิดกับบุคลิกภาพ

ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่านดังนี้

✓โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1967) ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองไว้ว่า หมายถึง ความเคารพที่บุคคลมีต่อตนเอง มองเห็นตนเองเป็นคนมีค่าโดยไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นว่า ดีกว่าหรือเลวกว่า และไม่คิดว่าตนเองต้องเป็นคนเลอเลิศ แต่ควรตระหนักในข้อจำกัดของตนและสามารถคาดหวังได้ว่าจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างไร

มาสโลว์ (Maslow, 1970 : 45) ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองว่าเป็น ความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่ามีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพในการ กระทำสิ่งต่าง ๆ มีความเชี่ยวชาญและมีความสามารถ

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1967) ได้ให้ความหมายความภาคภูมิใจในตนเองไว้ว่า หมายถึง การพิจารณาตัดสินค่า (Worthiness) ของตนเองตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองของแต่ละบุคคล

นอร์แมน (Norman, 1970) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นแรงจูงใจที่สำคัญ ที่นำเข้าไปพัวพันกับการยอมรับนับถือ ความเชื่อมั่นและการชมเชย

กู๊ด (ศศิกันต์ ธนะโสธร, 2529ช 16 : อ้างอิงมาจาก Good, 1973 : 525) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การตัดสินใจและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง

โพลิโต (เชาวนา อมรสงเจริญ, 2537: 7 ; อ้างอิงมาจาก Polito, 1977 : 72) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการประเมินค่าของตนเองตามที่ตนคิด ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกต่าง ๆ ได้แก่ ความเชื่อในตนเอง ความสามารถ และคุณค่าของตนเอง

แซสซี (Sasse. 1978 : 48) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความต้องการที่จะรู้สึกถึงความสำคัญและคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง ต้องการการยอมรับและความเชื่อถือจากบุคคลอื่น เพื่อให้ตนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และนับถือตนเอง

แบรนเดน (เชาวนา อมรสังเจริญ. 2537: 8 ; อ้างอิงมาจาก Branden. 1981 : 110 - 112) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นลักษณะของความ เชื้อมั่นและความนับถือตนเอง ที่เกิดจากความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของตนที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่พอใจ

แบชแมน (ภาวิณี นาวาพานิช. 2537: 50 ; อ้างอิงมาจาก Bachman. 1987 : 373) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ผลเฉลี่ยจากการประเมินคุณสมบัติของเอกลักษณ์แห่งตน การประเมินคุณสมบัติแต่ละอย่างขึ้นอยู่กับระบบค่านิยมของสังคม บุคคลจะประเมินความภาคภูมิใจของตนเองได้จากความแตกต่างระหว่างคุณสมบัติที่บุคคลนั้นมีอยู่ กับคุณสมบัติในอุดมคติที่บุคคลนั้นอยากเป็น

ริช (Rice. 1996 : 184) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การรับรู้ตนเองว่าตนเองมีคุณค่าตามที่ตนเองรับรู้ ซึ่งการประเมินคุณค่านี้นำไปสู่การยอมรับตนเอง มีความพอใจในตนเอง และมีความสอดคล้องกันระหว่างมโนทัศน์ของตนเองกับจินตนาการส่วนตน

โรบินสันและชาเวอร์ (Robinson and Shaver.1972:98) ได้ให้ความหมายว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความเคารพที่บุคคลมีต่อตนเอง มองเห็นตนเองมีค่า โดยไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นว่าดีกว่าหรือเลวกว่า และไม่คิดว่าตนเองต้องเป็นคนเลวเลิศ แต่ควรตระหนักในข้อจำกัดของตน และสามารถคาดหวังได้ว่าจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างไร

กอมอริ (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2540:65-66; อ้างอิงมาจาก Gomori.1997) ได้ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองว่า เป็นคุณค่าที่บุคคลมีให้แก่ตัวเอง เป็นตัวแทนความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองทั้งหมดและเกี่ยวกับการที่เราคาดหวังให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเรา สิ่งเหล่านี้

จะทำให้เราได้เรียนรู้ที่จะรู้จักตัวเองว่าผู้อื่นมองเราอย่างไร รวมถึงเราจะได้สิ่งที่เราต้องการมาอย่างไร

วิลเลียม เจมส์ (นภาพร พุ่มพฤษ.2529:8;อ้างอิงมาจาก Bruno.1983:359) ได้เสนอแนวคิดในเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองไว้เป็นสูตร ดังนี้

$$\text{ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem)} = \frac{\text{ความสำเร็จ (Success)}}{\text{ความคาดหวัง (Expectation)}}$$

จากสูตรนี้ ความสำเร็จ หมายถึง การประสบความสำเร็จที่แท้จริงตามเป้าหมายของบุคคล ความคาดหวัง หมายถึง สิ่งที่บุคคลคิดว่าจะเป็นเช่นนั้นหรือเป้าหมายต่างๆ ที่บุคคลตั้งไว้ ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง อัตราส่วนระหว่างความสำเร็จที่แท้จริงกับความคาดหวังในความสำเร็จของบุคคลนั้น สูตรของเจมส์นี้ ทำให้มองเห็นว่าความภาคภูมิใจในตนเองนั้นเป็นเรื่องอัตวิสัย (Subjective) เพราะเป็นการประเมินส่วนบุคคล

ลินด์เกรนและฮาร์วี (มยุรี สาสีวงศ์. 2535: 54 ; อ้างอิงมาจาก Lingren and Harvey.1981:268-269) กล่าวว่า ในการประเมินความภาคภูมิใจในตนเองนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นทุกประการ แต่ต้องขึ้นอยู่กับความรู้สึกและความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งด้วย

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (2519 : 6-7) ได้ให้ความหมายว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การพิจารณาค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองของบุคคลในเรื่องของการปฏิเสธตนเอง การประสบผลสำเร็จ การประสบความล้มเหลว การยอมรับตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากสังคมจากพ่อแม่ จากผู้อาวุโส หรือจากผู้มีอำนาจเหนือกว่า

กล่าวโดยสรุป ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเองในเรื่องความสำเร็จ ความล้มเหลว การ

ยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่งการประเมินคุณค่านี้นำไปสู่การยอมรับตนเอง มีความพอใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ

แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน

ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นการพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเอง ซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง (Coopersmith, 1984 : 5) ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของอัตโนทัศน์ เป็นปริมาณคุณค่าที่เราให้กับตนเอง ซึ่งได้จากการเรียนรู้จากผู้อื่นและกลายเป็นส่วนสะท้อนให้เห็นว่าบุคคลอื่นยอมรับเราอย่างไร หรือความคิดที่เรามองเห็นจากการที่ผู้อื่นเห็นคุณค่าในตัวเรา (Lindgren and Harrey, 1981 : 238)

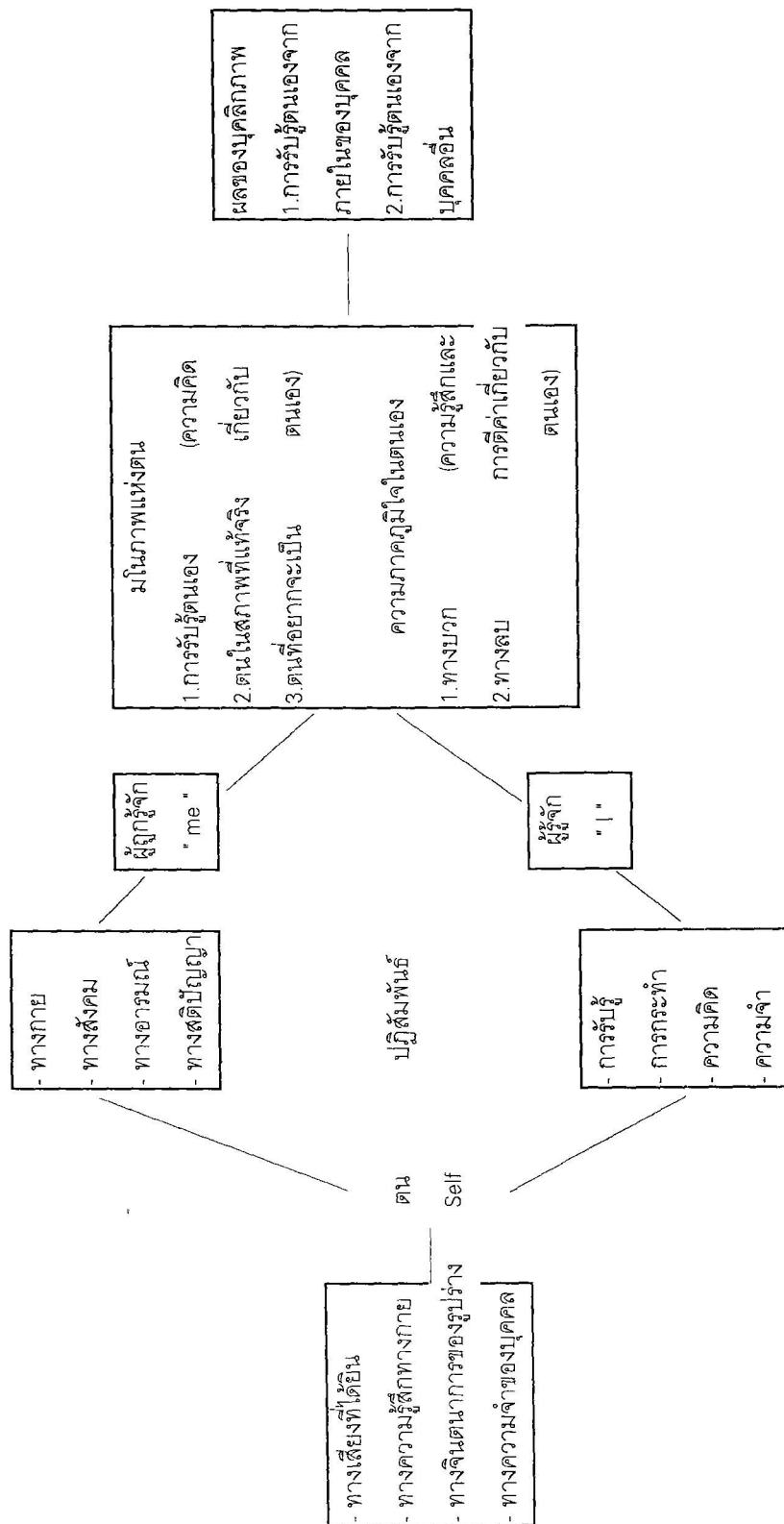
อัตมโนทัศน์ (Self-concept) มีลักษณะเป็นหน่วยรวมของความคิดที่มีระบบ ประกอบด้วยความรู้คุณลักษณะของสิ่งที่เป็น “ตัวฉัน” และการรับรู้ความสัมพันธ์ที่ “ตัวฉัน” มีกับผู้อื่นและสิ่งอื่น โดยสัมพันธ์กับบทบาทที่แตกต่างกัน รวมทั้งค่านิยมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการรับรู้เหล่านี้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ทั้งในขณะรู้ตัวและไม่รู้ตัว การรับรู้ตนเองจะเป็นในแง่ของความสามารถ คุณค่า ค่านิยม ข้อจำกัด ฯลฯ เป็นรายละเอียดที่บุคคลใช้เพื่อบอกรวมชาติของตนเองและใช้ในการเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยอาศัยประสบการณ์ของการปะทะสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลรอบข้างว่า ตนเองสามารถทำอะไรได้บ้าง มโนภาพแห่งตนจึงเป็นเรื่องของความคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับลักษณะของตนเอง ซึ่งอาจไม่ตรงกับที่เป็นจริง แต่เป็นเสมือนข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับจุดอ่อน - จุดแข็งที่เป็นไปได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่มีลักษณะคงที่แน่นอนสามารถเปลี่ยนไปได้ตามสถานการณ์ต่าง ๆ และมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมที่แสดงออก

จากการมีอัตมโนทัศน์ บุคคลจะประเมินคุณค่าของตนเองออกมาในรูปความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งการประเมินคุณค่าได้มาจากการตรวจสอบตนเองในด้านผลงานความสามารถ และคุณลักษณะต่าง ๆ นำมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานของค่านิยมส่วนบุคคลแล้วตัดสินออกมาเป็นคุณค่าของตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองเกิดขึ้นจากการมีประสบการณ์เรื่องความสำเร็จ การกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามเป้าหมาย ส่งผลให้ได้รับคำชมเชยจากพ่อแม่หรือบุคคลอื่น ๆ เป็นการสะสมความพึงพอใจต่อตนเองขึ้นมาทีละน้อย

กลายเป็นความรู้สึกเชื่อมั่นถึงความสามารถที่จะก้าวไปให้ถึงคุณค่าที่ได้ตั้งไว้ ถ้าทำได้สำเร็จ ก็จะเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองในที่สุด

และจากการศึกษาของฮามาเช็ค (Hamachek. 1985 : 138-139) เกี่ยวกับการพัฒนาของ Self ซึ่งกล่าวว่า “ตน” (Self) เกิดขึ้นโดยผ่านข้อมูลเบื้องต้น 4 ทาง คือ ทางเสียงที่ได้ยิน ทางความรู้สึกทางกาย ทางจินตนาการทางรูปร่าง และทางความจำของบุคคล ข้อมูลที่ได้รับเหล่านี้ก่อให้เกิดสื่อกลางด้านอารมณ์ที่ยอมรับให้ “ตน” (Self) เติบโตขึ้น การรับทราบ “ตน” พัฒนาขึ้นเมื่อเด็กเล็ก ๆ เริ่มที่จะตระหนักถึงความแตกต่างระหว่าง “ตน” (Self) กับผู้อื่น ระหว่างร่างกายของเขากับส่วนที่เป็นอยู่ของสภาพแวดล้อมที่มองเห็นได้ เมื่อประสบการณ์ส่วนบุคคลกว้างขวางขึ้นและหน้าที่ทางสติปัญญาขยายขึ้น “ตน” (Self) จะแตกแยกออกไปมากขึ้น โดยจะเพิ่มความสามารถที่จะเข้าใจโลกภายนอกได้เต็มที่ขึ้น (เป็นผู้รู้หรือผู้ทำ) รวมทั้งจะเห็นตนเองเป็นวัตถุอย่างหนึ่งในโลกภายนอก (เป็นสิ่งที่ “ถูกรู้จัก”) โดยที่ “ตน” (Self) เกี่ยวข้องกับคุณสมบัติที่เป็นเรื่องทางกาย (เขาเป็นอย่างไร) ทางสังคม (เขามีความสัมพันธ์อย่างไร) ทางอารมณ์ (เขารู้สึกอย่างไร) และทางสติปัญญา (เขาคิดอย่างไร) คุณสมบัติเหล่านี้ปฏิสัมพันธ์กับ “ตน” (Self) ผ่านทางหน้าที่การรับรู้ การกระทำ ความคิด และความจำ

ส่วนประกอบของ “ตน” (Self) คือสิ่งที่ประกอบเป็นผู้รู้จัก “I” ตัวแทนของประสบการณ์ และส่วนที่เป็นแนวทางของ Self คือ สิ่งทีประกอบเป็นผู้ถูกรู้จัก “me” หรือ สิ่งที่มีอยู่ในประสบการณ์ การรวมกันของปฏิสัมพันธ์ของคุณสมบัติและหน้าที่เหล่านี้ นำไปสู่การพัฒนาแกนกลาง 2 อย่างของ “ตน” (Self) ที่เรียกว่า อัตมโนทัศน์ (ความคิดเกี่ยวกับตัวเอง) และความภาคภูมิใจในตนเอง (ความรู้สึกและดีค่าเกี่ยวกับตัวเอง) ซึ่งอัตมโนทัศน์สามารถแตกแยกออกไปสู่ “การรับรู้ตนเอง” (วิธีที่คนจะมองดูตนเอง) และไปสู่ตนเอง “ในสภาพที่แท้จริง” (วิธีที่บุคคลจะเป็นตามสภาพที่แท้จริง ต้องการรับรู้อย่างมีวัตถุประสงค์มากกว่าผ่านการทดสอบหรือการประเมินทางการแพทย์) และตนเอง “ตามความคิด” (วิธีที่บุคคลต้องการจะเป็น)



ภาพประกอบ 1 การพัฒนาของ Self

มาสโลว์ (Maslow, 1970 : 45-46) ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น ความต้องการ ความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในชั้นที่ 4 รองลงมาจากความต้องการบรรลุศักยภาพแห่งตน (Self-actualization) ซึ่งเป็นชั้นสูงสุด ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เกิดขึ้นจากการที่ผู้อื่นให้การยอมรับโดยดูจากการตอบสนองของพ่อแม่ ญาติพี่น้อง และเพื่อนรุ่นเดียวกัน การประเมินจะออกมาในรูปของทัศนคติหรือความเชื่อว่าตนจะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการกระทำสิ่งต่าง ๆ จะต้องใช้ความพยายามมากเท่าใด จะเสียใจหรือไม่ถ้าล้มเหลว หากประเมินแล้วอยู่ด้านบวกก็จะเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน ความรู้สึกนี้หากได้รับการตอบสนองจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตน มีความเข้มแข็ง ความสามารถเพียงพอที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อโลกและหากไม่ได้รับการตอบสนองจะรู้สึกมีปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้ ซึ่งคนทั่วไปต้องการที่จะมีความมั่นคง มีการประเมินคุณค่าตนเองสูง นับถือและภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น

มาสโลว์แบ่งความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าของตัวเอง การยอมรับนับถือและการประเมินค่าตนเอง ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ คือ ความต้องการมีความเข้มแข็ง (Strength) ผลสัมฤทธิ์ (Achievement) ความสามารถเพียงพอสำหรับการกระทำสิ่งต่าง ๆ (Adequacy) ความเชี่ยวชาญและความสามารถ (Mastery and Competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) ความอิสระเสรีและความเป็นไทแก่ตนเอง (Independence and Freedom)
2. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับการได้รับความเห็นคุณค่าจากผู้อื่น เป็นความต้องการมีชื่อเสียงหรือ เกียรติยศ ตำแหน่ง ความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการยอมรับและความสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่น่าชมเชยของผู้อื่น

สวอนแฟรงค์ และเมอโรลลา (Taft, 1985 : 77-87; Citing Frank and Merolla) ได้แบ่งความภาคภูมิใจในตนเองออกเป็น 2 ประเภทเช่นเดียวกัน ดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเองภายใน (Inner Self-esteem) คือ การที่บุคคลมีความสามารถ มีสมรรถนะและการกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการแล้วได้ผลตามที่ตนเองปรารถนา กระบวนการประเภทนี้ได้มาจากการรับรู้ของตนเองจากสิ่งแวดล้อมโดยเกี่ยวข้องกับการทำการควบคุมและกำลังความสามารถ เพราะถ้าบุคคลรู้จักตนเองและประเมินตนเองจากการกระทำได้รับผลสำเร็จจากความพากเพียรพยายาม สิ่งนี้จะเป็นพื้นฐานของคุณสมบัติแห่งตน

(Self Efficacy) ความภาคภูมิใจในตนเองขั้นพื้นฐานจะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต

2. ความภาคภูมิใจในตนเองภายนอก (Funtional Self-esteem) ความภาคภูมิใจชนิดนี้สร้างขึ้นโดยผ่านการประเมินปฏิสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต และเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงบทบาทอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน และการได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเองชนิดนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นกับความคาดหวังต่อบทบาททางสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหา และเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากกว่าส่วนที่เป็นความภาคภูมิใจในตนเองขั้นพื้นฐาน เพราะถ้าความภาคภูมิใจในตนเองประเภทนี้ลดลง บุคคลจะแสดงออกถึงความหมดหวัง หมดแรง อ่อนล้า มีพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปจากเดิม

ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำ

บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น มานะพยายาม มีความเชื่อมั่นในตนเองว่า มีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ ไม่กลัวการเสี่ยงสร้างสิ่งใหม่ ๆ หรือสิ่งที่ต่างไปจากเดิม จะไม่เป็นทุกข์มากนักถ้าสิ่งที่เขาทำไม่เป็นผลดี มักเป็นผู้นำในการอภิปรายและมีความเป็นตัวเอางในการแสดงความคิดเห็น ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ตลอดจนเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจ เคารพและประทับใจในตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (Mussen and Others, 1969:492) นอกจากนี้ยังมีลักษณะของการยอมรับตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ใฝ่ใจและสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างละเอียดอ่อน ใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย มักเป็นผู้ริเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นก่อน มีความยืดหยุ่น มีความวิตกกังวลน้อย ซึ่งโดยภาพรวมแล้ว บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีความสุขและใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมองตนเองว่าเป็นคนไม่ดี รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น มีความวิตกกังวลสูง รู้สึกไม่เป็นสุข ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยากลำบาก เมื่อพบอุปสรรคก็ละทิ้ง หลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่น ยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักหรือเคยชินเพื่อความรู้สึกปลอดภัย หลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น มักจะคล้อยตามผู้อื่น มีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ กลัวการตัดสินของคนอื่นที่มีต่อตนเอง รู้สึกว่า ตนเองด้อย กลัวการทำให้ผู้อื่นโกรธ หวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม มักจะนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มักคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับ ไม่ให้ความสนใจและเกิดความรู้สึกเสียใจบ่อย ๆ (Hamachek.1985:180) นอกจากนี้มักจะมีอาการเครียดทางประสาท และไม่ใส่ใจในพฤติกรรมหรือกิจกรรมทางสังคม มีความคาดหวังในความสำเร็จของชีวิตต่ำ (Gurney.1988: 28-29) และมีโอกาสได้รับความทุกข์ทรมานจากอาการจิตสรีระแปรปรวน เช่น วิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ กัดเล็บ หัวใจสั่น รวมทั้งภาวะซึมเศร้าด้วย

ดังนั้น ความภาคภูมิใจในตนเองจึงบอกได้ถึงลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล มีความสำคัญต่อการที่บุคคลจะมีชีวิตอยู่อย่างมั่นคงทางด้านจิตใจ ช่วยให้สามารถรับแรงกดดันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเสริมสร้างให้บุคคลมีความรู้สึกนี้ จึงเป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานขั้นสูง เป็นผลให้บุคคลมีความสุขสงบมากขึ้น มีหัวใจหรือชีวิตข้างใน (Inner life) ที่เต็มซ้น เข้มแข็งและเป็นตัวจริงของตัวเอง จึงเป็นจิตรักษาในขั้นต้นให้เกิดความผ่อนคลาย และนอกจากจะช่วยปรับปรุงโครงสร้างบุคลิกภาพเฉพาะตัว ยังช่วยปรับปรุงคุณภาพของคน และการมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันด้วย (Maslow . 68-71 :100)

พัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคล

รากฐานของความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก พัฒนาขึ้นมาจากสัมพันธภาพของครอบครัว ความสัมพันธ์ของบิดามารดา ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ความรักและการยอมรับเด็กอย่างแท้จริงของพ่อแม่ การที่เด็กได้รับความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ การสนับสนุนให้กำลังใจให้เสรีภาพแก่เด็กในการสำรวจค้นหา ความคาดหวังต่างๆ รวมถึงการดูแลเรื่องระเบียบวินัยอย่างจริงจัง(Hamachek. 1978 : 180)ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 119) ที่พบว่าความภาคภูมิใจในตนเองนั้นส่วนใหญ่มีความ

สัมพันธ์กับพฤติกรรมของบิดามารดา การกำหนดกฎเกณฑ์และการจัดการดูแลให้เด็กปฏิบัติตามสิ่งที่บิดามารดากำหนดไว้โดยการกำหนดและจำกัดขอบเขตพฤติกรรมอย่างคงเส้นคงวา การสนับสนุนให้เด็กมีความต้องการด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสามารถเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ จะทำให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง อีกทั้งครอบครัวที่ตั้งกฎเกณฑ์และกำหนดแนวปฏิบัติอย่างชัดเจน จะใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรงน้อยกว่าครอบครัวที่ไม่มีกฎเกณฑ์ใช้ และบิดามารดาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีทัศนคติที่ดีต่อเด็ก ให้การยอมรับและมีการยืดหยุ่นให้ข้อกำหนดที่ตั้งไว้

เพราะฉะนั้น ท่าทีการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาจึงมีความสำคัญต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งปริมาณการเอาใจใส่ของบิดามารดา ความรักที่ได้จากลักษณะท่าทีของบิดามารดาที่เด็กเติบโตขึ้นมา มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กมากกว่าปริมาณสถานภาพทางสังคมและปริมาณวัตถุที่เด็กได้รับ

ซึ่งเงื่อนไขดังกล่าวนี้เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก ซึ่งจะส่งเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเองและการคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กจะขยายจากความรัก ความเอาใจใส่ของบิดามารดาออกมาสู่บุคคลอื่นในครอบครัว และขยายกว้างออกมาสู่เพื่อน โดยแรกสุดเด็กจะปฏิบัติตนเพื่อให้พ่อแม่พอใจ และต่อมาเด็กจะปฏิบัติตามมาตรฐานของกลุ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

เมื่อเด็กเข้าสู่สังคมภายนอกครอบครัว เช่น สังคมในโรงเรียน เด็กจะมีความต้องการความภาคภูมิใจในตนเอง โดยเด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง จากสิ่งที่เพื่อน ๆ คิดเกี่ยวกับตัวเขา เด็กจะเริ่มพัฒนาสติปัญญา ทักษะทางสังคมและความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มเพื่อนที่เขานิยมชมชอบ ความภาคภูมิใจในตนเองจะพัฒนาขึ้น ในขณะที่เดียวกันเด็กในกลุ่มอันธพาล อาจพบว่า ยิ่งเขาแสดงพฤติกรรมเชิงก้าวร้าวเพียงใด กลุ่มก็จะให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น นั่นแสดงว่า ภาพเกี่ยวกับตนเองของเด็กได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองถึงแม้ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ความต้องการความภาคภูมิใจในตนเอง จึงสามารถผลักดันให้เด็กแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาทั้งทางบวกและทางลบ ดังนั้น ความเอาใจใส่ของทางโรงเรียน การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกในครอบครัว ที่ออกมาในรูปของกีฬา กิจกรรมพิเศษอื่น ๆ นอกจากหลักสูตรและงานที่โรงเรียน จึงมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก

เมื่อเด็กเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุขตามวัยของเขา โดยเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขากระทำ โดยผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงหรือกระทำในสิ่งที่เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของเด็กพร้อมทั้งให้การช่วยเหลือเขา โดยไม่ตั้งความคาดหวังต่อตัวเขาจนเกินกำลังความสามารถ ทั้งนี้เพื่อให้เขาประสบความสำเร็จและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้ (วัชร ทรัพย์มี. 2528 : 67)

นั่นคือ พัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเองนั้นมีความต่อเนื่องมาจากประสบการณ์ตั้งแต่วัยเด็ก และบุคคลรวมถึงสภาพแวดล้อมที่จะช่วยให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นได้นั้น จะขยายวงกว้างขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเด็กเติบโตขึ้น ประสบการณ์ที่เด็กได้รับและการตีความหมายจากประสบการณ์ที่เขาได้รับ จึงเป็นผลต่อความรู้สึกของตนเอง เป็นสิ่งที่จะสร้างเสริมหรือบั่นทอนความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กได้ และเมื่อพิจารณาตามวัยแล้ว ระดับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลจะพัฒนาเพิ่มขึ้นได้เรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงวัยกลางคนจึงมีความคงที่หรือเสื่อมถอยลง

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981 : 118-119) แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเองออกเป็น 2 อย่าง คือ องค์ประกอบภายในซึ่งเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่จะทำให้แต่ละบุคคลเห็นคุณค่าของตนเอง และองค์ประกอบภายนอกซึ่งเกี่ยวกับการที่แต่ละบุคคลได้รับการเห็นคุณค่าของตนเอง ดังนี้

1. องค์ประกอบภายใน ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ มีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น ความมีเสน่ห์ด้านรูปร่าง ความแข็งแรงของร่างกาย ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจและมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่า และผลของความมีเสน่ห์ด้านรูปร่างนั้นเริ่มมาตั้งแต่วัยเด็กและต่อเนื่องมาจนถึงวัยผู้ใหญ่ ลักษณะทางกายภาพจะส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง มากน้อยเพียงใดอาจขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นด้วย (Coopersmith. 1981 : 120-123) ส่วนเพศเป็นส่วนประกอบภายในที่มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง โดยทั่วไปแล้ว

สังคมและวัฒนธรรมมักจะมีค่านิยมที่ดีต่อเพศชายมากกว่าเพศหญิง จึงมีเงื่อนไขหลายประการที่ส่งผลให้เพศชายมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าเพศหญิง ทั้งนี้เพศชายมักได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจทางสังคม ในขณะที่เพศหญิงได้รับตำแหน่งทางสังคมที่ด้อยกว่า จะเห็นได้จากการเลือกหัวหน้าชั้นและประธานนักเรียน มักเป็นเพศชาย ส่วนตำแหน่งเลขาธิการ เภรณุกิจ มักเป็นเพศหญิง (ศศิกันต์ ธนะโสธร. 2529 : 8; อ้างอิงมาจาก Kaplan and Sedney. 1980 : 220) อย่างไรก็ตามไม่สามารถสรุปได้แน่นอนว่า เพศใดมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากัน (นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. 2519 : 50)

1.2 สภาพจิตใจและภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก ความรู้สึกของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง โดยที่บุคคลอาจประเมินตนเองในด้านบวก ซึ่งเป็นการมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถ ประสบความสำเร็จเกิดความรู้สึกชื่นชมตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสุข อันเป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น แต่หากบุคคลประเมินตนเองในด้านลบจะมองตนเองว่าไม่มีความสามารถ ไร้สมรรถภาพ มีปมด้อยมีความวิตกกังวล และไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคต ซึ่งส่งผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองลดต่ำลง

1.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลซึ่งจะมีขีดจำกัดในเรื่องของความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงานจะมีความสัมพันธ์กันและมีผลต่อการสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นถึงความสำเร็จในสิ่งที่แต่ละบุคคลกระทำอยู่ทั้งในโรงเรียนและในสังคม โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยเรียน ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียนจะมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง สถิติปัญหาจึงมีผลกระทำต่อสมรรถภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งจะทำให้เกิดความสำเร็จและเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง (Coopersmith.1981:123-125) ความภาคภูมิใจในตนเองมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จทั้งในครอบครัว โรงเรียน และสังคมทั่วไป ดังนั้น ความสำเร็จหรือความล้มเหลวเรื่องการเรียนรู้ของผู้ที่อยู่ในวัยเรียน จึงส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองได้ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับสถิติปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย อย่างไรก็ตามยังไม่มีผลการวิจัยที่ยืนยันว่า ระหว่างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่าอะไรเป็นเหตุของอะไรเพียงแต่มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่า เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมองตนเองว่า เป็นผู้ที่มีความสามารถรับรู้ ตนเองในด้านดี มีความพอใจในตนเอง

เอง มีการประเมินคุณค่าตนเองสูงแต่เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีความรู้สึกตรงกันข้ามกับที่กล่าวมา (จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล, 2532 : 21)

บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวมาก่อน มักจะมีความแตกต่างกันในด้านการเสี่ยง การตั้งเป้าหมาย บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จ จะมีความกล้าเสี่ยง กล้าทำงานที่ท้าทายความสามารถ โดยที่งานนั้นเป็นงานที่ไม่ง่ายหรือยากเกินไป กล้าตั้งระดับความปรารถนาที่เป็นจริง มองตนเองในด้านดีมากกว่าบุคคลที่ประสบความล้มเหลว (Hamachek, 1978 : 220-221) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 : 87-89) ที่พบว่าบุคคลที่มีประสบการณ์เรื่องความสำเร็จมากจะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีประสบการณ์ของความสำเร็้น้อย

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล ความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลจะผันแปรตามค่านิยมและการให้คุณค่าตลอดทั้งความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเขาให้ความสำคัญแตกต่างกัน เช่น คนที่ให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หากประสบความล้มเหลวก็จะเกิดความอายและความภาคภูมิใจในตนเองจะต่ำลง หากประสบความสำเร็จเขาจะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

1.5 ระดับความมุ่งหวังแต่ละบุคคลจะมีความมุ่งหวังที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นความมุ่งหวังด้านการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ความสามารถด้านต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

บุคคลมักจะตัดสินคุณค่าของตนโดยการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานและความสามารถของตนกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ และประสบการณ์ที่เคยได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่ความมุ่งหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป หากบุคคลมีความมุ่งหวังเกินความสามารถหรือเกินความเป็นจริงโอกาสที่จะประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังก็ย่อมมีน้อย ทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองลดลงได้ แต่ถ้าบุคคลมีความสามารถและกระทำให้ตนเองมุ่งหวังไว้ได้เขาจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

2. องค์ประกอบภายนอก ได้แก่

2.1 สัมพันธภาพในครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา

ความสัมพันธ์หมายถึง ความผูกพัน ความเกี่ยวข้อง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525 : 796) ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมประการแรกที่มนุษย์จะต้องมีความสัมพันธ์ด้วยตั้งแต่แรกเกิด

ด้วยเหตุนี้สัมพันธภาพในครอบครัว จึงมีส่วนช่วยพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคล อีกทั้งสัมพันธภาพในครอบครัวยังมีความสัมพันธ์กับการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาอย่างใกล้ชิด ทั้งนี้ เพราะลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีหรือไม่ดีระหว่างบิดามารดากับบุตร (กุลวรรณ วิทยาวงศ์รุจิ. 2526 : 10)

ครอบครัวที่มีบิดามารดาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความยืดหยุ่น มีความมั่นใจในตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุตรโดยการแสดงการยอมรับในตัวเด็กเน้นการใช้เหตุผล ให้ความรักความเอาใจใส่ กำหนดมาตรฐานและขอบเขตของการกระทำไว้กว้าง ๆ ไม่ใช่อำนาจขู่บังคับตลอดจนให้ความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่แวดล้อมตัวเด็ก เช่น เพื่อน กิจกรรมที่เด็กกระทำสิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กมีแนวโน้มที่จะเป็นคนยืดหยุ่น มีอารมณ์มั่นคงไม่โลเล และมีความภาคภูมิใจในตนเอง

ส่วนบิดามารดาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่บุตร ไม่มีกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ไม่มีการพูดคุยปรึกษาหารือ ไม่ให้อิสระในการแสดงความคิดเห็นและการตัดสินใจ ไม่มีความสม่ำเสมอในการอบรมเลี้ยงดู ใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรงและครอบงำความคิดเด็ก มีผลทำให้เด็กเกิดความสับสน และมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ นอกจากนี้เด็กยังขาดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ไม่ต่อสู้อุปสรรค ท้อถอย ยอมแพ้ได้ง่าย มีทัศนคติต่อตนเองในด้านลบ มองตนเองไม่น่าชื่นชม และมักแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ใช้อำนาจข่มขู่ ไม่ยอมรับความจริงในชีวิต และมักจะประสบปัญหาสุขภาพจิต

2.2 สถานภาพทางสังคมและกลุ่มเพื่อน

สถานภาพหรือระดับทางสังคม หมายถึง องค์ประกอบภายนอกที่เป็นตัวบ่งชี้ระดับทางสังคมของบุคคลเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น เช่น ตำแหน่งหน้าที่ทางการงาน ทางสังคม วงศ์ตระกูล ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น โดยทั่วไปสถานภาพทางสังคมมักจะเน้นที่ฐานะทางเศรษฐกิจของบุคคล ซึ่งพิจารณาจากอาชีพ รายได้ และที่อยู่อาศัยเนื่องมาจากสถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสำเร็จและความมีเกียรติ บุคคลที่มีสิ่งเหล่านี้จึงมีความเชื่อว่าตนมีคุณค่าสูงสุด

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของลอเออร์และแฮนเดล (จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล. 2532 : 18-20; อ้างอิงมาจาก Laure and Handel. 1983 : 279) พบว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ มีความภาคภูมิใจในตนเองทั้งสูงและต่ำ เพราะฉะนั้นระดับสถานภาพทางสังคมมิใช่ตัวบ่งบอกถึงระดับของความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลนั้นได้ นอกจากนี้ คูเปอร์สมิท

(Coopersmith, 1981 : 112-115) ได้ศึกษาพบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงมีแนวโน้มที่จะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเกอร์เน (Gurney, 1980 : 48-50) ที่พบว่า เด็กที่มาจากสังคมที่มีระดับความแตกต่างกันจะมีความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากการรับรู้ตนเองของบุคคลไวต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่อยู่ใกล้ชิด ดังนั้น เด็กที่มาจากสังคมระดับต่ำจะเปรียบเทียบกับเด็กในระดับเดียวกัน หรือเด็กในระดับที่ต่ำกว่า จึงทำให้ผู้ที่อยู่ในสังคมระดับต่ำมีความภาคภูมิใจในตนเอง เท่า ๆ กับผู้ที่อยู่ในสังคมระดับสูงและระดับปานกลาง

สังคมและกลุ่มเพื่อนเป็นองค์ประกอบภายนอกที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองเกิดจากการรับรู้การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเองด้านทักษะความสามารถ ความถนัด ทั้งนี้เกิดจากการที่บุคคลเป็นสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งต้องเป็นกลุ่มที่คงที่เพราะถ้าเปลี่ยนกลุ่มไปเรื่อย ๆ เด็กอาจจะมองตนเองในด้านลบในเรื่องของความสามารถที่จะเป็นเพื่อนที่ดีกับคนอื่น ดังนั้นการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจะช่วยพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคล ผู้ที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ไม่เป็นที่ประทับใจหรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อนเกิดความรู้สึกว่าไม่มีใครชอบหรือไม่นับถือตนเองเลย ส่วนผู้ที่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น แล้วมีความสำเร็จต่ำมีแนวโน้มว่าจะมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำเช่นกัน

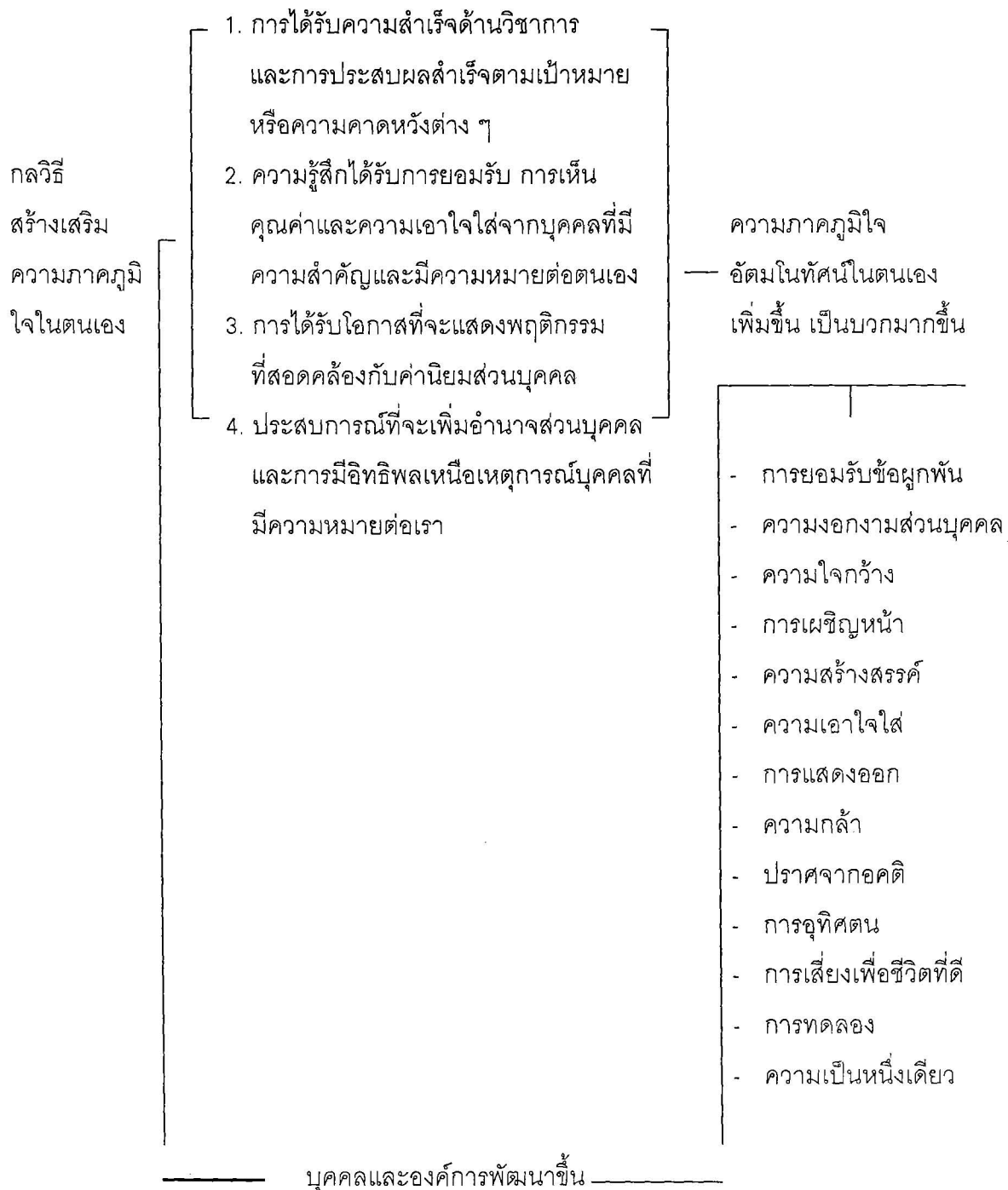
2.3 การมีส่วนร่วมในกิจกรรม

กิจกรรมของนักเรียนที่โรงเรียนได้จัดขึ้นควรจัดให้สอดคล้องกับความสามารถ ความถนัดและความสนใจของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนประสบความสำเร็จและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้การสร้างบรรยากาศในชั้นเรียนที่อบอุ่นและเป็นกันเอง การเสริมแรงแก่เด็กเมื่อทำถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนบุคลิกภาพของครู เช่น ลักษณะทางกายภาพ อารมณ์ ความสนใจเด็ก ความเชื่อและทัศนคติของครูที่มีต่อเด็กนักเรียน ล้วนมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

กระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

แบรดชอร์ (นภาพร พุ่มพฤษ. 2529 : 19; อ้างอิงมาจาก Bradshaw. 1981 : 6-11)

เสนอกระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้



บุคคลและองค์การพัฒนาขึ้น

ภาพประกอบ 2 กระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

จากแผนภาพประกอบ 2 แสดงว่า การที่จะพัฒนาบุคคลให้มีความภาคภูมิใจเพิ่มขึ้นได้จะต้องหาวิธีการที่จะทำให้บุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้าน จากแหล่งสำคัญต่อไปนี้

1. การได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ และการประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายและความคาดหวังต่าง ๆ ซึ่งแรกเริ่มความคาดหวังเหล่านี้จะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่น ต่อมาเป้าหมายและความคาดหวังจะเป็นของตนเอง
2. ความรู้สึกได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่า ความเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อตนเอง
3. การได้รับโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนบุคคลที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น
4. ประสบการณ์ที่จะทำให้บุคคลมีอำนาจเพิ่มขึ้น หรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์และบุคคลที่มีความสำคัญต่อเรา เช่น เสียงของทารกที่ร้องเมื่อต้องการอาหาร หรือความอบอุ่น เป็นอำนาจส่วนบุคคลที่สามารถเรียกร้องความเอาใจใส่จากแม่ได้ ในวัยผู้ใหญ่สิ่งเหล่านี้ อาจจะเป็นการได้รับตำแหน่งในกลุ่มองค์การ หรือการมีตำแหน่งทางการเมือง เป็นต้น

เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้ โดยอาจจะเป็นด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น อัตมโนทัศน์ก็จะเป็นบวกมากขึ้น อันจะส่งผลทางบวกต่อลักษณะต่างๆของบุคคล คือ การยอมรับข้อผูกพัน ความซื่อสัตย์ส่วนบุคคล ความใจกว้าง การเผชิญหน้า ความสร้างสรรค์ การดูแลเอาใจใส่ การแสดงออก ความกล้า ปราศจากอคติ การอุทิศตน การเสี่ยงเพื่อชีวิตที่ดี การทดลอง ความเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งลักษณะเหล่านี้ส่งผลให้เกิดการพัฒนาของบุคคลและองค์การ

บรรยากาศที่นำไปสู่การพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางบวก (กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ. 2523:10-11) ประกอบด้วย 6 ประการ

1. บรรยากาศที่ทำทนาย โดยจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับบุคคลนั้น กระตุ้นให้กำลังใจ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในกิจกรรมควรให้เขารู้สึกว่าอิสระ ไม่รู้สึกถูกบีบบังคับ
2. บรรยากาศที่อิสระ เป็นบรรยากาศที่ช่วยให้บุคคลนั้นเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และยอมรับนับถือในความสามารถของตนเอง มีโอกาสตัดสินใจและเลือกสิ่งที่มีความหมาย และมีคุณค่าตามความนึกคิดของเขา ซึ่งรวมถึงโอกาสที่จะผิดพลาดด้วย บรรยากาศเช่นนี้จะก่อให้เกิดการเรียนรู้และเกิดความมั่นใจในตนเอง

3. บรรยายภาพที่มีการยอมรับนับถือ การเห็นคุณค่าในบุคคลนั้นอย่างจริงใจเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ เขาจะรู้สึกว่าเขาเองมีคุณค่าและยอมรับตนเองด้วย ความรู้สึกเช่นนี้เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับผู้ที่มีปมด้อยหรือขาดความมั่นใจในตนเอง

4. บรรยายภาพที่มีความอบอุ่น การเป็นมิตร การยอมรับ การให้ความช่วยเหลือ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตลอดจนการเอื้ออาทรจะช่วยให้เกิดความร่มเย็นใจ จะทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น มีความรักให้แก่ผู้อื่น

5. บรรยายภาพแห่งการควบคุม หมายถึง บรรยายภาพที่มีระเบียบวินัย แต่มิได้อยู่ภายใต้การควบคุมลงโทษ เพื่อให้บุคคลนั้นรู้ว่าสิ่งใดควรทำไม่ควรทำ

6. บรรยายภาพแห่งความสำเร็จ การแสดงความเห็นชอบจากบุคคลอื่นมีความสำคัญต่อบุคคลนั้น มีผลต่อความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่างๆ และการไม่ได้รับความเห็นชอบจะมีผลให้ความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่างๆ ลดลง ในการสร้างบรรยายภาพแห่งความสำเร็จจึงควรพูดถึงสิ่งที่ประสบความสำเร็จมากกว่าสิ่งที่ล้มเหลว

วิธีการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

แซสซี (Sasse, 1978 : 48) ได้เสนอวิธีการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจ โดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าของชีวิต
2. ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานลุล่วงไปด้วยดี โดยให้รางวัลตนเอง โดยอาจจะชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่เราทำมากขึ้น ซึ่งแน่นอนที่สุดย่อมส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง
3. สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่เราได้รับ สิ่งที่เราทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลาย ๆ สัปดาห์ หรือหลายเดือนโดยอาจจะประสบความสำเร็จในโครงการต่าง ๆ ที่มีความสำคัญสำหรับตน

นอกจากนี้ บรูโน (Bruno, 1983 : 363) กล่าวถึง วิธีการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองไว้ 4 ประการคือ

1. ใช้การเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยตรง (Direct Suggestion) อาจจะเป็นการได้รับข้อคิดหรือข้อเสนอแนะจากผู้อื่น หรือให้ข้อคิดเสนอแนะแก่ตนเอง (Autosuggestion) ก็ได้ วิธีการ

นี่เป็นการให้ข้อมูล (Inputs) ที่ทำให้เกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจได้ แต่จะต้องได้รับการเสริมแรงโดยเหตุการณ์ทางบวกที่ต่อเนื่องกันด้วยคือจะต้องดำเนินการในข้อต่อไปด้วย

2. สร้างผลสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น (Increase Success) เป็นการพยายามที่จะเพิ่มความสำเร็จให้แก่ตนเองโดยการไปให้ถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

3. การลดความคาดหวังลง (Decreasing Expectation) เป็นการลดความอยากได้หรือความคาดหวังต่าง ๆ ลง คือ การตั้งระดับความคาดหวังให้เหมาะสมกับความสามารถที่แท้จริงของบุคคล

4. การหยุดการประมาณค่าตนเอง โดยอธิบายด้วยทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Theory) ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ที่กล่าวว่าคนที่มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้นั้นว่ามีคุณค่าแล้ว ไม่จำเป็นต้องประมาณค่าตนเองอีก ในขั้นนี้จึงเชื่อว่าความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้น ถ้าหากว่าบุคคลนั้นเลิกพิจารณาตัดสินค่าของตนเอง

เจอร์ดาโนและอีเวอร์รี (Girdano and Everly, 1979:146-149) เสนอกลวิธี 3 อย่างที่สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองอย่างได้ผล คือ

1. การใช้ภาษาทางบวก (Position Verbalization) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลให้เสริมภาพเกี่ยวกับตน (Self-Image) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตน ด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ เช่น การใช้กระดาษแข็งเขียนถึงลักษณะบุคลิกภาพในทางบวก หรือสิ่งที่ตนเองภูมิใจทำเช่นนั้นติดต่อกันเป็นสัปดาห์โดยไว้นาทีที่มองเห็นได้ชัดเจน ฯลฯ

2. การยอมรับการยกย่องชมเชย (Accepting Compliments) การเรียนรู้ที่จะยอมรับการยกย่องชมเชย เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง วิธีการนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม อันจะทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

3. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก สามารถเปลี่ยนแปลงความภาคภูมิใจในตนเองได้ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวกที่เหมาะสม

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวปกติ หรืออิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (กระทรวงศึกษาธิการ. 2519 : 41) ซึ่งในปัจจุบันเราถือว่า การออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุดและสมบูรณ์แบบที่สุดคือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพราะเป็นการออกกำลังกายชนิดเดียวที่จะทำให้ปอด หัวใจ หลอดเลือด ตลอดจนระบบไหลเวียนของโลหิตทั่วร่างกาย แข็งแรง อุดทน และทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด (ดำรง กิจกุลศล. 2527 : 68)

ในความหมายของแอโรบิกนั้น จรวยพร ธรณินทร์ (2530 : 6) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายแบบ แอโรบิก (Aerobic) ว่าแท้จริงผู้บัญญัติศัพท์นี้ขึ้นมาคือ นายแพทย์ เคนเนท เอช. คูเปอร์ (Kenneth H. Cooper) ซึ่งได้ให้ความหมายของแอโรบิกว่า เป็นการออกกำลังกายในระยะเวลาานพอสมควร คือ นานเพียงพอที่ร่างกายจะต้องใช้พลังงานจากการสูดเอาออกซิเจนไปสันดาบอาหาร เพื่อให้เกิดกระบวนการสร้างพลังงานในกล้ามเนื้อ และพอที่จะทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านหัวใจและปอดได้ในขณะประกอบกิจกรรมแอโรบิกนั้น จะมีการเพิ่มปริมาณของการหายใจ เพื่อที่จะลำเลียงออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายมากขึ้น อันเป็นผลให้ร่างกายเกิดความแข็งแรงและความอดทนในขณะเดียวกัน หัวใจทำงานหนักขึ้น เลือดมีการไหลมากขึ้นเป็นผลทำให้ผนังของหัวใจแข็งแรงเพิ่มขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อของหัวใจแข็งแรงขึ้นก็จะสามารถฉีดเลือดซึ่งพาออกซิเจนไปให้ กล้ามเนื้อได้มากขึ้น

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้น ในปัจจุบันได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว เนื่องจากคุณค่าที่ได้รับไม่เฉพาะจำกัดอยู่แต่เพียงด้านร่างกายเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงด้านจิตใจอีกด้วย และเป็นที่ทราบกันอยู่โดยทั่วไปแล้วว่าร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังคำกล่าวของประธานาธิบดี จอห์น เอฟ. เคนเนดี ตอนหนึ่งว่า “ชาวกรีกถือว่าความเฉลียวฉลาด และทักษะของคนเราจะทำหน้าที่ได้อย่างดีที่สุดเมื่อร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรง และพวกเขายังรู้ว่าจิตใจที่ร่าเริงเข้มแข็งย่อมอาศัยอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์เสมอ” และเป็นที่น่ายินดีที่ในปัจจุบันนักวิจัยตลอดจนนักปฏิบัติการณ์อื่น ๆ เริ่มที่จะศึกษาค้นคว้าคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีต่อด้านจิตใจอย่างเป็นระบบระเบียบ ซึ่งสอดคล้องกับเมอร์ลิน และฮอฟมัน (Mirllin and Hoffman 1979 : 15-18) ที่กล่าวว่า คนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นบุคคลที่มีร่างกายสมบูรณ์ อารมณ์แจ่มใส มีความสุขุมเยือกเย็นเพิ่มขึ้น แต่มี

ความเครียด (Stress) ความกดดัน (Tension) ความสับสนวุ่นวายในชีวิตประจำวัน ตลอดจนความวิตกกังวลลดน้อยลง นอกจากนี้ยังพบว่า การออกกำลังกายจะช่วยพัฒนาอารมณ์ (Mood) และความรู้สึกที่เป็นสุข (Sense of Well being) อีกด้วย นอกจากนี้ฮาสเกิลล์ (Haskell, 1985 : 40-50) ได้เสริมว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ทำให้บุคคลที่เคยท้อแท้เฉื่อยชา ก็จะกลับกลายเป็นคนกระตือรือร้นในที่สุด และบุคคลที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิคยังสามารถขจัดหรือลดภาวะความตึงเครียดด้านจิตใจได้ดีกว่าคนปกติ

การออกกำลังกายเป็นการพัฒนามนุษย์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ และทางสังคม ซึ่งไพฑูรย์ จัยสิน (2512:6) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

ทางกาย ช่วยพัฒนามนุษย์ให้มีสุขภาพดี ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง ว่องไว และมีความอดทน ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนเมื่อเทียบกับบุคคลที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

ทางจิต ช่วยเพิ่มพูนความเชื่อมั่นให้แก่ตนเอง มีความคิดริเริ่ม มีความรอบคอบ มีความจำดี มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีไหวพริบดีและสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี

ทางอารมณ์ ช่วยให้มีอารมณ์ดี หนักแน่น ไม่ท้อถอย ไม่หวั่นไหว มีความขี้คิด ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี มีอารมณ์สนุกสนานและสามารถควบคุมความผันแปรของอารมณ์ได้

ทางสังคม ส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาทางสังคม คือ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ เป็นผู้อยู่ในระเบียบวินัย รู้จักเคารพกติกา มีความเสียสละ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความสามัคคีในหมู่คณะเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

การออกกำลังกายแบบแอโรบิคมีหลายประเภท ได้แก่ การวิ่ง ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ การเต้นประกอบดนตรี (แอโรบิคแดนซ์) การเล่นสกี (ทั้งทางน้ำและน้ำแข็ง) สเกต กรวยเชียงเรือ กระโดดเชือก หรือแม้แต่เทนนิส ฟุตบอลหรือการเล่นกล้ำม ยกน้ำหนัก หากได้กระทำติดต่อกันให้นานพอและหนักพอดี ก็เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคได้ทั้งสิ้น

ความหมายของแอโรบิคแดนซ์และการวิ่ง

แอโรบิคแดนซ์ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้คล้ายคลึงกัน ดังนี้

ชิดพงษ์ ไชยวสุ (2528 : 7) กล่าวว่า แอโรบิคแดนซ์ เป็นการเต้นรำแบบแอโรบิค โดยนำเอาหลักการบริหารกับการเต้นรำเข้ามาผสมผสานกัน โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกกระยะหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

ชัยยุทธ มณีรัตน์ (2535 : 6) กล่าวว่า แอโรบิคแดนซ์ หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารกายต่าง ๆ ผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเต้นรำที่จะกระตุ้นหัวใจและปอดให้ทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง และด้วยระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งนานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้

สฤณี รักษ์ดี (2539 : 20) กล่าวว่า แอโรบิคแดนซ์ หมายถึง การนำเอาท่าบริหารกายแบบต่าง ๆ มารวมกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) และทักษะการเต้นรำ (Dance step) มาผสมผสานกันอย่างกลมกลืน แล้วนำไปปฏิบัติ ประกอบกับเสียงเพลงหรือเสียงดนตรี

ในปัจจุบันนี้ การเต้นแบบแอโรบิคแดนซ์ กำลังเป็นที่นิยมแพร่หลาย เนื่องจากเป็นการออกกำลังกาย ที่มีการเคลื่อนไหวง่าย ๆ เป็นธรรมชาติ ประกอบกับดนตรี ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ใช้สถานที่ใดก็ได้ ใช้เนื้อที่ในการออกกำลังกายน้อย รวมทั้งเป็นกิจกรรมที่เพิ่มความทนทาน ความแข็งแรง และความอ่อนตัวไปพร้อม ๆ กัน

การวิ่งเหยาะ (Jogging) หมายถึง การวิ่งและการเดินสลับกัน ซึ่งเหมาะกับสมรรถภาพทางกาย หรือความสามารถของแต่ละคน หรือหมายถึงการวิ่งช้า ๆ (รังสฤษฏ์ เสรีวุฒิชัย, 2533 : 9) เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งที่ทุกคนสามารถเล่นได้ และพึงพอใจด้วย (Cooper, 1970 : 84) เพราะสามารถทำได้คนเดียวตามความต้องการ มีอุปกรณ์น้อย ประหยัด ทั้งในแง่เศรษฐกิจและใช้บริเวณหรือพื้นที่ไม่มากนัก มีความปลอดภัยสูง ถ้าผู้ฝึกเข้าใจและปฏิบัติให้เหมาะสมกับตนเอง

โปรแกรมในการออกกำลังกายแบบแอโรบิค

การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคนั้น มีข้อพิจารณาประกอบอยู่ 8 ประการคือ

1. ความหนักเบา
2. ระยะเวลาที่ใช้
3. ความบ่อย
4. การกำหนดวัน
5. สมรรถภาพทางกายเดิมของผู้ฝึก
6. อายุ
7. เพศ
8. ความยาวนานของการฝึก

(ชิตพงษ์ ไชยวสุ. 2528 : 41-47)

1. **ความหนักเบา** ผลของการฝึกโดยทั่วไป ขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักหรือความเครียดที่เกิดขึ้นในร่างกายในส่วนที่ต้องการจะฝึก ปริมาณความหนักที่ได้ผลดีที่สุดคือปริมาณ 65-80 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด เพราะชีพจรช่วงนี้เป็นช่วงที่ร่างกายได้รับประโยชน์มากที่สุดจากการออกกำลังกาย แต่ในการปฏิบัติจริงเป็นการไม่สะดวกนักที่จะคอยตรวจนับชีพจร จึงจำเป็นต้องใช้ปัจจัยอื่นเป็นตัวกำหนดตัวนั้น ความหนักเบาของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ จึงใช้ความเร็วของจังหวะและความแรงของลีลาการเคลื่อนไหวเป็นตัวกำหนด โดยในระยะอุ่นเครื่องเราอาจจะใช้เพลงช้าประมาณ 80-100 จังหวะต่อนาที เมื่อเริ่มเข้าระยะแอโรบิคดานซ์ใหม่ ๆ ก็เริ่มจากเพลงเร็วปานกลางประมาณ 120 จังหวะต่อนาที แล้วค่อยเปลี่ยนเป็นเพลงเร็วขึ้นจนถึง 140-150 จังหวะต่อนาที ส่วนการวิ่งอาจจะกำหนดปริมาณความหนักเป็นระยะทางหรือเวลา

2. **ระยะเวลา** ระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้งจะต้องคำนึงถึงปริมาณงานที่ได้ช่วยในการทำจะต้องทำติดต่อกัน 15-45 นาที คือ ถ้าความหนักของงานมากก็ใช้เวลาการฝึกน้อย แต่ถ้าความหนักของงานน้อยก็ใช้เวลาในการฝึกมาก

3. **ความบ่อย** มีผลการศึกษาพบว่าการฝึกสัปดาห์ละหนึ่งครั้งไม่ก่อให้เกิดผลดีขึ้นเลย อย่างน้อย ที่สุดจะต้องสองครั้ง ถ้าจะให้ดีที่สุดควรฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้งและเกินกว่า 3

ครั้งก็ไม่ให้ผลแตกต่างกว่า 3 ครั้งมากนัก และถ้าถึงสัปดาห์ละ 5 ครั้งจะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากขึ้น

4. การกำหนดวัน ในการฝึกนั้นจะฝึกแบบวันเว้นวัน หรือฝึกแบบ 3 วันติดต่อกัน และหยุด 4 วันก็ได้แต่การหยุดนาน ๆ จะทำให้ความตื่นตัวในการออกกำลังกายลดน้อยลง และอัตราการทำงานของร่างกายไม่สม่ำเสมอ

5. สมรรถภาพทางกายเดิมของผู้รับการฝึก

-สมรรถภาพทางกายก่อนเริ่มการฝึกจะทำให้ผลการฝึกได้ผลเร็วหรือช้าด้วย คนที่มีสมรรถภาพดีอยู่ก่อนแล้วจะฝึกได้ผลเร็ว

- สมรรถภาพทางกายก่อนเริ่มการฝึกมีอิทธิพลต่อการเสี่ยง ในการบาดเจ็บหรืออันตราย ผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปี ก่อนออกกำลังกายจะต้องได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์ก่อนเริ่มการฝึก และควรได้รับการทดสอบสมรรถภาพก่อน

6. อายุ การฝึกเพื่อเพิ่มความทนทานในเด็กและผู้ใหญ่ให้ผลต่างกัน ในเด็กจะเห็นน้อยกว่าผู้ใหญ่ อาจเป็นเพราะยิ่งอายุมากขึ้น ความสามารถทางแอโรบิกยิ่งลดลง เมื่อมาได้รับการฝึกจึงเห็นความแตกต่างอย่างชัดเจน

7. เพศ จากการศึกษาเปรียบเทียบความสามารถทางแอโรบิกในผู้หญิงและผู้ชาย พบว่า ผู้หญิงมีความสามารถทางแอโรบิกน้อยกว่าผู้ชาย แต่การฝึกจะให้ผลที่เหมือนกันในทั้ง 2 เพศ

8. ความยาวนานของการฝึก ความสามารถของการฝึกแอโรบิกจะเพิ่มขึ้นมากในช่วง 4 ถึง 8 สัปดาห์แรกของการฝึก แต่หลังจากนั้นจะเพิ่มขึ้นน้อยมาก และการฝึกหลังจากนั้นจะเป็นการรักษาสภาพความสมรรถนะให้คงอยู่ต่อไป

โครงสร้างลักษณะทั่วไปของโปรแกรมแอโรบิก

ลักษณะของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกควรประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

1. ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อ ข้อต่อ หัวใจ ปอด และอวัยวะต่าง ๆ ให้พร้อมที่จะรับงานหนัก ถือเป็นการเตรียมตัวที่กินเวลาประมาณ 15-25 เปอร์เซ็นต์ของเวลาฝึกทั้งหมด

2. ระยะแอโรบิก (Peak work หรือ Aerobic phase) เป็นระยะเวลาที่ทำการบริหารร่างกายเพื่อให้ได้ผลทางแอโรบิก ซึ่งส่วนมากจะกินเวลาประมาณ 15-30 นาที หรือประมาณร้อยละ 50-60 ของเวลาฝึก ทั้งหมด

3. ระยะผ่อนคลาย (Cool-down) เพื่อค่อย ๆ ดึงร่างกายให้กลับสู่ภาวะปกติอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งจะกินเวลาประมาณ 15-25 เปอร์เซ็นต์ของเวลาฝึกทั้งหมด ระยะนี้เป็นการบริหารเพื่อเพิ่มความอ่อนตัว และผ่อนคลายได้

ประเภทการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิคคานซ์

1. การเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance) เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแอโรบิกที่สามารถจัดปรับความหนัก-เบา ได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน เป็นกิจกรรมที่มีความต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 15 นาที ใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและท้าทาย ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ทักษะการเต้นรำ ตลอดจนทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและการบริหารกาย การเคลื่อนไหวจะใช้จังหวะหรือดนตรีประกอบ

2. แจ๊สเซอร์ไซส์ (Jazzercise) เป็นกิจกรรมที่มีรากฐานการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยการประยุกต์การเต้นแจ๊ส (Jazz Dance) มาเป็นแบบของการเคลื่อนไหว

3. ฟังก์แอโรบิก (Funk Aerobic) เช่นเดียวกับการเต้นแอโรบิกทั่วไปที่มีการนำดนตรีและลักษณะการเคลื่อนไหวที่เป็นฟังก์ มาเป็นแบบของการเคลื่อนไหวเพื่อสร้างสรรค์กิจกรรมให้มีความหลากหลายและท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วม

4. สเตปแอโรบิก (Step Aerobic) เป็นการสร้างสรรค์การออกกำลังกายจากหลักการก้าวเดินมาประกอบจังหวะการเคลื่อนไหว เป็นการเคลื่อนไหวที่มีความเข้มข้นหรือความหนักของงานสูงแต่มีแรงกระแทกต่ำ

5. แอโรบิกในน้ำ (Aqua - Aerobic) เป็นการนำหลักการออกกำลังกายในน้ำเพื่อลดแรงกระแทกจากการเคลื่อนไหว

6. สเตปแอโรบิกในน้ำ (Aqua Step Aerobic) เป็นการผสมผสานการออกกำลังกายในน้ำและสเตปแอโรบิกเพื่อสร้างความหลากหลายของกิจกรรม

7. สไลด์แอโรบิก (Slide Aerobic) เป็นแนวคิดใหม่ในการเคลื่อนไหวโดยใช้ถุงเท้าและแผ่นลื่นที่จะสร้างแบบการเคลื่อนไหวคล้ายการเล่นสกี เป็นการเคลื่อนไหวในแนวข้างจากซ้ายไปขวา เป็นการเคลื่อนไหวที่มีแรงกระแทกต่ำ

ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์

1. ประโยชน์ทางสรีรวิทยา (Physiological Benefits)

1.1 เพิ่มประสิทธิภาพ ประสิทธิผลของการหมุนเวียนโลหิตและระบบหายใจ ซึ่งเป็นความสามารถโดยทั่วไปของการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ช่วยให้มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในหลอดเลือดและเซลล์กล้ามเนื้อมากขึ้น และดีขึ้น เพิ่มปริมาณเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้ทำงานได้หนักและนานมากกว่า ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สามารถส่งผ่านปริมาณเลือดสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักลง ความดันโลหิตต่ำลงกว่าปกติ

1.2 เพิ่มปริมาณการเผาผลาญไขมันได้ผิวน้ำ ร่างกายได้สัดส่วน

1.3 มีการฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายได้เร็วขึ้น มีการเผาผลาญน้ำตาลในปริมาณที่มากขึ้น ทำให้มีพลังงานสำรองช่วยให้ทำงานได้นานกว่าปกติ

1.4 ร่างกายมีการอ่อนตัว กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นและแข็งแรง ทำให้ทำงานได้หนักและนานขึ้น

1.5 ช่วยพัฒนาการประสานสัมพันธ์ การทรงตัว การควบคุมตนเองที่ดี

2. ประโยชน์ทางจิตวิทยา (Psychological Benefits)

2.1 ลดความเครียดทางจิตวิทยา และสมาธิผ่อนคลาย

2.2 ช่วยให้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถ ความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกมากขึ้น

2.3 สนุกและมีแรงจูงใจที่จะออกกำลังกายได้นาน ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายเต็มที่

2.4 ทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

3. ประโยชน์ทางสังคม (Social Benefits)

- 3.1 มีการสังคมกับผู้อื่น ได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่
- 3.2 มีการเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว มีความมั่นใจในการเข้าสังคมมากขึ้น
- 3.3 มีรูปร่างที่ดีกว่าทำให้มีความกล้าและเชื่อมั่นที่จะเข้าสังคมมากขึ้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง

ด้านร่างกาย

- 1. ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ระบบการหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น
- 2. กล้ามเนื้อกระดูกแข็งแรง ระบบการย่อยอาหารและขับถ่ายดีขึ้น
- 3. นอนหลับง่ายและหลับสนิท
- 4. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
- 5. ร่างกายมีความต้านทานโรคสูง
- 6. เพิ่มพูนสติปัญญา ความคิดสร้างสรรค์และความเชื่อมั่นในตนเอง

ด้านจิตใจ

- 1. ลดความวิตกกังวล หรือประสาทอื่นๆ
- 2. ทำให้จิตใจแจ่มใส มองปลอดโปร่ง อารมณ์เยือกเย็นขึ้น
- 3. มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของบุคคล มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและเป็นพลังทางด้านจิตใจ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถมีชีวิตรอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ศศิกันต์ ธนะโสธร. 2529:14-15) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ คาแพลน สตีเวนและรอปบินส์ (Kaplan, Steven and Robbins. 1982:274-294) ที่กล่าวว่า ระดับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลจะชี้ให้เห็นถึงแนวโน้มของการที่บุคคลจะมีทัศนคติในการกระทำหรือไม่กระทำในสิ่งที่ขัดต่อสังคม เช่น การติดยาเสพติด อีกทั้งความภาคภูมิใจในตนเอง ยังเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อ

มันที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าแม้จะเผชิญกับอุปสรรคนานาประการ ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง มีหลายวิธีซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมวิธีการต่างๆ มาเสนอพอเป็นสังเขปดังนี้

สไมลอน (Smilon.1984:93-102) ศึกษาผลของการฝึกทักษะทางสังคมเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น จากผลการประเมินพฤติกรรมของวัยรุ่น พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก นอกจากนั้นยังพบว่าเด็กวัยรุ่นกลุ่มนี้มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงและมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (2519:78-80) ศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรดิตถ์ พบว่า บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนหญิงมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนนักเรียนในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรดิตถ์มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นภาพร พุ่มพฤษ (2529:83) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ลพบุรี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนได้

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532:57) ศึกษาผลการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ (2532: 75) ศึกษาการใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า หลังจากการทดลองนักเรียนที่ได้รับการช่วยเหลือในกลุ่ม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนรับการช่วยเหลืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและนักเรียนที่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จารุวดี บุญยารมย์ (2541) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นรูปแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ พบว่า ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งทั้งสองกลุ่มให้ผลไม่แตกต่างกัน

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่า มีการศึกษาพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองหลายวิธีด้วยกัน นอกจากนี้ยังมีวิธีพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดยใช้วิธีการออกกำลังกาย ดังงานวิจัยที่จะนำเสนอในตอนต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองและการออกกำลังกาย

เท็มเพลอ และเพอร์รี่ (Templer and Perri.1984:167-172) พบว่าหลังจากที่ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็นเวลา 14 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการควบคุมตนเองและอารมณ์ในทัศนคติขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน

ทัคแมน และฮันเคิล (Tuckman and Hinkle.1986:197-207) พบว่า หลังจากให้นักเรียนออกกำลังกายโดยการวิ่งเป็นเวลา 12 สัปดาห์ นักเรียนมีการแสดงออกมากขึ้น และสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น

การวิน(Garvin.1972 : 156-A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายอาสาศาสตร์ จำนวน 189 คน โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพพื้นฐานของฟิสิกส์สำหรับชาย (Figish Man's Basic Fitness Test) แต่ตัดรายการการขว้างลูกชอฟบอลออก และใช้แบบวัดบุคลิกภาพในการทดสอบบุคลิกภาพ หลังจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแล้ว โดยแบ่งผู้รับการทดสอบเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มสมรรถภาพทางกายสูง กลาง ต่ำ ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพกับสมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กันสูง และบุคลิกภาพระหว่างกลุ่มมีสมรรถภาพทางกายสูงกับกลุ่มที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บุชเชอร์(Bucher. 1979 : 333) ได้กล่าวถึง เฮล (Hale) ที่เสนอรายงานการวิจัยของลารีน (Larean) จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬากับลักษณะบุคลิกภาพและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนหญิง เกรด 8 และ 9 โดยใช้แบบสำรวจความสนใจของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย (The University of California Interest Inventory Test) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามาก่อนจะมีบุคลิกภาพและการปรับตัวที่ดีกว่านักเรียนที่ไม่เคยมีประสบการณ์ทางกีฬา นอกจากนั้น ผู้ที่เคยร่วมการแข่งขันกีฬายังเป็นคนที่มีความนิยมชมชอบมากและมีลักษณะความเป็นผู้นำสูงกว่า ซึ่งอาจเป็นเพราะกิจกรรมทางกีฬาเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงความรักใคร่ชอบ การตัดสินใจ ความสามารถในการนำคนอื่น ๆ ได้ และลักษณะอื่น ๆ ที่สำคัญในการพัฒนาลักษณะความเป็นผู้นำ

ซีเวียร์ (Sevier. 1979 : 3874-A) ได้ศึกษาผลของการเต้นแบบแอโรบิค (Aerobic Dancing) ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเฉพาะอย่าง และลักษณะบุคลิกภาพบางประการของอาสาสมัครหญิง จำนวน 60 คน คนที่สมัครเข้าร่วมโปรแกรมการเต้น แบบแอโรบิคเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของสมาคม YMCA แห่งชาติชุด B (National YMCA Physical Fitness Test Battery B) ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 ด้านคือ ความทนทานของระบบการหายใจ การทำงานประสานกันของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความทนทานของกล้ามเนื้อและแบบสำรวจทางจิตวิทยาของรัฐแคลิฟอร์เนีย (California Psychological Inventory) ที่ทดสอบบุคลิกภาพ 20 ด้าน ผลการศึกษา

พบว่า การเต้นแบบแอโรบิคมีผลทำให้สมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้านดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และการเต้นแบบแอโรบิคก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ต่อลักษณะบุคลิกภาพด้านการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความรู้สึกที่สุขสบายและความสามารถในการมองโลกในแง่ดี

ซูลล์ (Schuckle, 1979 : L 5380-5381-A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเองกับสมรรถภาพทางกายของนิสิตหญิง จำนวน 100 คนที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับ โดยใช้แบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเองของคูเปอร์สมิธ ฟอรัม B สำหรับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self-Esteem Inventory, Form B for Adult) แบบทดสอบการควบคุมตนเองทั้งภายในและภายนอกของโนวิกกี-สตรีก์แลนด์ สำหรับผู้ใหญ่ (The Adult Nowicky-Strickland Internal-External Control Scale) แบบทดสอบสภาวะความวิตกกังวล (State of Anxiety) แบบทดสอบวัดสมรรถภาพทางกายของฮาร์วาร์ด (Harvard Step Test) โดยใช้ม้าสูง 16 นิ้ว ผลการศึกษาพบว่า

1. สมรรถภาพทางกายกับความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเองมีความสัมพันธ์กับระดับสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนก็มีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นด้วย
2. ค่าเฉลี่ยของความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นตามระดับของสมรรถภาพทางกาย
3. สมรรถภาพทางกายกับความสามารถในการควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์กัน โดยเมื่อระดับสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ความสามารถในการควบคุมตนเองภายในก็เพิ่มมากขึ้นด้วย
4. ความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเองกับความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์กัน โดยเมื่อความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น ความสามารถในการควบคุมตนเองภายในก็เพิ่มมากขึ้นด้วย
5. สมรรถภาพทางกายกับสภาวะความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กัน โดยเมื่อระดับสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น สภาวะความวิตกกังวลก็มีแนวโน้มจะลดลง
6. สภาวะของความวิตกกังวลมีผลเพียงเล็กน้อยต่อการแสดงออกในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

บลูเมนธัล และคณะ (Blumenthal and Others, 1982 : 529-36) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในผู้ใหญ่วัยกลางคน มีผู้รับการทดลอง 2 กลุ่มซึ่งใช้วิธีจับคู่ (Matched Group) กลุ่มละ 16 คน กลุ่มแรกเป็นกลุ่มทดลองที่จะออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว ๆ หรือ วิ่งเหยาะ (Jogging) เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มที่สองซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมก็ให้ปฏิบัติตัวตามปกติ ทุกคนจะต้องทำแบบทดสอบทางด้านจิตใจอันประกอบด้วย ประวัติสภาวะทางอารมณ์ (Te Profile of Mood States) ความวิตกกังวลแบบเทรตและแบบสเตรท (The State-Trait Anxiety Inventory) รวมทั้งแบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้แห่งตน (Self-Perception) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน เช่น คะแนนความวิตกกังวลแบบเทรตและแบบสเตรทลดลง ความตึงเครียด (Tension) น้อยลง ความเมื่อยล้า (Fatigue) และอาการซึมเศร้า (Depression) ลดลง ส่วนความกระปรี้กระเปร่า (Vigor) เพิ่มขึ้น ในขณะที่คะแนนของกลุ่มควบคุมคงเดิมหรือลดน้อยลงกว่าเดิม

โฮลส์ และโรธ (Holmes and Roth, 1985 : 164-173) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของสมรรถภาพทางกายจากผลกระทบของความเครียดในชีวิตที่มีต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้รับการทดลองมีจำนวน 112 คน โดยให้แต่ละคนรายงานความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเครียดในวิถีชีวิตรวมทั้งบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพร่างกาย (เช่น การเจ็บป่วย การไปพบแพทย์และการใช้ยา) ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ก่อน ต่อมาให้ผู้รับการทดลองเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้จักรยานวัดงานในความหนักระดับเกือบสูงสุด (Submaximal) เป็นเวลา 9 สัปดาห์ หลังจากนั้นจึงให้ผู้เข้ารับการทดลองทำแบบทดสอบเพื่อวัดอาการต่าง ๆ ด้านจิตใจ เช่น อาการซึมเศร้า (Depression) ความวิตกกังวล (Anxiety) และความแปรปรวนของอารมณ์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ระดับความเครียดในชีวิตในรอบปีที่ผ่านมาลดลงอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะอาการซึมเศร้าของผู้รับการทดลองที่มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น และผลการทดสอบครั้งนี้ยังชี้ให้เห็นว่า สมรรถภาพทางกายในระดับที่ดีนั้นจะสามารถลดความเครียด (Stress) ให้ทุเลาเบาบางลงได้

ซิลเวสตรี (Sivestri, 1985 : 1227-A) ให้ศึกษาผลของการฝึกแอโรบิกดานซ์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความวิตกกังวล ผู้เข้ารับการทดลองเป็นนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 90 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน ทุก ๆ คนจะทำการทดสอบก่อน

และหลังการฝึกเกี่ยวกับความวิตกกังวลแบบเทรตและสเตรท (State and Trait Anxiety) อัตราชีพจรขณะพักและอัตราชีพจรระยะฟื้นฟู ตลอดจนความดันโลหิต สำหรับการฝึกนั้น ให้กลุ่มแรกฝึกแอโรบิคแดนซ์ กลุ่มที่สองฝึกเกี่ยวกับการผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้งสองกลุ่มให้ฝึกเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน โดยฝึกในช่วงโมงพลศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้าเรียนในช่วงโมงเคนสาสตร์ สำหรับความวิตกกังวลนั้นยังแยกออกเป็น 2 พวกคือ พวกที่มีระดับความวิตกกังวลสูงและต่ำ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกแอโรบิคแดนซ์จะทำให้ทั้งระดับสมรรถภาพทางกาย และความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญ

อะบูฮาลิมห์ (Abuhalimch.1987:3693-A) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายที่มีต่อมโนทัศน์แห่งตน (Self-concept) และทัศนคติของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาของประเทศจอร์แดนที่มีต่อกิจกรรมทางพลศึกษา ผู้รับการทดลองมีทั้งเพศหญิงและชายจำนวน 72 คน อายุระหว่าง 18 - 21 ปี โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีเพศชายและหญิงเท่า ๆ กัน กลุ่มละ 36 คน กลุ่มแรกให้ทำการฝึกแบบใช้น้ำหนัก (Weight Training) กลุ่มที่สองฝึกแบบแอโรบิค (Aerobic Training) ทั้ง 2 กลุ่มใช้เวลาฝึกเท่า ๆ กัน คือ 10 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 50 นาที แบบทดสอบที่ใช้ในการทดสอบก่อนและหลังการฝึกคือ แบบทดสอบมโนทัศน์แห่งตนของมหาวิทยาลัยเทนเนสซี (Tennessee Self-Concept Scale) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเยาวชนของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการของอเมริกา (AAHPERD Youth Fitness Test) แบบทดสอบทัศนคติเคนยอน (Kenyon Attitude Toward Physical Activity Inrentony) ผลการวิจัยพบว่าทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนของมโนทัศน์แห่งตนเพิ่มมากขึ้น และทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาก็น่าสนใจในด้านดี ส่วนระดับสมรรถภาพทางกายก็ไม่ได้มีความสัมพันธ์กับคะแนนของทัศนคติและมโนทัศน์แห่งตน

เฮมมิงเจอร์ (Hemminger, 1988 : 760-761-A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกาย ความเครียด และความรู้สึกที่เป็นสุขในนักศึกษา” ผู้เข้ารับการทดลองเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอไฮโอ จำนวน 201 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิค กลุ่มที่สองให้ออกกำลังกายอย่างหนักแต่ไม่ใช่แอโรบิค กลุ่มสุดท้ายเป็นกลุ่มควบคุม แบบทดสอบที่ใช้วัดความเครียดคือแบบสอบถามการประเมินความเครียดส่วนบุคคลสำหรับนักศึกษา (Personal Assessment of Stress Factors for College

Students) ส่วนแบบทดสอบที่ใช้วัดความรู้สึกที่เป็นสุขคือ แบบสอบถามสมดุลย์ในผลกระทบ (Affect Balance Scale) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาในกลุ่มที่ฝึกแอโรบิคดานซ์ จะมีความรู้สึกที่เป็นสุขมากกว่า อีก 2 กลุ่ม ส่วนคะแนนความเครียดไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ในทั้ง 3 กลุ่ม

ฟรายเดย์ (Friday, 1988 : 1707-A) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบ แอโรบิค และการบำบัดทางภูมิปัญญาที่มีต่อระบบสรีรวิทยาและจิตวิทยาในเยาวชนชายที่มีปัญหา ผู้รับการทดลองเป็นนักเรียนชายที่มีอายุระหว่าง 14-18 ปี จำนวน 130 คน แล้วแบ่งเด็กเหล่านี้ออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มแรกให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิคร่วมกับการบำบัดทางภูมิปัญญา กลุ่มที่ 2 ให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิคร่วมกับการเล่นกีฬาบาสเกตบอล กลุ่มที่ 3 ให้รับการบำบัดทางภูมิปัญญาเพียงอย่างเดียว และกลุ่มสุดท้ายเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มที่ 1-3 จะให้ปฏิบัติเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 45 นาที โดยจะทดสอบก่อนและหลังการปฏิบัติ ตัวแปรทางสรีรวิทยาจะศึกษาจาก ชีพจรขณะพักและขณะออกกำลังกาย รวมทั้งความดันโลหิตเมื่อหัวใจ ปีบตัวและคลายตัว ส่วนตัวแปรทางจิตวิทยาจะศึกษาจากมโนทัศน์แห่งตน ซึ่งใช้แบบวัดของปีแอร์-แฮร์ริส (Piers-Harris Children's Self-Concept Scale) และการควบคุมตัวเอง ซึ่งใช้แบบวัดของโนวิกกี (Nowicki-Strickland Children's Locus of Control Scales) ผลการวิจัยพบว่าในด้านร่างกายของเยาวชนที่ได้ออกกำลังกายแบบ แอโรบิคทั้งกลุ่ม 1 และ 2 จะมีสมรรถภาพทางกายพัฒนาดีขึ้นเมื่อเทียบกับอีก 2 กลุ่ม ซึ่งไม่ใช่กลุ่มแอโรบิค ส่วนในด้านจิตใจพบว่า ใน 3 กลุ่มแรก ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองมีมโนทัศน์แห่งตนและการควบคุมตัวเองพัฒนาขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม สำหรับคะแนนพฤติกรรม ต่าง ๆ นั้น ไม่มีความแตกต่างในทุก ๆ กลุ่ม

เบอร์แมน (Behrman, 1986 : 826-A) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาข้อแตกต่างด้านมโนทัศน์แห่งตนของนักเรียนระดับ 3,4 และ 5 ที่มีสมรรถภาพทางกายสูงสุดและต่ำสุด” ผู้เข้ารับการทดลองครั้งนี้เป็นนักเรียนทั้งหมดในระดับ 3,4 และ 5 ที่โรงเรียนอยู่ในเขตเทศบาลมลรัฐจอร์เจีย ทุกคนจะได้รับการฝึกให้เดินเร็วหรือวิ่งในระยะทาง 600 หลา โดยถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของวิชาพลศึกษา หลังจากนั้นจึงทดสอบและนำเวลาในการวิ่งมาเป็นคะแนนเพื่อแบ่งนักเรียนเหล่านี้ออกเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายสูงสุด 15% และระดับต่ำสุด 15% ส่วนการวัด

มโนทัศน์แห่งตนจะใช้แบบวัดของปีแอร์-แฮริส (Piers-Harris Children's Self-Concept Scale) ซึ่งคะแนนจะถูกบันทึกลงในกระดาษคำตอบสแกน-ทรอน 882 (Scan-Tron 882) และได้รับการตรวจสอบและการจัดลำดับโดยเครื่อง สแกน-ทรอน 882 (Scan-Tron 882 Scoring Machine) ผลการวิจัยพบว่าเมื่อเปรียบเทียบนักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายสูงและต่ำในระดับ 3 และ 4 กับคะแนนของมโนทัศน์แห่งตนจะมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ส่วนนักเรียนในระดับ 5 จะไม่พบความแตกต่าง

พนมศักดิ์ สวัสดิพงษ์ (2516 : 67) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะทางกีฬากับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ของโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2516 จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบทดสอบทักษะกีฬาทั่วไปของจอห์นสัน (Johnson) และแบบทดสอบวัดความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของ วิลมโรจนิวิระ และดัชนีการแบ่งกลุ่มของแมคคลอย (McCloy) ไปหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่า ทักษะทางกีฬามีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มนตรี สุขทวี (2524 : 79) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงวิทยาลัยครูเทพสตรี โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศและแบบสอบถามมโนภาพแห่งตนเองของ สมชัย ชินะตระกูล ทดสอบนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2523 วิทยาลัยครูเทพสตรี จำนวน 200 คน ผลการศึกษาพบว่า สมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กับแบบเส้นตรงเชิงนิมิตกับมโนภาพแห่งตน แต่ไม่สัมพันธ์กับแบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ และสมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กับแบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน แต่ไม่สัมพันธ์แบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาชาย ส่วนนักศึกษาหญิงนั้นไม่มีความสัมพันธ์แบบเส้นตรงทั้งกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพและมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน

เสริมพงศ์ ศิริสุขเจริญพร (2524 : 70) ศึกษาผลของการสอนทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่ออัธมโนทัศน์ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ ปีการศึกษา 2524 จำนวน 45 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างประชากรออกเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่มีทักษะเก่ง ปานกลาง และอ่อน กลุ่มละ 15 คน แล้วทำการสอนทักษะกีฬาทุกกลุ่ม สัปดาห์ละ 3 วันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า การสอนทักษะกีฬาวอลเลย์บอลทำให้นักเรียนหญิงมีอัธมโนทัศน์ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ผลการสอนทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของนักเรียนหญิงที่มีทักษะกีฬาแตกต่างกัน ไม่มีผลต่ออัธมโนทัศน์แตกต่างกัน

เกษม สุริยกันท์ (2524 : 53) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกลไกกับลักษณะความเป็นผู้นำของนิสิตชายชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ปีการศึกษา 2523 จำนวน 60 คน โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของมหาวิทยาลัยอินเดียน่า แบบสอบถามความเป็นผู้นำของ อุดม ลำอังก์กุล ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกลไกและลักษณะความเป็นผู้นำ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ (2527 : 35-36) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับลักษณะความเป็นผู้นำของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 4 วิชาเอกพลศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 442 คน ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย สควอทเทรสต์ 3 นาที และแบบสอบถามลักษณะความเป็นผู้นำพบว่า สมรรถภาพทางกายกับลักษณะความเป็นผู้นำของนักศึกษาชายและหญิงมีความสัมพันธ์ทางบวกและสมรรถภาพทางกาย ลักษณะความเป็นผู้นำระหว่างนักศึกษาชายกับหญิงไม่แตกต่างกัน

พิเชษฐ์ พิทยาภินันท์ (2530 : 72) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับความเชื่อมั่นในตนเองและเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึกสมรรถภาพทางกาย กับหลังการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2530 จำนวน 60 คน ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ หรือ ICSPFT แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง และแบบฝึกสมรรถภาพทางกาย ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายไม่มีความสัมพันธ์กันกับความเชื่อมั่นในตนเอง

เอง แต่หลังจากการฝึกสมรรถภาพทางกายจะทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนการฝึกสมรรถภาพทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่าความภาคภูมิใจในตนเองสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ ในหลายๆ วิธีและการออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเพื่อใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ไม่พบว่ามิงงานวิจัยใดอธิบายว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้อย่างไร เพียงแต่กล่าวถึงผลของการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยผู้ที่ออกกำลังกายจะมีการควบคุมตนเอง มีความกล้าแสดงออก มีการปรับตัวทางสังคม ความรู้สึกเป็นสุขและความสามารถในการมองโลกในแง่ดีมากขึ้น มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีอัตมโนทัศน์ดีขึ้น รวมทั้งมีความภาคภูมิใจในตนเองและความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น มีความวิตกกังวล ซึมเศร้า ความแปรปรวนของอารมณ์ และความเครียดลดลง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของแคทเธอริน (Kathleen ; 1995: 122) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยเสนอว่า ภายใต้การออกกำลังกาย ตัวแปรทางจิตวิทยา ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) ความเชี่ยวชาญเฉพาะอย่าง (Specific Self - Competencies) การรับรู้การเปลี่ยนแปลง (Perceived Change) ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม, ความเชี่ยวชาญเฉพาะอย่าง ไม่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งอาจสรุปได้ว่า ผลของการออกกำลังกายทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น

ในการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองให้สูงขึ้น นอกจากการออกกำลังกายแล้วจากการศึกษากระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของแบรดชอร์ ที่กล่าวว่า การที่จะพัฒนาบุคคลให้มีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นได้ต้องให้บุคคลได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้าน จากแหล่งต่อไปนี้ คือ การได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการหรือตามเป้าหมายหรือความคาดหวังต่างๆ การได้รับการยอมรับ การเห็นคุณค่าและการเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง การได้รับโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนบุคคล รวมทั้งการได้รับประสบการณ์และการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์หรือบุคคลที่มีความหมายต่อตนเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้วิธีการออกกำลังกาย ประยุกต์กับกระบวนการสร้าง

เสริมความภาคภูมิใจในตนเอง โดยให้บุคคลที่ออกกำลังกาย ได้รับประสบการณ์ตามกระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของเบรตชอร์ อย่างเช่น บุคคลที่ฝึกการออกกำลังกายย่อมคาดหวังในความสำเร็จจากกีฬาที่ตนเองฝึก โดยขณะแรกบุคคลนั้นอาจจะได้รับการคาดหวังจากผู้ฝึกสอน, ครู ว่าตนเองทำได้ และต่อมาความคาดหวังนั้นเป็นของตนเอง โดยตนเองคาดหวังว่าตนเองสามารถที่จะเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายชนิดนั้นๆ ได้ดีขึ้น เมื่อบุคคลเกิดการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาขึ้น บุคคลนั้นย่อมเกิดการยอมรับตนเองและการแข่งขันหรือการฝึกกีฬาต่างๆ ย่อมมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งกระบวนการนี้ทำให้บุคคลยอมรับการยอมรับผู้อื่นว่ามีความสามารถมากกว่าหรือน้อยกว่าตนเอง รวมทั้งบุคคลที่ชอบหรือมีความสามารถทางด้านกีฬา ย่อมมีโอกาสในการแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนเอง ซึ่งกระบวนการต่างๆ เหล่านี้ จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ในที่สุด

การออกกำลังกายแบบแอโรบิค มีหลายประเภท เช่น การวิ่ง ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ การเต้นประกอบดนตรี การเล่นสกี สเกต ฯ แต่จากการวิจัยของกรมพลศึกษา พบว่าประชาชนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่สนใจการออกกำลังกาย เล่นกีฬาถึงร้อยละ 74.43 และกิจกรรมออกกำลังกายที่เล่นกันมากที่สุด คือ วิ่งเหยาะและกายบริหาร ที่เรียกว่าแอโรบิคแดนซ์ (กรมพลศึกษา . 2526) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสฤณี รักดี (2535 ; 13) ที่กล่าวว่า การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์ที่สุดในแง่สรีรวิทยา เพราะการวิ่งนั้นต้องใช้กล้ามเนื้อจำนวนมากในการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะสม่ำเสมอ โดยอัตราเร็วที่เราเองเป็นผู้ควบคุมตลอดเวลา ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในการบริหารการทำงานของระบบหัวใจ การไหลเวียนโลหิตและการหายใจที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การวิ่งดีกว่ากิจกรรมการออกกำลังกายชนิดอื่นคือ สามารถทำได้คนเดียวตามความต้องการ อุปกรณ์มีน้อย ประหยัดเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ทั้งยังเกิดอันตรายต่อมีน้อย ออกซิเจนกระจายซึมซาบไปทั่วร่างกายและสม่ำเสมอ แต่การว่ายน้ำก็รู้การวิ่งไม่ได้ เพราะการว่ายน้ำนั้นลดความดันเลือดได้ช้า รับออกซิเจนผิดธรรมชาติ และมีโอกาสเกิดโรคเนื่องจากน้ำเป็นสื่อ

ส่วนจรรยาพร ธรณินทร์ (2530: 10 - 11) กล่าวว่าแอโรบิคแดนซ์ เป็นการออกกำลังกายประกอบดนตรี ผู้ที่ฝึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ระบบการหายใจ ระบบการไหลเวียนโลหิตทำงานได้อดทนขึ้น กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ยืดหยุ่นได้ดี การประสานการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้นและได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน ห่างจากความตึง

เครียด เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย นอกจากนี้ซิดพงษ์ ไชยวสุ (2528: 17) กล่าวว่า การบริหารแบบแอโรบิคแดนซ์ไม่ใช่เพียงทำกายบริหารโดยปราศจากหลักการ แต่อาศัยหลักพื้นฐานในวิชาพลศึกษา แพทย์ศาสตร์ การดนตรี และการเต้นรำ มาผสมผสานกันเพื่อเกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติมากที่สุด และเกิดอันตรายน้อยที่สุด ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้การออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ และการวิ่ง มาเป็นสื่อในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้กับเด็กและเยาวชนที่จะกระทำผิด ประกอบกับยังไม่พบงานวิจัยใดที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายแบบใดว่ามีความภาคภูมิใจในตนเองมากกว่ากัน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ และการวิ่ง ว่าการออกกำลังกายแบบใดสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้มากกว่ากัน เพื่อที่จะเป็นแนวทางสำหรับเจ้าหน้าที่ บุคลากรในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน รวมทั้งบุคคลทั่วไปที่สนใจ สามารถเลือกวิธีออกกำลังกายให้เหมาะสม และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป

การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน

การกระทำผิดของเด็กและเยาวชนจัดเป็นประเภทหนึ่งของอาชญากรรม ซึ่งแสดงถึงการละเมิดสิทธิขั้นต้นต่อกฎและระเบียบทางสังคม กับเป็นปัญหาที่สังคมและสาธารณชนควรหันมาเห็นความสำคัญและสนใจ เพื่อศึกษาและหาวิธีการป้องกันแก้ไขปัญหานี้ ที่ว่าเด็กและเยาวชนผู้กระทำผิด (Delinquency) ในวันนี้จะกลายเป็นอาชญากร (Criminal) ในอนาคตต่อไป (เมธี วงศ์วิระพันธุ์, 2534 : 4 ; อ้างอิงมาจาก Robinson, 1960:3)

แนวความคิดเกี่ยวกับการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน ได้ก่อให้เกิดความสับสนและเข้าใจผิดต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนมานาน ในช่วงศตวรรษที่ 19 ได้มีการต่อต้านการพิจารณาคดีอาชญากรรมอันกระตุ้นให้ทั่วโลกเกิดการเคลื่อนไหวในการแยกการดำเนินคดีให้แตกต่างระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ โดยศาลเยาวชน นักวิชาการ นักประพันธ์ และผู้แทนสื่อมวลชนได้พยายามจัดระเบียบและคลี่คลายปัญหานี้ให้เป็นที่เข้าใจโดยทั่วไป อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีความสนใจมานาน แต่แนวความคิดและการจำกัดความ ตลอดจนสาเหตุ วิธีการหรือนโยบายในการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนผู้กระทำผิดก็ยังไม่ได้เป็นสากล หรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างไร (U.N. Department of Economic and Social Affairs, 1960:51)

ความหมายของการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน

การที่เด็กและเยาวชนกระทำความผิดนั้น สังคมถือว่าเป็นการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน (Delinquency) เท่านั้น ไม่ถือว่าเป็นอาชญากรรม (Crime) ทั้งนี้ เพราะอาจกระทำไปโดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความคึกคะนอง ประมาท หรือถูกชักจูง ซึ่งบุคคลต่าง ๆ ยินดีที่จะให้ความช่วยเหลือเพื่อกลับตัวเป็นพลเมืองที่ดีต่อไป

องค์การสหประชาชาติ ได้เคยกล่าวถึงความหมายของการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนไว้ว่า (เสริน ปุณณะหิตานนท์. ม.ป.ป.:84)

“เด็กและเยาวชนกระทำความผิด (Juvenile Delinquency) ในหลายประเทศ มีขอบเขตความหมายที่กว้างขวางมาก จนกระทั่งในทางปฏิบัติแล้วครอบคลุมความประพฤติของเด็กและเยาวชนทุกรูปแบบ ภายใต้อิทธิพลของทฤษฎีบางทฤษฎี มีการนิยามให้การกระทำผิดของเด็กและเยาวชนเป็นเรื่องของการปรับตัวไม่ได้ หรือไม่ก็เป็นเรื่องของรูปแบบความประพฤติที่สะท้อนให้เห็นภาวะความเป็นอยู่ที่น่าสมเพช หรือสะท้อนให้เห็นการมีกฎหมายและระเบียบกฎเกณฑ์ที่ไม่ทันสมัยกับเหตุการณ์ยิ่งกว่าเป็นเรื่องของความโน้มเอียงไปในทางกระทำความผิด ดังนั้น การไม่อยู่ในโอวาทของผู้ใหญ่ ความดื้อรั้น การไม่เคารพผู้ใหญ่ ความเหลือเชื่อ การสูบบุหรี่โดยไม่ได้รับอนุญาต การรวบรวมกันบุหรื การเร่ขายของ หรืออะไร ๆ ที่คล้าย ๆ กันนี้ จึงถือว่าเป็นการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนและปรากฏอยู่เสมอว่า รูปแบบของความผิด เหล่านี้แฝงอยู่ในข้อมูลทางสถิติที่ระบุว่าเป็น ความผิดอื่น ๆ สำหรับตัวผู้กระทำความผิดตามข้อกล่าวหานั้นก็มักนำไปปะปนอยู่กับผู้กระทำความผิดที่แท้จริงอยู่เสมอ ๆ เกินกว่าที่จะพึงปรารถนา ไม่ใช่เพียงเพราะสาเหตุที่ไม่มีบริการและสถานที่ ๆ จัดไว้โดยเฉพาะเท่านั้น แต่ยังเพราะนโยบายและประเพณีปฏิบัติที่มักจะถือว่าเด็กเหล่านี้ทั้งหมดเป็น “พวกปรับตัวไม่ได้” จึงถูกส่งตัวไปในสถานที่ย่อยกันอีกด้วย ผลที่เกิดขึ้นจึงเป็นการทำให้ปัญหาในเรื่องนี้มีความร้ายแรงกว่าที่เป็นจริง ทั้งในด้านปริมาณและรูปแบบ”

เพอร์วอร์ และวิทเมอร์(Power and Withmer,1951:180) ได้ให้เกณฑ์ในการพิจารณาความหมายของเด็กและเยาวชนผู้กระทำความผิดว่า ต้องพิจารณาถึงลักษณะ 3 ประการคือ

1. ความหนักเบาของความผิด หรือความร้ายแรงของการกระทำ

2. ความถี่

3. เจตคติของผู้กระทำผิดที่มีต่อสังคม

จากกฎเกณฑ์ 3 ประการนี้ สามารถจะแบ่งเด็กและเยาวชนผู้กระทำผิด ออกเป็น 5 กลุ่มด้วยกัน คือ เกเรที่สุด เกเรธรรมดา เกเรเป็นบางครั้งโอกาส ไม่ค่อยเกเร และเกเรน้อยที่สุด

เชลดอน และกลูค(Sheldon and Glueck, 1964:8) ยังได้กล่าวว่า เด็กคนใดก็ตามที่กระทำผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ เพียงครั้งเดียวก็เข้าลักษณะของเด็กกระทำผิดได้ แต่นักวิจัยไม่ถือว่าเป็นเด็กเกเรโดยให้ความหมายว่าเด็กเกเรจะต้องเป็นเด็กที่กระทำผิดอย่างเดียวกันหลาย ๆ ครั้ง เพราะการที่เด็กกระทำผิดเพียงครั้งเดียวหรือสองครั้ง อาจเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อมชั่ววูบ เมื่อเติบโตขึ้นอาจจะเลิกราไปทั้ง ๆ ที่การกระทำผิดนั้นเป็นการลวงละเมิดกฎหมายก็ตาม

เสรีน ปุณณะหิตานนท์(2517:92) ได้ให้ความหมายของเด็กและเยาวชนผู้กระทำผิดว่า “เยาวชนที่มีอาชีพ ความประพฤติ สิ่งแวดล้อม การคบหาสมาคมของเขา ยังความเสียหายให้กับสวัสดิภาพของตนเอง นี้ออกจากบ้าน หรือขัดขืนไม่อยู่ในโอวาทเป็น อาจिन หรือผู้ปกครองไม่สามารถควบคุมดูแลได้ ต้องไปโรงเรียนเรียนหนังสือตามกฎหมายแต่ตั้งใจจะมิกระเบียบ กฎเกณฑ์ของโรงเรียนหรือหนีโรงเรียน หรือละเมิดกฎหมายใด ๆ ของมลรัฐ หรือเทศบัญญัติ”

แต่อย่างไรก็ตามสำหรับประเทศไทยนั้น ตามพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว และวิธีพิจารณายาวชนและครอบครัว พ.ศ.2534 ได้บัญญัติไว้ว่า

“เด็ก” หมายความว่าบุคคลที่อายุเกินกว่า 7 ปีบริบูรณ์แต่ยังไม่เกิน 14 ปีบริบูรณ์

“เยาวชน” หมายความว่าบุคคลที่อายุ 14 ปีบริบูรณ์แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์

แต่มิได้หมายถึงบุคคลที่บรรลุนิติภาวะด้วยการสมรส

เด็กและเยาวชนผู้กระทำผิด หมายความว่าเด็กที่กระทำผิดอาญา รวมทั้งเด็กที่กระทำการอันกฎหมายบัญญัติว่าเป็นความผิดสำหรับเด็ก แต่ถ้าหากเด็กมีอายุต่ำกว่า 7 ปีกระทำความผิดอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด เด็กนั้นไม่ต้องรับโทษ (ประมวลกฎหมายอาญาพุทธศักราช 2519 มาตรา 73) ทั้งนี้ ด้วยเหตุผลที่ว่า เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 7 ปีนั้นยังไม่บรรลุนิติภาวะเพียงพอที่จะแยกแยะว่าอะไรผิด และอะไรถูก (สุชา จันทรโณม. 2527:3)

ส่วนเด็กและเยาวชนอายุตั้งแต่ 7 - 18 ปี กระทำผิดตามกฎหมายอาญาหรือพระราชบัญญัติอื่น ๆ ที่กำหนดว่าการกระทำนั้นเป็นความผิด เช่น พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พวกเขาจะต้องได้รับโทษทางอาญา อย่างไรก็ตาม รัฐบาลก็ยังถือบุคคลที่มีอายุ 7 - 18 ปี ยังเป็นผู้เยาว์ ดังนั้น จึงปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดแตกต่างจากผู้กระทำผิดที่เป็นผู้ใหญ่ โดยให้เด็กและเยาวชนเหล่านี้ขึ้นศาลเยาวชนและครอบครัวแทนการขึ้นศาลผู้ใหญ่ แต่ก็ได้มีการเปลี่ยนแปลงเป็นข้อยกเว้นไว้บ้าง เช่น ตามประกาศคณะปฏิวัติ ฉบับที่ 163 ออกประกาศเมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2516 ได้มีการยกเว้นความผิด 6 ประเภท ที่ถ้าเยาวชนอายุเกินกว่า 16 ปีบริบูรณ์กระทำก็ให้ขึ้นศาลผู้ใหญ่ ซึ่งความผิดดังกล่าวได้แก่

1. คดีข่มขืนกระทำชำเราและโทรมหญิง เป็นเหตุให้ผู้ถูกกระทำได้รับอันตรายสาหัส หรือถึงแก่ความตาย
2. กระทำอนาจารเป็นเหตุให้ผู้ถูกกระทำได้รับอันตรายสาหัส หรือถึงแก่ความตาย
3. คดีฆ่าคนตายโดยเจตนา
4. คดีจับคนไปเรียกค่าไถ่
5. คดีชิงทรัพย์
6. คดีปล้นทรัพย์

ดังนั้น อาจกล่าวโดยสรุปว่า เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมาย หมายถึง เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดตามกฎหมายอาญาและพระราชบัญญัติต่าง ๆ ที่ระบุเป็นความผิดของเด็กและ เยาวชน

ประเภทของการกระทำความผิด

เอฟ บี ไอ (Federal Bureau of Investigation) ให้คำจำกัดความในรายงานอาชญากรรม โดยแบ่งประเภทของการกระทำความผิดเป็น 2 พวก

พวกที่ 1 ได้แก่ อาชญากรรมที่มีความร้ายแรง จำแนกออกเป็น 7 ประเภท คือ

1. ฆ่าคนตาย
 - 1.1 โดยเจตนาและไม่เจตนา
 - 1.2 โดยประมาท
2. ข่มขืน
3. ปล้นทรัพย์

4. ทำร้ายร่างกายโดยเจตนาฆ่า
5. ลักทรัพย์โดยการ เจาะ ฆัด ไช เข้าไปในอาคารสถานที่
6. ลักทรัพย์ธรรมดา
7. ลักทรัพย์ย่นต์

พวกที่ 2 ได้แก่ คดีที่มีความร้ายแรงน้อยกว่าอาชญากรรมพวกที่ 1 มีจำนวน 20 ประเภท เช่น ทำร้ายร่างกาย ปลอมแปลงเอกสารและเงินตรา ยักยอกข้อโกง รับของโจร พกอาวุธ หรือมีอาวุธไว้ในครอบครองโดยมิได้รับอนุญาต โสเภณี ความผิดทางเพศนอกจากข่มขืน ความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด ความผิดเกี่ยวกับ พระราชบัญญัติสุรา ความผิดเกี่ยวกับการพนัน ความผิดเกี่ยวกับครอบครัวและเด็กแสดงอาการเป็นที่รบกวนปกติสุขของผู้อื่น ขับรถขณะเมาสุรา ความผิดต่อ พระราชบัญญัติจราจร

ส่วนในประเทศไทยนั้น ได้จำแนกคดีอาญาออกเป็น 2 ประเภทคือ คดีอุกฉกรรจ์ และคดีธรรมดา โดยลักษณะคดีอุกฉกรรจ์ มี 5 ประเภท คือ

1. ฆ่าผู้อื่นโดยเจตนา
2. ปล้นทรัพย์
3. ชิงทรัพย์ เป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย หรือ รับอันตรายแก่กาย จิตใจ หรือ ไม่ได้รับอันตรายแก่กาย จิตใจ
4. ลักพาคนไปเรียกค่าไถ่
5. วางเพลิง

คดีอื่นที่นอกเหนือจากลักษณะคดีอุกฉกรรจ์ ให้ถือเป็นคดีธรรมดา (ระเบียบการตำรวจเกี่ยวกับคดี. 2535)

การจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัวขึ้น เพื่อให้มีหลักการและวิธีพิจารณาแตกต่างจากศาลธรรมดาหรือศาลผู้ใหญ่ กล่าวคือ ในคดีอาญาก็ได้มีวิธีการที่มุ่งไปในทางค้นหาข้อมูลเหตุที่ทำให้เด็กและเยาวชน กระทำความผิด ลักษณะของความผิดที่เด็กและเยาวชนได้กระทำความผิดไป รวมทั้งความรู้สึกผิดชอบของเด็กและเยาวชน แล้วกำหนดโทษตามความผิดและความรู้สึกผิดชอบของเด็กและเยาวชน โดยมุ่งเน้นในการแก้ไขพฤติกรรมกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนให้เหมาะสมเป็นราย ๆ ไป

ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว การพิจารณาการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนในศาลเยาวชนและครอบครัว มีวิธีการแตกต่างไปจากคดีในศาลผู้ใหญ่ ดังนั้น ลักษณะความผิดในคดี

ประเภทเดียวกัน แต่มูลเหตุของการกระทำมีความผิดรวมทั้งสภาพแวดล้อมของเด็กและเยาวชนต่างกัน การพิจารณาตัดสินลงโทษในคดีนั้น ๆ อาจแตกต่างกัน โดยศาลเยาวชนและครอบครัวจะพิจารณามุ่งเน้นในด้านการแก้ไขเด็กและเยาวชนมากกว่าการลงโทษ เพื่อให้เด็กและเยาวชนสำนึกและกลับตัวเป็นคนดีในที่สุด

๔ สาเหตุการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน

สาเหตุของอาชญากรรมและการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนนั้นมีเนื้อหาและขอบเขตที่กว้างขวางมาก ไม่มีวิทยาการแขนงใดแขนงหนึ่งที่จะสรุปชี้ให้เห็นถึงสาเหตุของอาชญากรรมได้แน่นอน แต่ละสาขาก็มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันที่จะเข้าใจปรากฏการณ์ของอาชญากรรม ได้มีผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุของอาชญากรรมซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์และพื้นความรู้ความเข้าใจความคิดเห็นในเรื่องสาเหตุของการกระทำผิดได้คลี่คลายมาจากความคิดเห็นของนักปราชญ์รุ่นก่อน ๆ เป็นสมัย ๆ ต่อกันมา

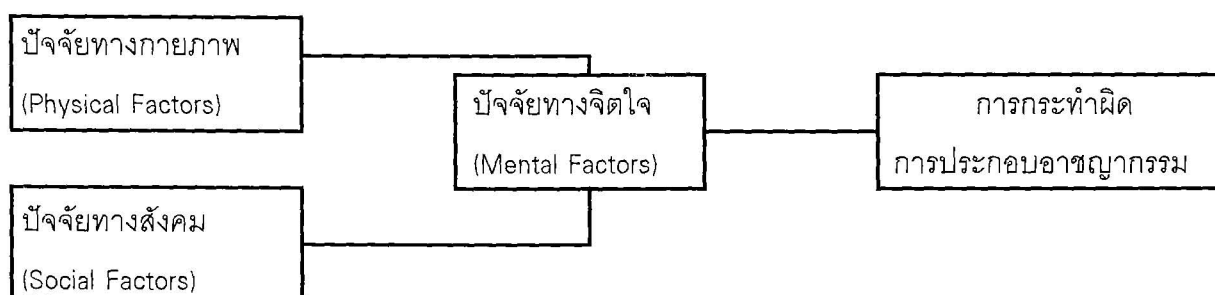
ในสมัยแรก ๆ มี วอลเตอร์ รูซโซ เบคคาเรีย สมัยนี้ถือว่าการกระทำผิดเป็นบาป จึงดำเนินการตอบแทนการกระทำผิดด้วยวิธีการที่โหดร้าย เข้มโหด ทรมาน ทารุณ สมัยต่อมา ในกลางศตวรรษที่ 19 เป็นสมัยที่วิทยาการต่าง ๆ ได้เจริญมากขึ้น วิทยาศาสตร์เริ่มเจริญก้าวหน้า มีการปฏิวัติอุตสาหกรรมและการประดิษฐ์คิดค้นวิทยาการสมัยใหม่ จึงได้ทำให้มีการศึกษาถึงสาเหตุแห่งอาชญากรรม โดยมุ่งเน้นไปในทางชีวภาพ เชื่อกันว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลสืบเนื่องมาจากลักษณะรูปพรรณสัณฐาน ส่วนสัดของร่างกายของผู้เป็นอาชญากรจะมีความแตกต่างไปจากพลเมืองดีโดยทั่วไป ในด้านรูปร่างลักษณะทางร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนบนของร่างกาย นักอาชญาวิทยา คนสำคัญได้แก่ ซีซาร์ โลมโรโซ(Cesar Lombroso) ราฟาเซล (Raffaele Garofalo), เอ็นริค ฟินี (Enrico Ferri)

เริ่มตั้งแต่ศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา การศึกษาข้อมูล มูลเหตุแห่งการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน ตลอดจนอาชญากรในผู้ใหญ่ก็ได้เปลี่ยนแปลงไปจากการศึกษาด้านสรีระ โดยหันมาสนใจศึกษาด้านสังคมวิทยา และด้านจิตใจของผู้เป็นอาชญากรมากขึ้น นักวิชาการคนสำคัญ ในยุคนี้มีมากมาย เช่นกาเบรียล(Gabriel Tarbriel) และนักสังคมวิทยาหลายท่านที่เป็นสานุศิษย์ของดาคฮิมส์(Durkheim) พร้อม ๆ กับทฤษฎีทางจิตวิทยาของ ชิกมัน ฟรอยด์

(Sigmund Freud) ดังนั้น นับตั้งแต่ศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา จึงยอมรับกันโดยทั่วไปว่า สาเหตุแห่งอาชญากรรมนั้นมีปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกันอยู่ 3 ประการคือ

1. ปัจจัยทางด้านกายภาพ (Physical Factors)
2. ปัจจัยทางสังคม (Social Factors)
3. ปัจจัยทางด้านจิตใจ (Mental Factors)

เฮอ์แมน แมนไฮม์(Hermann Mannheim.1965 : 202) นักอาชญวิทยาชาวอังกฤษได้อธิบายถึงสภาพความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยดังกล่าวไว้ดังนี้



ปัจจัยทางด้านกายภาพจะมีส่วนผลักดันให้เกิดอาชญากรรม เช่นเดียวกับปัจจัยทางด้านสังคม ก็ต่อเมื่อปัจจัยดังกล่าวได้ผ่านตัวแปรสภาพ ซึ่งก็คือปัจจัยทางด้านจิต สภาพจิตใจของบุคคลนั้นเปรียบเสมือนตัวแปรที่สำคัญยิ่ง เพราะลำพังปัจจัยทางด้านกายภาพ หรือทางด้านสังคมอย่างใดอย่างหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียวนั้นจะไม่ก่อให้เกิดอาชญากรรม ปัจจัยดังกล่าวจะต้องอาศัยตัวแปรเข้ามาช่วยคือ สภาพจิตใจของบุคคลนั้น ๆ ด้วย ถ้าบุคคลนั้นมีสภาพจิตใจที่บกพร่องอยู่แล้ว บวกเข้ากับปัจจัยทางด้านสังคม หรือปัจจัยทางด้านกายภาพอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว อาชญากรรมย่อมเกิดขึ้น นอกจากนั้นลำพังจิตใจที่บกพร่องเพียงอย่างเดียวก็อาจจะก่อให้เกิดอาชญากรรมได้อีกด้วยเช่นกัน ซึ่งในกรณีนี้ก็จะได้แก่อาชญากรที่ตกอยู่ในสภาพของคนป่วยเป็นโรคจิต

โมมาซาสี และเมอร์ริล (Momachasi.1950, Merril.1947) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอาชญากรรม โดยศึกษาตัวแปรทางด้านกระบวนการของพฤติกรรม ลักษณะบุคลิกภาพ ระดับสติปัญญา และสรุปว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุของการประกอบอาชญากรรม ส่วน วิท และบริกส์ (Wirt and Briggs.1959:73) พบว่า ถ้าหากเข้าใจบุคลิกภาพและสภาวะแวดล้อมที่เด็กอาศัยอยู่ จะช่วยทำให้เข้าใจถึงสาเหตุการกระทำผิดของเยาวชนที่แท้จริงได้

จากการศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนในปัจจุบัน เกี่ยวกับองค์ประกอบทางด้านกายภาพ สังคม และจิตใจที่มีส่วนผลักดันให้เด็กและเยาวชนผู้กระทำผิดนั้นจะเกี่ยวกับลักษณะต่อไปนี้ คือ

1. สาเหตุจากตัวผู้กระทำผิดเอง

1.1 พันธุกรรม หรือสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ เช่น โรคปัญญาอ่อน ความผิดปกติทางจิต สมรรถภาพการ จะทำให้เด็กไม่สามารถใช้สติปัญญาไตร่ตรองยับยั้งใจต่อต้านกับสิ่งยั่วเย้าต่าง ๆ ได้ และโรคต่าง ๆ เหล่านี้มักนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างเด็กกับบิดามารดา ซึ่งบิดามารดามักปฏิบัติต่อเด็กแบบรุนแรง รังเกียจ ปฏิเสธ เด็กยิ่งกระตุ้นให้เด็กประพฤติไปในทางไม่ดีมากขึ้น

1.2 ความพิการ และโรคภัยไข้เจ็บ เด็กที่มีความพิการแต่กำเนิด หรือประสบเคราะห์กรรมขึ้นภายหลัง หรือมีโรคภัยไข้เจ็บ เช่น ป่วยเป็นโรคเรื้อรังซึ่งไม่อาจรักษาให้หายได้ เช่น โรคระบบประสาทพิการ ใช้มาเลเรียขึ้นสมอง เป็นต้น อาการโรคเหล่านี้ย่อมทำลายสุขภาพ และจิตใจของเด็กได้ ทำให้เกิดโรคประสาทหรือเกิดปมด้อยขึ้น อาจจะแสดงพฤติกรรมบางอย่างเป็นการชดเชยอันนำไปสู่การกระทำผิดได้

1.3 ระดับสติปัญญา มนุษย์มีระดับสติปัญญาไม่เท่าเทียมกัน กลุ่มที่มักมีปัญหา ก็คือ กลุ่มที่มีระดับสติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ เนื่องจากเด็กกลุ่มนี้มักจะเรียนไม่รู้เรื่อง ความจำไม่ดี เรียนไม่ทันเพื่อน เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน และถูกชักจูงง่าย มีแนวโน้มที่จะถูกชักชวนไปในทางผิดง่าย และจากการศึกษาผลการทดสอบระดับสติปัญญาของเด็กที่กระทำผิด (กัลชลี สุภัทนะเกตุ. 2520 : 26-27) พบว่าเด็กที่กระทำผิดมีระดับสติปัญญาอยู่ระหว่างปานกลาง ปัญญาทึบ และปัญญาอ่อน พวกที่ปัญญาทึบส่วนใหญ่กระทำผิดเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ถูกชักจูงจากผู้อื่น ส่วนพวกระดับปัญญาปานกลางนั้นสาเหตุมักเกิดจากปัญหาอารมณ์ของเด็ก เช่น ความรู้สึกมีปมด้อย มีปัญหาในการปรับตัว มีความผิดปกติทางอารมณ์เพศ มีปัญหาขาดการเลี้ยงดูที่ถูกต้องขาดการอบรมศีลธรรมจรรยา และสภาพครอบครัวแตกแยก

1.4 สัญชาตญาณ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวเองโดยไม่มีใครสั่งสอนหรืออบรมให้ เช่น สัญชาตญาณความอยากรู้อยากเห็น อยากเผชิญภัย หรือสัญชาตญาณทางกามารมณ์ ล้วนเป็นสิ่งที่อาจกระตุ้นให้เด็กกระทำผิดได้ ตัวอย่างเช่น เด็กบางคนมีสัญชาตญาณทางก้าวร้าวชอบรุกรานผู้อื่น อาจชอบหาเรื่องทะเลาะวิวาททำร้ายผู้อื่นเสมอ

1.5 ภาวะทางจิตใจ สภาพทางอารมณ์และจิตใจของเด็กนั้นแตกต่างจากผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่กำลังมีการพัฒนาของวุฒิภาวะทางจิตใจ จากลักษณะที่เน้นแต่ความพอใจของตนเอง (Pleasure Principle) มาเป็นการเข้าใจสถานการณ์ของความเป็นจริง (Reality Principle) และมีมโนธรรมในจิตใจ (Super Ego) ซึ่งถ้าหากว่าพัฒนาการการเข้าใจสถานการณ์ความเป็นจริงและมีมโนธรรมในจิตใจเกิดหยุดชะงักลงหรือขาดหายไป ซึ่งมักเป็นผลมาจากการที่เด็กต้องแยกจากพ่อแม่ในวัยเยาว์ การขาดความรักและความเอาใจใส่จากพ่อแม่ พ่อแม่มีท่าทีเข้มงวดกดขี่เกินไป หรือมีท่าทีที่ไม่สม่ำเสมอ หรือจากการที่เด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น พ่อแม่เป็นอาชญากร สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเหตุให้เด็กขาดความยับยั้งใจ ในการกระทำผิดได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในวัยรุ่นซึ่งอยู่ในสภาวะของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและฮอร์โมน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ คือ มักมีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย บางคนเจ้าทุกข์ วิตกกังวล ซึ่งหากประกอบกับการขาดพัฒนาการทางด้านมโนธรรมแล้ว ย่อมมีแนวโน้มที่จะกระทำความผิดได้ง่าย

2. สาเหตุทางครอบครัว

ครอบครัวเป็นหน่วยทางสังคมที่สำคัญที่สุด เป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสำคัญอันดับแรกที่จะสร้างลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพของเด็ก ถ้าภายในครอบครัวมีความสุขสามัคคีกัน บิดามารดามีความห่วงใยลูก เอาใจใส่อบรมสั่งสอนเลี้ยงดู ทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูก ย่อมทำให้เด็กเจริญเติบโตมามีคุณภาพดี ลักษณะของครอบครัวที่ทำให้เด็กกระทำผิดมีดังนี้คือ

2.1 มีความไม่ปรองดองกันในครอบครัว ระหว่างพ่อแม่มีการทะเลาะวิวาทกันบ่อย ทำให้เด็กเกิดความเบื่อหน่าย หรือพัฒนานิสัยที่ก้าวร้าวขึ้น พุดจาหยาบค้าย ชอบทะเลาะวิวาท

2.2 ครอบครัวที่พ่อหรือแม่ หรือทั้งสองคนจู้จี้ ขี้บ่น ทำให้เด็กขาดความมั่นคงทางอารมณ์ นี้ออกจากบ้าน เทียวเตร่ และประกอบอาชญากรรมได้

2.3 ครอบครัวที่พ่อหรือแม่ หรือทั้งสองคนติดการพนัน หรือติดยาเสพติด ไม่มีเวลาเอาใจใส่ ลูก ๆ นอกจากจะทำให้ลูกขาดความอบอุ่นแล้วยังเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่เด็ก

2.4 ครอบครัวที่แตกแยก หรือหย่าร้าง (Broken Home) ทำให้เด็กขาดคนใดคนหนึ่งไป หรือบางครั้งขาดทั้งสองคน คือ เด็กต้องไปอาศัยอยู่กับคนอื่น ทำให้เด็กขาดความ

อบอุ่น และพยายามหาสิ่งชดเชย และอาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปการประกอบอาชีพการมาได้

2.5 ครอบครัวที่พ่อหรือแม่ หรือทั้งสองคนถึงแก่กรรม ทำให้เด็กกำพร้าอาจต้องอาศัยผู้อื่นอยู่ หากญาติหรือผู้ปกครองไม่ให้ความรักความอบอุ่นเท่าที่ควร ก็เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่เด็กพยายามหาสิ่งทดแทนความต้องการทางความรักและความอบอุ่น อาจจะไปมีว่สมกับเพื่อนฝูงจับกลุ่มซ่องโจรได้

2.6 ครอบครัวที่เข้มงวดมากเกินไป พบในพ่อแม่ที่คาดหวังในตัวเด็กมากและเมื่อเด็กไม่สามารถทำได้อย่างที่ตนคาดหวังก็มักใช้วิธีลงโทษ กลายเป็นแรงผลักดันให้เด็กเกลียดบ้านและหนีออกไปเผชิญชีวิตข้างนอก

2.7 ครอบครัวที่ขาดระเบียบวินัย หรือครอบครัวที่ตามใจเด็กจนเกินไป จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กกระทำพฤติกรรมที่ผิดแผกมาตรฐานสังคม เนื่องจากไม่เคยมีการเรียนรู้มาก่อนว่าอะไรควร อะไรไม่ควร มักเป็นเด็กขาดวินัย มีนิสัยเอาแต่ใจตนเอง ขาดการยับยั้งใจนำไปสู่การกระทำผิด

2.8 ครอบครัวมีลูกมากเกินไปและยากจน พ่อแม่ต้องประกอบอาชีพรับจ้างหรือหากินรายวันไม่มีเวลาเอาใจใส่ลูกได้ทั่วถึง เด็กได้รับความเดือดร้อนทั้งทางด้านสภาพการกินอยู่และสุขภาพจิต

3. สาเหตุทางเศรษฐกิจ

ภาวะเศรษฐกิจเป็นสาเหตุหนึ่งที่เป็นแรงผลักดันให้เด็กกระทำผิดได้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

3.1 ภาวะเศรษฐกิจของชุมชน

ในประเทศที่พัฒนาแล้ว ภาวะเศรษฐกิจของชุมชนนั้นเจริญ ประชาชนได้รับสวัสดิการจากรัฐทั้งในรูปแบบการศึกษา การรักษาพยาบาล ประชาชนก็จะอยู่อย่างสุขสบายไม่ต้องประกอบอาชีพการม ลักเล็กขโมยน้อย แต่ในภาวะเศรษฐกิจของชุมชนที่ยากจน เช่น ประเทศด้อยพัฒนา และประเทศทั้งหลายที่กำลังพัฒนา จะเห็นได้ว่าประชาชนมีรายได้น้อย ไม่พอแก่ค่าครองชีพ รัฐไม่สามารถจัดสวัสดิการให้ได้ ทำให้เกิดความขัดสน เด็กและเยาวชนต้องดิ้นรนช่วยพ่อแม่ประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงครอบครัว หรือเลี้ยงตนเอง นอกจากรัฐภาวะเศรษฐกิจในชุมชนที่มีความเหลื่อมล้ำกันอย่างมากระหว่างคนรวยและคนจน ทำ

ให้เยาวชนมองเห็นความไม่เป็นธรรมในสังคม และก่อให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดี อันอาจชักนำไปสู่การประกอบอาชญากรรมเกี่ยวกับทรัพย์สินได้

3.2 ภาวะเศรษฐกิจของผู้กระทำผิด

ความยากจนย่อมเป็นสาเหตุหนึ่งที่บีบบังคับให้คนเราต้องหาทางอยู่รอด ด้วยการประทุษร้ายต่อทรัพย์สินของผู้อื่น ในครอบครัวที่ยากจนนั้น ความต้องการพื้นฐานได้รับการตอบสนองน้อย ทุกคนมีแต่ความหิว ขาดแคลน พ่อแม่ไม่มีเวลาอบรมสั่งสอนลูก เด็กต้องช่วยตัวเองด้วยการลักขโมย หรือวิธีอื่น ๆ เพื่อความอยู่รอด เมื่อทำบ่อย ๆ เข้าก็กลายเป็นนิสัย

4. สาเหตุจากปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมรอบตัวนั้น นับว่ามีอิทธิพลต่อชีวิตของบุคคลนั้น ๆ ว่าจะมีความโน้มเอียงไปทางใด เช่น เด็กย่อมเลียนแบบอุปนิสัยจากพ่อแม่ หรือครูอาจารย์ ธรรมชาติภูมิประเทศ สถานที่ ดินฟ้าอากาศ การศึกษา และสถานการณ์ทั่วไปก็อาจทำให้บุคคลแตกต่างกันออกไป ทั้งกิริยาวาจา นิสัยใจคอ วัฒนธรรมประเพณี ตลอดจนความคิดหรือความต้องการได้ ดังนั้น หากเด็กต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ก็อาจจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ ปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อมที่จะเป็นสาเหตุให้เด็กกระทำผิดได้พอสรุปได้ดังนี้

4.1 การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากร รวมทั้งการอพยพจากชนบทเข้าสู่เมือง ปัญหาว่างงาน ค่าครองชีพสูง ปัญหาแหล่งเสื่อมโทรม ปัญหาการศึกษา สาธารณสุข ปัญหาการไร้ที่อยู่อาศัย ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมและ ศีลธรรม และในที่สุด ประชากรเหล่านี้จะหันไปสู่อบายมุข และการประกอบอาชญากรรม

4.2 การศึกษาอบรม โรงเรียน และสถานที่ศึกษาเป็นที่คาดหวังอย่างมากของประชาชนที่จะให้เป็นสถานที่ฝึกฝนอบรมเด็ก แต่ถ้าหากทางโรงเรียนขาดความรับผิดชอบปล่อยปละละเลยในเรื่องระเบียบวินัย หรือบางโรงเรียนก็เข้มงวดมากเกินไป ไม่มีความพอดีก็ก่อให้เกิดปัญหาขึ้นได้ อีกประการหนึ่ง โรงเรียนบางแห่งเป็นโรงเรียนราษฎร์ที่จัดการโดยเอกชนซึ่งต้องคำนึงถึงการลงทุน และผลกำไรที่จะได้คืน ดังนั้น เรื่องระเบียบวินัยของเด็กก็อาจหย่อนยานไป และสถานศึกษาบางแห่งก็ขาดแคลนครู ผลที่ตามมาทำให้เด็กส่วนหนึ่งเบื่อหน่ายโรงเรียนออกไปเผชิญหน้ากับสังคมในฐานะเด็กจรจัด และประกอบอาชญากรรมเพื่อความอยู่รอด

4.3 เด็กและเยาวชนห่างเหินต่อศาสนา ศาสนาจะเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถนำมาเป็นหลักในการดำรงชีวิตได้อย่างสงบสุข เพราะศาสนาทุกศาสนามีเป้าหมายให้คนปฏิบัติดี ละจากกรรมชั่ว ไม่เบียดเบียน ผู้อื่น แต่คนสมัยปัจจุบันมีค่านิยมทางวัตถุมากขึ้น ไม่สนใจคำสั่งสอนของศาสนาจึงขาดสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ ความเชื่อถือศรัทธาต่อศาสนาลดน้อยลงทำให้เด็กและเยาวชนเสื่อมศรัทธาในศาสนา ขาดที่ยึดเหนี่ยวทางใจ นำไปสู่การขาดความยับยั้งชั่งใจในการกระทำผิด

4.4 สภาพถิ่นที่อยู่ไม่เหมาะสม เช่น ครอบครัวอยู่ในชุมชนแออัด ขาดสุขอนามัย และยังเป็นแหล่งมั่วสุมของมิจฉาชีพ เมื่อเด็กได้พบเห็นอยู่ทุกวัน อาจถูกชักจูงหรือเอาอย่าง การกระทำผิดได้

4.5 สถานเริงรมณ์และแหล่งอบายมุขต่าง ๆ เช่น บ่อนการพนัน ซ่องโสเภณี สถานอาบอบนวด โรงน้ำชา ในทึบลับ โรงแรม ดิสโก้เธค ผับ สถานโบว์ลิ่ง ซึ่งแม้ว่าผู้ดำเนินกิจการเหล่านี้จะอ้างว่าสถานเริงรมณ์เหล่านี้ตั้งขึ้นเพื่อผู้ใหญ่ แต่เยาวชนซึ่งอยู่ในวัยอยากรู้อยากเห็นย่อมมีส่วนหนึ่งที่หาทางเข้าไปเที่ยว และเกิดความสนุกสนาน กลับมาชักชวนคนอื่นต่อไป และเมื่อไม่มีเงินก็อาจประกอบอาชญากรรม ทุบทรัพย์ยืมยืมคนอื่น เพื่อให้ได้เงินมาใช้ในสถานที่เหล่านี้

4.6 ผู้ใหญ่ทำตัวอย่างไม่ดี ในขณะที่ผู้ใหญ่พยายามสอนเด็กและเยาวชนให้ปฏิบัติถูกต้องตามระเบียบวินัยและศีลธรรม เช่น บอกเด็กว่าการดื่มเหล้า เสพยาเสพติด เที่ยวแหล่ง เริงรมณ์ไม่ดี แต่ผู้ใหญ่ก็ยังคงปฏิบัติอยู่ เมื่อเด็กพบเห็นก็อาจเอาอย่างได้

4.7 การคบเพื่อน เพื่อนถือว่าเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของชีวิตเด็ก โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งชอบรวมกลุ่มกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ไม่ว่าจะอยู่ในโรงเรียน หรือนอกโรงเรียน เพราะเป็นวัยที่กำลังต้องการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ถ้าเด็กคบเพื่อนเกร็งก็จะมีโอกาสชักชวนกันทำความผิดได้ง่าย

สาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้เด็กและเยาวชนซึ่งเป็นผู้หย่อนประสบการณ์อาจกระทำ ความผิดได้ง่าย ดังนั้น ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องรวมทั้งสังคม ควรสนับสนุนและให้โอกาสเด็กและเยาวชนได้มีการพัฒนา ปรับปรุงตนเอง เพื่อให้เด็กและเยาวชนเหล่านี้เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป >

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองและเยาวชนกระทำผิด

จากการศึกษาสาเหตุของการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชน พบว่าเกิดจากปัจจัยหลายประการ ทั้งทางด้านกายภาพ ทางด้านสังคม และทางด้านจิตใจ ซึ่งมีผลต่อบุคลิกภาพของเด็กและเยาวชน ในการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชน เมื่อศาลมีคำสั่งให้เข้ารับการฝึกและอบรม เป็นการบำบัดแก้ไขและฟื้นฟู ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จากประสบการณ์ของผู้วิจัยพบว่าในการแก้ปัญหาของเด็กและเยาวชนเหล่านี้ คงไม่มีผู้ใดหรือวิธีการใดๆ จะแก้ปัญหาในส่วนของการทางด้านกายภาพ และด้านสังคมได้ เนื่องจาก เราไม่สามารถแยกเด็กและเยาวชนออกจากครอบครัวที่แตกแยก มีการทะเลาะเบาะแว้งของบิดามารดา หรือการขาดการเอาใจใส่ของบิดามารดา รวมทั้งปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัวเด็กและเยาวชนได้ ดังนั้นในการพัฒนาเด็กและเยาวชนกระทำความผิด ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นทางด้านจิตใจ และจากการศึกษาของ ลี (Lee.1987) พบว่า เยาวชนกระทำความผิดในสถานควบคุมเยาวชนที่ถูกจำคุกและเด็กกำพร้า มีอัตราโทษต่ำ ส่วนการศึกษาของ แรธส์(Raab.1993) พบว่า วัยรุ่นที่กระทำความผิดและวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตาย มีความคาดหวังในชีวิตต่ำ ความวิตกกังวลสูง และความภาคภูมิใจในตนเองรวมทั้งความเชื่ออำนาจภายในตนเองต่ำ

เจอร์แมน (German.1986:75-83) ศึกษาบุคลิกภาพ ความภาคภูมิใจในตนเองและลักษณะของครอบครัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณทางเพศ พบว่า การกระทำทารุณทางเพศจากบุคคลในครอบครัวจะส่งผลต่อบุคลิกภาพ ความภาคภูมิใจในตนเอง และสภาพครอบครัวของวัยรุ่นดังกล่าว โดยวัยรุ่นกลุ่มนี้จะมีลักษณะต่างๆ เช่น หลีกหนีสังคม ซื่อๆ มีความรู้สึกผิด ก้าวร้าว มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ปกติของวัยรุ่นทั่วไป นอกจากนี้วัยรุ่นที่ถูกกระทำทารุณทางเพศเหล่านี้ ไม่ค่อยจะมีความสุขและไม่พึงพอใจในตนเอง แต่อย่างไรก็ตาม พบว่า วัยรุ่นเหล่านี้ยังต้องการที่จะศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนต่อไป อีกทั้งยังมีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้ยังพบว่า บิดาที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจะมีการกระทำทารุณทางเพศกับบุตรสาวของตนเอง

ชีลล่า (Sheila.1990) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นชาย โดยเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นชาย 10 คนที่กระทำความผิดทางเพศ กับวัย

รุ่นกระทำผิด 10 คนที่ไม่ได้กระทำผิดทางเพศและวัยรุ่นชาย 9 คนที่ไม่ได้กระทำผิดกฎหมาย โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุ 13 - 18 ปี ตัวแปรในการศึกษาคือ แบบวัด TAT และภาพลักษณ์ของตนเอง(Self - Image) ความคิดเห็นเรื่องเพศ พบว่า วัยรุ่นกระทำผิดมีลักษณะภายในการแสดงออก สุขภาพจิต และมีพัฒนาการที่ผิดปกติ

สืบศักดิ์ วียานนท์ (2515) ทำการเปรียบเทียบจุดมุ่งหมายในชีวิตของเด็กวัยรุ่นชายที่กระทำผิดกฎหมาย และไม่กระทำผิดกฎหมาย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลางจำนวน 63 คน และเด็กวัยรุ่นชายจากโรงเรียนโยธินบูรณะ จำนวน 63 คน พบว่าเด็กที่กระทำผิดกฎหมายมีจุดมุ่งหมายในชีวิตต่ำกว่าเด็กที่ไม่กระทำผิดกฎหมายในด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ การสร้างประโยชน์แก่สังคม การปฏิบัติต่อบิดามารดา

กิ่งเพชร ธนะชัยวิบูลย์วัฒน์ (2534) ศึกษาอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นเพศชายที่กระทำผิดกฎหมายในสถานฝึกและอบรมของสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดอัตมโนทัศน์เทนเนสซี และแบบสอบถาม การอบรมเลี้ยงดู ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นเพศชายที่กระทำผิดกฎหมายที่บิดามารดาอยู่ร่วมกันมีอัตมโนทัศน์สูงกว่าวัยรุ่นเพศชายที่บิดามารดาไม่ได้อยู่ร่วมกัน วัยรุ่นเพศชายที่กระทำผิดกฎหมายที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน แบบปล่อยปละละเลย และแบบประชาธิปไตย มีอัตมโนทัศน์แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

นางลักษณ์ วงศ์ประเสริฐ (2534) ศึกษาเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นปกติกับวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดในสถานบำบัดรักษาของกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบวัดเทนเนสซี พบว่าวัยรุ่นปกติมี อัตมโนทัศน์ทั้ง 10 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านศีลธรรมจรรยา ด้านส่วนตัว ด้านครอบครัว ด้านสังคม ด้านการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ด้านความเป็นเอกลักษณ์ ด้านความพึงพอใจในตนเอง ด้านพฤติกรรมที่ตนแสดงออก และด้านรวมดีกว่าวัยรุ่นที่ติดยาเสพติด วัยรุ่นที่ติดยาเสพติดหญิงมีอัตมโนทัศน์ดีกว่าวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดชาย และวัยรุ่นที่มีอายุมากกว่าจะมีอัตมโนทัศน์ดีกว่าวัยรุ่นที่อายุน้อยกว่า

รัฐกมล บรรหาร (2535) ได้ศึกษาเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ ระหว่างวัยรุ่นชายที่มีความก้าวร้าวกับวัยรุ่นชายปกติที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ต่อตนเอง โดยใช้แบบวัดอัตมโนทัศน์ Tennessee Self - Concept Scale ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นชายที่มีความก้าวร้าวมีคะแนนอัตมโนทัศน์ต่ำกว่าวัยรุ่นชายปกติ

อาจสรุปได้ว่า เด็กและเยาวชนกระทำความผิดและเด็กที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนมีอัตมโนทัศน์ ความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งความคาดหวังในชีวิตต่ำ ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล อีกทั้งยังเป็นแกนของบุคลิกภาพของบุคคลอีกด้วย ดังนั้นในการพัฒนาเด็กและเยาวชนเหล่านี้ จึงควรพัฒนาให้เขาเกิดการรับรู้ตนเอง มีการยอมรับตนเองถึงคุณลักษณะและความสามารถ เพื่อที่เขาจะได้พัฒนาตนเองให้เต็มตามศักยภาพของเขา

ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนต่างๆ มีการจัดกระทำทั้งการทำกิจกรรมกลุ่ม การทำชุมชนบำบัด รวมทั้งมีการบำบัดทางจิตให้แก่เด็กและเยาวชนเป็นเบื้องต้นอยู่แล้ว แต่วิธีการต่างๆ เหล่านี้ ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญในการบำบัด นักจิตวิทยา รวมทั้งมีข้อจำกัดในเรื่องจำนวนผู้รับการบำบัด ซึ่งไม่เพียงพอกับจำนวนเด็กและเยาวชนกระทำความผิดที่มีจำนวนมากและเพิ่มขึ้นทุกปี ประกอบกับยังไม่พบงานวิจัยใดในประเทศไทยที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดยใช้วิธีการออกกำลังกายโดยการฝึกแอโรบิคแดนซ์ และการฝึกวิ่ง ซึ่งง่ายต่อการปฏิบัติ อีกทั้งยังไม่มีข้อจำกัดในเรื่องผู้รับการบำบัด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองโดยใช้วิธีการออกกำลังกายดังกล่าว เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาเด็กและเยาวชนกระทำความผิด รวมทั้งบุคคลทั่วไป ให้มีบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความรุนแรงของการกระทำความผิดกับบุคลิกภาพ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศยังไม่มีผู้ใดศึกษาเกี่ยวกับความรุนแรงของการกระทำความผิดกับความภาคภูมิใจในตนเองโดยตรง ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมเอกสารเกี่ยวกับความรุนแรงของการกระทำความผิดกับบุคลิกภาพซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองเป็นส่วนสำคัญของบุคลิกภาพ ที่สะท้อนให้เห็นจากพฤติกรรมที่แสดงออกมา

มีการ์กี (รัชนีวรรณ วณิชยธนม, ผู้แปล 2528:28 อ้างอิงมาจาก Meurqee. 1953) ศึกษาพบว่า อาชญากรที่ก่ออาชญากรรมรุนแรงมาก มักไม่มีประวัติพฤติกรรมทำร้ายร่างกายรุนแรงมาก่อนและโดยทั่วไปควบคุม พฤติกรรมได้ดีกว่า มีการ์กีแบ่งกลุ่มของผู้กระทำผิดทางทำร้ายร่างกายออกเป็น 2 พวกคือ พวกที่มีการ ควบคุมตัวเองต่ำ และพวกที่มีการควบคุมตัวเองมากเกินไป ซึ่งจะมีการกระทำที่ก้าวร้าวรุนแรงมากกว่ากลุ่มที่มีการควบคุมตัวเองต่ำ และในปี 1966 ได้ศึกษาเปรียบเทียบคะแนนบุคลิกภาพ CPI ระหว่างเด็กที่มีพฤติกรรมเกเรและกระทำผิดอย่างรุนแรงกับเด็กที่มีพฤติกรรมเกเรและกระทำผิดรุนแรงปานกลาง ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมเกเรและกระทำผิดรุนแรงมีคะแนนบุคลิกภาพ CPI สูงกว่าเด็กที่มีพฤติกรรมเกเรและกระทำผิดรุนแรงปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในมาตรความรู้สึกมีความสุข (Wb) มาตรการความอดทน-ใจกว้าง (To) มาตรการประสิทธิภาพทางด้านสติปัญญา (Ic) มาตรการความไฝล้มฤทธิ์โดยอิสระโดยไม่ต้องอาศัยใคร (Ai) และมาตรการความยืดหยุ่น (Fx)

วิลคอกส์ (Wilcock. 1964) ได้ศึกษาคะแนนบุคลิกภาพ CPI ของอาชญากรที่กระทำผิดตามลำพัง และอาชญากรที่ร่วมมือกับผู้อื่นกระทำผิด ผลการศึกษาพบว่า อาชญากรที่กระทำผิดตามลำพัง มีคะแนนบุคลิกภาพ CPI ต่ำ ในมาตรการประสิทธิภาพทางด้านสติปัญญา (Ic) และมีคะแนนบุคลิกภาพ CPI สูง ในมาตรการความเป็นสตรี (Fc)

ช.เกียรติ ศิริบุญย และคณะ (2528 : 9 - 27) ได้ศึกษาบุคลิกภาพของผู้ต้องขังชายเรือนจำกลางบางขวาง และเรือนจำกลางคลองเปรม และทัณฑสถานวัยหนุ่ม นครปฐม โดยเปรียบเทียบระหว่างผู้ต้องขังที่กระทำผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกายที่กระทำผิด

เกี่ยวกับทรัพย์สิน พบว่า มีความแตกต่างในบุคลิกภาพด้าน Hy, Pt และ Ma อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มิซุชิมิ และ ดิโรส (Mizushima & Deros. 1967:15-18) เปรียบเทียบคะแนนบุคลิกภาพ CPI ระหว่างเด็กที่ขโมยและเด็กที่ประกอบอาชญากรรมอย่างรุนแรง ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ประกอบอาชญากรรมอย่างรุนแรงมีบุคลิกภาพ CPI สูงกว่าเด็กขโมยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในมาตรการปรากฏตัวทางสังคม (Sp) และมาตรการยอมรับตนเอง (Sa) และเด็กที่ประกอบอาชญากรรมอย่างรุนแรงมีคะแนนบุคลิกภาพ CPI ต่ำกว่าเด็กที่ขโมยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในมาตรฐานความเป็นสตรี (Fc)

แบลคเบิร์น (Blackburn, 1971 : 14-31) ศึกษาบุคลิกภาพในกลุ่มพวกที่ฆ่าคนตายอย่างผิดปกติ พบว่า มีลักษณะบุคลิกภาพหลัก 4 แบบคือ

1. Over-Controlled-Repressor Type
2. Paranoid Aggressive Type
3. Depressed Inhabited Type
4. Psychopathic Group

อาจสรุปได้ว่า กลุ่ม 1 และ 3 เป็นกลุ่มควบคุมตัวเองมากเกินไป กลุ่ม 2 และกลุ่ม 4 เป็นกลุ่มควบคุมตัวเองน้อยเกินไป

ซูทเกอร์, แอลเลน และเกเยอร์ (Sutker, Allain and Geyer, 1978 : 141-143) ศึกษาอาชญากรสตรีที่มีคดีฆ่าคนตายและความแตกต่างในแบบทดสอบ M.M.P.I ผลการศึกษาพบว่า ฆาตกรสตรีมีลักษณะปกป้องตนเองมากกว่าอดกลั้นต่อแรงกระตุ้นให้โต้ตอบมากกว่า มีการทำตามสังคมมากกว่า และไม่ยึดถือแบบแผนของความเป็นจริง

ควินซี, แมคไกวร์ และวาเนย์ (เมธี วงศ์วิระพันธุ์.2536:12 ; อ้างอิงมาจาก Quinsey, Mcquire and Varney, 1983 : 556) ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของการควบคุมตัวเองมากเกินไป (The Oercontrolled Hostility) ซึ่งเป็นมาตราย่อยใน M.M.P.I ศึกษาในคนที่ไม่มีประวัติอาชญากรรมมาก่อน คนที่ทำร้ายร่างกายไม่ร้ายแรงนัก และฆาตกรที่ไม่มีประวัติการ

ทำร้ายร่างกายมาก่อน การค้นพบสนับสนุนโครงสร้างของการควบคุมความไม่เป็นมิตร คือ ฆาตกรมีคะแนนสูง อธิบายว่า มีบุคลิกภาพไม่กล้าแสดงออก

มณี ไชยกิจ (2521) ศึกษาเรื่องการประเมินบุคลิกภาพของผู้กระทำผิดวัยหนุ่มตามแบบ C.P.I. ผลการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพของผู้กระทำผิดต่อชีวิตมีลักษณะประสิทธิภาพทางสติปัญญา การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นสูงกว่าผู้กระทำผิดต่อทรัพย์และผู้กระทำผิดทางเพศ ส่วนลักษณะที่ไม่แตกต่างกันคือ ลักษณะความ อดทน ความยืดหยุ่นได้และสัมฤทธิ์ผลในสถานการณ์ที่ต้องพึ่งตนเอง

ชัยพร โรจนวัฒน์ศิริเวช (2522) ศึกษาบุคลิกภาพของผู้กระทำผิดกฎหมายในเรือนจำจังหวัดเชียงใหม่ แม้ว่าผลการศึกษาจะแสดงว่า ไม่มีความแตกต่างในบุคลิกภาพกับกลุ่มควบคุมก็ตาม แต่เมื่อพิจารณาแยกตามประเภทความผิดที่กระทำพบว่า นักโทษคดีประทุษร้ายต่อร่างกาย และชีวิตมีลักษณะบุคลิกภาพ Stable Extrovert

จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย (2529) ศึกษาพบว่า เยาวชนกระทำความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย มีแนวโน้มการต่อต้านสังคมสูงกว่ากลุ่มที่กระทำความผิดฐานอื่น ๆ และยังพบอีกว่า เยาวชนที่กระทำความผิดเกี่ยวกับเพศ มีค่านิยมความไม่มีเหตุผลสูงกว่าเยาวชนกลุ่มที่กระทำความผิดเกี่ยวกับทรัพย์ ชีวิตและร่างกาย ยาเสพติดและอื่น ๆ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยข้างต้น อาจสรุปได้ว่า เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในประเภทความผิดต่างกันจะมีบุคลิกภาพบางด้านแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนกระทำความผิดในประเภทความผิดต่างกัน โดยแบ่งแยกตามความรุนแรงของการกระทำความผิด โดยใช้วิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์และแบบวิ่งเป็นสื่อ และนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับกระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของแบรดชอว์ (เนภาพร พุ่มพฤษ์.2529:19) โดยให้เด็กและเยาวชนได้มีประสบการณ์ด้านความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองวางไว้ รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากตนเองและผู้อื่น อันจะช่วยให้บุคคลได้รับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้ในที่สุด

สมมติฐานของการศึกษา

1. ความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้านของเยาวชน หลังได้รับการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์สูงกว่า ก่อนได้รับการฝึก
2. ความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้านของเยาวชน หลังได้รับการฝึกการออกกำลังกายแบบวิ่งสูงกว่า ก่อนได้รับการฝึก
3. ความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้านของเยาวชนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน
4. ความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านของเยาวชน ในกลุ่มการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ กลุ่มการฝึกการออกกำลังกายแบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกัน
5. ความภาคภูมิใจในตนเองรายด้านของเยาวชน ในกลุ่มการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ กลุ่มการฝึกการออกกำลังกายแบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินการที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นเยาวชนกระทำผิดเพศชาย ในสถานฝึกอบรมของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง ที่มีอายุตั้งแต่ 14 - 24 ปี และเป็นเยาวชนกระทำผิดที่ศาลพิพากษาว่ากระทำผิดจริง และส่งตัวเข้ารับการฝึกอบรมของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยเป็นเยาวชนที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นเวลา 2 ปีขึ้นไป และเป็นเยาวชนที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นเวลา 1 - 2 ปี

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้เป็นเยาวชนกระทำผิดเพศชาย ในสถานฝึกอบรมของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดระยอง ที่มีอายุ 14 - 24 ปี เป็นเยาวชนที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นเวลา 2 ปีขึ้นไป และเป็นเยาวชนที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นเวลา 1 - 2 ปี โดยทำการสุ่มให้แต่ละกลุ่มการทดลองมีจำนวนผู้ที่มีความผิดพอ ๆ กัน ด้วยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ 20 คน กลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
2. โปรแกรมการฝึกแอโรบิคดานซ์
3. โปรแกรมการฝึกวิ่ง

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

1.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 สร้างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง โดยศึกษาแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของ นภาพร พุ่มพุกษ์ (2529) ซึ่งสร้างขึ้นตามแนวของคูเปอร์สมิท (Coopersmith Self - Esteem Inventory) โดยแบบวัดนี้ครอบคลุมนิยามของความภาคภูมิใจในตนเองในพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

1) ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ได้แก่ การได้รับความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากบิดามารดาและบุคคลอื่นเมื่อประสบความสำเร็จ การทำตามความปรารถนาของบิดามารดาในเรื่องที่บิดามารดาต้องการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความมานะ อดทน พึ่งตนเอง มีความเป็นผู้นำ มีความรับผิดชอบในงาน และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน

2) ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ ได้แก่ มีการมองโลกในแง่ดี มีความร่าเริงแจ่มใส มีอารมณ์ขัน มีความกล้าแสดงออกและมีความวิตกกังวลต่ำ มีความเอาใจจริง เอาใจเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจและมีความมั่นคงทางอารมณ์

3) ด้านการปรับตัวทางสังคม ได้แก่ มีความสามารถทำให้คนอื่นรัก มีความยุติธรรม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีการเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม การได้รับการยอมรับจากสังคมและอยากให้ผู้อื่นยอมรับตน

1.3 นำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง ไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำนิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา ดร. ชัยณรงค์ สุวรรณสาร ดร. สมบัติ สุวรรณพิทักษ์ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ และภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

1.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 47 ข้อ ไปทดลองใช้กับเยาวชนที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

1.5 นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน แล้ววิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson) และคัดเลือกข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติ นำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้วยวิธีของ ครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .8733

ตัวอย่างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบไปด้วยข้อความที่มีความหมายทางบวก และข้อความที่มีความหมายทางลบ โดยมีข้อความที่ให้ผู้ตอบพิจารณาพร้อมกับคำตอบที่แสดงความเข้มเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ เป็นระดับขึ้นไป 5 ระดับตั้งแต่ “จริงที่สุด” ไปจนถึง “ไม่จริงเลย” เมื่อผู้ตอบพิจารณาแล้ว ให้ทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตอบเห็นว่า ตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง มาก	มีส่วนจริง ครึ่งหนึ่ง	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
ข้อความทางลบ					
(0) ข้าพเจ้ารู้สึกที่ตนเองประสบความสำเร็จ ล้มเหลวอยู่เป็นนิจ					
(0) ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองไม่มีค่าเลย					
(0) เป็นการยากสำหรับข้าพเจ้าในการ ผูกมิตรกับผู้อื่น					

<u>ข้อความทางบวก</u> (00) ข้าพเจ้าพอใจ ในความสามารถ ของตนเอง (00)ข้าพเจ้ามักแจ่มใส ร่าเริงกับทุกคน (00) ข้าพเจ้าชอบช่วยเหลือผู้อื่น					
---	--	--	--	--	--

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ถ้าเป็นข้อความที่มีความหมายทางลบ ยกตัวอย่างเช่นข้อ (0) เกณฑ์การให้คะแนนคือ สำหรับ ผู้ตอบ “จริงที่สุด” จะได้ 1 คะแนน “จริงมาก” ได้ 2 คะแนน “มีส่วนจริงครึ่งหนึ่ง” ได้ 3 คะแนน “จริงน้อย” ได้ 4 คะแนน และ“ไม่จริงเลย” ได้ 5 คะแนน
2. ถ้าเป็นข้อความที่มีความหมายทางบวก ยกตัวอย่างเช่นข้อ (00) เกณฑ์การให้คะแนนคือ สำหรับผู้ตอบ “จริงที่สุด” จะได้ 5 คะแนน “จริงมาก” ได้ 4 คะแนน “มีส่วนจริงครึ่งหนึ่ง” ได้ 3 คะแนน “จริงน้อย” ได้ 2 คะแนน และ“ไม่จริงเลย” ได้ 1 คะแนน

2. โปรแกรมการฝึกแอโรบิคดานซ์

การสร้างโปรแกรมการฝึกแอโรบิคดานซ์ ผู้วิจัยศึกษาโปรแกรมการฝึกแอโรบิคดานซ์ของ ชัยยุทธ มณีรัตน์(2535) ปรีศนา อุณสกุล(2532) สฤณี รักดี(2535) โดยพิจารณาท่าฝึกให้เหมาะสมกับช่วงการฝึกต่างๆ พร้อมกับนำมาประยุกต์ร่วมกับ กระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของแบรดชอว์ (Bradshaw.1981:6-11) ในสัปดาห์ที่ 1 จะเป็นท่าพื้นฐาน สัปดาห์ที่ 2 - 3 ในช่วงของระยะแอโรบิคจะเป็นท่าฝึกที่ยากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาท่าฝึก พร้อมกับเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนได้คัดเลือกผู้ที่มีความสามารถในการเต้นแอโรบิคได้สวยงาม มาเป็นผู้นำในการฝึก โดยในแต่ละวันของสัปดาห์จะไม่ให้มีการซ้ำกัน เพื่อให้เด็กและเยาวชนทุกคนมีโอกาสในการแสดงออก เป็นการพัฒนารายอมรับตนเองและผู้อื่นภายในกลุ่ม ในสัปดาห์ที่ 4 จัดให้มีการแสดงความสามารถโดยเด็กและเยาวชนสามารถคิดท่าประกอบการเล่นแอโรบิคเองและออกมาเป็นผู้นำในการฝึกแอโรบิค

บิคดานซ์ โดยจะทำการฝึกเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00น. - 11.00น. รวม 30 ครั้ง (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)

3. โปรแกรมการฝึกวิ่ง

การสร้างโปรแกรมการฝึกวิ่ง ผู้วิจัยศึกษาโปรแกรมการฝึกวิ่งของ ชัยยุทธ มณีรัตน์ (2535) ประเวศ ปิยะสุภากรกามติ (2532) สถิตย์ รักดี (2535) พร้อมกับนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับกระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของแบรดชอว์ (Bradshaw.1981:6-11) โดยในแต่ละวันที่ทำการฝึก ผู้ฝึกสอนจะจับเวลาในการวิ่งของเยาวชนแต่ละคน พร้อมกับบอกเวลามาตรฐานในการวิ่ง เพื่อให้เยาวชนรับรู้ความสามารถของตนเองเกิดการพัฒนาปรับปรุงตนเอง สัปดาห์ที่ 2 -3 ก่อนการฝึกผู้ฝึกสอนจะบอกถึงเวลามาตรฐานของการวิ่ง ซึ่งจะลดลงเรื่อยๆ เพื่อให้เด็กและเยาวชนเกิดการพัฒนาการวิ่ง เมื่อฝึกสอนเสร็จเรียบร้อยแล้วผู้ฝึกสอนจะจับเวลาในการวิ่งของเยาวชนแต่ละคนและบอกให้เยาวชนทราบ และในทุกวันจันทร์และศุกร์ของสัปดาห์ที่ 3 - 4 จัดให้มีการแข่งขันวิ่ง ในระหว่างเยาวชนที่ทำการฝึก ภายหลังจากการอบอุ่นร่างกาย ก่อนทำการฝึกปกติ เพื่อให้เยาวชนเกิดการพัฒนาความสามารถของตนเองพร้อมกับยอมรับตนเองและผู้อื่น รู้จักการแพ้และชนะในการแข่งขันตามความสามารถของตน โดยจะทำการฝึกเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00น. - 11.00น. รวม 30 ครั้ง (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)

การหาคุณภาพเครื่องมือ

การหาคุณภาพเครื่องมือของโปรแกรมการฝึกแอโรบิคดานซ์ และโปรแกรมการฝึกวิ่ง ดังนี้

1. นำโปรแกรมการฝึกแอโรบิคดานซ์ และโปรแกรมการฝึกการวิ่งที่สร้างขึ้น ไปศึกษานำร่องกับเยาวชนอายุ 14-24 ปี ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง จำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบหาความหนักของงาน ความเร็ว ระยะทางและเวลา
2. นำโปรแกรมการฝึกที่ได้ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกกรีฑา และการฝึกแอโรบิคดานซ์ คือ อาจารย์ศิริวรรณ ทองสกุล ตรวจสอบ แก้ไข ปรับปรุง ความถูกต้องตามหลักของการฝึก

3. นำโปรแกรมการฝึกแอโรบิคดานซ์ และโปรแกรมการฝึกการวิ่งเหยาะที่ได้แก้ไขแล้วไปใช้ฝึกทดลอง

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design. โดยมีแบบแผนการทดลองดังนี้

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
R	T_1		T_2
R_{E1}	T_1	X_1	T_2
R_{E2}	T_1	X_2	T_2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

R	แทน	การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง
E_1	แทน	กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1
E_2	แทน	กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2
T_1	แทน	การสอบก่อนทดลอง
T_2	แทน	การสอบหลังทดลอง
X_1	แทน	การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์
X_2	แทน	การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายโดยการวิ่ง

2. วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

ก่อนการทดลอง

2.1 ติดต่อขอความร่วมมือและขอคำแนะนำเพื่อดำเนินการทดลองครั้งนี้ จากผู้พิพากษาหัวหน้าศาลเยาวชนและครอบครัว และผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง ครูพลศึกษาของสถานฝึกและอบรมเยาวชน จังหวัดระยอง

2.2 รวบรวมรายชื่อเด็กและเยาวชนที่ศาลพิพากษาให้ฝึกและอบรมโดยแบ่งเป็น ระยะเวลาในการฝึกอบรม 1 - 2 ปี และระยะเวลาในการฝึกและอบรมมากกว่า 2 ปีขึ้นไป ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม และให้เยาวชนทั้ง 3 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองและนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

ขั้นตอนการทดลอง

ดำเนินการทดลองโดยกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบการวิ่ง และกลุ่มควบคุม ซึ่งมีกิจกรรมตามปกติของสถานฝึกและอบรมเยาวชน โดยกลุ่มทดลองมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ กับเยาวชน กลุ่มทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ฝึกทุกวัน วันละประมาณ 60 นาที รวม 30 ครั้ง ตั้งแต่ วันที่ 21 ธันวาคม 2541 ถึง วันที่ 19 มกราคม 2542 เวลา 10.00 - 11.00 น. (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)

กลุ่มที่ 2 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบการวิ่ง กับเยาวชนกลุ่มทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ฝึกทุกวัน วันละประมาณ 60 นาที รวม 30 ครั้ง ตั้งแต่วันที่ 21 ธันวาคม 2541 ถึง วันที่ 19 มกราคม 2542 เวลา 10.00 - 11.00 น. (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)

หลังทดลอง

ในสัปดาห์ที่ 5 ผู้วิจัยให้เยาวชนกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่ม ควบคุม 1 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามฉบับเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลองแล้วนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้านและรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ โดยใช้สถิติ t - test ✓
2. เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้านและรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการฝึกการออกกำลังกายแบบวิ่ง โดยใช้สถิติ t - test ✓
3. เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้านและรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t - test ✓
4. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มที่ได้รับการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ one - way ANOVA และเมื่อพบนัยสำคัญทางสถิติ จึงวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ โดยใช้สถิติ Scheffe
5. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มที่ได้รับการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ one - way ANOVA และเมื่อพบนัยสำคัญทางสถิติ จึงวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ โดยใช้สถิติ Scheffe

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชาย ในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ” เป็นการวิจัยเชิงทดลองที่มีจุดประสงค์ที่สำคัญ คือเพื่อศึกษาว่าการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ และแบบวิ่งที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ส่งผลทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกหรือไม่ โดยกระทำการทดลองกับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง ที่มีอายุ 14 - 24 ปี จำนวน 60 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม 20 คน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมากในเรื่องความรุนแรงของการกระทำความผิด ผู้วิจัยจึงทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างให้มีจำนวนของผู้ที่กระทำความผิดในแต่ละกลุ่มการทดลองพอ ๆ กัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล กระทำเป็นลำดับ ดังนี้

1. เสนอค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ โดยใช้ t - test เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1
3. เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง โดยใช้ t - test เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2
4. เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม โดยใช้ t - test เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3

5. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ one -way ANOVA และเมื่อพบนัยสำคัญทางสถิติ วิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีของ Scheffe

6. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ one -way ANOVA และเมื่อพบนัยสำคัญทางสถิติ วิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีของ Scheffe

= การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในบทนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนเยาวชนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
D	แทน	คะแนนความแตกต่างของเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F - test
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t - test
MS	แทน	Mean Square
SS	แทน	Sum Square
df	แทน	Degree of Freedom

หมายเหตุ จำนวนกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์ข้อมูล มีจำนวนไม่เท่ากันกับจำนวนกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง เนื่องจาก มีกลุ่มตัวอย่างบางคนตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงไม่นำผลคะแนนดังกล่าวมาวิเคราะห์

1. เสนอค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการทดลอง ของ
กลุ่มที่ได้รับการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ กลุ่มที่ได้รับการฝึกการออก
กำลังกายแบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม

นำผลจากการทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง ของ
 กลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ กลุ่มที่ได้รับการฝึกการออกกำลังกายแบบวิ่ง และ
 กลุ่มควบคุม เปรียบเทียบผลของค่าสถิติพื้นฐาน ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทุกด้านและรายด้านก่อนและหลังการทดลอง ในทุกกลุ่มการออกกำลังกาย

ความภาคภูมิใจในตนเอง	การออกกำลังกายแบบแอโรบิค				การออกกำลังกายแบบวิ่ง				ควบคุม			
	X	S.D.	N		X	S.D.	N		X	S.D.		N
ก่อนการทดลอง												
ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล	3.5111	0.5487	18		3.4444	0.3365	18		3.7	0.5008		14
ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์	3.798	0.6146	18		3.5152	0.2925	18		4.0909	0.4018		14
ด้านการปรับตัวทางสังคม	3.5	0.4511	18		3.0404	0.451	18		3.6429	0.5366		14
รวมทั้งฉบับ	3.6059	0.4278	18		3.3299	0.2898	18		3.8147	0.3805		14
หลังการทดลอง												
ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล	3.8056	0.4783	18		3.35	0.4423	18		3.7857	0.4802		14
ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์	4.0758	0.5173	18		3.7071	0.3801	18		4.1429	0.4092		14
ด้านการปรับตัวทางสังคม	3.5657	0.5451	18		3.0758	0.5376	18		3.6039	0.6068		14
รวมทั้งฉบับ	3.816	0.4521	18		3.3785	0.3481	18		3.846	0.4125		14

2. เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

นำผลการทดสอบความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้าน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ มาเปรียบเทียบกัน โดยใช้ t - test แบบ Dependent Sample ทดสอบสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า เยาวชนที่ได้รับการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ มีความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้านสูงขึ้น ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 2 ตาราง 3 ตาราง 4 และตาราง 5

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์

กลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์	N	$\bar{X}$	S.D.	D	S	t
ก่อนการทดลอง	18	3.6059	.4278			
หลังการทดลอง	18	3.8160	.4521	.2101	.2215	2.836*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงว่าภายหลังการทดลองเยาวชนในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านสูงขึ้นกว่า ก่อนการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ เยาวชนมีความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1

ถ้าแยกพิจารณาเป็นรายด้าน ปรากฏผลดังตาราง 3 ตาราง 4 และตาราง 5

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ก่อนและ
หลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์

กลุ่มการออกกำลังกาย แบบแอโรบิคดานซ์	N	$\bar{X}$	S.D.	D	S	t
ก่อนการทดลอง	18	3.5111	.5487			
				.2944	.5116	2.442*
หลังการทดลอง	18	3.8056	.4783			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงว่าภายหลังการทดลองเยาวชนในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล สูงขึ้นกว่า ก่อนการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์
ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์

กลุ่มการออกกำลังกาย แบบแอโรบิคดานซ์	N	$\bar{X}$	S.D.	D	S	t
ก่อนการทดลอง	18	3.7980	.6146			
หลังการทดลอง	18	4.0758	.5173	.2778	.5323	2.214*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงว่าภายหลังการทดลองเยาวชนในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1

ตาราง 5 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการปรับตัวทางสังคม ก่อน
และหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์

กลุ่มการออกกำลังกาย แบบแอโรบิคดานซ์	N	$\bar{X}$	S.D.	D	S	t
ก่อนการทดลอง	18	3.5000	.4511			
หลังการทดลอง	18	3.05657	.5451	.0657	.647	.764

จากตาราง 5 แสดงว่าภายหลังการทดลองเยาวชนในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างจากก่อนการออกกำลังกาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1

3. เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้านก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

นำผลการทดสอบความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้าน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง มาเปรียบเทียบกัน โดยใช้ t - test แบบ Dependent Sample ทดสอบสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า เยาวชนที่ได้รับการออกกำลังกายแบบวิ่ง มีความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้านสูงขึ้น ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 6 ตาราง 7 ตาราง 8 และตาราง 9

ตาราง 6 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง

กลุ่มการออกกำลังกาย แบบวิ่ง	N	$\bar{X}$	S.D.	D	S	t
ก่อนการทดลอง	18	3.3299	.2898			
หลังการทดลอง	18	3.3785	.3481	.04861	.3450	.598

จากตาราง 6 แสดงว่าภายหลังการทดลองเยาวชนในกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านไม่แตกต่างจาก ก่อนการออกกำลังกาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2

ถ้าแยกพิจารณาเป็นรายด้าน ปรากฏผลดังตาราง 7 ตาราง 8 และตาราง 9

ตาราง 7 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ก่อนและ
หลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง

กลุ่มการออกกำลังกาย แบบวิ่ง	N	$\bar{X}$	S.D.	D	S	t
ก่อนการทดลอง	18	3.4444	.3365	.09444	.3992	1.004
หลังการทดลอง	18	3.3500	.4423			

จากตาราง 7 แสดงว่าภายหลังการทดลองเยาวชนในกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ไม่แตกต่างจากก่อนออกกำลังกายซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2

ตาราง 8 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง

กลุ่มการออกกำลังกาย แบบวิ่ง	N	$\bar{X}$	S.D.	D	S	t
ก่อนการทดลอง	18	3.5152	.2925	.1919	.3779	2.155*
หลังการทดลอง	18	3.7071	.3801			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่าภายหลังการทดลองเยาวชนในกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์สูงขึ้นกว่า ก่อนการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการปรับตัวทางสังคม ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง

กลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง	N	$\bar{X}$	S.D.	D	S	t
ก่อนการทดลอง	18	3.0404	.4510			
หลังการทดลอง	18	3.0758	.5376	.0354	.6072	.247

จากตาราง 9 แสดงว่าภายหลังการทดลองเยาวชนในกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างจาก ก่อนการออกกำลังกาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2

4. เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3

นำผลการทดสอบความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้าน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมมาเปรียบเทียบกัน โดยใช้ t - test แบบ Dependent Sample ทดสอบสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า เยาวชนกลุ่มควบคุมมีความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้าน ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 10 ตาราง 11 ตาราง 12 และตาราง 13

ตาราง 10 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม	N	$\bar{X}$	S.D.	D	S	t
ก่อนการทดลอง	14	3.8147	0.3805	0.03125	0.07556	1.547
หลังการทดลอง	14	3.8460	0.4125			

จากตาราง 10 แสดงว่าภายหลังการทดลองเยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

ถ้าแยกพิจารณาเป็นรายด้าน ปรากฏผลดังตาราง 11 ตาราง 12 และตาราง 13

ตาราง 11 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม	N	$\bar{X}$	S.D.	D	S	t
ก่อนการทดลอง	14	3.7000	0.5008	0.0857	0.1167	0.274
หลังการทดลอง	14	3.7857	0.4802			

จากตาราง 11 แสดงว่าภายหลังการทดลองเยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

ตาราง 12 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์
ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม	N	$\bar{X}$	S.D.	D	S	t
ก่อนการทดลอง	14	4.0909	0.4018	0.0519	0.1623	1.198
หลังการทดลอง	14	4.1429	0.4092			

จากตาราง 12 แสดงว่าภายหลังการทดลองเยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

ตาราง 13 เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการปรับตัวทางสังคม ก่อนและ
หลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม	N	$\bar{X}$	S.D.	D	S	t
ก่อนการทดลอง	14	3.6429	0.5366	0.03896	0.1543	0.945
หลังการทดลอง	14	3.6039	0.6068			

จากตาราง 13 แสดงว่าภายหลังการทดลองเยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง สอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 3

โดยสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 - 13 จะพบว่าภายหลังการทดลองความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมของกลุ่มควบคุมไม่สูงขึ้น ซึ่งต่างกับกลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิคตามที่พบว่าความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมสูงขึ้น ส่วนกลุ่มออกกำลังกายแบบวิ่งพบว่าความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์เท่านั้นที่สูงขึ้น

5. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4

ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 4 และ ข้อ 5 เพื่อศึกษาถึงการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ผู้วิจัยใช้ผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม มาทดสอบด้วยสถิติ F - test พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตาราง 14

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.332	0.166	2.063
ภายในกลุ่ม	47	3.777	0.08037	
รวม	49	4.109		

จากตาราง14 พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4

6. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	1.363	0.682	4.367*
ภายในกลุ่ม	47	7.336	0.156	
รวม	49	8.699		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 พบว่ามีความแตกต่างกันของผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ ระหว่างกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และเพื่อจะได้ทราบว่ากลุ่มการออกกำลังกายแบบใด มีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองมากกว่ากัน ผู้วิจัยจึงนำคะแนนเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ของทั้ง 3 กลุ่มการทดลอง มาหาความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของ Scheffe ดังแสดงในตาราง 16

ตาราง 16 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของผลต่างของความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม

การออกกำลังกาย	$\bar{X}$	วิ่ง	ควบคุม	แอโรบิคดานซ์
		- 0.0944	0.08571	0.2944
แบบวิ่ง	- 0.0944	-	0.1802	0.3889*
ควบคุม	0.08571		-	0.2087
แบบแอโรบิคดานซ์	0.2944			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 16 พบว่า เยาวชนที่ได้รับการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผลสูงกว่าเยาวชนที่ได้รับการฝึกการออกกำลังกายแบบวิ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างเยาวชนที่ได้รับการฝึกแบบแอโรบิคดานซ์กับกลุ่มควบคุม และเยาวชนที่ได้รับการฝึกวิ่งกับกลุ่มควบคุม

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.404	0.202	1.250
ภายในกลุ่ม	47	7.588	0.161	
รวม	49	7.992		

จากตาราง 17 พบว่า ภายหลังจากการทดลองกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ไม่แตกต่างกัน จึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5

ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวทางสังคม ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.08895	0.04447	0.237
ภายในกลุ่ม	47	8.837	0.188	
รวม	49	8.926		

จากตาราง 18 พบว่า ภายหลังจากการทดลองกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน จึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษา

1. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองรายด้านและรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดันทซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองรายด้านและรวมทุกด้าน ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดันทซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม

สมมติฐานของการศึกษา

1. ความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้านของเยาวชน หลังได้รับการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดันทซ์สูงกว่า ก่อนได้รับการฝึก
2. ความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้านของเยาวชน หลังได้รับการฝึกการออกกำลังกายแบบวิ่งสูงกว่า ก่อนได้รับการฝึก
3. ความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้านของเยาวชนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน
4. ความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านของเยาวชน ในกลุ่มการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดันทซ์ กลุ่มการฝึกการออกกำลังกายแบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกัน
5. ความภาคภูมิใจในตนเองรายด้านของเยาวชน ในกลุ่มการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดันทซ์ กลุ่มการฝึกการออกกำลังกายแบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกัน

ขอบเขตในการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นเยาวชนกระทำผิดเพศชาย ในสถานฝึกอบรมของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง ที่มีอายุตั้งแต่ 14 - 24 ปี และเป็นเยาวชนกระทำผิดที่ศาลพิพากษาว่ากระทำผิดจริง และส่งตัวเข้ารับการฝึกอบรมของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยเป็นเยาวชนที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นเวลา 2 ปีขึ้นไป และเป็นเยาวชนที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นเวลา 1 - 2 ปี

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้เป็นเยาวชนกระทำผิดเพศชาย ในสถานฝึกอบรมของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดระยอง ที่มีอายุ 14 - 24 ปี เป็นเยาวชนที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นเวลา 2 ปีขึ้นไป และเป็นเยาวชนที่ศาลได้พิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมเป็นเวลา 1 - 2 ปี โดยทำการสุ่มให้แต่ละกลุ่มการทดลองมีจำนวนผู้ที่มีความผิดพอ ๆ กัน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ 20 คน และกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ การฝึกการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์
- การออกกำลังกายแบบการวิ่ง
- ไม่ได้รับการออกกำลังกาย

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
2. โปรแกรมการฝึกแอโรบิคดานซ์
3. โปรแกรมการฝึกวิ่ง

วิธีดำเนินการทดลอง

การศึกษาครั้งนี้ดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design. โดยดำเนินการทดลองดังนี้

ก่อนการทดลอง

ติดต่อขอความร่วมมือและขอคำแนะนำเพื่อดำเนินการทดลองครั้งนี้ จากผู้พิพากษาหัวหน้าศาลเยาวชนและครอบครัว และผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง ครูพลศึกษาของสถานฝึกและอบรมเยาวชน จังหวัดระยอง

รวบรวมรายชื่อเด็กและเยาวชนที่ศาลพิพากษาให้ฝึกและอบรมโดยแบ่งเป็นระยะเวลาในการฝึกอบรม 1 – 2 ปี และระยะเวลาในการฝึกและอบรมมากกว่า 2 ปีขึ้นไป ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม และให้เยาวชนทั้ง 3 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองและนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

ขณะดำเนินการทดลอง

ดำเนินการทดลองโดยกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบการวิ่ง และกลุ่มควบคุมซึ่งมีกิจกรรมตามปกติของสถานฝึกและอบรมเยาวชนโดยกลุ่มทดลองมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ กับ เยาวชน กลุ่มทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ฝึกทุกวัน วันละประมาณ 60 นาที รวม 30 ครั้ง ตั้งแต่ วันที่ 21 ธันวาคม 2541 ถึง วันที่ 19 มกราคม 2542 เวลา 10.00- 1.00 น. (รายละเอียด อยู่ในภาคผนวก)

กลุ่มที่ 2 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบการวิ่ง กับเยาวชนกลุ่ม ทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ฝึกทุกวัน วันละประมาณ 60 นาที รวม 30 ครั้ง ตั้งแต่ วันที่ 21 ธันวาคม 2541 ถึง วันที่ 19 มกราคม 2542 เวลา 10.00 - 11.00 น. (รายละเอียดอยู่ใน ภาคผนวก)

หลังทดลอง

ในสัปดาห์ที่ 5 ผู้วิจัยให้เยาวชนกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่ม ควบคุม 1 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามฉบับเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลองแล้วนำคะแนนที่ได้จากการ ตอบแบบสอบถามดังกล่าวไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล กระทำเป็นลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้าน ก่อนและ หลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ โดยใช้ t - test
2. เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้าน ก่อนและ หลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง โดยใช้ t - test
3. เปรียบเทียบคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้าน ก่อนและ หลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม โดยใช้ t - test
4. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้าน ก่อนและ หลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม โดย ใช้ one - way ANOVA และเมื่อพบนัยสำคัญทางสถิติ จึงวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ ด้วย วิธีของ Scheffe

5. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดันทซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ one - way ANOVA และเมื่อพบนัยสำคัญทางสถิติ จึงวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีของ Scheffe

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าสรุปผล ดังนี้

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มเยาวชนที่ได้รับการฝึกแบบแอโรบิคดันทซ์ มีความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล และด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มที่ได้รับการฝึกวิ่ง มีความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกแอโรบิคดันทซ์ และกลุ่มที่ได้รับการฝึกวิ่ง มีความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผลแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ได้รับการฝึกแอโรบิคดันทซ์ มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกวิ่ง

การอภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชาย ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นสื่อ “ พบว่า

1. ภายหลังจากการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคตามขั้น เยาวชนกระทำผิดมีความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพิจารณาจากผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการฝึกการออกกำลังกาย ฉะนั้นจึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิคตามขั้น สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้กับเยาวชนกระทำผิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เนื่องจากการที่จะพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองขึ้นมาได้ บุคคลนั้นจะต้องประเมินตนเองว่ามีคุณค่า มีความสำคัญ ยอมรับตนเองว่ามีความสามารถ แต่จากบุคลิกภาพของเยาวชนกระทำผิดเอง ขาดแรงจูงใจในด้านความสำเร็จทางวิชาการ ด้านการศึกษา และจากประสบการณ์ของผู้วิจัยพบว่า เยาวชนกระทำผิดมีความสนใจในด้านกีฬา หรือทักษะต่าง ๆ ที่ไม่ต้องใช้ความสามารถทางความคิด ดังนั้นการออกกำลังกาย จึงสอดคล้องกับบุคลิกภาพของเยาวชนกระทำผิด รวมทั้งแบบฝึกการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างศึกษานั้น ผู้วิจัยประยุกต์ตามกระบวนการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของ แบรดชอว์ (นภาพร พุ่มพฤษ .2529:19; อ้างอิงมาจาก Bradshaw.1981:6 - 11) ซึ่งในขณะที่ได้รับการฝึกการออกกำลังกายเยาวชนกระทำผิด จะได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่ง หรือมากกว่าหนึ่งด้านจากแบบฝึก คือ การได้รับผลสำเร็จตามความคาดหวังจากกีฬาที่ตนเองฝึก โดยในขณะแรกเยาวชนจะเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง เกิดความคาดหวังว่าตนเองทำได้ มีความพยายามในการที่จะให้ตนเองประสบความสำเร็จ เกิดการยอมรับตนเองและยอมรับในความสามารถของผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้เยาวชนที่ได้รับการฝึกมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น

ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของเทมเพลอ และเพอร์รี่ (Templer and Perri.1984: 167-172) ที่พบว่าหลังจากที่ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็นเวลา 14 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการควบคุมตนเอง และอัตมโนทัศน์ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของซีเวียร์ (Sevier.1979 : 3874 - A) ที่พบว่าการเล่นแอโรบิคมีผลทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการ

เดินแบบแอโรบิกก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ต่อลักษณะบุคลิกภาพด้านการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความรู้สึกว่าสุขสบาย ความสามารถมองโลกในแง่ดี

เมื่อพิจารณาคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรายด้านของเยาวชนกระทำความผิดพบว่าภายหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้านซี้ เยาวชนมีความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล และด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับไพฑูรย์ จัยสิน (2512:6) กล่าวว่า การออกกำลังกายช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี ร่างกายเจริญเติบโต อุดมทุน ทั้งยังช่วยเพิ่มพูนความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดริเริ่ม รอบคอบ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความอดกลั้น ไม่ก้าวร้าว ช่วยผ่อนคลายความเครียด มีอารมณ์สนุกสนาน สามารถควบคุมความผันแปรของอารมณ์ได้ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของอะบูฮาติมห์ (Abuhalimch.1987: 3693 - A) ที่ศึกษาพบว่า ภายหลังจากการออกกำลังกาย นักศึกษาทั้งเพศหญิงและเพศชายมีมีทัศนคติแห่งตนเพิ่มขึ้น และมีทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาเป็นไปในด้านดี

ส่วนด้านการปรับตัวทางสังคมนั้นกลับ ไม่พบความแตกต่าง ซึ่งขัดแย้งกับสมมติฐานและคำกล่าวของไพฑูรย์ จัยสิน (2512:6) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาทางสังคม คือ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ เป็นผู้อยู่ในระเบียบวินัย เคารพกติกา มีความเสียสละ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รวมทั้งงานวิจัยของ พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์ (2511: 67) ที่ศึกษาพบว่า ทักษะทางกีฬา มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางสังคม ทั้งนี้ อาจอธิบายได้ว่า บุคลิกภาพของเยาวชนกระทำความผิดมีแนวโน้มเป็นบุคคลเก็บตัว มีทัศนคติที่ท้อถอย ไม่ชอบต่อสู้ดิ้นรน ไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในแง่ไม่ดี มีความรู้สึกและพฤติกรรมที่คับแคบ ขาดความกระตือรือร้น ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมไม่ได้ (เมธี วงศ์ธีระพันธุ์.2534:79) รวมทั้งไม่สนใจพฤติกรรมหรือกิจกรรมทางสังคม ประกอบกับลักษณะทางสังคมหรือกลุ่มทางสังคมของเยาวชนกระทำความผิด เป็นไปในลักษณะควบคุมเยาวชนอยู่ภายใต้สังคมที่ควบคุม มีการปฏิสัมพันธ์เฉพาะกับกลุ่มเยาวชนด้วยกันเองเพียงไม่กี่คน และจากประสบการณ์ของผู้วิจัยพบว่า เยาวชนกระทำความผิดมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นไม่มากนัก ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนเยาวชนด้วยกันเองในหน่วยวิชาชีพ หรือเพื่อนเยาวชนในหอนอนเดียวกัน รวมทั้งครูประจำหน่วยวิชาชีพ ซึ่งอาจมีผลทำให้ไม่พบความแตกต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนกระทำความผิด

2. ภายหลังการฝึกการออกกำลังกายแบบวิ่ง เยาวชนกระทำผิดมีความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวม ไม่แตกต่างจากก่อนได้รับการฝึกการออกกำลังกาย โดยพิจารณาจากผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบวิ่ง ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2

และเมื่อพิจารณาจากคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนกระทำผิดรายด้านก็พบว่า ไม่มีความแตกต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผลและด้านการปรับตัวทางสังคม แต่พบว่ามีคะแนนความแตกต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ ซึ่งแสดงว่าหลังจากได้รับการฝึกการออกกำลังกายแบบวิ่งแล้ว เยาวชนกระทำผิดมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์สูงขึ้นก่อนได้รับการฝึกการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เมื่อเยาวชนได้รับการฝึกวิ่งแล้ว การวิ่งช่วยให้เยาวชนเกิดผ่อนคลายจากความตึงเครียดทางด้านจิตใจ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าเยาวชนที่เข้ามาอยู่ในสถานฝึกและอบรมนี้ เป็นเยาวชนที่กระทำผิดและศาลได้มีคำสั่งให้เข้ารับการฝึกและอบรม ซึ่งการถูกควบคุมให้อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์และระเบียบวินัยก่อให้เกิดความเครียด รวมทั้งบุคลิกภาพของเยาวชนเองที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม ไม่กระตือรือร้น มีความวิตกกังวล เคร่งเครียด คับข้องใจ ฯลฯ เมื่อได้รับการฝึกการออกกำลังกายแล้ว เยาวชนมีโอกาสดำเนินการได้แสดงออกถึงความสามารถในการทำกิจกรรม มีโอกาสได้รับการคาดหวังจากตนเองและผู้อื่น ซึ่งกระบวนการเหล่านี้อาจทำให้เยาวชน เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของดำรง กิจกุล(2527: 68) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ที่สุดคือการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ปอด หัวใจ และหลอดเลือดตลอดจนระบบการหมุนเวียนโลหิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังส่งผลต่อทางด้านจิตใจด้วย กล่าวคือ ยังสามารถขจัดความตึงเครียด รวมทั้งช่วยทำให้มีความอดกลั้น หนักแน่น ไม่ท้อถอย มีความขยันคิด มีอารมณ์สนุกสนาน และสามารถควบคุมการผันแปรของอารมณ์ได้ ซึ่งเมื่อพิจารณาจากเยาวชนทั้งกลุ่มการฝึกแอโรบิคแดนซ์ และกลุ่มการฝึกวิ่ง ก็ได้ผลเช่นเดียวกัน อาจสรุปได้ว่า ทั้งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ และแบบวิ่ง สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ส่วนด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผลไม่พบความแตกต่าง อาจอธิบายว่า เยาวชนกระทำผิดที่ได้รับการสุ่มเข้ากลุ่มการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ไม่มีพื้นฐานทางด้านกีฬามาก่อน เมื่อได้รับการสุ่ม

เข้ากลุ่มการทดลองโดยให้ได้รับการออกกำลังกายแบบวิ่ง จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า เยาวชนขาดทักษะพื้นฐานทางด้านกีฬา ประกอบกับระยะเวลาในการฝึกการออกกำลังกายมีข้อจำกัด ที่ทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการวิ่งให้ดีได้ ซึ่งจะต้องใช้เวลามากในการพัฒนา สอดคล้องกับสฤณี รักดี (2539:9) ที่กล่าวว่า การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์ที่สุด เพราะการวิ่งนั้นต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่มีดน้อยจำนวนมากในการเคลื่อนไหว แม้ว่าในแต่ละวันของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายจะเพิ่มกระบวนการขั้นตอนให้เยาวชนรู้สึกถึงการประสบความสำเร็จจากการวิ่งแล้วก็ตาม แต่การประเมินความสำเร็จจากการร่วมกิจกรรมออกมาเป็นความภาคภูมิใจในตนเองนั้น เป็นกระบวนการภายใน ซึ่งผู้ฝึกจะประเมินจากความรู้สึกของตนเองว่า ตนเองประสบความสำเร็จจากกิจกรรมนั้น ๆ หรือไม่ เมื่อเยาวชนประเมินตนเองว่า ตนเองไม่ประสบความสำเร็จในการฝึก ซึ่งวัดได้จากการไม่พบคะแนนความแตกต่างของความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ก่อนและหลังการฝึก ซึ่งอาจมีผลทำให้เยาวชนประเมินความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ลดลง

ส่วนด้านการปรับตัวทางสังคม ไม่พบความแตกต่างเช่นเดียวกัน อาจอธิบายได้ว่า เยาวชนกระทำผิดมีบุคลิกภาพแนวโน้มเป็นบุคคลเก็บตัว มีทัศนคติที่ท้อถอย ไม่ชอบต่อสู้ดิ้นรน ไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในแง่ไม่ดี มีความรู้สึกและพฤติกรรมที่คับแคบ ขาดความกระตือรือร้น ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมไม่ได้ (เมธี วงศ์ธีระพันธุ์, 2534:79) รวมทั้งไม่สนใจพฤติกรรมหรือกิจกรรมทางสังคม (Rosenbery, 1965) รวมทั้งจากการสังเกตของผู้วิจัยในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จัดให้มีการบำบัด โดยวิธีชุมชนบำบัด ซึ่งเป็นวิธีการบำบัดเด็กและเยาวชนกระทำผิดโดยใช้วิธีการกลุ่ม หรือใช้สังคมเล็ก ๆ ของเยาวชนฝึกให้เยาวชนสนใจในตนเองและผู้อื่น มีการดักเตือน ชมเชย ห่วงใยสมาชิกในกลุ่มโดยกระทำเป็นประจำทุกวัน แต่จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า เยาวชนกระทำผิดขาดความกระตือรือร้น ขาดความตั้งใจในการร่วมกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งจากเหตุผลที่กล่าวมา อาจมีผลทำให้ ไม่พบความแตกต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวทางสังคม

3. เยาวชนกระทำผิดกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการฝึกการออกกำลังกายแต่ให้ทำกิจกรรมตามปกติของสถานฝึกและอบรมเยาวชน จังหวัดระยอง มีความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้านก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ

3 สามารถกล่าวได้ว่า เยาวชนกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกการออกกำลังกายแบบใด แต่ได้กระทำกิจกรรมตามปกติของสถานฝึกและอบรมเยาวชน ซึ่งประกอบไปด้วยกิจวัตรประจำวัน การเรียนวิชาชีฟตามหน่วยวิชาชีฟต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นวิชาสามัญ, ช่างเชื่อม, ช่างไฟฟ้า, ช่างยนต์, ช่างตัดผม ฯลฯ รวมทั้งการบำบัดโดยวิธีชุมชนบำบัดซึ่งกระทำเป็นประจำในตอนเช้าอยู่แล้ว ไม่มีความแตกต่างของความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้าน

4. ภายหลังการฝึกการออกกำลังกายกลุ่มที่ได้รับการฝึกแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง และกลุ่มควบคุม มีความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากผลต่างของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการทดลองของทั้ง 3 กลุ่มการทดลอง ฉะนั้นจึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์ แบบวิ่ง ไม่ส่งผลต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนกระทำผิด ซึ่งไม่สอดคล้องสมมติฐานข้อ 4 แต่เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ การปรับตัวทางสังคมและรวมทุกด้าน กลุ่มการฝึกแอโรบิคดานซ์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึก ส่วนกลุ่มการออกกำลังกายแบบวิ่ง มีความภาคภูมิใจในตนเองในด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกยกเว้นด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผลที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองลดลง ส่วนกลุ่มควบคุมที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองรวมทุกด้านและรายด้านไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจสรุปได้ว่า เยาวชนที่ได้รับการฝึกทั้งแบบ แอโรบิคดานซ์ และแบบวิ่ง มีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึก แต่การพัฒนานั้นไม่มากเพียงพออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นเมื่อทดสอบด้วยค่าสถิติจึงไม่พบความแตกต่าง สามารถอธิบายได้ว่า การฝึกการออกกำลังกายมีช่วงระยะเวลาในการฝึกสั้นเกินไป ดังคำกล่าวของซิดพงษ์ ไชยวสุ (2528:41 - 47) ที่กล่าวว่า ความสามารถของการฝึกแอโรบิคจะเพิ่มขึ้นมากในช่วง 4 - 8 สัปดาห์ของการฝึก แต่หลังจากนั้นจะเพิ่มขึ้นน้อยมาก และการฝึกหลังจากนั้นเป็นการรักษาสภาพความสมบูรณ์ให้อยู่ต่อไป ซึ่งความแตกต่างที่เกิดขึ้น เป็นเพียงผลของการพัฒนาในช่วงระยะเวลาที่เพิ่งจะเริ่ม มีการพัฒนาให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งถ้าเยาวชนได้รับการฝึกการออกกำลังกายต่อไป อาจทำให้เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้เห็นได้อย่างชัดเจน

ซึ่งผลที่ได้นี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของเมย์ฟิลด์ (Mayfield, 1981:4352 - A) ที่ศึกษาผลของการฝึกแอโรบิคดานซ์ 10 สัปดาห์ ต่อสัดส่วนของร่างกายระบบไหลเวียนโลหิต และการหายใจ และบุคลิกภาพในผู้หญิง ผู้เข้ารับการทดลองเป็นหญิงแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองฝึกแอโรบิคดานซ์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก แต่ดำเนินชีวิตตามปกติ ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกแอโรบิคดานซ์ มีสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนบุคลิกภาพของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และการศึกษาของซินญอร์และคณะ (Sinyor and others, 1986: 325 - 337) ที่ศึกษาผลของจิตใจที่เกิดจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งมีผู้เข้ารับการทดลองเป็นชาย จำนวน 38 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มโดยการสุ่มตัวอย่าง กลุ่มแรกให้ฝึกการออกกำลังกายทั้งแบบแอโรบิค(Aerobic) และแบบแอนโรบิค (Anaerobic) โดยทำการยกน้ำหนักเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 - 4 ครั้ง กลุ่มที่สองให้ปฏิบัติตัวตามปกติ แต่ทั้งสองกลุ่มจะต้องได้รับการทดสอบก่อนและหลังเกี่ยวกับระดับสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน, อัตราชีพจร จะต้องตอบข้อซักถามรวมทั้งการทำรายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self-Reports) ด้านความเครียดในวิถีชีวิตประจำวัน ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางการพัฒนาขึ้น แต่ผลทางด้านจิตใจของทั้งสองกลุ่มไม่เปลี่ยนแปลง รวมทั้งผลการศึกษาของกรีน (Green, 1970: 2613 - A) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย มโนภาพแห่งตน และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของ นักเรียนเกรด 6 จำนวน 306 คน ผลการศึกษาพบว่า สมรรถภาพทางกาย มโนภาพแห่งตน และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กัน

นอกจากนี้จากการศึกษาของฮินเคิล (Hinkle, 1987: 594 - A) ที่ศึกษาผลของวิงแบบแอโรบิคที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย และจิตใจรวมทั้งความคิดสร้างสรรค์ของเด็กนักเรียนอเมริกันในระดับ 8 มีผู้เข้ารับการทดลอง จำนวน 25 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแล้วแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มนี้จะได้รับการสอนวิงแบบแอโรบิค 5 วันต่อสัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ปฏิบัติตัวตามปกติ แต่ไม่ให้เรียนวิชาพลศึกษาที่เป็นแอโรบิค ผลการทดลองพบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันในด้านสมรรถภาพทางจิตใจ แต่แตกต่างกันในด้านสมรรถภาพทางกาย และความคิดสร้างสรรค์ และจากการติดตามผลใน 8 สัปดาห์ต่อมา พบว่าความสามารถในการจับออกซิเจนไม่มีความแตกต่างกัน

5. เมื่อพิจารณาความภาคภูมิใจในตนเองแยกเป็นรายด้านของทั้ง 3 กลุ่มการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผลที่ระดับ .05 เมื่อทดสอบหาความแตกต่างรายคู่พบว่า เยาวชนที่ได้รับการฝึกแบบแอโรบิคดานซ์ มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผลสูงกว่า เยาวชนที่ได้รับการฝึกแบบวิ่งอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างเยาวชนที่ได้รับการฝึกแบบแอโรบิคดานซ์กับกลุ่มควบคุม และเยาวชนที่ได้รับการฝึกแบบวิ่งกับกลุ่มควบคุม อาจอธิบายได้ว่าเยาวชนที่ได้รับการฝึกแบบแอโรบิคดานซ์ มีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น ส่วนการฝึกแบบวิ่ง หลังจากการฝึกวิ่งแล้วกลับพบว่าเยาวชนมีความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผลลดลง ซึ่งอาจเป็นเพราะแอโรบิคดานซ์เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวง่ายเป็นธรรมชาติ ประกอบดนตรี ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน หายจากความเครียด เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย จึงเป็นการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับความต้องการของเยาวชนซึ่งถูกควบคุมอยู่ในที่จำกัด มีกฎเกณฑ์และระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีโอกาสได้รับการผ่อนคลาย ความบันเทิงจากการฟังเพลงน้อย ซึ่งเด็กและเยาวชนในช่วงวัยรุ่น มีความคิด จินตนาการเป็นไปตามวัย การออกกำลังกายประกอบดนตรี จึงก่อให้เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการฝึกวิ่ง ที่ต้องใช้ทักษะและความสามารถในด้านกีฬา มากกว่าแอโรบิคดานซ์ แม้ว่าผู้วิจัยจะประยุกต์กระบวนการฝึกให้สอดคล้องกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง โดยให้เยาวชนเกิดความรู้สึกถึงการประสบความสำเร็จทางด้านกีฬา การคาดหวังถึงความสำเร็จจากการฝึก การได้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม เพื่อที่ได้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว แต่เมื่อพิจารณาจากบุคลิกภาพของเยาวชนกระทำผิด ซึ่งมีแนวโน้มเป็นบุคคลเก็บตัว มีทัศนคติที่ท้อถอย ไม่ชอบต่อสู้ดิ้นรน ไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในแง่ไม่ดี มีความรู้สึก และพฤติกรรมที่คับแคบ ขาดความกระตือรือร้น ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมไม่ได้ (เมธี วงศ์ธีระพันธุ์ 2534 : 79) รวมทั้งไม่สนใจพฤติกรรมหรือกิจกรรมทางสังคม เมื่อสิ้นสุดการทดลอง เยาวชนจึงประเมินคุณค่าตนเองจากการฝึกออกมาเป็นความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งมีค่าลดลง และเมื่อพิจารณาถึงกลุ่มควบคุมพบว่า ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มการฝึกแอโรบิคดานซ์กับกลุ่มควบคุม และกลุ่มการฝึกวิ่งกับกลุ่มควบคุม ซึ่งอธิบายได้ว่ากลุ่มการฝึกแอโรบิคดานซ์ กลุ่มการฝึกวิ่ง และกลุ่มควบคุม มีกิจวัตรประจำวันร่วมกันในสถานฝึกและอบรมเยาวชน

คล้ายคลึงกัน โดยในแต่ละวันเยาวชนจะได้รับการฝึกการออกกำลังกายในตอนเช้าของทุกวัน ได้รับการจัดกิจกรรมชุมชนบำบัดก่อนเริ่มเรียนวิชาชีพต่าง ๆ และในวันพฤหัสบดีของทุกสัปดาห์ มีการจัดกิจกรรม“วันพลศึกษา” คือให้เยาวชนทุกคนได้เข้ากลุ่มเล่นกีฬาที่ตนเองชอบและถนัด จากเหตุผลที่กล่าวมาอาจทำให้เยาวชนทั้ง 3 กลุ่มเมื่อทดสอบความภาคภูมิใจในตนเอง จึงไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

ส่วนด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์ และการปรับตัวทางสังคม ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ทั้ง 3 กลุ่ม อาจอธิบายได้ จากค่าเฉลี่ยของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของแต่ละกลุ่มการออกกำลังกาย พบว่า เยาวชนทั้ง 3 กลุ่ม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง ทั้งก่อนและหลังการฝึกการออกกำลังกาย ซึ่งอธิบายได้ว่าเยาวชนกระทำผิดส่วนมากมาจากสภาพครอบครัวคล้ายคลึงกัน มีการอบรมเลี้ยงดูไม่แตกต่างกัน และเมื่อเยาวชนมาอยู่ในสถานฝึกและอบรมเยาวชนเป็นเวลานาน ทำให้เยาวชนเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันในกลุ่มพวกเดียวกัน ซึ่งส่งผลให้เมื่อวัดจากแบบสอบถามพบว่า เยาวชนมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง และสอดคล้องกับการศึกษาของเกอร์เน (Gurney. 1980 : 48-50) ที่พบว่า เด็กที่มาจากสังคมที่มีระดับความแตกต่างกันจะมีความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากการรับรู้ตนเองของบุคคลไวต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่อยู่ใกล้ชิด ดังนั้น เด็กที่มาจากสังคมระดับต่ำจะเปรียบเทียบกับเด็กในระดับเดียวกัน หรือเด็กในระดับที่ต่ำกว่า จึงทำให้ผู้ที่อยู่ในสังคมระดับต่ำมีความภาคภูมิใจในตนเองเท่า ๆ กับผู้ที่อยู่ในสังคมระดับสูงและระดับปานกลาง ดังปรากฏ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า ควรมีการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน มีการเล่นกีฬามากขึ้น นอกเหนือจากการสอนวิชาชีพ การบำบัดโดยใช้วิธีชุมชนบำบัด ซึ่งมีข้อจำกัดในด้านบุคลากร

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง เพื่อศึกษาว่า เยาวชนกระทำผิดยังคงมีความภาคภูมิใจในตนเองมากน้อยเพียงใด
2. ควรมีการศึกษาและวิจัยถึงประเภทของการออกกำลังกายชนิดอื่น ๆ เช่น วิ่ง ผลัด, กระโดดสูง, ฟุตบอล หรือแบดมินตัน เพื่อศึกษาว่าสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองได้หรือไม่
3. ควรศึกษาว่า การออกกำลังกายสามารถพัฒนาจิตลักษณะใดบ้าง นอกเหนือจาก ความเครียด, ความวิตกกังวล, ลักษณะความเป็นผู้นำ, อึดทนในทศน์ และความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นต้น
4. ควรมีการศึกษา และพัฒนาจิตลักษณะที่สำคัญเหล่านี้แก่เด็กกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป เช่น เด็กในชุมชนแออัด, เด็กกำพร้า เป็นต้น เพื่อช่วยพัฒนาทรัพยากรของชาติ และลดความเสี่ยงต่อการเป็นภาระแก่สังคมด้วย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กฤษฎา บานชื่น. มูลนิธิหมอชาวบ้าน. กรุงเทพฯ : 2527.

กองบัญชาการตำรวจภูธร 1. ระเบียบการตำรวจเกี่ยวกับคดี, 2535.

กาญจนา ดาราศักดิ์. “แอโรบิคแดนซ์: หลักการและแนวปฏิบัติ”, ศึกษาศาสตร์. ปีที่ 15 (ฉบับ 1 - 2):

กาญจนา อิ่มสำราญ. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของเยาวชนกระทำผิด. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535. อัดสำเนา.

กิตติวัต ศรีวิสารวาจา. ข้อเสนอแนะการวิ่งเพื่อสุขภาพ. โรงพิมพ์พระจันทร์, กรุงเทพฯ: 2521

กิติพงษ์ เทียนตระกูล. ผลของการสอนทักษะกีฬาที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อัดสำเนา.

กิ่งเพชร ชนะชัยวิบูลย์วัฒน์. การศึกษาอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นเพศชายที่กระทำผิดในสถานฝึกอบรมของสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534. อัดสำเนา.

บุญชลี สุกันทะเกตุ. “สาเหตุการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชน”, ดุลพาน (ตุลาคม - ธันวาคม) 2520.

เกษม สุริยกันท์. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.

จรรยา สุวรรณทัต. รายงานการวิจัย เรื่องความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ความสัมพันธ์ระหว่าง องค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะ และการพัฒนาจิตลักษณะเพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,

จรวพร ธรณินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2522.

- จรรยาพร ธรณินทร์. ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ตะเกียง, 2534.
- จารวดี นุณยารมย์. การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ ในสถานพินิจและคุ้มครองและพัฒนางาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541. อัดสำเนา.
- จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. ค่านิยมที่เป็นเครื่องชี้แนวโน้มการต่อต้านสังคมของเยาวชนกระทำผิด ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529. อัดสำเนา.
- ช.กิริติ ศิริบุญ และคณะ. “การศึกษาลักษณะบุคลิกภาพบางประการของผู้ต้องขังไทย”, จิตวิทยาคลินิก. (มิถุนายน 2528): 5 - 27.
- ชัยยุทธ มณีรัตน์. ผลของการวิ่งกับแอโรบิคดำนซ์ที่มีต่อความสามารถในการรับออกซิเจนสูงสุด. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- ชิดพงษ์ ไชยวสุ. แอโรบิคดำนซ์- กายบริหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: อักษรไทย, 2528.
- เชาวนา อมรสงเจริญ. ผลการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลปพัทลุง จังหวัดพัทลุง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- ชูชาติ ชัยเลิศ. ปัญหาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำเขตภาคเหนือ วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.
- ธนพงษ์ ธนเดชากุล. มูลเหตุในการกระทำผิดของผู้ต้องหาคดีฆ่าผู้อื่น. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536. อัดสำเนา.
- นงลักษณ์ วงศ์ประเสริฐ. การเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นปกติกับวัยรุ่นติดยาเสพติด ในสถานบำบัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534. อัดสำเนา.

- นลินี ชุนหสิริ. ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคด้านซึ่ที่มีต่อองค์ประกอบของ
สมรรถภาพทางกายในหญิงสูงอายุ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- นภาพร พุ่มพุกษ์. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- ประพัฒน์ เป้นจุลสี. การฝึกโดยความถี่และความนานที่ต่างกันที่มีผลต่อการวิ่ง 50 เมตร
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2539. อัดสำเนา.
- ประภัศรา ดันติวัฒนา. การศึกษานุคลิกภาพของผู้ต้องขังที่กระทำผิดต่อชีวิตและร่างกายใน
ทัณฑสถานหญิง. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตร์มหาบัณฑิต กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535. อัดสำเนา.
- ประวิณ สิ้นเศรษฐกุล และคณะ. การเปรียบเทียบคุณลักษณะบุคลิกภาพ CPI ระหว่างเด็ก
นักเรียนมัธยมที่ปกติและเด็กมัธยมที่มีปัญหาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่.
เชียงใหม่: ฝ่ายจิตวิทยา โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่, 2527.
- ประเวศ ปิยะฐานุการกามติ. ผลของการฝึกแอโรบิคด้านซึ่ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายคัดสรร
และความวิตกกังวลแบบสเตทในนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์
มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.
- ปริศนา อุนสกุล. การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางด้านกายหลังการฝึกแอโรบิคด้านซึ่ในช่วง
เวลาที่แตกต่างกันของผู้ที่เคยผ่านการฝึกแอโรบิคด้านซึ่. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ครุศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.
- พรทิพย์ ตั้งไชยวงศ์. ปัจจัยทางสังคมวิทยาและจิตวิทยาสังคมที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทาง
พุทธิพิสัยและจิตพิสัยของนักเรียนที่เรียนเก่ง นักเรียนที่เรียนอ่อน และนักเรียนที่
ออกกลางคันในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.
- พรเพ็ญ เพชรสุขศิริ. การวิเคราะห์ปัจจัยบางประการของเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย.
วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2527. อัดสำเนา.

- พิเชษฐ พิทยาภินันท์. ผลของการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
- ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- พินุลย์ หัตถกิจโกศล. ก้านลู่ใหญ่บ้าน ปีที่ 44 ฉบับที่ 2.
- พิมพ์รัตน์ จงเจษฎากุล. การกระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์สินของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและ
คุ้มครองเด็กกลาง ศึกษาด้านเศรษฐกิจและสังคม. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตร์
- มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527. อัดสำเนา.
- พิเชษฐ์ หิรัญกิจ. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจทางสังคมกับการกระทำผิดเกี่ยวกับ
ยาเสพติดให้โทษของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตร์มหาบัณฑิต กรุงเทพฯ:
- มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536. อัดสำเนา.
- มนตรี สุขทวี. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับในภาพแห่งตนของนักศึกษา
ชั้นประกาศนียบัตรวิชาการชั้นสูง วิทยาลัยครูเทพสตรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.
- กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.
- มยุรี สาลิวศ์. การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และความภาคภูมิใจใน
ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้
แบบ STAD กับกิจกรรมการเรียนรู้ตามคู่มือครูของ สสวท. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.
- กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- มะลิ อุดมภาพ. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความภาคภูมิใจใน
ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ:
- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.
- เมธี วงศ์วีระพันธุ์. บุคลิกภาพของเยาวชนที่กระทำผิด. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหา
- บัณฑิต กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534. อัดสำเนา.
- รังสฤษฎ์ เสรีวุฒิชัย. คู่มือการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กองส่งเสริมพลศึกษา
- และสุขภาพ กรมพลศึกษา, 2533.
- รัฐพันธ์ กาญจนรังสรรค์. ยิมนาสติกและแอโรบิคดำนซ์เพื่อสมรรถภาพ. กองส่งเสริม
- พลศึกษาและสุขภาพ. กรมพลศึกษา, 2529.

วรารักษ์ เกษวงษ์. ผลการฝึกแอโรบิคด้านซึ่ที่มีต่อความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง.

ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2539. อัดสำเนา.

ศศิกานต์ ธนะโสธร. ผลของการมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุรุศาสตรมหาบัณฑิต

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อัดสำเนา.

ศาลยาวชนและครอบครัว. เอกสารแนะนำศาลเยาวชนและครอบครัว สถานพินิจและคุ้ม
ครองเด็กและเยาวชน, 2535.

สถิตย์ ภัคระ. ปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลวัยรุ่น.

ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2535. อัดสำเนา.

สมหมาย กาญจนภา. การวิเคราะห์สาเหตุความรุนแรงของการกระทำความผิดเกี่ยวกับ
ชีวิตร่างกายของเยาวชน. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. อัดสำเนา.

สถิตย์ รักดี. การเปรียบเทียบผลของการฝึกแอโรบิคด้านซึ่และการวิ่งเหยาะๆที่มีต่อความ
อดทนของระบบไหลเวียนโลหิตของผู้ใหญ่วัย 35-40 ปี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

สุภาพ ทองรัตน์. การวิเคราะห์สาเหตุการกระทำผิดซ้ำของผู้ต้องขังวัยหนุ่ม. วิทยานิพนธ์
สังคมศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. อัดสำเนา.

สุมาลี โสมนัส. การศึกษาความต้องการของเด็กและเยาวชนกระทำผิดในสถานพินิจและ
คุ้มครองเด็กกลางภายหลังปล่อย. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต

กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534. อัดสำเนา.

สุรพล ศรีวงศ์. การวิเคราะห์สาเหตุการกระทำความผิดเกี่ยวกับเพศ. วิทยานิพนธ์

สังคมศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. อัดสำเนา.

เสริมพงศ์ ศิริสุขเจริญพร. ผลของการสอนทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อมโนทัศน์ของ
นักเรียนหญิง ระดับมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุรุศาสตรมหาบัณฑิต

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. อัดสำเนา.

- อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับลักษณะความเป็นผู้นำของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.
- อรพรรณ เล้าหัดทองขวัญ. การศึกษความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกวิชาชีพของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง. วิทยานิพนธ์ สังคมศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535. อัดสำเนา.
- อศรี ศรีwana. วารสารศาลเยาวชนและครอบครัว. ปีที่ 2 ฉบับที่ 3
- อ้อมเดือน สดมณี. ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อัดสำเนา.
- อัจฉรา ทองตัน. การกระทำผิดของเด็กและเยาวชนในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536. อัดสำเนา.
- อัจฉราพรรณ เทะปุระณะ. การวิเคราะห์สาเหตุการกระทำผิดซ้ำของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525. อัดสำเนา.
- อาภรณ์ อินทรสุขุม. การศึกษสภาพครอบครัวการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อค่านิยมในการพัฒนาตนเองและสังคมของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536. อัดสำเนา
- Alexander, William Robert. Youths at Risk : Their Self - Concepts and Youth - at - Risk Transition Programs, Dissertation Abstract International. 1995.
- Atwater, Eastwood. Psychology of Adjustment. Prentice. Hall, Inc, Englewood Cliffs, 1979. 432 p.
- Bandura, A. Principles of behavior modification New York : Holt, Rinehart and Winston. 1969.
- Blackburn R. Personality Types Among Abnormal Homicide British Journal of Criminology. 14 - 31, 1971.
- Bradshaw, Pete. The Management of Self-esteem Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, 1981.

- Branden, N. The Psychology of Self - esteem. New York : Bantoon Books Inc.,1981.
- Bruno Frand J. Adjustment and Personal Growth:Seven Pathway. 2nd ed.
New york: John Wiley and Sons, 1983.
- Burnside, Irene Mortenson and others. Psychosocial Casing Throughout the life span. New York: Mc Graw Hill Inc.,1979.655p.
- Campbell D.Jennifer. "Self-Esteem and Clarity of Self-Concepts", Journal of Personality and Social Psychology. 1990.
- Coopersmith,S. SEI: Self-Esteem Inventories. California:Psychologist press. Inc,1981.
- Craig, Grace J. Human Development. Prentice - Hall, Inc,. Engiewood Cliffs, New Jersey: 1976.498p.
- Friday, William Wells. Physiology,Psychology and Behavioral Effects of Aerobic Exercise and Cognitive Experimental Therapy on Juvenile Delinquent Males, 1987.
- Girdano, Danial & Everly, George. Controlling Strees Tension: A Holiistic Prentice Mall. Inc., Englewood Cliffs, 1979. 242p.
- Glueck Sheldon. The Pobleim of Delinquency. Houghton Mifflin, 1959.
- Glueck Sheldon and Glueck Eleanor. Unravelin Juvenile Delinquency. New York: Common wealth Fund, 1964.
- Gredana,Banaial and Everly,George. Controlling Stress and Tension:A Holistic Englewood Cliffs: Prentice-Mall Inc,1979.
- Gurney. Peter W. Self-Esteem in Children with Special Educational Need: Routledge.1988.
- Hamacheck. Don E. " The Self" s Development and Implications for Counselors", Journal of Counseling and Development. 64:137; October,1985.
- Hamacheck. Don E. Encounter with the Self . 4th ed Fort Worth: Harcourt Brace Jovanovich College. 1992.
- Hurlock, Elezebeth B. Adolescence Development. 2rd: McGraw-Hill, 1967.
- Lindgen, Henry Clay and John H. Harvey, An Introduction to Social Psychology. 3 rd ed. The C.V. Mosby Company, 1981.
- Ludy T. Benjamin, Jr. Roy Hopkins, Jack R. Nation. Psychology. 1994.

- M. Cay Welsh and Elise E. Labbe. Children and Aerobic Exercise: A Review of Cognitive and Behavioral Effect. Journal of Experimental Child Psychology, 1994.
- Mannheim Herman. Comparison Criminology. London: Routhledge . Paul, 1965.
- Maslow, A.M. Motivation and Personality. 2nd ed. New York: Harper and and Row Poblshers. 1970.
- Marsh, Herbert W. Global Self - Esteem: Its Ration of Specific of Self - Concept and Their Impotence, Journal of Personality and Social Psychology. 1986.
- Megagee, E.I., Research in clinical assessment New York: 1966.
- Monorchesi, Elio D. and Hathway, Starke R. " The Personality of Delinquents", In Research Developments and Clinical Application. P.207-365 Edited by James N. Butsher. New York: 1950.
- Palito, Carolyn M. Interpersonal Communication. Menlo Park, California: Cummings Publishing company , Inc 1977.
- Raab, Verna C. "A Stepwise Discriminant Analysis of Suicidal and Nonsuicidal Incarcerated Young Offenders: Implications From Attachment Theory," Dissertation Abstract International . 1995.
- Rice, F. philip The Adolessent: Development, Relationship, and Culture. 1996.
- Sale, Paula Lindsay. "Ego and Self - Concept Development Among Juvenile Delinquent Participants in Adventure Base Programming ," Dissertation Abstract International. 1993.
- Wilcock, K.D. Neurotic Differences Between Individualized and Socialized Criminals. Journal of Consulting Psychology. 1964.

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

แบบสอบถาม

116

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

ข้อความในแบบสอบถามส่วนนี้ ต้องการทราบความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของท่าน โดยให้ท่านทำเครื่องหมาย (/) ลงไปในช่องที่ท่านพิจารณาเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง มาก	จริง ครึ่ง หนึ่ง	จริง น้อย	ไม่ จริง
1	ข้าพเจ้ารู้สึกประสบความสำเร็จในชีวิตอยู่เป็นนิจ					
2	ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย					
3	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองมีความสามารถที่จะเป็นผู้นำผู้อื่น					
4	เพื่อน ๆ ไว้วางใจในความสามารถของข้าพเจ้า					
5	ข้าพเจ้าพอใจในความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ ที่ได้ใช้ความอดทน					
6	ข้าพเจ้าพอใจในความสามารถของตนเอง					
7	ข้าพเจ้าสามารถแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ได้ดี					
8	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่มีอะไรดีเลย					
9	ข้าพเจ้าไม่เคยยอมแพ้อะไรง่าย ๆ					
10	ข้าพเจ้าจะทำเรื่องต่าง ๆ ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้					
11	นับว่าโชคดีมากที่เกิดเป็นข้าพเจ้า					
12	ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายตนเอง					
13	ข้าพเจ้ารู้สึกขาดความเชื่อมั่นในตนเอง					
14	ถ้าเลือกเกิดได้ข้าพเจ้าจะไม่เลือกเกิดเป็นตัวข้าพเจ้า					
15	เมื่อประสบปัญหาต่าง ๆ ข้าพเจ้ามีจิตใจมั่นคง					
16	ข้าพเจ้าไม่กล้าแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ต่อหน้าคนอื่น					
17	ข้าพเจ้ามักว่าแรง แจ่มใสกับทุก ๆ คน					

ที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง มาก	จริง ครึ่ง หนึ่ง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
18	ข้าพเจ้ารู้สึกหนักใจเมื่อต้องแสดงออกต่อหน้าผู้คนมาก ๆ					
19	ข้าพเจ้ามักวิตกกังวลกับการกระทำของตนเองบ่อย ๆ					
20	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองไม่มีค่าเลย					
21	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นคนต่ำต้อย					
22	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคนส่วนมากรักข้าพเจ้า					
23	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีใครให้ความสนใจข้าพเจ้าเลย					
24	เพื่อน ๆ มักทำตามความคิดเห็นของข้าพเจ้า					
25	ข้าพเจ้าได้รับคำชมเชยจากครูบ่อย ๆ					
26	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีใครให้ความสนใจข้าพเจ้าเลย					
27	เป็นการยากสำหรับข้าพเจ้าในการผูกมิตรกับผู้อื่น					
28	ข้าพเจ้าเป็นขวัญใจในหมู่เพื่อน ๆ วยเดียวกัน					
29	ข้าพเจ้าเป็นที่รักของผู้อื่นได้ง่าย					
30	ข้าพเจ้าไม่เอาเปรียบผู้อื่น					
31	ข้าพเจ้าชอบช่วยเหลือผู้อื่น					
32	ข้าพเจ้าชอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม					

ภาคผนวก ข

1. ตารางการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคดานซ์
2. ตารางการฝึกการออกกำลังกายแบบวิ่ง
3. โปรแกรมการฝึกแอโรบิคดานซ์

ตารางการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคตามขั้น

วันที่	กิจกรรม	ความมุ่งหมาย	ผลที่ได้รับ
สัปดาห์ที่ 1 วันจันทร์ 10.00-11.00	ผู้ฝึกสอนกล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกการออกกำลังกายในครั้งนี้ 1. เพื่อให้เยาวชนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง จากความสำเร็จในการออกกำลังกาย 2. เพื่อให้เยาวชนมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้นภายในกลุ่มการออกกำลังกายซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาการปรับตัวทางสังคม 3. ทำให้เยาวชนมีอารมณ์แจ่มใส รู้จักแพ้ - ชนะ เพื่อนำไปสู่การยอมรับตนเองในที่สุด พร้อมทั้งให้เยาวชนทุกคนแนะนำตัว ผู้ฝึกสอนเริ่มการฝึกโดยอธิบายถึงท่าเต้นว่าแบ่งออกเป็น 3 ช่วงโดย ช่วงแรก ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (ชุดที่ 1) 1) ผู้ฝึกสอนอธิบายท่าเต้นก่อน 1 ครั้ง เวลาประมาณ 15 นาที ช่วงสอง ระยะเวลาแอโรบิค (ชุดที่ 2) ผู้ฝึกสอนอธิบายท่าเต้นก่อน 1 ครั้ง เวลาประมาณ 15 นาที ช่วงสาม ระยะเวลาผ่อนคลาย (ชุดที่ 3) ผู้ฝึกสอนอธิบายท่าเต้นก่อน 1 ครั้ง พร้อมเปิดเพลง เต้นตามจังหวะ เวลาประมาณ 15 นาที	1. เยาวชนทราบถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกการออกกำลังกาย 2. เยาวชนภายในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน	1. เยาวชนทราบถึงผลของการออกกำลังกายที่เยาวชนจะได้รับ 2. เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านอารมณ์และสังคม

วันอังคาร 10.0 - 11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึก สอนนำเดินแอโรบิค โดยใช้ท่าประกอบ เช่นเดียวกับวันจันทร์ วันพุธ - วันอาทิตย์ ทำเช่นเดียวกับ วันอังคาร	เยาวชนภายในกลุ่มมี ปฏิสัมพันธ์กัน	1. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านอารมณ์ และสังคม
สัปดาห์ที่ 2 วันจันทร์ 10.00-11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึกสอนนำ เดินแอโรบิค ช่วงแรก ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (ชุดที่ 1) 1) เวลาประมาณ 15 นาที ช่วงสอง ระยะเวลาแอโรบิค (ชุดที่ 4) ผู้ฝึก สอนอธิบายท่าเดินในแต่ละท่า พร้อมทั้ง อธิบายว่าในแต่ละท่าจะยากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้เยาวชนทราบถึงพัฒนาการของ ท่าเดิน รวมทั้งพัฒนาการของความ สามารถของตนเอง ซึ่งจะพัฒนาขึ้นตาม ท่าเดิน ระยะเวลาประมาณ 15 นาที ช่วงสาม ระยะเวลาผ่อนคลาย (ชุดที่ 3) เวลาประมาณ 15 นาที วันอังคาร ทำเช่นเดียวกับวันจันทร์	1. เยาวชนในกลุ่มมี ปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึง ความสามารถของ ตนเอง รวมทั้งเกิด ความคาดหวังว่า ตนเองมีความ สามารถเพียงพอที่ จะเดินในท่าที่ยาก ขึ้นเรื่อยๆ	1. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านอารมณ์ และสังคม 2. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านสมรรถภาพ

วันพุธ 10.0 - 11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึกสอนนำ เดินแอโรบิค ช่วงแรก ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (ชุดที่ 1) 1) เวลาประมาณ 15 นาที ช่วงสอง ระยะเวลาแอโรบิค ผู้ฝึกสอนให้ เยาวชนคัดเลือกผู้ที่มีความสามารถในการ เดินแอโรบิคได้สวยงามออกมาเป็นผู้ นำในการเดินแทนผู้ฝึกสอน เมื่อเดิน เสร็จ กล่าวชมเชย เวลาประมาณ 15 นาที ช่วงสาม ระยะเวลาผ่อนคลาย (ชุดที่ 3) เวลาประมาณ 15 นาที วันพฤหัสบดีถึงวันอาทิตย์ เหมือนวัน พุธโดยเพิ่มในช่วงระยะเวลาแอโรบิค เยาวชน ที่จะออกมาเป็นผู้นำในการฝึกต้องไม่ช้า กันในแต่ละวัน	1. เยาวชนในกลุ่มมี ปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึง ความสามารถของ ตนเอง 3. เยาวชนเกิดการ ยอมรับ ความ สามารถของผู้อื่น	1. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจ ในตนเอง ด้านอารมณ์ และสังคม 2. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจ ในตนเอง ด้านสัมฤทธิ์ผล
สัปดาห์ที่ 4 วันจันทร์ 10.00-11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ช่วงแรก ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (ชุดที่ 1) 1) ผู้ฝึกสอนให้เยาวชนอาสาสมัครออก มาเป็นผู้นำในการเดินแทนผู้ฝึกสอน เวลาประมาณ 15 นาที	1. เยาวชนในกลุ่มมี ปฏิสัมพันธ์กัน	1. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจ ในตนเอง ด้านอารมณ์ และสังคม

	ช่วงสอง ระยะอบอุ่นร่างกาย (ชุดที่ 1) 1) ผู้ฝึกสอนให้เยาวชนอาสาสมัครออกมาเป็นผู้นำในการเต้นแทนผู้ฝึกสอน เวลาประมาณ 15 นาที ช่วงสาม ระยะผ่อนคลาย (ชุดที่ 3) ผู้ฝึกสอนให้เยาวชนอาสาสมัครออกมาเป็นผู้นำในการเต้นแทนผู้ฝึกสอน เวลาประมาณ 15 นาที ในแต่ละช่วงของแต่ละวัน ให้เยาวชนออกมาแสดงความสามารถโดยไม่ซ้ำกัน วันอังคาร - วันอาทิตย์ เหมือนวันจันทร์	2. เยาวชนทราบถึงความสามารถของตนเอง รวมทั้งที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับ 3. เยาวชนเกิดการยอมรับความสามารถของผู้อื่น	2. เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้านสมรรถิ ผล
--	---	--	---

ตารางการฝึกการออกกำลังกายแบบวิ่ง

วันที่	กิจกรรม	ความมุ่งหมาย	ผลที่ได้รับ
สัปดาห์ที่ 1 วันจันทร์ 10.00-11.00	ผู้ฝึกสอนกล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกการออกกำลังกายในครั้งนี้ 1. เพื่อให้เยาวชนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง จากความสำเร็จในการออกกำลังกาย 2. เพื่อให้เยาวชนมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้นภายในกลุ่มการออกกำลังกายซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาการปรับตัวทางสังคม 3. ทำให้เยาวชนมีอารมณ์แจ่มใส รู้จักแพ้ - ชนะ เพื่อนำไปสู่การยอมรับตนเองในที่สุด พร้อมทั้งให้เยาวชนทุกคนแนะนำตัว ผู้ฝึกสอนเริ่มการฝึก โดยอธิบายถึงท่าการวิ่งที่ถูกต้อง ให้เยาวชนแต่ละคนทำท่าพร้อมทั้งหัดวิ่ง ตามแบบฝึกการวิ่ง อบอุ่นร่างกาย 15 นาที วิ่ง 30 เมตร 3 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 100 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 60 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที ผ่อนคลาย 15 นาที ให้เยาวชนแต่ละคนวิ่ง โดยผู้ฝึกสอนจับเวลา พร้อมบอกให้ทราบ	1. เยาวชนทราบถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกการออกกำลังกาย 2. เยาวชนภายในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน 3. เยาวชนทราบความสามารถของตนเอง	1. เยาวชนทราบถึงผลของการออกกำลังกายที่เยาวชนจะได้รับ 2. เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านอารมณ์และสังคม

วันอังคาร 10.0 - 11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึกสอนเริ่ม การฝึกตามแบบฝึก ดังนี้ อบอุ่นร่างกาย 15 นาที วิ่ง 30 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 100 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 60 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที ผ่อนคลาย 15 นาที เมื่อเสร็จการซ้อมวิ่งตามแบบฝึก ให้ เยาวชนแต่ละคนวิ่ง โดยผู้ฝึกสอนจับ เวลาในการวิ่งของเยาวชน พร้อมบอกให้ ทราบ	1. เยาวชนในกลุ่มมี ปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึง ความสามารถของตน เอง	1. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจ ในตนเอง ด้านอารมณ์ และสังคม
วันพุธ 10.00-11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึกสอนเริ่ม การฝึกตามแบบฝึก ดังนี้ อบอุ่นร่างกาย 15 นาที วิ่ง 20 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 40 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 60 เมตร 5 เที้ยว พัก 3 นาที ผ่อนคลาย 15 นาที จับเวลาในการวิ่งของเยาวชน พร้อม บอกให้ทราบ	1. เยาวชนในกลุ่มมี ปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึง ความสามารถของ ตนเอง	1. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจ ในตนเอง ด้านอารมณ์ และสังคม 2. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจ ในตนเอง ด้านสมรรถภาพ

วันพฤหัสบดี 10.0 - 11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึกสอนเริ่ม การฝึกตามแบบฝึกการวิ่ง ดังนี้ อบอุ่นร่างกาย 15 นาที วิ่ง 50 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 60 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที ผ่อนคลาย 15 นาที จับเวลาในการวิ่งของเยาวชน พร้อม บอกให้ทราบ	1. เยาวชนในกลุ่มมี ปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึง ความสามารถของ ตนเอง	1. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านอารมณ์ และสังคม 2. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านสัมฤทธิ์ผล
วันศุกร์ 10.00-11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึกสอนเริ่ม การฝึกตามแบบฝึกการวิ่ง ดังนี้ อบอุ่นร่างกาย 15 นาที วิ่ง 80 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 100 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 150 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที ผ่อนคลาย 15 นาที จับเวลาในการวิ่งของเยาวชน พร้อม บอกให้ทราบ วันเสาร์ - วันอาทิตย์ ทำเช่นเดียวกับ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์	1. เยาวชนในกลุ่มมี ปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึง ความสามารถของ ตนเอง	1. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านอารมณ์ และสังคม 2. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านสัมฤทธิ์ผล

สัปดาห์ที่ 2 วันจันทร์ 10.00-11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึกสอนบอกเวลามาตรฐานของเยาวชนแต่ละคนให้เยาวชนทราบก่อนเริ่มการฝึกปฏิบัติ ตามแบบฝึกการวิ่ง ดังนี้ อบอุ่นร่างกาย 15 นาที วิ่ง 30 เมตร 2 เที้ยว วิ่ง 60 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 90 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 120 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 150 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที ผ่อนคลาย 15 นาที เมื่อเสร็จสิ้นการซ้อมวิ่ง ตามแบบฝึกการวิ่งแล้วให้เยาวชนแต่ละคนวิ่ง โดยผู้ฝึกสอนจับเวลาในการวิ่งของแต่ละคน พร้อมบอกให้ทราบโดยเปรียบเทียบกับเวลามาตรฐานของตนเองก่อนการฝึกวิ่ง	1. เยาวชนในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึงความสามารถของตนเอง และมีความตั้งใจในการพัฒนาความสามารถของตนเองให้ดีขึ้นเรื่อย	1. เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านอารมณ์ และสังคม 2. เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านสัมฤทธิ์ผล
วันอังคาร 10.00-11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึกสอนบอกเวลามาตรฐานของเยาวชนแต่ละคนให้เยาวชนทราบก่อนเริ่มการฝึกปฏิบัติ ตามแบบฝึกการวิ่ง ดังนี้	1. เยาวชนในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึงความสามารถของตนเอง และมีความตั้งใจในการพัฒนาความสามารถของตนเองให้ดีขึ้นเรื่อย	1. เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านอารมณ์ และสังคม

	อบอุ่นร่างกาย 15 นาที วิ่ง 30 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 40 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 50 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 80 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที ผ่อนคลาย 15 นาที ผู้ฝึกสอนจับเวลาการวิ่งของเยาวชนแต่ละคน พร้อมบอกให้ทราบ	ความตั้งใจในการพัฒนาความสามารถของตนเองให้ดีขึ้นเรื่อย	2. เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้านสมรรถิผล
วันพุธ 10.00-11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึกสอนบอกเวลามาตรฐานของเยาวชนแต่ละคนให้เยาวชนทราบก่อนเริ่มการฝึกปฏิบัติ ตามแบบฝึกการวิ่ง ดังนี้ อบอุ่นร่างกาย 15 นาที วิ่ง 50 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 80 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที ผ่อนคลาย 15 นาที ผู้ฝึกสอนจับเวลาการวิ่งของเยาวชนแต่ละคน พร้อมบอกให้ทราบ	1. เยาวชนในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึงความสามารถของตนเอง และมีความตั้งใจในการพัฒนาความสามารถของตนเองให้ดีขึ้นเรื่อย	1. เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้านอารมณ์และสังคม 2. เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้านสมรรถิผล

วันพฤหัสบดี 10.00-11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึก สอนบอกเวลามาตรฐานของเยาวชนแต่ละคนให้เยาวชนทราบก่อนเริ่มการฝึก ปกติ ตามแบบฝึกการวิ่ง ดังนี้ อบอุ่นร่างกาย 15 นาที วิ่ง 50 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 80 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที ผ่อนคลาย 15 นาที ผู้ฝึกสอนจับเวลาการวิ่งของเยาวชน แต่ละคน พร้อมบอกให้ทราบ	1. เยาวชนในกลุ่มมี ปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึง ความสามารถของ ตนเอง และมี ความตั้งใจในการ พัฒนาความ สามารถของตนเอง ให้ดีขึ้น	1. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านอารมณ์ และสังคม 2. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านสัมฤทธิ์ผล
วันศุกร์ 10.00-11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึก สอนบอกเวลามาตรฐานของเยาวชนแต่ละคนให้เยาวชนทราบก่อนเริ่มการฝึก ปกติ ตามแบบฝึกการวิ่ง ดังนี้ อบอุ่นร่างกาย 15 นาที วิ่ง 50 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 80 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที ผ่อนคลาย 15 นาที ผู้ฝึกสอนจับเวลาการวิ่งของเยาวชน แต่ละคน พร้อมบอกให้ทราบ	1. เยาวชนในกลุ่มมี ปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึง ความสามารถของ ตนเอง และมี ความตั้งใจในการ พัฒนาความ สามารถของตนเอง ให้ดีขึ้น	1. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านอารมณ์ และสังคม 2. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านสัมฤทธิ์ผล
วันเสาร์ - วันอาทิตย์ เหมือนวัน พฤหัสบดีและวันศุกร์			

สัปดาห์ที่ 3 วันจันทร์ 10.00-11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึกสอนให้ เยาวชนอบอุ่นร่างกายก่อน จึงจัดให้มีการแข่งขันวิ่งระหว่างเยาวชนที่ฝึก โดย ใช้เวลาเฉลี่ยของแต่ละคนเป็นมาตรฐาน ซึ่งจะลดลงเรื่อย ๆตามพัฒนาการในการ วิ่งของเยาวชนแต่ละคน เมื่อเสร็จสิ้นการ แข่งขัน ผู้ฝึกสอนกล่าวชมเชยเยาวชน พร้อมกับให้ฝึกวิ่งตามปกติ ตามแบบฝึก วิ่ง ดังนี้ วิ่ง 50 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 60 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที ผ่อนคลาย 15 นาที ผู้ฝึกสอนจับเวลาการวิ่งของเยาวชน แต่ละคน พร้อมบอกให้ทราบ	1. เยาวชนในกลุ่มมี ปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึง ความสามารถของ ตนเอง และมี ความตั้งใจในการ พั ฒ นา ความ สามารถของตนเอง ให้ดีขึ้น 3. เยาวชนยอมรับ ความสามารถของ ตนเองและผู้อื่น	1. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านอารมณ์ และสังคม 2. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านสัมฤทธิ์ผล
วันอังคาร 10.00-11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึก สอนบอกเวลามาตรฐานของเยาวชนแต่ละคน ซึ่งจะลดลงเรื่อย ๆเพื่อให้เยาวชน เกิดพัฒนาการวิ่ง ให้เยาวชนทราบก่อน เริ่มการฝึกปกติ ตามแบบฝึกการวิ่ง ดังนี้ อบอุ่นร่างกาย 15 นาที วิ่ง 80 เมตร 1 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 100 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 120 เมตร 2 เที้ยว	1. เยาวชนในกลุ่มมี ปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึง ความสามารถของ ตนเอง และมี ความตั้งใจในการ พั ฒ นา ความ สามารถของตนเอง ให้ดีขึ้น 3. เยาวชนยอมรับ ความสามารถของ ตนเองและผู้อื่น	1. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านอารมณ์ และสังคม 2. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านสัมฤทธิ์ผล

วันพุธ 10.00-11.00	พัก 3 นาที วิ่ง 150 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที ผ่อนคลาย 15 นาที เมื่อเสร็จสิ้นการซ้อมวิ่ง ตามแบบฝึก การวิ่งแล้วให้เยาวชนแต่ละคนวิ่ง โดยผู้ ฝึกสอนจับเวลาในการวิ่งของแต่ละคน พร้อมบอกให้ทราบ ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึก สอนบอกเวลามาตรฐานของเยาวชนแต่ละ คน ซึ่งจะลดลงเรื่อย ๆ ให้เยาวชน ทราบก่อนเริ่มการฝึกปกติ ตามแบบฝึก การวิ่ง ดังนี้ อบอุ่นร่างกาย 15 นาที วิ่ง 20 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 30 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 40 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 50 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที ผ่อนคลาย 15 นาที ผู้ฝึกสอนจับเวลาการวิ่งของเยาวชน แต่ละคน พร้อมบอกให้ทราบ	1. เยาวชนในกลุ่มมี ปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึง ความสามารถของ ตนเอง และมี ความตั้งใจในการ พัฒนาความ สามารถของตนเอง ให้ดีขึ้น 3. เยาวชนยอมรับ ความสามารถของ ตนเองและผู้อื่น	1. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจ ในตนเอง ด้านอารมณ์ และสังคม 2. เกิดการพัฒนา ความภาคภูมิใจ ในตนเอง ด้านสัมฤทธิ์ผล
-------------------------------	--	--	--

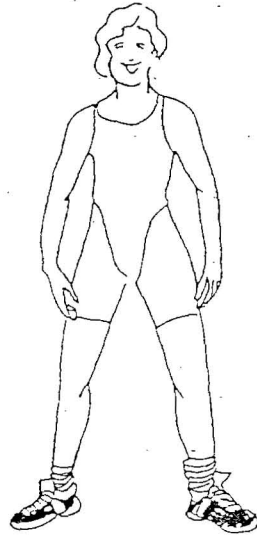
วันพฤหัสบดี 10.00-11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึกสอนบอกเวลามาตรฐานของเยาวชนแต่ละคน ซึ่งจะลดลงเรื่อย ๆ ให้เยาวชนทราบก่อนเริ่มการฝึกปกติ ตามแบบฝึกการวิ่ง ดังนี้ อบอุ่นร่างกาย 15 นาที วิ่ง 30 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 50 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 70 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที ผ่อนคลาย 15 นาที ผู้ฝึกสอนจับเวลาการวิ่งของเยาวชนแต่ละคน พร้อมบอกให้ทราบ	1. เยาวชนในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึงความสามารถของตนเอง และมีความตั้งใจในการพัฒนาความสามารถของตนเองให้ดีขึ้น 3. เยาวชนยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น	1. เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้านอารมณ์และสังคม 2. เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้านสัมฤทธิ์ผล
วันศุกร์ 10.00-11.00	ผู้ฝึกสอนเรียกเยาวชนมาพร้อมกัน กล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ฝึกสอนให้เยาวชนอบอุ่นร่างกายก่อน จึงจัดให้มีการแข่งขันวิ่งระหว่างเยาวชนที่ฝึก โดยใช้เวลาเฉลี่ยของแต่ละคนเป็นมาตรฐาน ซึ่งจะลดลงเรื่อย ๆ ตามพัฒนาการในการวิ่งของเยาวชนแต่ละคน เมื่อเสร็จสิ้นการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนกล่าวชมเชยเยาวชนพร้อมกับให้ฝึกวิ่งตามปกติ ตามแบบฝึกวิ่ง ดังนี้ วิ่ง 20 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 30 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที	1. เยาวชนในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน 2. เยาวชนทราบถึงความสามารถของตนเอง และมีความตั้งใจในการพัฒนาความสามารถของตนเองให้ดีขึ้น 3. เยาวชนยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น	1. เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้านอารมณ์และสังคม 2. เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้านสัมฤทธิ์ผล

	วิ่ง 40 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที วิ่ง 50 เมตร 2 เที้ยว พัก 3 นาที ผ่อนคลาย 15 นาที ผู้ฝึกสอนจับเวลาการวิ่งของเยาวชน แต่ละคน พร้อมบอกให้ทราบ วันเสาร์ - วันอาทิตย์ ทำเหมือนวัน อังคารและพุธ สัปดาห์ที่ 4 เหมือนสัปดาห์ที่ 3		
--	--	--	--

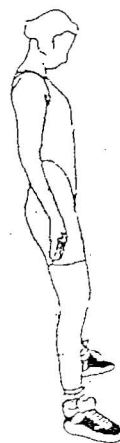
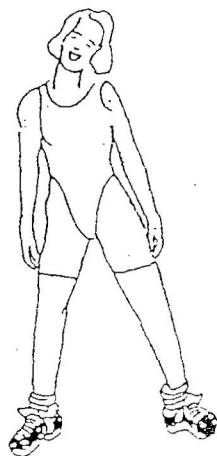
โปรแกรมการฝึกแอโรบิคดำนซ์ (ชุดที่ 1)

ระยะเวลา 60 นาที

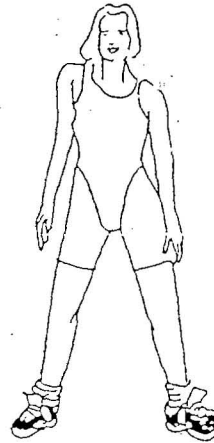
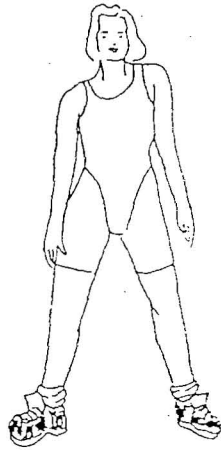
ท่าที่ 1 ยืนไล่ตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แยกเท้าเท่ากับความกว้างของไหล่ หย่อนเข่า
ทั้งสองข้างเล็กน้อย



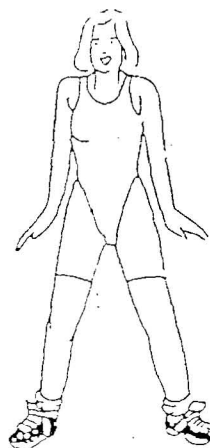
เอียงศีรษะโดยเริ่มเอียงจากทางซ้ายนับ 2 จังหวะ เอียงทางขวานับ 2 จังหวะและก้ม
นับอีก 2 จังหวะ เป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 8 เซต



ท่าที่ 2 ยกไหล่ขึ้นลง โดยเริ่มจากไหล่ซ้ายแล้วสลับเป็นข้างขวาในลักษณะเดียวกัน
ทำซ้ายขวานับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 10 เซต

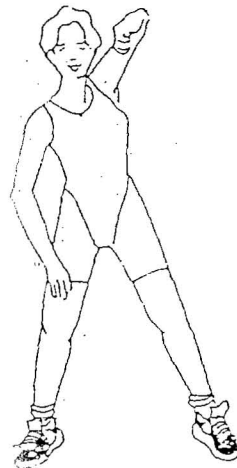
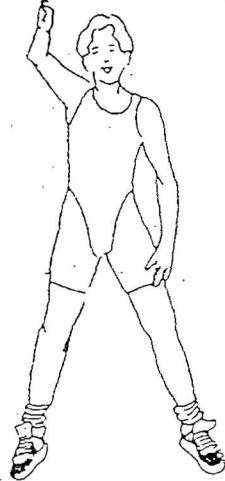


ยกไหล่ขึ้นลง โดยทำทั้งสองข้างพร้อมกัน ทำทั้งหมด 10 ครั้ง

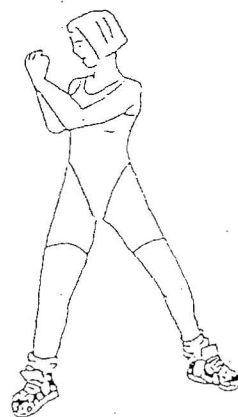
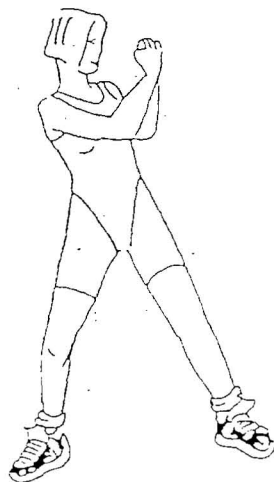


ท่าที่ 3

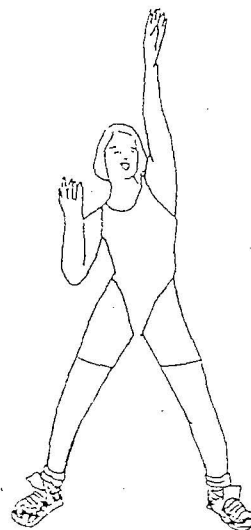
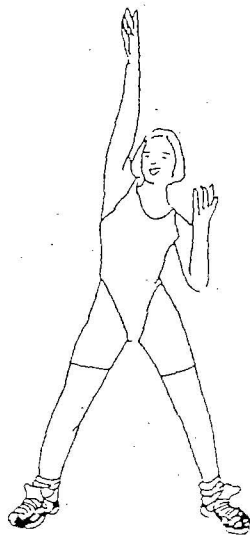
1. ยกแขนซ้ายขึ้น พร้อมกับพับข้อศอกเล็กน้อย
2. วาดแขนไปข้างหน้าในลักษณะวงกลม
3. ทำในลักษณะเดิม แต่เปลี่ยนเป็นแขนขวา
4. ทำสลับข้างกันนับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 10 เซต



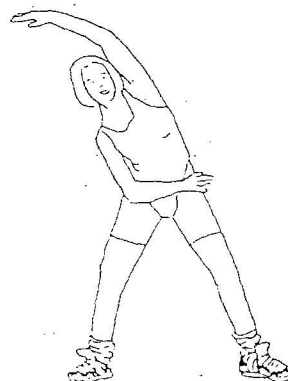
ท่าที่ 4 แขนทั้งสองข้างยกขึ้นมาพับข้อศอกให้ตั้งฉาก ล็อคสะโพกทั้งสองข้างแล้วบิดลำตัว
ไปด้านข้าง ทำข้างละ 2 จังหวะ ทำสลับข้างกันนับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 10 เซต



ท่าที่ 5 ยกแขนขวาขึ้น แล้วเอื้อมให้สูงดังรูป แล้วสลับข้างกันโดยทำข้างละ 4 จังหวะ
ทำทั้งหมด 8 เซท

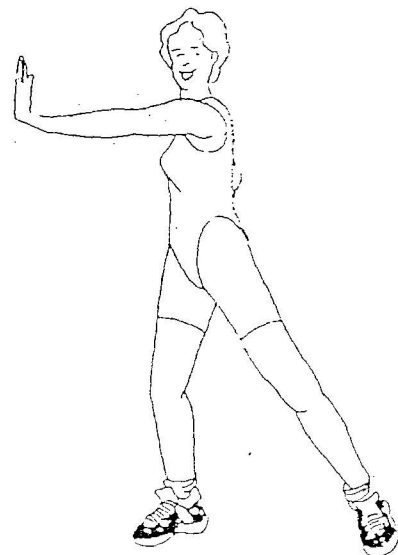
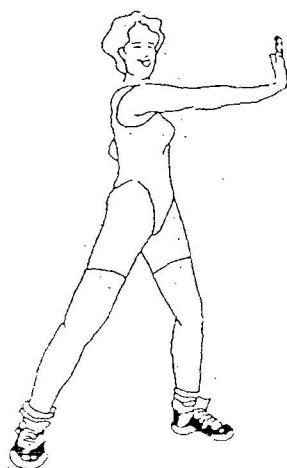
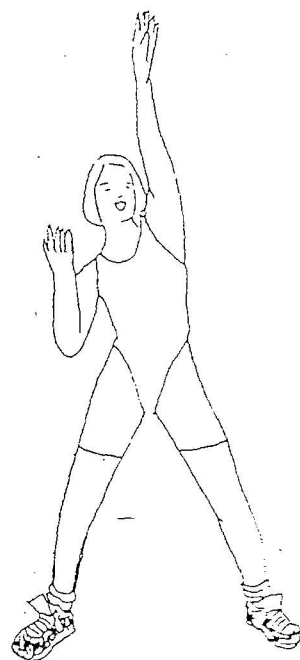
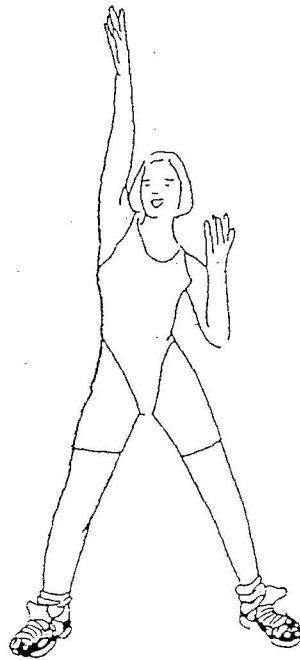


ท่าที่ 6 ยกแขนขวาขึ้นแล้วเอียงไปทางซ้าย โดยให้แขนขวาชิดที่หูขวานับ 4 จังหวะ
แล้วเปลี่ยนเป็นแขนซ้าย นับเป็น 1 เซท ทำทั้งหมด 8 เซท



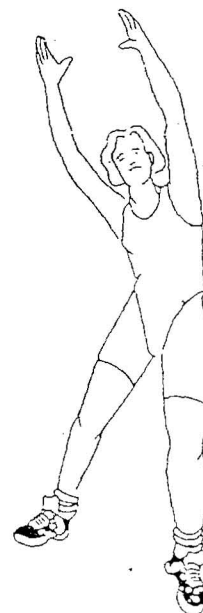
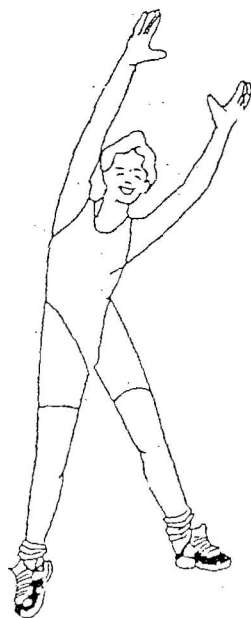
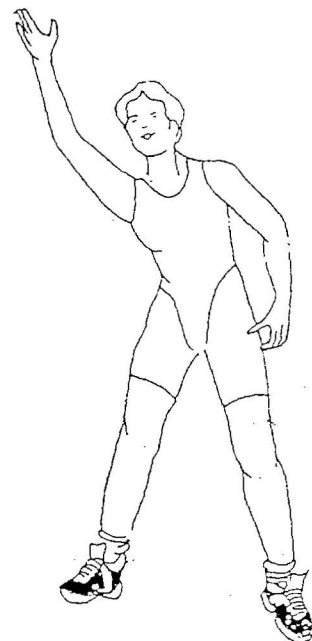
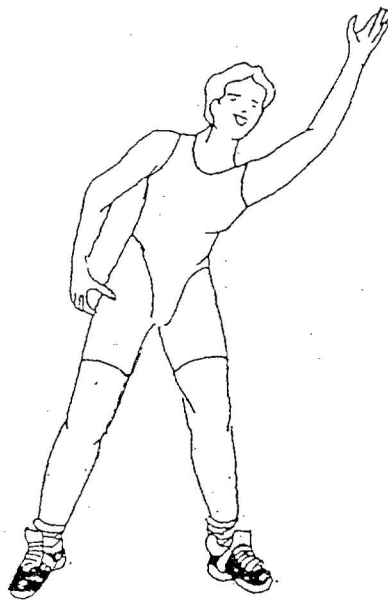
ท่าที่ 7

1. ยกแขนขวาขึ้นเอื้อมให้สูงทำ 1 จังหวะ แล้วทำสลับเป็นซ้ายอีก 1 จังหวะ
2. ผลักแขนขวาไขว้ไปทางซ้ายนับ 1 จังหวะ แล้วทำสลับเป็นแขนซ้ายอีก 1 จังหวะ
3. ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นมาพับข้อศอกให้ตั้งฉาก ล็อคสะโพกทั้งสองข้างแล้วบิดลำตัวไปด้านข้างทำข้างละ 1 จังหวะ
4. ทำทั้งหมดนับเป็น 1 เซท ทำ 10 เซท



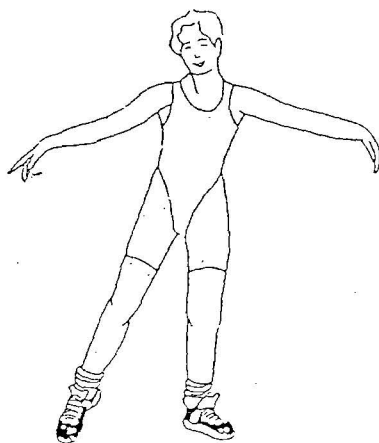
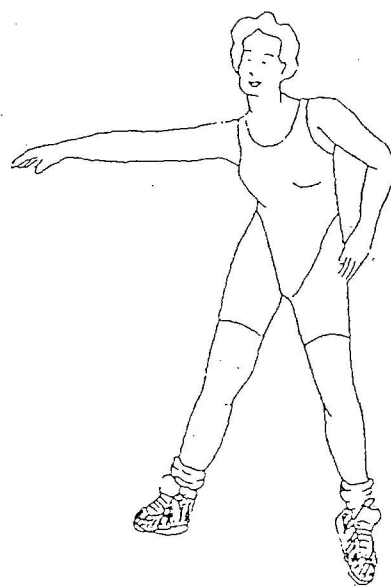
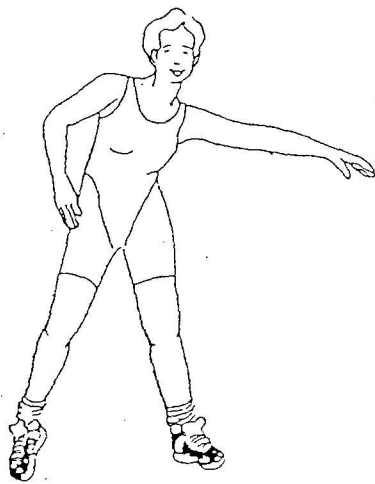
ท่าที่ 8

1. เอียงไปทางซ้ายพร้อมกับยกมือซ้ายขึ้นนับ 1 จังหวะ
2. เอียงไปทางขวาพร้อมกับยกมือขวาขึ้นนับ 1 จังหวะ
3. เอียงไปทางซ้ายพร้อมกับยกมือทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกันนับ 1 จังหวะ
4. เอียงไปทางขวาพร้อมกับยกมือทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกันนับ 1 จังหวะ
5. ทำทั้งหมดนับเป็น 1 เซท ทำ 10 เซท



ท่าที่ 9

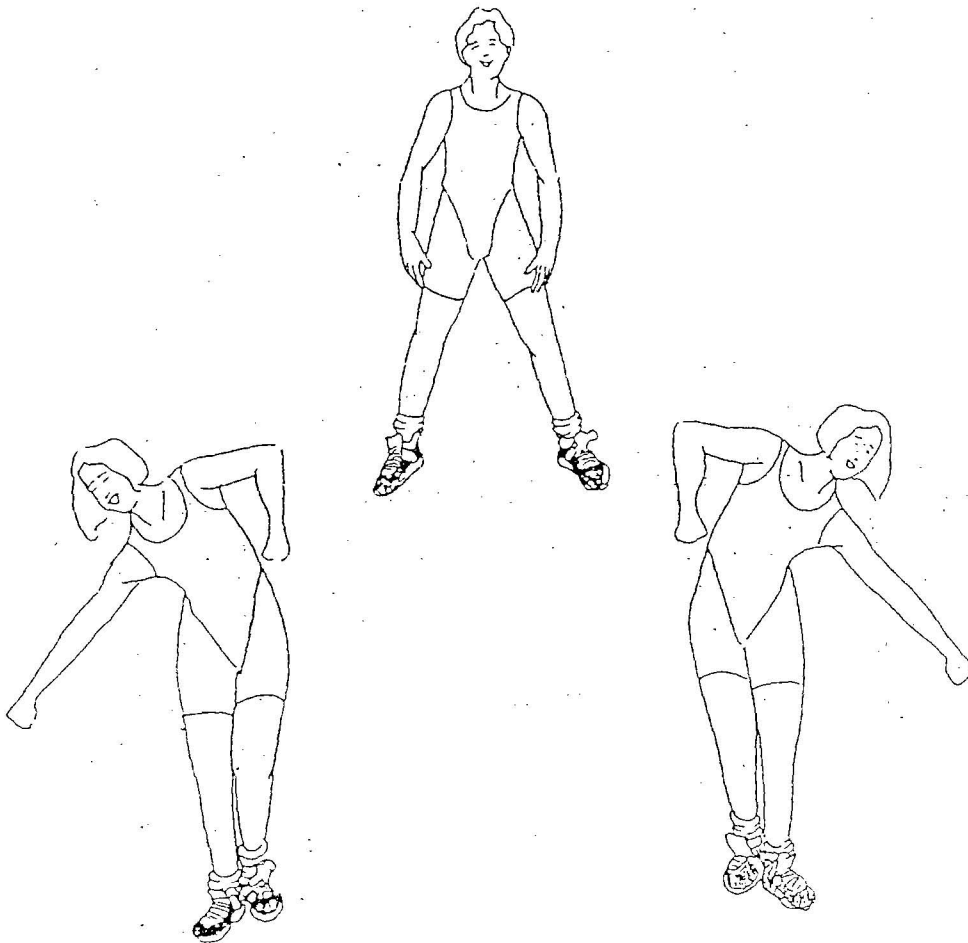
1. เอียงตัวไปทางซ้ายพร้อมกับวาดแขนซ้ายไปด้านข้างนับ 1 จังหวะ
2. เอียงตัวไปทางขวาพร้อมกับวาดแขนขวาไปด้านข้างนับ 1 จังหวะ
3. เอียงตัวไปทางซ้ายพร้อมกับวาดแขนทั้งสองข้างออกไปด้านข้างนับ 1 จังหวะ
4. เอียงตัวไปทางขวาพร้อมกับวาดแขนทั้งสองข้างออกไปด้านข้างนับ 1 จังหวะ
5. ทำทั้งหมดนับเป็น 1 เซท ทำ 10 เซท



โปรแกรมการฝึกแอโรบิคแดนซ์ (ชุดที่ 2)

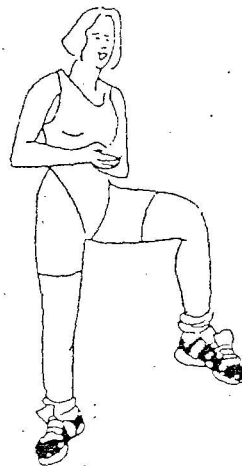
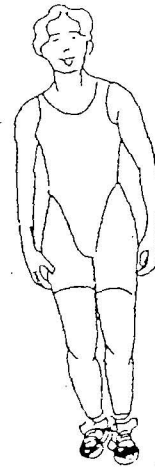
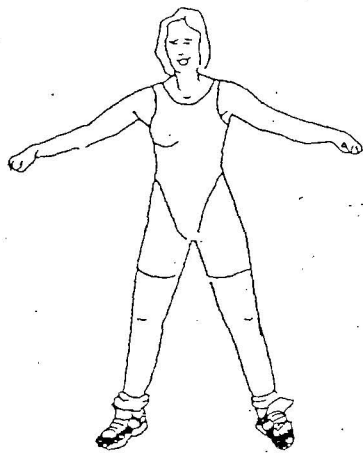
ท่าที่ 1

1. ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย แล้วก้าวเท้าขวาตามไปชิดพร้อมกับเอียงตัวไปด้านซ้าย
2. ก้าวเท้าขวาไปทางขวา แล้วก้าวเท้าซ้ายตามไปชิดพร้อมกับเอียงตัวไปด้านขวา
3. ทำข้อ. 1 + ข้อ. 2 แล้วนับเป็น 1 เซท ทำทั้งหมด 10 เซท



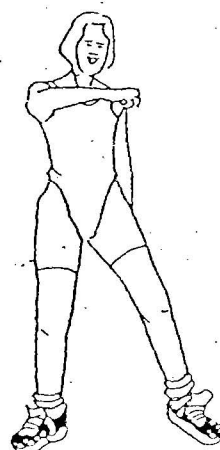
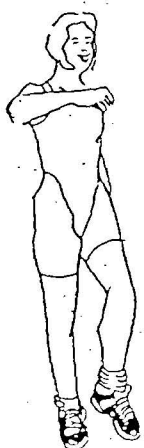
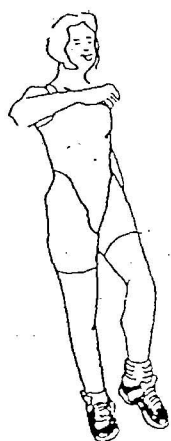
ท่าที่ 2

1. ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้าง ขณะที่ก้าวแขนทั้งสองกางออก
2. ก้าวเท้าขวาไปชิดเท้าซ้าย แขนทั้งสองข้างหุบลงมาไขว้กันด้านหน้า
3. ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้าง ทำลักษณะเช่นเดียวกับ ข้อ.1
4. ยกเข่าขวาขึ้นด้านข้าง ปลายเท้าจุ่มลงพร้อมปรบมือ 1 ครั้ง
5. ทำสลับไปทางขวา ลักษณะเดียวกับด้านซ้าย ทำทั้งหมด 10 เซต



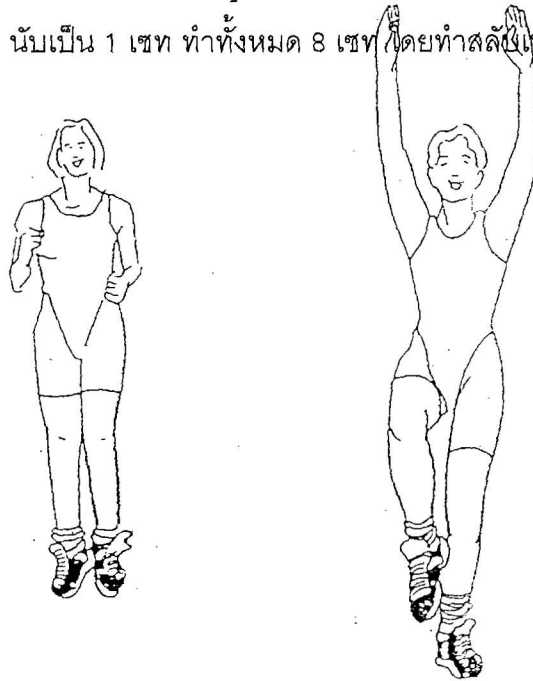
ท่าที่ 3

1. ย่ำเท้าอยู่กับที่ 10 จังหวะ โดยซ้าย – ขวา นับ 1 จังหวะ
2. ย่ำเท้าอยู่กับที่ 4 จังหวะ โดยเริ่มจากเท้าซ้ายก่อน
3. ย่ำเท้าแบบแยกเท้า 4 จังหวะ โดยเริ่มจากเท้าซ้ายก่อน
4. ทำข้อ. 1 + ข้อ. 2 นับเป็น 1 เซท ทำทั้งหมด 10 เซท



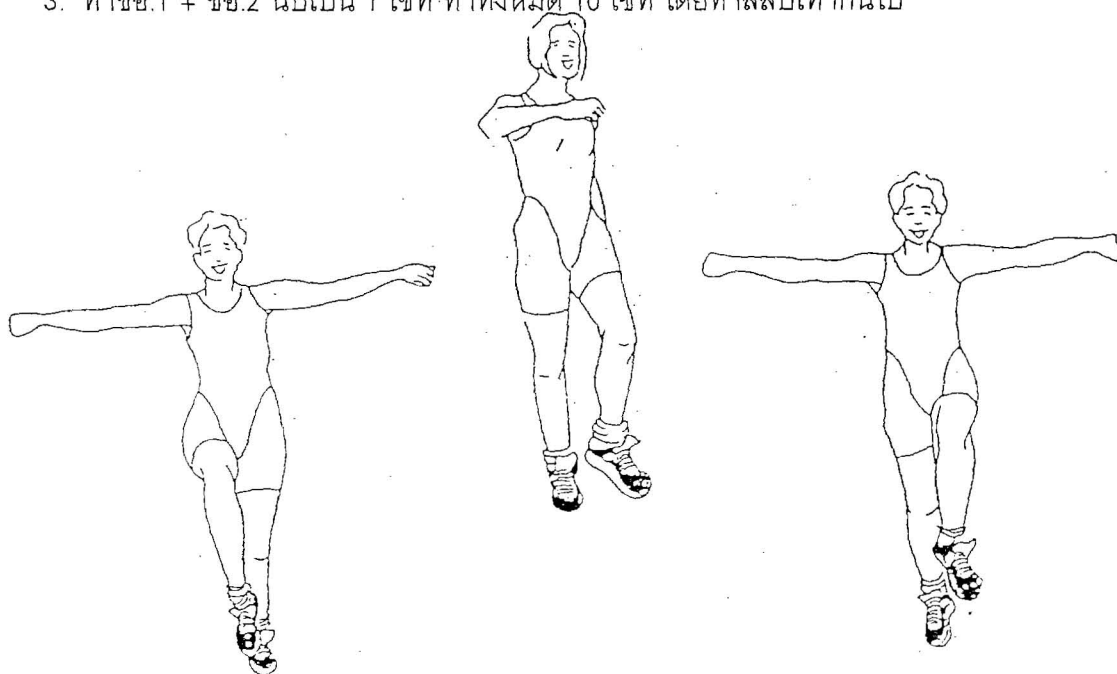
ท่าที่ 4

1. ย่ำเท้าอยู่กับที่ โดยเริ่มเท้าซ้ายก่อน ย่ำ 3 จังหวะ
2. จังหวะที่ 4 ยกเข่าขวาขึ้น พร้อมกับชูแขนทั้งสองข้างขึ้น
3. ทำข้อ.1 + ข้อ.2 นับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 8 เซต โดยทำสลับเท้ากันไป



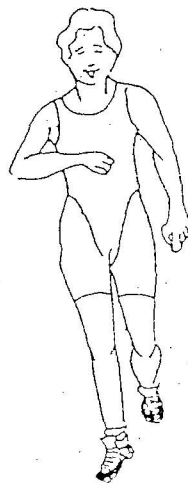
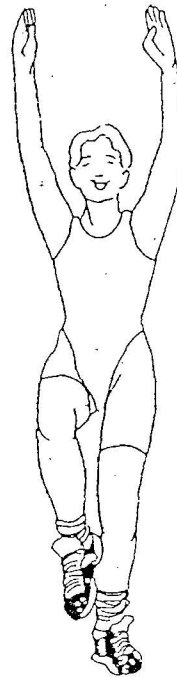
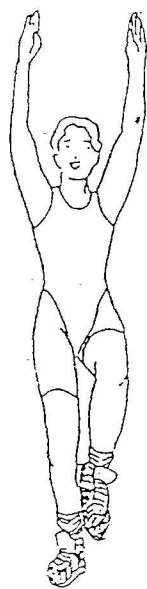
ท่าที่ 5

1. ย่ำเท้าอยู่กับที่ โดยเริ่มเท้าซ้ายก่อน ย่ำ 3 จังหวะ
2. จังหวะที่ 4 ยกเข่าขวาขึ้น พร้อมกับกางแขนทั้งสองข้างออก
3. ทำข้อ.1 + ข้อ.2 นับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 10 เซต โดยทำสลับเท้ากันไป



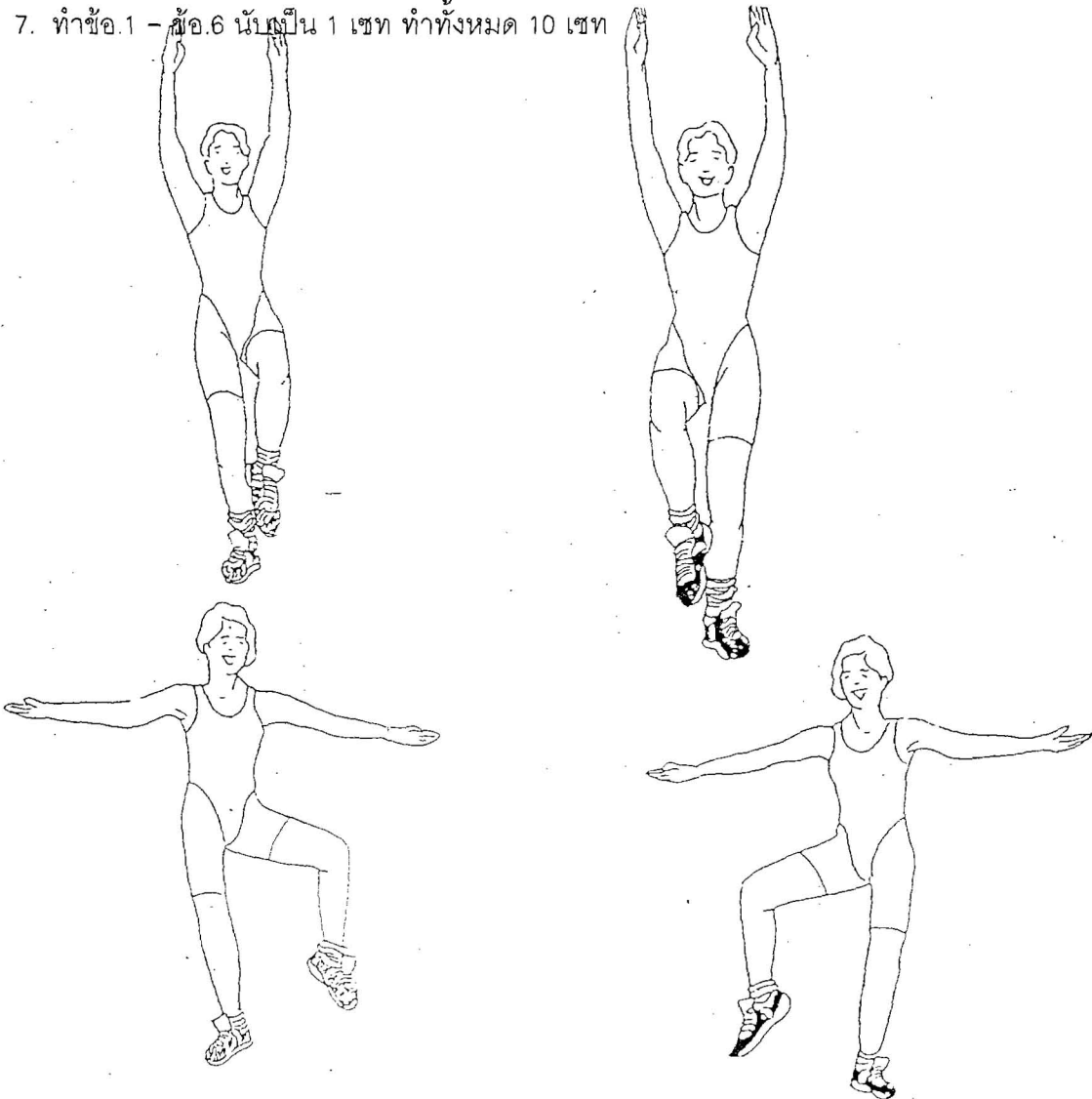
ท่าที่ 6

1. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า แล้วยกเข่าซ้ายพร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้น นับเป็น 1 จังหวะ
2. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า แล้วยกเข่าขวาพร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้น นับเป็น 1 จังหวะ
3. ทำ ข้อ.1 + ข้อ.2 โดยนับรวมกันเป็น 4 จังหวะ
4. เดินถอยหลังด้วยเท้าขวาไปข้างหลัง 4 ก้าว
5. ทำ ข้อ.3 + ข้อ.4 นับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 10 เซต

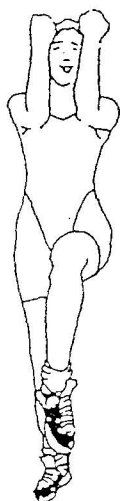


ท่าที่ 7

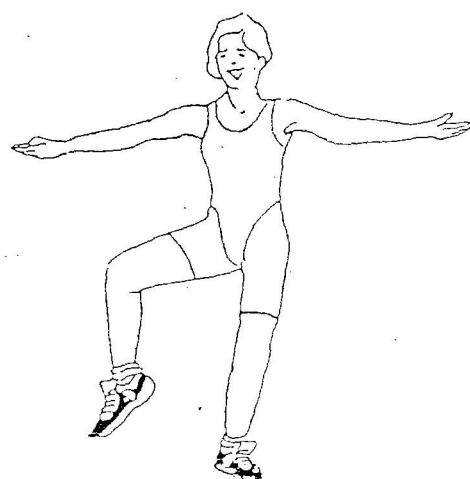
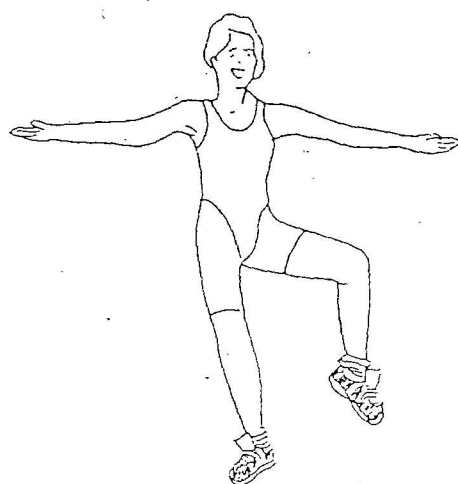
1. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า แล้วยกเข่าซ้ายขึ้นพร้อมกับชูแขนทั้งสองข้างขึ้น นับเป็น 1 จังหวะ
2. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า แล้วยกเข่าขวาขึ้นพร้อมกับชูแขนทั้งสองข้างขึ้น นับเป็น 1 จังหวะ
3. ทำข้อ.1 + ข้อ.2 โดยนับรวมกันเป็น 4 จังหวะ
4. ถอยหลังด้วยเท้าขวา แล้วยกเข่าซ้ายขึ้นด้านข้าง พร้อมกับกางแขนทั้งสองข้างออก นับเป็น 1 จังหวะ
5. ถอยหลังด้วยเท้าซ้าย แล้วยกเข่าขวาขึ้นด้านข้าง พร้อมกับกางแขนทั้งสองข้างออก นับเป็น 1 จังหวะ
6. ทำข้อ.4 สลับกับข้อ.5 โดยนับรวมกันเป็น 4 จังหวะ
7. ทำข้อ.1 - ข้อ.6 นับเป็น 1 เซท ทำทั้งหมด 10 เซท



ท่าที่ 8 ยกเข่าซ้ายและขวาสลับข้างกัน พร้อมกับยกแขนพับข้อศอกแล้วนำมาชิดกัน
ด้านหน้าทำทั้งหมด 10 เซต โดยซ้าย - ขวา นับเป็น 1 เซต



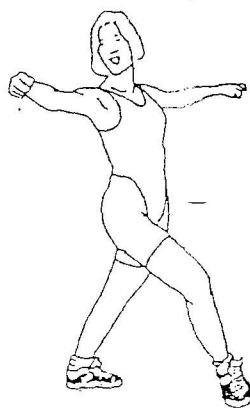
ท่าที่ 9 ยกเข่าออกด้านข้างซ้ายและขวาสลับข้างกัน แขนทั้งสองกางออก ทำทั้งหมด 10 เซต
โดยซ้าย - ขวา นับเป็น 1 เซต



โปรแกรมการฝึกแอโรบิคดำนซ์ (ชุดที่ 3)

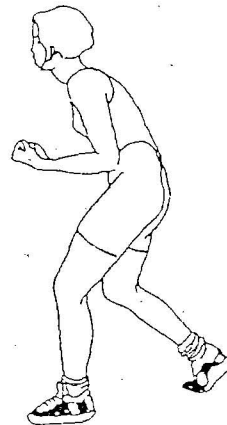
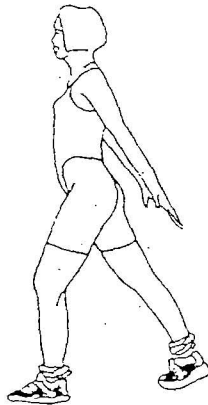
ท่าที่ 1

1. ย่อเข่าอยู่กับที่ 2 จังหวะ พร้อมกับกำมือตึงแขนเข้าหาลำตัว
2. ไขว้เท้าซ้ายไปข้างหลัง กดส้นเท้าซ้ายลงพร้อมกับกางแขนทั้งสองข้างออก ทำ 2 จังหวะ
3. ชิดเท้าซ้ายกลับมาย่อเข่าอยู่กับที่ 2 จังหวะ พร้อมกับกำมือตึงแขนเข้าหาลำตัว
4. ไขว้เท้าขวาไปข้างหลัง กดส้นเท้าขวาลงพร้อมกับกางแขนทั้งสองข้างออก ทำ 2 จังหวะ
5. ทำข้อ.1 - ข้อ.4 นับเป็น 1 เซท ทำทั้งหมด 5 เซท

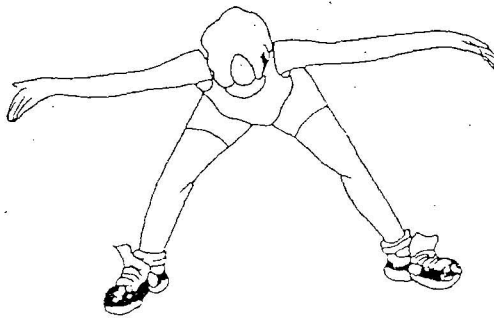


ท่าที่ 2

1. ไขว้เท้าขวาไปทางด้านหลัง เข่าซ้ายหย่อนเล็กน้อย มือทั้งสองข้างเหยียดไปด้านหลัง
2. แหม่วท้องโดยย่อเข้าขวาเข้ามา มือทั้งสองกำตึงเข้าหาหน้าอก พร้อมกับเป่าลมหายใจออก
3. ทำข้อ.1 + ข้อ.2 นับเป็น 1 เซท ทำทั้งหมด 10 เซท แล้วสลับข้างเป็นด้านซ้าย



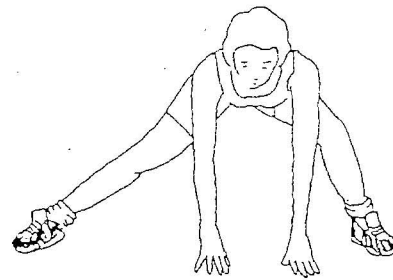
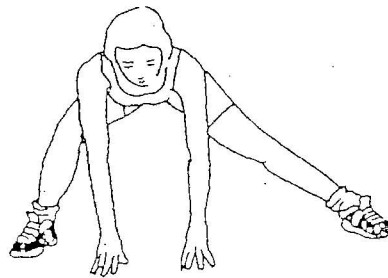
ท่าที่ 3 ย่อเข่าทั้งสองข้าง พร้อมกับกางแขนทั้งสองข้างออก ไล่ตัวไปข้างหน้า เข้มหัวท้องไว้
ศีรษะก้ม นับเป็น 10 จังหวะ



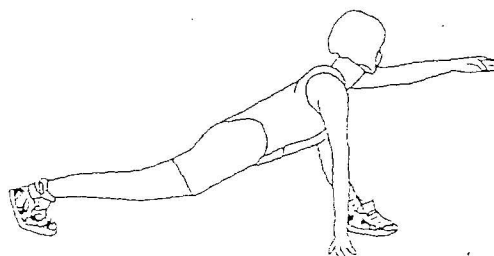
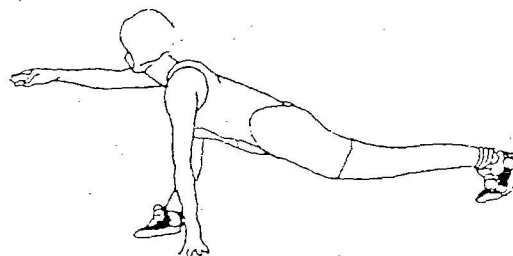
ท่าที่ 4 ก้มตัวไปข้างหน้า เข้มหัวท้องไว้ แล้วเป่าลมหายใจออก นับเป็น 10 จังหวะ



ท่าที่ 5 ลักษณะลำตัวเอนไปข้างหน้า มือทั้งสองข้างแตะที่พื้น เข่าขวาหย่อน เข่าซ้ายเหยียด
นับ 10 จังหวะ แล้วเปลี่ยนข้าง



ท่าที่ 6 หันหน้าไปทางขวา เข่าขวาตั้งฉาก ขาซ้ายเหยียดยาวไปด้านหลัง กดสะโพกลงที่พื้น
พร้อมกับเอื้อมมือขวาไปข้างหน้า นับ 10 จังหวะ แล้วเปลี่ยนข้าง



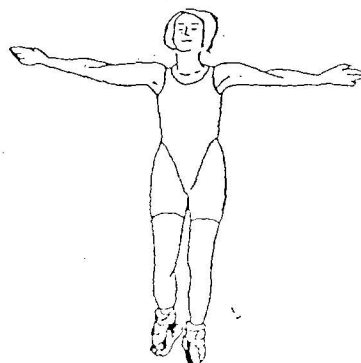
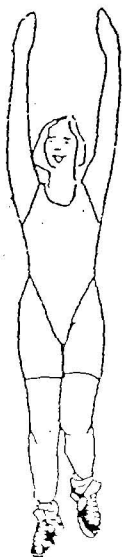
โปรแกรมการฝึกแอโรบิคแดนซ์ (ชุดที่ 4)

ท่าที่ 1 วิ่งอยู่กับที่ โดยเริ่มจากเท้าซ้ายก่อน วิ่ง 20 เที้ยว โดยซ้าย – ขวา นับเป็น 1 เที้ยว



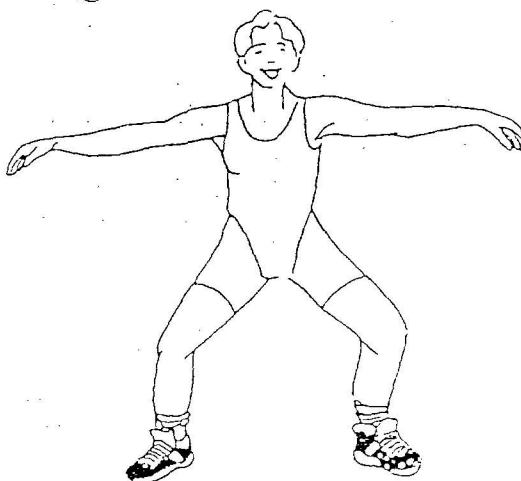
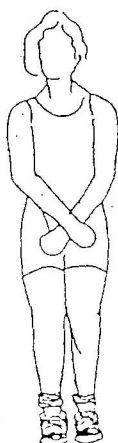
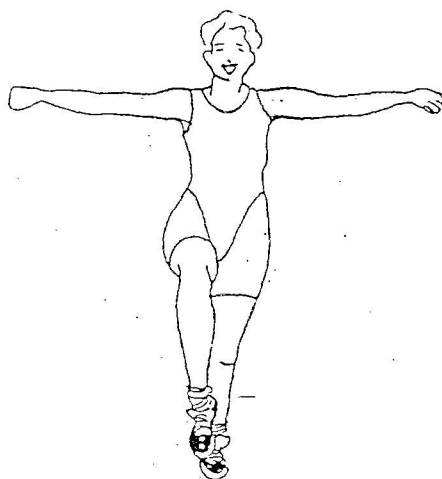
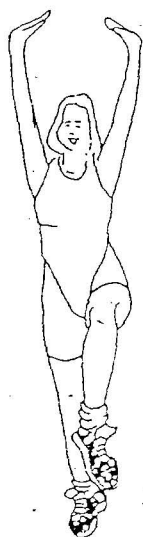
ท่าที่ 2

1. วิ่งอยู่กับที่ โดยที่จังหวะเท้าซ้ายพ่นพื้น มือทั้งสองข้างชูขึ้น
2. วิ่งจังหวะเท้าขวาพ่นพื้น แขนทั้งสองข้างกางออก
3. ทำข้อ.1 + ข้อ.2 นับเป็น 1 เซท ทำทั้งหมด 10 เซท



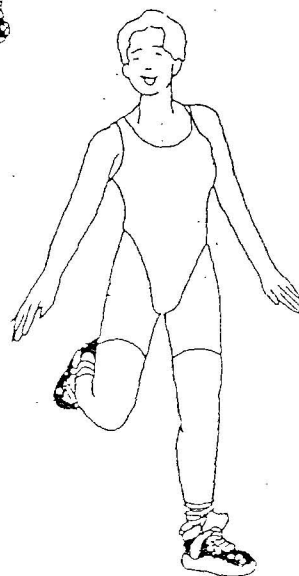
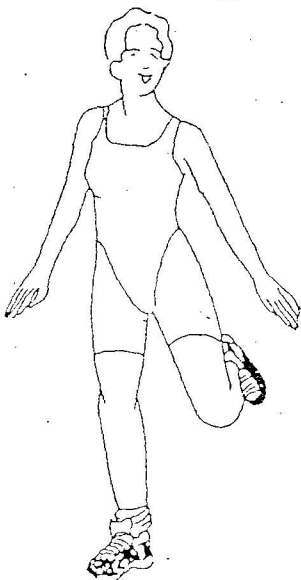
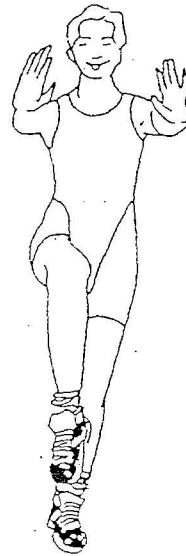
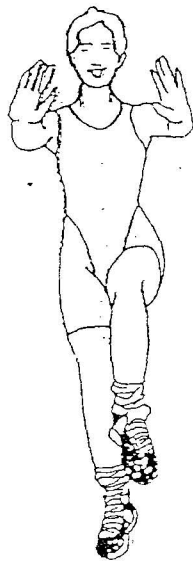
ท่าที่ 2

1. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า แล้วยกเข่าซ้ายขึ้นมือทั้งสองข้างผลักขึ้นข้างบน นับ 1 จังหวะ
2. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า แล้วยกเข่าขวาขึ้นแขนทั้งสองข้างกางออก นับ 1 จังหวะ
3. ทำข้อ.1 สลับ ข้อ.2 โดยนับรวมกันเป็น 4 จังหวะ
4. กระโดดชิดเท้า มือไขว้ไว้ข้างหน้า
5. กระโดดแยกเท้า เข่าหย่อนเล็กน้อยพร้อมกับกางแขนทั้งสองข้างออก
6. ทำข้อ.4 + ข้อ.5 นับเป็น 1 จังหวะ ทำทั้งหมด 4 จังหวะ
7. ทำข้อ.3 + ข้อ.6 นับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 10 เซต



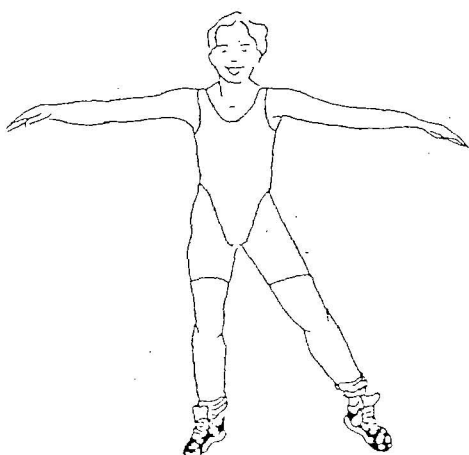
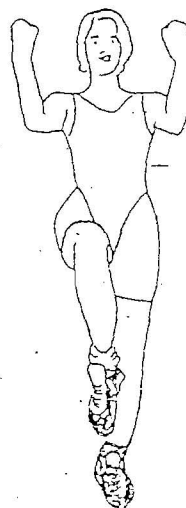
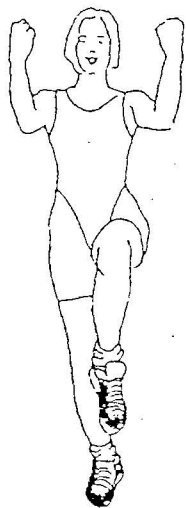
ท่าที่ 3

1. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า แล้วยกเข่าซ้ายขึ้นพร้อมผลักแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า นับเป็น 1 จังหวะ
2. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า แล้วยกเข่าขวาขึ้นพร้อมผลักแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า นับเป็น 1 จังหวะ
3. ทำข้อ.1 สลับ ข้อ.2 โดยนับรวมกันเป็น 4 จังหวะ
4. ถอยหลังด้วยเท้าขวา แล้วพับเข่าซ้าย แขนทั้งสองข้างดึงเข้าหาลำตัว นับ 1 จังหวะ
5. ถอยหลังด้วยเท้าซ้าย แล้วพับเข่าขวา แขนทั้งสองข้างดึงเข้าหาลำตัว นับ 1 จังหวะ
6. ทำข้อ.3 + ข้อ.5 นับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 10 เซต



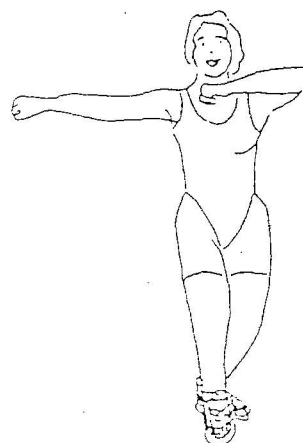
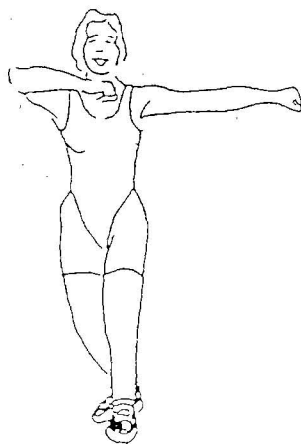
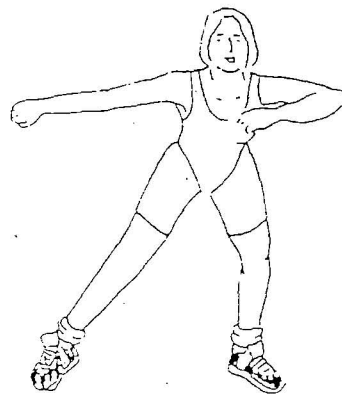
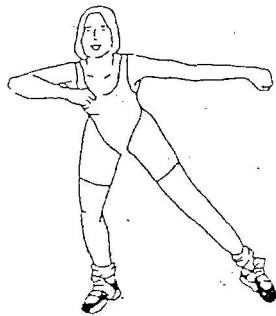
ท่าที่ 4

1. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า แล้วยกเข่าซ้ายขึ้น แขนทั้งสองข้างพับข้อศอกแล้ว ยกมาชิดกัน
ข้างหน้า นับเป็น 1 จังหวะ
2. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า แล้วยกเข่าขวาขึ้น แขนทั้งสองข้างพับข้อศอกแล้ว ยกมาชิดกัน
ข้างหน้า นับเป็น 1 จังหวะ
3. ทำข้อ.1 + ข้อ.2 โดยนับรวมกันเป็น 4 จังหวะ
4. ถอยเท้าขวา แล้วเตะเท้าซ้ายออกด้านข้าง พร้อมกับกางแขนทั้งสองข้างออกนับเป็น 1
จังหวะ
5. ถอยเท้าซ้าย แล้วเตะเท้าขวาออกด้านข้าง พร้อมกับกางแขนทั้งสองข้างออกนับเป็น 1
จังหวะ
6. ทำข้อ.4 สลับ ข้อ.5 โดยนับรวมกันเป็น 4 จังหวะ
7. ทำข้อ.3 + ข้อ.6 นับเป็น 1 เซท ทำทั้งหมด 10 เซท



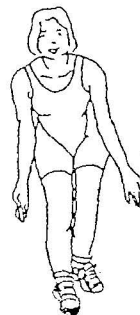
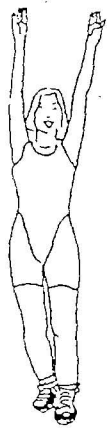
ท่าที่ 5

1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ใช้สันเท้าแตะที่พื้น พร้อมกับเหวี่ยงแขนไปด้านข้าง นับ 1 จังหวะ
2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ใช้สันเท้าแตะที่พื้น พร้อมกับเหวี่ยงแขนไปด้านข้าง นับ 1 จังหวะ
3. ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้าง ใช้ปลายเท้าแตะที่พื้น ไล้ตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย พร้อมกับเหวี่ยงแขนไปด้านข้าง นับ 1 จังหวะ
4. ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง ใช้ปลายเท้าแตะที่พื้น ไล้ตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย พร้อมกับเหวี่ยงแขนไปด้านข้าง นับ 1 จังหวะ
5. ทำข้อ.1 - ข้อ.4 นับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 10 เซต



ท่าที่ 6

1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ใช้สันเท้าซ้ายเตะพื้น พร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ นับ 1 จังหวะ
2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ใช้สันเท้าขวาเตะพื้น พร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ นับ 1 จังหวะ
3. ทำข้อ.1 - ข้อ.2 นับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 10 เซต



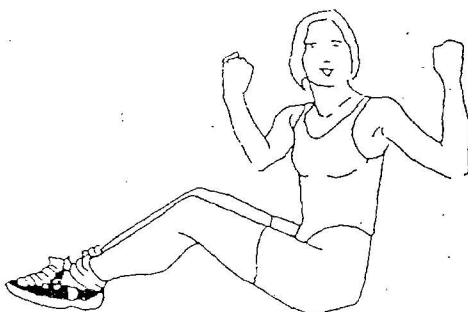
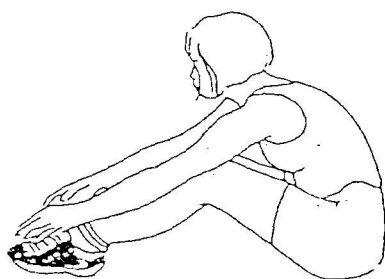
โปรแกรมการฝึกแอโรบิคดานซ์ (ชุดที่ 5)

ท่าที่ 1

1. นั่งยืงเท้าไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วก้มตัวไปข้างหน้า เขม่วท้องไว้แล้วเป่าลมหายใจออก

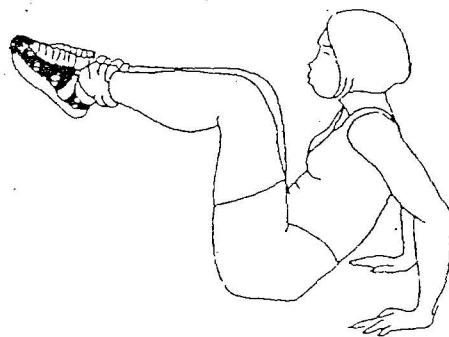
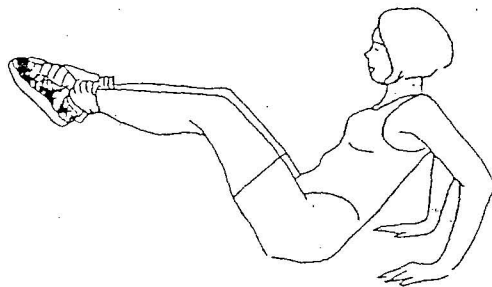
ท่า 2 จังหวะ

2. ดึงตัวขึ้นมาพับข้อศอก ให้แขนตั้งฉาก แล้วบิดลำตัวไปทางซ้ายและขวา
3. ทำข้อ.1 + ข้อ.2 นับเป็น 1 เซท ทำทั้งหมด 10 เซท



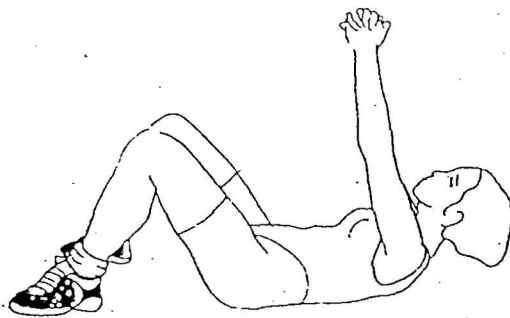
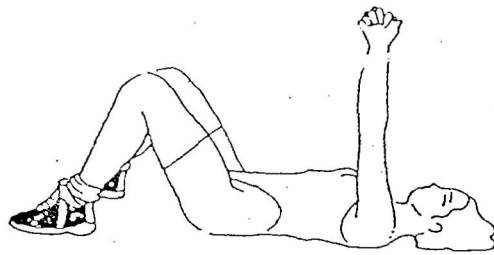
ท่าที่ 2

1. นั้งยกเท้าทั้งสองข้าง โดยแขนทั้งสองข้างอยู่ด้านหน้า
2. ดึงเข่าเข้าหาหน้าอก พร้อมกับหายใจออก
3. ทำข้อ.1 + ข้อ.2 นับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 20 เที้ยว เป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 3 เซต



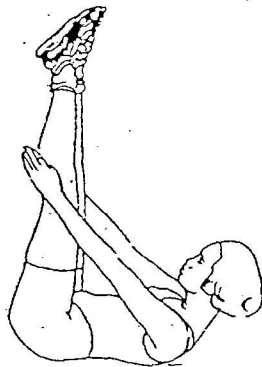
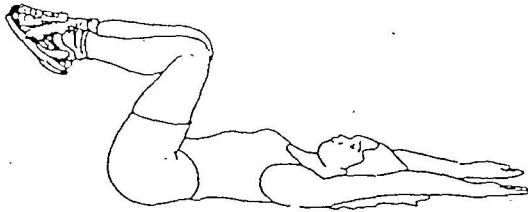
ท่าที่ 3

1. นอนหงายตั้งเข่าทั้งสองข้างขึ้น มือประสานกันแล้วชูไว้
2. ยกลำตัวขึ้น พร้อมกับเป่าลมหายใจออก
3. ทำข้อ.1 + ข้อ.2 นับเป็น 1 เที้ยว ทำทั้งหมด 20 เที้ยว เป็น 1 เซท ทำทั้งหมด 3 เซท



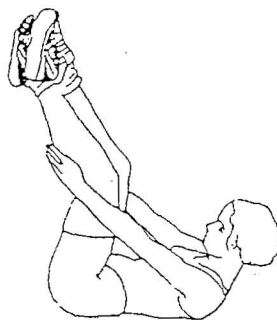
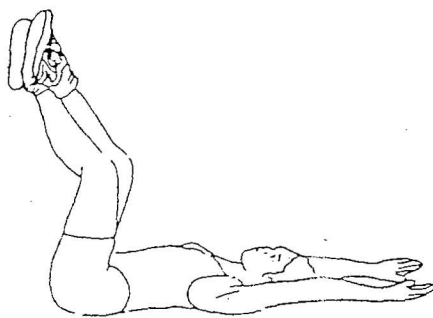
ท่าที่ 4

1. นอนหงายแขนทั้งสองข้างเหยียดเหนือศีรษะ งอเข่าทั้งสองข้าง
2. เหยียดเข่าทั้งสองข้างขึ้นข้างบน พร้อมกับยกลำตัวขึ้น ให้แขนทั้งสองข้างไปแตะที่เข่า แล้ว
ลดตัวลงในท่า ข้อ.1
3. ทำข้อ.1 + ข้อ.2 นับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 10 เซต



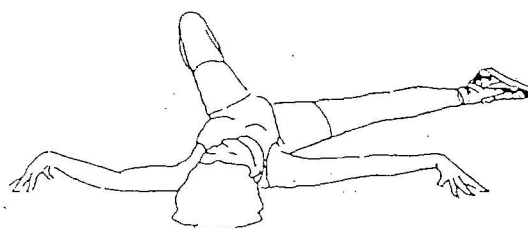
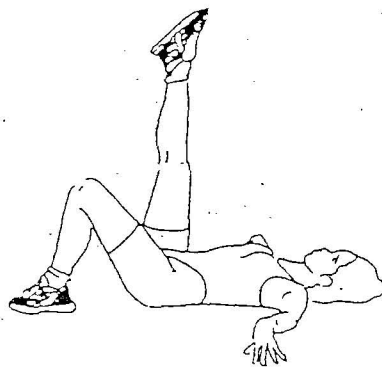
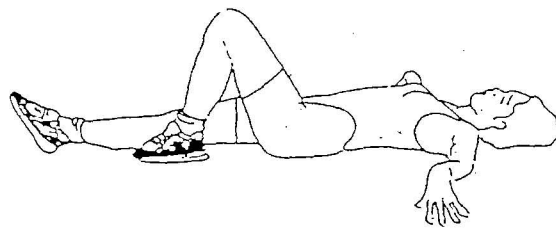
ท่าที่ 5

1. นอนหงายไขว้เท้าไว้ข้างบน แขนทั้งสองข้างเหยียดเหนือศีรษะ
2. ยกลำตัวขึ้นให้มือทั้งสองข้างไปแตะที่เข่า
3. ปิดลำตัว เอ้ามแขนไขว้ขวา - ซ้ายแล้วกลับสู่ท่า ข้อ.1
4. ทำข้อ.1 - ข้อ.3 นับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 10 เซต

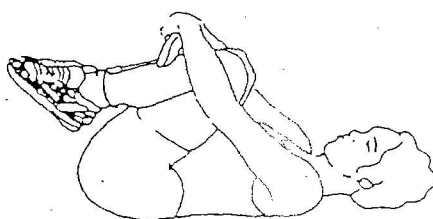


ท่าที่ 6

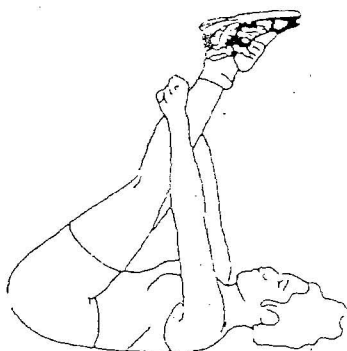
1. นอนหงายตั้งเข่าซ้าย ขาขวาเหยียด แขนทั้งสองข้างกางออกระดับไหล่
2. เตะขาขวาขึ้นมา 2 จังหวะ ปลายเท้างุ้ม
3. วาดขาไปด้านข้าง โดยไม่ให้เท้าแตะพื้น แล้วกลับสู่ท่า ข้อ.1
4. ทำข้อ.1 - ข้อ.3 นับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 10 เซต แล้วเปลี่ยนเป็นท่าซ้าย



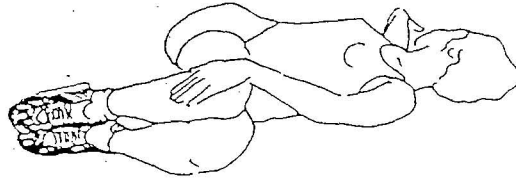
ท่าที่ 7 นอนกอดเข้าชิดอก กันพื้นพื้นเล็กน้อย พร้อมหายใจออกเพื่อเป็นการยืด
กล้ามเนื้อหลัง นับ 10 จังหวะ



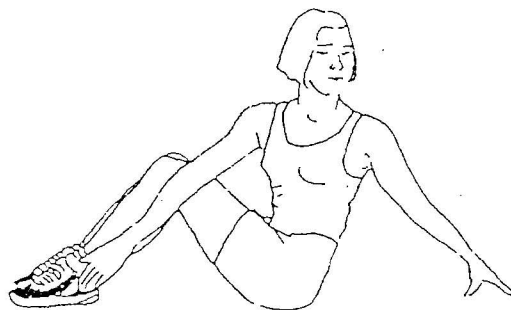
ท่าที่ 8 นอนหงายเหยียดขาทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ปลายเท้าจุ่ม มือทั้งสองข้างประสาน
ไว้ที่น่อง กันพื้นพื้นเล็กน้อยเพื่อยืดกล้ามเนื้อหลัง พร้อมหายใจออก นับเป็น
10 จังหวะ



ท่าที่ 9 นอนหงายพับเข่าทั้งสองข้างไปทางด้านซ้าย ใช้มือซ้ายกดเข่าลงที่พื้น หันหน้าไปทางด้านขวามือ เพื่อยึดกล้ามเนื้อหลังด้านล่าง พร้อมหายใจออก นับเป็น 10 จังหวะ



ท่าที่ 10 นั่งชันเข่าทั้งสองข้าง ลำตัวตรงหันหน้าไปทางด้านซ้าย ใช้ข้อศอกขวาออกแรงต้านกับเข่าทั้งสองข้าง ปิดลำตัวพร้อมกับเป่าลมหายใจออก นับเป็น 10 จังหวะ แล้วเปลี่ยนข้าง



ท่าที่ 11 นั่งขัดสมาธิ แขนขวายื่นไปข้างหน้า แขนซ้ายสอดไว้ดันแขนขวา ใช้แขนซ้าย
ดึงแขนขวาไปทางซ้าย แล้วหันหน้าไปทางขวา พร้อมกับหายใจออก
นับ 10 จังหวะ แล้วเปลี่ยนข้าง



ท่าที่ 12 นั่งขัดสมาธิตัวตรง กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว กดไหล่ลงยืดคอขึ้น
แล้วค่อย ๆ เอียงไปทางด้านซ้าย นับ 10 จังหวะ ด้านขวา 10 จังหวะ
แล้วก้มลง นับ 10 จังหวะ



ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวปรารถนา	ชื่อสกุล ช้อนแก้ว
เกิดวันที่	16 เมษายน พุทธศักราช 2514
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	142 ถนนเทศบาลสาย 2 แขวงกัลยาณ์ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษานารีวิทยา กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2536	ศษ.บ. (บริหารธุรกิจ) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พ.ศ. 2541	กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2540	นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2541	นักวิชาการศึกษา สำนักงานศึกษาธิการ จังหวัดศรีสะเกษ
พ.ศ. 2541	บุคลากร กองการเจ้าหน้าที่ กรมการศึกษานอกโรงเรียน

การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชาย
ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง
โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ

บทคัดย่อ
ของ
ปรารธนา ช้อนแก้ว

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ
มีนาคม 2542

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชาย ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นสื่อ กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายที่มีอายุ 14 - 24 ปี จำนวน 60 คน ซึ่งสุ่มมาจาก เยาวชนที่ศาลพิพากษาว่ากระทำความผิดจริง จำนวน 300 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เข้ากลุ่ม ทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึก แอโรบิคแดนซ์ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกวิ่ง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ t - test , one - way ANOVA

ผลการศึกษาที่สำคัญ คือ

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มเยาวชนที่ได้รับการฝึกแบบแอโรบิคแดนซ์ มีความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล และด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์สูงขึ้นกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มที่ได้รับการฝึกวิ่ง มีความภาคภูมิใจในตนเองด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ผลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกแอโรบิคแดนซ์ และกลุ่มที่ได้รับการฝึกวิ่ง มีความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผลแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ได้รับการฝึกแอโรบิคแดนซ์ มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกวิ่ง

DEVELOPING SELF - ESTEEM IN JUVENILE DELINQUENTS OF
RAYONG REMAND HOME THROUGH PHYSICAL EXERCISES

AN ABSTRACT
BY
PARTHANA CHONGKOEW

Presented in partial fulfillment of the requirements for
the Master of Education degree in Developmental Psychology
At Srinakarinwirot University
May 1999

The purpose of this research was to assess self - esteem as developed through physical exercises in the juvenile delinquents of Rayong remand home. A sample consisting of 60 subjects who were male youths, 14 - 24 years old was randomly drawn from 300 convicted juvenile delinquents of Rayong remand home. These subjects were divided into three groups___experimental groups 1 ,2 and control group. The experimental group 1 was assigned to engage in aerobic dance whereas the experimental group 2 was assigned to engage in jogging exercise.

The instrument for collecting the data was a self - esteem rating scale. The statistical methods for analyzing the data were t - test and the analysis of variance (ANOVA). The main findings were as follows:

The pretest and posttest results showed that The aerobic dance group showed a statistically significant increase of self - esteem regarding The value of achievement, and emotional adjustment whereas the jogging group showed a statistically significant increase of self - esteem relating to emotional adjustment.

The results from analysis of variance showed that the experimental groups 1 , 2 who were assigned to engage in aerobic dance and jogging exercise respectively were found to be significantly different in self - esteem particularly regarding the value of achievement, on which the aerobic group scored higher than did the jogging group.