

ศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง

ปริญญานิพนธ์

ของ

ศิริพร เทียบเทียม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

เมษายน 2551

ศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง

ปริญญานิพนธ์

ของ

ศิริพร เทียบเทียม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

เมษายน 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง

บทคัดย่อ

ของ

ศิริพร เทียบเทียม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

เมษายน 2551

ศิริพร เทียบเทียม. (2551). *ศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง*.

ปริญญาณิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์.ดร.พันธุ์วีรา

ขวัญบูรณาจันทร์, อาจารย์ ดร.คุณัตว์ พิธพรชัยกุล.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง และศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองระหว่าง ปริมาณในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่พักอาศัยอยู่ภายในหอพัก มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ จำนวน 500 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นเพศชาย 250 คน และเพศ หญิง 250 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติที่ (t-test independent) และความแปรปรวนสองทาง (two-way analysis of variance) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของตุเกย์ (tukey)

ผลการศึกษา พบว่าระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองระหว่างเพศชายกับ เพศหญิง พบว่า เพศชายมีคะแนนเฉลี่ย 69.30 เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ย 72.08 เปรียบเทียบระหว่าง เพศชาย และเพศหญิง พบว่า มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองแตกต่างกัน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปริมาณการออกกำลังกาย พบว่า นิสิตที่ออกกำลังกายปกติ มีคะแนน เฉลี่ย 63.13 นิสิตที่ออกกำลังกายน้อย มีคะแนนเฉลี่ย 72.21 และนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย มีคะแนน เฉลี่ย 81.00 เปรียบเทียบปริมาณการออกกำลังกาย พบว่า มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกาย ตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนำมาเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า ปริมาณการออก กายต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกคู่

A STUDY OF PHYSICAL SELF – EFFICACY LEVEL

AN ABSTRACT

BY

SIRIPORN TIABTIAM

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the

Master of Sciences Degree in Sports Science

at Srinakharinwirot University

April 2008

Siriporn Tiabtiam. (2008). *A Study of Physical Self - Efficacy Level*. Master thesis,
M.sc. (Sport Science). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee : Assoc.Prof.Dr. Panwira Kwanburanachan, Dr.Kunat
Pithapornchaikul.

The purpose of this research aim to study the level of body's efficacy between male and female and the quantities of exercise. The subjects were the students who lived in Srinakharinwirot University's dormitory then divided to 250 male students and 250 female students. Data were analyzed and compared by using t-test Independent, two way analysis of variance and Tukey at .05

The results indicated that the mean score for the level of body's efficacy between male and female were 69.30 and 72.08, respectively. There were significant differences between male and female at .05 level. The level of body's efficacy between the regular exercise, less exercise and none exercise were 63.13, 72.21 and 81.00, respectively. There were significant differences between the quantities of exercise. Then using Tukey for the differences found that every pair were significant differences at .05 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง

ของ
ศิริพร เทียบเทียม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่.....เดือน เมษายน พ.ศ. 2551

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธานประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.พนัธวีรา ขวัญบุรณจันทร์) (รองศาสตราจารย์ ดร.พนัธวีรา ขวัญบุรณจันทร์)

.....กรรมการกรรมการ

(อาจารย์ ดร. คุณัตว์ พิธพรชัยกุล)

(อาจารย์ ดร. คุณัตว์ พิธพรชัยกุล)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สนธยา สี่ละมาด)

.....กรรมการ

(อาจารย์ถนอมศักดิ์ เสนาคำ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาและคำแนะนำจาก รองศาสตราจารย์ ดร.พันธุ์วิภา ขวัญบุรณจันทร์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.คุณัต์ว์ พิธพรชัยกุล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาได้ให้คำปรึกษา แนะนำ ช่วยเหลือ และแก้ไขปัญหาต่างๆ ระหว่างการดำเนินการวิจัย จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 5 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วย ศาสตราจารย์นำชัย เลวลัย อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุร ภัทร อาจารย์อโนชา สายสินธุ์ และอาจารย์ชูศักดิ์ พัฒนมะมนตรี ที่ได้กรุณาชี้แนะ แก้ไข แนะนำ ข้อบกพร่องต่างๆ และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแบบสอบถาม คณาจารย์ประจำภาควิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน จนทำให้ปริญญานิพนธ์ มีความสมบูรณ์ ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ที่กล่าวมาแล้วผู้วิจัยขอขอบคุณ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ให้ ความร่วมมือ ในการทำแบบสอบถาม ตลอดจน พี่ เพื่อนและน้องๆทุกคน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ และ เป็นกำลังใจทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้

ท้ายที่สุด คุณความดีของปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณค่า คุณประโยชน์ของ ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เพื่อน้อมถวายเป็นพุทธบูชา และบูชาคุณบุพการี คุณพ่อละออ เทียบเทียม คุณ แม่ประทวน เทียบเทียม ผู้ให้กำเนิด เลี้ยงดู และอบรมสั่งสอนให้เป็นคนดีตลอดมา บวรพจารย์ผู้ให้ ความรู้ และท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ตลอดจนญาติ พี่ น้อง ที่ให้การสนับสนุน คอยห่วงใย และเป็น กำลังใจ จนสำเร็จการศึกษา จึงขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ศิริพร เทียบเทียม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ความสำคัญในการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของงานวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	4
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง.....	6
ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง.....	6
ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเอง.....	9
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง.....	12
การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง.....	17
ปัจจัยในการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง.....	19
ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง.....	19
ทฤษฎีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง.....	20
การวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง.....	22
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
งานวิจัยต่างประเทศ.....	23
งานวิจัยภายในประเทศ.....	25

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	28
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	28
ประชากร.....	28
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	28
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	28
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	28
การหาคุณภาพของเครื่องมือ.....	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
5 บทย่อ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	37
บทย่อ.....	37
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	38
อภิปรายผล.....	39
ข้อเสนอแนะ.....	42
บรรณานุกรม.....	43
ภาคผนวก.....	47
ภาคผนวก ก.....	48
ภาคผนวก ข.....	51

ประวัติย่อผู้วิจัย.....	53
-------------------------	----

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง เกี่ยวกับร่างกายตนเอง ระหว่างคะแนนปริมาณในการออกกำลังกายและเพศ.....	32
2	ค่าเฉลี่ย ของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ของเพศชายและเพศหญิง.....	33
3	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง เกี่ยวกับร่างกายตนเองของเพศชายและเพศหญิง ของกลุ่มที่มีปริมาณ การออกกำลังกายปกติ ออกกำลังกายน้อย และไม่ออกกำลังกาย.....	34
4	วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างรายคู่ ของการออกกำลังกาย ระหว่างคนที่ ออกกำลังกายปกติ คนที่ออกกำลังกายน้อย และคนที่ไม่ออกกำลังกาย.....	35
5	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง เกี่ยวกับร่างกายตนเอง ของเพศชาย และเพศหญิง ที่ไม่มีการออกกำลังกาย ที่มีปริมาณของการออกกำลังกายน้อย และที่มีปริมาณของ การออกกำลังกายปกติ.....	36

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล และ อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม.....	9
2	ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น.....	10
3	ความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเชื่อในความสามารถของตนเองกับพฤติกรรม.....	16
4	การสร้าง ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง.....	17

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีบทบาทมากในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ การส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้สมส่วน ในช่วงอายุ 16-30 ปี ร่างกาย จะมีการพัฒนาอย่างเต็มที่ สามารถที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้ทุกชนิด โดยทั่วไปแล้ว จะถือว่าวัยนี้เป็นวัยของแชมป์เปี้ยน ซึ่งหมายความว่า สมรรถภาพทางกายในช่วงนี้จะขึ้นถึงจุดสูงสุด การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้การดำรงรักษาสุขภาพเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ถ้ามนุษย์ไม่ออกกำลังกายจะยิ่งทำให้การเสื่อมสภาพโดยธรรมชาติของกล้ามเนื้อ เอ็นผิวยึดกระดูก ฯลฯ เป็นไปเร็วขึ้น แต่การออกกำลังกายจะช่วยให้มีการเสื่อมช้าลง การออกกำลังกายจะสามารถชะลอความแก่ตามธรรมชาติได้ไม่ว่าอายุจะน้อยก็ตาม

ในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันลดลง ประกอบกับมนุษย์ต้องมีการต่อสู้แข่งขันในเรื่องของการศึกษา การทำมาหากิน จึงทำให้การออกกำลังกายและการพักผ่อนหย่อนใจ เปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งที่จำเป็นอีกทั้งยังมีคนจำนวนมากออกกำลังกายไม่เพียงพอ หรือขาดการออกกำลังกายถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย

สมรรถภาพทางจิตใจ ประกอบไปด้วย การรับรู้ตนเองหรือระวางตนเอง (Self-Awareness) และความสามารถในการควบคุมตนเองหรือเรียกอีกอย่างว่าการมีวินัยทางใจ (Mental-Discipline) การมีสมรรถภาพทางจิตใจที่แข็งแกร่ง พร้อมทั้งจะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ อย่างไม่ท้อถอย เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา โค้ชและนักกีฬาสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ โดยจัดการฝึกอย่างเป็นระบบ มีความต่อเนื่อง และปฏิบัติเป็นประจำจนสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิดอดทนต่อแรงกดดัน และจัดการกับความวิตกกังวลหรือความเครียดที่เกิดขึ้น ในการฝึกซ้อม การแข่งขันที่มีความกดดันสูงได้ ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่น มีความกล้าที่จะตัดสินใจด้วยตัวเองในการแก้ไขปัญหาต่างๆ และมีความสุขในสิ่งที่ได้กระทำลงไป ซึ่งสมรรถภาพทางจิตใจที่แข็งแกร่งนี้เป็นประโยชน์กับนักกีฬาทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย และทุกระดับความสามารถ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541:87-89)

ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confident) ก็มีส่วนประกอบอีกหลายอย่างในที่นี้ผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาเรื่องความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความเชื่อมั่นในตนเอง เช่นในการออกกำลังกาย ในบางกิจกรรมผู้ชายและผู้หญิงมีความสามารถในการที่จะแสดงออกได้เหมือนกัน แต่เมื่อเฉพาะเจาะจงลงไปกิจกรรมนั้นแล้วความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในกิจกรรมนั้น ก็จะเกิดความแตกต่าง

ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (self efficacy) หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างจนสำเร็จ หากนักกีฬาได้มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างทางการกีฬาสูงมักจะเข้าร่วมการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาย่างกระตือรือร้นด้วยความเชื่อมั่นและคาดหวังประสบความสำเร็จ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541:65)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนเองในการที่จะจัดการ และดำเนินการแสดงพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ บุคคลจะตัดสินใจว่าจะแสดงพฤติกรรมหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และ ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นตามมา ซึ่งจะพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีบทบาทและมีความสำคัญมากกว่าความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กันมาก ซึ่ง 2 ตัวแปรนี้มีผลต่อการตัดสินใจว่าจะเลือกกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมในหลายๆด้าน รวมทั้งด้านกีฬาด้วย หากนักกีฬารับรู้ความสามารถของตนเองสูง และมีความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นสูง นักกีฬาก็จะมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน ในทางกลับกัน ถ้านักกีฬามีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ และมีความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นต่ำนักกีฬาก็มีแนวโน้มที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น และแม้ว่าผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาเพียงใด แต่ถ้านักกีฬาเกิดความสงสัยว่าเขาจะทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จได้หรือไม่ ผลที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะไม่จูงใจให้เขาทำพฤติกรรมดังกล่าวก็ได้ ดังนั้นถ้านักกีฬารับรู้ว่าตนเองมีความสามารถย่อมจะเห็นคุณค่าในตนเอง และเกิดแรงจูงใจภายในทำให้เกิดความพยายามมากขึ้น ดังที่ แบนดูรา (Bandura.1997) ได้บอกไว้ว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง มักจะเลือกทำงานที่มีลักษณะท้าทาย กระตือรือร้น ต้องการความสำเร็จสูงใช้ความพยายามมุนานะนานกว่าบุคคลที่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถต่ำ และจะไม่หลีกเลี่ยงหรือทอดทิ้งเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ซึ่งจะต่างจากบุคคลที่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถต่ำจะเลือกทำงานที่

ง่าย ขาดความพยายาม ขาดความมุ่งมั่น หลีกเลียงงานที่ถนัดเมื่อพบอุปสรรคและยังส่งผลต่อ ปฏิบัติทางอารมณ์ด้วย เช่น เครียด วิตกกังวล กลัวความล้มเหลว เป็นต้น

การรับรู้ความสามารถของตนไม่ได้ขึ้นอยู่กับทักษะที่เขามีอยู่ในขณะนั้น หากแต่ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจของเขาว่าสามารถทำอะไรได้ด้วยทักษะที่เขามีอยู่ กล่าวคือบุคคลที่มีทักษะชนิดเดียวกัน ภายใต้สถานการณ์ที่เหมือนกันอาจจะปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่งแตกต่างกันไป การพัฒนาการรับรู้ ความสามารถของคนแต่ละคนจึงต้องพิจารณาทั้งทักษะและความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถใช้ ทักษะเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเป็นส่วนหนึ่งของความเชื่อมั่นในตนเอง(self-confident) เช่นนักกีฬา อาจมีความเชื่อมั่นในการว่ายน้ำ และอาจมีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในการว่ายน้ำ แต่อาจไม่มีความ เชื่อมั่นในการว่ายน้ำเสีย ดังนั้น ในการแข่งขันว่ายน้ำเขาจะมีความเชื่อมั่นอย่างยิ่งในการว่ายน้ำแต่จะ ขาดความเชื่อมั่นในการว่ายน้ำเสีย เป็นต้น

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงประโยชน์ของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างที่มีผลต่อ การออกกำลังกาย จึงต้องการที่จะศึกษาถึงผลของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างที่มีต่อการออกกำลังกาย เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการออกกำลังกายต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ในตัวแปรเพศ และ ปริมาณในการออกกำลังกาย

ความสำคัญในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบถึงระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง
2. เพื่อทราบถึงระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ในตัวแปรเพศ และ ปริมาณในการออกกำลังกาย

ขอบเขตของงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนิสิตที่พักอาศัยอยู่ภายในหอพัก ของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จำนวน 500 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนิสิตที่พักอาศัยอยู่ภายในหอพัก ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. นิสิตชาย 250 คน
2. นิสิตหญิง 250 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ เพศ และปริมาณการออกกำลังกาย
2. ตัวแปรตาม คือ ผลของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง

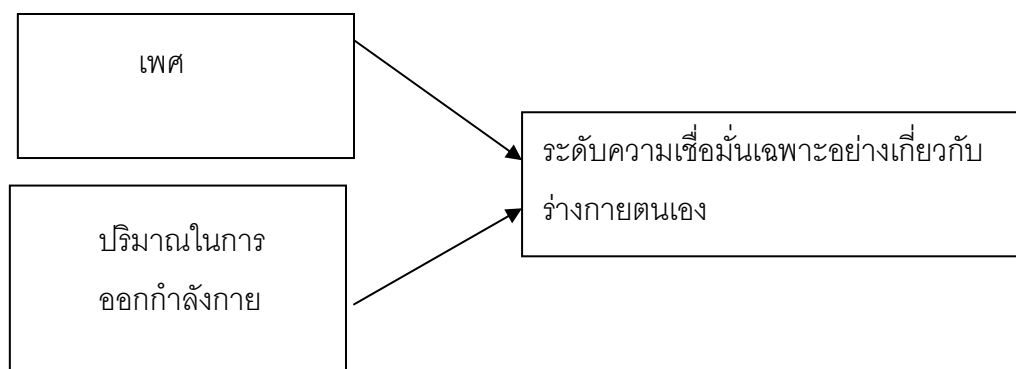
ข้อตกลงเบื้องต้น

กลุ่มตัวอย่างต้องเป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (self-efficacy) คือ ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างจนสำเร็จ (สืบสาย บุญวีรบุตร:65)
2. ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง (Physical Self-Efficacy) หมายถึง ความเชื่อมั่นทางด้านร่างกายของบุคคลที่จะสามารถทำงานบางอย่างได้จนสำเร็จ
3. การออกกำลังกาย คือ การทำให้ร่างกายได้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวสัดส่วนของร่างกายทุกส่วน มีการออกแบบ เป็นแบบแผนและทำซ้ำๆ เพื่อเสริมสร้างหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งหรือมากกว่านั้น
4. ปริมาณการออกกำลังกาย หมายถึง จำนวนการออกกำลังกาย ภายในหนึ่งสัปดาห์ แบ่งออกเป็น
 - คนที่ไม่ออกกำลังกาย คือ ใน 1 สัปดาห์ไม่มีการออกกำลังกายเลย
 - คนที่ออกกำลังกายน้อย คือ มีการออกกำลังกาย 1 – 2 วัน / สัปดาห์
 - คนที่ออกกำลังกายปกติ คือ มีการออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วัน / สัปดาห์

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. เพศชายและเพศหญิงมีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองแตกต่างกัน
2. ปริมาณการออกกำลังกายของเพศชาย และเพศหญิง มีผลต่อความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
 - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
 - การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ปัจจัยในการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ทฤษฎีของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง
 - งานวิจัยภายในต่างประเทศ
 - งานวิจัยภายในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองเอาไว้ต่างกัน ดังต่อไปนี้

สมาคมการศึกษาเกี่ยวกับเด็กแห่งสหรัฐอเมริกา (Child Study Association of America.1952: 185-186) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดขึ้นกับบุคคลที่สำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ เสมอๆ เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง เขาจะรู้สึกว่าตัวเองไม่ถูกข่มขู่จากผู้อื่น อันเป็นผลทำให้ความยุ่งยากใจต่างๆ ลดลงไป ทำให้มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

มาสโลว์ (Maslow.1954: 411) ได้กล่าวว่า ทุกคนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) และต้องการให้คนอื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนเองด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอจะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวาง ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีปมด้อยหรือเสียความภาคภูมิใจในตนเองได้

เบอร์คินลิดจ์ (Breckenridge.1955: 249) กล่าวว่าไว้ว่า อิทธิพลของครอบครัวและสังคมมีผลต่อจิตใจของเด็ก การได้รับการยอมรับจากสังคมและครอบครัว จะเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลนั้นสามารถที่จะพัฒนาความคิดเรื่อง การนับถือตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบ และสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมด้วย สาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ การฝึกฝนเพิ่มเติมเป็นพิเศษอยู่เสมอ จนมีทักษะและมีความสามารถสูง ในที่สุดจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเองยังขึ้นอยู่กับระดับอายุ ระดับพัฒนาการ และกลุ่มที่เด็กร่วมเล่นหรือร่วมทำงานตลอดจนสถานการณ์ต่างๆที่กำลังเผชิญอยู่ บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือบุคคลที่ไม่บรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ ไม่กระปรี้กระเปร่า ในการกระทำสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง

สมิธ (Smith 1961: 185) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง การพึงพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเองหรือ การยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจะมีมากน้อยเพียงใดนั้นสามารถพิจารณาได้จาก ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นมาก จะเป็นสาเหตุให้รู้สึกว่าคุณค่าไม่เหมาะสมและไม่พึงพอใจในตนเอง

ไซมอนด์ (Symonds. 1964: 85 – 86) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง คือบุคคลที่ไม่ยอมจำนนต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยสิ้นเชิงทีเดียว ต่างกับคนที่เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง คือมีความขลาดกลัว และไม่แน่ใจในตนเอง ซึ่งใช้เวลาส่วนใหญ่ ไปในทางนี้กวาดภาพเอาเองในสิ่งที่ตนต้องการหรือปรารถนา ไม่ทำตามลำดับขั้นของความเป็นจริง เนื่องจากเกิดความหวาดกลัว หวั่นวิตกกังวลกลายเป็นคนทำอะไรไม่เป็นเลย อาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้คนเราขาดความเชื่อมั่นในตนเองคือ ขาดความรู้ ขาดความกล้าหาญในทางที่ชอบธรรม และมีความเกียจคร้าน นอกจากนี้ยังอาจเนื่องมาจาก ความเชื่อที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจหรือบางทีก็เป็นผลจากความล้มเหลวในอดีต

เบลร์ (Blair. 1968: 138) กล่าวว่าไว้ว่า คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง คนที่ยอมรับสภาพการณ์ใหม่ๆ ที่ตนประสบโดยปราศจากความกลัวความล้มเหลว จะเป็นบุคคลที่มีความกล้าที่จะเผชิญต่อสถานการณ์ต่างๆ ด้วยความมั่นใจ ว่า สภาพการณ์นั้นๆ จะไม่ทำให้เขาได้รับความเดือดร้อน ไม่สับสนใจ บุคคลใดก็ตามที่กระทำตามความต้องการ หรือคุณธรรมที่สังคมวางไว้นั้น ย่อมสบายใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสิ่งที่ตนกระทำไปนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

ความเชื่อมั่นในตนเองนี้อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ดังที่ วีลีย์ (Vealey.1986: 221-246) กล่าวว่าไว้ว่าความเชื่อมั่นในตัวเองนี้ทั้งที่เป็นนิสัย คือความเชื่อมั่นในตัวเองทั่วไปตามปกติ กับความเชื่อมั่นในตัวเองเฉพาะกาล หรือสถานการณ์ ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปได้ตามความเป็นไปของสถานการณ์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ในเวลานั้น

สมเดช อารีสวัสดิ์ (2530: 7) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความแน่ใจหรือความกล้าหาญ ของบุคคลที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ หรือเผชิญความจริง ตลอดจนกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ ลุล่วงได้ตามที่บุคคลมั่นใจ แม้จะมีเหตุการณ์อื่นใดมาเป็นอุปสรรค ก็ไม่ท้อถอยยังคงกล้าเผชิญ เหตุการณ์นั้นๆ หรือกระทำสิ่งนั้นๆ ต่อไปโดยแน่ใจว่าตนสามารถกระทำสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ให้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยความถูกต้องเหมาะสม

สุนิย์รัตน์ ฤทธิ์ธวัชเลิศ (2530: 13) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง บุคลิกภาพ ส่วนหนึ่งของบุคคลที่สะท้อน ให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิด หรือมโนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง คนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่า มีความภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง พึงพอใจและยอมรับทุกสิ่งทีประกอบเป็นตัวเอง มองเห็นว่า ตนมีคุณค่า มีความสามารถ และ ความสำเร็จ

สมุท ศิริโช (2531: 296 - 297) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองคือความรู้สึกสำัญ และเป็น ประโยชน์ที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งแก่การดำเนินงาน บุคคลใดที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองออกมา ในสมรรถภาพแห่งการปฏิบัติงาน และความเชื่อมั่นในตนเอง จะเป็นพลังในการต่อสู้ปัญหาต่างๆ ได้ ด้วยความมั่นใจ

อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์ (2531: 4) ได้ให้ความหมาย ของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ลักษณะ พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกด้วยการกระทำ และคำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งในและนอกห้องเรียนซึ่งมีลักษณะ ดังนี้คือ กล้าแสดงออก พึ่งตนเอง เป็นตัวของตัวเอง มีความ รับผิดชอบ และมีความสามารถในการปรับตัว

จงใจ ขจรศิลป์ (2532: 27) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองหมายถึง การกล้าแสดงออก กล้า ตัดสินใจ และมีความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้ตามที่ต้องการ

ศรีสุดา คัมภีร์ภัทร (2534: 10) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง พื่อใจในความสามารถของตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก กล้ากระทำ กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญเหตุการณ์ รวมทั้งจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้

นิตินันต์ วิจิตชลชัย (2535: 8) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ว่า หมายถึง การกล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ และมีความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้ตามความต้องการ

มานะ พ่วงความสุข (2536: 8) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง พฤติกรรมของ บุคคลที่แสดงให้เห็นถึงการกล้าคิด กล้าพูด กล้ากระทำ สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และมีเหตุผล ไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง

สุทธภา โชติประดิษฐ์ (2537: 9) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความสามารถ ของเด็กในการแสดงออก การตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ให้ลุล่วง มีความรับผิดชอบต่องานที่ตนได้วางแผน

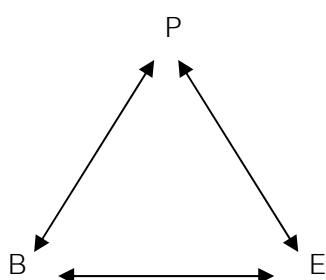
ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

ความเป็นมา

ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองของแบนดูรา พัฒนารูปร่างมาจาก ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ที่มีทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) เป็นพื้นฐาน ในระยะแรกนั้น แบนดูรา ได้เสนอความคิดความคาดหวัง ในความสามารถของตน (Efficacy Expectation) โดยให้ความหมายว่า เป็นความคาดหวังเกี่ยวกับ ความสามารถของตนเองในลักษณะที่เฉพาะเจาะจงและความคาดหวังนี้เองเป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม (Bandura. 1977: 191-215) ต่อมาในปี ค.ศ. 1986 แบนดูรา ใช้คำว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) โดยให้คำจำกัดความว่า เป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Bandura. 1986: 391) และในระยะหลัง แบนดูรา นำเสนอคำว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ซึ่งเป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนเองของบุคคลในการจัดการและบริหารพฤติกรรมในสถานการณ์ที่เขาเผชิญอยู่

ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

แบนดูราเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเรานั้น เป็นผลมาจากปัจจัย 3 ประการด้วยกัน ได้แก่ องค์ประกอบส่วนบุคคล พฤติกรรม และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม (Bandura, 1986: 24) ดังแสดงในภาพประกอบ



B = พฤติกรรม (Behavior)

P = ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล

(Cognitive and other Personal Factor)

E = อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

(Environment Influences)

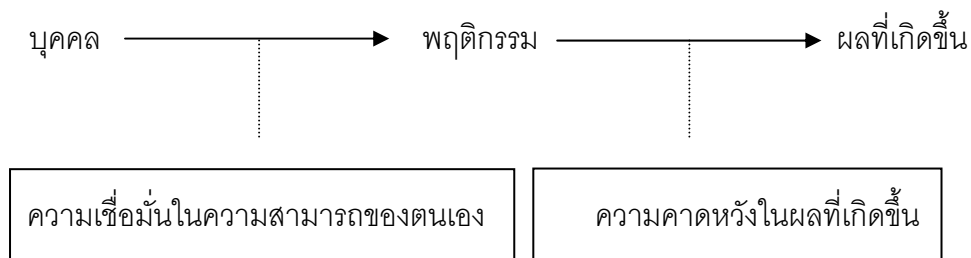
ภาพประกอบ 1 โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม

ที่มา : Bandura. (1986) *Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. p. 24.

จากภาพประกอบที่ 2 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรม ปัญญา และองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ต่างก็เป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกันในเชิงเหตุและผล นั้นหมายความว่า ถ้าองค์ประกอบใดเปลี่ยนแปลงไป จะส่งผลให้องค์ประกอบอื่นๆเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

แบนดูราเชื่อว่า บุคคลสองคน แม้จะมีความสามารถไม่ต่างกันแต่แสดงออกในคุณภาพที่ต่างกันได้ หากคนสองคนนี้ มีความเชื่อในความสามารถของตนเองแตกต่างกัน หรือแม้แต่ในบุคคลเดียวกัน ก็อาจมีความเชื่อในความสามารถของตนเองแตกต่างกันได้ หากสถานการณ์นั้นแตกต่างกัน ก็ทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมที่ต่างจากสถานการณ์เดิมได้ แบนดูรายังได้ให้ความเห็นว่าความสามารถของบุคคลไม่ตายตัว แต่ยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ ดังนั้น สิ่งที่จะเป็นตัวกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึ่งขึ้นอยู่กับความเชื่อในความสามารถของตนเองในสถานการณ์นั้นๆ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536: 57-58)

การที่บุคคลตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมอย่างไรโดยหนึ่งหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความเชื่อในความสามารถของตนเอง และอีกส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับของตนเอง และอีกส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น ตัวแปรที่สำคัญในการตัดสินใจพฤติกรรมของบุคคล จึ่งเป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองมากกว่าความคาดหวังในผลที่เกิดขึ้น ดังภาพประกอบที่ 2



ภาพประกอบ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น

ที่มา : Bandura. (1986). *Social Foundation of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. P. 79.

จากภาพประกอบ 2 อธิบายได้ว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เป็นการตัดสินใจ ตัดสินใจ ความสามารถของตนเองว่าสามารถทำงานได้ระดับใด ในขณะที่ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นนั้น เป็นการตัดสินใจว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว

วิลาสลักษณ์ ชั่ววาลี (2538: 97-99) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การเลือก การใช้ความพยายามและยืนหยัดพากเพียร แบบแผนของการคิด และการตอบสนองทางอารมณ์ เช่น การสอบชิงทุนเพื่อการศึกษาต่อ หากบุคคลมีความเชื่อว่าตนไม่มี ความสามารถพอที่จะสอบได้ แนวโน้มที่เขาจะไปสมัครสอบจะน้อยลง หรืออาจตัดสินใจไม่ไปสอบเพื่อ หลีกเลี่ยงความผิดหวัง ระดับความมั่นใจในความสามารถของตนเองในแต่ละบุคคลยังเป็นตัวบ่งชี้ว่า บุคคลจะพยายามทำงานนั้นมากน้อยเพียงใด ถ้าเชื่อว่าตนไม่มีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมให้ สำเร็จได้ก็จะเกิดความกลัว และพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมนั้นๆ ในทางตรงกันข้ามคนที่เชื่อว่าตนมี ความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมให้สำเร็จได้ จะไม่รู้สึกหวาดหวั่นล่วงหน้า และทำให้เกิดความ พยายามไม่ทอดทิ้ง เมื่อพบอุปสรรค บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองในระดับสูง จะยัง มีความพยายามและกระตือรือร้นในการทำงานให้สำเร็จมากขึ้น แม้จะตกอยู่ในสภาพการณ์ที่บีบ บังคับ ทำให้เกิดความกลัวน้อยลง เมื่อต้องประสบกับสภาพการณ์เดิม แต่หากบุคคลนั้นเลิกล้มการ ทำงานโดยง่าย เขาจะมีความเชื่อในความสามารถของตนเองในระดับที่ต่ำ และมีความกลัวต่องานนั้น มากขึ้น

แบนดูรา (Bandura, 1986: 395) ยังได้นำเสนอว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองนี้ เป็นตัวกำหนดองค์ประกอบต่างๆ ในการปฏิบัติกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมทางเลือก (Choice Behavior) บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงงานใน สภาพการณ์ที่เขาเชื่อว่ายากเกินความสามารถของตนเอง และจะกระทำกิจกรรมที่แน่ใจว่า ตนมี ความสามารถที่จะทำ การประเมินความสามารถของตนสูงเกินความเป็นจริง แล้วเลือกทำกิจกรรมที่ เกินความสามารถ จะทำให้พบกับความยากลำบากและเป็นทุกข์จากความล้มเหลว ส่วนการประเมิน ความสามารถ ของตนเองที่ต่ำเกินไปก็จะจำกัดตัวเอง ทำให้ขาดประสบการณ์ที่จะได้รับสิ่งที่ดีๆ การ ประเมินที่ดี คือ ประเมินสูงกว่าความสามารถที่ตนจะทำได้เพียงเล็กน้อย จะทำให้สามารถปฏิบัติ กิจกรรมที่ยากพอเหมาะและท้าทายความสามารถได้ ส่วนการประเมินที่แม่นยำตรงกับความสามารถ จะส่งผลให้กิจกรรมที่เลือกมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จสูงขึ้น

2. การใช้ความพยายามและความคงทนในการกระทำพฤติกรรม (Effort Expenditure and Persistence) เป็นตัวกำหนดว่า บุคคลจะใช้ความพยายามของตนเองมากแค่ไหน และจะคงทนทำ กิจกรรมไปได้นานเพียงใดเมื่อพบอุปสรรค หรือประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ซึ่งความพยายามที่ใช้ ในช่วงการเรียนรู้กับช่วงนำทักษะไปใช้มีความแตกต่างกัน ในช่วงการเรียนรู้ คนที่เชื่อว่าตนมี

3. แบบแผนของความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ (Thought Pattern and Emotions Reactions) ความเชื่อในความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อแบบแผนการคิด และการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคลคนที่ตัดสินใจว่าตนไร้ความสามารถ จะมีความวิตกกังวลมากกว่าความเป็นจริง เมื่อต้องเจอสภาพการณ์ที่เป็นอุปสรรค ทั้งยังกระตุ้นให้ใช้ความพยายามมากขึ้น นอกจากนี้ความเชื่อในความสามารถของตนเองยังมีอิทธิพลต่อความคิดในการแก้ปัญหาที่ยาก คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงมีแนวโน้มที่จะพิจารณาว่าความล้มเหลวเกิดจากความพยายามไม่เพียงพอ ในขณะที่คนที่มีความสามารถระดับเดียวกันแต่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำ จะมองว่าความล้มเหลวเกิดจากการด้อยความสามารถของตนเอง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง (ดวงพร ศุภพิชน์. ; อ้างอิงจาก Bandura.1986: 399-401) โดย แบนดูรา กล่าวว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเอง มีที่มาจาก 4 ปัจจัย ด้วยกัน) ดังต่อไปนี้

1. ความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive Attainment) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองมากที่สุด เป็นเพราะการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง (Mastery Experiences) การประสบความสำเร็จจากการกระทำ ส่งผลให้บุคคลประเมินความสามารถของตนเองสูงขึ้น ในขณะที่ความล้มเหลวทำให้บุคคลประเมินความสามารถของตนเองต่ำลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากความล้มเหลวเกิดขึ้นในช่วงแรกๆ ของการปฏิบัติงาน และความล้มเหลวนั้นไม่ได้เป็นผลมาจากการขาดความพยายามหรือผลจากสถานการณ์ภายนอก บุคคลจะให้ความสำคัญกับประสบการณ์ใหม่มากหรือน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับธรรมชาติ และระดับของความเชื่อในความสามารถที่มีอยู่เดิม การประสบความสำเร็จบ่อยๆ จะช่วยให้บุคคลพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองมากขึ้น หากมีความล้มเหลวเกิดขึ้นบ้างบางครั้งว ก็จะไม่ค่อยมีผลหรือมีผลน้อยมากต่อการประเมินความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองระดับสูง จะมองว่าความล้มเหลวเป็นผลมาจากการขาดความพยายาม ขาดกลวิธี ซึ่งเขามั่นใจว่า หากแก้ไขสิ่งเหล่านี้ได้ก็จะสามารถประสบความสำเร็จได้ แม้จะมีอุปสรรคมากมายเพียงใดก็ตาม เมื่อบุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองตามความสามารถที่แท้จริงแล้ว ความเชื่อนี้มีแนวโน้มที่จะแผ่ขยายจากสถานการณ์หนึ่งไปยังสถานการณ์อื่นด้วย โดยเฉพาะสถานการณ์ซึ่งเคยไม่แน่ใจว่าจะ

การที่จะพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลนั้น จำเป็นจะต้องฝึกให้มีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้ พร้อมกับทำให้เชื่อว่า เขามีความสามารถที่จะ กระทำเช่นนั้นได้ ส่งผลให้สามารถนำทักษะที่ได้รับการฝึกไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถจะไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ แต่จะพยายามทำงานต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งการกระทำที่ประสบความสำเร็จของบุคคลต้องอาศัยปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1.1 ความพยายามและการตัดสินใจความสามารถ บุคคลมักจะเชื่อว่าความพยายามมีความสัมพันธ์เชิงผกผันกับความสามารถ กล่าวคือ การประสบความสำเร็จในงานที่ยากและท้าทายด้วยความพยายามเพียงเล็กน้อย ย่อมแสดงถึงความสามารถในระดับสูง ในขณะที่ความสำเร็จที่ได้มาจากความพยายามอย่างหนัก ย่อมบ่งบอกถึงความสามารถที่ต่ำกว่า และส่งผลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองน้อยกว่าด้วย ในทำนองเดียวกัน ความล้มเหลวจะสะท้อนให้บุคคลเห็นถึงความสามารถของตนเองได้ กล่าวคือ ถ้าความล้มเหลวเกิดจาก ความพยายามเพียงเล็กน้อย ความล้มเหลวนั้นมิได้บ่งบอกถึงความสามารถของบุคคลอย่างชัดเจน แต่ถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในงานที่ค่อนข้างยากถึงแม้ว่าจะได้พยายามเต็มที่แล้ว ความล้มเหลวนั้นจะเป็นเครื่องบ่งชี้ความสามารถที่มีอยู่อย่างจำกัดของบุคคล บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จแต่สามารถพัฒนาการปฏิบัติงานของตนให้ดีขึ้นได้ ย่อมมีแนวโน้มที่จะพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองมากกว่าบุคคลที่สามารถทำได้สำเร็จแต่คุณภาพของการปฏิบัติงานต่ำกว่าระดับที่เคยทำได้ในอดีต

1.2 รูปแบบของการระบุสาเหตุ แนวคิดนี้ทำให้ทราบว่า บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถระดับสูง มักจะระบุว่ามีสาเหตุมาจากความสำเร็จในงานที่ยาก และใช้ความพยายามน้อย ส่วนบุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถต่ำ มักจะระบุว่ามีสาเหตุมาจากความสำเร็จที่ได้ใช้ความพยายามสูงในงานที่ง่าย นอกจากนี้บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถ ระดับสูงจะระบุสาเหตุของการล้มเหลวว่า เกิดจากการขาดความพยายาม ในขณะที่บุคคล ที่เชื่อว่าตนมีความสามารถต่ำ มักจะระบุสาเหตุของความล้มเหลวว่าเกิดจากการที่ตนด้อยความสามารถ นอกจากนี้ บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถต่ำมักจะคิดว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้น เป็นเพราะปัจจัยภายนอกมากกว่าความสามารถของตนเอง ในกรณีเช่นนี้ หากจะพัฒนาความเชื่อในความสามารถของบุคคลที่ประเมินตนเองต่ำ จะต้องให้บุคคลนั้นเอาชนะงานที่ท้าทาย โดยอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอกน้อยที่สุด จะทำให้ความสามารถของบุคคลปรากฏเด่นชัดขึ้น

1.3 ความตั้งใจและความจำ ความตั้งใจและความจำเหตุการณ์ที่ผ่านมา อีกปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในความสามารถของตนเอง ของบุคคล นั่นก็คือ บุคคลที่เลือกจำการ

2. การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experiences) ส่วนหนึ่งของความเชื่อในความสามารถของตนเอง มีผลมาจากอิทธิพลของประสบการณ์จากการเรียนรู้จากการดูหรือฟัง และสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง เช่น มีเพศ วัย ความสามารถ ตลอดจนประสบการณ์ในอดีตไม่แตกต่างกัน และสามารถกระทำพฤติกรรม ให้ประสบความสำเร็จได้ ก็จะทำให้มีแนวโน้มที่จะรู้สึกกว่า หากตนเองกระทำพฤติกรรมเช่นนั้นบ้าง คงจะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับบุคคลเหล่านั้น อย่างน้อยที่สุดในลักษณะของการปรับปรุง การปฏิบัติงานของตนเองให้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลมองเห็นตัวแบบที่มีความสามารถคล้ายคลึงกับตนเอง ประสบความล้มเหลว ทั่วๆไปที่แสดงความพยายามเต็มที่แล้ว ก็อาจทำให้เขาลดระดับความเชื่อในความสามารถ และความพยายามของตนเองลงได้เช่นกัน แบนดูรา กล่าวถึงตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองว่า ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

2.1 ความเหมือนกับตัวแบบ ผู้สังเกตจะประเมินความสามารถของตนเองตามความเหมือนกันกับตัวแบบ ไม่ว่าจะเป็นความเหมือนในด้านประสบการณ์ในอดีต หรือในด้านการระบุนสาเหตุของตัวแบบ ซึ่ง บราวน์ และอินฮุยี กล่าวว่า ผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงกว่าตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ มักจะไม่ละความพยายาม แม้ว่าตนเองจะประสบความสำเร็จบ้างก็ตาม ตรงกันข้าม ผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถใกล้เคียงหรือต่ำกว่าตัวแบบจะเชื่อว่าตนเองมีความสามารถต่ำ และมักจะทอดถอนใจ เมื่อประสบกับอุปสรรค (Bandura. 1986: 403-404)

2.2 ความหลากหลายของตัวแบบ หากตัวแบบที่มีคุณลักษณะที่แตกต่างกัน สามารถประสบความสำเร็จได้ จะช่วยให้ผู้สังเกตคิดว่าถ้าตนกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จได้เช่นกัน และจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองได้ ซึ่งตัวแบบที่ประสบความสำเร็จจากการใช้ความพยายาม จะมีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของผู้สังเกตมากกว่าตัวแบบที่ขาดความพยายาม

3. การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) เป็นความพยายามใช้ถ้อยคำชักจูง ให้บุคคลเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขาทำ ถึงแม้ว่าจะเคยทำงานไม่สำเร็จมาแล้วก็ตาม เป็นการเพิ่มกำลังใจและความมั่นใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ใช้กันอย่างกว้างขวาง และเป็นประโยชน์อย่างมาก การชักจูงด้วยคำพูดดูเหมือนว่าจะให้ผลน้อย ต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง แต่หากสิ่งที่พูดนั้น อยู่ในกรอบของความเป็นจริงคำพูดนั้นก็จะทำให้การปฏิบัติงานประสบความสำเร็จได้ บุคคลที่ถูกจูงใจให้เชื่อว่าเขามีความสามารถในการทำงานที่กำหนดให้สำเร็จได้ จะมี

เบนดูรา กล่าวว่า การชักจูงด้วยคำพูดไม่ค่อยได้ผลนักในการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเอง ถ้าต้องการให้ได้ผลดี ควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์แห่งความสำเร็จ โดยสร้างความสำเร็จให้กับบุคคลแบบค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับขั้นตอน ร่วมกับการชักจูงด้วยคำพูด

4. สภาวะทางสรีรวิทยา เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการตัดสินใจลดความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีความเครียด มีความประหม่า อ่อนล้า เหนื่อยหอบ เจ็บปวด หรือตื่นกลัวมาก ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานจะลดลง หากลดความตื่นเต้น หรือความว้าวุ่นทางอารมณ์ลงจะทำให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองดีขึ้น ส่งผลให้ การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้นซึ่งปฏิริยาทางสรีรวิทยาของบุคคลนั้นเกิดขึ้นจากปัจจัยต่อไปนี้

4.1 ประสบการณ์เดิม ประสบการณ์เดิมจะส่งผลกระทบต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล โดยที่บุคคลจะพิจารณาว่าปฏิริยาทางสรีรวิทยาเคยมีผลต่อการปฏิบัติงานของตนที่ผ่านมาอย่างไร นั่นก็คือผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์สูงมักจะเชื่อว่า การกระตุ้นสิ่งที่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน ส่วนผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำจะเชื่อว่าการกระตุ้นเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติงาน

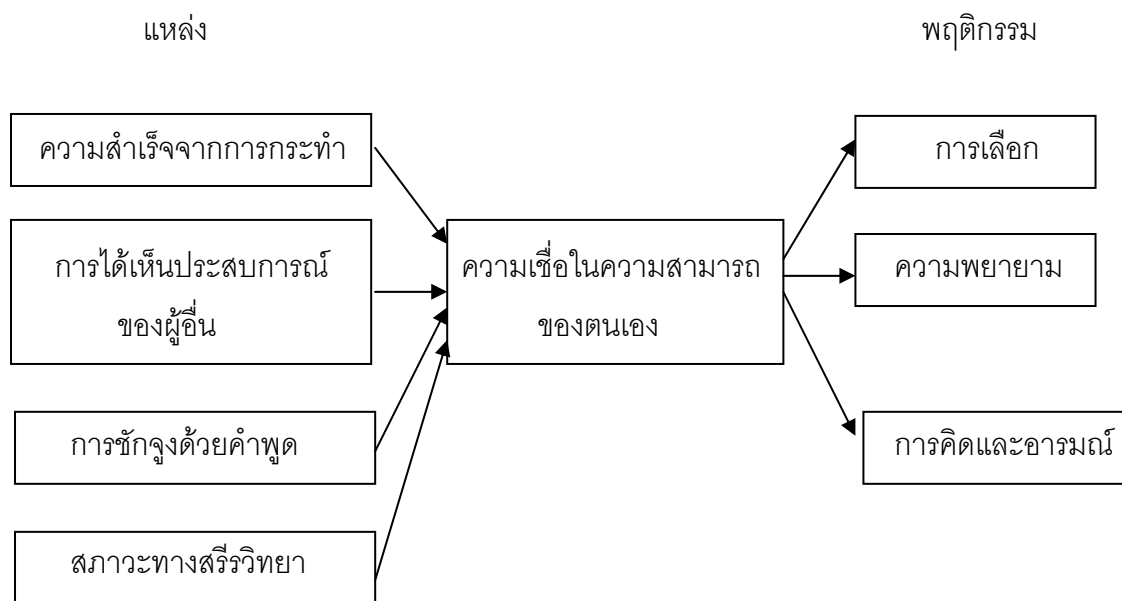
4.2 ระดับการตื่นตัว ข้อมูลทางด้านการตื่นตัวทางสรีระนี้ ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่การตื่นตัวดังกล่าวเกิดขึ้นหรือไม่ แต่จะอยู่ที่ระดับการตื่นตัวมีมากหรือน้อยเพียงใด การตื่นตัวในระดับกลางๆ จะเอื้อต่อการใช้ทักษะต่างๆ ในขณะที่การตื่นตัวในระดับสูง จะเป็นอุปสรรคในการใช้ทักษะต่างๆ โดยเฉพาะในกิจกรรมที่มีความซับซ้อน

4.3 การระบุสาเหตุของการตื่นตัว บุคคลที่มองการตื่นตัวที่เกิดขึ้นว่า เป็นเพราะขาดความสามารถ มีแนวโน้มที่จะลดความเชื่อในความสามารถของตนเองลง มากกว่าบุคคลที่มองการตื่นตัวว่าเป็นอาการปกติที่ใครๆ ก็มีได้ แม้แต่ในคนที่มีความสามารถสูง เช่น นักแสดง อาจมีความวิตกกังวล ในช่วงก่อนการแสดง แต่เมื่อเริ่มแสดงไปได้ระยะหนึ่ง ความวิตกกังวลนี้จะหายไป สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติซึ่งมิได้มีผลต่อการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

4.4 ลักษณะของอารมณ์ ความเปี่ยงเบนทางอารมณ์ สามารถส่งผลกระทบต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลได้ เช่น อารมณ์เศร้าอันเกิดจากความล้มเหลวในอดีต อาจ

และเบาเออร์ ยังพบว่าในขณะที่บุคคลมีอารมณ์ทางบวก บุคคลจะตัดสินใจความสามารถของตนเองสูงกว่าในขณะที่อารมณ์ปกติหรืออารมณ์ในทางลบ

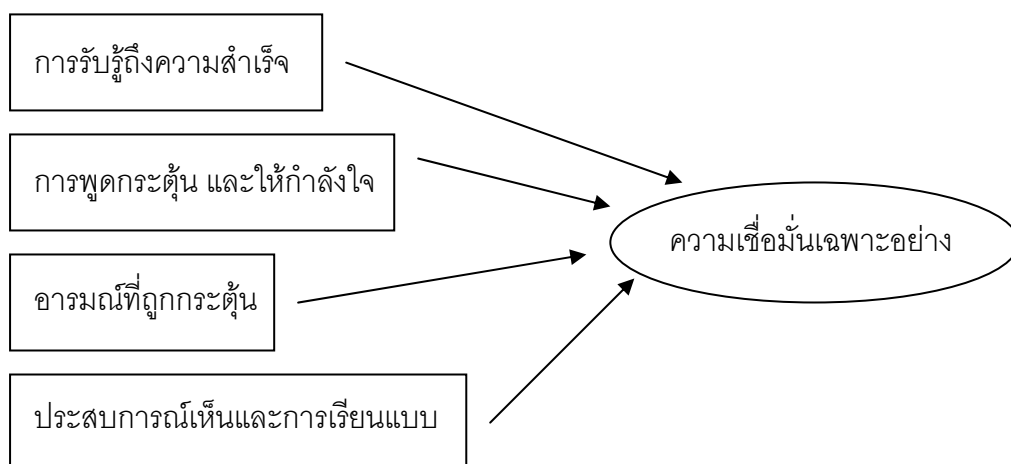
ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเองของแบนดูรา แสดงเป็นภาพประกอบได้ดังนี้



ภาพประกอบ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเชื่อในความสามารถของตนเองกับพฤติกรรม

ที่มา : Betz. (1992). *Counseling Uses of Career Self-Efficacy Theory*. p.p. 22-26.

ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างมีความเหมือนและความแตกต่างกับความเชื่อมั่นที่เรียกว่า self - confidence ที่ความเชื่อมั่นของมนุษย์ มีทั้งโดยรวม และเฉพาะอย่างในบางด้าน มากหรือน้อยในบางกรณี เช่นนักกีฬาโยมมาสติกคนหนึ่งเป็นนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นสูง เพราะเป็นนักกีฬาที่ประสบผลสำเร็จ โดยตลอด ดังนั้นความเชื่อมั่นโดยรวมในการเล่นกีฬาโยมมาสติกดี แต่อาจมีความเชื่อมั่นเฉพาะอุปกรณ์ห่วงมากเป็นพิเศษ เพราะเป็นอุปกรณ์ที่เขาทำคะแนนได้มากที่สุด หรือ คะแนนการสอบรวมทุกวิชาน้อย ดังนั้นความเชื่อมั่นในคะแนนรวมทุกวิชาอาจจะต่ำ แต่ความเชื่อมั่นในเฉพาะคะแนนวิชาพลศึกษาสูง ดังนั้นเป็นต้น



ภาพประกอบ 4

การสร้างความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง

การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

เดโซ สวานานนท์ (2516: 335) ได้เสนอ แนวทางปฏิบัติ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ไว้ดังนี้

1. ไม่แหย่แสดงอดีตที่ผิดพลาด และเริ่มต้นใหม่ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป
2. ไม่ใช้คำพูดและพูดในเรื่องที่ก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ท้อถอย
3. เชื่อในความสามารถพิเศษที่มีอยู่ในตนเอง ความสามารถที่ยังปิดบังซ่อนเร้นในตัวของเรา นั้นยังมีอยู่อีก
4. จงคิดแต่ในด้านที่ไม่เป็นอุปสรรค หรือพึงคิดถึงอุปสรรคที่พอประมาณเท่านั้น
5. สร้างภาพความเป็นผู้มีชัยในความคิดเสมอ
6. สะสมความสำเร็จเล็กๆน้อยๆ ในชีวิตเพื่อเป็นบันไดก้าวไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองอย่างแท้จริงในบั้นปลาย

ละเอียด จงกลนี (อัจจรา เนตรล้อมวงศ์. 2531: 26 ; อ้างอิงจาก ละเอียด จงกลนี. 2529: 14

- 15) ได้เสนอแนวทางในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับบุคคลที่ต้องการปรับปรุงพัฒนาตนเอง ไว้ดังนี้

1. กล้าเป็นตัวของตัวเอง รับสภาพความเป็นจริงทั้งหมด เกี่ยวกับตนเองว่า เด่น ด้อย ด้านใด กล้าหาญในการตัดสินใจ และเป็นตัวของตัวเอง

2. สร้างความสามารถให้กับตน เมื่อรู้ว่าตนขาดความเชื่อมั่นด้านใด เพราะอะไรก็ควรศึกษาหาความรู้ ฝึกฝนให้รู้และเชี่ยวชาญยิ่งขึ้น เพราะยิ่งมีความรู้มากก็มีคนมาขอคำแนะนำปรึกษา มีคน

3. สะสมความสำเร็จ ผลความสำเร็จของงานที่เราสามารถแก้ปัญหาต่างๆได้ หรือคำยกย่องชมเชยจากผู้อื่น จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ในทางตรงข้าม งานที่เราทำไม่ค่อยสำเร็จ ความผิดพลาดต่างๆ ตลอดจนคำตำหนิตีเดียจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่ทำให้ ความเชื่อมั่นในตนเองลดน้อยลงไปได้เช่นกัน บางครั้งการติชมอาจเชื่อถือไม่ได้นัก ถ้าคนอื่นมีความลำเอียง จึงควรใช้วิจารณญาณ เลือกรับคำชมที่เป็นประโยชน์ และสมเหตุสมผลไว้เป็นรากฐานสร้างความเชื่อมั่นต่อไป

4. ปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหาที่สำคัญต่ออาชีพ หรือชีวิตประจำวัน ปัญหาที่เล็กน้อยไม่สำคัญควรตัดทิ้งไป ไม่เอามาวิตกกังวลเป็นปมด้อย ถ้าปัญหานั้นสำคัญต่ออาชีพ หรือชีวิตประจำวันของเรา เราก็ควรปรับปรุงแก้ไข ถ้าสามารถแก้ไขได้ จะรู้สึกภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น

5. เห็นคุณค่าที่ดีที่ตนเองมีอยู่ เราควรมองเห็นคุณค่าตนเองเพราะเราเป็นผู้เดียวที่มองเห็นความสามารถและความเจริญเติบโตของตัวเรามาตลอด ใช้สิ่งที่เป็นข้อดีที่เรามีอยู่นั้นให้เป็นประโยชน์ พร้อมกับศึกษาหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งๆขึ้นไป เพื่อจะได้สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้น

ส.สายสุเมธ (พชรมนต์ เพียงคงชล. 2533: 45;อ้างอิงจาก ส.สายสุเมธ. 2519: 37 – 43) กล่าวถึงการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ไว้ดังนี้

1. การศึกษาความรู้อย่างไม่ลดละ การศึกษาเป็นบ่อเกิดแห่งความรู้ เป็นพลังอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์ คนที่รักความก้าวหน้าจะต้องเป็นนักศึกษา นักค้นคว้า คนที่ยิ่งฉลาดมากยิ่งขึ้นก็เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมาก คนที่ไม่ยอมศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ก็ไม่มีทางที่จะก้าวหน้าไปได้ไกล อนาคตก็จะไม่แจ่มใส การศึกษาอาจปฏิบัติได้ดังนี้ อ่านให้มาก ฟังให้มาก บันทึกให้มาก และคิดให้มาก

2. แผนงานที่ดี ใครก็ตามทำงานโดยไม่มีแผน จะทำงานใหญ่ให้สำเร็จไม่ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “ในการทำงานทุกชนิด หากมีการวางแผนที่ดีไว้ก่อนงานนั้นก็จะทำสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง”

3. ทำใจดีสู้เสือ หรือยอมรับได้เมื่อภัยมา เช่น ในการพูดต่อที่ชุมชน เมื่อผู้พูดเกิดความประหม่า ไม่มีความมั่นใจในตนเอง วิธีแก้ก็คือ ปลุกใจตนเองให้เข้มแข็ง ทำใจดีสู้เสือนึกเสียว่า เราก็คน เขาก็คน จะไปเกรงกลัวทำไม

4. ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง สิ่งสุดท้ายที่จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองก็คือลงมือปฏิบัติ การที่เราเรียนรู้สิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะละเอียดหรือหยาบเพียงใดก็ตาม ถ้าเราไม่เคยปฏิบัติแล้วก็เปรียบเสมือนคนที่เรียนแต่ทฤษฎี

ดังนั้นการสร้างเชื่อมั่นในตนเองของแต่ละบุคคลจะเกิดขึ้นได้จากการที่บุคคลนั้นๆ ได้ประสบผลสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ บุคคลยิ่งประสบผลสำเร็จมากเท่าไร ก็ย่อมจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเท่านั้น

ปัจจัยในการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ สถาบันครอบครัว และสถาบันทางการศึกษา เนื่องจากความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัว บุคคลสำคัญที่ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองคือ พ่อ แม่ ครู อาจารย์ และบุคคลที่รู้จัก บุคคลเหล่านี้เป็นผู้ที่มีส่วนในการสร้างประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองได้เป็นอย่างมาก

สถาบันทางครอบครัว มีความสำคัญต่อการพัฒนา นับเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลมากและมีอยู่ตลอดไป ครอบครัวจะมีบทบาทมากต่อการพัฒนาการด้านบุคลิกภาพ

สถาบันทางการศึกษา เป็นอีกสถาบันหนึ่งที่นอกเหนือจากสถาบันครอบครัว ที่จะมีส่วนช่วยส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ได้มีผู้กล่าวไว้หลายท่าน ซึ่งส่วนใหญ่ ก็จะกล่าวไว้เหมือนกัน ดังนี้

ฉันทนา ภาคบงกช (2533: 1) กล่าวว่า ลักษณะของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยทั่วไปจะมีความกล้าในการแสดงออก กล้าตัดสินใจ และมีความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้ตามต้องการ มองโลกในแง่ดี และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้และมีความรับผิดชอบสูง

แบนดูรา ได้เสนอวิธีการรับรู้ตนเองว่ามีความสามารถ ดังนี้

1. การรับรู้ประสบความสำเร็จ (Percieve Success) การสร้างเสริมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ทั้งในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน การประสบผลสำเร็จไม่ใช่อยู่ที่ผลสุทธิหรือผลเพียงแพ้ชนะ หรือการทำทักษะใดทักษะหนึ่งได้สมบูรณ์ แต่ควรเน้นที่ความพยายามที่จะกระทำให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และควรเป็นจุดมุ่งหมายที่ยากขึ้นที่จะกระทำให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

2. โดยการใช้คำพูดกระตุ้น เพื่อให้กำลังใจ (Verbal persuasion) ในการสร้างเสริมการรับรู้ตนเองว่ามีความสามารถและการรับรู้ตนเองว่าประสบผลสำเร็จอาจเกิดหรือรับรู้ได้ด้วยตนเอง แต่ปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งคือการพูดให้กำลังใจเป็นการให้ผลย้อนกลับไปในทางบวก การให้แรงเสริมบวก และการสร้างความเชื่อมั่นจากโค้ช เพื่อน และคนใกล้ชิดอื่นๆ ช่วยสร้างการรับรู้นี้ได้

3. โดยการให้สังเกตและเลียนแบบจากแม่แบบ (Vicarious experience) เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจ ให้มีความพยายามมากขึ้น หรือแม้แต่การสร้างเชื่อมั่นให้กลับคืนหลังการบาดเจ็บการใช้แม่แบบหรือตัวอย่างที่มี ระดับ อายุ เพศ และระดับความสามารถใกล้เคียงกันมาเป็นแม่แบบแล้วความพยายามเลียนแบบ หรือทำตาม มักจะทำให้นักกีฬามีการเปรียบเทียบและมักจะลดความกลัว มีความพยายามมากขึ้น ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

4. โดยการกระตุ้นอารมณ์ (Emotional arousal) ดังนั้นเพื่อให้ได้ผลสูงสุดนั้น ควรีระดับของแรงกระตุ้นที่พอเหมาะ (Optimal arousal) ดังนั้นเพื่อให้ได้ผลสูงสุดในการเล่น ควรีการกระตุ้น ทางอารมณ์ สร้างความคิด และความพยายาม รวมทั้งสร้างกำลังใจ ให้อยู่ในระดับที่ไม่สูงหรือต่ำเกินไป เพราะหากแรงกระตุ้นต่ำเกินไปจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ขาดสมาธิ และในทางตรงข้าม หากมีระดับแรงกระตุ้นสูงเกินไป จะทำให้เกิดความเครียด ความกดดัน ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่งทั้ง 2 อารมณ์นี้มีผลต่อการเล่นกีฬา

วินส์เบอว์ และโกลด์ (Weinberg ;& Gould. 1995: 287-289) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง อาจก่อให้เกิดภาวะ ทางการกีฬาดังต่อไปนี้

1. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวก เช่น รู้สึกสงบและผ่อนคลายภายใต้การกดดัน และทำให้นักกีฬาสามารถเลือกสภาวะจิตใจให้อีกเหิม หรือก้าวร้าวให้เหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อเพิ่มระดับความสามารถ
2. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อให้เกิดสมาธิ หรือความสนใจที่เข้มข้น นักกีฬาจะรู้สึกเป็นอิสระใน การที่จะมีใจจดจ่ออยู่กับงานที่จะต้องทำ เนื่องจากความเชื่อมั่นที่มีอยู่จะไปทำให้ความกังวลใจในเรื่องอื่น ๆ ลดน้อยลง
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง จะก่อให้เกิดความต้องการที่จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย และนำไปสู่ระดับความสามารถสูงขึ้นในที่สุด
4. ความเชื่อมั่นในตนเอง จะก่อให้เกิดความพยายามที่เพิ่มขึ้นในการฝึกซ้อม หรือแข่งขันกีฬา
5. ความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้มีผลต่อกลยุทธ์ในการเล่นกีฬา นักกีฬาจะกล้าเสี่ยง กล้าเล่น มากกว่านักกีฬาที่ไม่เชื่อมั่นในตนเอง
6. ความเชื่อมั่นในตนเอง จะก่อให้เกิดความอดทนต่อปัญหา อุปสรรค และมีความพยายามที่จะพลิกสถานการณ์ที่เสียเปรียบให้กลับมาได้เปรียบ

ทฤษฎีของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ทฤษฎีของการพัฒนาความเชื่อมั่นของอีลิคสัน (นันทนา คำมูล. ;อ้างอิงจาก พรณิ ช.เจน จิต.2528 ; อ้างอิงจาก Erickson.n.d.) กล่าวว่าไว้ว่า การพัฒนาทางบุคลิกภาพเกิดขึ้นได้เนื่องจากการที่

1. ความไว้วางใจ-ความไม่ไว้วางใจ (0 – 1 ปี)

วัยนี้เป็นวัยที่เด็กยังไม่สามารถที่จะช่วยตนเองได้ยังต้องคอยพึ่งผู้อื่น โดยเฉพาะพ่อ แม่ ดังนั้น ขั้นนี้จึงเป็นขั้นพัฒนาความไว้วางใจ ความไว้วางใจทั้งต่อตนเองและต่อบุคคลอื่น ประสบการณ์ในช่วงนี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนา “ความไว้วางใจ” ถ้าในช่วงนี้ความต้องการของเด็กได้รับการตอบสนองอย่างเหมาะสมประกอบกับความรักใคร่ผูกพันที่เป็นไปอย่างอบอุ่น ย่อมทำให้เด็กคิดว่า โลกนี้ปลอดภัย โลกนี้น่าอยู่ สามารถที่จะไว้วางใจผู้อื่นได้ในทางตรงข้าม ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างไม่เหมาะสม ไม่มีความคงเส้นคงวา เด็กจะคิดว่าโลกนี้เต็มไปด้วยอันตรายไม่น่าอยู่ มีความหวาดระแวง ซึ่งจะพัฒนาความไม่ไว้วางใจทั้งต่อตนเอง และต่อคนอื่น อีลิคสันกล่าวว่า การพัฒนาของความไว้วางใจจะเป็นรากฐานของความเป็นตัวของตัวเอง

2. ความเป็นตัวของตัวเอง – ความไม่มั่นใจในตัวเอง (2 – 3 ปี)

เมื่อเด็กได้รับการกระตุ้นให้กำลังใจในสิ่งที่เขาปฏิบัติตามความสามารถ และวิธีการของเด็กแต่ละคนแล้ว ก็พัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเองและนำตนเองได้ ตลอดจนการได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่นว่า เขาสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้เอง ถ้าพ่อ แม่ไม่มีความอดทนไม่ให้โอกาสเด็กหรือทำทุกสิ่งทุกอย่างแทนเด็ก เด็กจะเกิดความเคลือบแคลงสงสัยในความสามารถของตนในการที่จะเริ่มทำสิ่งต่างด้วยตนเอง

3. ความคิดริเริ่ม – ความรู้สึกลังเล (4 – 5 ปี)

เด็กมีความสามารถในการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ตลอดจนการแข่งขันกีฬา ซึ่งจะส่งเสริมให้เป็นตัวของตัวเอง ในแง่ของการดำเนินงานวางแผนและริเริ่มทำกิจกรรมต่างๆ ถ้าเด็กได้รับอิสระในการคิดทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตัวเองมากขึ้น เด็กก็จะมีความคิดริเริ่มมากขึ้น มีความคิดเป็นของตัวเองมากขึ้นด้วย

4. ความขยันหมั่นเพียร – ความรู้สึกลังเล (6 – 11 ปี)

เป็นวัยที่มีความต้องการเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น โดยการพยายามคิดทำ คิดผลิตสิ่งต่างๆ ซึ่งไปช่วยพัฒนาความขยันขันแข็ง ถ้าเด็กได้รับการกระตุ้นให้ทำสิ่งต่างๆ ให้กำลังใจในการทำจนสำเร็จและ

การวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

การวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (ดวงพร ศุภพิชน์. ; อ้างอิงจาก Bandura.1997: 84-85) แบ่งลักษณะการวัดความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลออกเป็น 3 มิติ ได้แก่

มิติที่ 1 ระดับ หรือขนาดความยากของงานที่บุคคลเชื่อว่าตนสามารถปฏิบัติได้ (Level Magnitude of Job Difficulty) เป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล ในการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง หรือความเชื่อในความสามารถของตนเอง เมื่อต้องแสดงพฤติกรรมที่มีความยากแตกต่างกัน โดยระบุได้ว่าตนสามารถทำงานสำเร็จถึงระดับใด เมื่อถูกเสนองานที่ระดับความยากแตกต่างกัน บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำ หรือมีขีดความสามารถจำกัดจะสามารถทำได้เฉพาะงานที่ง่าย ถ้าได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานที่ยากเกินความสามารถ ก็จะมีพบกับความล้มเหลว ดังนั้น การมอบหมายงานต้องพิจารณาไม่ให้ยากเกินไป หรือควรเป็นงานที่มีความยากระดับปานกลาง

มิติที่ 2 ความเข้มหรือความมั่นใจที่จะสามารถปฏิบัติงานได้ในระดับความยากต่างๆ (Strength of Confidence) ถ้าบุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่มีความเข้มน้อย หรือมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง เมื่อเขาประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่เขาเชื่อ จะมีผลทำให้ความเชื่อในความสามารถของตนเองในบุคคลนั้นลดลง แต่ถ้าบุคคลนั้นมีความเข้มหรือมีความมั่นใจในระดับสูง ก็จะมี ความบากบั่น มานะพยายามมาก แม้ว่าจะประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังก็ตาม

มิติที่ 3 การแผ่ขยายความสามารถ หรือการนำไปใช้ (Generality of Ability) เป็นการแผ่ขยายความเชื่อในความสามารถของตนเอง เมื่อเขาประสบกับเหตุการณ์ในการปฏิบัติงานบางอย่าง ก่อให้เกิดการนำความสามารถไปปฏิบัติในสภาพการณ์อื่นที่คล้ายคลึงกันในปริมาณที่แตกต่างกันได้ แต่ประสบการณ์บางอย่างอาจไม่สามารถนำความเชื่อในความสามารถของตนเองไปใช้ในสภาพการณ์อื่นได้

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

ลินน์ ; และคณะ (Linn and others. 1979: 276-281) ได้ศึกษาความแตกต่างของเพศและเชื้อชาติต่อการปรับตัวด้านจิตวิทยาสังคมของผู้สูงอายุ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็น 3 กลุ่ม กลุ่มคนผิวขาว ผิวดำ และคนคิวบา พบว่า การปรับตัวด้านการทำหน้าที่เกี่ยวกับ วัฒนธรรมของเพศหญิง และเพศชาย มีความคล้ายคลึงกันทั้ง 3 กลุ่ม เพศหญิงจะมีส่วนร่วมในสังคมดีกว่าเพศชาย ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพไม่ดีจะมีการปรับตัวที่ไม่ดีไปด้วย ผู้สูงอายุที่มีชนชั้นทางสังคมต่ำ จะมีภาวะความเศร้ามากกว่า และมีการยกย่องตนเองน้อยกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่มีชนชั้นสูง

แฮกเค็ต,แนนซี ; และแคมป์เบล (Hackett,Nancy ;& Campbell. 1987: 203-215) ทำการทดลองกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 92 ราย (ชาย 46 คน หญิง 46 คน) โดยให้นักศึกษากลุ่มนี้ทำงานที่เป็นกลางๆ ไม่มีเพศใดเพศหนึ่งเก่งกว่ากัน กล่าวคือ ให้กลุ่มตัวอย่างแก้ปัญหาคำที่ถูกลำมาจัดเรียงอักษรเสียใหม่ กลุ่มหนึ่งได้รับปัญหาที่ง่าย เพื่อให้เป็นกลุ่มที่ “ประสบความสำเร็จ” ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งได้รับปัญหาที่ยากเพื่อเป็นกลุ่ม “ล้มเหลว” ในการประเมินความสามารถของตนเองนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาทั้งในมิติของความมั่นใจในการทำงาน (Strength) และมิติของระดับความยากของงานที่บุคคลคิดว่าสามารถจะทำได้ (Magnitude) นอกจากนี้ผู้วิจัยทำการวัดความสนใจในงานด้วยผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ประสบความสำเร็จมีการประเมินว่าความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นและมีความสนใจในงานเพิ่มขึ้นด้วย ขณะที่กลุ่มล้มเหลว ประเมินตนเองต่ำลง และมีความสนใจในงานลดลง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างสองกลุ่มนี้ พบว่ากลุ่มสำเร็จ ประเมินว่าตนเองมีความสามารถมากกว่า มีความพยายามมากกว่า โชคดีกว่า ประสบความสำเร็จมากกว่า พึงพอใจกว่า และงานยากน้อยกว่า เมื่อเทียบกับกลุ่มล้มเหลว

บอสเชอร์ ; และคณะ (Bosscher R.J. ; et al. 1995 Nov;7(4): 459-75) ได้ศึกษาประสิทธิภาพทางกาย และความเชื่อมั่นทางกายในคนสูงอายุ จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพทางกาย และความเชื่อมั่นทางกาย ในความเชื่อของคนสูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง 124 คน ชาย 61 คนหญิง 63 คน อายุ 55 – 85 ปี ทดสอบความเคลื่อนไหว ความแข็งแรง การจัดการทางด้านทักษะความชำนาญ แบบทดสอบเกี่ยวกับความเชื่อมั่นทางกาย ประสิทธิภาพทางกายจะบ่งชี้ว่า อายุต่ำกว่า 75 ปี ความเชื่อมั่นทางกายในผู้หญิงไม่แสดงออกมาเป็นแบบแผนว่า ประสิทธิภาพทางกายเกี่ยวข้องกับน้อยมาก กลุ่มตัวอย่างชายอายุ 75 ปีขึ้นไปแสดงระดับของประสิทธิภาพในการทดสอบเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในทางลบของความเชื่อมั่นทางกาย การสนับสนุนจากการวิเคราะห์การถดถอยมี

มาติน และกิล (Martin ;& Gill,d.l.,1995) ได้มีการศึกษาการทดสอบสมรรถภาพทางกายของ นักกีฬาโดยมีการทดสอบ 2 แบบ (Martin;&Gill.1991; Martin;& Gill,Inpress,Vealey.1986) สมมติฐานที่ทำให้เข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการแข่งขันกีฬา ความสำคัญของเป้าหมาย ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง และเป้าหมายที่มีต่อ สมรรถภาพ จากการวิเคราะห์ข้อมูลของนักวิ่งระดับมัธยมจำนวน 86 คน ทำให้เข้าใจถึงการไม่มีแรงกระตุ้น อธิบายพื้นฐานการเรียนรู้ 29 % ของการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายในการวิ่ง ในทางตรงกันข้าม ทำให้เข้าใจแบบทดสอบเป้าหมาย และการอ้างถึงความเชื่อมั่นที่อธิบายถึงการเรียนรู้เพียง 3 % เท่านั้น มีการเปลี่ยนแปลง ระยะเวลาในการวิ่ง ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างชัยชนะ การรู้จักตัวเป้าหมาย ความสำคัญของเป้าหมาย และรวมถึงความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างมีผลต่อสมรรถภาพ

ไฮนซ์ ดรีเซล. (Heinz Drexel .2004: American Heart Association) จากประเทศออสเตรเลีย กล่าวว่า การออกกำลังกายที่แตกต่างกันทำให้ผลที่ได้แตกต่างกันได้ เช่น การวิ่งในทิศทางที่ต่างกันจะให้ผลไม่เหมือนกัน คณะวิจัยดังกล่าว ได้ทำการทดลองโดยนำ อาสาสมัครจำนวน 45 คน ที่มีสุขภาพร่างกายปกติ มาออกกำลังกายโดยการเดินขึ้นเขา เป็นเวลา 4 เดือน โดย 2 เดือนแรกให้กลุ่มหนึ่งเดินขึ้นเขาแล้วขากลับให้นั่งกระเช้าไฟฟ้าลงมาจุดเดิม ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งก็กระทำตรงกันข้ามกัน โดยให้ขึ้นกระเช้าในขาขึ้น และเดินลงเขาในขากลับ ทำเช่นนี้จนครบ 2 เดือน แล้วในอีก 2 เดือนหลังก็ให้ทั้งสองกลุ่มทำกลับกัน โดยให้กลุ่มที่เดินขึ้นใน 2 เดือนแรก มานั่งกระเช้าขึ้นแทน และกลุ่มที่นั่งกระเช้าตอนขาขึ้นมาเดินขึ้นแทน หลังจากนั้นก็นำอาสาสมัคร ทุกท่านมาตรวจเลือดหาสารต่างๆ ทั้งน้ำตาลในเลือด และระดับไขมันในเลือด ผลการทดลองพบว่า การเดินลงเขาจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ในขณะที่การเดินขึ้นเขาจะช่วยลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ และพบว่าไม่ว่าจะเดินขึ้นหรือเดินลง ต่างก็ช่วยลดระดับไขมันที่ไม่ดี (LDL=Low Density Lipoprotein) ที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เส้นเลือดอุดตัน ผลการทดลองดังกล่าวไม่ได้แจ้งตัวเลขชัดเจนอย่างมีนัยสำคัญว่าลดลงได้เท่าไร ก็เปอร์เซ็นต์ แต่ก็ถือว่าเป็นข่าวดีสำหรับคนไข้ ที่มีปัญหาเบาหวาน หรือไขมันในเลือดสูง ว่าควรจะเลือกออกกำลังกายแบบใดที่เหมาะสมกับตนเอง ทั้งนี้ในกรณีที่ไม่มีการขึ้นลง การออกกำลังกายโดยเดินบนสายพานที่ปรับระดับได้ หรือเดินขึ้นลงบันได ก็อาจจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะให้ประโยชน์ได้คล้ายๆ กัน

เฉิน เกา และ ลูอิส แฮร์ริสัน (Zn Gao ;& Louis Harrison 2005) ได้มีการทดสอบความเชื่อมั่นทางกาย จากการแข่งขันและเพศ ในกิจกรรมทางกายโดยใช้นักศึกษา 120 คน ชาย 56 คน หญิง 64 คนโดยใช้แบบสอบถาม ความเชื่อมั่นทางกาย (Physical Self - Efficacy : PSE) เพื่อประเมินความเชื่อมั่น คุณสมบัตินทางกายด้วยประสบการณ์ด้านกีฬา ในมัธยมศึกษาตอนปลาย วิทยาลัย และ

งานวิจัยภายในประเทศ

ภัสสร สิมานนท์ (2527: 22 – 23) ทำการวิจัยพบว่า การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างเพศของเด็ก นับว่ามีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อความเชื่อมั่นของเขา การอบรมเลี้ยงดูและการสอนให้รับรู้ ระเบียบสังคมที่ถ้อยทอดกันมานับชั่วคน ได้เน้นถึงฐานะความเป็นผู้นำของชาย และฐานะการเป็นผู้ตามของหญิง จึงมักพบว่าชายมักจะแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าหญิง

พิเชษฐ พิทยาภินันท์ (2530: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับความเชื่อมั่นในตนเอง และเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึกสมรรถภาพทางกาย กับภายหลังการฝึกสมรรถภาพทางกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2530 จำนวน 60 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test : ICSPFT) แบบทดสอบความเชื่อมั่นตนเองของ อุดมล้ำ อ่างกุล และแบบฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยใช้แบบฝึกกายบริหาร กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และ t- test (dependent) ผลการฝึกพบว่า

1. สมรรถภาพทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ภายหลังการฝึกสมรรถภาพทางกายจะเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนการฝึกสมรรถภาพทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รจนา ถิ่นปฐม (2530: 65 – 66) ทำการวิจัยพบว่า สตรีเริ่มพยายามลดบทบาทของผู้ชายลง และเพิ่มบทบาทให้แก่ตนเอง และเริ่มคิดว่าตนเองหรือผู้หญิงทั่วไปก็มีสิทธิที่จะเป็นหัวหน้าครอบครัวได้ ดังคำพังเพย “ผู้ชายเป็นช้างเท้าหน้า ผู้หญิงเป็นช้างเท้าหลัง” ค่อยๆ ถูกลดไปทีละน้อยแต่ยังไม่หมดไป อาจเป็นเพราะว่าสตรี มีบุคลิกภาพแบบสมยอมและพึ่งผู้อื่น (Passive and dependent) นั่นเอง นอกจากนี้ได้ศึกษาพบว่า ผู้หญิงมีความสามารถด้านต่างๆ เช่นการประกอบอาชีพด้านต่างๆ การศึกษา การได้รับเกียรติ การเป็นหัวหน้าครอบครัว การเลือกคู่ครอง ความเป็นตัวของตัวเอง และ

จิตติพัฒน์ สงบกาย (2533: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการกำกับตนเองต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ของการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกกำกับตนเอง จำนวน 7 ครั้ง กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกกำกับตนเอง หลังการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อในความสามารถของตนเอง และคะแนนการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อในความสามารถของตนเอง และมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง นอกจากนี้ยังพบว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์

จิตติมา จุ่มทอง (2538: บทคัดย่อ) สนับสนุนแนวคิดทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเองของแบนดูรา โดยศึกษาผลของการสอนตนเองต่อความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในระดับคะแนนต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 40 คน มีคะแนนความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งหมดครบด้วยครึ่งหนึ่งของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อในความสามารถของกลุ่ม และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ในระดับคะแนน 1 จากนั้นผู้วิจัยสุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน การวิจัยเป็นการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองฝึกกลวิธีการสอนตนเองในระยะก่อนการทดลอง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้รับการสอน และฝึกหัดการทำแบบฝึกหัดจำนวน 10 ครั้ง หลังจากการทดลองครั้งที่ 10 ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำการทดสอบความเชื่อในความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อในความสามารถของตนเองและ คะแนนผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อในความสามารถของตนเอง และคะแนนผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เอมอร คชเสนี (2548) ได้มีการศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการของสตรีไทย พบว่า มูลฐานของแรงจูงใจมีดังนี้คือ แรงจูงใจของผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย สตรีไทยโดยเฉพาะวัยรุ่นเริ่มจะออกกำลังกายก็เพราะรักสวยรักงาม ซึ่งมีการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆกันการเริ่ม

มีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นสาเหตุสำคัญ โดยเฉพาะสตรีที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป หรือสตรีที่มีโรคประจำตัวและได้รับการแนะนำให้ใช้วิธีการออกกำลังกายในการลดปัญหาการเจ็บป่วย หรือแม้กระทั่ง ผลผลทางด้านสังคมอื่นๆ เช่น การมีเพื่อนฝูงเพิ่มมากขึ้น การได้พบปะสังสรรค์ หรือผลทางด้านธุรกิจ ผู้ที่มีความรู้สึกที่ดีเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย ก็เป็นแรงจูงใจภายในที่ดีมากต่อการเข้าร่วม กิจกรรมอย่างยั่งยืนต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนิสิตที่พักอาศัยอยู่ในหอพัก ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จำนวน 500 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนิสิตที่พักอาศัยอยู่ในหอพัก ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. นิสิตชายจำนวน 250 คน
2. นิสิตหญิงจำนวน 250 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษา ค้นคว้า ตำรา และเอกสารเกี่ยวกับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง
2. คัดเลือกแบบสอบถามที่มีความเฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองจากต่างประเทศ
3. นำแบบสอบถามที่ได้เสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อขอคำแนะนำในการปรับปรุงแบบสอบถาม

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่ได้มาปรับปรุง ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมในการใช้ภาษา ซึ่งมีรายชื่อดังต่อไปนี้

- 1.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร
- 1.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์
- 1.3 ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์
- 1.4 อาจารย์อโนชา สายสินธุ์
- 1.5 นายชูศักดิ์ พัฒนมะมนตรี

ซึ่งจากการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน โดยการให้คะแนนความเหมาะสมการแปลภาษา จากแบบสอบถามภาษาอังกฤษมาเป็นภาษาไทยอยู่ที่ระดับ .836

2. นำแบบสอบถามที่ได้มามาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิทยาลัยดุสิตธานี ภาคภาษาอังกฤษ โดยให้นักศึกษาทดลองทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ โดยมีการเก็บข้อมูล 2 ครั้ง ใช้แบบสอบถามชุดเดียวกัน มีการเว้นระยะการเก็บข้อมูลครั้งที่ 1 และ 2 เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งจากการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามจากนักศึกษาวิทยาลัยดุสิตธานี ภาคภาษาอังกฤษ จำนวน 50 คน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ระดับ .819

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือรับรองจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถาม
2. นำเสนอแบบสอบถามที่จะนำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อทำการปรับปรุงหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม
3. ดำเนินการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามกับนักศึกษา ภาคภาษาอังกฤษ วิทยาลัยดุสิตธานี
4. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำ
5. นำผลคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ
6. สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้
7. เขียนรายงานการวิจัย

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง
2. หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อมั่นที่ได้จากคะแนนรวมของแบบสอบถามของนิสิตชายกับกับนิสิตหญิง โดยใช้สถิติที (t-test independent)
4. วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ระหว่างปริมาณการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (two way analysis of variance)
5. หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีของ ตุกี (Tukey)
6. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ระหว่างคะแนนปริมาณในการออกกำลังกายและเพศ
2. ค่าเฉลี่ย ของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ของเพศชายและเพศหญิง
3. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ของเพศชายและเพศหญิง ของกลุ่มที่มีปริมาณการออกกำลังกายปกติ ออกกำลังกายน้อย และไม่ออกกำลังกาย
4. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างรายคู่ ของการออกกำลังกาย ระหว่างคนที่ออกกำลังกายปกติ คนที่ออกกำลังกายน้อย และคนที่ไม่ออกกำลังกาย
5. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ของเพศชาย และเพศหญิง ที่ไม่มีการออกกำลังกาย ที่มีปริมาณของการออกกำลังกายน้อย และที่มีปริมาณของการออกกำลังกายปกติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ระหว่างคะแนนปริมาณในการออกกำลังกายและเพศ

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	P-value
เพศ	446.964	1	446.964	6.681**	.010
ปริมาณ	14303.931	2	7151.966	106.903***	.000
เพศ * ปริมาณ	59.875	2	29.398	.447	.639
ความคลาดเคลื่อน	33049.367	494	66.902		
รวม	48891.702	499			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 1 พบว่า ปัจจัยเพศและปริมาณในการออกกำลังกาย ไม่มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ในเรื่องของเพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ในเรื่องของปริมาณการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ของเพศชายและเพศหญิง

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t
ชาย	250	69.30	10.78	-3.17
หญิง	250	72.08	8.73	

จากตาราง 2 แสดงสถิติพื้นฐานของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ของเพศชายและเพศหญิง โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงมาตรฐานเท่ากับ 69.30 ± 10.78 คะแนน สำหรับเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงมาตรฐานเท่ากับ 72.08 ± 8.73 จากการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของปริมาณการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า คะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองของเพศชายและเพศหญิง ของกลุ่มที่มีปริมาณการออกกำลังกายปกติ ออกกำลังกายน้อย และไม่ออกกำลังกาย

กลุ่ม	$\bar{X}$	S.D.
ออกกำลังกายปกติ	63.13	8.05
ออกกำลังกายน้อย	72.21	8.42
ไม่ออกกำลังกาย	81.00	7.57

จากตาราง 3 แสดงสถิติพื้นฐานของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองของปริมาณการออกกำลังกายทั้ง 3 กลุ่ม โดยกลุ่มที่มีการออกกำลังกายปกติ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง เท่ากับ 63.13 คะแนน มีค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.05 คะแนน กลุ่มที่มีการออกกำลังกายน้อย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง เท่ากับ 72.21 คะแนน มีค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.42 คะแนน และกลุ่มที่ไม่มีการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง เท่ากับ 81.00 คะแนน มีค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.57 คะแนน

ตาราง 4 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างรายคู่ ของการออกกำลังกาย ระหว่างคนที่ออกกำลังกายปกติ คนที่ออกกำลังกายน้อย และคนที่ไม่ออกกำลังกาย

การเปรียบเทียบ	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย	ค่าความคลาดเคลื่อน	P-value
ออกกำลังกายปกติ : ออกกำลังกายน้อย	- 9.09***	0.837	.000
ออกกำลังกายปกติ : ไม่ออกกำลังกาย	-17.87***	1.250	.000
ออกกำลังกายน้อย : ไม่ออกกำลังกาย	- 8.79***	1.155	.000

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยความแตกต่างรายคู่ ของการออกกำลังกายระหว่างคนที่ออกกำลังกายปกติ กับคนที่ออกกำลังกายน้อย และคนที่ไม่ออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ปริมาณในการออกกำลังกายมีผลต่อความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง กลุ่มที่มีการออกกำลังกายปกติ จะมีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า กลุ่มที่มีการออกกำลังกายน้อยและกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย ส่วนกลุ่มที่มีการออกกำลังกายน้อย จะมีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า กลุ่มที่ไม่มีการออกกำลังกาย เนื่องจากว่า ผู้ที่มีความเชื่อมั่นสูง คะแนนความเชื่อมั่นจะมีค่าคะแนนความเชื่อมั่นต่ำ และผู้ที่มีความเชื่อมั่นน้อยจะมีค่าคะแนนความเชื่อมั่นสูง ทำให้ทั้ง 3 กลุ่มมีความแตกต่างกัน

การเปรียบเทียบเพศ พบว่า ในปริมาณการออกกำลังกายที่แตกต่างกันระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ของทั้งกลุ่มที่ไม่มีการออกกำลังกาย มีการออกกำลังกายน้อย และกลุ่มที่ออกกำลังกายปกติ จะมีความแตกต่างกันเช่นเดียวกัน

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ของเพศชาย และเพศหญิง ที่ไม่มีการออกกำลังกาย ที่มีปริมาณของการออกกำลังกายน้อย และที่มีปริมาณของการออกกำลังกายปกติ

ปริมาณการออกกำลังกาย	เพศ	N	$\bar{X}$	S.D.	t	P-value
ไม่มีการออกกำลังกาย	ชาย	35	79.63	7.44	1.67	.101
	หญิง	26	82.85	7.49		
ออกกำลังกายน้อย	ชาย	126	71.44	9.91	1.35	.177
	หญิง	170	72.78	7.09		
ออกกำลังกายปกติ	ชาย	89	62.19	8.23	1.80	.074
	หญิง	54	64.67	7.56		

จากตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองของเพศชาย และเพศหญิง กลุ่มที่ไม่มีการออกกำลังกาย โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 79.63 ± 7.44 คะแนน สำหรับเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 82.85 ± 7.49 คะแนน กลุ่มที่มีปริมาณการออกกำลังกายน้อย โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 71.44 ± 9.91 คะแนน สำหรับเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 72.78 ± 7.09 คะแนน และกลุ่มที่มีปริมาณการออกกำลังกายปกติ โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 62.19 ± 8.23 คะแนน สำหรับเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 64.67 ± 7.56 คะแนน

บทที่ 5

บทย่อ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าเพื่อศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองระหว่างเพศชาย กับเพศหญิง และเพื่อศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองระหว่างปริมาณในการออกกำลังกาย ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนิสิตที่พักอาศัยอยู่ภายในหอพัก ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จำนวน 500 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เป็นนิสิตชาย 250 คน นิสิตหญิง 250 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบสอบถามของต่างประเทศ โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามได้แก่ เพศ และปริมาณในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง มี 6 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยอย่างมาก เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างมาก ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว นำผลมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าเฉลี่ย (X) ของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อมั่นที่ได้จากคะแนนรวมของแบบสอบถามของนิสิตชายกับกับนิสิตหญิง โดยใช้สถิติ (T- test independent) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อมั่นที่ได้จากคะแนนรวมของปริมาณการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติ F-test วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ระหว่างปริมาณการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way Analysis of variance : ANOVA) หากพบความแตกต่าง จึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยใช้วิธีของ เชฟเฟ (Scheffe) และกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองของเพศชาย และเพศหญิง ที่ไม่มีการออกกำลังกาย โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 79.63 ± 7.44 คะแนน สำหรับเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 82.85 ± 7.49 คะแนน ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ระหว่างคะแนนปริมาณในการออกกำลังกายปกติ ออกกำลังกายน้อย และไม่ออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงให้เห็นว่า ปริมาณในการออก

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตที่พักอาศัยอยู่ภายในหอพัก ของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่พักอาศัยอยู่ภายในหอพัก ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ รวมทั้งสิ้น 500 คน แบ่งออกเป็นเพศชาย 250 คน เพศหญิง 250 คน พบว่า นิสิตชายที่มีการออกกำลังกายปกติ 89 คน คิดเป็นร้อยละ 35.6 นิสิตชายที่มีการออกกำลังกายน้อย 126 คน คิดเป็นร้อยละ 50.4 นิสิตชายที่ไม่มีการออกกำลังกาย 35 คน คิดเป็นร้อยละ 14 นิสิตหญิงที่มีการออกกำลังกายปกติ 54 คน คิดเป็นร้อยละ 21.6 นิสิตหญิงที่มีการออกกำลังกายน้อย 170 คน คิดเป็นร้อยละ 68 นิสิตหญิงที่ไม่มีการออกกำลังกาย 26 คน คิดเป็นร้อยละ 10.4

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง จำนวน 22 ข้อ

เมื่อมีการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ พบว่า ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ของเพศชายและเพศหญิง โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 69.30 ± 10.78 คะแนน สำหรับเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 72.08 ± 8.73 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปริมาณการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า ปริมาณการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองของเพศชาย และเพศหญิง ที่มีปริมาณการออกกำลังกายน้อย โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 71.44 ± 9.91 คะแนน สำหรับเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 72.78 ± 7.09 คะแนน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองของเพศชาย และเพศหญิง ที่มีปริมาณการออกกำลังกายปกติ โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 62.19 ± 8.23 คะแนน สำหรับเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 64.67 ± 7.56 คะแนน ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ของปริมาณการออกกำลังกายทั้ง 3 กลุ่ม โดยกลุ่มที่มีการออกกำลังกายปกติ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง เท่ากับ 63.13 คะแนน มีค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.05 คะแนน กลุ่มที่มีการ

อภิปรายผล

จากการศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ทั้งกลุ่มที่มีปริมาณการออกกำลังกายปกติ กลุ่มปริมาณการออกกำลังกายน้อย และกลุ่มที่ไม่มีการออกกำลังกาย เพศชายจะมีระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง สูงกว่าเพศหญิง สอดคล้องกับคำกล่าวของ สุนันทา ธนอมสิงห์ ว่า เพศของเด็กก็มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของ

ระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเองระหว่างปริมาณในการออกกำลังกาย จากงานวิจัยครั้งนี้ พบว่าความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง ในปริมาณการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน มีผลทำให้ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง มีความแตกต่างกัน จึงสามารถสรุปได้ว่าความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง สามารถเพิ่มได้จากการฝึกฝน และทำให้ความสามารถดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิเชษฐ พิทยาภินันท์ (2530:บทคัดย่อ) เรื่องผล การฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่าภายในการฝึกสมรรถภาพจะทำให้มี

ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตที่พักภายในหอพักมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ที่ศึกษาอยู่ในคณะต่างๆ ผู้ที่จะทำวิจัยครั้งต่อไป สามารถนำไปใช้กับกลุ่มประชากรอื่นๆ เพื่อขยายผลต่อไป โดยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษาในนักกีฬาที่ได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพื่อเปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นที่ได้จากการฝึก
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่มีทักษะใกล้เคียงกัน
3. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาประเภททีม เปรียบเทียบกับนักกีฬาประเภทบุคคล

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- จิตติมา จุ่มทอง. (2538). ผลของการสอนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์
ในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา
การศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- จิตติมา สงบกาย. (2533). ผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง
และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- ดวงพร ศุภพิชน์. (2544). ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดที่มี
ความสามารถในการปาลูกดอก. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิมลมาศ ประชากุล. (2547). ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววาลี. (2538, มกราคม-เมษายน). การรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องอาชีพ : ตัว
แปรที่น่าสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับอาชีพและการทำงาน; จิตวิทยา. 2(1) : 92-109
- สมบัติ กาญจนกิจ ;และสมหญิง จันทฤทธิ์. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์
- สุนทร กายประจักษ์. (2536). เทคนิคการเล่นบาสเกตบอลระดับโลก. กรุงเทพฯ : เจเนอรัลบุคส์
เซนต์เตอร์
- สุนันทา ถนอมสิงห์. (2540). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดฉะเชิงเทรา วิทยานิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2548, สิงหาคม) การออกกำลังกายที่แตกต่างกัน
ย่อมให้ผลแตกต่างกัน ; หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ (ออนไลน์).

- อารยา สุวะมาตย์. (2540). *การวิเคราะห์องค์ประกอบบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเอง*
 วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- Armstrong, C.A., Sallis,J.F., Howell,M.F ;et al.(1993). Stages of Change, Self-efficacy,and
 the Adoption of Vigorous exercise: AProspective Analysis. *Journal of Sport and
 Exercise Psychology*. 15:390-402.
- Bandura, A.(1997). Self-efficacy : Toward a unifying theory of behaviour change.
Psychological review. 84:191-215.
- _____. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs. New Jersey : Prentice-Hall.
- _____. (1986). *Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*.
 Englewood Cliffs. New Jersey : Prentice-Hall.
- Bozoian,S.,Rejeski,W.J ;& Mcauley,E.(1994). Self-Efficacy Influences States of Associated
 Whith Acute Exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 16:326-333.
- Fox, M. (2004). *Different exercise makes for the different effects*. Reuters,November 7.
- Halloway,J.B.,Beuter, A. ;& McAuley,E.(1994). Self-efficacy and Training for Strength in
 Adolescent Girls. *Journal of Applied Social Psychology*.18,699-719.
- Kavussanu, M ;& McAuley, E.(1995). Exercise and Optimism : Are Highly Active Individuals
 More Optimistic. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 17:246-258.
- Lener, B.S. ;& Locke, E.A.(1995). The effects of goal setting, Self-efficacy, Competition, and
 Personal Traits on the Performance of an Endurance Task. *Journal of Sport and
 Exercise Psychology*. 17:138-152.
- Marcus, B.H.; Eaton, C.A.; Rossi. J.S. ;et al.(1994). Self-Efficacy,Decision-Making and
 Stages of Change: An Integrative Model of Physical Exercise. *Journal of Applied
 Social Psychology*. 24(6):489-508.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York : Harper.
- McAuley, E.; & Courneya, K.S. (1992). Self-Efficacy Relationships with Affective and
 Exertion Responses to Exercise. *Journal of Applied Social Psychology*. 22(4):312-
 326.
- Poag, K.;& McAuley, E.(1992). Goal Setting, Self-Efficacy, and Exercise Behaviour. *Journal
 of Sport and Exercise Psychology*. 14:352-360.

- Ryckman, R.M.; Robbins, M.A.; Thornton, B.;& Cantrell, P. (1982). Development and validation of a physical self-efficacy scale. *Journal of Personality and social psychology*. 42:891-900.
- Tate, A.K.; Petruzzello, S.J.;& Lox, C.L.(1995). Examination of the Relationship Between Self-Efficacy and affect at Varying Levels of Aerobic Exercise Intensity. *Journal of Applied Social Psychology*. 25(21):1922-1936.
- Treasure, D.c.;& Newbery, D.M.(1998). Relationship Between Self-Efficacy, exercise Intensity, and Feeling states in a Sedentary Population During and and following an Acute Bout of exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20:1-11.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเฉพาะบุคคล
แบบสอบถามความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง

แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเฉพาะบุคคล

ชื่อนามสกุล.....อายุ.....ปี

คณะ.....ภาควิชา.....פקอาคาร.....ห้อง.....

ให้นิสิตทำเครื่องหมาย X ลงบนข้อมูลที่ถูกต้อง

1. นิสิตออกกำลังกายเฉลี่ยกี่ครั้งต่อสัปดาห์

ก. 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์

ข. 3 – 7 ครั้ง/สัปดาห์

ค. ไม่เคยออกกำลังกายเลย

2. นิสิตมีโรคประจำตัวที่แพทย์รับรองหรือไม่

ก. ไม่มี

ข. มี โรค.....

3. ชนิดกิจกรรมที่เลือกออกกำลังกาย

ก. เล่นกีฬา.....

ข. เต้นแอโรบิค

ค. ว่ายน้ำ

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

แบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง (Physical self efficacy {PSE} Scale)

กรุณาทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ โดยเลือกคำตอบตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสรุปผลการทำวิจัย

ข้อที่	คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย อย่าง มาก	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง มาก	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	ฉันมีปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่เป็นเลิศ						
2	ฉันไม่คล่องแคล่วและสง่างาม						
3	ฉันไม่ค่อยอายจากการออกเสียงของฉัน						
4	ร่างกายของฉันค่อนข้างแข็งแรง						
5	บางครั้งฉันไม่สามารถทนต่อความเครียดได้						
6	ฉันไม่สามารถวิ่งได้เร็ว						
7	ฉันมีข้อบกพร่องทางร่างกายที่บางครั้งรบกวนฉัน						
8	ฉันรู้สึกว่าคุณควบคุมตัวเองไม่ได้เมื่อทำการทดสอบที่เกี่ยวข้องกับความว่องไวทางกาย						
9	ฉันไม่เคยรู้สึกเหนื่อยในการที่จะต้องเผชิญหน้ากับเพศตรงข้าม						
10	บุคคลทั่วไปมองฉันในแง่ลบจากท่าทางของฉัน						
11	ฉันไม่ลังเลที่จะไม่เห็นด้วยกับคนที่ตัวใหญ่กว่าฉัน						
12	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อฉันไม่ดี						
13	ฉันมีความภูมิใจในความสามารถทางกีฬาอยู่บ้าง						
14	นักกีฬาโดยทั่วไปไม่ได้รับความสนใจเท่ากับฉัน						
15	บางทีฉันก็รู้สึกอิจฉาที่คนอื่นดูดีกว่าฉัน						
16	บางครั้งการหัวเราะของฉันก็ทำให้ฉันอายได้						
17	ฉันไม่ได้สนใจว่าร่างกายของฉันจะทำให้คนอื่นประทับใจหรือไม่						
18	บางครั้งฉันรู้สึกอึดอัดที่จะต้องจับมือกับคนอื่น เพราะมือของฉันชื้นเหงื่อ						
19	ความเร็วของฉันช่วยฉันได้ในเวลาคับขัน						
20	ฉันพบว่าฉันไม่มีแนวโน้มที่จะพบกับอุบัติเหตุได้ง่าย						
21	ฉันมีแรงบีบมือที่แข็งแรง						
22	เพราะความคล่องแคล่วของฉันทำให้ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆที่คนอื่นอีกมากทำไม่ได้						

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง เกี่ยวกับร่างกายตนเอง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร

มหาวิทยาลัยบูรพา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นำชัย เลวลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์อโนชา สายสินธุ์

วิทยาลัยดุสิตธานี

นายชูศักดิ์ พัฒนมะมนตรี

ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา
การกีฬาแห่งประเทศไทย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวศิริพร เทียบเทียม
วันเดือนปีเกิด	28 สิงหาคม 2523
สถานที่เกิด	อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	29 หมู่ 6 ตำบลโรงช้าง อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี 16120
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2535	ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนวัดพรหมสาคร อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี
พ.ศ. 2538	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนสิงห์พานู “ประสานมิตร” อู่ปลัดมภ์ อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี
พ.ศ. 2541	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสิงห์บุรี อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี
พ.ศ. 2545	ระดับปริญญาตรี ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2551	ระดับปริญญาโท ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ