ค 3

ความสัมพันธ์ระหว่าง สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยครูเทพสตรี

ปริญญานิพนธ์

ของ

มนตรี สุขทว์

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 พระโขนง กรุงเทพฯ 11 โทร. 3921575, 3915058

1 S.A. 2524

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
กุมภาพันธ์ 2524

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

86993

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์		คณะกรรมการสอบ	
.....ประธาน	ประธาน	.....ประธาน	ประธาน
.....กรรมการ	กรรมการ	.....กรรมการ	กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์แผน เจียระนัย และ ท่านอาจารย์สุจินต์ ปรีชามารถ อย่างสูง ที่ได้กรุณารับเป็นประธานและกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ทั้งยังได้กรุณาให้ความช่วยเหลือ แนะนำ ตั้งแต่เริ่มทำจนกระทั่งเสร็จสิ้นสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณท่านอธิการวิทยาลัยครูเทพสตรี อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาวิทยาลัยครูเทพสตรีทุกท่าน และขอขอบคุณนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการชั้นสูงปีที่ 2 ทุกคน ที่ได้ให้ความสะดวก ช่วยเหลือและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบคุณคุณจำเนียน สุขหลาย คุณมานี สุขทวี และเพื่อน ๆ ทุกคนที่ให้

สารบาญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	7
	ทฤษฎี ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพ	
	ทางกาย และมโนภาพแห่งตน	7
	สมรรถภาพทางกาย	7
	มโนภาพแห่งตน	10
	การวิจัยในต่างประเทศ	16
	การวิจัยในประเทศไทย	22
	สมมติฐานการวิจัย	27
3	วิธีดำเนินการ	29
	กลุ่มตัวอย่าง	29
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	29
	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน	
	ระหว่างประเทศ	29
	แบบทดสอบมโนภาพแห่งตน	30
	แบบทดสอบมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ	30
	แบบทดสอบมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน	31

บทที่ หน้า

3 การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล 32

สถิติที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า 33

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 36

สัญญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 36

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมาย 36

ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง 36

ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชาย 38

ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาหญิง 39

ความแตกต่างของความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง 40

ความแตกต่างระหว่างมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง 41

5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 42

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า 42

กลุ่มตัวอย่าง 42

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 42

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า 43

อภิปรายผล 44

ข้อเสนอแนะ 47

บรรณานุกรม 48

ภาคผนวก 55

บัญชีตาราง

ตาราง หน้า

1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย กับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ และมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน 37

2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย กับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ และมโนภาพแห่งตนตามปณิธานของนักศึกษาชาย 38

3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย กับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ และมโนภาพแห่งตนตามปณิธานของนักศึกษาหญิง 39

4 แสดงความแตกต่างของความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง 40

5 แสดงความแตกต่างระหว่างมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง 41

6 แสดงคะแนนดิบของคะแนนสมรรถภาพทางกายและมโนภาพแห่งตน 70

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

วิชาพลศึกษาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับศาสตร์สาขาอื่น ๆ คือ เป็นวิชาที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (ฟอง เกิดแก้ว 2518 : 43) โดยเฉพาะทางด้านร่างกาย ในวิชาพลศึกษาถือว่าสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยในการดำรงชีวิตในสังคม สังคมหรือประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าได้ ก็ต่อเมื่อสมาชิกของสังคม หรือประชาชนของประเทศนั้น ๆ มีสมรรถภาพทางกายดี (ไพฑูรย์ จัยสิน 2515 : 1) ดังนั้น ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ. 2518 จึงได้กำหนดจุดมุ่งหมายข้อหนึ่งของวิชาพลานามัยว่า เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์ มีความแข็งแรง มีความเร็ว มีความอดทน และมีความแคล่วคล่องว่องไว (กระทรวงศึกษาธิการ 2518 : 21) จะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญมาก และมีผู้ที่ได้กล่าวถึงความสำคัญของสมรรถภาพทางกายไว้หลายท่านดังเช่น วรศักดิ์ เพียรชอบ (วรศักดิ์ เพียรชอบ 2523 : 73) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการมีชีวิตอยู่ประจำวันที่เป็นไปได้อย่างมีคุณภาพ และมีความสุข ซึ่งอาจจะได้จากการออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ กิจกรรมการออกกำลังกายนี้อาจจะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ที่เป็นไปตามความสนใจ ความเหมาะสมกับเพศและวัย สภาพการณ์และเวลาที่มีอยู่นั้น เช่น บางคนอาจจะออกกำลังกายด้วยการวิ่งช้า ๆ วันละประมาณ 15 - 20 นาที หรือบางคนอาจเล่นกีฬาอย่างหนึ่งอย่างใด ตามความถนัดและความสนใจของตนเองก็ได้ ข้อสำคัญก็มีอยู่ว่า การออกกำลังกายนั้นควรเป็นกิจกรรมที่ร่างกายได้ออกกำลังและทำงานได้มากกว่ากิจกรรมที่กระทำอยู่ในชีวิตประจำวัน คือ ให้ร่างกายมีโอกาสได้ออกแรง และรู้สึกเหนื่อยมากกว่าปกติ และในขณะเดียวกัน

ก็ควรจะเป็นกิจกรรมที่ร่างกายได้มีโอกาสใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างทั่วถึงกันด้วย วิริยา บุญชัย (วิริยา บุญชัย 2523 : 6) กล่าวถึงความสำคัญของสมรรถภาพทางกายว่า คนเราจำเป็นจะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อจะสามารถทำกิจกรรมในภารกิจประจำวันได้ โดยไม่มีอาการเหนื่อยล้า สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญต่อชีวิตประจำวัน และมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาทุกประเภท นอกจากนี้ สุเนตุ นวกิจกุล (สุเนตุ นวกิจกุล 2519 : 1) ยังได้กล่าวถึงความสำคัญของสมรรถภาพทางกายว่า สมรรถภาพทางกาย คือ สภาพของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแกร่ง อดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไว ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง ผู้มีสมรรถภาพทางกายดีมักจะเป็นผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสและมีร่างกายสง่าผ่าเผย สามารถปฏิบัติภารกิจการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการสร้างสมรรถภาพทางกายจึงเป็นการปรับปรุงสภาวะของร่างกาย ให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่สูง และมีการประสานงานกันของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย อาทิเช่น ระบบโครงร่าง ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบหมุนเวียนของโลหิต ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่ายปัสสาวะ ระบบต่อมไร้ท่อและระบบสืบพันธุ์ ซึ่งจะทำหน้าที่ประสานงานกันเป็นอย่างดี แต่ละระบบมีความสำคัญอยู่ในตัวของมัน จึงอาจพูดได้ว่า การสร้างสมรรถภาพทางกาย เป็นการทำให้ระบบต่าง ๆ ทุกระบบสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ คอร์บิน (Corbin. 1970 : 5 - 6) ยังได้กล่าวย้ำถึงความสำคัญของสมรรถภาพทางกายว่า บุคคลทั้งหลายมีความจำเป็นที่จะต้องมีสมรรถภาพทางกาย สำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน เพราะว่าการมีสมรรถภาพทางกายนั้นมีความจำเป็นดังนี้ คือ

1. บุคคลควรจะมีสมรรถภาพทางกาย ในระดับที่เพียงพอแก่ความจำเป็นต้องใช้ในการประกอบอาชีพ

2. บุคคลควรจะมีสมรรถภาพทางกายในระดับที่เพียงพอสำหรับใช้ในสถานการณ์ฉุกเฉินได้

3. บุคคลควรจะมีสมรรถภาพทางกายในระดับที่เพียงพอสำหรับใช้ประกอบกิจกรรมในการใช้เวลาว่างเพื่อความสนุกสนาน

สมรรถภาพทางกายมิได้เป็นแต่เพียงทางไปสู่ความมีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นฐานของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและกิจกรรมแห่งการสร้างสรรค์อีกด้วย

จากความสำคัญของสมรรถภาพทางกายตามที่กล่าวมาแล้วนี้ พอจะชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดี ดังนั้นในวิชาพลศึกษาซึ่งเป็นวิชาที่อาศัยกิจกรรมทางด้านร่างกายเป็นสื่อในการพัฒนาผู้เรียน ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ตามความมุ่งหมายของการศึกษา จึงได้ให้ความสำคัญต่อการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อที่จะได้สามารถปฏิบัติกิจกรรมตามกระบวนการเรียนการสอนพลศึกษาให้ได้ผลดี และบรรลุถึงความมุ่งหมายของการศึกษาดังกล่าว

วิชาจิตวิทยา ซึ่งเป็นศาสตร์อีกสาขาหนึ่ง ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาอยู่มาก คือเป็นศาสตร์ที่ศึกษาถึงพฤติกรรมของมนุษย์ หรือศึกษาถึงอากัปกิริยาและการแสดงออกต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้กระทำหรือแสดงออก เช่น คนเราคิดอย่างไร จำอย่างไร เรียนรู้ได้อย่างไร แก้ปัญหาอย่างไร มีอะไรเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์เราดิ้นรน ตลอดจนถึงวิถีทางของปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ จิตวิทยาได้ให้ความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้พัฒนาการของบุคลิกภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับสิ่งแวดล้อม และอื่น ๆ อีกมากมายที่เกี่ยวข้องกับการพลศึกษา อย่างน้อยจิตวิทยาก็มีบทบาทในการหาวิธีการเกี่ยวกับการเรียนการสอนว่าจะทำอย่างไรให้การพลศึกษาได้ผลสมบูรณ์ (ฟอง เกิดแก้ว 2518 : 67) ในวิชาจิตวิทยาถือว่า มโนภาพแห่งตน (Self - Concept) เป็นเรื่องสำคัญประการหนึ่ง ดังที่ เฮอร์ลอค (Hurlock. 1976 : 651) กล่าวว่าแบบแผนหรือกระสวนของบุคลิกภาพ (Personality Pattern) นั้นประกอบด้วยลักษณะ (Traits) ต่าง ๆ หลายลักษณะด้วยกัน และสิ่งที่ทำหน้าที่ประสานลักษณะเหล่านี้เข้าด้วยกันให้เป็นระบบ เป็นแบบแผนที่เรียกว่ากระสวนบุคลิกภาพก็คือ ความรู้สึกเกี่ยวกับตน หรือที่เรียกว่ามโนภาพแห่งตน ซึ่งเปรียบเสมือนแกนของวงล้อ อันประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ เป็นซี่ล้อ นอกจากนั้นมโนภาพแห่งตนนี้ ยังเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมของคนอีกด้วย เพราะว่าคนเรามักจะประพฤติหรือปฏิบัติไปในแนวทาง

ที่ตนเองคิดว่าตนเองเป็น ดังที่ สิทธิโชค วรานุสันติกุล (สิทธิโชค วรานุสันติกุล 2514 : 11) กล่าวว่า มโนภาพแห่งตนเกิดขึ้นเพราะบุคคลได้ปะทะสังสรรค์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางวัตถุและทางสังคม เพื่อตอบสนองความต้องการของร่างกาย และเพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพสมดุลย์ โดยใช้วิธีการและกระสวนพฤติกรรมที่เขาคิดว่าเหมาะสม เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ ขณะเดียวกันก็ต้องประเมินผลการกระทำของตนเองเปรียบเทียบกับของผู้อื่น เพื่อจะให้พฤติกรรมของตนเป็นไปตามปทัสฐานของสังคม การที่บุคคลประเมินผลตนเองเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นนี่เอง ทำให้เกิดมโนภาพแห่งตนขึ้น นอกจากนี้ ประเทือง แดงงาม (ประเทือง แดงงาม 2520 : 8) กล่าวว่า เราสามารถวัดสภาพของคนที่เป็นไปตามสิ่งแวดล้อม ด้วยวิธีการวัดมโนภาพแห่งตน

ดังนั้นเราจะเห็นว่าวิชาพลศึกษา และวิชาจิตวิทยา มีส่วนที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน กล่าวคือวิชาพลศึกษา มุ่งใช้กิจกรรมทางกายเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้เรียน ทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม และวิชาจิตวิทยาก็ให้ความรู้ ความเข้าใจและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ การปรับตัว และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ซึ่งอำนวยประโยชน์ทางด้านการจัด และดำเนินงานพลศึกษาให้เป็นผลดียิ่งขึ้น และจากการศึกษาค้นคว้าที่ผ่านมา มีผู้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ ในวิชาพลศึกษาและวิชาจิตวิทยาอย่างกว้างขวาง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตน

<u>ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า</u>

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย กับมโนภาพแห่งตน

<u>ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า</u>

เพื่อที่จะทราบความสัมพันธ์ ระหว่างสมรรถภาพทางกาย กับมโนภาพแห่งตน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชายและหญิง ของวิทยาลัยครูเทพสตรี ลพบุรี จำนวน 200 คน เป็นนักศึกษาชาย 100 คน นักศึกษาหญิง 100 คน ซึ่งกำลังเรียนอยู่ชั้นประกาศนียบัตร วิชาการศึกษาชั้นสูง ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2523

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง สภาพของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแกร่ง อดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไว ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี มักจะเป็นผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส และมีร่างกายสง่าผ่าเผย สามารถปฏิบัติภารกิจการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สุเนตุ นวกิจกุล 2519 : 1) สมรรถภาพทางกายนี้สามารถวัดได้ด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFT)

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFT)

เป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดสมรรถภาพทางกายบุคคล ชาย-หญิง ที่มีอายุ 6 - 30 ปี ประกอบด้วยการทดสอบ 8 รายการ คือ วิ่ง 50 เมตร ยืนกระโดดไกล แรงบีบมือ ลุกนั่งใน 30 วินาที ดึงข้อสำหรับชาย และงอแขนห้อยตัวสำหรับหญิง วิ่งเก็บของ งอตัวไปข้างหน้า วิ่งระยะไกล (1,000 เมตร สำหรับชาย 800 เมตร สำหรับหญิง) (วิริยา บุญชัย 2523 : 138)

มโนภาพแห่งตน หมายถึง ความรู้สึก และทัศนคติต่อตนเองในด้านต่าง ๆ รวมทั้งความรู้สึกเกี่ยวกับนิสัย และคุณธรรมของตนเอง ซึ่งแยกออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ (Actual Self - Concept) หมายถึง ความรู้สึก และทัศนคติเกี่ยวกับตนเองว่า ตนเองเป็นคนอย่างไร

2. มโนภาพแห่งตนตามปณิธาน (Ideal Self - Concept) หมายถึง ความรู้สึกและทัศนคติเกี่ยวกับตนว่า อยากจะเป็นคนเช่นไร (Wylie. 1968 : 74)

มโนภาพแห่งตนทั้ง 2 ชนิดนี้ วัดได้ด้วยแบบทดสอบมโนภาพแห่งตนของ สมชัย ชินะตระกูล (สมชัย ชินะตระกูล 2517 : 32 - 35)

นักศึกษาชาย หมายถึง นักศึกษาชายของวิทยาลัยครูเทพสตรี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นประกาศนียบัตร วิชาการศึกษาชั้นสูง ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2523 ที่ไม่ได้เรียนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาเอก หรือวิชาโท

นักศึกษาหญิง หมายถึง นักศึกษาหญิงของวิทยาลัยครูเทพสตรี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นประกาศนียบัตร วิชาการศึกษาชั้นสูง ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2523 ที่ไม่ได้เรียนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาเอก หรือวิชาโท

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

รายงานการวิจัย เอกสาร และบทความที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยจะแยกออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนแรกเป็นทฤษฎี ความหมาย และความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย และมโนภาพแห่งตน ตอนที่ 2 จะกล่าวถึงรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้

1. ทฤษฎี ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกายและมโนภาพแห่งตน

สมรรถภาพทางกาย ประเทศที่เจริญแล้วทั่วโลกมีการตื่นตัวและสนใจในเรื่องสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างมาก เป็นต้นว่า ประเทศสหรัฐอเมริกาได้มีผู้ทำการวิจัยไว้อย่างกว้างขวาง ดังเช่นในปี ค.ศ. 1954 เอช.เคราส์ และ อาร์.พี.เฮอรชแลนด์ (H. Kraus and R.P. Hirshland) ได้ทำการวิจัยพบว่า เยาวชนอเมริกันมีสมรรถภาพทางกายด้อยกว่าเยาวชนในยุโรป ทำให้รัฐบาลของประเทศสหรัฐอเมริกาในสมัยประธานาธิบดี จอห์น เอฟ เคนเนดี้ (John F. Kennedy) จึงได้จัดตั้งคณะกรรมการขึ้นชุดหนึ่งเรียกว่า "The President's Council on Physical Fitness" (ISCPFT) เพื่อทำหน้าที่แก้ไขปัญหาสมรรถภาพทางกายของเยาวชนอเมริกัน นอกจากนั้นประธานาธิบดีเคนเนดี้ ยังได้มีสาส์นไปถึงโรงเรียนทุกโรงเรียนในประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อชี้ให้เห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของเด็กว่ามีความสำคัญเพียงใด และขอให้ทุกโรงเรียนปรับปรุงการพลศึกษา ทั้งยังเสนอแนะให้จัดเครื่องใช้และอุปกรณ์ต่าง ๆ ตลอดจนข้อปฏิบัติที่โรงเรียนควรกระทำด้วย (Kennedy. 1961 : 346) ต่อมาได้มีผู้มองเห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้น และพยายามนิยามความหมายของสมรรถภาพทางกายไว้ต่าง ๆ กัน

เดอวรีส์ (De Vries. 1966 : 245) มีความเห็นว่า สมรรถภาพ

ทางกายนั้น สามารถแยกออกได้เป็น 2 ประการ คือ สมรรถภาพทางกลไกซึ่งประกอบด้วย ความแข็งแรง ความทนทาน ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว กำลัง การทรงตัว การประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว อีกประการหนึ่งได้แก่สมรรถวิสัยในการทำงานของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย การทำงานของระบบไหลเวียนของโลหิต และระบบหายใจ ประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงและการควบคุมน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

ฮอคกี้ (Hockey. 1973 : 126) กล่าวว่า การประเมินผลสมรรถภาพทางกายนั้น ควรจะวัดให้คลุมถึงองค์ประกอบใหญ่ ๆ 4 ประการ คือ วัดในด้านความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นตัว และความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิต ซึ่งสามารถวัดได้ดังนี้

วัดความแข็งแรงได้จากแรงบีบมือโดยใช้เครื่องวัดแรงบีบมือ (Grip Dynamometer)

วัดความทนทานของกล้ามเนื้อได้จากการดันพื้น (Push - Up) การดึงข้อ (Pull - Up) การลุก - นั่ง (Sit - Up)

วัดความอ่อนตัวได้จาก การยืนก้มตัวไปข้างหน้าแขนเหยียดตึง (Stand and Reach) หรือการนั่งก้มตัวไปข้างหน้าแขนเหยียดตึง (Sit and Reach)

วัดความทนทานของระบบไกลเวียนโลหิตได้จากการวิ่ง 12 นาที การกระโดดไปกลับด้านข้าง (Lateral jump) ฮาร์ท (Hart. 1964 : 357 - 448) ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายว่า หมายถึงภาวะของร่างกายที่จะทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้เป็นเวลานานโดยไม่เหนื่อยเหนื่อยก่อนกำหนด ซึ่งจะทราบได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ความแข็งแรง ความทนทาน พลัง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความอ่อนตัว และการทรงตัว ถ้าบุคคลใดมีองค์ประกอบเหล่านี้อยู่ในระดับสูง จะสามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลานาน ๆ นักศึกษาซึ่งอยู่ในวัยเรียนสมรรถภาพทางกายจะส่งเสริมให้ผลการเรียนดีขึ้น

จรวย แก่นวงษ์คำ (จรวย แก่นวงษ์คำ 2516 : 14) กล่าวว่า

สมรรถภาพทางกาย หมายถึงความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมา สามารถควบคุมตัวเองได้ดี และรวมทั้งความสามารถอื่น ๆ ที่ร่างกายแสดงต่องาน หรือภารกิจอื่น ๆ ได้เป็นเวลานานโดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อยก่อนกำหนด มีองค์ประกอบสำคัญที่เป็นพื้นฐานคือ ความแข็งแรง ความทนทาน ความเร็ว ความว่องไวที่สามารถเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ของร่างกาย ความอ่อนตัวและกำลัง

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ (สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ 2521 : 14) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายหรือความสมบูรณ์ หมายถึงความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล ซึ่งสามารถประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ กำลัง ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความทนทานและสุขภาพ ส่วนการที่บุคคลจะเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีได้นั้น จรวยพร ธรณินทร์ (จรวยพร ธรณินทร์ 2519 : 422) กล่าวว่า ย่อมขึ้นอยู่กับวิธีการฝึกซ้อมซึ่งจะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับสภาพของแต่ละบุคคล สำหรับการฝึกนั้นถ้าได้มีการฝึกอย่างเหมาะสม โดยการเพิ่มความหนักหรือระยะเวลานานขึ้นเป็นลำดับเป็นวิธีที่ดียิ่ง

ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิค ครั้งที่ 18 ณ กรุงโตเกียว เมื่อ พ.ศ. 2517 ประเทศญี่ปุ่นซึ่งเป็นเจ้าภาพ ได้เชิญบรรดาผู้แทนจากประเทศต่าง ๆ ร่วมกันจัดตั้งคณะกรรมการนานาชาติขึ้น เพื่อจัดสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศขึ้น ทั้งนี้เพราะมีความเห็นสอดคล้องกันว่า การชั่งลูกซอฟท์บอลที่มีอยู่ในแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกานั้น เป็นการวัดทักษะทางกีฬามากกว่าเป็นการวัดกำลังแขนและไหล่ เพราะกีฬาซอฟท์บอลมีกำหนดไว้ในหลักสูตรประถมศึกษา และมัธยมศึกษาของสหรัฐอเมริกาซึ่งเด็กชาติอื่น ๆ ไม่เคยเล่น การทดสอบอาจจะไม่มีความเที่ยงตรง (Validity) ที่ประชุมยังเห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบสำคัญมากประการหนึ่งของนักกีฬา ดังนั้นคณะกรรมการชุดนี้จึงได้สร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน

ระหว่างประเทศขึ้น เพื่อใช้วัดสมรรถภาพทางกายของบุคคลชายและหญิง อายุตั้งแต่ 6 - 32 ปี (ปัญญา สมบูรณ์ศิลป์ 2514 : 8)

แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยการทดสอบ 8 รายการ คือ (อุดม พิมพา และ จรวย แก่นวงษ์คำ 2516 : 15 - 19)

1. วิ่งเร็ว 50 เมตร วัดความเร็ว
2. ยืนกระโดดไกล วัดกำลังขา
3. วิ่งทางไกล วัดความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
   - 3.1 วิ่ง 1,000 เมตร สำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป
   - 3.2 วิ่ง 800 เมตร สำหรับหญิงอายุ 12 ปีขึ้นไป
   - 3.3 วิ่ง 600 เมตร สำหรับชายและหญิงอายุต่ำกว่า 12 ปี
4. แรงบีบมือ วัดกำลังกล้ามเนื้อแขนและมือ
5. ดึงข้อ วัดความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและไหล่
   - 5.1 ดึงข้อสำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป
   - 5.2 งอแขนห้อยตัวสำหรับหญิงและชายที่อายุต่ำกว่า 12 ปี
6. วิ่งเก็บของ วัดความว่องไว
7. ลุก - นั่ง 30 วินาที วัดความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง
8. งอตัวไปข้างหน้า วัดความอ่อนตัว

แบบทดสอบดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นเครื่องมือวัดสมรรถภาพทางกายในการศึกษาครั้งนี้

มโนภาพแห่งตน (Self - Concept)

โรเจอร์ส (Lindzey and Hall.1965 : 429 citing Rogers.) ได้ให้ความหมายของมโนภาพแห่งตนไว้ว่า มโนภาพแห่งตนหมายถึงความรู้สึกตอบสนองต่อตนเองในด้านต่าง ๆ คือ

1. ด้านค่านิยมเกี่ยวกับการศึกษา (Academic Value) คือความรู้สึกต่อตนเองในด้านสติปัญญา นิสัยการเรียน แรงจูงใจ ทักษะในการอ่าน การแข่งขัน เกี่ยวกับความสามารถ และการเลือกอาชีพ

2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) คือความรู้สึกต่อตัวเองในด้านที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการคบเพื่อน

3. ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment) คือความรู้สึกต่อตัวเอง ทางด้านความกดดันของอารมณ์ ความวิตกกังวลใจ ความสุข ความเครียด และความเหนื่อยหน่าย

สแตกเนอร์ (Stanger. 1961 : 182) กล่าวว่า บุคลิกภาพประกอบขึ้นด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ (Traits) ซึ่งจะมีสิ่งที่เสมือนเป็นแก่นหรือแกนกลางยึดรวมองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านั้นไว้ด้วยกัน แก่นหรือแกนกลางนี้มีผู้เรียกแตกต่างกันออกไป บางก็เรียกว่าตน (Self) บางก็เรียกว่ามโนภาพแห่งตน (Self - Concept) บางก็เรียกว่า อัตตะ (Ego) บางก็เรียกว่า จินตภาพแห่งตน (Self - Image) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของเฮอร์ลอค (Hurlock. 1967 : 651) ที่ว่า แบบแผนหรือกระสวนบุคลิกภาพ (Personality Pattern) นั้นประกอบไปด้วยลักษณะ (Traits) ต่าง ๆ หลายลักษณะ และผู้ที่ทำหน้าที่ประสานลักษณะเหล่านี้เข้าด้วยกันให้เป็นระบบเป็นแบบแผนที่เรียกว่า กระสวนบุคลิกภาพก็คือ ความรู้สึกเกี่ยวกับตนที่เรียกว่ามโนภาพแห่งตน ซึ่งเปรียบเสมือนแกนของวงล้ออันมีลักษณะต่าง ๆ เป็นซี่ล้อ นอกจากนั้นมโนภาพแห่งตนนี้ยังเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมของคนอีกด้วย เพราะว่าคนเราย่อมประพฤติหรือปฏิบัติตนเองไปในแนวทางที่ตนเองคิดว่าตนเองเป็น และสอดคล้องกับความคิดของโรเจอร์ส (Ruch. 1967 : 125 citing Rogers.) ที่ได้กล่าวถึงโลกส่วนตัวของบุคคลว่าเป็นโลกแห่งประสบการณ์ ซึ่งเป็นการรับรู้ (Perception) และแปลความหมายของแต่ละบุคคล ซึ่งจะกำหนดพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นถ้าต้องการจะเข้าใจพฤติกรรมของบุคคล จะรู้แต่เพียงสภาพภายนอกเท่านั้นยังไม่เพียงพอ จะต้องรู้สภาพภายในของเขาด้วย เพราะว่าบุคคลจะต้องรับรู้ (Perceive) ว่าสิ่งต่าง ๆ

รอบตัวเขา มองเขาว่าเป็นอย่างไร สิ่งที่จะแสดงให้เห็นความแตกต่างของแต่ละบุคคล ก็คือมโนภาพแห่งตนของบุคคลซึ่งจะพัฒนาขึ้นจากปฏิกิริยาของเขาต่อสิ่งแวดล้อม และจะกลายเป็นค่านิยมของเขา บุคคลประพฤติไปตามค่างที่เขาเห็นว่าตรงกับภาพที่เขามองเห็น ว่าเป็นลักษณะของตัวเขา เช่นเดียวกับที่ เปอร์เกย์ (Purkey. 1970 : 10) กล่าวว่า มโนภาพแห่งตนของแต่ละบุคคลนั้น ก็เป็นเช่นเดียวกับลายนิ้วมือ ซึ่งไม่มีโอกาสที่จะเหมือนกันได้เลย

โรเจอร์ส (Lindzey and Hall.1957 : 478 citing Rogers.) ได้ให้ความหมายของตน (Self) ว่าหมายถึงความรู้สึกและทัศนคติต่อตนเอง ซึ่งเป็นคุณสมบัติดังนี้

1. "ตน" พัฒนาขึ้นมาจากการปะทะสังสรรค์ ระหว่างอินทรีย์กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นผลของการสังสรรค์กับผู้อื่น โดยมีการประเมินคุณค่าตนเองทุกครั้ง ดังนั้น "ตน" จะประกอบด้วยทัศนคติและค่านิยม

2. "ตน" อาจจะรับค่านิยมจากผู้อื่นมา และรับรู้ในสภาพที่บิดเบือนจากความเป็นจริง

3. "ตน" จะพยายามต่อสู้เพื่อให้เกิดความเข้ากันเข้ารอยในตน เช่น ไม่ยอมรับค่านิยมที่ขัดกับค่านิยมเดิม

4. อินทรีย์ จะแสดงพฤติกรรมไปตาม "ตน" เพื่อให้เกิดความเข้าใจกันได้ในตน

นอกจากนี้ตามทฤษฎีของโรเจอร์ แสดงให้เห็นว่าประสบการณ์ทั้งหลายของแต่ละบุคคล รวมทั้งประสบการณ์เกี่ยวกับตนเอง จะถูกประเมินว่าเป็นไปในทางดีหรือเลว ดังนั้นบุคคลจะประเมินประสบการณ์ทั้งหลาย ว่าลงรอยกัน (Congruence) หรือขัดแย้งกัน (Incongruence) กับสภาพที่ตนเป็นอยู่จริง ประสบการณ์เหล่านั้นบางส่วนจะถูกประเมินโดยตรง จากความรู้สึกของบุคคลนั้นเอง เช่น เด็กชายคนหนึ่งประเมินว่าไอศครีมเป็นของดี เพราะมีรสอร่อย และประสบการณ์บางอย่างจะถูกประเมินโดยได้รับ

อิทธิพลจากบุคคลอื่น เช่นเด็กชายคนนั้นประเมินประสบการณ์ในการจับต้องอวัยวะเพศของตนเองว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี ทั้งที่เขามีความรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจ แต่แม่ของเขาบอกว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี ดังนั้นมโนภาพแห่งตน จะแสดงให้เห็นประสบการณ์ทั้งหลายของบุคคล กับทั้งยังแสดงให้เห็นค่านิยมของบุคคลนั้นด้วย เพราะบุคคลนั้นได้ประเมินประสบการณ์เหล่านั้นแล้วด้วยตนเองโดยตรง หรือโดยได้รับอิทธิพลจากบุคคลอื่น (Bourne. 1979 : 364 - 365 citing Rogers)

จากการศึกษาของเทอร์นเนอร์ (Turner) และแวนเดอร์ลิฟป์ (Vanderlippe) พบว่าตัวบุคคลมีมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ ลงรอยกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธานแล้ว บุคคลนั้นจะมีการปรับตัวได้ดี (Linzey and Hall.1965 : 468)

นอกจากนี้ ดูลีส์ (Doleys. 1967 : 3096) ยังพบว่าผู้ที่มีมโนภาพแห่งตนสูง จะมีแรงจูงใจภายในสูงกว่าและมีอารมณ์มั่นคงกว่า ทำให้มีสมาธิในการเรียนรู้มากกว่า เพราะทั้งแรงจูงใจและสภาพของอารมณ์ ก็เป็นส่วนหนึ่งของมโนภาพแห่งตน

นอกจากโรเจอร์ส (Rogers) แล้วนักจิตวิทยาอื่น ๆ มีความคิดเห็นว่าบุคคลจะพยายามต่อสู้เพื่อให้ได้บรรลุสภาวะที่เรียกว่า ความเป็นจริงแห่งตน (Self-Actualization) คือการประสานกลมกลืนหรือลงรอยกันระหว่างตนตามอัตภาพ (Real Self) และตนตามปณิธาน (Ideal Self) (Aiken. 1976 : 240)

สิทธิโชค วรานุสันติกุล (สิทธิโชค วรานุสันติกุล 2514 : 4) กล่าวว่า "ตน" นั้นเป็นการเรียนรู้ซึ่งสะสมมาตั้งแต่บุคคลยังเป็นทารก และในขณะที่บุคคลเกิดความต้องการขึ้นมา บุคคลจะพยายามสนองความต้องการเพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพสมดุลย์ เพราะความพยายามที่จะสนองความต้องการนี้เอง ทำให้บุคคลต้องปะทะสังสรรค์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางวัตถุและทางสังคมด้วยกระสวนพฤติกรรมที่เขาคิดว่าเหมาะสม เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ ขณะเดียวกันบุคคลก็ต้องประเมินผลการกระทำ

ของตนเปรียบเทียบกับคนอื่น ทำให้เกิดมโนภาพแห่งตนขึ้น

ไวลี่ (Wylie. 1968 : 74) ได้แบ่งมโนภาพแห่งตนออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ (Actual Self - Concept) หมายถึงทัศนคติและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่า ตนเองเป็นคนอย่างไร บางทีเรียกว่า ตนตามอัตภาพ (Actual Self or Real Self)อาจแยกออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ (Private Self-Concept) คือ ทัศนคติหรือความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่า ตน เป็นคนอย่างไร

1.2 มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพที่รับรู้จากสังคม (Social Self-Concept) คือ ทัศนคติหรือความรู้สึกเกี่ยวกับตนว่า คนอื่น ๆ ในสังคมรับรู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร

2. มโนภาพแห่งตนตามอุดมคติ หรือมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน (Ideal Self - Concept) คือ ทัศนคติหรือความรู้สึกเกี่ยวกับตนว่า อยากจะเป็นคนเช่นไร บางทีเรียกว่า ตนตามปณิธาน (Ideal Self) แยกออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1 มโนภาพแห่งตนตามอุดมคติของตน (Own Ideal Self - Concept) คือ ทัศนคติหรือความรู้สึกเกี่ยวกับตนว่า ตนอยากเป็นตามอุดมคติของตนเพียงใด

2.2 มโนภาพแห่งตนตามอุดมคติของสังคม (Social Concept of Other's Ideal for One) หมายถึงทัศนคติหรือความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่าคนอื่นในสังคมนั้นตั้งอุดมคติไว้สำหรับตนอย่างไร

พรรณทิพย์ เภกะนันท์ (พรรณทิพย์ เภกะนันท์ 2517 : 56) ได้กล่าวถึงความหมายของมโนภาพแห่งตนว่า คือความคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของตน

แต่เป็นสิ่งสำคัญที่เป็นแก่นแท้ เป็นคุณลักษณะประจำตัวของตนเอง เป็นคุณลักษณะที่ตนคิดว่าเป็นตัวของเขาเองตลอดเวลา ทุกสถานที่ แต่มโนภาพแห่งตนไม่ใช่ตน เพราะตนคือวิถีทางที่ตนเป็นของตนเอง รวมทั้งความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองบางส่วน พร้อมทั้งร่างกาย บุคลิกภาพ สติปัญญา ความสามารถ และนิสัยใจคอด้วย

ไอเคน (Aiken. 1976 : 7) กล่าวว่า การวัดชนิดใดใดทางร่างกาย เช่น ขนาด น้ำหนัก สีผิว ฯลฯ ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายจะแสดงให้เห็นความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ตัวอย่างเช่นมนุษย์ แตกต่างกันทางกายในหลายลักษณะ เช่น ความสูง ขนาดของเท้า ความดันโลหิต ฯลฯ ในทำนองเดียวกันมนุษย์จะมีความแตกต่างกันในด้านความสามารถ ความรู้ ความสนใจ ทัศนคติ และอารมณ์ ซึ่งเป็นลักษณะทางด้านจิตใจและพฤติกรรมด้วย

ในทางจิตวิทยา สามารถวัดตนได้ด้วยแบบทดสอบตนมาตรฐาน (Standardized Self - inventories) ที่มีผู้สร้างขึ้น โดยผู้ถูกทดสอบเป็นผู้ให้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเอง ทำให้เราสามารถมองเห็นสภาพภายในของบุคคล ซึ่งรวมถึงประสบการณ์และความรู้สึกของเขา (Ruch. 1967 : 151)

แบบทดสอบการปรับตนและอารมณ์ มักจะเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางในลักษณะที่เป็นแบบทดสอบบุคลิกภาพ (Personality inventories) ประกอบด้วยหัวข้อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกลักษณะและพฤติกรรมของบุคคล หรืออาจจะเรียกว่า แบบทดสอบความสนใจ (Interest inventories) แบบประเมินตนเอง (Self - Ratings) หรือแบบสอบถาม (Check lists) ผู้ตอบจะต้องเลือกข้อที่จะตัดสินว่า เป็นลักษณะที่แท้จริงของเขา เครื่องมือดังกล่าวนี้มักจะสร้างขึ้นเพื่อให้คะแนนในหลาย ๆ ลักษณะของบุคลิกภาพ (Personality Aspects) (Aiken. 1976 : 257) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้แบบทดสอบมโนภาพแห่งตนของสมชัย ชินะตระกูล (สมชัย ชินะตระกูล 2517 : 32 - 35)

2. รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้มีดังต่อไปนี้

การวิจัยในต่างประเทศ

จอห์นสัน (Johnson. 1971 : 5180 - A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย กับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาผิวขาวและนักศึกษานิโกร โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของ เฟลชแมน (Fleishman Basic Fitness Test) และใช้แบบทดสอบมโนภาพแห่งตนของเทนเนสซี (Tennessee Self - Concept Scale) ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษานิโกร มีความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิตดีกว่านักศึกษาผิวขาว

2. นักศึกษานิโกร มีสภาพร่างกายดีกว่านักศึกษาผิวขาวในด้านสุขภาพ รูปร่าง ลักษณะ ทักษะทางด้านร่างกาย และความรู้สึกในเรื่องเพศ

3. นักศึกษาผิวขาวจะมีความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนสูงกว่านักศึกษานิโกร

แก่กรอสส์ (Gross. 1965 : 5713 - 5714 - A) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย ซึ่งวัดได้ด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานของกองทัพเรือ (The Navy Standard Physical Fitness Test) กับความสามารถในการเรียนรู้ทางกลไกของร่างกาย (Motor Educability) ซึ่งวัดได้ด้วยแบบทดสอบความสามารถในการเรียนรู้ทางกลไกของอาดัมส์ (Adams Motor Educability Test) และความถนัดทางการเรียน (Scholastic Aptitude) ซึ่งวัดได้ด้วยแบบทดสอบความสามารถในการเรียน (The School and College Ability Test) ของนักศึกษาชายระดับอุดมศึกษา 113 คน พบว่า สมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเรียนรู้ทางกลไกของร่างกาย

แต่จะไม่เกี่ยวพันธ์กับความถนัดทางการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งก็สอดคล้องกับการศึกษาของ กรีน (Green. 1970 : 2613 - A) ที่ได้อ้างถึงเอกสารการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย มโนภาพแห่งตน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ว่าผู้ที่ประสบผลสำเร็จทางการศึกษาและมีสมรรถภาพทางกายดี มักมีมโนภาพแห่งตนสูง เขาจึงได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย มโนภาพแห่งตนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนเกรด 6 จำนวน 306 คน ผลปรากฏว่า สมรรถภาพทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับมโนภาพแห่งตน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งค้านกับการวิจัยที่เขาอ้างถึงดังกล่าวแล้ว และค้านกับการวิจัยของดาล (Dahl. 1971 : 5174 - A) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอเมริกันเกรด 5, 6, 8 และ 9 จำนวน 400 คน เป็นนักเรียนผิวขาว 200 คน นักเรียนนิโกร 200 คน โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพเยาวชนของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกา (AAHPER) พบว่า สมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์เชิงนิมานกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในนักเรียนผิวขาวเกรด 5 และ 6 แต่มีความสัมพันธ์เชิงนิเสธในนักเรียนนิโกรระดับชั้นเดียวกัน

2. สมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์เชิงนิเสธกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในนักเรียนผิวขาวเกรด 8 และ 9 แต่มีความสัมพันธ์เชิงนิมานในนักเรียนนิโกรระดับชั้นเดียวกัน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในข้อ 1 และ 2 อยู่ในระดับต่ำ

มิแรนดา (Miranda. 1978 : 5335 - A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและเจตคติที่มีต่อกิจกรรมพลศึกษา ของนักเรียนหญิงระดับอุดมศึกษา

จำนวน 320 คน ผลการศึกษาพบว่าบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับเจตคติที่มีต่อกิจกรรมพลศึกษา

ลาวด์ (Loud. 1978 : 5136 - A - 5237 - A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนกับพัฒนาการด้านความรู้ของนักเรียนอนุบาล 140 คน ครู 9 คน และผู้ปกครองนักเรียน 9 คน โดยใช้แบบทดสอบมโนภาพแห่งตนของมาร์ติเนค และ ไซโคว์สกี (Martinek - Zaichkowsky Self - Concept Scale หรือ MZSCS) และแบบทดสอบมโนภาพแห่งตนของเคอร์ติส (Curtis Self-Concept Scale) หรือ (CSCS) พบว่ามโนภาพแห่งตน มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการด้านความรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบอีกว่า พัฒนาการด้านความรู้เป็นองค์ประกอบสำคัญของมโนภาพแห่งตน แต่พัฒนาการทางด้านความรู้เพียงอย่างเดียวจะใช้เป็นตัววัดค่าของมโนภาพแห่งตนไม่ได้ และจะใช้เป็นตัวทำนายค่าของมโนภาพแห่งตนก็ไม่ได้เช่นเดียวกัน

ซิลเวอร์แมน (Silverman. 1978 : 5398 - A) ได้ศึกษามโนภาพแห่งตนของนักศึกษาวัยรุ่น ในเมือง (Urban) ชานเมือง (Suburban) และชนบท (Rural) ที่เป็นพวกปัญญาทึบ (Disabled Learning) โดยใช้แบบทดสอบมโนภาพแห่งตนของปิแอร์และแฮริส (Piers - Harris Self - Concept Scale) แล้วทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม และเฉพาะกลุ่มชานเมืองยังเปรียบเทียบกับนักศึกษาปกติด้วย ผลการศึกษาพบว่ามโนภาพแห่งตนของนักศึกษาที่ปัญญาทึบทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน และยังพบว่าพวกปัญญาทึบมีมโนภาพแห่งตนไม่ต่างจากนักศึกษาปกติด้วย การวิจัยครั้งนี้ไม่สนับสนุนรายงานการวิจัยที่ผ่านมา ที่ได้วิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนกับฐานทางสังคมมิติ ความสามารถทางสติปัญญา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

อิบราฮิม (Ibrahim. 1976 : 68 - 78) ได้ศึกษามโนภาพแห่งตนของนักกีฬาชายและหญิง ซึ่งเป็นนักศึกษาทั้งในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา จำนวน

100 คน และเปรียบเทียบกับนักศึกษาระดับเดียวกันที่ไม่ได้เป็นนักกีฬาอีก 100 คน ทั้งในเรื่องมโนภาพแห่งตน และความเป็นจริงแห่งตน (Self - Concept and Self - Actualization) โดยใช้แบบทดสอบมโนภาพแห่งตนของเทนเนสซี (Tennessee Self - Concept Scale) และใช้แบบสำรวจบุคลิกภาพของชอสตรอม (Shostrom's Personal Orientation Inventory) วัดความเป็นจริงแห่งตน ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาชายและหญิงทั้งสองระดับ มีมโนภาพแห่งตนต่ำกว่าระดับเฉลี่ยและความเป็นจริงแห่งตนอยู่ในระดับเฉลี่ยซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ดาวเวลล์ (Ibrahim. 1976 : 69 citing Dowell) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง "ตน" กับลักษณะทางกายบางประการ พบว่า

1. ความสามารถทางกาย มีความสัมพันธ์เชิงนิมานกับมโนภาพแห่งตนทางด้านร่างกาย และสัมพันธ์เชิงนิเสธกับมโนภาพแห่งตนทางด้านสติปัญญา

2. นักศึกษาที่มีสภาพร่างกายไม่สมบูรณ์ในการฝึกซ้อม (Unfit) จะมีมโนภาพแห่งตนทางด้านสติปัญญา และมโนภาพแห่งตนทางด้านอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่มีสภาพร่างกายสมบูรณ์ในการฝึกซ้อม (Fit)

3. นักศึกษาที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ย จะมีมโนภาพแห่งตนต่ำกว่านักศึกษาที่มีน้ำหนักตัวในเกณฑ์เฉลี่ย และสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย

ยีทส์ (Yeatts. 1968 : 766 - 770) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย และจินตภาพแห่งตน (Self - image) ของนักเรียนเกรด 7 จำนวน 75 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งเรียนวิชาพลศึกษากับครูพลศึกษาโดยตรง อีกกลุ่มหนึ่งเรียนวิชาพลศึกษากับครูมิได้มีวุฒิทางพลศึกษา ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เรียนวิชาพลศึกษากับครูพลศึกษาโดยตรงจะมีสมรรถภาพทางกาย และจินตภาพแห่งตนสูงกว่านักเรียนที่เรียนวิชาพลศึกษากับครูที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษา

จอห์นสัน (Johnson. 1968 : 560 - 565) ได้ศึกษามโนภาพแห่งตนของเด็ก 74 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ตามอาการที่ป่วย คือ ป่วยทางอารมณ์

(Emotional Disturbances) สมองพิการ (Brain Damage) และปัญญาอ่อน (Mental Retardation) ซึ่งอยู่ในระหว่างรับการรักษา ด้วยการบริหารกายเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยการสำรวจมโนภาพแห่งตนของผู้ป่วยทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนและหลังระยะเวลา 6 สัปดาห์นี้ พบว่า

1. ผู้ป่วยลดความขัดแย้งระหว่างตน กับตนตามปฏิฐานในด้านความสูง
2. ผู้ป่วยเหล่านี้มีความเต็มใจที่จะอยู่รวมกลุ่มกับเพื่อน ๆ มากขึ้น
3. ผู้ป่วยเหล่านี้มีความเต็มใจที่จะอยู่ใกล้แพทย์เพิ่มขึ้น
4. ผู้ป่วยเหล่านี้มีความปรารถนา หรือปฏิฐานแห่งตนที่จะอยู่ใกล้ชิดกับบิดาเพิ่มขึ้น

แต่การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

มาร์ติเนค (Martinek. 1977 : 349 - 357) ได้เปรียบเทียบผลการสอนวิชาพลศึกษา 2 วิธี คือวิธีที่ครูดำเนินการสอนแต่ผู้เดียว (Teacher directed approach) กับวิธีที่ครูและนักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน (Student sharing approach) ที่มีผลต่อพัฒนาการของทักษะกลไก (Motor Skills) กับมโนภาพแห่งตนของนักเรียนเกรด 1 - 5 จำนวน 230 คน โดยใช้แบบทดสอบการประสานงานของร่างกาย (The Body Co-ordination Test) วัดพัฒนาการของทักษะกลไก และใช้แบบสำรวจมโนภาพแห่งตนของมาร์ติเนค และ ไซโคว์สกี (Martinek-Zaichkowsky Self - Concept Scale) ผลการศึกษาพบว่า วิธีการสอนวิชาพลศึกษาที่ครูดำเนินการแต่ผู้เดียว ดีที่สุดสำหรับการพัฒนาทักษะกลไก และวิธีสอนวิชาพลศึกษาที่ครูและนักเรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนการสอนจะได้ผลดีเฉพาะในด้านการพัฒนามโนภาพแห่งตน

ดาร์เดน (Darden. 1972 : 7 - 15) ได้ศึกษาเปรียบเทียบจินตภาพเกี่ยวกับร่างกาย (Body Image) อันประกอบด้วย ระดับของความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบส่วนต่าง ๆ หรือขบวนการต่าง ๆ ของร่างกายของตนเอง ที่เรียกว่า Body - Cathexis และระดับของความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบลักษณะการรับรู้ต่าง ๆ ของตน

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 พระโขนง กรุงเทพฯ 11 โทร. 3921575, 3915058

ที่เรียกว่า Self - Cathexis ระหว่างกลุ่มนักกีฬาของมหาวิทยาลัยฟลอริดา ซึ่งแยกเป็นชนิดและประเภทของกีฬาได้ดังนี้

กีฬาประเภทชุด

นักฟุตบอล	65	คน
นักบาสเกตบอล	12	คน
นักเบสบอล	26	คน

กีฬาประเภทบุคคล

นักยกน้ำหนัก	15	คน
นักว่ายน้ำ	18	คน
นักยิมนาสติค	9	คน

รวมทั้งสิ้น 135 คน ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาประเภทชุดและประเภทบุคคลมีจินตภาพเกี่ยวกับร่างกาย Body - Cathexis และ Self - Cathexis แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มนักกีฬาชนิดต่าง ๆ ทั้ง 6 ชนิด มี Body - Cathexis และ Self - Cathexisแตกต่างกันระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีจินตภาพเกี่ยวกับร่างกายแตกต่างกัน แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เคย์ (Kay. 1972 : 208 - 215) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตน ความสามารถทางกีฬา ความสนใจในกีฬาของนักเรียน และความสนใจในกีฬาของบิดามารดาของนักเรียนชาย เกรด 7, 8 และ 9 ผลการศึกษาพบว่า

1. ความสนใจในกีฬาของนักเรียนเกรด 7, 8 และ 9 มีความสัมพันธ์กับมโนภาพแห่งตนของเขา

2. มโนภาพแห่งตนของนักเรียนเกรด 7 และ 9 มีความสัมพันธ์กับความสนใจในกีฬาของบิดามารดาของเขา

3. ความสนใจในกีฬาของนักเรียนเกรด 7 และ 9 มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางกีฬาของเขา

- 86993

4. ความสามารถทางกีฬาและความสนใจในกีฬาของนักเรียน 7, 8 และ 9 มีความสัมพันธ์กับมโนภาพแห่งตนของเขา

เฟลเกอร์ (Felker. 1968 : 513 - 517) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตน ขนาดของร่างกาย (Body Build) และการรับรู้ความสนใจในกีฬาของบิดาของนักเรียนชายเกรด 6 และ 9 ผลการศึกษาพบว่ามโนภาพแห่งตนของนักเรียนเกรด 6 มีความสัมพันธ์กับขนาดของร่างกาย และการรับรู้ความสนใจในกีฬาของบิดาของเขา แต่มโนภาพแห่งตนของนักเรียนเกรด 9 ไม่มีความสัมพันธ์กับขนาดของร่างกาย และการรับรู้ความสนใจในกีฬาของบิดาของเขา

โรเบชเชอร์ (Rhorbacher. 1978 : 150 - 157) ได้ศึกษามโนภาพแห่งตนของเด็กชายที่เป็นโรคอ้วน (Obese Boys) และเด็กชายที่มีน้ำหนักเกินปกติ (Overweight Boys) ซึ่งเป็นสมาชิกเข้าค่ายอบรมระยะเวลา 8 สัปดาห์ จำนวน 204 คน ผลการศึกษาพบว่า จินตภาพเกี่ยวกับร่างกาย (Body Image) หลังจากการเข้าค่ายอบรมของสมาชิก เปลี่ยนแปลงไปในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มโนภาพแห่งตนไม่เปลี่ยนแปลง

<u>การวิจัยในประเทศไทย</u>

ในประเทศไทย ยังไม่มีผู้วิจัยในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนกับสมรรถภาพทางกายหรือกับองค์ประกอบอื่น ๆ ทางด้านพลศึกษามาก่อน มีแต่ที่ศึกษาองค์ประกอบทางพลศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่น ๆ ทางด้านจิตวิทยา เช่น

สุนารี ศันสนีย์ (สุนารี ศันสนีย์ 2514 : 57) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทั้ง 4 ระดับ คือ ประถมศึกษาตอนต้น ประถมศึกษาตอนปลาย มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 120 คน โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFT) วัดสมรรถภาพทางกาย

ส่วนคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้คะแนนสอบประจำภาคต้นของโรงเรียนดังกล่าว ในปีการศึกษา 2514 ผลการศึกษาพบว่า สมรรถภาพทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งด้านกับการศึกษาของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (วรศักดิ์ เพียรชอบ 2513 : 8) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า สมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่ความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ

ปัญญา สมบูรณ์ศิลป์ (ปัญญา สมบูรณ์ศิลป์ 2514 : 36 - 37) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและทักษะ กับผลการเรียนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติของนิสิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 242 คน เป็นชาย 203 คน เป็นหญิง 39 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และแบบทดสอบทักษะที่ใช้คัดเลือกนิสิตชาย ปีการศึกษา 2514 ทำนายสัมฤทธิผลทางการเรียนพลศึกษาภาคปฏิบัติได้

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเดียว ทำนายสัมฤทธิผลทางการเรียนพลศึกษาภาคปฏิบัติของนิสิตชายได้

3. แบบทดสอบทักษะอย่างเดียว ทำนายสัมฤทธิผลทางการเรียนพลศึกษาภาคปฏิบัติของนิสิตชายได้

4. แบบทดสอบวิ่ง 50 เมตร รวมกับแบบทดสอบวิ่ง 1,000 เมตร สามารถทำนายสัมฤทธิผลทางการเรียนกรีฑาของนิสิตชายได้

5. แบบทดสอบทักษะบาสเกตบอล สามารถทำนายสัมฤทธิผลทางการเรียนวิชาบาสเกตบอลของนิสิตชายได้

6. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเดียว หรือแบบทดสอบทักษะอย่างเดียว หรือแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายร่วมกับแบบทดสอบทักษะ ไม่สามารถทำนายสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนพลศึกษาภาคปฏิบัติของนิสิตหญิงได้

7. แบบทดสอบวิ่ง 50 เมตร ร่วมกับแบบทดสอบวิ่ง 800 เมตร ไม่สามารถทำนายสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนวิชากรีฑาของนิสิตหญิงได้

8. แบบทดสอบทักษะบาสเกตบอล สามารถทำนายสัมฤทธิผลทางการเรียนวิชาบาสเกตบอลของนิสิตหญิงได้

กมลทิพย์ ศิริชาติ (กมลทิพย์ ศิริชาติ 2517 : 27 - 30) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางกลไกของร่างกาย กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา โดยกระทำกับนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 2 ของวิทยาลัยพลศึกษา 4 แห่ง คือ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดราชบุรี วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา จำนวน 180 คน โดยใช้แบบทดสอบความสามารถทางกลไกของร่างกายของแบโรว์ (Barrow Motor Ability Test) ซึ่งมีรายการทดสอบดังนี้ คือ ยืนกระโดดไกล ขว้างลูกซอฟท์บอลไกล วิ่งชิกแซก ส่งบอลกระทบแป้น ทุ่มน้ำหนัก 6 ปอนด์ และวิ่ง 60 หลา กับคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้จากคะแนนเฉลี่ยผลการเรียนภาคกิจกรรม ภาคทฤษฎี และเกรดเฉลี่ยเทอมสุดท้าย ปีการศึกษา 2517 ซึ่งผลการศึกษาพบว่า

1. ความสามารถทางกลไกของร่างกาย มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ความสามารถทางกลไกของร่างกาย มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาคกิจกรรมวิชาพลศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ความสามารถทางกลไกของร่างกาย มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาคทฤษฎีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาคกิจกรรมวิชาพลศึกษา กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาคทฤษฎี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สิทธิโชค วรานุสันติกุล (สิทธิโชค วรานุสันติกุล 2514 : 64) ได้ศึกษาอัตโนภาพแห่งตน ความแตกต่างระหว่างตน และความเข้าใจในการอ่านของนักเรียนชายและหญิงชั้นประถมปีที่ 7 จำนวน 209 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงมีอัตโนภาพแห่งตนตามอัตภาพสูงกว่านักเรียนชาย แต่นักเรียนชายและหญิงมีอัตโนภาพ

แห่งตนตามปณิธานไม่แตกต่างกัน และยังพบว่ามโนภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย

บังอร เสตนนท์ (บังอร เสตนนท์ 2512 : 63) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน" อย่างที่คิดว่าอยากเป็น ของเด็กวัยรุ่นซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 155 คน ผลการศึกษาพบว่าเด็กวัยรุ่นที่มีฐานะทางสังคมมิติสูง มีแนวโน้มว่าจะมีการยอมรับตนเองมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่มีฐานะทางสังคมมิติต่ำ แต่ความแตกต่างนี้ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และยังได้พบด้วยว่า เด็กวัยรุ่นเพศชายมีแนวโน้มว่าจะมีการยอมรับตนเองมากกว่าเด็กวัยรุ่นเพศหญิง แต่ความแตกต่างนี้ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ทองพูล บุญอึ่ง (ทองพูล บุญอึ่ง 2516 : 49 - 53) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตน ฐานะทางสังคมมิติ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 7 จำนวน 94 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 82 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีแนวโน้มว่าจะมีมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพสูงตามไปด้วย และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ก็จะมีมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพต่ำลงไปด้วยทั้งในระดับชั้นประถมปีที่ 7 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีฐานะทางสังคมมิติสูง มีแนวโน้มว่าจะมีมโนภาพแห่งตนตามปณิธานสูงไปด้วย

จุมพล พูลภัทรชีวิน (จุมพล พูลภัทรชีวิต 2515 : 119) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างในเรื่องมโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวล ความเกรงใจ และลักษณะความเป็นผู้นำระหว่างนักเรียนที่เป็นผู้นำกับนักเรียนที่เป็นผู้ตาม และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวล และความเกรงใจของนักเรียนที่เป็นผู้นำ และของนักเรียนที่เป็นผู้ตาม ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้นำทั้งหมดมีมโนภาพแห่งตน และลักษณะความเป็นผู้นำ สูงกว่าผู้ตามทั้งหมด

2. ผู้นำทั้งหมดมีความวิตกกังวลต่ำกว่าผู้ตามทั้งหมด

3. ผู้นำทั้งหมดมีความเกรงใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับผู้ตามทั้งหมด

4. ผู้ตามชายมีความเกรงใจสูงกว่าผู้ตามหญิง

5. ผู้นำชายกับผู้นำหญิงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

6. ผู้นำชาย ผู้ตามชาย มีมโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวล และลักษณะความเป็นผู้นำแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับผู้นำหญิง ผู้ตามหญิง

การศึกษาความสัมพันธ์พบว่า

7. มโนภาพแห่งตนของผู้นำทั้งหมด ผู้นำชาย ผู้นำหญิง ผู้ตามทั้งหมด ผู้ตามชาย และผู้ตามหญิง มีความสัมพันธ์กันในทางกลับกันกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. มโนภาพแห่งตนของผู้นำทั้งหมด ผู้นำชาย ผู้นำหญิง ผู้ตามทั้งหมด ผู้ตามชาย และผู้ตามหญิง ไม่มีความสัมพันธ์แบบเส้นตรงกับความเกรงใจ

9. ความวิตกกังวลของผู้นำทั้งหมด ผู้นำชาย ผู้ตามทั้งหมด ผู้ตามชาย และผู้ตามหญิง ไม่มีความสัมพันธ์แบบเส้นตรงกับความเกรงใจ

10. ความวิตกกังวลของผู้ตามหญิงมีความสัมพันธ์ในทางกลับกันกับความเกรงใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมชัย ชินะตระกูล (สมชัย ชินะตระกูล 2517 : 59 - 60) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตน ความเชื่อแบบฝังใจ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาครู ชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาปีที่ 2 และชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2516 ของวิทยาลัยครูส่วนกลาง 7 แห่ง จำนวน 280 คน เป็นนักศึกษาชาย 68 คน หญิง 212 คน ผลการศึกษาพบว่า

ความเชื่อแบบฝังใจสัมพันธ์ในทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ยกเว้นนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการชั้นสูง ปีที่ 2) และกับตนตามอัตภาพ และสัมพันธ์ในทางบวกกับความแตกต่างระหว่างตน

ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สัมพันธ์ในทางบวกกับตนตามอัตภาพ (ยกเว้นนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา ปีที่ 2) และกับตนตามปณิธาน (เฉพาะนักศึกษาชาย) และสัมพันธ์ในทางลบกับความแตกต่างระหว่างตน (เฉพาะนักศึกษาหญิง) นักศึกษาที่มีตนตามอัตภาพต่ำ มีความเชื่อแบบฝังใจสูงกว่านักศึกษาที่มีตนตามอัตภาพสูง และนักศึกษาที่มีความแตกต่างระหว่างตนสูง มีความเชื่อแบบฝังใจสูงกว่านักศึกษาที่มีความแตกต่างระหว่างตนต่ำ แต่นักศึกษาที่มีตนตามอัตภาพสูง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีตนตามอัตภาพต่ำ และนักศึกษาที่มีความแตกต่างระหว่างตนต่ำ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีความแตกต่างระหว่างตนสูง นักศึกษาที่มีความเชื่อแบบฝังใจต่ำ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีความเชื่อแบบฝังใจสูง

สมมติฐานการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานดังต่อไปนี้

1. สมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กับมโนภาพแห่งตน

1.1 สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ มีความสัมพันธ์กัน

1.2 สมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กับมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน

2. สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชาย มีความสัมพันธ์กัน

2.1 สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาชาย มีความสัมพันธ์กัน

2.2 สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธานของนักศึกษาชาย มีความสัมพันธ์กัน

3. สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาหญิง มีความสัมพันธ์กัน

3.1 สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาหญิง มีความสัมพันธ์กัน

3.2 สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามปฏิธานของนักศึกษาหญิง มีความสัมพันธ์กัน

4. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน

4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน

4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามปฏิธานของนักศึกษาชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน

5. มโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน

5.1 มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน

5.2 มโนภาพแห่งตนตามปฏิธานของนักศึกษาชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาวิทยาลัยครูเทพสตรี ลพบุรี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงปีที่ 2 ปีการศึกษา 2523 จำนวน 200 คน เป็นนักศึกษาชาย 100 คน นักศึกษาหญิง 100 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบจงใจ (Purposive Sampling) แล้วกำหนดตัวผู้รับการทดสอบโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Stantardization of Physical Fitness Test) หรือใช้ชื่อย่อว่า ICSPFT ประกอบด้วยการทดสอบ 8 รายการ คือ (อุดม พิมพา และ จรวย แก่นวงษ์คำ 2516 : 15 - 19)

   1.1 วิ่ง 50 เมตร

   1.2 ยืนกระโดดไกล

   1.3 วิ่งทางไกล

      1.3.1 วิ่ง 1,000 เมตร สำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป

      1.3.2 วิ่ง 800 เมตร สำหรับหญิงอายุ 12 ปีขึ้นไป

      1.3.3 วิ่ง 600 เมตร สำหรับหญิงและชาย อายุต่ำกว่า 12 ปี

   1.4 แรงบีบมือ ซึ่งวัดโดยใช้เครื่องวัดแรงบีบมือ

   1.5 ดึงข้อ

1.5.1 ดึงข้อ สำหรับชาย อายุ 12 ปีขึ้นไป

1.5.2 งอแขนห้อยตัว สำหรับหญิงและชาย อายุต่ำกว่า 12 ปี

1.6 วิ่งเก็บของ

1.7 ลุกนั่งในเวลา 30 วินาที

1.8 งอตัวไปข้างหน้า

(รายละเอียดของการทดสอบดูในภาคผนวก ก.)

2. แบบทดสอบมโนภาพแห่งตน

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบมโนภาพแห่งตน ของ สมชัย ชินะตระกูล (สมชัย ชินะตระกูล 2517 : 32 - 35) ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อใช้ทดสอบมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาวิทยาลัยครู ประกอบด้วย

2.1 แบบทดสอบมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ

2.1.1 ลักษณะของเครื่องมือ เป็นแบบทดสอบที่มีช่องให้เลือกตอบ 5 ช่อง ประกอบด้วยข้อความที่สร้างขึ้นเพื่อให้ผู้ตอบเลือกตอบให้ตรงกับสภาพความรู้สึก ความคิด ทัศนคติ และสภาพทั่ว ๆ ไป ที่เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ในเรื่องที่เกี่ยวกับค่านิยมทางการศึกษา การปรับตัวทางสังคม และการปรับตัวทางอารมณ์ มีข้อความทั้งหมด 52 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายไปในทางบวก 25 ข้อ และมีความหมายไปในทางลบ 27 ข้อ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ก.)

2.1.2 การตอบแบบทดสอบ ให้ผู้ตอบเลือกกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการจะตอบ เพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้น โดยผู้ตอบพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อ ตรงกับสภาพความเป็นจริงของผู้ตอบเพียงใด โดยพิมพ์ข้อความและกระดาษคำตอบไว้ด้วยกัน ดังนี้

	ไม่จริงเลย (0)	จริงเล็กน้อย (1)	จริงพอประมาณ (2)	จริงค่อนข้างมาก (3)	จริงมากที่สุด (4)
(0) ข้าพเจ้าเป็นคนมีเหตุผล					

2.1.3 เกณฑ์การตรวจให้คะแนน ข้อความซึ่งแสดงว่ามีมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพในทางบวก เมื่อผู้ตอบกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 0, 1, 2, 3, 4 จะให้คะแนน 1, 2, 3, 4, 5 ตามลำดับ สำหรับข้อความซึ่งแสดงว่ามีมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพในทางลบ จะให้คะแนนตรงข้ามกับข้อความประเภทแรก คือ เมื่อผู้ตอบกาเครื่องหมาย ลงในช่องหมายเลข 0, 1, 2, 3, 4 จะให้คะแนน 5, 4, 3, 2, 1 ตามลำดับ

2.1.4 คุณสมบัติของแบบทดสอบ ผู้สร้างได้นำแบบทดสอบนี้ไปทดสอบนักศึกษา วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จำนวน 150 คน แล้วนำผลมาหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีของ คูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson) สูตร 20 ได้ค่าความเชื่อมั่น .8945 (สมชัย ชินะตระกูล 2517 : 33)

2.2 แบบทดสอบมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน

2.2.1 ลักษณะของเครื่องมือ และวิธีการตอบ ลักษณะและวิธีการตอบแบบทดสอบมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน เป็นเช่นเดียวกับแบบทดสอบมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ และมีจำนวน 52 ข้อเท่ากัน ต่างกันที่แบบทดสอบมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน มีแต่ข้อความซึ่งมีความหมายไปในทางบวกทั้งสิ้น

2.2.2 การตรวจให้คะแนน ทำเช่นเดียวกับข้อความที่มีความหมายไปในทางบวกของแบบทดสอบมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ

2.2.3 คุณสมบัติของแบบทดสอบ ผู้สร้างได้นำแบบทดสอบนี้ไป

ทดสอบนักศึกษาวิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จำนวน 150 คน แล้วนำผลมาหาค่าความเชื่อมั่น ด้วยวิธีการเดียวกับการหาค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน .8740 (สมชัย ชินะตระกูล 2517 : 33)

<u>การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล</u>

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้น ดังนี้

1. ติดต่อวิทยาลัยครูเทพสตรี เพื่อขออนุญาตใช้นักศึกษา ชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2523 เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้

2. ติดต่อแผนกทะเบียน วิทยาลัยครูเทพสตรี เพื่อขอรายชื่อนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2523 ทั้งหมด แล้วนำมากำหนดตัวบุคคลที่จะถูกทดสอบ

3. ติดต่อภาควิชาพลศึกษา วิทยาลัยครูเทพสตรี เพื่อยืมเครื่องมือและขออาจารย์ในภาควิชาพลศึกษา ให้เป็นผู้ช่วยทำการทดสอบ

4. กำหนดวันเพื่อทำการทดสอบ กำหนดตัวบุคคลผู้ช่วยทำการทดสอบ และอธิบายให้ผู้ช่วยทำการทดสอบทราบถึงวิธีการปฏิบัติของแบบทดสอบแต่ละรายการอย่างถูกต้อง

5. ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

5.1 จัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ที่จะใช้ในการทดสอบ ใบบันทึกผลการทดสอบ

5.2 ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งการทดสอบออกเป็น 2 วัน คือ

วันที่หนึ่ง ทำการทดสอบ 3 รายการ คือ วิ่ง 50 เมตร ยืนกระโดดไกล วิ่งทางไกล

วันที่สอง ทดสอบ 5 รายการ คือ แรงบีบมือ ลุกนั่ง 30 วินาที

ดึงข้อสำหรับชาย งอแขนห้อยตัวสำหรับหญิง วิ่งเก็บของ และงอตัวไปข้างหน้า

6. ทำการทดสอบสมโนภาพแห่งตนของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งชายและหญิง

7. ทำคะแนนที่ได้จากการทดสอบสมโนภาพแห่งตน และสมรรถภาพทางกายให้เป็นคะแนนทีปกติ

<u>สถิติที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า</u>

1. แปลงคะแนนที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 8 รายการ และคะแนนที่ได้จากการทดสอบสมโนภาพแห่งตน ทั้ง 2 ฉบับ ให้เป็นคะแนนทีปกติ (Normalized T - Scores) ตามลำดับขั้น ดังนี้ (บุญเลิศ จันทหิรัญ 2518 : 1 - 83)

1.1 หาความถี่ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทั้ง 8 รายการ และคะแนนที่ได้จากการทดสอบสมโนภาพแห่งตนทั้ง 2 ฉบับ (f)

1.2 หาความถี่สะสมของคะแนนในข้อ 1.1 (cf)

1.3 หาค่าผลบวกของความถี่สะสม กับครึ่งหนึ่งของความถี่ของคะแนนในชั้นนั้น ๆ $(cf + \frac{1}{2} f)$

1.4 นำค่าที่ได้จากข้อ 1.3 ไปเปิดตารางหาคะแนนทีปกติ

2. หาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Coefficient) ระหว่างคะแนนที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งสองเพศ กับคะแนนที่ได้จากการทดสอบสมโนภาพแห่งตนแต่ละฉบับ และหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเพศหญิง กับคะแนนที่ได้จากการทดสอบสมโนภาพแห่งตนของเพศหญิง แต่ละฉบับ และหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเพศชาย กับคะแนนที่ได้จากการทดสอบสมโนภาพแห่งตนของเพศชายแต่ละฉบับ โดยใช้สูตรดังนี้ (Ferguson. 1976 : 107)

$$r = \frac{N\Sigma XY - \Sigma X\Sigma Y}{\sqrt{\left[N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\right]\left[N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\right]}}$$

เมื่อ r = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ เพียร์สัน

N = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

X = คะแนนที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

Y = คะแนนที่ได้จากการทดสอบมโนภาพแห่งตน

3. นำค่า r ที่คำนวณได้ไปเปิดตารางหาความมีนัยสำคัญ (Guilford. 1978 : 531)

4. ทดสอบความแตกต่างของค่าสหสัมพันธ์ ระหว่างสมรรถภาพทางกาย กับมโนภาพแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างชาย และกลุ่มตัวอย่างหญิง หลังจากเปลี่ยนสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เป็นสัมประสิทธิ์แบบฟิชเชอร์ (Fisher's z Transformation) (Minium. 1978 : 541) โดยใช้สูตร (Minium. 1978 : 357 - 358)

$$z = \frac{z_1 - z_2}{\sqrt{\frac{1}{N_1 - 3} + \frac{1}{N_2 - 3}}}$$

เมื่อ z = สัมประสิทธิ์ความแตกต่างของค่าสหสัมพันธ์

z_1 ค่าสัมประสิทธิ์แบบฟิชเชอร์ ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างชาย

z_2 = ค่าสัมประสิทธิ์แบบ ฟิชเชอร์ ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างหญิง

N_1 = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างชาย

N_2 = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างหญิง

5. ทดสอบความแตกต่างระหว่างมโนภาพแห่งตน ของกลุ่มตัวอย่างชาย และกลุ่มตัวอย่างหญิง โดยใช้สูตร (Ferguson. 1976 : 164 - 165)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S^2}{N_1} + \frac{S^2}{N_2}}}$$

เมื่อ t = ค่าความแตกต่างระหว่างมโนภาพแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างชายและกลุ่มตัวอย่างหญิง

$\bar{X}_1$ = ค่ามัชฌิมเลขคณิต ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบมโนภาพแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างชาย

$\bar{X}_2$ = ค่ามัชฌิมเลขคณิต ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบมโนภาพแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างหญิง

$$S^2 = \frac{\sum^{N_1} (x - \bar{x}_1)^2 + \sum^{N_2} (x - \bar{x}_2)^2}{N_1 + N_2 - 2}$$

= Pooled Variance

ค่ามัชฌิมเลขคณิตหาได้จากสูตร (Ferguson. 1976 : 47)

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^{N} X_i}{N}$$

เมื่อ $\bar{x}$ = ตัวกลางเลขคณิต

$\sum_{i=1}^{N} X_i$ = คือผลรวมของคะแนนที่ได้จากการวัดของคนที่ 1 - N ($i = 1 - N$)

N = จำนวนตัวอย่างหรือประชากรทั้งหมด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

<u>สัญญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล</u>

r แทน ค่าสหสัมพันธ์

N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

z_1 แทน สัมประสิทธิ์แบบฟิชเชอร์ที่แปลงจากสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย กับมโนภาพแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างชาย

z_2 แทน สัมประสิทธิ์แบบฟิชเชอร์ที่แปลงจากสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างหญิง

$\sigma_{zr_1-zr_2}$ แทน Standard error ของความแตกต่างระหว่างสัมประสิทธิ์แบบฟิชเชอร์

z แทน สัมประสิทธิ์ความแตกต่างของค่าสหสัมพันธ์

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ใน t - distribution

$\bar{X}_1, \bar{X}_2$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิงตามลำดับ

$\sigma_{\bar{X}_1-\bar{X}_2}$ แทน Standard error ของความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง

<u>ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมาย</u>

จากข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ตามวิธีดังกล่าวในบทที่ 3 ผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐาน ปรากฏผลดังต่อไปนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง

1.1 สมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ

1.2 สมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กับมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน

ตาราง 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพและมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน

นักศึกษาชายและหญิง (N = 200)	r
1. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ	0.1069
2. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน	0.1787*

*P < .05

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายไม่สัมพันธ์แบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ

2. สมรรถภาพทางกายสัมพันธ์แบบเส้นตรงเชิงนิมานกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = 0.1787, P < .05) แสดงว่านักศึกษาที่มีสมรรถภาพทางกายสูง จะมีมโนภาพแห่งตนตามปณิธานสูงด้วย และถ้านักศึกษามีสมรรถภาพทางกายต่ำ ก็จะมีมโนภาพแห่งตนตามปณิธานต่ำด้วย

ผลการวิเคราะห์นี้ สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.2 แต่ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.1 ที่ผู้วิจัยตั้งไว้

2. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชาย

2.1 สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาชาย มีความสัมพันธ์กัน

2.2 สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธานของนักศึกษาชาย มีความสัมพันธ์กัน

ตาราง 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพและมโนภาพแห่งตนตามปณิธานของนักศึกษาชาย

นักศึกษาชาย (N = 200)	r
1. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ	0.0886
2. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน	0.2424*

*P < .05

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายไม่สัมพันธ์แบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ

2. สมรรถภาพทางกายสัมพันธ์แบบเส้นตรงเชิงนิมานกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = 0.2424, P < .05) แสดงว่านักศึกษาชายที่มีสมรรถภาพทางกายสูง จะมีมโนภาพแห่งตนตามปณิธานสูงด้วย และถ้านักศึกษาชายมีสมรรถภาพทางกายต่ำ จะมีมโนภาพแห่งตนตามปณิธานต่ำด้วย

ผลการวิเคราะห์นี้ สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2.2 แต่ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2.1 ที่ผู้วิจัยตั้งไว้

3. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาหญิง

3.1 สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาหญิงมีความสัมพันธ์กัน

3.2 สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธานของนักศึกษาหญิงมีความสัมพันธ์กัน

ตาราง 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพและมโนภาพแห่งตนตามปณิธานของนักศึกษาหญิง

นักศึกษาหญิง (N = 200)	r
1. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ	0.1246
2. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน	0.1175

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า

1. สมรรถภาพทางกายไม่สัมพันธ์แบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ

2. สมรรถภาพทางกายไม่สัมพันธ์แบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน

ผลการวิเคราะห์นี้ ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3.1 และ 3.2 ที่ผู้วิจัยตั้งไว้ แสดงว่านักศึกษาหญิงที่มีสมรรถภาพทางกายสูง ไม่จำเป็นต้องมีมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพและมโนภาพแห่งตนตามปณิธานสูงตามด้วย ถ้าหากนักศึกษาหญิงมีสมรรถภาพทางกายต่ำก็ไม่จำเป็นต้องมีมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ และมโนภาพแห่งตนตามปณิธานต่ำด้วย

4. ความแตกต่างของความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง

4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย กับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธานของนักศึกษาชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4 แสดงความแตกต่างของความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง

กลุ่มตัวอย่าง	N	z_1, z_2	δzr_1-zr_2	z
สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพระหว่าง				
นักศึกษาชาย	100	0.0900	0.1435	-0.2507
นักศึกษาหญิง	100	0.1260		
สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธานระหว่าง				
นักศึกษาชาย	100	0.2450	0.1435	0.8635
นักศึกษาหญิง	100	0.1210		

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ และมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน ของนักศึกษาชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์นี้ สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4.1 และ 4.2 ที่ผู้วิจัยตั้งไว้

5. ความแตกต่างระหว่างมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง

5.1 มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน

5.2 มโนภาพแห่งตนตามปณิธานของนักศึกษาชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 5 แสดงความแตกต่างระหว่างมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	$6\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t
มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ ระหว่างนักศึกษา				
ชาย	100	189.7700	2.8500	2.3096*
หญิง	100	183.1900		
มโนภาพแห่งตนตามปณิธาน ระหว่างนักศึกษา				
ชาย	100	218.8400	4.1880	0.0749
ชาย	100	218.5300		

*P < .05

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาชายและหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มโนภาพแห่งตนตามปณิธานของนักศึกษาชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์นี้ ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5.1 แต่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5.2 ที่ผู้วิจัยตั้งไว้

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่าง สมรรถภาพทางกาย กับมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ปีที่ 2

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2523 วิทยาลัยครูเทพสตรี จังหวัดลพบุรี ประกอบด้วยนักศึกษาชาย 100 คน หญิง 100 คน รวมทั้งสิ้น 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test or ICSPFT) (อุดม พิมพา และ จรวย แก่นวงษ์คำ 2516 : 15 - 19)

ประกอบด้วยการทดสอบ 8 รายการ คือ วิ่ง 50 เมตร ยืนกระโดดไกล วิ่งทางไกล (1000 เมตรสำหรับชาย 800 เมตร สำหรับหญิง) แรงบีบมือ ดึงข้อหรืองอแขนห้อยตัว วิ่งเก็บของ ลุกนั่ง 30 วินาที งอตัวไปข้างหน้า

2. แบบทดสอบมโนภาพแห่งตน (สมชัย ชินะตระกูล 2517 : 32 - 35) ประกอบด้วยแบบทดสอบมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ และแบบทดสอบมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตน

1.1 สมรรถภาพทางกายไม่สัมพันธ์แบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ

1.2 สมรรถภาพทางกายสัมพันธ์แบบเส้นตรงเชิงนิมานกับมโนภาพแห่งตนตามปฏิฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชาย

2.1 สมรรถภาพทางกายไม่สัมพันธ์แบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ

2.2 สมรรถภาพทางกายสัมพันธ์แบบเส้นตรงเชิงนิมานกับมโนภาพแห่งตนตามปฏิฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาหญิง

3.1 สมรรถภาพทางกายไม่สัมพันธ์แบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ

3.2 สมรรถภาพทางกายไม่สัมพันธ์แบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามปฏิฐาน

4. ความแตกต่างของความแตกต่างระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง

4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน

4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามปฏิฐานของนักศึกษาชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

5. ความแตกต่างระหว่างมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง

5.1 มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาชายและหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 มโนภาพแห่งตนตามปฏิฐานของนักศึกษาชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ปีที่ 2 วิทยาลัยครูเทพสตรี ฉะนั้นการอภิปรายผลจึงมีขอบเขตครอบคลุมเฉพาะประชากรที่เป็นนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาสูง ของวิทยาลัยครูเทพสตรีเท่านั้น

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง พบว่าสมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์เชิงนิมานแบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.1787$, $P < .05$) แสดงว่านักศึกษาที่ตั้งปณิธานของตนไว้สูง จะเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายสูงด้วย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตนของโรเจอร์ส (Linzey and Hall.1965 : 429 citing Rogers) ที่ว่า มโนภาพแห่งตนนั้นเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของบุคคลทางอารมณ์ด้วย ฉะนั้นผู้ที่มีอารมณ์ดี จิตใจเป็นปกติ ไร้ความวิตกกังวลและความเครียด ย่อมสะท้อนให้เห็นว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ตรงกันข้ามกับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ย่อมมีอารมณ์ไม่ดี มีความเครียดและความวิตกกังวล ขาดความสุข บุคคลเหล่านี้ย่อมไม่ตั้งปณิธานของตนไว้สูงในเรื่องที่เกี่ยวกับค่านิยมทางการศึกษา การปรับตัวทางอารมณ์และการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งผิดกับผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายสูง ก็ย่อมตั้งปณิธานของตนไว้สูงตามไปด้วย แต่การที่สมรรถภาพทางกายไม่สัมพันธ์กับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพนั้น หมายความว่าบุคคลจะมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนอย่างไรก็ตาม เขาอาจจะมีสมรรถภาพทางกายสูงหรือต่ำก็ได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนจำแนกตามเพศ พบว่านักศึกษาชายมีสมรรถภาพทางกายสัมพันธ์เชิงนิมานแบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.2424$, $P < .05$) แต่สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนไม่มีความสัมพันธ์กันแบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ ส่วนสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพและตามปณิธาน ของนักศึกษาหญิงไม่มีความสัมพันธ์กันแบบเส้นตรง แสดงให้เห็นว่า

การที่นักศึกษาทั้งชายและหญิงมีสมรรถภาพทางกายสูงหรือต่ำ ไม่จำเป็นจะต้องมีมโนภาพแห่งตนสูงหรือต่ำตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกรีน (Green. 1970 : 2613 - A) ที่พบว่า สมรรถภาพทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับมโนภาพแห่งตน แต่ขัดแย้งกับการศึกษาของจอห์นสัน (Johnson. 1971 : 5180 - A) ที่พบว่าสมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กับมโนภาพแห่งตน และความสัมพันธ์ดังกล่าวของนักศึกษาผิวขาวจะสูงกว่าของนักศึกษานิโกร แสดงว่าเชื้อชาติอาจเป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนด้วย

เมื่อผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความแตกต่างของความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง พบว่าไม่แตกต่างกัน แสดงว่าลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ถ้าสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาชายไม่มีความสัมพันธ์กัน ของนักศึกษาหญิงก็ควรจะเป็นเช่นนี้ด้วย ซึ่งก็สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัยที่พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาชายและหญิง แต่การที่พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธานเฉพาะของนักศึกษาชายนั้น อาจให้เหตุผลได้ว่า ค่านิยมของสังคมไทยนั้นยอมรับนับถือผู้ชายที่มีความแข็งแรง อดทน สามารถทำงานประกอบอาชีพเลี้ยงดูครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถให้ความปกป้องคุ้มครองครอบครัวได้อย่างดี การที่นักศึกษาชายมีสมรรถภาพทางกายสูงและมีมโนภาพแห่งตนตามปณิธานสูงตามไปด้วยนั้น สอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตนของไวลี่ (Wylie. 1968 : 74) ที่ว่ามโนภาพแห่งตนตามปณิธานของบุคคลนั้น นอกจากจะเป็นความรู้สึกของตนเองที่อยากจะเป็นคนอย่างไรแล้ว อีกส่วนหนึ่งยังเป็นความรู้สึกของตนเองว่า สังคมอยากจะให้ตนเป็นคนอย่างไร ตามที่ ไวลี่ เรียกว่ามโนภาพแห่งตนตามปณิธานของสังคม (Social Concept of Other's Ideal for One) ซึ่งผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับการวิจัยของดาวเวลล์ (Ibrahim. 1976 : 69 citing Dowell) ที่พบว่า ความสามารถทางกายมีความสัมพันธ์เชิงนิมานกับมโนภาพ

แห่งตนทางด้านร่างกายและสัมพันธ์เชิงนิเสธกับมโนภาพแห่งตนทางด้านสติปัญญา

ในเรื่องความแตกต่างระหว่างมโนภาพแห่งตนของชายและหญิง พบว่ามโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาชายและหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (t = 2.309) ทั้งนี้เป็นเพราะว่าค่านิยมของสังคมไทยในด้านค่านิยมทางการศึกษา การติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการปรับตัวทางอารมณ์ของชายและหญิงนั้นมีความแตกต่างกัน ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดได้แก่ในเรื่องของการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ผู้ชายไทยที่สังคมนิยมยกย่องนั้นจะต้องเป็นบุคคลกว้างขวางในสังคม มีเพื่อนฝูงมาก มีผู้ยกย่องนับถือมาก ในขณะเดียวกันสังคมก็ยอมรับ ผู้หญิงไทยที่รักษาความเป็นกุลสตรี การติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะต้องมีความระมัดระวังมากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเพื่อนต่างเพศ ด้วยเหตุนี้มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาชายและหญิง จึงมีความแตกต่างกัน ส่วนมโนภาพแห่งตนตามปณิธานของนักศึกษาชายและหญิงไม่แตกต่างกัน แสดงว่าทั้งนักศึกษาชายและหญิงต่างก็ได้ตั้งปณิธานของตนเอาไว้สูง ในเรื่องที่เกี่ยวกับค่านิยมทางการศึกษา การติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการปรับตัวทางอารมณ์ อันเป็นองค์ประกอบของมโนภาพแห่งตนตามทฤษฎีของโรเจอร์ส (Linzey and Hall. 1965 : 429 citing Rogers) และเนื่องจากนักศึกษาชายและหญิงกลุ่มนี้ เป็นนักศึกษาในสถาบันฝึกหัดครู จึงควรที่จะมีค่านิยมทางการศึกษาสูงด้วยกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาชายและหญิงเหล่านี้อยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมอันเดียวกัน มโนภาพแห่งตนตามปณิธานจึงไม่แตกต่างกัน เพราะว่ามโนภาพแห่งตนของบุคคล จะพัฒนาขึ้นจากปฏิกิริยาของเขาต่อสิ่งแวดล้อม และจะกลายเป็นค่านิยมของเขา บุคคลจะประพฤติตนไปตามทางที่เขาเห็นว่าตรงกับภาพที่เขามองเห็นว่าเป็นลักษณะตรงกับตัวเขา (Ruch. 1967 : 125 citing Rogers)

ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งต่อ ๆ ไป ควรจะได้มีการศึกษาถึง

1. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตน โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของนักศึกษาวิทยาลัยครูทั่วประเทศ หรืออาจกระทำกับกลุ่มประชากรอื่น ๆ

2. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับองค์ประกอบอื่น ๆ ทางด้านจิตวิทยา เช่น การปรับตัว ลักษณะความเป็นผู้นำและผู้ตาม การคบเพื่อน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ฐานะทางสังคมมิติ ฯลฯ เพื่อที่จะค้นหาว่ามีตัวแปรใดบ้างที่จะส่งผลให้สมรรถภาพทางกายสูงขึ้นหรือต่ำลง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กมลทิพย์ ศิริชาติ ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางกลไกของร่างกาย กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2519, 65 หน้า อัดสำเนา

จรวย แก่นวงษ์คำ การทดสอบสมรรถภาพทางกายของเยาวชนในศูนย์ฝึกเยาวชนชนบทภาคกลางและภาคใต้ วิทยานิพนธ์ ค.ม. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2516, 73 หน้า อัดสำเนา

------ หลักการพลศึกษา สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ 2517, 150 หน้า

จรวยพร ธรณินทร์ กายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา 2519, 569 หน้า อัดสำเนา

จุมพล พูลภัทรชีวิน มโนภาพแห่งตน (Self - Concept) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความเกรงใจ และลักษณะความเป็นผู้นำ (Leadership) ของนักเรียนที่เป็นผู้นำและนักเรียนที่เป็นผู้ตาม ในระดับชั้น ม.ศ.3 ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2515, 112 หน้า อัดสำเนา

ทองพูล บุญอึ่ง การศึกษาฐานะทางสังคมมิติ (Sociometric Status) มโนภาพแห่งตน (Self - Concept) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Academic Achievement) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2516, 74 หน้า อัดสำเนา

บังอร เสตนนท์ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตน อย่างที่คิดว่าตนเป็น และตนอย่างที่อยากเป็น ของนักเรียนวัยรุ่นอายุ 13 - 16 ปี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระโขนง จังหวัดพระนคร ปีการศึกษา 2512 ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2512, 99 หน้า อัดสำเนา

บุญมา พื้นงาม เอกสารประกอบคำสอน พล.375 หลักการและการบริหาร พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน 2520, 125 หน้า อัดสำเนา

บุญเลิศ จันทหิรัญ และ นิโลบล นิ่มกิ่งรัตน์ ตารางคะแนนที : Normalized T - Score พิมพ์ครั้งที่ 5 วัฒนาพานิช 2518, 83 หน้า ตาราง

บุญสม มาร์ติน "กรีฑา กับการพัฒนาประเทศ" ใน งานกรีฑาศิลปหัตถกรรมนักเรียน ครั้งที่ 33 หน้า 7 - 9 ธันวาคม กรมพลศึกษา 2513

ประเทือง แดงงาม การศึกษามโนภาพแห่งตน (Self - Concept) และความหวังแห่งตน (Self - Expectation) ของผู้ใหญ่ที่เรียนสำเร็จหลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่ แบบเบ็ดเสร็จ ในเขตการศึกษา 3 ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2520, 119 หน้า อัดสำเนา

ปัญญา สมบูรณ์ศิลป์, ดร. การหาความสัมพันธ์ ระหว่างผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและทักษะ กับผลการเรียนพลศึกษาภาคปฏิบัติ ของนิสิตวิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษา วิทยาลัยวิชาการศึกษา พลศึกษา 2514, 53 หน้า อัดสำเนา

พงษ์ศักดิ์ พลพงศ์ ประวัติ ปรัชญา และหลักการพลศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 4 สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ 2515, 144 หน้า

พรรณทิพย์ เภกะนันท์ "อัตมโนภาพ" ประมวลบทความทางจิตวิทยาการศึกษา หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู 2517, 140 หน้า

ไพฑูรย์ จัยสิน ปรัชญา ทฤษฎี หลักการพลศึกษา โรงพิมพ์สุ่งไถ่ 2515, 87 หน้า

ฟอง เกิดแก้ว การพลศึกษา วัฒนาพานิช 2518, 339 หน้า

วรศักดิ์ เพียรชอบ "สมรรถภาพทางกาย" วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 6 : 69 - 73 ตุลาคม 2523

วรศักดิ์ เพียรชอบ อนันต์ อัตชู และ ศิลปชัย สุวรรณธาดา ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย กับวุฒิภาวะ และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา รายงานการวิจัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2513, 53 หน้า อัดสำเนา

วิริยา บุญชัย การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา ไทยวัฒนาพานิช 2523, 318 หน้า

ศึกษาธิการ กระทรวง หลักสูตรประโยคมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ. 2518 สารพัดช่าง พระนคร 2518, 175 หน้า

สมชัย ชินะตระกูล ความสัมพันธ์ระหว่างสังกัป เกี่ยวกับตน (Self - Concept) ความเชื่ออย่างฝังใจ (Dogmatism) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2517, 77 หน้า อัดสำเนา

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ "จะออกกำลังกายอย่างไรดี" วารสารสุขภาพ 5 : 1 สิงหาคม 2520

สิทธิโชค วรานุสันติกุล การศึกษามโนภาพเกี่ยวกับตน ความแตกต่างระหว่างตน และความเข้าใจในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 7 ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2514, 72 หน้า อัดสำเนา

สุนารี ดันสนีย์ สมรรถภาพทางกายและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนสาธิต วิทยานิพนธ์ ค.ม. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2514, 57 หน้า อัดสำเนา

สุเนตุ นวกิจกุล การสร้างสมรรถภาพทางกาย สารมวลชน 2519, 194 หน้า

อุดม พิมพา และ จรวย แก่นวงษ์คำ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ธเนศวรการพิมพ์ 2516, 104 หน้า

Aiken, Lewis R Psychology: Testing and Assessment. 2nd.ed., Boston, Allyn and Bacon, Inc., 1976. 360 p.

Bourne, Lyle E., Jr. and Bruce R. Ekstrand. Psychology : It's Principles and Meanings. 3rd.ed., New York, Holt, Rinehart and Winston, 1979. 610 p.

Bucher, Charles A. Foundation of Physical Education. Saint Louis, The C.V. Mosby Company, 1953. 273 p.

Clarke, H.H. Application of Measurement to Health and Physical Education. 4 th.ed., Engle Wood Cliffs, N.J., Prentice-Hall Inc., 1967. 487 p.

Corbin, Charles B. and Others. Concepts in Physical Education. 2nd.ed., Los Angeles, Wm. C.Brown Company Publishers, 1970. 244 p.

Dahl, Ralph Loyd. "The Relationship of Selected Factors and Physical Fitness of White and Negro Students at Two Different Levels," Dissertation Abstracts International. 31 : 5174-A, April, 1971.

Darden, Ellington. "A Comparison of Body Image and Self-Concept Variables Among Various Sport Groups," AAHPER Research Quarterly. 43 : 7 - 15, March, 1972.

De Vries, Herbert A. Physiology of Exercise. Los Angeles, Wm.C. Brown Company Publishers, 1966. 515 p.

Doleys, Ernest James. "The Effect of Failure of Verbal Learning as a Function of Self Acceptance," Dissertation Abstracts International. 17 : 3096, December, 1957.

Felker, Donals W. "Relationship Between Self-Concept, Body Build, and Perception of Father's Interest in Sports in Boys," AAHPER Research Quarterly. 39 : 513 - 517, October, 1968.

Ferguson, George A. Statistical Analysis in Physhology and Education. 4 th. ed., Tokyo : McGraw-Hill Kogakusha Ltd., 1976. 529 p.

Green, Timothy Mack. "Self-Concept, Physical Fitness Factors, School Achievement and Interrelations with Sixed-Grade Students," Dissertation Abstracts International. 31 : 2613-A, December, 1970.

Gross, Arthur Thomas. "A Study to Determine Relationship of Physical Fitness to Motor Educability, Scholastic Aptitude, and Scholastic Achievement of College Men," Dissertation Abstracts International. 25 : 5713 - 5714, April, 1965.

Guilford, J.P. and Fruchter Benjamin. Fundamental Statistics in Phychology and Education. 6 th. ed., Tokyo : McGraw-Hill Kogakusha, Ltd., 1978. 545 p.

Hall, Calvin S. and Gardner Linzey. Theories of Personality. 2 nd. ed., New York, The McGraw-Hill,Book Company, Inc., 1961. 586 p.

Hart, Marcia E. and Clayton Shey. "Relationship Between Physical Fitness and Academic Success," AAHPER Research Quarterly. 443 - 448, October, 1964.

Hockey, Robert V. Physical Fitness. Saint Louis, The C.V. Mosby Company, 1973. 194 p.

Hurlock, Elizabelth B. Adolescent Development. 3 rd. ed., New York, McGraw-Hill Book Company, 1967. 718 p.

Ibrahim, Hilmi and Nettie Morison. "Self Actualization and Self-Concept," AAHPER Research Quarterly. 47 : 68 - 79, March, 1976.

Johnson, Joseph Benjamin. "A Comparison of Physical Fitness and Self-Concept Between Junior High Negro and White Male Students," Dissertation Abstracts International. 31 : 5180-A, April, 1971.

Johnson, W.R., B.R. Fretz and Julia A. Johnson. "Changing in Self-Concept During a Physical Development Program," AAHPER Research Quarterly. 39 : 560 - 565, October, 1968.

Kay, Richard S., Donal W. Felker and Ray O. Varoz, "Sports Interest and Abilities As Contributors to Self-Concept in Junior Highschool Boys," AAHPER Research Quarterly. 43 ? 208 - 215, May, 1972.

Kennedy, John F. "A President Message to The School on Physical Fitness of Youth," Journal of Health, Physical Education, and Recreation. 32 : 346, September, 1961.

Linzey, Gardner and Calvin S. Hall. Theory of Personality : Primary Source and Research. New York, John Wiley and Sons. inc., 1965. 549 p.

Loud, Jean Curtis. "A Study of Self-Concept and Environmental and Stimulation Factors in Young Children," Dissertation Abstracts International. 38 : 5236-A-5237-A, March, 1978.

Martinek, Thomas J. Leonard D. Zaichkowsky, and John T.F. Cheffers. "Decision Making in Elementary Age Children : Effects on Motor Skills and Self-Concept," AAHPER Research Quarterly. 48 : 349 - 357, May 1977.

Minium, Edward W. Statistical Reasoning in Phychology and Education. New York, John Wiley and Sons, Inc., 1978. 564 p.

Miranda, Prederick James, "The Relationship Between The Domains of Personality and Attitude Toward Physical Activity," Dissertation Abstracts International. 38 : 5335-A, March, 1978.

Purkey, William W. Self-Concept and School Achievement. Englewood Cliffs, Prentice-Hall Inc., 1970. 86 p.

Rhorbacher, Richard. "Influence of Special Camp Program For Obese Boys on Weight loss, Self-Concept and Body Image," AAHPER Research Quarterly. 44 : 150 - 157, May, 1973.

Ruch, Floyd L. Psychology and Life. 7 th. ed., Glenview, Illinois, Scott, Foresman and Company, 1967. 758 p.

Silverman, Rita G. "An Investigation of Self-Concept in Urban, Suburban and Rural Students With Learning Disabilities," Dissertation Abstracts International. 38 : 5398-A, March, 1978.

Stagner, Ross. Psychology of Personality. 3 rd. ed., New York, The McGraw-Hill Book Company, Inc., 1961. 586 p.

Stanley, Julian C. and Kenneth D. Hopkins. Educational and Psychological Measurement and Evaluation. New Delhi, Prentice-Hall of India : Private Limited, 1978. 520 p.

Wylie, Ruth C. Handbook of Personality Theories and Research. Chicago, Rank McNally and Company, 1968. 1232 p.

Yeatts, Pearline P. and Ira J. Gordon. "Effects of Physical Education Taught by A Specialist on Physical Fitness and Self-Image," AAHPER Research Quarterly. 39 : 766 - 770, October, 1968.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. <u>แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ</u> (International Commitee for Standardization of Physical Fitness Test)

ประกอบด้วยการทดสอบ 8 รายการ คือ (อุดม พิมพา และ จรวย แก่นวงษ์คำ 2516 : 15 - 19)

1. วิ่ง 50 เมตร
2. ยืนกระโดดไกล
3. วิ่งทางไกล
   - 3.1 วิ่ง 1,000 เมตร สำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป
   - 3.2 วิ่ง 800 เมตร สำหรับหญิงอายุ 12 ปีขึ้นไป
   - 3.3 วิ่ง 600 เมตร สำหรับชายและหญิงที่อายุต่ำกว่า 12 ปี
4. แรงบีบมือ
5. ดึงข้อ
   - 5.1 ดึงข้อสำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป
   - 5.2 งอแขนห้อยตัวสำหรับหญิง หรือชายอายุต่ำกว่า 12 ปี
6. วิ่งเก็บของ
7. ลุก - นั่ง 30 วินาที
8. งอตัวไปข้างหน้า

<u>ข้อแนะนำ</u>

1. บุคคลที่จะรับการทดสอบ จะต้องแน่ใจว่ามีสุขภาพดี
2. แบบทดสอบนี้จะใช้สำหรับบุคคลที่มีอายุระหว่าง 6 - 32 ปี
3. ผู้รับการทดสอบต้องเข้าใจวิธีการ และจุดมุ่งหมายของการทดสอบ และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

4. ในการทดสอบให้ทำการทดสอบสองวันติดต่อกัน คือ ทดสอบรายการที่ 1 - 2 - 3 (วิ่ง 50 เมตร ยืนกระโดดไกล วิ่งทางไกล) วันหนึ่ง และทดสอบรายการที่ 4 - 5 - 6 - 7 - 8 (แรงบีบมือ ดึงข้อ วิ่งเก็บของ ลุกนั่ง 30 วินาที และงอตัวไปข้างหน้า) ในอีกวันหนึ่ง แต่ถ้าหากจะต้องทำการทดสอบให้เสร็จสิ้นในวันเดียวจะต้องรักษาลำดับเดิม ยกเว้นเอารายการวิ่งทางไกลไปทดสอบเป็นรายการสุดท้าย

5. ผู้รับการทดสอบจะต้องแต่งกายให้เหมาะสม กล่าวคือ ส่วมชุดฝึกกีฬา หรือชุดกีฬา

รายละเอียดของวิธีการทดสอบแต่ละรายการ มีดังต่อไปนี้

วิ่ง 50 เมตร

อุปกรณ์ สนามที่ราบเรียบ แบ่งเป็นช่องวิ่งทางตรงไว้ นาฬิกาจับเวลา ปืนปล่อยตัวผู้รับการทดสอบ (อาจใช้นกหวีดแทนได้) มีเส้นแสดงจุดเริ่มต้นและเส้นชัย

วิธีการทดสอบ เมื่อบอก "เข้าที่" ผู้รับการทดสอบทุกคนอยู่ในท่าเตรียมตัวออกวิ่งหลังเส้นเริ่ม พร้อมแล้วให้สัญญาณผู้รับการทดสอบจะต้องออกวิ่งอย่างเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

เกณฑ์การให้คะแนน จับเวลาเป็นวินาที ทศนิยม 1 ตำแหน่ง

ยืนกระโดดไกล

อุปกรณ์ สนามซึ่งราบและพื้นไม่ลื่น เทปวัดระยะทางและไม้ฉากขนาดใหญ่

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบยืนโดยให้ปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อพร้อมแล้วก็ให้เหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลัง ย่อตัวแล้วกระโดดพร้อมกันทั้งสองเท้าไปข้างหน้าให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้

เกณฑ์การให้คะแนน ให้ถือเอาระยะทางที่กระโดดได้ไกลที่สุดในการกระโดดสองครั้ง วัดระยะทางเป็นเซ็นติเมตร โดยวัดจากเส้นเริ่มไปยังรอยส้นเท้าที่ตกใกล้เส้นเริ่มมากที่สุด ถ้าผู้รับการทดสอบล้มมาข้างหลัง หรือใช้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย

แตะพื้นข้างหลังรอยส้นเท้าตก การทดสอบครั้งนั้นถือเป็นโมฆะ ให้กระโดดใหม่ ก่อนกระโดดเท้าทั้งสองจะต้องวางราบบนพื้นตลอดเวลา

วิ่งทางไกล

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา สนามที่ราบและมีลู่วิ่ง และกำหนดระยะทางไว้ถูกต้อง

วิธีการทดสอบ เมื่อสั่ง "เข้าที่" ให้ผู้รับการทดสอบยืนเตรียมตัวออกวิ่ง เท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่มต้น เมื่อได้ยินสัญญาณให้วิ่ง ก็เริ่มออกวิ่งในระยะทางที่กำหนดให้ โดยใช้เวลาน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

เกณฑ์การให้คะแนน ถือเอาเวลาที่ผู้รับการทดสอบทำได้ เป็นนาทีและวินาที

แรงบีบมือ

อุปกรณ์ เครื่องวัดแรงบีบมือ

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบถือเครื่องวัดแรงบีบมือไว้ในมือข้างที่ถนัด โดยให้ห้อยแขนลงข้างลำตัว การจับเครื่องวัดแรงบีบมือ ให้จับด้วยข้อที่สองของนิ้วมือ แล้วบีบให้แรงที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ต้องไม่ให้มือหรือเครื่องวัดแรงบีบมือถูกร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดของผู้รับการทดสอบ

ดึงข้อ (สำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป)

อุปกรณ์ ม้านั่ง ราวเดี่ยวซึ่งมีความสูงมากกว่าความสูงของผู้รับการทดสอบโดยคนที่สูงที่สุดสามารถห้อยตัวเหยียดขาตรงได้ ขนาดของราวเดี่ยวควรมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 - 5 เซนติเมตร

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบยืนบนม้านั่ง จับราวเดี่ยวแบบคว่ำมือ ให้มือทั้งสองข้างห่างกันประมาณช่วงไหล่ แล้วดึงม้านั่งออกให้ห้อยตัวอยู่ใต้ราวเดี่ยว ขาเหยียดตรง เท้าทั้งสองข้างอยู่เหนือพื้น เมื่อให้สัญญาณเริ่ม ผู้รับการทดสอบดึงตัวขึ้นไปจนคางอยู่เหนือราวเดี่ยว แล้วเหยียดแขนปล่อยตัวลงมาอยู่ในท่าเดิม แล้วดึงข้อขึ้นไปใหม่ทำซ้ำ ๆ เช่นนี้เรื่อยไปให้ได้มากครั้งที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่มีการหยุดพัก และจะสั่งให้ผู้รับการทดสอบหยุดกระทำทันที ถ้าหยุดพักนานกว่า 2 วินาทีขึ้นไป หรือไม่สามารถ

ดึงตัวขึ้นไปให้คางอยู่เหนือราวเดี่ยวได้ติดต่อกัน 2 ครั้ง ผู้รับการทดสอบจะเหวี่ยงตัวหรือใช้เท้าถีบอากาศไม่ได้

งอแขนห้อยตัว (สำหรับเด็กหญิง และเด็กชายอายุต่ำกว่า 12 ปี)

อุปกรณ์ ม้านั่ง ราวเดี่ยวซึ่งมีความสูงพอที่ผู้รับการทดสอบที่สูงที่สุด สามารถงอแขนห้อยตัวขาเหยียดตรงได้ คานราวเดี่ยวควรมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2 - 5 เซ็นติเมตร

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบยืนบนม้านั่ง มือทั้งสองจับราวเดี่ยวแบบคว่ำมือ ให้มือทั้งสองห่างกันประมาณช่วงไหล่ แขนทั้งสองข้างงอจนกระทั่งคางอยู่เหนือราวเดี่ยวเมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้เอาม้าที่รองเท้าออก และให้ผู้รับการทดสอบห้อยตัวอยู่ในท่านั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตลอดเวลาคางจะต้องอยู่เหนือราวเดี่ยว ถ้าเมื่อใดคางแตะราวเดี่ยว ให้หยุดเวลาทันที และถือว่าการทดสอบเสร็จสิ้นลง

เกณฑ์การให้คะแนน ถือเอาเวลาที่ผู้รับการทดสอบอยู่ในท่างอแขนห้อยตัวได้นานที่สุด หน่วยวัดเวลาเป็นวินาที

วิ่งเก็บของ

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. สนามที่มีเส้นตรงสองเส้นขนานกัน และอยู่ห่างกัน 10 เมตร
3. เขียนครึ่งวงกลมสองวง รัศมี 50 เซนติเมตร อยู่บนเส้นตรงทั้งสองเส้นละวง อยู่ทางด้านนอกของเส้นตรงทั้งสอง เส้นละวง อยู่ทางด้านนอกของเส้นตรงทั้งสองที่ขนานกัน
4. แท่งไม้ขนาด 5 x 5 x 5 เซ็นติเมตร 2 แท่ง

วิธีการทดสอบ ผู้รับการทดสอบยืนเตรียมตัวในครึ่งวงกลมบนเส้นตรงแรก (เส้นเริ่ม) เท้าอยู่หลังเส้นเริ่ม และในครึ่งวงกลมอีกวงหนึ่งมีไม้ 2 แท่งวางอยู่ เมื่อได้ยินสัญญาณ ให้ผู้รับการทดสอบออกวิ่งอย่างเร็วที่สุดไปยังครึ่งวงกลมข้างหน้า หยิบเอาไม้แท่งหนึ่งแล้ววิ่งกลับมาวางในครึ่งวงกลมแรก การวางแท่งไม้ ให้ใช้วิธี

วางลง ไม่ใช่โยน ถ้าผู้รับการทดสอบใช้วิธีโยนแท่งไม้ ให้ถือการกระทำครั้งนั้นเป็นโมฆะ แต่ละคนให้กระทำสองครั้ง ถือเอาครั้งที่ทำเวลาได้น้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน ถือเอาเวลาตั้งแต่ผู้รับการทดสอบเริ่มวิ่งจนกระทั่งไม้แท่งที่สองได้ถูกวางลงในครึ่งวงกลมแรกเรียบร้อยแล้ว คิดเวลาเป็นวินาที ทศนิยม 1 ตำแหน่ง

ลุกนั่ง 30 วินาที

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา เบาะที่มีความกว้าง - ยาว พอสมควร

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงายบนเบาะที่วางบนพื้น ปลายเท้าห่างกันประมาณ 30 เซนติเมตร ยกเข่าขึ้นให้มุมที่เข่าเป็นมุมฉาก มือทั้งสองประสานกันไว้ที่ท้ายทอย ให้ผู้ช่วยทำการทดสอบคุกเข่าอยู่ระหว่างเท้าทั้งสองของผู้รับการทดสอบ และใช้มือจับข้อเท้ากดกับพื้น เพื่อให้เท้าวางอยู่บนพื้นตลอดเวลา เมื่อให้สัญญาณให้ผู้รับการทดสอบยกตัวขึ้นมาในท่านั่งจนข้อศอกแตะหัวเข่า แล้วให้นอนลงไปในท่าเดิม เมื่อมือกับหลังแตะเบาะแล้ว ก็ให้ยกตัวขึ้นมาใหม่ในท่านั่งอีก ทำอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป จนครบ 30 วินาที จึงให้หยุดทำ ผู้รับการทดสอบจะใช้ข้อศอกผลักพื้นช่วยในท่าลุกขึ้นนั่งไม่ได้เป็นอันขาด

เกณฑ์การให้คะแนน ถือเอาจำนวนครั้งที่ผู้รับการทดสอบทำได้ถูกต้องในเวลา 30 วินาที

งอตัวไปข้างหน้า

อุปกรณ์ โต๊ะ ซึ่งมีความสูงประมาณ 50 เซนติเมตร ซึ่งมีไม้เมตรวางตั้งฉากกับพื้นโต๊ะ โดยให้ขีด 50 เซนติเมตร อยู่ตรงขอบโต๊ะ ในระดับเดียวกับพื้นโต๊ะ และขีด 100 เซนติเมตร อยู่ด้านล่าง

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบยืนบนโต๊ะ โดยปลายเท้าจรดที่ริมขอบโต๊ะพอดีตรงกับไม้เมตร เท้าทั้งสองชิดกันเข่าตรง แล้วให้ก้มตัวลงมาข้างหน้า พร้อมทั้งยื่นแขนทั้งสองข้างลงมาแตะที่ไม้เมตร ก้มตัวลงมาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ต้องแตะ

จุดต่ำสุดอยู่นานอย่างน้อย 2 วินาที ให้ทำคนละ 2 ครั้ง คิดเอาคะแนนครั้งที่ก้มตัวลงแตะได้ต่ำที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน ถือเอาระยะทางบนไม้เมตรที่ผู้รับการทดสอบก้มตัวลงมาแตะได้ต่ำสุด นาน 2 วินาทีขึ้นไป และต้องไม่งอเข่า

2. แบบทดสอบมโนภาพแห่งตน

คำชี้แจงในการตอบแบบทดสอบ

แบบทดสอบนี้ต้องการทราบความรู้สึกและความคิดเห็นบางประการของท่าน แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูก หรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัย ความรู้สึก หรือแนวการประพฤติปฏิบัติ ไม่เหมือนกัน ดังนั้น คำตอบที่ดีที่สุด คือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือสภาพที่แท้จริงของท่าน

การตอบแบบทดสอบ

ให้ท่านตอบโดยการกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการจะตอบเพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้น และขอให้ท่านตอบทุกข้อ ในข้อหนึ่ง ๆ จะมีช่องให้เลือกตอบ 5 ช่อง ดังนี้

	ไม่จริงเลย (0)	จริงเล็กน้อย (1)	จริงพอประมาณ (2)	จริงค่อนข้างมาก (3)	จริงมากที่สุด (4)
(0)					

เกณฑ์การเลือกคำตอบ

กาที่ช่องหมายเลข 0 เมื่อข้อความนั้นไม่มีความเป็นจริงสำหรับท่านเลย

กาที่ช่องหมายเลข 1 เมื่อข้อความนั้นเป็นความจริงสำหรับท่านเพียงเล็กน้อย

กาที่ช่องหมายเลข 2 เมื่อข้อความนั้นเป็นความจริงสำหรับท่านราวครึ่งหนึ่ง

กาที่ช่องหมายเลข 3 เมื่อข้อความนั้นส่วนใหญ่เป็นความจริงสำหรับท่าน

กาที่ช่องหมายเลข 4 เมื่อข้อความนั้นเป็นความจริงสำหรับท่านมากที่สุด

ตัวอย่างการตอบ

(0) ข้าพเจ้าเป็นคนมีเหตุผล

เมื่อท่านอ่านข้อความนี้แล้วก็พิจารณาตัวท่านเองว่า ข้อความนี้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเพียงใด สมมติว่า ข้อความนี้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ก็ไปกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 4 ดังนี้

	ไม่จริงเลย (0)	จริงเล็กน้อย (1)	จริงพอประมาณ (2)	จริงค่อนข้างมาก (3)	จริงมากที่สุด (4)
(0) ข้าพเจ้าเป็นคนมีเหตุผล					✓

แบบทดสอบตอนที่ 1

1. เพื่อนร่วมชั้นชอบความคิดของข้าพเจ้า
2. ผู้ใหญ่เคยชมข้าพเจ้าว่าปฏิภาณดี
3. ข้าพเจ้าชอบโต้เถียงด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์
4. ข้าพเจ้าไม่ชอบอยู่เฉย ๆ โดยไม่ทำอะไร
5. ข้าพเจ้าชอบทำงานอย่างช้า ๆ และบางทีก็คิดนอกเรื่องงานที่กำลังทำอยู่
6. ข้าพเจ้าชอบนั่งคิดฝันอยู่คนเดียว
7. บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าหมองโดยไม่ทราบสาเหตุ
8. ข้าพเจ้ารู้สึกตัวเองว่าเป็นคนเจ้าอารมณ์
9. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกว่าจะทำคะแนนในการสอบไม่ได้ดี
10. ข้าพเจ้าเรียนและเล่นเป็นเวลา
11. ข้าพเจ้าทำการบ้านเสร็จทุกครั้ง
12. ข้าพเจ้าไม่นิยมการขยันตอนใกล้สอบ แต่นิยมการทบทวนไปเรื่อย ๆ ตลอดปี
13. ข้าพเจ้ามีเรื่องกลุ้มใจบ่อย ๆ
14. บางครั้งเมื่ออยู่คนเดียวข้าพเจ้านึกกลัวขึ้นมาโดยไม่มีสาเหตุ
15. ข้าพเจ้ารู้สึกตัวเองว่าเป็นคนตื่นเต้นตกใจง่าย
16. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองเป็นคนเชื่องช้า
17. ข้าพเจ้าไม่ชอบวิธีการทำงานอย่างเอาจริงเอาจังต่องานชิ้นหนึ่งแต่ข้าพเจ้าชอบทำอย่างละนิดหน่อยหลาย ๆ ชิ้น
18. ข้าพเจ้ารักใคร่ปรองดองกับพี่และน้องเป็นอย่างดี
19. พ่อ และแม่ของข้าพเจ้ารัก และเอาใจใส่กันดี
20. ข้าพเจ้ามีความสามารถในการเล่นกีฬา
21. เมื่อเรียนจบชั้นนี้แล้ว ข้าพเจ้าจะเรียนต่ออีก
22. ข้าพเจ้าคิดว่าตัวเองมีสุขภาพดี
23. ข้าพเจ้ารู้สึกตัวว่าอ่อนเพลียง่าย
24. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะเข้ากับเพื่อนไม่ได้
25. บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย
26. เมื่อข้าพเจ้าทำอะไรไม่สำเร็จ ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง

27. ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าจะขยันเรียนมากกว่านี้ ข้าพเจ้าก็คงจะเรียนหนังสือไม่ได้ดีเท่าคนอื่นที่เคยชนะข้าพเจ้า
28. ข้าพเจ้าคิดว่าตัวเองเป็นนักศึกษาที่ดีของวิทยาลัย
29. ข้าพเจ้าคิดว่าตัวเองเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่
30. ข้าพเจ้าเป็นคนคล่องแคล่วว่องไว
31. ข้าพเจ้าชอบยิ้มแย้มทักทายคนอื่น
32. ข้าพเจ้าเป็นคนขี้อาย และประหม่าเมื่อเข้าสังคม
33. ข้าพเจ้ามีความพอใจที่จะได้อยู่ตามลำพัง ห่างไกลจากคนอื่น
34. ข้าพเจ้าไม่อยากจะเสียเวลา และกำลังช่วยเหลือคนอื่นทำงาน เพราะข้าพเจ้าถือว่าเอาเวลาเหล่านั้นมาช่วยเหลือครอบครัวและตนเองดีกว่า
35. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ เมื่อมีคนมาขัดขวางความประสงค์ของข้าพเจ้า แม้ว่าเขาจะมีเหตุผลดีก็ตาม
36. ข้าพเจ้าเป็นคนร่าเริง
37. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองมีสุขภาพสมบูรณ์
38. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีกำลังใจ และมีความเชื่อมั่นในตัวเองในการพูด การทำงานกับคนอื่น โดยไม่กลัวว่าจะผิด
39. ข้าพเจ้าเชื่อฟังคำสั่งของผู้ใหญ่เสมอ
40. มีอยู่น้อยครั้งมากที่ข้าพเจ้าจะยกย่องคนอื่นเกี่ยวกับผลงาน หรือความสามารถพิเศษที่เขาทำ
41. ข้าพเจ้าเคยคิดดูถูกคนอื่น
42. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อเห็นเพื่อนได้ดีกว่า เช่น ได้คะแนนดีกว่า เล่นกีฬาเก่งกว่า มีของดี ๆ ใช้ เป็นต้น
43. ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนาน เมื่อสามารถเข้าแหย่ให้เพื่อนโกรธได้
44. เมื่อมีปัญหาที่แก้เองไม่ได้ ข้าพเจ้าจะถามและขอคำแนะนำจากผู้ใหญ่
45. มีบ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าช่วยเหลือสิ่งของหรือแนะนำวิธีแก้ปัญหาให้แก่คนอื่น
46. ข้าพเจ้าสามารถทำตัวเข้ากับคนทุกประเภทได้ ไม่ว่าจะเป็นชั้นสูง หรือชั้นต่ำ
47. ข้าพเจ้าไม่ต้องการเป็นมิตรกับคนอื่น เพราะคิดว่าเขาไม่ชอบข้าพเจ้า
48. คนอื่นชอบประณามข้าพเจ้าว่าเชื่องช้า

49. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าสติปัญญาด้อยกว่าเพื่อน
50. ข้าพเจ้ามีความสุขใจ เมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่น
51. ข้าพเจ้าไม่ขัดข้องที่จะให้เพื่อนของข้าพเจ้ายืมสิ่งของ
52. ข้าพเจ้าเคยง่วง และหลับในชั้นบ่อย

หมายเหตุ

ข้อความที่มีความหมายไปในทางบวก มี 25 ข้อ ดังนี้คือ

1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 18, 19, 20, 21, 22, 28, 29, 30, 31, 36, 37, 38, 39, 44, 45, 46, 50, 51, 52

แบบทดสอบตอนที่ 2

1. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนมีความคิดแปลก ๆ ที่สามารถแก้ปัญหาได้
2. ข้าพเจ้าต้องการที่จะเป็นคนมีไหวพริบปฏิภาณดี
3. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนมีเหตุผล
4. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนขยันทำงาน
5. ข้าพเจ้าอยากจะทำงานเร็ว และมีใจจดจ่อกับงานตลอดเวลา
6. ข้าพเจ้าไม่อยากจะนั่งคิดฝันอยู่คนเดียว
7. ข้าพเจ้าไม่อยากมีความเศร้าหมองโดยไม่รู้สาเหตุ
8. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนอารมณ์ดี
9. ข้าพเจ้าไม่อยากวิตกกังวลเรื่องคะแนนการสอบ
10. ข้าพเจ้าต้องการจะเล่น และเรียนให้เป็นเวลา
11. ข้าพเจ้าอยากจะทำการบ้านให้เสร็จทุกครั้ง
12. ข้าพเจ้าอยากจะทบทวนบทเรียนไปเรื่อย ๆ ตลอดปี
13. ข้าพเจ้าไม่อยากจะมีเรื่องกลุ้มใจบ่อย ๆ
14. ข้าพเจ้าอยากจะเป็นคนกล้า และมีเหตุผลเมื่ออยู่คนเดียว
15. ข้าพเจ้าอยากจะเป็นคนที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้
16. ข้าพเจ้าไม่อยากจะเป็นคนเชื่องช้า
17. ข้าพเจ้าไม่อยากทำอะไรจับจด อยากจะทำให้เสร็จเป็นอย่าง ๆ ไป
18. ข้าพเจ้าอยากจะรักใคร่ปรองดองกับพี่น้องทุกคน
19. ข้าพเจ้าปรารถนาให้พ่อ และแม่ของข้าพเจ้ารัก และเอาใจใส่กัน
20. ข้าพเจ้าอยากจะเป็นนักกีฬาที่เก่งกาจ
21. ข้าพเจ้าปรารถนาที่จะเรียนให้สูง ๆ
22. ข้าพเจ้าอยากจะมีสุขภาพดี
23. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนแข็งแรง
24. ข้าพเจ้าอยากจะเข้ากับเพื่อนได้ทุกคน
25. ข้าพเจ้าอยากจะเป็นคนมีดีในตัว
26. ข้าพเจ้าไม่อยากจะมีความท้อแท้สิ้นหวังเมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ
27. ถ้าหากข้าพเจ้าขยันเรียนกว่านี้ ข้าพเจ้าคงจะเรียนหนังสือได้ดีกว่าคนอื่น ที่เคยชนะข้าพเจ้า

28. ข้าพเจ้าอยากจะเป็นนักศึกษาที่ดีของวิทยาลัย
29. ข้าพเจ้าอยากจะเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่
30. ข้าพเจ้าอยากจะเป็นคนคล่องแคล่วว่องไว
31. ข้าพเจ้าอยากจะยิ้มแย้มทักทายคนอื่น
32. ข้าพเจ้าไม่อยากเป็นคนขี้อายประหม่าเมื่อเข้าสอบ
33. ข้าพเจ้าอยากอยู่ในที่มีคนมาก
34. ข้าพเจ้าอยากจะช่วยเหลือคนอื่นโดยไม่คำนึงถึงตัวเอง
35. ข้าพเจ้าอยากจะไม่โกรธเมื่อมีคนมาขัดขวางความประสงค์ และเขามีเหตุผลดี
36. ข้าพเจ้าอยากจะเป็นคนร่าเริง
37. ข้าพเจ้าอยากจะมีสุขภาพสมบูรณ์สดชื่น แจ่มใส
38. ข้าพเจ้าอยากจะเป็นคนที่เชื่อมั่นในตัวเองในการพูด และการทำงาน
39. ข้าพเจ้าอยากจะเป็นคนที่อยู่ในโอวาทของผู้ใหญ่
40. ข้าพเจ้าอยากจะยกย่องคนอื่นเกี่ยวกับผลงาน หรือความสามารถของเขา
41. ข้าพเจ้าไม่อยากดูถูกใคร
42. ข้าพเจ้าอยากจะดีใจ เมื่อเห็นเพื่อนได้ดี เช่น สอบได้คะแนนดี เล่นกีฬาชนะ เป็นต้น
43. ข้าพเจ้าไม่อยากจะเย้าแหย่เพื่อนให้โกรธ
44. ข้าพเจ้าอยากจะถาม และขอคำแนะนำจากผู้ใหญ่ เมื่อมีปัญหา
45. ข้าพเจ้าปรารถนาจะช่วยเหลือให้สิ่งของหรือคำแนะนำวิธีแก้ปัญหาให้แก่คนอื่น
46. ข้าพเจ้าอยากจะมีความสามารถทำตัวให้เข้ากับคนทุกประเภทได้
47. ข้าพเจ้าอยากจะเป็นมิตรกับคนอื่น ถึงแม้ว่าท่าทางเขาจะไม่ชอบข้าพเจ้า
48. ข้าพเจ้าไม่อยากให้ใครมาประชดประชันข้าพเจ้าว่าเชื่อง่าย
49. ข้าพเจ้าอยากจะมีสติปัญญาพอกันหรือดีกว่าเพื่อน
50. ข้าพเจ้าอยากจะมีความสุขใจด้วยการช่วยเหลือผู้อื่น
51. ข้าพเจ้าอยากจะให้สิ่งของให้เพื่อนยืมเมื่อเขาขอร้อง
52. ข้าพเจ้าอยากจะเป็นคนกระปรี้กระเปร่าไม่ง่วงนอนในห้องเรียน

ภาคผนวก ข

ตาราง แสดงคะแนนที่

ตาราง 6 แสดงคะแนนที่ของคะแนนสมรรถภาพทางกายและมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาชายและหญิง

ลำดับ	วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		วิ่งทางไกล		แรงบีบมือ		ดึงข้องอแขนหย่อตัว		วิ่งเก็บของ		ลุกนั่ง 30 วินาที		งอตัวไปข้างหน้า		รวม		มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ		มโนภาพแห่งตนตามปรีชาญ	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย (1000 เมตร)	หญิง (800 เมตร)	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1	44	70	54	62	46	61	49	68	45	61	52	76	40	76	46	54	376	527	60	61	53	49
2	49	76	57	54	66	53	43	57	54	65	50	47	61	57	53	47	433	457	41	39	56	52
3	38	66	50	62	53	65	53	61	45	51	46	69	44	64	44	72	373	510	53	62	54	62
4	43	45	24	41	39	33	43	55	57	39	36	52	24	31	32	34	298	330	28	49	41	50
5	54	64	54	50	31	61	54	61	48	58	54	71	48	49	49	50	392	464	40	50	51	50
6	54	43	61	44	53	53	58	50	57	60	52	55	48	49	53	43	436	397	39	76	63	53
7	40	64	28	47	46	42	36	67	45	62	47	53	44	69	32	47	318	451	44	53	50	46
8	42	59	39	50	46	53	36	61	57	41	42	60	55	47	42	64	359	435	53	65	39	28
9	55	45	55	50	48	49	51	64	48	45	42	55	64	57	62	53	425	418	69	56	62	59
10	65	41	52	53	51	47	51	30	50	49	48	41	44	45	42	61	403	367	37	53	46	24
11	65	28	52	52	66	47	76	55	48	41	55	37	40	49	51	54	453	363	57	28	45	51
12	49	32	42	52	53	52	49	46	37	44	52	30	68	35	35	47	383	338	42	57	61	30
13	49	34	49	47	66	47	32	41	48	45	48	36	44	47	53	45	389	342	43	39	53	38
14	49	39	54	40	53	47	54	37	76	41	62	41	55	45	55	37	458	327	47	42	42	30

ตาราง 6 (ต่อ)

ลำดับ	วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		วิ่งทางไกล		แรงบีบมือ		ดึงข้อ งอแขนห้อยตัว		วิ่งเก็บของ		ลุกนั่ง 30 วินาที		งอตัวไปข้างหน้า		รวม		นโยบายแห่งชาติตามอัตภาพ		นโยบายแห่งชาติตามปัจจุบัน	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย (1000 เมตร)	หญิง (800 เมตร)	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
15	36	42	39	47	55	47	39	50	63	55	33	41	51	45	48	37	364	364	51	53	46	36
16	49	50	48	44	46	55	36	55	37	67	47	37	37	45	38	37	338	390	33	45	30	41
17	54	45	65	54	46	49	55	43	50	53	52	30	44	47	38	64	414	385	59	41	59	32
18	36	53	33	50	44	61	52	55	50	69	42	52	40	49	64	45	361	434	61	44	56	50
19	47	53	54	55	43	61	60	37	53	53	50	52	58	39	44	37	409	387	36	66	36	54
20	40	57	30	54	44	61	36	37	41	41	48	57	34	57	42	37	315	401	42	52	51	48
21	61	54	76	55	53	61	46	61	54	55	62	44	61	57	60	55	473	442	52	41	44	54
22	42	39	61	50	44	49	53	61	50	53	59	38	40	43	44	72	393	405	43	71	48	42
23	61	43	65	28	55	49	58	50	50	47	62	50	51	45	53	37	455	349	43	50	62	52
24	44	49	55	62	48	58	64	76	53	62	59	47	53	57	55	68	431	379	63	59	49	57
25	57	50	36	50	28	52	54	37	37	28	39	46	48	62	46	61	345	386	37	54	32	58
26	42	35	39	38	46	49	54	50	30	55	42	48	44	49	48	41	345	365	47	62	38	43
27	47	44	50	55	44	42	62	50	41	35	52	39	48	61	44	40	388	366	49	46	51	42
28	54	44	39	41	59	52	54	37	45	35	50	48	68	54	55	55	424	366	57	59	65	46

ตาราง 6 (ต่อ)

ลำดับ	วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล.		วิ่งทางไกล		แรงบีบมือ		ดึงข้องอแขนหรือหัว		วิ่งเก็บของ		ลุกนั่ง 30 วินาที		งอหัวไปข้างหน้า		รวม		มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ		มโนภาพแห่งตนตามปรีชาน	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย (1000 เมตร)	หญิง (800 เมตร)	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
29	55	53	61	54	52	55	54	53	30	52	55	53	44	63	42	51	393	434	61	55	58	53
30	65	42	58	35	59	52	52	53	54	38	54	44	48	41	58	53	448	358	48	59	61	45
31	65	40	53	24	62	45	43	50	43	31	55	41	51	31	60	41	438	303	24	49	48	53
32	65	52	47	41	59	47	49	50	49	49	50	49	64	54	53	53	437	395	53	36	60	49
33	49	41	45	36	59	47	51	30	51	47	50	47	40	57	60	43	391	348	59	61	58	58
34	54	57	42	45	53	53	71	71	71	52	52	58	40	52	62	53	428	441	50	58	34	53
35	65	59	59	65	53	52	43	50	43	47	55	65	58	41	53	54	440	433	52	53	58	39
36	55	36	42	35	53	47	69	50	69	31	53	50	61	31	76	45	472	325	67	42	65	52
37	49	59	39	55	53	58	62	50	62	58	48	63	51	69	46	43	385	455	55	43	38	59
38	38	53	48	55	51	53	39	64	39	66	34	44	37	41	54	61	338	437	39	55	37	37
39	61	70	54	52	51	53	49	50	49	61	54	64	58	57	55	51	435	458	38	50	49	55
40	49	30	37	43	59	29	54	43	54	37	47	42	44	49	44	41	397	314	55	41	55	43
41	65	52	58	61	59	42	64	37	64	53	44	53	61	64	55	41	451	403	53	62	41	44
42	49	58	45	67	48	49	49	50	49	53	46	55	37	57	46	59	450	448	65	44	45	55

ตาราง 6 (ต่อ)

ลำดับ	วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		วิ่งทางไกล		แรงบีบมือ		ดึงข้องอแขนหย่อหน้า		วิ่งเก็บของ		ลุกนั่ง 30 วินาที		งอตัวไปข้างหน้า		รวม		มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ		มโนภาพแห่งตนตามปรีชาน	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย (1000 เมตร)	หญิง (800 เมตร)	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
43	24	52	54	48	46	45	58	61	58	51	28	44	29	36	46	34	326	371	55	55	43	57
44	32	52	53	54	59	65	54	53	54	55	38	46	40	38	54	45	367	408	54	59	69	55
45	49	59	52	50	46	53	46	43	46	58	52	53	55	45	55	64	400	425	50	37	67	34
46	49	45	53	38	48	61	39	43	39	48	45	37	44	35	60	59	388	366	52	60	53	55
47	52	47	53	60	66	55	53	50	53	38	54	50	68	52	44	55	447	407	49	53	45	34
48	40	57	45	59	55	65	53	41	53	45	47	50	51	37	53	47	385	421	49	63	50	57
49	56	47	69	48	53	42	49	67	49	44	57	44	48	49	65	64	442	405	47	53	55	46
50	57	42	65	43	62	29	40	43	40	48	55	44	55	38	55	39	442	326	38	24	49	46
51	55	47	55	41	53	39	54	50	54	46	55	42	48	49	58	47	431	361	47	43	46	68
52	49	57	54	50	62	45	58	43	58	41	65	53	55	45	51	47	444	381	39	45	51	60
53	52	53	54	48	55	40	43	50	43	47	54	50	55	47	62	53	432	388	57	43	76	76
54	43	47	46	40	59	45	40	24	40	41	65	46	53	41	57	64	417	348	38	50	46	47
55	49	52	71	58	62	76	66	55	66	45	62	60	55	40	71	50	497	436	45	31	52	68
56	38	48	42	55	24	52	46	53	46	44	48	47	56	43	51	43	353	385	76	50	60	64

ตาราง 6 (ต่อ)

ลำดับ	วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		วิ่งทางไกล		แรงบีบมือ		ดึงข้องอแขนหย่อนตัว		วิ่งเก็บของ		ลุกนั่ง 30 วินาที		งอตัวไปข้างหน้า		รวม		มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ		มโนภาพแห่งตนตามปรีชาญ	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย (1000 เมตร)	หญิง (800 เมตร)	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
57	52	59	59	62	48	70	43	58	43	51	53	55	40	52	55	54	395	461	62	49	54	40
58	55	45	47	47	48	55	65	43	65	46	44	48	44	41	49	50	409	375	42	53	54	65
59	55	24	51	31	51	42	64	46	64	49	69	24	48	38	51	30	443	284	55	48	44	64
60	49	39	61	33	66	37	58	50	53	51	76	37	55	31	68	49	486	327	57	36	54	53
61	36	36	34	34	36	49	46	30	30	41	42	34	48	49	40	47	312	320	45	55	54	44
62	39	37	39	38	39	35	24	37	41	49	40	40	51	45	24	64	297	345	71	41	53	43
63	54	43	58	40	48	53	51	43	61	52	65	44	68	54	35	50	440	379	51	52	38	60
64	61	36	63	31	62	39	62	37	68	47	65	30	53	38	60	24	494	282	63	65	55	47
65	47	35	39	53	53	42	29	50	45	51	42	37	34	61	40	55	329	384	55	33	50	60
66	59	55	50	53	55	55	62	37	45	50	57	44	40	47	48	40	416	381	51	45	36	71
67	43	39	39	45	46	37	60	55	50	41	60	33	37	45	62	47	397	342	40	55	51	40
68	52	48	52	39	46	42	49	55	53	35	59	51	32	31	46	43	389	344	39	51	63	47
69	72	59	36	71	55	42	43	55	45	51	60	67	53	54	68	47	432	446	48	40	61	54
70	54	59	50	69	55	35	49	43	45	35	65	61	44	55	32	53	394	430	51	40	36	52

ตาราง 6 (ต่อ)

ลำดับ	วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		วิ่งทางไกล		แรงบีบมือ		ดึงข้อ งอแขนห้อยตัว		วิ่งเก็บของ		ลุกนั่ง 30 วินาที		งอตัวไปข้างหน้า		รวม		มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ		มโนภาพแห่งตนตามปฏิฐาน	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย (1000 เมตร)	หญิง (800 เมตร)	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
71	55	53	65	41	48	65	49	50	61	41	24	51	48	69	40	61	390	431	46	49	53	48
72	59	50	50	53	66	53	49	46	68	35	35	55	58	54	38	55	423	401	48	58	57	61
73	61	43	54	59	48	58	49	50	45	44	71	53	76	57	38	59	442	423	63	47	55	66
74	65	45	36	47	51	45	46	53	68	49	30	53	61	39	38	45	395	376	55	55	50	59
75	57	58	50	55	76	45	43	43	68	63	36	58	55	49	40	45	424	416	52	51	52	37
76	61	52	50	54	48	53	36	37	64	53	37	47	64	47	49	54	409	397	44	67	67	50
77	44	49	61	41	39	52	54	50	60	55	55	52	51	54	46	51	410	404	49	38	71	38
78	49	44	55	44	36	49	54	53	50	57	52	46	40	54	58	41	394	388	61	32	43	53
79	42	39	47	41	43	52	49	43	37	41	44	44	44	45	44	39	350	344	50	48	40	44
80	59	52	54	55	46	55	43	61	65	62	53	57	64	47	54	51	438	440	50	44	52	48
81	52	52	55	47	34	52	49	46	57	76	50	58	53	54	51	54	401	439	34	57	53	43
82	49	48	47	49	39	55	55	50	45	52	40	48	37	52	40	47	352	401	35	44	35	62
83	33	45	47	44	39	49	43	37	53	57	52	52	48	41	48	32	363	357	46	38	43	35
84	40	49	45	38	51	45	54	50	48	65	55	53	53	52	44	55	390	407	60	54	39	53

ตาราง 6 (ต่อ)

ลำดับ	วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		วิ่งทางไกล		แรงบีบมือ		ดึงข้อ งอแขนหอยตัว		วิ่งเก็บของ		ลุกนั่ง 30 วินาที		งอตัวไปข้างหน้า		รวม		มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ		มโนภาพแห่งตนตามปัจจุบัน	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย (1000 เมตร)	หญิง (800 เมตร)	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
85	47	55	55	65	51	29	43	33	48	54	52	58	44	54	54	53	394	401	40	38	24	54
86	36	66	54	76	36	37	54	55	37	54	47	63	48	55	28	47	340	453	55	55	42	61
87	44	48	54	50	34	37	58	41	37	55	45	55	53	54	48	43	373	383	45	52	54	41
88	55	53	65	50	52	42	60	55	57	61	60	54	53	61	53	68	455	444	50	59	56	36
89	34	59	30	50	36	47	46	61	57	58	40	57	51	52	55	50	349	434	45	53	62	52
90	49	55	52	55	53	42	51	64	54	59	52	62	53	61	66	55	430	453	59	34	48	44
91	40	50	54	47	41	29	52	53	41	46	38	53	55	57	32	55	353	390	30	48	37	54
92	28	59	54	59	31	58	36	50	41	71	52	61	39	61	38	55	309	474	65	53	46	37
93	42	34	47	50	39	52	43	50	45	35	39	39	32	31	40	58	327	349	32	35	55	46
94	30	49	39	47	36	65	29	53	57	52	42	46	44	52	51	50	328	414	54	39	40	52
95	49	39	50	62	41	45	36	58	41	47	42	53	48	45	46	55	353	404	52	48	47	61
96	55	52	50	47	55	61	58	50	60	55	55	52	61	55	55	59	449	431	55	39	40	63
97	52	58	55	58	41	55	49	43	45	38	45	55	58	55	51	50	396	412	44	40	44	51
98	47	55	52	67	41	58	40	50	57	28	48	65	53	63	51	51	389	437	41	55	28	59

ตาราง 6 (ต่อ)

ลำดับ	วิ่ง 50 เมตร		ยืนกระโดดไกล		วิ่งทางไกล		แรงบีบมือ		ดึงข้อ งอแขนห้อยตัว		วิ่งเก็บของ		ลุกนั่ง 30 วินาที		งอตัวไปข้างหน้า		รวม		มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ		มโนภาพแห่งตนตามปณิธาน	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย (1000 เมตร)	หญิง (800 เมตร)	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
99	49	66	49	59	41	70	39	50	53	53	38	62	51	63	32	41	352	470	45	54	43	58
100	52	55	48	58	66	35	46	55	30	41	50	60	55	49	64	53	411	406	64	53	59	41

ความสัมพันธ์ระหว่าง สมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตน ของนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยครูเทพสตรี

บทคัดย่อ

ของ

มนตรี สุขทวี

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
กุมภาพันธ์ 2524

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตน ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ หรือ ICSPFT ซึ่งประกอบด้วยการทดสอบ 8 รายการ และแบบทดสอบมโนภาพแห่งตน ซึ่งประกอบด้วยแบบทดสอบมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ และแบบทดสอบมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน กระทำกับนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2523 วิทยาลัยครูเทพสตรี เป็นชาย 100 คน หญิง 100 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 200 คน

ผลการศึกษาพบว่า สมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กันแบบเส้นตรงเชิงนิมานกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่สัมพันธ์กันแบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ สมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์กันแบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน แต่ไม่สัมพันธ์กันแบบเส้นตรงกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาชาย ส่วนนักศึกษาหญิงนั้นไม่มีความสัมพันธ์แบบเส้นตรง ทั้งกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ และมโนภาพแห่งตนตามปณิธาน

ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับมโนภาพแห่งตนตามอัตภาพ และตามปณิธาน และมโนภาพแห่งตนตามปณิธานของนักศึกษาชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน แต่มโนภาพแห่งตนตามอัตภาพของนักศึกษาชายและหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND SELF-CONCEPT OF THE HIGHER CERTIFICATE OF EDUCATION STUDENTS OF TEPSATRI TEACHERS COLLEGE

AN ABSTRACT

BY

MONTREE SUKTHAWEE

Presented in partial fulfillment of the requirements

for the Master of Education degree

at Srinakharinwirot University

February, 1981

The purpose of this study was to determine relationship between physical fitness and self-concept of the Higher Certificate of Education Students of Tepsatri Teachers College.

The battery of ICSPFT comprising 8 items of test was used as well as the self-concept inventories consisting of actual self-concept and ideal self-concept made by Somchai Chinatrakul. The subjects were 200 second year students of Higher Certificate of Education with equal number of sexes in academic year B.E. 2523.

As a result it was found that : physical fitness was positively linear correlated to ideal self-concept of the students both sexes at the statistical significant level of .05 ($r = 0.1787$). The same result goes with the positive linear self-concept of the male students at the statistical significant level of .05 ($r = 0.2424$). However, no linear correlation occured between physical fitness and ideal self-concept of the female students.

It was further discovered that there was no linear correlation between physical fitness and actual self-concept of the students both sexes, the male students and the female students.

As to the different values of "r" by Fisher's zr transformation, it was found that there is not any difference between the correlation coefficients of physical fitness and actual self-concept as well as ideal self-concept of male and female students.

By using t-distribution, it appeared that there was not any difference between actual self-concept of female students and between ideal self-concept of male and female students as well. The actual self-concept of the male and female students were significantly different at the .05 level ($t = 2.3090$).