

371.9124

K824 ๘

๗.3

ผลของการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ปริญญาโท

ของ

สุนทรนิศ คมขำ

๗ 8 ก.ธ. 2536

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษานิเทศ
กันยายน 2535

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

185461

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปฏิญานีพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
การวัดผลการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน

(รศ. ล้วน สายยศ)

..... กรรมการ

(ผศ. อารุธ วัฒนสิน)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน

(รศ. ล้วน สายยศ)

..... กรรมการ

(ผศ. อารุธ วัฒนสิน)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รศ. ชุติรี วงศ์รัตนะ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติได้รับปฏิญานีพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการวัดผลการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศ.ดร. สมพร บัวทอง)

วันที่ 22 . เดือนกันยายน พ.ศ. 2535

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จาก รองศาสตราจารย์ศรียา นิยมธรรม ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ บุญส่ง และ อาจารย์อรุณ วรทอง ที่ได้กรุณาแนะนำ แก่ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนผู้วิจัยดำเนินการ ทำปริญญานิพนธ์นี้ได้จนสำเร็จ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา ภาคบังกช ดร.นัชรีวัลย์ กำเนิดเพชร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจิตต์ อภินัยนุรักษ์ ที่ช่วยกรุณาตรวจและแก้ไข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ผดุง อารยะวิญญู ที่กรุณาแนะนำ ตำราและเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนเศรษฐเสถียร ผู้อำนวยการโรงเรียน โสตศึกษาทุ่งมหาเมฆ ผู้อำนวยการโรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดชลบุรี ผู้อำนวยการโรงเรียน โสตศึกษาจังหวัดสงขลา ผู้อำนวยการโสตศึกษาจังหวัดขอนแก่น และคณะครู อาจารย์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของทุก ๆ โรงเรียน ที่กล่าวถึงทุกท่าน และขอขอบใจนักเรียนที่ให้ ความร่วมมือในการทดลองใช้เครื่องมือ รวมทั้งนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณงานวิจัยฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา และมารดา ที่ล่วงลับไปแล้ว ขอขอบพระคุณ ครู-อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่มีส่วนวางรากฐาน สำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน และการศึกษา และที่สำคัญที่สุด ครอบครัวและญาติพี่น้องของผู้วิจัยทุกคนได้ช่วยส่งเสริมให้กำลังใจตลอดมา

สุนทรพิศ คมขำ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
	บุคลิกภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน	9
	สมรรถภาพทางกายของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน	10
	การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน	11
	ความหมายของสมรรถภาพทางกาย	13
	ปัจจัยสำคัญของสมรรถภาพทางกาย	14
	คุณค่าและประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี	17
	ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง	19
	ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง	20
	ลักษณะของเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง	22
	ปัจจัยในการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง	23
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายและความเชื่อมั่นในตนเอง ..	25
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	30

3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	31
	ประชากร	31
	กลุ่มตัวอย่าง	31
	เครื่องมือในการใช้เก็บรวบรวมข้อมูล	32
	การดำเนินการทดลอง	34
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	34
	การวิเคราะห์ข้อมูล	35
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	36
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	37
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37
5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	40
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	40
	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	41
	การวิเคราะห์ข้อมูล	43
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	43
	อภิปรายผลของการศึกษาค้นคว้า	44
	ข้อสังเกตจากการศึกษาค้นคว้า.....	46
	ข้อเสนอแนะ.....	48

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	50
ภาคผนวก	56
ประวัติย่อของผู้วิจัย	76

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ตารางแสดงเวลาฝึกสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .	35
2 ผลการเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อน และหลังการทดลอง	38
3 ผลการเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	39
4 เปรียบเทียบข้อสังเกตระหว่างการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	47
5 แสดงค่า t รายข้อ	57

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แบบการฝึกกายบริหารท่าที่ 1 ก้มเงยศีรษะ	66
2 แบบการฝึกกายบริหารท่าที่ 2 หมุนไหล่	67
3 แบบการฝึกกายบริหารท่าที่ 3 ยืนก้มตัวมือแตะปลายเท้า	68
4 แบบการฝึกกายบริหารท่าที่ 4 ก้มเงยลำตัว	69
5 แบบการฝึกกายบริหารท่าที่ 5 เขย่งเท้าขึ้นนั่ง	70
6 แบบการฝึกกายบริหารท่าที่ 6 นั่งรูปตัววี	71
7 แบบการฝึกกายบริหารท่าที่ 7 นั่งก้มตัวมือแตะปลายเท้า	72
8 แบบการฝึกกายบริหารท่าที่ 8 สควอตทรัสต์	73
9 แบบการฝึกกายบริหารท่าที่ 9 กระโดดตบ	74
10 แบบการฝึกกายบริหารท่าที่ 10 วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่	75

ภูมิหลัง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความสามารถที่มีอิทธิพลที่จะช่วยให้บุคคลกล้าที่จะทำในสิ่งที่ชอบด้วยเหตุด้วยผล ความเชื่อมั่นในตนเอง จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ในการคิดแก้ปัญหาหรือดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความรู้สึกว่าตนเองมีความสำเร็จ เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเป็นรากฐานที่ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งยังส่งผลให้บุคคลนั้นมีบุคลิกภาพดี มองโลกในแง่ดี มีความรู้สึกปลอดภัย กล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน ประสบผลสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี สวานาพรหมณ์กุล (2520 : 17) ได้กล่าวไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณลักษณะหนึ่งในสิบคุณลักษณะที่ประเทศชาติต้องการ และคำนึงถึงการปลูกฝังให้สมบูรณ์ในตัวผู้เรียน ความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมความสำนึกในหน้าที่ของพลเมืองดี ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงว่าบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของสังคม กล้าแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในสิทธิและหน้าที่ต่าง ๆ ของสังคมได้อย่างถูกต้อง

ในด้านการพัฒนาบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเองนั้น สามารถกระทำได้ตั้งแต่เด็ก ๆ โดยเฉพาะในเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ซึ่งมักมีปัญหาด้านบุคลิกภาพในด้านการปรับตัว การควบคุมอารมณ์ และสุขภาพจิต ซึ่งมีสาเหตุมาจากปัญหาการติดต่อสื่อสาร เนื่องจากการสูญเสียการได้ยิน ทำให้เกิดความบกพร่องทางภาษา การแสดงออกทางความรู้สึก ตลอดจนความต้องการของตนเอง พฤติกรรมของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินมักปรากฏในลักษณะของการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เช่น โมโห เอาแต่ใจ ก้าวร้าว ขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่ทำตามระเบียบวินัยข้อบังคับ เห็นแก่ตัว เรงนา ทรนทรานนท์ และคนอื่น ๆ. 2528 : 56)

ปัญหาคลิสิกภาพดังกล่าวข้างต้นนั้น เป็นส่วนหนึ่งที่เกิดขึ้นในตัวของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน และปัญหาอีกประการหนึ่งคือ ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงของเด็กก่อนเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น (สมาคมศัลยศาสตร์แห่งประเทศไทย. 2518 : 181 - 190) เด็กวัยก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่นตอนต้นนี้ มีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งอยู่ในช่วงกำลังของความเป็นเด็กและหนุ่มสาว การเปลี่ยนแปลงของต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย และโครงกระดูกจะเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งบางคนจะได้สัดส่วน หรือบางคนไม่ได้สัดส่วน เพราะความเปลี่ยนแปลงในวัยนี้ เด็กชายและเด็กหญิงจะแตกต่างกัน เด็กหญิงจะเปลี่ยนแปลงเร็วกว่าเด็กชาย ซึ่งภาวะเหล่านี้มีผลต่อการปรับตัวของเด็ก มีความกังวลต่อรูปร่างของตนเอง อารมณ์ขัดแย้งมักเกิดจากความรู้สึกว่าตนเองมีรูปร่างไม่เหมือนเพื่อน และการควบคุมอารมณ์ เป็นไปยากลำบาก จะรู้สึกไม่สบายใจอย่างมาก ถ้าถูกวิจารณ์หรือเปรียบเทียบ หรือถ้าถูกทอดทิ้งทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน จะเป็นผู้ที่ไม่มีความสุข กลายเป็นเด็กเจียมขี้น หรือมีพฤติกรรมขี้น ไม่เกรงกลัวใคร อารมณ์รุนแรง กลัวความผิดหวัง กลัวถูกปฏิเสธ ในการยอมรับในสังคม เด็กที่ไม่มีเพื่อนเลยจะไม่สามารถทำตัวให้เข้ากับกลุ่มได้ เพราะขาดการยอมรับในกลุ่ม เด็กที่ได้รับการยอมรับจากสังคม เข้าใจตนเองได้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการเล่นกีฬา เป็นขบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหวเพื่อเตรียมอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ในแง่การพัฒนาด้านจิตใจ ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2528 : 79) กล่าวว่า การออกกำลังกายวันละประมาณ 15 - 20 นาที ตามความสนใจและถนัด มีความเหมาะสมกับเพศ และวัย หรือเวลาที่มีอยู่ เช่น การออกกำลังกายด้วยการบริหารกาย การเดินเร็ว การวิ่งช้า ๆ หรือการเล่นกีฬาอย่างหนึ่งอย่างใด อย่างหนึ่งมีผลต่อสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างมากที่สำคัญไปกว่านั้น คือ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และซัดมงษ์ ไชยสุ และคนอื่น ๆ (2528 : 99) ได้เน้นว่า "การออกกำลังกายช่วยเสริมสุขภาพจิตได้อีกทางหนึ่งคือ การสร้าง ความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง ทำให้

เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นความสุขทางใจที่สำคัญ" ดังนั้นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง อุดทน รูปร่างสมส่วน ไม่อ่อนแอ ทำอะไรได้คล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง เช่น วิ่งขึ้นบันได 4 ชั้น วันละ 10 เทียวกี่ยังไม่เหนื่อย ทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ความภูมิใจในความสำเร็จจะทำให้เกิดความสุขทางใจเป็นอย่างมาก

สมรรถภาพทางกายมิได้เป็นเพียงทางไปสู่ความมีสุขภาพดีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นฐานของกิจกรรมการเคลื่อนไหว และกิจกรรมการสร้างสรรค์อีกด้วย ดังที่ เดนเนอร์ (Damer. 1965 : 3) ได้อ้างคำกล่าวของประธานาธิบดี จอห์น เอฟ. เคนเนดี (John F. Kennedy) แห่งสหรัฐอเมริกาซึ่งได้กล่าวว่า "การที่พลเมืองของเรามีสมรรถภาพทางกายดีนั้น เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ามากที่สุดอย่างหนึ่งของประเทศเรา ตราบใดที่เรา เฝิกเฉยปล่อยให้พลเมืองอ่อนแอ ตราบนั้น เราก็มั่นทนความสามารถของเราที่จะต้องต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเราเผชิญอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับ ญูสม มาร์ติน (2519 : 3) ที่กล่าวว่า "การที่เยาวชนมีสุขภาพทางกายดีเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของประเทศ อันเป็นพื้นฐานในการมีสุขภาพดีในอนาคตต่อไป จนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า และประกอบอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นผลสะท้อนไปถึงการพัฒนาประเทศ

การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนอกจากจะทำให้เราสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังจะมีผลทำให้สุขภาพจิตดีตามมา และยังสามารถป้องกันอันตรายและโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้อีกด้วย ซึ่งเกตเชลล์ (Cooper. 1982 : 327 ; อ้างอิงมาจาก Getchell. 1979 : 18) แห่งสถาบันแอโรบิค (Acrobic Institute) ได้ให้ความเห็นว่า บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์นั้นมักมีสมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์ด้วย ซึ่งเขาเหล่านั้นจะแสดงความสมบูรณ์ที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน เช่น การมีความรู้สึกว่ามีความสุขดี คุณลักษณะท่าทางดี มีความผ่อนคลายความตึงเครียด และมีอารมณ์แจ่มใส ซึ่งสอดคล้องกับ ฟอง เกิดแก้ว (2520 : 40) ที่กล่าวว่า ผู้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงจะมีการตัดสินใจได้ดีกว่าคนที่มึร่างกายไม่สมบูรณ์

เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินนับเป็นบุคคลซึ่งมีร่างกายและบุคลิกภาพด้านต่าง ๆ ที่ไม่สมบูรณ์ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนั้นเมื่อเป็นการช่วยเหลือและส่งเสริมการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางการได้ยินให้เป็นผู้ที่กล้าแสดงออก กล้าต่อสู้กับอุปสรรค สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยไม่หวังพึ่งพาผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา และลดความวิตกกังวลในตนเองน้อยลง มีสุขภาพดีและปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น การจัดกิจกรรมการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาตามที่ตนเองชอบและถนัด ซึ่งตามทฤษฎีนั้นทนาการและทฤษฎีการแสดงออกของตนเอง ประพันธ์ ลักษณะนิลสุทธิ (2532 : 2 - 3) ได้กล่าวว่า การประกอบกิจกรรมทางพลศึกษา และกิจกรรมทางนันทนาการ ถ้ากิจกรรมดังกล่าวเกิดจากความสมัครใจของผู้กระทำเอง จะช่วยให้ผู้กระทำเกิดความสดชื่น สนุกสนาน กระปรี้กระเปร่า และช่วยให้รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงการแสดงออกของตนเอง ยังช่วยเปิดโอกาสให้บุคคลได้ชดเชยความรู้สึกที่ต่ำต้อยหรือความล้มเหลวในด้านอื่น ๆ ของชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยจึงประสงค์ที่จะศึกษาว่าเมื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงและสมบูรณ์ทั้งทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี จะมีผลเกี่ยวข้องกับ ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ซึ่งการศึกษาในเรื่องนี้ยังไม่มีผู้ใดศึกษามาก่อน

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ก่อนและหลังการฝึกสมรรถภาพทางกาย และเพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการบริหารร่างกาย โดยทำการบริหารของกรมพลศึกษา และการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการเล่นอย่างอิสระ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ผลของการศึกษาใช้เป็นแนวทางในการฝึกสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินในระดับชั้นต่าง ๆ
2. ผลของการศึกษาจะเป็นแนวทางและเป็นประโยชน์กับครูที่จะใช้การฝึกสมรรถภาพทางกาย ซึ่งจะมีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อนำไปปรับปรุง สร้างเสริม และพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็กพิการด้านอื่น ๆ เช่น สติปัญญา ตาบอด และความพิการด้านแขน ขา ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งกำลังศึกษาในโรงเรียนโสตศึกษาทั่วประเทศ ในปีการศึกษา 2534 มีจำนวน 8 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 191 คน ดังต่อไปนี้

1.1	โรงเรียนเศรษฐเสถียร	จำนวนนักเรียน 30 คน
1.2	โรงเรียนโสตศึกษาทุ่งมหาเมฆ	จำนวนนักเรียน 23 คน
1.3	โรงเรียนโสตศึกษาอนุสารสุนทร	จำนวนนักเรียน 16 คน
1.4	โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดนนทบุรี	จำนวนนักเรียน 15 คน
1.5	โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดสงขลา	จำนวนนักเรียน 39 คน
1.6	โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดตาก	จำนวนนักเรียน 18 คน
1.7	โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดขอนแก่น	จำนวนนักเรียน 22 คน
1.8	โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดชลบุรี	จำนวนนักเรียน 28 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเศรษฐเสถียร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร โดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 30 คน แล้วจับฉลาก แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษาในครั้งนี้ มีดังนี้

3.1 ตัวแปรต้น คือ การฝึกสมรรถภาพทางกาย ซึ่งจำแนกเป็น 2 แบบ ดังนี้

3.1.1 ใช้แบบฝึกสมรรถภาพทางการโดยใช้ท่ากายบริหารร่างกายของกรมพลศึกษา

3.1.2 ใช้แบบฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้การเล่นอย่างอิสระ

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความมั่นใจหรือแน่ใจที่จะกระทำการต่าง ๆ ให้สำเร็จโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และกล้าตัดสินใจ กล้าที่จะเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต ด้วยความกล้าหาญ และถูกต้องเหมาะสม ซึ่งแบ่งพฤติกรรมด้านความเชื่อมั่นในตนเองออกเป็น 5 ด้าน คือ

1.1 ด้านจิตใจมั่นคง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีจิตใจหนักแน่น แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ สามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติได้ดี

1.2 ด้านกล้าแสดงออก หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่กล้าพูด กล้ากระทำ กล้าแสดงความคิดเห็น ในทางที่ถูกต้องควร ไม่ซื่ออ้อ ไม่ประหม่า ไม่เคอะเขิน

1.3 ด้านความเป็นผู้นำ หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความเสียสละ ชอบช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ รักรความยุติธรรม มีเหตุผล มีความรับผิดชอบ

1.4 ด้านกล้าตัดสินใจ หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่กล้ากระทำต่อสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดเห็นของตนเอง ไม่ลังเลใจ และไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่น

1.5 ด้านกล้าเผชิญความจริง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่กล้ายอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเองและสิ่งแวดล้อม มีความพอใจในความสามารถของตนเอง ชอบต่อสู้แข่งขัน และมีความอดทน

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 5 ด้าน วัดได้จากแบบทดสอบ
ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยวัดก่อนและหลังการฝึกสมรรถภาพทางกาย

2. การฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยใช้การบริหารร่างกายของกรมพลศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ 10 รายการ ในเวลา 20 นาที ดังนี้คือ

ก้มเงยศีรษะ	2 ชุด	จำนวนชุดละ	10 ครั้ง
หมุนไหล่	2 ชุด	จำนวนชุดละ	10 ครั้ง
ยืนก้มตัวมือแตะปลายเท้า	2 ชุด	จำนวนชุดละ	10 ครั้ง
ก้มเงยตัว	2 ชุด	จำนวนชุดละ	10 ครั้ง
เขย่งเท้าย่อนั่ง	2 ชุด	จำนวนชุดละ	10 ครั้ง
นั่งตัววี	2 ชุด	จำนวนชุดละ	10 ครั้ง
นั่งก้มตัวมือแตะปลายเท้า	2 ชุด	จำนวนชุดละ	10 ครั้ง
สควอทรัสต์	2 ชุด	จำนวนชุดละ	10 ครั้ง
กระโดดตบ	2 ชุด	จำนวนชุดละ	10 ครั้ง

วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ ใช้เวลาที่เหลือจนครบ 20 นาที

3. การฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยใช้การเล่นอย่างอิสระโดยการให้นักเรียน
เคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายที่นอกเหนือจากการเคลื่อนไหวปกติในชีวิตประจำวัน เช่น
การกระโดด วิ่ง ยกมือ ยกเท้า เขย่ง ก้มเงย เดินเร็ว กางแขน หรือการเล่นเกมกีฬา
ประเภทต่าง ๆ ตามที่ตนเองถนัด และชอบ ใน 20 นาที

4. นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน หมายถึง นักเรียนที่เรียนอยู่ใน
โรงเรียนเฉพาะสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ซึ่งเป็นประเภทที่อยู่ประจำและ
ประเภทไปและกลับ ซึ่งนักเรียนเหล่านี้มีการสูญเสียการได้ยินในหูทั้งสองข้าง เมื่อทำการ
ตรวจวัดการได้ยินด้วยเครื่องตรวจวัดการได้ยินที่มีความถี่ 500, 1000 และ 2000 รอบต่อ
วินาที แล้วได้ค่าเฉลี่ยของความไวในหูข้างที่ต่ำกว่ามีค่าเกินกว่า 90 เดซิเบล (ISO. 1964)
และมีระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์ปกติ และไม่มีความพิการอื่นซ้ำซ้อน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แยกเป็นหัวข้อดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
 - 1.1 บุคลิกภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
 - 1.2 สมรรถภาพทางกายของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
 - 1.3 การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกาย
 - 2.1 ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
 - 2.2 ปัจจัยสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
 - 2.3 คุณค่าและประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.2 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.3 ลักษณะของเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.4 ปัจจัยในการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
4. งานวิจัยที่เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายและความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

1.1 บุคลิกภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

จรรยาพร ธรรมินทร์ (2526 : 70) ได้กล่าวว่า ผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน มักจะขาดโอกาสในการรับรู้ ทำให้มีจุดอ่อนต่อการเรียนรู้ การพัฒนาความคิดในด้านนามธรรม ทั้งนี้เพราะการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับประสาทสัมผัสคือ บุคคลเรียนรู้จากการได้ยิน 80% จากการเห็น 13% และจากประสาทสัมผัสอื่น ๆ 7% เด็กหูหนวกจึงเสียเปรียบในด้านความคิด จินตนาการ ความรู้สึก ความมีเหตุผล ทำให้การเรียนรู้ส่วนสำคัญจากการได้ยินถึง 80% นี้ ด้อยกว่าเด็กปกติ และผลจากการขาดความคิดในด้านนามธรรม จะกระทบกระเทือนต่อบุคลิกภาพดังนี้

1. ขาดคุณลักษณะทางอารมณ์ เพราะไม่สามารถเรียนภาษาในระดับที่ใช้เหตุผลหรือวางกฎระเบียบที่ระบุชัดเจนแน่นอน

2. เอาแต่ใจตน มองโลกคับแคบ ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

3. ปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นยาก เพราะไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงให้เข้ากับบุคคลรอบข้าง จึงมักจะเก็บตัว

4. ขาดความกระตือรือร้นในการอยากรู้อยากเห็น

5. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

6. ซึมเศร้าเหงาหงอย

7. ขาดการเป็นผู้นำ

เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินมักจะมี ความกดดัน คับข้องใจในการติดต่อกับผู้อื่น มีความต้องการขัดแย้งกับความเป็นจริง ต่อต้านสังคม มีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน เจ้าอารมณ์ และมีอาการโรคประสาทในอัตราสูงกว่าคนปกติ

นันทน์ สันติตระกูล (2527 : 32) ได้กล่าวว่า บุคลิกภาพคนหูหนวกทั่วไปที่พบเห็นพอจะสรุปได้ดังนี้ ชอบโอ้อวด ระวังสงสัย ก้าวร้าว หัวดี ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่รู้จักประมาณตน ไม่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ซึ่งลักษณะเหล่านี้ผลมาจาก

1. การศึกษา
2. การเลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อม
3. สังคม
4. ความบกพร่องทางร่างกาย

สรุปได้ว่าบุคลิกภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินนั้น การขาดโอกาสในการรับรู้ในการได้ยิน จึงส่งผลไปถึงด้านการคิดอย่างมีเหตุผล ขาดความคิดด้านนามธรรม ด้านจินตนาการ เมื่อความสามารถในด้านการใช้ภาษาอยู่ในขีดจำกัด ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ขาดการควบคุมตัวเอง เอาแต่ใจ มองโลกคับแคบ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เจ็บเหงา หรือก้าวร้าว หัวดีไม่เชื่อฟัง ขอบอ้อวอด และระวางสงสัย นอกจากความบกพร่องด้านการได้ยินแล้ว การศึกษา การให้การอบรมเลี้ยงดูและการยอมรับในสังคม ก็ยังส่งผลต่อบุคลิกภาพดังกล่าวข้างต้นอีกประการหนึ่งด้วย

1.2 สมรรถภาพทางกายของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

จรรยาพร ธรนิทร์ (2526 : 75) ได้กล่าวว่าโดยทั่วไปสภาวะทางกายของคนหูหนวกหรือผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน มีสมรรถภาพเท่า ๆ กับคนปกติ กล้ามเนื้อทุกส่วนตลอดจนโครงร่าง ไม่มีอะไรผิดปกติ นอกจากกล้ามเนื้อเกี่ยวกับการพูดได้ใช้น้อยลง นอกจากว่าจะมีความบกพร่องในส่วนของหูชั้นในที่บรรจบของเหลวในหู (Semicircular canal) เกิดเสียหาย จะมีผลทำให้การทรงตัวเสียไปและจะรู้สึกมีงงเมื่อมีการเคลื่อนไหว ซึ่งสอดคล้องกับไมเคิลบัส (Myklebust, 1964 : 200) ที่กล่าวว่า การสูญเสียการได้ยินตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของชีวิตจะส่งผลเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุมการนั่ง การเดิน การทำงานของกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหวต่าง ๆ การทำงานประสานกันของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงความสามารถทางการพูดอีกด้วย

ซีแมน และพอร์ว (Seaman and Pauw, 1982 : 134) ได้กล่าวว่าโดยทั่วไปของเด็กหูหนวกมักจะมีพัฒนาการการเล่นหรือความสนใจอย่างโดดเด่น มีอาการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาที่เรียกว่า "Hyperactive" ในด้านโครงสร้างจะมีการสูญเสียการทรงตัว กลไกการทำงานอย่างเชื่องช้า มีท่าทางการเดินลักษณะลากเท้า ผลการเรียนช้ากว่าปกติ

เฟท และดันน์ (Fait and Dunn. 1989 : 231) ได้กล่าวถึงสมรรถภาพทางกายของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน เขาศึกษาพบว่า เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าปกติมีสาเหตุดังนี้คือ

1. เกิดจากความบกพร่องของอวัยวะที่รักษาความสมดุลย์ ถ้าสาเหตุของการสูญเสียเสียงการได้ยินจากหูส่วนในคือส่วนที่เรียกว่า เซมิเซอร์คิวลาร์ คาแนล (Semicircular canal) เป็นส่วนที่ทำหน้าที่รักษาความสมดุลย์ของร่างกายทำให้เป็นผลเสียต่อความสามารถในการรักษาความสมดุลย์ ทำให้สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวต่ำกว่าปกติ
2. เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน มีลักษณะผิดปกติทางการสื่อสาร ทำให้ได้รับการถ่ายทอดประสบการณ์ทางทักษะของการเคลื่อนไหวกระทำอย่างลำบาก โอกาสที่จะเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวน้อยกว่าปกติ มีผลต่อสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าปกติ
3. เด็กที่มีความพิการทางการได้ยินเหล่านี้ อาจไม่ได้รับการยอมรับ หรือได้รับความรังเกียจจากสังคม ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และปลีกตัวเองออกจากสังคมอยู่ตามลำพัง ขาดโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในโลกของเด็กปกติทั่วไป ซึ่งเป็นกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ทำให้เด็กพิการทางการได้ยินมีสมรรถภาพทางกายต่ำ

สรุปได้ว่า เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินในส่วนโครงสร้างของร่างกายหรือสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปนั้นเหมือนเด็กปกติทั่วไป นอกจากส่วนของการได้ยินเพื่อช่วยในการพัฒนาการด้านของภาษาบกพร่องไป ส่วนสาเหตุที่ทำให้สมรรถภาพทางกายต่ำนั้นมาจากความบกพร่องในส่วนของการทรงตัว และประสบการณ์ที่ได้รับทักษะต่าง ๆ ไม่ดีพอ แต่ถ้าได้รับการเรียนรู้ที่ดีและถูกต้อง ประสิทธิภาพของสมรรถภาพทางกายของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินก็จะดีขึ้น

1.3 การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

เฟท และดันน์ (Fait and Dunn. 1989 : 65 - 66) ได้กล่าวว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินจัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เมื่อสมรรถภาพทางกายดี ก็จะทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง กล้า

แสดงออกในทางสร้างสรรค์ สามารถปรับตัวเองอยู่ในสังคมได้ นอกจากนี้การมีสมรรถภาพทางกายดี ยังสามารถแก้ไขสถานการณ์คับขันที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

บุญมา พินงาม (2520 : 19) ได้เพิ่มเติมว่า "กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษนั้นมีจุดประสงค์ที่จะช่วยให้เด็กที่มีความพิการด้านใดด้านหนึ่ง ได้มีความเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เพื่อทดแทนความพิการของตนเอง โดยการให้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาและนันทนาการ เพื่อช่วยให้ตัวเด็กพิการเหล่านั้น ได้แก้ไขและปรับปรุงตัวเอง ดังต่อไปนี้คือ

1. เพื่อช่วยนักเรียนแก้ไขสภาวะผิดปกติของร่างกายบางอย่างที่สามารถจะปรับปรุงแก้ไขได้
2. เพื่อช่วยนักเรียนป้องกันตัวเอง และป้องกันความผิดปกติบางอย่าง ซึ่งอาจจะเลวลงไปอีกโดยเข้าร่วมกิจกรรมทางกายบางอย่าง
3. เพื่อให้โอกาสนักเรียนได้เรียนรู้ และได้เข้าร่วมกิจกรรมและกีฬาที่ใช้เวลาว่างสำหรับนันทนาการที่เหมาะสมจำนวนหนึ่ง
4. เพื่อปรับปรุงความสมบูรณ์ของร่างกายโดยให้มีการพัฒนาการสูงสุดของระบบอินทรีย์ และประสาทกล้ามเนื้อ
5. เพื่อช่วยให้เด็กแต่ละคนพัฒนาความรู้ และความซาบซึ้งของขีดจำกัดทางกาย และสมองของเขาเอง
6. เพื่อช่วยนักเรียนให้มีการปรับตัวทางสังคม และให้สร้างความรู้สึกรับคุณค่า และค่าของตนเอง
7. เพื่อช่วยเหลือนักเรียนแต่ละคนได้สร้างเสริมความรู้และความซาบซึ้งที่เกี่ยวกับกลไกทางร่างกายที่ดี
8. เพื่อช่วยนักเรียนให้เข้าใจและซาบซึ้งกีฬาชนิดต่าง ๆ ซึ่งตัวเองสามารถจะเล่นได้ด้วยความสนุกสนาน

สรุปการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กพิการนั้น จุดประสงค์เพื่อจะช่วยให้เด็กพิการทุกประเภท ซึ่งรวมถึงเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและรู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และได้ปรับปรุงแก้ไขพัฒนาความสามารถของร่างกาย ทำให้เกิดกลไกที่ดีต่อร่างกายและเป็นการนำไปสู่การปรับตัวเข้าสู่สังคม รู้จักคุณค่าของตนเองมีขีดจำกัดในความสามารถทางกายและสมองมากขึ้นเพียงใด

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกาย

2.1 ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ได้มีนักพลศึกษาได้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

คลาร์ค (Clarke. 1967 : 14) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างแข็งแรง ว่องไว ปราศจากความอ่อนแอ และมีพลังงานเพียงพอในการใช้เวลาว่างให้เหมาะสม และเตรียมพร้อมที่จะเผชิญภาวะฉุกเฉินได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับ มิลเลอร์ (Miller. 1957 : 150) ที่กล่าวว่า "สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการใช้ความแข็งแรง ความเร็ว ความอดทนและกำลังในการทำงานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่างได้อีกด้วย

ส่วน บุชเชอร์ (Bucher. 1979 : 15) ได้กล่าวถึงสมรรถภาพทางกายว่า หมายถึง ความสามารถที่บุคคลจะดำเนินชีวิตได้อย่างกระฉับกระเฉง และมีประสิทธิภาพ ด้วยความสามารถที่ตนเองมีอยู่ โดยทั่วไปการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์จะเน้นที่ลักษณะความสมบูรณ์ทางร่างกายที่เชื่อมโยงไปยังความสามารถที่เผชิญอุปสรรคและความเหน็ดเหนื่อย ได้มีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความสามารถทางกลไกได้ดี และสามารถ

ปรับตัวต่อความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ สกอตต์ (Scott, 1959 : 227) ที่กล่าวว่า สิ่ง ๆ หนึ่ง เป็นความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายอย่างเต็มที่ ฟอง เกิดแก้ว (2520 : 239 - 240) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายไว้ว่า สมรรถภาพทางกายหมายถึง ความสามารถในการควบคุมการทำงานของร่างกายได้เป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพในการทำงานหนักเป็นระยะเวลานาน ซึ่งมีองค์ประกอบหลาย ๆ อย่างได้แก่ ความแข็งแรง ความทนทาน ความอ่อนตัว ความว่องไว ความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ อำนาจการบังคับความเร็วและการทรงตัว

วรงค์ดี เพียรชอบ (2528 : 88) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายไว้ว่า สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกายในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่มีความเหนื่อยอ่อนจนเกินไป และสามารถสงวนและถนอมกำลังไว้ใช้ยามฉุกเฉิน และใช้เวลาว่างเพื่อความสนุกสนานและความบันเทิงในชีวิตของตนเองด้วย

ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกายนั้นคือความสามารถของบุคคลที่แสดงออกในด้านความสามารถในการควบคุมตัวเองได้ดี ซึ่งอาจจะรวมถึงความสามารถอื่น ๆ ที่ร่างกายแสดงต่องานหรือภารกิจอื่น ๆ ได้เป็นเวลานาน ๆ โดยใช้ความอดทน ความแข็งแรง ความรวดเร็ว คล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว และมีกำลังเป็นพลังงานและความสามารถพื้นฐานในการดำรงชีวิต ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวถ้ามีความสามารถ มีความพร้อม ซึ่งก็หมายถึงความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ บุคคลนั้นก็จะเป็นประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุข

2.2 ปัจจัยและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

สำราวล รัตนอาจารย์ (2520 : 5) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ซึ่งรวมถึงองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกว่ามี 4 ประการ คือ พลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Power) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความเร็ว (Speed) และความยืดหยุ่นตัว (Flexibility)

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2528 : 69 - 71) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย คือ

1. ความทนทานของร่างกายโดยรวม (Cardiovascular Fitness) เป็นประสิทธิภาพของการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Cardiorespiration efficiency) โดยร่างกายสามารถยืนหยัดได้เป็นเวลานาน กิจกรรมที่จะส่งเสริมความทนทานด้านนี้ ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นไปอย่างเบา ๆ และช้า ๆ เป็นระยะเวลานาน ๆ เช่น การวิ่งช้า ๆ ในระยะทางไกล ๆ เช่น วิ่ง 5,000, 10,000 เมตร หรือวิ่งมาราธอน จะเป็นผู้ที่มีระบบไหลเวียนและระบบหายใจทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ คือ เป็นผู้ที่มีความอดทนของร่างกายโดยรวมอยู่ในระดับสูงนั่นเอง

2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) เป็นการทำงานของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนซ้ำซากได้เป็นระยะเวลานาน โดยได้งานมากแต่เหนื่อยน้อย กิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความทนทานของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนี้ ได้แก่ กิจกรรมที่ต้องใช้กล้ามเนื้อซ้ำซากเป็นเวลานาน ๆ เช่น การดึงข้อหลาย ๆ ครั้ง การดันพื้นหลาย ๆ ครั้ง การลุกนั่งหลาย ๆ ครั้ง การงอแขนห้อยตัวเป็นระยะเวลานาน ๆ เป็นต้น

3. พลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการหดตัวเพื่อทำงานอย่างหนึ่งอย่างใดอย่างเต็มที่ในระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยใช้กล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลาย ๆ ส่วนรวมกัน เช่น ความสามารถในการบีบมือซ้ายหรือขวา ความสามารถในการยกน้ำหนัก ความสามารถในการดึงไดนาโมมิเตอร์ เป็นต้น กิจกรรมที่จะช่วยให้เกิดพลังงานของกล้ามเนื้อได้แก่ กิจกรรมที่กล้ามเนื้อมีโอกาสหดตัวได้เต็มที่ และชั่วระยะหนึ่งก็พักสลับกันไป เช่น การยืนระหว่างขอบประตูแล้วใช้มือทั้งสองดันขอบประตูออกไปข้าง ๆ อย่างเต็มที่ชั่วครู่หนึ่งแล้วก็พัก สลับกันไป การกระทำเช่นนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อแขนและไหล่มีพลังสูงขึ้น การบริหารกายด้วยการยกน้ำหนักก็เป็นการช่วยให้กล้ามเนื้อขา ลำตัว ไหล่ และแขน มีพลังสูงขึ้นเช่นเดียวกัน

4. พลังติดของกล้ามเนื้อ (Muscular Power) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเนื้อทำงานอย่างรวดเร็ว และแรง จังหวะหนึ่งจังหวะใด พลังติดของกล้ามเนื้อนี้จะแตกต่างจากพลังของกล้ามเนื้อที่กล่าวมาแล้ว ก็ตรงที่ว่า พลังติดนั้นเป็นผลงานของการหดตัวของกล้ามเนื้อ เพียงครั้งเดียวจังหวะเดียว ส่วนพลังของกล้ามเนื้อเป็นผลงานของการหดตัวของกล้ามเนื้อเช่นเดียวกัน แต่หลังจากการหดตัวแล้ว ยังมีโอกาสที่จะใช้ความพยายามในการหดตัวอย่างเต็มที่ต่อไปอีกชั่วระยะหนึ่ง ผลงานที่เกิดขึ้นจากความพยายามในครั้งหลังนี้ อาจจะมากกว่าหรือเท่ากับการหดตัวไปแล้ว ในครั้งแรกก็ได้ ตัวอย่าง กิจกรรมที่เกี่ยวกับพลังติดของกล้ามเนื้อ ได้แก่ การยืนอยู่กับที่ กระโดดไกล การยืนอยู่กับที่กระโดดสูง การพุ่งแหลน ทุ่มน้ำหนัก ฯลฯ

5. ความเร็ว (Speed) คือ ความสามารถในการหดตัวหลาย ๆ ครั้งติดต่อกัน ของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายรวมกันเพื่อทำงานให้ได้ผลงานมากในเวลาอันรวดเร็ว เช่น การหดตัวเพื่อช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีก ที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็วและในเวลาอันสั้นที่สุด เช่น การวิ่งระยะสั้น 50 เมตร 100 เมตร กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้กล้ามเนื้อมีพลังเพิ่มขึ้น เกิดความเร็วขึ้น จะต้องเป็นกิจกรรมที่ใช้ ความเร็ว

6. ความคล่องตัว (Agility) คือ ความสามารถหดตัวของกล้ามเนื้อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายรวมกัน เพื่อให้ร่างกายเปลี่ยนตำแหน่งทิศทางในการเคลื่อนไหวได้ รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ เช่น สามารถนั่งลงและยืนขึ้นสลับกันได้ด้วยความรวดเร็ว มีความสามารถที่จะวิ่งกลับตัวไปทางซ้ายทีและขวาทีได้ด้วยความรวดเร็ว กิจกรรมที่จะ ส่งเสริมความคล่องตัวนี้ ได้แก่ กิจกรรมที่กล้ามเนื้อมีโอกาสทำงานด้วยการเปลี่ยนตำแหน่ง และทิศทางต่าง ๆ ได้ดังกล่าวมาแล้ว

7. ความอ่อนตัว (Flexibility) คือ ความสามารถในการเหยียดตัวของ ข้อต่อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในบริเวณที่กว้างที่สุด เช่น การยืนเข้าดิ่งก้มตัวแตะพื้น การยืนเข้าดิ่งอ่อนตัวหงายหลัง เอามือแตะพื้นไปข้างหลัง

กิจกรรมที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการอ่อนตัวมากขึ้นนั้นได้แก่ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องเหยียดตัวมากกว่าที่ทำงานในเวลาปกติ

8. การทรงตัว (Balance) คือ การที่ประสาทรับความรู้สึกของร่างกาย โดยเฉพาะที่อยู่ในกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ส่วนในหูชั้นใน และประสาทตาเพื่อรักษาความสมดุลย์ของร่างกายให้อยู่ในท่าต่าง ๆ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และในระหว่างเคลื่อนที่ เช่น การเดินบนเส้นตรงด้วยปลายเท้าต่อกัน การยืนด้วยศिरหะ การยืนด้วยมือ เป็นต้น การทรงตัวด้วยท่าทางต่าง ๆ เหล่านี้ควรจะได้รับการศึกษาฝึกฝนเป็นประจำจึงจะสามารถทรงตัวได้ดีขึ้น

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายนั้น ย่อมประกอบไปด้วย

1. ความทนทานและระบบไหลเวียนและระบบหายใจ
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
4. พลังของกล้ามเนื้อ
5. ความเร็ว
6. ความคล่องตัว
7. ความอ่อนตัว
8. การทรงตัว

องค์ประกอบที่กล่าวข้างต้น เป็นพื้นฐานของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งจะได้มาจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการกระทำภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันรวมทั้งทำให้จิตใจแจ่มใส มีความสามารถที่จะกล้าทำกล้าตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้อง เกิดความสำเร็จและภูมิใจในตนเอง และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

2.3 คุณค่าและประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

วรศักดิ์, เพียรชอบ (2528 : 71) ได้กล่าวว่าคุณค่าของการออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นมีคุณค่าหลายประการที่จะสรุปได้ดังนี้ คือ

1. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ย่อมทำให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตได้สัดส่วน มีความแข็งแรงทนทาน สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 2. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะเป็นผู้ที่มีบุคลิกลักษณะดี สง่าผ่าเผย สามารถเคลื่อนไหวด้วยความสง่างาม คล่องแคล่วกระฉับกระเฉง
 3. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะเป็นผู้มีสุขภาพดี ถ้าอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน จะสามารถตรากตรำ มีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนได้ดี
 4. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีในวัยเด็ก จะทำให้เด็กคนนั้นเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
 5. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมจะควบคุมน้ำหนักของตนเอง เพราะได้ออกกำลังกายเป็นประจำ การควบคุมน้ำหนักด้วยวิธีลดอาหารเพียงอย่างเดียวนั้นย่อมเป็นการลดที่ไม่ถูกต้อง แต่ควรเป็นการควบคุมการออกกำลังกายและควบคุมอาหารควบคู่กันไป
 6. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ย่อมจะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนกับระบบหายใจ ซึ่งจะเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันนี้เชื่อว่า วิธีป้องกันโรคนี้ก็คือการออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นนั่นเอง
 7. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมจะทำให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายมีสมรรถภาพดีด้วย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหลังตอนล่าง ถ้ากล้ามเนื้อส่วนที่มีสมรรถภาพดีแล้ว จะช่วยในการป้องกัน โรคปวดหลัง เมื่อมีอายุมากขึ้นได้ด้วย
- สรุปได้ว่า ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจะเป็นผู้ที่มีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง อดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไว ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง และยังมีผลต่อจิตใจ เป็นผู้มีจิตใจร่าเริง แจ่มใส และมีร่างกายสง่าผ่าเผย และยังสามารถปฏิบัติภาระกิจ การงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีในวัยเด็ก จะทำให้เกิดความเจริญเติบโตของร่างกายได้สัดส่วน แข็งแรง สง่าผ่าเผย ไม่อ่อนแอไข้โรค มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

3.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

ได้มีนักการศึกษาได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

ลัดดา สุวรรณรัตน์ (2512 : 7) ได้สรุปความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) จาก Encyclopedia of Child Care and Guidance ไว้ว่า ความมั่นใจในตนเองไม่มีผู้ใดจะให้เด็กได้โดยตรง แต่สามารถจัดบรรยากาศและโอกาสที่ความมั่นใจของเด็กจะพัฒนาขึ้นได้ หมายความว่า การให้ความช่วยเหลือและการให้คำปรึกษา หรือของบิดามารดา ครู อาจารย์ ที่ถูกหลักเกณฑ์นั้น สามารถที่จะจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้ เด็กจะสามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้น ถ้าเขาเชื่ออย่างแท้จริงว่า เขาเป็นบุคคลที่น่าพึ่งพอใจ นอกจากนี้ความมั่นใจในตนเองยังเกิดขึ้นเมื่อความต้องการของเด็กประสบผลสำเร็จ อย่างน่าพึงพอใจ การได้รับความรักจาก บิดา มารดา ครู อาจารย์ เพื่อนและคนอื่น ๆ หรือ รู้สึกว่าตัวเขาเองเป็นที่พึ่งปรารถนาของคนอื่น มีความรู้สึกที่ตัวเขาเองมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

สมพงษ์ ตีรพัฒน์ (2517 : 6) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความมั่นใจที่จะกระทำการใด ๆ อย่างองอาจ ซึ่งถ้าตั้งใจกระทำการใดแล้วจะไม่มีการลังเลหรือวิตกกังวลในความสามารถของตนเอง และไม่มีอาการหวั่นไหวกลัวว่าจะถูกคนอื่นติเตียน

ลัมพันธ์ บุญเกิด (2523 : 23) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง การพึ่งพอใจในตนเอง ความภูมิใจตนเองหรือการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจะมีในบุคคลใดมากน้อยเพียงใดนั้น สามารถพิจารณาได้จากความขัดแย้งระหว่างตนตามอัตภาคกับตนตามปณิธาน ถ้าความขัดแย้งเกิดขึ้นมากจะเป็นเหตุให้คนรู้สึกว่าไม่มีค่าไม่เหมาะสม และไม่พึงพอใจในตนเอง อันหมายถึง ขาดความเชื่อมั่นในตนเองเกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่นใจ และชอบพึ่งผู้อื่น

สมพร พลอยงาม (2518 : 115) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ว่า หมายถึง ความแน่ใจ ความมั่นใจหรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือเผชิญต่อความจริง ตลอดจนมีความตั้งใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จแม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่บังเกิดความท้อถอยแต่อย่างไร ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไปโดยมั่นใจว่าตนสามารถกระทำสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้ต้องไม่ยึดมั่นในความคิดเห็นของตนโดยไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเลย

สุนีย์รัตน์ ฤทธิงชัยเลิศ (2530 : 13) ได้กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพส่วนหนึ่งของบุคคลที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดหรือมโนคติ ที่บุคคลมีต่อตนเอง คนที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเองจะมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่ามีความภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง พึงพอใจ และยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบเป็นตนเอง มองเห็นว่าตนมีค่า มีความสามารถ และมีความสำคัญ

จึงสรุปได้ว่า บุคคลที่มีจิตใจมั่นคง จิตใจหนักแน่น แน่วแน่ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ สามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติได้ดี และเป็นบุคคลที่มีความสามารถในด้านการกล้าแสดงออก เช่น กล้าพูด กล้ากระทำ กล้าแสดงความคิดเห็นในทางที่ถูกที่ควร กล้าในการตัดสินใจ ไม่ลังเลใจ กล้าที่จะเผชิญความจริง ยอมรับความจริงของตน มีความพอใจในความสามารถของตนเอง ชอบการต่อสู้ มีความอดทน มีความเป็นผู้นำ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น รักความยุติธรรม มีเหตุผล มีความรับผิดชอบ ลักษณะของพฤติกรรมดังกล่าวนี้เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งจะทำให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

3.2 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

สมาคมศึกษาแห่งอเมริกา (Child Study Association of America. 1952 : 185 - 186) ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดขึ้นกับเด็กที่ประสบผลสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เสมอ บุคคลยิ่งประสบความสำเร็จมากเท่าไร ย่อมทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเท่านั้น เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง เขาจะรู้สึกว่าตัวเองไม่ถูกข่มขู่จากผู้อื่น ทำให้ความขุ่นงาใจต่าง ๆ ลดลงไปหรือหมดไป อันเป็นผลให้มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น สามารถรับฟังความคิดเห็นหรือ

คำนิยามของผู้อื่นได้ด้วยลักษณะของบุคคลที่มีบุคลิกภาพทางอารมณ์แล้ว นอกจากนั้น มาสโลว์ (Maslow, 1954 : 411) เชื่อว่า คนทุก ๆ คนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จของตนด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองจนพอใจจะทำให้คนนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ และสวานา พรหมันส์กุล (2520 : 17) ได้กล่าวว่า "ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่แสดงว่าบุคคล เป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความหมายต่อสังคม ถ้าบุคคลมีเชื่อมั่นในตนเองแล้ว ก็จะไม่เฉยเมยต่อภาวะต่าง ๆ ในสังคมของตน แต่จะเข้าไปมีส่วนร่วมตามสิทธิและหน้าที่ที่ถูกต้อง ดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะกระตุ้นให้ทุกคนกล้าแสดงออกซึ่งความคิดเห็น และการกระทำในทุก ๆ สิ่ง ที่เกี่ยวกับชีวิตตนและความอยู่รอดของสังคม" ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ไชล์มอนด์ (Symonds, 1944 : 85 - 89) ที่ว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะไม่ชอบจำนนต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยสิ้นเชิงทีเดียว ต่างกับคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองคือ มีความขลาดกลัวและไม่แน่ใจในตนเอง ซึ่งใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในทางนึกวาดภาพเอาเองในสิ่งที่ตนต้องการหรือปรารถนาสิ่งใดก็จะไม่ทำตามลำดับขั้นแห่งความเป็นจริง เนื่องจากเกิดความขลาดกลัว หวั่นวิตกจนกลายเป็นคนไม่ทำอะไรเลย อาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้คนเราขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ขาดความรู้ ขาดความกล้าหาญในทางชอบธรรม และมีความเกียจคร้าน และยังอาจเนื่องมาจากความเชื่อที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจ หรือบางทีก็เป็นผลของความล้มเหลวในอดีต แต่ถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวางจะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีปมด้อย หรือเสียความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะคอยแต่พึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ ผลที่ตามมาก็คือ ขาดความกล้าที่จะเผชิญต่ออุปสรรคหรืองานที่ยากลำบากข้างหน้า เมื่อปราศจากบิดาและมารดา

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองย่อมกระทำการสำเร็จในชีวิตได้ยาก เพราะความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต การสร้างเสริมความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นกับเด็ก จะช่วยให้เด็กกล้าคิดกล้ากระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข

3.3 ลักษณะของเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ซูซีน อ่อนโคกสูง (2516 : 25 - 28) ได้สรุปพฤติกรรมสำคัญของเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1. กล้าในการคิด การพูด และการกระทำ
2. ใจค่อมั่นคง ไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล
3. รอบคอบ มีแผนงาน
4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ
5. กล้าเสี่ยง (กล้าได้กล้าเสีย)
6. ชอบแสดงตัว
7. ไม่วิตกกังวลจนเกินไป
8. เป็นผู้นำ
9. รักความยุติธรรม
10. ชอบช่วยเหลือห่มุ่คณะ
11. ขอบอิสระ ไม่โอ้อวด
12. ตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูง และคิดว่าจะทำได้สำเร็จ
13. มีความเกรงใจและเห็นใจคนอื่น

และสมพงษ์ ตีรพงษ์ (2517 : 24 - 25) ได้สรุปพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1. กล้าพูด กล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น
2. ไม่ขี้อาย ไม่ประหม่า ไม่เคอะเขิน
3. ใจมั่นคง เปลี่ยนความเชื่อยาก มั่นใจในความคิดของตนเอง
4. กล้าตัดสินใจไม่กังวล
5. ไม่วิตกกังวล
6. กล้าเผชิญต่อความจริง
7. มีจิตใจเด็ดเดี่ยวแน่วแน่

จะเห็นได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กนั้น เกิดจากความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้เกี่ยวกับตน ถ้าเด็กได้รับรู้ว่าประสบการณ์ที่เขาได้รับนั้นทำให้เขามีค่า มีความสำคัญเป็นที่ยอมรับคนอื่น และคนอื่นมีความรู้สึกที่ดีต่อเขา เด็กก็จะมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนในทางที่ดี และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนในทางที่ดีนี้จะเป็นตัวกำหนดให้เด็กแสดงลักษณะและพฤติกรรมที่เรียกว่า เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นเด็กที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง เป็นผู้ที่มีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก เป็นผู้นำของกลุ่ม สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมั่นใจ

3.4 ปัจจัยในการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

กวินทร์ ธรรมนุต์ (2522 : 17 - 18) กล่าวถึงปัจจัยในการส่งเสริมให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สถานการณ์ทางครอบครัวนั้นมีความสำคัญต่อพัฒนาการของเด็กเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลมากและมีอยู่ตลอดเวลา ครอบครัวจะมีบทบาทมากต่อพัฒนาการด้านบุคลิกภาพของเด็ก การสร้างลักษณะเฉพาะหรืออุปนิสัยของเด็กแต่ละคนเกิดจากการเลียนแบบผู้ใหญ่หรือการที่แสดงพฤติกรรมออกมาแล้วคนอื่นในครอบครัวยอมรับ พอใจ ลักษณะเช่นนี้เป็นการได้รับรางวัลอย่างหนึ่งของเด็ก จนในที่สุดลักษณะเช่นนี้กลายเป็นลักษณะเฉพาะของตนเองไป นอกจากนี้ ประเพณี ความเชื่อ ค่านิยมในสังคม ศาสนาและระบบสังคม เป็นสิ่งที่เด็กได้รับถ่ายทอดโดยผ่านทางครอบครัวทั้งสิ้น ดังนั้นบุคคลผู้เป็นปัจจัยสำคัญต่อการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กก็คือ ผู้ที่มีส่วนในการสร้างประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมให้กับเด็ก ซึ่งได้แก่ พ่อแม่ ผู้ใกล้ชิด ครู เพื่อน และบุคคลที่เด็กรู้จัก นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมที่บ้าน สิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนและสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็กด้วย (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์. 2524 : 38 - 40) นอกจากนี้ สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว (2526 : 19) ได้กล่าวว่า การที่เด็กจะมีความเชื่อมั่นตนเองได้ก็ต่อเมื่อได้รับความรัก ความสนใจจากพ่อแม่ ได้รับการส่งเสริมให้

แสดงความคิดเห็นและมีอิสระในการตัดสินใจ ส่วนเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองนั้น ก็มีสาเหตุมาจากถูกพ่อแม่ควบคุมให้ปฏิบัติตามอยู่ในขอบเขตที่พ่อแม่เห็นชอบ ทำให้เด็กขาดอิสระที่จะคิดหรือตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อพบกับปัญหาที่ไม่สามารถตัดสินใจ เพราะไม่เคยฝึกการแก้ปัญหามาก่อน

แจ่มจันทร์ เกียรติกุล (2530 : 23 - 24) ได้กล่าวว่า ในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็กนั้น นอกจากสถาบันครอบครัวแล้วสถาบันทางการศึกษายังเป็นอีกสถาบันหนึ่งที่มีส่วนในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็ก ครูจึงสร้างบรรยากาศที่ช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่นด้วยการแสดงความเป็นมิตรกับเด็ก พุดกับเด็กอย่างเป็นกันเอง ออกคนที่จะฟังเขาพูดอย่างตั้งใจ เปิดโอกาสให้เด็กแสดงออกอย่างเต็มที่และยอมรับในความสามารถที่เด็กมีอยู่ต่างกัน โดยไม่เปรียบเทียบความสามารถของเด็กกับคนที่มีความสามารถเหนือกว่า แต่ควรยกย่องหรือชี้ให้เห็นว่าทุกคนต่างก็มีความสามารถพิเศษเฉพาะแตกต่างกัน ควรแสดงความสามารถของตนให้เต็มที่ ชูชีพ อ่อนโคกสูง (2516 : 14) ได้กล่าวไว้ซึ่งก็สอดคล้องกันว่า นอกจากจะเป็นมิตรกับเด็กพุดกับเด็กอย่างเป็นกันเองแล้ว ครูจำเป็นจะต้องจัดกิจกรรมให้เด็กได้ฝึกฝนเพิ่มเติมเป็นพิเศษอยู่เสมอ จนมีทักษะและความสามารถสูง ในที่สุดจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น

จรณา ทรรทรานนท์ และคนอื่น ๆ (2528 : 103 - 105) ได้กล่าวว่า การที่จะสามารถทำให้เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินอยู่ในสังคมโดยไม่มีปัญหา จำเป็นต้องมีการปรับพฤติกรรม ซึ่งมีสาเหตุที่เกิดจากการเลี้ยงดูจากทางบ้าน โดยการฝึกให้มีระเบียบ และรู้จักกฎเกณฑ์ของสังคม เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ต้องได้รับการฝึกเกี่ยวกับระเบียบต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับเด็กอื่น ๆ การมีระเบียบวินัย จะช่วยให้เด็กรู้จักควบคุมตัวเอง และมีความรับผิดชอบ ทำให้เรารู้ว่าเด็กไม่สามารถทำตามใจตนเอง รู้จักการเป็นผู้ให้ และการเป็นผู้รับ รู้จักการรอคอย รู้จักให้ความร่วมมือกับผู้อื่น และรู้จักวิเคราะห์ว่าเพราะเหตุใด คนอื่นจึงไม่ยอมรับพฤติกรรมของเขา เด็กจะเข้าใจถึงการกระทำต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม โดยที่ พ่อ แม่ ไม่จำเป็นต้องชี้บอก ถ้าเด็กได้รับการฝึกหัดให้มีระเบียบ และรู้จักกฎเกณฑ์ของสังคม

จึงสรุปได้ว่า สภาพแวดล้อมทางบ้าน การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของเด็กไม่ว่าเด็กนั้นจะปกติหรือบกพร่องทางการได้ยินก็ตาม การฝึกให้เด็กมีระเบียบ รู้จักกฎเกณฑ์ของสังคม รู้จักควบคุมตัวเอง รู้จักการเป็นผู้ให้ ผู้รับ รู้จักการรอคอย และร่วมมือกับผู้อื่น รู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์ของตนเอง และให้อิสระในการตัดสินใจแก่เด็ก การจัดกิจกรรม และสภาพแวดล้อม ที่จะส่งเสริมให้เด็กได้แสดงความสามารถของตนอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะในด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้เกิดความสมบูรณ์และแข็งแรงในการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ได้จัดดำเนินการที่ถูกต้อง จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาและปรับตัวในการมีชีวิตอยู่ในสังคม เช่น การให้ความร่วมมือ การยอมรับสิทธิของคนอื่น ความจงรักภักดี ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีคุณลักษณะเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความรับผิดชอบต่อทุกคน มีความคิดริเริ่ม ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง

4.1 การวิจัยในต่างประเทศ

วิกเกอร์ (Vicker. 1984 : 347) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีต่อทัศนคติและความเชื่อมั่นในตนเอง โดยทดลองกับนักเรียนชายเรือ จำนวน 365 คน ในรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนชายเรือที่มีคะแนนจากการฝึกสมรรถภาพทางกายสูง จะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นตามไปด้วย

บุชเชอร์ (Bucher. 1979 : 333) ได้กล่าวถึง เฮล (Hale) ที่ได้เสนอการศึกษาของ ลารีน (Larean) จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬากับบุคลิกภาพและปรับตัวทางสังคมของนักเรียนเกรด 8 และ 9 โดยใช้แบบสำรวจความสนใจของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย (The University of California Interest Inventory Test) ผลจากการศึกษา พบว่า นักเรียนหญิง

ที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามาก่อน จะมีบุคลิกภาพและการปรับตัวดีกว่านักเรียนที่ไม่เคยมีประสบการณ์ทางกีฬา นอกจากนี้ผู้ที่เคยร่วมการแข่งขันกีฬายังเป็นคนที่มีคนนิยมชมชอบมาก และมีลักษณะความเป็นผู้นำสูงกว่า ซึ่งอาจเป็นเพราะกิจกรรมทางกีฬาเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงความรับผิดชอบ การตัดสินใจ ความสามารถในการนำคนอื่น ๆ ได้ และลักษณะอื่นที่สำคัญในการพัฒนาลักษณะความเป็นผู้นำ

ซีเวียร์ (Servier, 1979 : 3874 - A) ได้ศึกษาผลของการเต้นแอโรบิค (Aerobic Dancing) ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเฉพาะอย่าง และลักษณะบุคลิกภาพบางประการของอาสาสมัครหญิง จำนวน 60 คน ที่สมัครเข้าร่วมโปรแกรมการเต้นแบบแอโรบิคเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของสมาคม YMCA แห่งชาติชุด B (National YMCA Physical Fitness Test Battery B) ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน คือ ความทนทานของระบบหายใจ การทำงานประสานกันของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความทนทานของกล้ามเนื้อ และใช้แบบสำรวจทางจิตวิทยาของรัฐแคลิฟอร์เนีย (California Psychological Inventory) ที่ทดสอบบุคลิกภาพ 20 ด้าน ผลการศึกษาพบว่า การเต้นแบบแอโรบิคมีผลทำให้สมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และการเต้นแบบแอโรบิคก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญต่อลักษณะบุคลิกภาพด้านการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความรู้สึกว่าคุณสบายและความสามารถในการมองโลกในแง่ดี ซึ่งก็สอดคล้องกับที่ การ์วิน (Garvin, 1972 : 156 - A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับ สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายอาสาสมัครจำนวน 189 คน โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพพื้นฐานของนิคส์สำหรับชาย (Fighish Man's Basic Fitness Test) แต่ตัดรายการการขว้างลูกซอฟท์บอลออก และใช้แบบวัดบุคลิกภาพหลังการทดสอบสมรรถภาพทางกายแล้ว โดยแบ่งผู้รับการทดสอบเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ สจิวต์ (Stewart, 1980 : 4477 - A) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การใช้เทคนิคแรงจูงใจที่ต่างกัน และลักษณะบุคลิกภาพที่มีผลต่อสมรรถภาพ

ทางกายเฉพาะอย่างของนิสิตอาสาสมัคร จำนวน 36 คน โดยใช้แบบสำรวจบุคลิกภาพของไอแซงค์ (The Eysenck Personality Inventory) เพื่อทดสอบว่า นิสิตคนใดมีบุคลิกภาพแบบเปิดเผย (Extroverted) และคนใดมีบุคลิกภาพเก็บตัว (Introverted) กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะถูกแบ่งเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน นิสิตแต่ละกลุ่มนี้จะได้รับแบบของการจูงใจที่ต่างกัน 3 แบบ ในระหว่างที่เรียนวิชาสมรรถภาพทางกายเป็นเวลา 16 สัปดาห์ ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 มีบุคลิกภาพแบบเปิดเผย และได้รับแรงจูงใจทางบวก
- กลุ่มที่ 2 มีบุคลิกภาพแบบเปิดเผย และได้รับแรงจูงใจทั้งทางบวกและทางลบ
- กลุ่มที่ 3 มีบุคลิกภาพแบบเปิดเผย และได้รับแรงจูงใจที่ไม่เกี่ยวกับเรื่อง

สมรรถภาพทางกาย

- กลุ่มที่ 4 มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว และได้รับแรงจูงใจทางบวก
- กลุ่มที่ 5 มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว และได้รับแรงจูงใจทั้งทางบวกและทางลบ
- กลุ่มที่ 6 มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว และได้รับแรงจูงใจที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่อง

สมรรถภาพทางกาย

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะถูกทดสอบสมรรถภาพทางกายในรายการความอ่อนตัว การทำงานประสานกันของร่างกาย และประสิทธิภาพในการไหลเวียนของเลือด และทดสอบครั้งที่สองจากเรียนผ่านไปแล้ว 10 สัปดาห์ และทดสอบครั้งสุดท้ายเมื่อสิ้นสุดลงในสัปดาห์ที่ 16 ไม่มีความแตกต่างกัน

3. สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 กลุ่ม หลังจากการเรียนสิ้นสุดลงในสัปดาห์ที่ 6 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยด้านต่างประเทศดังกล่าวข้างต้นทั้งหมดนั้น นอที่จะสรุปได้ว่าผลของสมรรถภาพทางกายที่ดีจะมีความสัมพันธ์ในด้านบวกกับการปรับตัวและบุคลิกภาพของเด็กนักเรียน และนอกจากนั้นยังมีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมในสังคมต่อการเป็นผู้นำ

4.2 งานวิจัยในประเทศ

ชูชีพ อ่อนโคกสูง (2516 : 96 - 98) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ แสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้งชายและหญิง จำนวน 300 คน ใช้แบบทดสอบคุณธรรม แห่งความเป็นพลเมืองดี แบบสอบถามบุคลิกภาพแสดงตัวเก็บตัว แบบสอบถาม ความวิตกกังวล และแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า เด็กชายมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเด็กหญิง และเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จะมีบุคลิกภาพแสดงตัวมากกว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นใน ตนเองต่ำ เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความวิตกกังวลต่ำกว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นใน ตนเองต่ำ ส่วนอุดม สำอางค์กุล (2519 : 90) ได้ศึกษาลักษณะความเป็นผู้นำ ความเคร่งครัด และความเชื่อมั่นในตนเองของวัยรุ่นไทยภาคกลางโดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถม ศึกษปีที่ 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 628 คน ใช้แบบสอบถามวัดลักษณะความเป็น ผู้นำ แบบสอบถาม วัดความเชื่อมั่นในตนเอง และแบบสอบถามวัดความเคร่งครัด พบว่า ลักษณะความเป็นผู้นำมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเอง และนักเรียนชาย มีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่า และมีความเคร่งครัดน้อยกว่านักเรียนหญิง และก่อนนี้ ในปี พ.ศ. 2517 สมพงศ์ ตีระพันธ์ (2517 : 24) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่าง วิธีการอบรมเลี้ยงดูกับความเชื่อมั่นในตนเองและความรู้สึกรับผิดชอบของเด็กระดับประถม ศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 185 คน ใช้แบบสอบถาม วัดการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด ประชาธิปไตย แบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเอง และ แบบทดสอบวัดความรู้สึกรับผิดชอบ ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมแบบเข้มงวดน้อย ประชาธิปไตยมาก มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และมีความรู้สึกรับผิดชอบสูงกว่าเด็กที่ได้รับการ อบรมเลี้ยงดูแบบอื่น ๆ ส่วนการอบรมแบบเข้มงวดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเชื่อมั่น ในตนเองและสัมพันธ์กันทางบวกกับความรู้สึกรับผิดชอบ

เกษม สุริยภัณฑ์ (2524 : 53) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทาง กลไกกับลักษณะความเป็นผู้นำของนิสิตชายชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต ปัตตานี ปีการศึกษา 2523 จำนวน 60 คน โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของ

มหาวิทยาลัยอินเดียนาและแบบสอบถามความเป็นผู้นำของอดัม ล่าอังก์กุล ผลการศึกษาพบว่า สมรรถภาพทางกลไกและลักษณะความเป็นผู้นำ มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งก็สอดคล้องกับงานวิจัยของ อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ (2527 : 35 - 36) ที่ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับลักษณะความเป็นผู้นำของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 4 วิชาเอกพลศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 442 คน ใช้แบบทดสอบทางกาย สควอททริสต์ 3 นาที และแบบสอบถามลักษณะความเป็นผู้นำ พบว่า สมรรถภาพทางกายกับลักษณะความเป็นผู้นำของนักศึกษาชายและหญิงมีความสัมพันธ์ทางบวก และสมรรถภาพทางกาย ลักษณะความเป็นผู้นำระหว่างนักศึกษาชายกับหญิงไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์ (2531 : 47) ได้ศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมุติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2530 จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้บทบาทสมมุติเรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเอง และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติเรื่อง ความเชื่อมั่นในตนเอง ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยการ角色扮演มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการสอน โดยการใช้บทบาทสมมุติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง นอจะสรุปได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ สภาพแวดล้อมต่าง ๆ รวมทั้งจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน การเปิดโอกาสให้เด็กได้เป็นอิสระในตัวเอง ไม่ว่าจะเป็ด้านกรกระทำ การพูด การตัดสินใจ จะทำให้เด็กได้เรียนรู้พฤติกรรมที่ถูกต้องที่จะนำไปสู่การใช้ในการ

ดำรงชีวิตประจำวัน ฉะนั้นกิจกรรมต่าง ๆ ดังที่กล่าวซึ่งครูผู้รับผิดชอบควรได้จัดหรือสร้างเสริมขึ้น เช่น กิจกรรมทางพลศึกษา การฝึกสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเป็นหน่วยหนึ่งของวิชาพลศึกษาในการสร้างเสริมลักษณะนิสัยให้กับนักเรียน การมีลักษณะนิสัยที่ดี ทำให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีความสำเร็จในการทำงาน สามารถเข้าใจตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรค นอกจากนี้ยังทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีในการปรับตัว เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี สิ่งก็ตามมาก็คือ เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูง สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ซึ่งปัญหาที่สำคัญคือ ด้านบุคลิกภาพ การปรับตัว และอารมณ์ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะมีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาถึงกิจกรรมทางพลศึกษาคือ การฝึกสมรรถภาพทางกายจะสามารถพัฒนาบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินอีกกิจกรรมหนึ่งหรือไม่

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น หลังจากได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกาย
2. ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้ท่าการบริหารร่างกายของกรมพลศึกษา แตกต่างกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้เล่นอย่างอิสระ

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มประชากร
2. กลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การดำเนินการทดลอง
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล
7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งกำลังศึกษาในโรงเรียนโสตศึกษาทั่วประเทศ ในปีการศึกษา 2534

1.1	โรงเรียนเศรษฐเสถียร	จำนวนนักเรียน 30 คน
1.2	โรงเรียนโสตศึกษาทุ่งมหาเมฆ	จำนวนนักเรียน 23 คน
1.3	โรงเรียนโสตศึกษาอนุสารสุนทร	จำนวนนักเรียน 16 คน
1.4	โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดนนทบุรี	จำนวนนักเรียน 15 คน
1.5	โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดสงขลา	จำนวนนักเรียน 39 คน
1.6	โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดตาก	จำนวนนักเรียน 18 คน
1.7	โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดขอนแก่น	จำนวนนักเรียน 22 คน
1.8	โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดชลบุรี	จำนวนนักเรียน 28 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเศรษฐเสถียร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร โดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 30 คน แล้วจับฉลาก แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน แต่ละกลุ่มมีวิธีฝึกสมรรถภาพทางกายดังนี้คือ

กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้การบริหารร่างกายของกรมพลศึกษา 10 ท่า ในเวลา 20 นาที

กลุ่มควบคุม ฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้การเล่นอย่างอิสระ ในเวลา 20 นาที

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเอง ตามลำดับขั้นดังนี้ คือ

3.1 ศึกษาทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น งานวิจัยการสร้างแบบทดสอบของ วินัย ชรรณศิลป์ (2527) ชูชีพ อ่อนโคกสูง (2516) สมพงษ์ ตีระพันธ์ (2517)

3.2 วิเคราะห์พฤติกรรมของผู้มีความเชื่อมั่นในตนเองจากทฤษฎีและเอกสารในข้อ 3.1

3.3 จัดกลุ่มพฤติกรรมของความเชื่อมั่นในตนเอง ปรากฏว่าได้ 5 ด้านดังนี้คือ

3.3.1 ด้านจิตใจมั่นคง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีจิตใจหนักแน่น แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ สามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติได้ดี

3.3.2 ด้านกล้าแสดงออก หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่กล้าพูด กล้ากระทำ กล้าแสดงความคิดเห็น ในทางที่ถูกต้องควร ไม่ขี้อาย ไม่ประหม่า ไม่เคอะเขิน

3.3.3 ด้านความเป็นผู้นำ หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความเสียสละ ชอบช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ รักความยุติธรรม มีเหตุผล มีความรับผิดชอบ

3.3.4 ด้านกล้าตัดสินใจ หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่กล้ากระทำต่อสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดเห็นของตนเอง ไม่ลังเลใจ และไม่หวั่นไหวต่อคำติชมของผู้อื่น

3.3.5 ด้านกล้าเผชิญความจริง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่กล้ายอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเองและสิ่งแวดล้อม มีความพอใจในความสามารถของตนเอง ชอบต่อสู้แข่งขัน และมีความอดทน

3.4 สร้างแบบสอบถามโดยยึดลักษณะพฤติกรรม 5 ด้านที่จัดไว้เป็นเกณฑ์และเป็นแนวทางในการเขียนแบบทดสอบ

3.5 การสร้างแบบทดสอบด้านความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นแบบทดสอบที่เป็นข้อความที่มีมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยให้ตอบตามความรู้สึกและความเป็นจริงของผู้ตอบให้มากที่สุด ข้อคำถามมีทั้งข้อความทางบวกและทางลบ ซึ่งมีข้อคำถามทั้งหมด 50 ข้อ

3.6 การวิเคราะห์หาคุณภาพแบบทดสอบ นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา ภาคบงกช ดร.พัชรวิไลย์ กำเนิดพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจิตต์ อภินัยรักต์ ตรวจสอบความถูกต้อง ความชัดเจน ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและครอบคลุมความหมายของนิยามศัพท์ทั้ง 5 ด้าน จากนั้นนำไปทดสอบกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน ซึ่งได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนต่อไปนี้

1. โรงเรียนโสตศึกษาทุ่งมหาเมฆ จำนวน 22 คน
2. โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดชลบุรี จำนวน 28 คน
3. โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน
4. โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดขอนแก่น จำนวน 20 คน

3.7 นำข้อมูลที่ได้มาหาค่า t รายข้อ แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่า t มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งได้ข้อที่มีค่า t ระหว่าง 1.926 ถึง 5.719 มาใช้ในการศึกษาวิจัย จำนวน 25 ข้อ ดังแสดงในภาคผนวก และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยใช้แบบสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ 0.7275

3.8 เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อที่มีข้อความในทางบวก ให้คะแนนดังนี้

จริงมากที่สุด	ให้คะแนน	5
จริงค่อนข้างมาก	ให้คะแนน	4
จริงปานกลาง	ให้คะแนน	3
จริงเล็กน้อย	ให้คะแนน	2
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน	1

ข้อที่มีข้อความในทางลบให้คะแนนกลับกันกับข้อที่มีข้อความในทางบวก

4. การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้แบบแผนการทดลองแบบ Randomized control group pretest-posttest design (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 225)

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้น ดังนี้

5.1 ทดสอบความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึกสมรรถภาพทางกายทั้งสองกลุ่ม โดยมีครูพลศึกษาเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ โดยใช้ภาษามือในการอธิบายขั้นตอนการตอบแบบทดสอบ และให้การช่วยเหลือในกรณีที่เด็กนักเรียนไม่เข้าใจคำถามและคำตอบในการทำแบบทดสอบ

5.2 เริ่มดำเนินการฝึกสมรรถภาพทางกายหลังจากทดสอบความเชื่อมั่นในตนเอง โดยทำการฝึกเป็นเวลา 9 สัปดาห์ เวลาที่ใช้สำหรับฝึกสมรรถภาพทางกายของทั้งสองกลุ่มคือเวลา 12.40 - 13.00 น. และเวลา 15.40 - 16.00 น. วิธีฝึกจะสลับเวลายกสลับสัปดาห์ ซึ่งควบคุมการฝึกโดยผู้วิจัยดังนี้คือ

กลุ่มทดลอง ใช้การฝึกสมรรถภาพทางกายแบบท่าการบริหารร่างกายของกรม
พลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

กลุ่มควบคุม ใช้การฝึกสมรรถภาพทางกายแบบการให้เล่นอย่างอิสระ

ตาราง 1 การฝึกสมรรถภาพทางกาย

สัปดาห์	วัน	เวลา 12.40 - 13.00 น.	เวลา 15.40 - 16.00 น.
1	จันทร์	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
	อังคาร	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง
	พุธ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
	พฤหัสบดี	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง
	ศุกร์	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
			กลุ่มควบคุม
2	จันทร์	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม

หมายเหตุ สลับเวลาฝึกตลอดสัปดาห์จนถึงสัปดาห์ที่ 9

5.3 ทำการทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเองอีกครั้งโดยใช้แบบทดสอบชุดเดิมหลังสิ้นสุดการฝึกสมรรถภาพทางกาย ซึ่งทำการทดสอบในสัปดาห์ถัดไป หลังจากการฝึกสมรรถภาพทางกายทั้ง 9 สัปดาห์เสร็จสิ้นลง

5.4 นำผลการทดสอบความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์หาค่าสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

6.1) ทดสอบความแตกต่างของความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการฝึกสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t - test แบบกลุ่มตัวอย่างไม่อิสระต่อกัน (Dependent Samples)

6.2) ทดสอบความแตกต่างของความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t - test แบบกลุ่มตัวอย่างอิสระต่อกัน (Independent Samples)

7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

7.1) สถิติพื้นฐานใช้ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 59 - 65)

7.2) เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ t - test แบบกลุ่มตัวอย่างไม่อิสระต่อกัน (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 87)

7.3) เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ t - test แบบกลุ่มตัวอย่างอิสระต่อกัน (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 84)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

- N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
- M แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง
- S แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง
- Md แทน ค่าเฉลี่ยของผลต่างระหว่างการสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
- Sd แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลอง
- t แทน อัตราส่วน t ที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบ t
- ** แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการเปรียบเทียบการใช้การฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้ท่าการบริหารร่างกาย และการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการเล่นอย่างอิสระ ที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปรากฏผลดังนี้

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t
		M	S	M	S	
กลุ่มทดลอง	15	87.800	9.821	111.333	4.402	11.825**
กลุ่มควบคุม	15	87.400	10.507	95.933	11.925	5.109**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 ความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมเมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า นักเรียนมีความเชื่อในตนเองสูงขึ้น หลังจากได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกาย

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	N	Md	Sd	t
กลุ่มทดลอง	15	23.533	7.707	
กลุ่มควบคุม	15	8.333	6.468	4.693**

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 ความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้ท่าการบริหารร่างกาย มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยให้เล่นอย่างอิสระ

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ต้องการศึกษาค้นคว้าผลของการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางกายได้ยึน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเศรษฐเสถียร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2534 โดยมีรายละเอียดดังนี้คือ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกสมรรถภาพทางกาย และเพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการบริหารร่างกาย ทำการบริหารร่างกายของกรมพลศึกษา และการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการเล่นอย่างอิสระ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น หลังจากได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกาย
2. ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยการบริหารร่างกายทำการบริหารร่างกายของกรมพลศึกษาแตกต่างกันกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยให้เล่นอย่างอิสระ

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเด็กนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนเศรษฐเสถียร จำนวน 30 คน ได้มาโดยการใช่วิธีเลือกแบบเจาะจงและกำหนดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการจับสลาก กลุ่มละ 15 คน

กลุ่มทดลอง ฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้ท่าการบริหารร่างกาย 10 ท่า

กลุ่มควบคุม ฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการให้เล่นอย่างอิสระ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

2.1 แบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 25 ข้อ

2.2 แบบฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการบริหารร่างกาย 10 ท่า ของ

กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ดังนี้คือ

ก้มเงยศีรษะ	2	ชุด	จำนวนชุดละ	10	ครั้ง
หมุนไหล่	2	ชุด	จำนวนชุดละ	10	ครั้ง
ยืนก้มตัวมือแตะปลายเท้า	2	ชุด	จำนวนชุดละ	10	ครั้ง
ก้มเงยตัว	2	ชุด	จำนวนชุดละ	10	ครั้ง
เขย่งเท้าขึ้นนั่ง	2	ชุด	จำนวนชุดละ	10	ครั้ง
นั่งตัววี	2	ชุด	จำนวนชุดละ	10	ครั้ง
นั่งก้มตัวมือแตะปลายเท้า	2	ชุด	จำนวนชุดละ	10	ครั้ง
สคว้อทรัสต์	2	ชุด	จำนวนชุดละ	10	ครั้ง
กระโดดตบ	2	ชุด	จำนวนชุดละ	10	ครั้ง

วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ ใช้เวลาที่เหลือจนครบ 20 นาที

2.3 การฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการเล่นอย่างอิสระ โดยให้นักเรียนเคลื่อนไหวว้ชวะของร่างกายที่นอกเหนือจากการเคลื่อนไหวปกติในชีวิตประจำวัน เช่น กระโดด วิ่ง ยกเท้า เขย่ง ก้มเงย เดินเร็ว กางแขน หรือเล่นเกมกีฬาประเภทต่าง ๆ ที่ตนเองถนัด ตามใจชอบ

3. วิธีดำเนินการทดลอง

3.1 ทดสอบก่อน (Pre-test) โดยใช้แบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเอง 25 ข้อ กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.2 ทดลองโดยทำการฝึกสมรรถภาพทางกายในสัปดาห์ถัดมา ให้แก่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้เวลาในการฝึกกลุ่มละ 20 นาที จำนวน 9 สัปดาห์ ทุกวันในเวลาราชการ โดยทำการฝึกดังนี้

3.2.1 กลุ่มทดลองฝึกสมรรถภาพทางกายด้วยแบบฝึกการบริหารร่างกาย 10 ท่า ของกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

3.2.2 กลุ่มควบคุมฝึกสมรรถภาพทางกายด้วยแบบฝึกการเล่นอย่างอิสระ

3.3 ทดสอบหลังการฝึกสมรรถภาพทางกาย (Post-test) ในสัปดาห์ถัดจากการฝึกสิ้นสุดลงกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเอง 25 ข้อ ซ้ำคู่เดียวกันกับการทดสอบก่อนการฝึก (Pre-test)

3.4 ตรวจสอบผลการทดสอบ นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ เพื่อตรวจสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้ท่าฝึกการบริหารร่างกายของกรมพลศึกษา และนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยการให้เล่นอย่างอิสระก่อนการทดลองโดยใช้ t-test (Dependent Samples) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 87)

2. ทดสอบความแตกต่างความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้ท่าฝึกการบริหารร่างกายของกรมพลศึกษา กับนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการให้เล่นอย่างอิสระภายหลังการทดลอง โดยใช้ t-test (Independent Samples) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 87).

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลได้ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้ท่าบริหารร่างกายของกรมพลศึกษา มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการให้เล่นอย่างอิสระ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้ท่าบริหารร่างกายของกรมพลศึกษา มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการให้เล่นอย่างอิสระ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

1. การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการฝึกสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนการฝึกสมรรถภาพทางกายและหลังการฝึกสมรรถภาพทางกาย พบว่า หลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับเฟท และดันน์ (Feit and Dunn, 1989 : 65 - 66) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินจัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เมื่อสมรรถภาพทางกายดี ก็จะทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง กล้าแสดงออกในทางสร้างสรรค์ สามารถปรับตัวเองอยู่ในสังคมได้ นอกจากนี้การมีสมรรถภาพทางกายดี ยังสามารถแก้ไขสถานการณ์คับขันที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ ญูมา ฟีนงาม (2520 : 19) ได้กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษนั้นมีจุดประสงค์ที่จะช่วยให้เด็กที่มีความพิการด้านใดด้านหนึ่งได้มีความเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เพื่อทดแทนความพิการของตนเอง โดยการให้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาและนันทนาการ เพื่อช่วยให้เด็กพิการเหล่านั้น ได้แก้ไขและปรับปรุงตัวเอง และชิตพงษ์ ไชยวสุ และคนอื่น ๆ (2528 : 99) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายช่วยเสริมสุขภาพจิตได้อีกทางหนึ่งคือ การสร้างความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

2. การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองหลังการฝึกสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการฝึกสมรรถภาพทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยใช้ท่าการบริหารร่างกายแตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการเล่นอย่างอิสระอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งอาจเป็นเพราะว่าเด็กนักเรียนที่อยู่ในกลุ่ม

ทดลองนั้น ได้รับการควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิดกับครูผู้ฝึก โดยครูผู้ฝึกได้กำหนดบทบาทของนักเรียนทุกคนได้ แสดงออกในการเป็นผู้นำในการฝึก ฝึกความรับผิดชอบ ฝึกการตรงต่อเวลา ฝึกความเป็นระเบียบวินัย ฝึกการกล้าแสดงออก ซึ่งแจ่มจันทร์ เกียรติกุล (2530 : 23 - 24) ได้กล่าวว่า ในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็กนั้น นอกจากสถาบันครอบครัวแล้ว สถาบันการศึกษายังเป็นอีกสถาบันหนึ่งที่มีส่วนในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็ก ครูสามารถสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น แสดงความเป็นมิตรกับเด็ก พูดกับเด็กอย่างเป็นกันเอง อดทนที่จะฟังเขาอย่างตั้งใจ เปิดโอกาสให้เด็กแสดงออกอย่างเต็มที่ นอกจากนั้น รจนา ทรรทรานนท์ และคนอื่น ๆ (2528 : 103 - 105) ได้กล่าวว่า การที่จะสามารถทำให้เด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินอยู่ได้ในสังคมโดยไม่มีปัญหา จำเป็นต้องมีการปรับพฤติกรรม ซึ่งมีสาเหตุที่เกิดจากการเลี้ยงดูจากทางบ้าน โดยการฝึกให้มีระเบียบและรู้จักกฎเกณฑ์ของสังคม การมีระเบียบวินัยจะช่วยให้เด็กรู้จักควบคุมตัวเอง และมีความรับผิดชอบ ทำให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เช่น รู้จักการเป็นผู้ให้ การเป็นผู้รับ รู้จักให้ความร่วมมือกับผู้อื่น รู้จักการรอคอย และเข้าใจถึงการกระทำต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม และ ลัดดา สุวรรณรัตน์ (2512 : 7) ได้กล่าวว่า ความมั่นใจในตนเองไม่มีผู้ใดจะให้เด็กได้โดยตรง แต่สามารถจัดบรรยากาศและโอกาสที่ความมั่นใจของเด็กจะพัฒนาขึ้นได้ หมายความว่า การให้ความช่วยเหลือและการให้คำปรึกษาของบิดา มารดา ครู อาจารย์ ที่ถูกหลักเกณฑ์ และยังได้รับความรักจากบิดา มารดา ครู อาจารย์ เพื่อนและคนอื่น ๆ หรือเขารู้สึกว่าตัวเองเป็นที่พึงปรารถนาของคนอื่น มีความรู้สึกว่าเขาเองมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

เพราะฉะนั้นในวิธีฝึกสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองนั้น เป็นการฝึกให้นักเรียนได้มีความรับผิดชอบต่อตนเองและกล้าแสดงออก ฝึกความเป็นระเบียบวินัย และบรรยากาศเป็นไปด้วยความสนุกสนาน ซึ่งเป็นวิธีการฝึกที่ครูเป็นผู้จัดกิจกรรมขึ้นมาและควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิดและเป็นไปแบบประชาธิปไตย ซึ่งตรงกับการศึกษาของสุรเกียรติ ลิ้มเจริญ (2523 : 50 - 51) ที่ได้ศึกษาพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระเบียบวินัย

ในชั้นเรียนแบบประชาธิปไตย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับระเบียบวินัยในชั้นเรียนที่ปล่อยปละละเลย แสดงว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กจะสูงในชั้นเรียนที่มีระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตย และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กจะต่ำในชั้นเรียนที่มีระเบียบวินัยแบบปล่อยปละละเลย ซึ่งในกลุ่มควบคุมนั้น ผู้วิจัยได้ทำการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการให้เล่นอย่างอิสระ ซึ่งนักเรียนจะเล่นกันอย่างไม่มีการระเบียบวินัย ปล่อยให้เล่นตามใจชอบ แต่อย่างไรก็ตามซูซิม อ่อนโคกสูง (2516 : 96 - 98) ได้ศึกษาพบว่า นอกจากการจัดชั้นเรียนให้มีระเบียบวินัย ส่งผลให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นแล้วนั้น ปัจจัยต่าง ๆ เช่น อาชีพของผู้ปกครอง การอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ ครู และอาจารย์ ก็มีส่วนทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันด้วย เช่น เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดี แต่มีการอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูของพ่อแม่ ครูและอาจารย์ที่เข้มงวดกวดขัน ระเบียบวินัยในชั้นเรียนปล่อยปละละเลย เด็กก็จะมีบุคลิกภาพเก็บตัว แต่ในทางตรงกันข้าม เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ แต่มีการอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูของพ่อแม่ ครู และอาจารย์แบบประชาธิปไตย อยู่ในชั้นเรียนที่มีระเบียบวินัย เด็กก็จะมีบุคลิกภาพที่แสดงตัว และทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงด้วย

ดังนั้นก็อาจกล่าวได้ว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้ทำการบริหารร่างกาย และมีครูเป็นผู้ดูแลควบคุมใกล้ชิด มีการกำหนดบทบาทให้นักเรียนได้แสดงออก ได้มีการฝึกระเบียบวินัย ฝึกการเป็นผู้นำ ฝึกการรอคอย ฝึกให้รู้จักการตรงต่อเวลา ขณะเดียวกันบรรยากาศในการฝึกร่วมกันเป็นไปอย่างสนุกสนาน ย่อมส่งผลให้เด็กนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินในกลุ่มทดลอง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ข้อสังเกตจากการศึกษาค้นคว้า

จากการสังเกตระหว่างการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีข้อสังเกตที่แตกต่างกันดังต่อไปนี้คือ

ตาราง 4 เปรียบเทียบข้อสังเกตระหว่างการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1. ในระยะแรกของการฝึก นักเรียนตื่นเต้น และสนใจในการฝึกดี	1. ในระยะแรกของการฝึก นักเรียนตื่นเต้น และสนใจในการฝึกดี
2. มีความกระตือรือร้นในการฝึก ตลอด 9 สัปดาห์ ซึ่งสังเกตจากการแต่งกายอย่างเหมาะสมและเร่งรีบมาตามเวลาที่ครูกำหนด	2. ขาดการกระตือรือร้นในการฝึกตลอด 9 สัปดาห์ ซึ่งสังเกตได้จากการแต่งกายไม่เหมาะสม เช่น ใส่ชุดนักเรียนมาฝึกและการมาไม่ตรงตามเวลาที่ครูกำหนด
3. การฝึกทุกคนได้ออกมาเป็นผู้ดำเนินการฝึกและจะพอใจมากเมื่อตนเองได้ออกมาเป็นผู้นำ	3. การฝึกต่างคนต่างฝึกบ้างก็ฝึกคนเดียวหรือเป็นกลุ่มจากที่สังเกตพบฝึกสักหนึ่งก็นั่งเล่นหรือคุยกัน ครูจะต้องคอยเตือนให้ฝึกต่อจนครบเวลาที่กำหนดเสมอ
4. สนใจต่อรางวัลที่ครูเสนอเมื่อจบการฝึกในแต่ละสัปดาห์	4. สนใจต่อรางวัลที่ครูเสนอเมื่อจบการฝึกในแต่ละสัปดาห์
5. สนใจกับชั่วโมงฝึกของตนเองว่าขาดและมาครบหรือไม่ในตารางที่ครูคิดประกาศไว้	5. ขาดความสนใจในชั่วโมงฝึกของตนเองในตารางที่ครูคิดประกาศไว้
6. ในการฝึกชอบเสนอให้ตนเองเป็นผู้ดำเนินการฝึกเสมอ	6. การฝึกจะฝึกอยู่คนเดียวหรือเป็นกลุ่มโดยไม่ได้เสนอตนเองให้เป็นผู้ดำเนินการฝึก
7. บรรยากาศการฝึกเป็นไปอย่างสนุกสนาน มีการนับจังหวะของแต่ละท่าการบริหารร่างกาย	7. บรรยากาศในการฝึกบางคนคอยถามครูตลอดเวลาว่าหมดเวลาแล้วหรือยัง แสดงอาการน่าเบื่อ ไม่อยากฝึก

ตาราง 4 (ต่อ)

กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
8. ตลอดระยะเวลาในการฝึกนักเรียนจะมาไม่ครบหรือมาไม่ทัน แต่ก็จะมาขอฝึกต่างหากเสมอ	8. ตลอดระยะเวลาในการฝึก นักเรียนจะมาไม่ครบหรือมาไม่ทัน แต่ก็ไม่สนใจที่จะมาขอฝึกต่างหาก

ข้อเสนอแนะ

จากข้อสังเกตและผลการศึกษาคั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนวคิดอันอาจจะเป็นประโยชน์ในด้านการจัดกิจกรรมผลศึกษา และการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

1. ด้านการจัดกิจกรรมผลศึกษา

1.1 ครูผู้สอนควรทำการฝึกสมรรถภาพทางกายให้เป็นอย่างดีมีระเบียบแบบแผนหรือมีการจัดโปรแกรมในการฝึก เพราะจะทำให้เด็กได้มีการฝึกสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งฝึกให้เด็กมีความเป็นระเบียบวินัย ได้ฝึกความเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก มีความร่วมมือกันด้วยความพร้อมเพรียง ฝึกการตรงต่อเวลา ฝึกรู้จักการอดทน

1.2 กิจกรรมผลศึกษาที่ปล่อยให้เด็กเล่นเองตามอิสระ ไม่เป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง การปล่อยให้เล่นเองตามอิสระ เด็กไม่สามารถเข้าใจวิธีการออกกำลังกายตามขั้นตอนที่ถูกต้อง และกิจกรรมการเรียนการสอนขาดการกระตุ้นจากครู การฝึกฝนให้รู้จักระเบียบวินัย ขาดการเป็นผู้นำ ขาดการกล้าแสดงออก ไม่รู้จักการอดทน และบางครั้งในการปล่อยให้เล่นอย่างอิสระโดยที่ครูไม่สนใจนั้น กิจกรรมผลศึกษาก็อาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย

1.3 ให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น ให้นักเรียนได้ออกมา เป็นผู้ดำเนินการฝึกสมรรถภาพทางกาย มีการให้แรงเสริมโดยการชมเชย เมื่อนักเรียน ทำการฝึกอย่างเข้มแข็งและพร้อมเพรียงกัน หรือนักเรียนคนใดไม่เคยขาดในการฝึกเลย จะมีรางวัลให้

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรมีการทดสอบวัดสมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนทำการวิจัย

2.2 ควรมีการวิจัยเรื่องการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองในระดับชั้นอื่น ๆ เช่น มัธยมศึกษา

2.3 ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน

2.4 ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมรรถภาพทางกายกับเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยินและเด็กพิการประเภทอื่น ๆ โดยพิจารณาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับด้านจิตวิทยา เช่น ความเป็นผู้นำ การกล้าตัดสินใจ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การกล้าแสดงออก การปรับตัว ความวิตกกังวล หรือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นต้น

અવગણના

บรรณานุกรม

- กวินทร์ ธรรมนุต. การศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการทางความคิดโดยยึดตนเองเป็นศูนย์กลางของเด็กที่มีความแตกต่างกันในด้านการอบรมเลี้ยงดู และการยอมรับของกลุ่มเพื่อน. วิทยานิพนธ์ กค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.
- เกษม สุริยภัทร์. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพกลไกกับลักษณะความเป็นผู้นำ. วิทยานิพนธ์ กค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.
- คหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, สมาคม. พัฒนาการเด็ก. ฉบับแก้ไขปรับปรุง. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ., 2518.
- จรรยาพร ธรณินทร์. ผลศึกษาสำหรับคนพิการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เทพนิมิตการพิมพ์, 2526.
- แจ่มจันทร์ เกียรติกุล. การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองและวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกันและอยู่ในชั้นเรียนของครูที่มีพฤติกรรมทางวาจาและท่าทางแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ กค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- ชิดพงศ์ ไชยวสุ และคนอื่น ๆ. แอโรบิคได้นซ์ กายบริหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย, 2528.
- ชูชีพ อ่อนโคกสูง. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง กับคุณธรรมผลเมืองดี. วิทยานิพนธ์ กค.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2516. อัดสำเนา.
- ดำรง กิจกุล. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, 2527.
- นิรันดร์ สันติตระกูล. เอกสารการศึกษาคนหูหนวก - หูตึง อันดับ 1. มกราคม. 2527.

- บุญมา พึ่งงาม. การพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
บางแสน, 2520.
- บุญสม มาร์ติน. "คำกล่าวรายงาน," ข่าวสารกรมพลศึกษา. 1 - 2 ; มกราคม
2519.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์. เกมพลศึกษา. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ไพรัช พันธุ์ชาติ. ผลของการออกกำลังกายโดยการฝึกกายบริหารครึ่งละ 10 นาที
และ 20 นาทีต่อวันที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย. ปรินญาณินทร์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.
- ฟอง เกิดแก้ว. การพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- รจนา ทรรทรานนท์ และคณะ. "เมื่อลูกหุนิการจะทำอย่างไร," คลินิกโสตสัมผัสและ
การพูด. ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาล
รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- ลัดดา สุวรรณรัตน์. แรงจูงใจในการเข้าศึกษาวิชาชีพเฉพาะและความมั่นใจที่จะออกไป
ประกอบอาชีพในโรงเรียนประเภทช่างอุตสาหกรรม. ปรินญาณินทร์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2512. อัดสำเนา.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพื้นฐาน
การศึกษา (ฝ่ายวัดผลและวิจัย) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2528.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. "สมรรถภาพทางกาย," ใน สารานุกรมศึกษาศาสตร์. ฉบับที่ 2
หน้า 77 - 79. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2528.
- วินัย ธรรมศิลป์. การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดเชียงใหม่. ปรินญาณินทร์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.
- ลวณา พรพัฒน์กุล. ความสำนึกในหน้าที่พลเมืองของเด็กไทย. รายงานการวิจัย
ฉบับที่ 22. การศาสนา, 2520.

- สัมพันธ์ บุญเกิด. ความเชื่อเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดภาคเหนือ. ปรินญาณินทร์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.
- ลูโซทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารประกอบการสอนชุดการพัฒนาพฤติกรรมเด็ก เล่ม 2. กรุงเทพฯ : กราฟิคอาร์ต, 2524.
- สุนารี คันสนีย์. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนโรงเรียนสาธิต. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514. อัดสำเนา.
- สุนีย์รัตน์ ฤทธิงชัยเลิศ. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้น ป.5 ที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.
- สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว. ความสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนในชั้นเรียน ความรับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเอง. ปรินญาณินทร์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.
- สุรเกียรติ ลิ้มเจริญ. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลกับระเบียบวินัยในชั้นเรียน. ปรินญาณินทร์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.
- สมพงษ์ ตีรพัฒน์. ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการอบรมเลี้ยงดู ความเชื่อมั่นในตนเอง และความรับผิดชอบ. ปรินญาณินทร์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2517. อัดสำเนา.
- สมพร พลอยงาม. การทดลองสอนความเชื่อมั่นในตนเองแก่เด็กที่มีระดับพัฒนาการทางสติปัญญาต่างกันโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์. ปรินญาณินทร์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2518. อัดสำเนา.
- สำรวล รัตนาจรรย์. สมรรถภาพทางกาย. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520.

- อมรวงศ์ สุธรรมรักษ์. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับลักษณะความเป็นผู้นำของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 4 วิชาเอกพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.
- อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์. ผลการใช้ทบทวนสมมติต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- อุดม สำอางค์กุล. ลักษณะความเป็นผู้นำ ความเคร่งครัด และความเชื่อมั่นในตนเองของวัยรุ่นในภาคกลาง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2519. อัดสำเนา.
- Bucher, Charles A. Foundation of Physical Education. 8th ed. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1979.
- Child Study Association of America. Our Children today. New York : The Viking Press, 1952.
- Clarke, H. Harrison. Application of Measurement to Health and Physical Education. 4th ed. Englewood Cliffs, Prentice-Hall, 1967.
- Daner, Victor P. Fitness for Elementary School Children. 5th ed. Minneapolis, Minn, Burgess, 1965.
- Erickson, E.H. Childhood and Society. New York : Morton, 1975.
- Fait, Hollis F. and John M. Dunn. Special Physical Education. Dubque, Iowa : WM.C Brown, 1989.
- Garvin, Bobby Selby. "An Investigation into the Relationship of Personality and Physical Fitness," Dissertation Abstracts International. 33(12) ; 1486 - A ; October, 1972.
- Getchell, Bud. Physical Fitness : A Way of Life. 2nd ed. New York : John Wildy & Sons, 1979.
- Maslow, A.H. Motivation and Personality. New York : Harper, 1954.
- Miller, Arthur George. Physical Education in Elementary School Curriculum. Virginia : Englewood Cliffs : Prentice Hall, 1957.

- Myklebust, H.R. The Psychology of Deafness. New York : Grune and Stratton, 1964.
- Scott, M. Gladys. Measurement and Evaluation in Physical Education. Washington, D.E. : American Association for Health, 1959.
- Seaman, Janet A. and Pauw, Karen P. The New Adapted Physical Education. California : Mayfield Publishing Company, 1982.
- Servier, Vernon Alvin. "An Administrative Study of the Effectiveness of Aerobic Dancing on Selected Physical Fitness and Personality Variables," Dissertation Abstracts International. 40(7) : 3847 - A ; January, 1979.
- Stewart, Carol Ann Lax. "The Effects of Different Motivation Techniques and Personality Types on Selected Physical Fitness Parameters," Dissertation Abstracts International. 40(8) : 1980:4477-A.
- Symonds, Addington F. Teaching Yourself Personality Efficiency. London : The English University Press, 1944.
- Vicker, R.R., and L.K. Hervig. Effects of Physical Training in Marine Corps Basic Training : A Replication and Extension Report. San Diego, Calif. : Naval Health Research Center, 1984.

ภาคผนวก

คุณภาพของแบบทดสอบรายชื่อ
แบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเอง
แบบฝึกสมรรถภาพทางกาย

คุณภาพของแบบทดสอบรายข้อ

ตาราง 5 แสดงค่า t รายข้อ

ข้อ	t	ข้อ	t
1.	1.927	21.	4.382
2.	1.926	22.	2.253
3.	2.031	23.	4.088
4.	3.209	24.	2.542
5.	4.368	25.	4.962
6.	2.840		
7.	3.057		
8.	4.406		
9.	3.887		
10.	2.296		
11.	1.999		
12.	1.854		
13.	3.562		
14.	2.114		
15.	2.764		
16.	4.134		
17.	3.338		
18.	2.060		
19.	2.759		
20.	5.719		

แบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเอง

คำชี้แจงในการตอบแบบทดสอบ

แบบสอบถามทั้งหมดมี 25 ข้อ แบบสอบถามนี้ต้องการถามเกี่ยวกับความรู้สึกหรือการกระทำบางอย่างของนักเรียนในเรื่องทั่ว ๆ ไป โดยจะมีข้อความให้นักเรียนอ่าน แล้วให้นักเรียนพิจารณาข้อความเหล่านั้นว่าตรงตามลักษณะ ความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียน การตอบขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด

การตอบแบบสอบถาม

ให้นักเรียนตอบโดยกาเครื่องหมาย \surd ลงในช่องที่ต้องการจะตอบเพียงข้อเดียวในหนึ่งข้อความ และขอให้นักเรียนตอบครบทุกข้อ ในข้อหนึ่ง ๆ จะมีช่องเลือกตอบ 5 ช่อง ดังนี้

ข้อความ	ไม่ จริงเลย	จริง เล็กน้อย	จริง ปานกลาง	จริง ค่อนข้างมาก	จริง มากที่สุด
(0)					

เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่จริงเลย หมายถึง เมื่อข้อความนั้นไม่เป็นความจริงสำหรับนักเรียนเลย
 จริงเล็กน้อย หมายถึง เมื่อข้อความนั้นเป็นความจริงสำหรับนักเรียนเล็กน้อย
 จริงปานกลาง หมายถึง เมื่อข้อความนั้นเป็นความจริงสำหรับนักเรียนราวครึ่งหนึ่ง
 จริงค่อนข้างมาก หมายถึง เมื่อข้อความนั้นส่วนใหญ่เป็นความจริงสำหรับนักเรียน
 จริงมากที่สุด หมายถึง เมื่อข้อความนั้นเป็นความจริงสำหรับนักเรียนมากที่สุด

ตัวอย่างการตอบ

(0) ฉันเป็นคนกล้าหาญ

(00) ฉันเป็นคนอ่อนแอ

เมื่อนักเรียนอ่านข้อความนี้แล้วก็พิจารณาตัวนักเรียนเองว่า ข้อความนี้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนเพียงใด สมมติว่าข้อ (0) ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด ก็กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง "จริงมากที่สุด" และข้อ (00) ไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเลย ก็กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง "ไม่จริงเลย" ดังตัวอย่าง

ข้อความ	ไม่ จริงเลย	จริง เล็กน้อย	จริง ปานกลาง	จริง ค่อนข้างมาก	จริง มากที่สุด
(0) ฉันเป็นคนกล้าหาญ.....✓.....
(00) ฉันเป็นคนอ่อนแอ.....✓.....

แบบทดสอบ

ข้อความ	ไม่ จริงเลย	จริง เล็กน้อย	จริง ปานกลาง	จริง ค่อนข้างมาก	จริง มากที่สุด
1. เมื่อตอบคำถามครูผัดฉันรู้สึกอาย.....					
2. เมื่อถูกล้อเลียนว่าเป็นใบ้ ฉัน รู้สึกเฉย ๆ.....					
3. เวลานั้นโกรธหรือไม่พอใจ ฉัน จะส่งเสียงดัง.....					
4. เวลาออกไปพูดหน้าชั้น ฉันรู้สึก ใจสั้น ขาสั่น.....					
5. เมื่อไม่เข้าใจบทเรียนฉันไม่กล้า ถามครู.....					
6. เมื่อแบ่งกลุ่มทำงานฉันชอบนั่งฟัง เพื่อนแสดงความคิดเห็น.....					
7. เมื่อครูถามแม้ว่าฉันจะตอบได้ ฉันก็ไม่ตอบ.....					
8. ฉันไม่ชอบออกไปพูดหน้าชั้น.....					
9. เวลาพูดกับครูหรือคนอื่น ฉัน ไม่กล้าสบตา.....					
10. ฉันไม่สบายใจเลยที่จะต้อง ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าชั้น.....					

ข้อความ	ไม่ จริงเลย	จริง เล็กน้อย	จริง ปานกลาง	จริง ค่อนข้างมาก	จริง มากที่สุด
11. ฉันคิดว่าฉันมีความสามารถในการเป็นหัวหน้า.....					
12. ฉันชอบอาสาทำงานให้เพื่อน.....					
13. เวลาแบ่งกลุ่มทำงานเพื่อนมักจะแสดงท่าทีไม่ยอมให้ฉันร่วมในกลุ่มด้วย.....					
14. ฉันชอบทำตัวเด่นกว่าคนอื่น.....					
15. เมื่อมีการลงคะแนนเสียงเพื่อเลือกหัวหน้าชั้น ฉันจะยกมือตามเพื่อน.....					
16. ถ้าเพื่อนบอกว่าฉันทำเลขข้อนั้นผิด ฉันจะรีบแก้ทันที.....					
17. การบ้านข้อที่อยากฉันจะคอยลอกจากเพื่อน.....					
18. เมื่อครูมอบงานให้ทำฉันจะทำทันที แม้จะยากเพียงใดก็ตาม.....					
19. ฉันจะคอยถามครูตลอดเวลาในงานที่ครูมอบหมายให้ทำ.....					
20. เมื่อนั้นไปโรงเรียนสายจะคอยหลบครูเสมอ.....					

ข้อความ	ไม่ จริงเลย	จริง เล็กน้อย	จริง ปานกลาง	จริง ค่อนข้างมาก	จริง มากที่สุด
21. ในหมู่คนหมู่มาก ๆ ฉันไม่ชอบใช้ ภาษามือ.....					
22. ฉันรู้สึกกลัวที่จะให้คนอื่นรู้ว่าฉัน หูหนวก.....					
23. ฉันจะขาดเรียนเมื่อฉันทำการบ้าน ไม่เรียบร้อย.....					
24. ฉันไม่กลัวเลยที่จะรู้จักกับคน แปลกหน้า.....					
25. เวลาฉันทะเลาะกับเพื่อน ๆ ฉัน รู้สึกกลัวเมื่อครูเรียกพบ.....					

แบบฝึกสมรรถภาพทางกาย

2. แบบการฝึกกายบริหาร

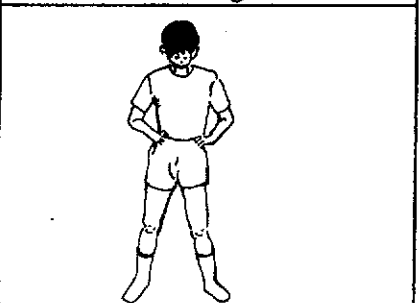
ท่าที่ 1 ก้มเงยศีรษะ



ท่าเตรียม ยืนตรงเท้าชิดกัน แขนอยู่ข้างลำตัว



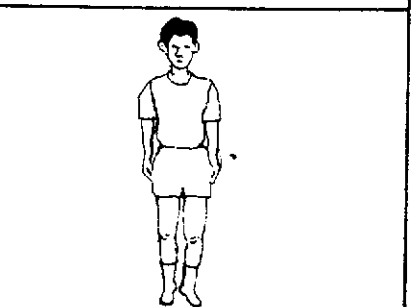
จังหวะที่ 1 กระโดดแยกเท้า พร้อมกับเอามือจับที่สะเอว



จังหวะที่ 2 ค่อย ๆ ก้มหน้าลง

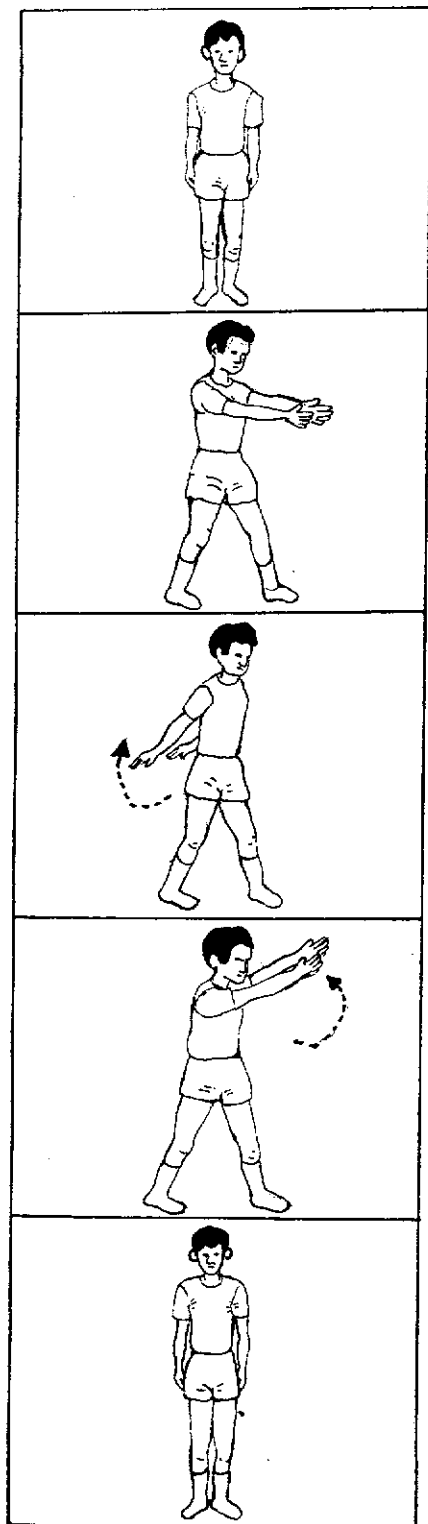


จังหวะที่ 3 ค่อย ๆ เงยหน้าขึ้น



จังหวะที่ 4 กระโดดกลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 2 หมุนไหล่



ท่าเตรียม ยืนตรงเท้าทั้งสองชิดกัน แขนอยู่ข้างลำตัว

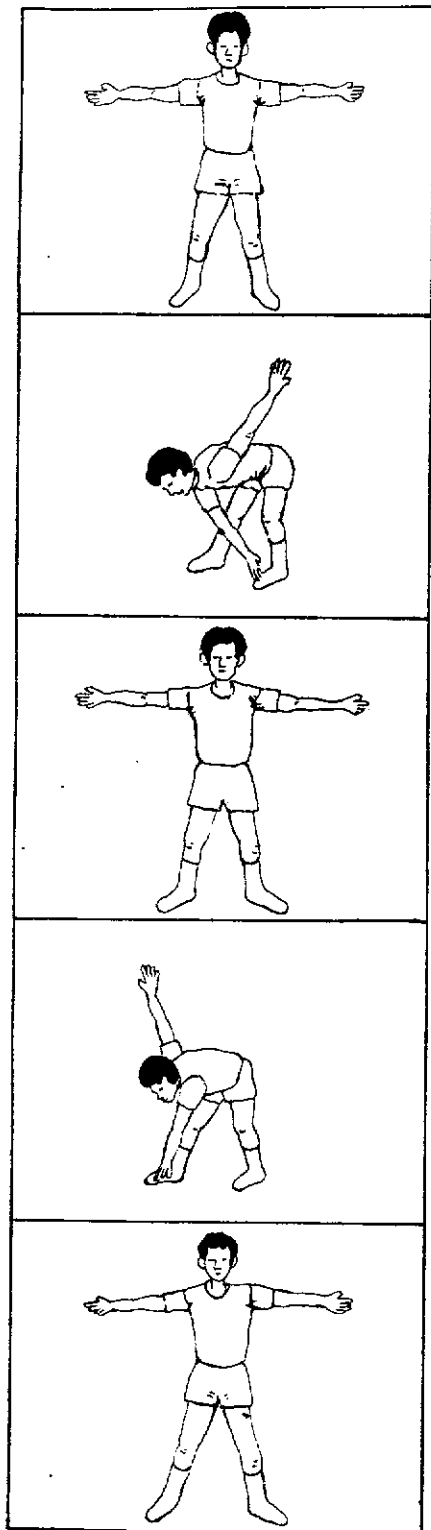
จังหวะที่ 1 กระโดดแยกเท้า พร้อมทั้งเหยียดแขนทั้งสอง
ตรงออกไป

จังหวะที่ 2 หมุนแขนทั้งสองข้างเป็นวงกลมไปด้านหน้า
5 รอบ แล้วกลับสู่จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 3 หมุนแขนทั้งสองเป็นวงกลมไปด้านหลัง
5 รอบ แล้วกลับสู่จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 4 กระโดดกลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 3 ยืนก้มตัวมือแตะปลายเท้า



ท่าเตรียม ยืนตรงเท้าทั้งสองแยกห่างกันพอควร
แขนทั้งสองข้างกางออกเสมอระดับไหล่

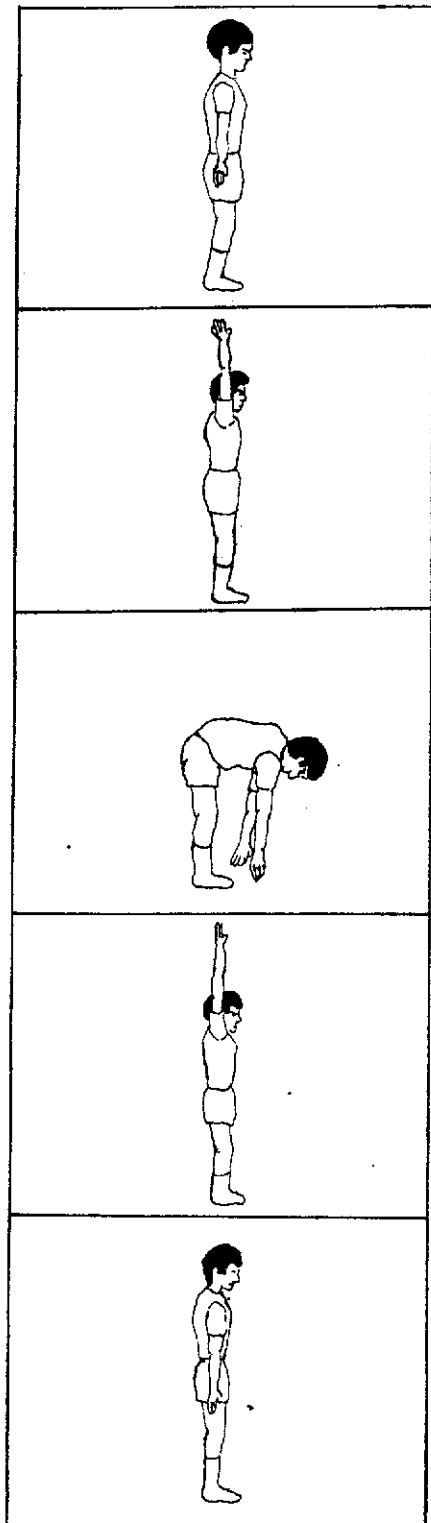
จังหวะที่ 1 ก้มตัวลงเอาปลายนิ้วมือขวาแตะปลาย
เท้าซ้ายพร้อมทั้งเหยียดแขนซ้ายขึ้นด้านบน

จังหวะที่ 2 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 3 ก้มตัวลงเอาปลายนิ้วมือซ้ายแตะปลาย
เท้าขวาพร้อมทั้งเหยียดแขนขวาขึ้นด้านบน

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 4 ก้มเงยลำตัว



ท่าเตรียม ยืนตรงเท้าทั้งสองชิดกัน แขนอยู่ข้างลำตัว

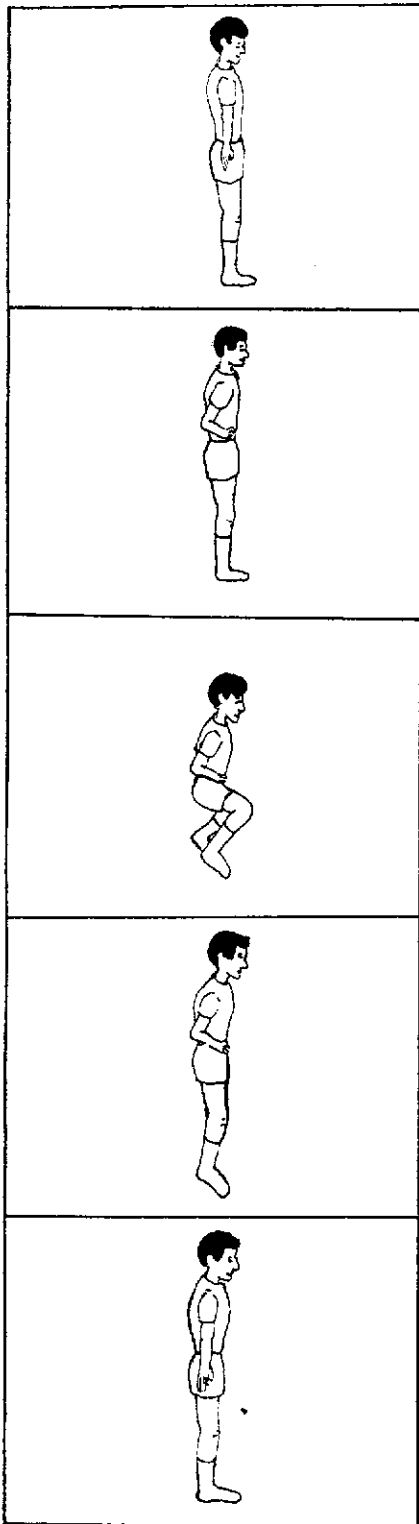
จังหวะที่ 1 ยกแขนทั้งสองขึ้นเหยียดตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ

จังหวะที่ 2 ก้มตัวลงไปข้างหน้าจนกระทั่งปลายนิ้วมือแตะปลายนิ้วเท้า

จังหวะที่ 3 เหยียดตัวขึ้นสู่ท่าตรง เหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 4 ลดมือลงสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 5 เขย่งเท้าขึ้น



ท่าเตรียม ยืนตรงเท้าทั้งสองชิดกัน แขนอยู่ข้างลำตัว

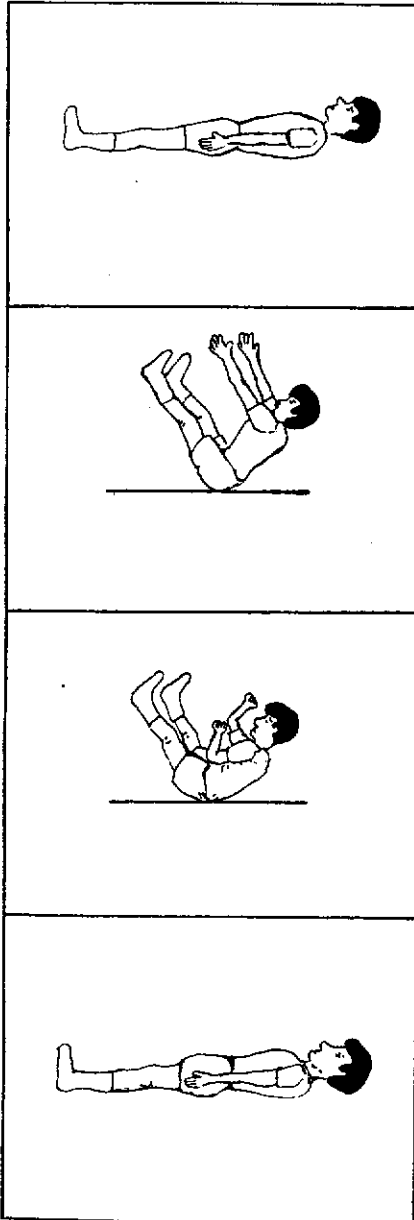
จังหวะที่ 1 เอามือทั้งสองจับไว้ที่สะเอว พร้อมกับเขย่ง
ส้นเท้าขึ้น

จังหวะที่ 2 ค่อย ๆ ย่อขาทั้งสองนั่งลงจนก้มแตะส้นเท้า

จังหวะที่ 3 ค่อย ๆ ยืนขึ้นสู่ท่าจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 6 นิ่งรูปตัววี



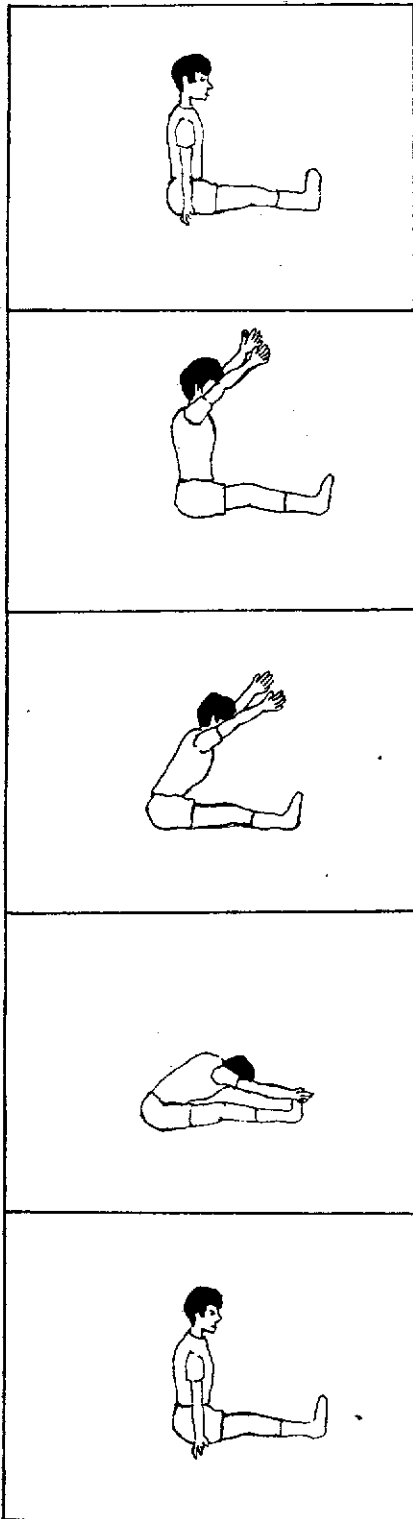
ท่าเตรียม นอนหงายราบกับพื้นเท้าทั้งสองชิดกัน
แขนทั้งสองวางไว้อยู่ข้างลำตัว

จังหวะที่ 1 ยกลำตัว แขน ขา ขึ้นจากพื้นให้มากที่สุด
(รูปตัววี) แขนทั้งสองขนานกับขา

จังหวะที่ 2 ใช้มือทั้งสองกำหลวม ๆ ทบที่หน้าท้อง
เบา ๆ 10 ครั้ง

จังหวะที่ 3 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 7 นิ่งก้มตัวมือแตะปลายเท้า



ท่าเตรียม นิ่งลงกับพื้นลำตัวตั้งตรง ขาทั้งสองชิดกันและ
เหยียดตรงไปข้างหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว

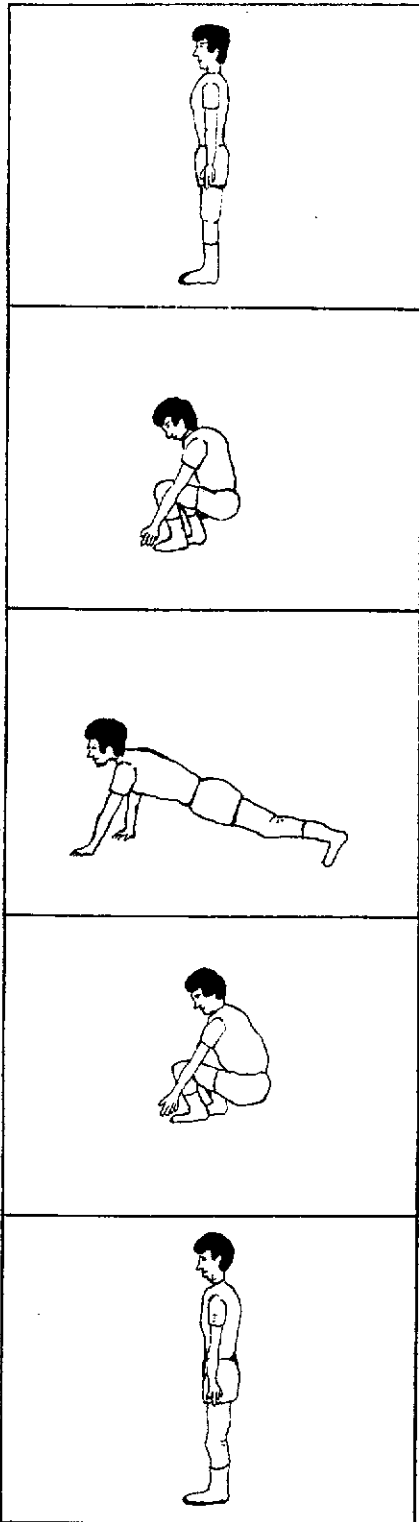
จังหวะที่ 1 ยกแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงชูขึ้นเหนือศีรษะ

จังหวะที่ 2 ค่อย ๆ เคลื่อนแขนทั้งสองลงด้านหน้า
พร้อมกับก้มตัวลง

จังหวะที่ 3 ก้มตัวลงจนศีรษะแตะเข่า ปลายนิ้วมือจรด
ปลายนิ้วเท้า

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 8 สควอททรัสต์



ท่าเตรียม ยืนตรงเท้าทั้งสองชิดกัน แขนอยู่ข้างลำตัว

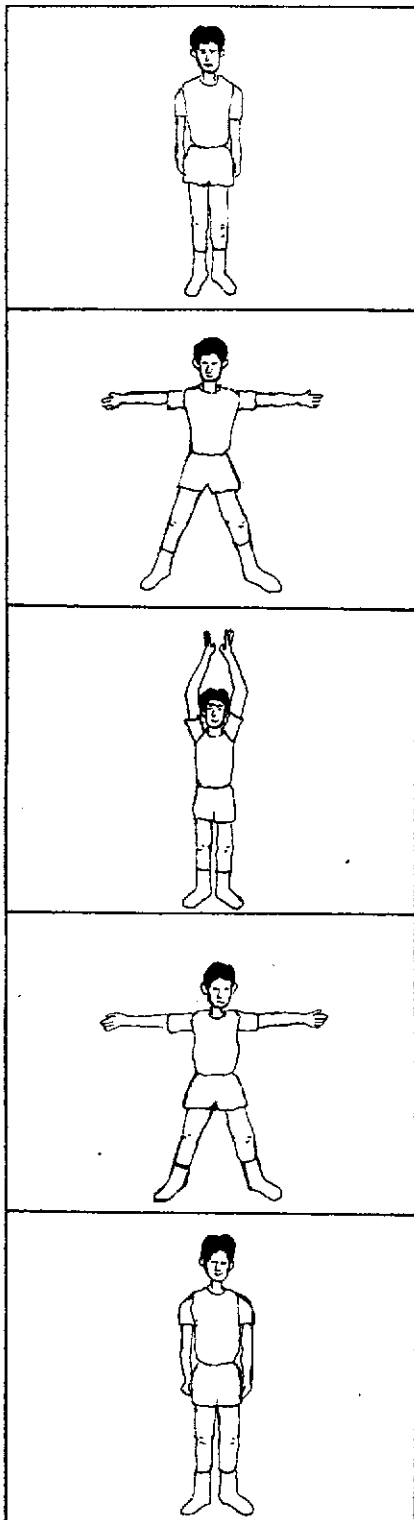
จังหวะที่ 1 นั่งลงอยู่ในท่านั่งยอง ๆ มือทั้งสองแตะพื้น
เข้าอยู่ระหว่างแขนทั้งสองข้าง

จังหวะที่ 2 ยืนเท้าทั้งสองไปข้างหลัง ลำตัวตรง

จังหวะที่ 3 ดึงเท้าทั้งสองข้างกลับมาสู่ในท่าจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 4 ยืนขึ้นสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 9 กระโดดตบ



ท่าเตรียม ยืนตรงเท้าทั้งสองชิดกัน แขนอยู่ข้างลำตัว

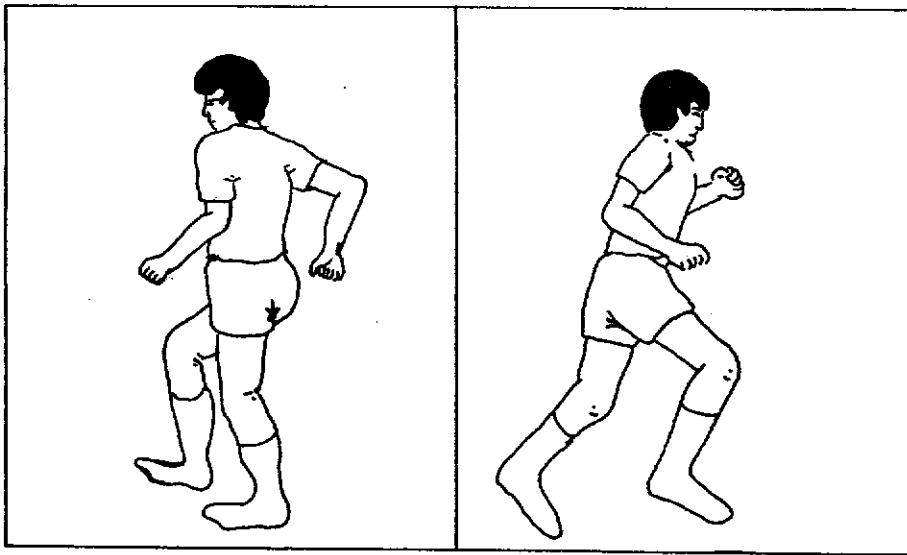
จังหวะที่ 1 กระโดดยกเท้า แขนทั้งสองกางเสมอระดับไหล่

จังหวะที่ 2 กระโดดชิดเท้า มือทั้งสองตบกันเหนือศีรษะ

จังหวะที่ 3 กระโดดแยกเท้า แขนทั้งสองกางออกเสมอระดับไหล่ เหมือนจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 4 กระโดดชิดเท้ากลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 10 วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่



- ท่าเตรียม ยืนตรง มือทั้งสองกำหลวม ๆ อยู่บริเวณหน้าอก
- วิธีทำ ให้วิ่งยกเท้าสูง โดยก้าวสม่ำเสมออยู่กับที่ แขนทั้งสองเหวี่ยงจากไหล่ขึ้นลงข้างลำตัว
- หมายเหตุ การนับจังหวะ จังหวะที่ 1 ถึง จังหวะที่ 4 เรียกว่า 1 ครั้ง การฝึก 10 ครั้ง เรียกว่า 1 ชุด

ผลของการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

บทคัดย่อ
ของ
สุพรพิศ คมขำ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกการศึกษาพิเศษ

กันยายน 2535

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินก่อนและหลังการฝึกสมรรถภาพทางกาย และเพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการบริหารร่างกายโดยใช้ท่าการบริหารร่างกายของกรมพลศึกษา และการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการเล่นอย่างอิสระ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเศรษฐเสถียร สังกัดกองการศึกษานิเทศ กรมสามัญศึกษา ปีการศึกษา 2534 จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้ท่าการบริหารร่างกาย กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการเล่นอย่างอิสระ เวลาที่ใช้ในการทดลอง ครั้งละ 20 นาที รวมเวลาที่ทดลอง 9 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้สร้างแบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเองและนำมาทดสอบกับนักเรียนทั้งสองกลุ่ม โดยทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) เมื่อทดลองเสร็จแล้วจึงทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม โดยใช้ t-test แบบกลุ่มตัวอย่างไม่อิสระต่อกัน และเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่ม โดยใช้ t-test แบบกลุ่มตัวอย่างที่อิสระต่อกัน ผลการทดลองปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้ท่าการบริหารร่างกาย และนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการเล่นอย่างอิสระ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพโดยใช้ท่าการบริหารร่างกาย และนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยการเล่นอย่างอิสระ มีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

EFFECT OF PHYSICAL FITNESS TRAINING UPON SELF-CONFIDENCE
OF PRATHOM SUKSA VI HEARING IMPAIRED STUDENTS

AN ABSTRACT

BY

SUPONPIT KOMKAME

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Special Education
at Srinakharinwirot University

September 1992

The purposes of this research were to compare the self-confidence of hearing impaired students before and after the physical fitness exercises and to compare the results of the physical fitness exercise control by the Department of Physical Education, Ministry of Education and the Free Play Exercise.

The subjects were thirty hearing impaired students Prathom Suksa VI in Sethasathian School of the 1991 academic year. They were randomly selected and assigned in to two group; the experimental group and the control group. The experimental group was exposed to the Physical Fitness Exercise by the Department of Physical Education and the control group was exposed to the Free play physical fitness exercise.

It took both group 20 minutes to exercise each day for 6 weeks.

The self-confidence questionnaire, conducted by the researcher, was applied in the data collection. The t-test was employed to determine the significance of the difference.

1. The self-confidence of the experimental group and the control group prior to and after the experiment were significantly in-creased at the .01 level.

2. The self-confidence of hearing impaired student between the experimental group and the control group were significantly different at .01 level.