

นันทวัน นบนอบ **2554** ผลของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีต่อ
แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
อาจารย์สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, ปร.ค. **114**หน้า

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีต่อ
แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยที่มีอาการ
ปวดหลังส่วนล่าง จำนวน **30** ราย แบ่งเป็น **2** กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมได้รับการรักษาทางการแพทย์ตามปกติ
และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังด้วยวิธีการของแมคเคนซี และกลุ่มทดลองได้รับการรักษาทาง
การแพทย์ตามปกติ และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังด้วยวิธีการของแมคเคนซี ร่วมกับการได้รับ
โปรแกรมการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ว่าตนเองประสบ
ความสำเร็จ การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ และการชักจูงด้วยคำพูด เป็นเวลา **8** สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้
ในการวิจัยคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง คู่มือออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลัง
ของแมคเคนซี โปรแกรมการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง และแบบประเมินระดับความ
เจ็บปวด ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลแบบสามเส้า และ
วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ
สถิติ **t-test** กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ **0.05** ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการสร้างความ
เชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีผลต่อรูปแบบการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของกลุ่มทดลองคือ สามารถ
ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้นและออกกำลังกายสม่ำเสมอวันละ **2** ครั้ง มีความตั้งใจ มีกำลังใจในการ
ออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง โดยมีเป้าหมายเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง นอกจากนี้ยังส่งผล
ให้ระดับความรู้สึกรู้สึกปวดหลังส่วนล่างลดลง โดยกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนความเจ็บปวดหลัง
ส่วนล่างในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ **0.05**

การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีผลทำให้ผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง
มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายหลังส่วนล่างเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลให้อาการปวดหลังส่วนล่างลดลง
อันจะนำไปสู่การลดปริมาณการรักษาด้วยยาบรรเทาปวดและส่งเสริมให้ผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง
ส่วนล่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก