

ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
ของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง

สุพัตรา รักษาสนธิ

คุณฉันทิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาคุณฉันทิพนธ์บัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

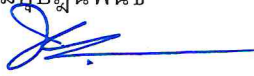
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

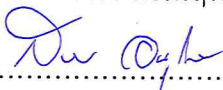
สิงหาคม 2561


ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมคุณวุฒิบัณฑิตและคณะกรรมการสอบคุณวุฒิบัณฑิต ได้พิจารณา
คุณวุฒิบัณฑิตของ สุพัตรา รักษาสนธิ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาคุณวุฒิบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

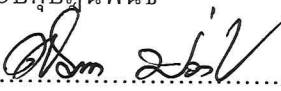
คณะกรรมการควบคุมคุณวุฒิบัณฑิต



.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

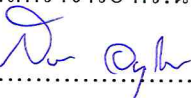

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุริพร อนุศาสนนันท์)

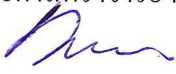

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย)

คณะกรรมการสอบคุณวุฒิบัณฑิต



.....ประธาน
(ดร.พิมพา ม่วงศิริธรรม)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุริพร อนุศาสนนันท์)


.....กรรมการ
(ดร.วิรัตน์ สนธิจันทร์)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาอนุมัติให้รับคุณวุฒิบัณฑิตฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาคุณวุฒิบัณฑิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพา


.....คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

วันที่ 17 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2561

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนดุขฎีนิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา
จากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
ปีการศึกษา 2561

กิตติกรรมประกาศ

คุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ดี เนื่องจากได้รับความกรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ
แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนให้กำลังใจผู้วิจัยด้วยดีตลอดมาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.นฤพนธ์ วงศ์คุรุภัทร ประธานกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย และ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุริพร อนุศาสนนันท์ กรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งใน
ความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.สราวุธ กุสุมภ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชยานนท์ อวิคุณ
ประเสริฐ ดร.ระพีพัฒน์ เคื่อนเพ็ญศรี และอาจารย์สุภาณูดา คงสมรส ที่ได้อนุเคราะห์เวลาอันมีค่า
ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์และ
ทรงคุณค่าอย่างยิ่งต่อการวิจัยนี้

ขอขอบพระคุณสถานออกกำลังกายทุกแห่ง ที่ได้ให้โอกาสและอนุญาตให้ผู้วิจัย
ดำเนินการวิจัยได้อย่างสะดวกรวมทั้งได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่ง ขอขอบคุณ ดร.ชลภา พศกชาติ
ในการให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวก และเป็นกำลังใจตลอดช่วงเวลาในการดำเนินการวิจัย

ขอขอบพระคุณพี่น้องทุกท่านที่ให้ความห่วงใย เป็นกำลังใจ ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือและ
สนับสนุนผู้วิจัยอย่างต่อเนื่องด้วยดีตลอดมา ตลอดจนบุคคลอื่นที่มีได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้ ซึ่งมี
ส่วนทำให้งานวิจัยสำเร็จได้ด้วยดี

สุดท้ายขอขอบคุณตัวผู้วิจัยเอง ที่มีความมานะ อดทน พยายามในการสู้ และฝ่าฟันอุปสรรค
ต่าง ๆ ได้ จนทำให้งานวิจัยสำเร็จได้อย่างสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณค่า และประโยชน์อันพึงได้รับจากการศึกษาครั้งนี้ ขอถวายเป็น
พุทธบูชา และบูชาพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณครูอาจารย์ และทุกท่านที่มีส่วนสนับสนุนการศึกษา
ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพดี และมีความสุขตลอดไป

สุพัตรา รักษาสนธิ์

55810027: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; ปร.ด.

(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: ปัจจัยทางจิตวิทยา/ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

สุภัตรา รักษาสนธิ: ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง (PSYCHOLOGICAL FACTOR AFFECTING CONTINUITY OF EXERCISE BEHAVIOUR RETENTION OF PEOPLE IN EASTERN REGION OF THAILAND) คณะกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์: นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร, Ph.D., ฉัตรกมล สิงห์น้อย, ปร.ด., สุรีพร อนุศาสนนันท์, ปร.ด. 128 หน้า. ปี พ.ศ. 2561.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย และสวนสาธารณะในเขตภาคตะวันออกเฉียง อายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 390 คน เป็นเพศชาย 227 คน และเพศหญิง 162 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติพื้นฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) การวิเคราะห์เปรียบเทียบ t-test for independent sample และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ Multiple regression analysis โดยวิธี Stepwise ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ได้แก่ เจตคติ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ส่วนปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนอย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. เพศชาย และเพศหญิง มีระดับเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ และความต่อเนื่องของการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยเพศชายมีระดับของการรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ และความต่อเนื่องของการออกกำลังกายสูงกว่าเพศหญิง แต่พบว่าเพศหญิงมีระดับของเจตคติในการออกกำลังกายสูงกว่าเพศชาย

3. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสถานออกกำลังกาย มีระดับเจตคติ การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ และความต่อเนื่องของการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะมีระดับเจตคติในการออกกำลังกาย และความต่อเนื่องของการออกกำลังกายสูงกว่าในสถานออกกำลังกาย ในทางตรงกันข้ามประชาชนที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายมีระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายสูงกว่าออกกำลังกายในสวนสาธารณะ อย่างไรก็ตาม ระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

4. ปัจจัยที่ร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง ได้แก่ เจตคติ (X_1) และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย (X_2) ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยพหุคูณ แบบขั้นตอนจากคะแนนดิบ ดังนี้

$$\hat{Y} = -112.586 + 16.199X_1 + 16.604X_2$$

55810027: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; Ph.D.
(EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: PSYCHOLOGICAL FACTOR/ CONTINUITY OF EXERCISE BEHAVIOUR
RETENTION

SUPATTRA RAKSARSON: PSYCHOLOGICAL FACTOR AFFECTING
CONTINUITY OF EXERCISE BEHAVIOUR RETENTION OF PEOPLE IN EASTERN REGION
OF THAILAND. ADVISORY COMMITTEE: NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D.,
CHATKAMON SINGHNOY, Ph.D., SUREEPORN ANUSASANANAN, Ph.D. 128 P. 2018.

The purpose of this study was to investigate psychological factors affecting continuity of exercise behavior retention of people in eastern Thailand. The participants were 390 volunteers, with the minimum age of 18 (227 males and 162 females), who exercise in fitness centers or public parks. The statistical methods used to for quantitative analysis were percentage, means, standard deviations, independent t-test, One-way ANOVA, and Stepwise Multiple Regression analysis.

The results were as follows:

1. Psychological factors affecting the continuity of exercise behavior retention of people in the east of Thailand were attitudes and achievement motivation ($p \leq .05$). Perceived self-efficacy and achievement goal orientation were not significant ($p \leq .05$).

2. Exercise continuity of people with different gender has statistically different attitudes, perceived self-efficacy, achievement motivation, achievement goal orientation and continuity of exercise behavior at $p \leq .05$. Male exerciser perceived self-efficacy, achievement motivation, achievement goal orientation and continuity of exercise behavior which is shown at high level than females. However, female exercisers' attitudes were at higher level, comparing to male exercisers.

3. Exercisers working out at different places have significantly different attitudes. Achievement goal orientation in exercise and continuity of exercise behavior ($p \leq .05$). In fact, people who exercise in public parks show higher level of attitudes and continuity of exercise behavior than those who work out at fitness centers. On the contrary, exercising at fitness centers shows higher of achievement goal orientation in exercise than those who exercise at public parks. However, perceived self-efficacy and achievement motivation in exercise were not significant ($p \leq .05$).

4. Attitudes (X_1) and achievement motivation (X_3) can predict the continuity of exercisers' exercise behavior retention and can be written in the form of Raw Score Regression equation:

$$\hat{Y} = - 112.586 + 16.199X_1 + 16.604X_3$$

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมุติฐานของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย.....	8
ปัจจัยทางจิตวิทยากับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง.....	17
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	51
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	51
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	56
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	88
สรุปผลการวิจัย.....	88
อภิปรายผลการวิจัย.....	89
ข้อเสนอแนะ.....	95
บรรณานุกรม.....	96
ภาคผนวก.....	107
ภาคผนวก ก.....	108
ภาคผนวก ข.....	111
ภาคผนวก ค.....	113
ภาคผนวก ง.....	116
ภาคผนวก จ.....	118
ภาคผนวก ฉ.....	120
ภาคผนวก ช.....	122
ภาคผนวก ซ.....	124
ภาคผนวก ฌ.....	126
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	128

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
4-1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำแนกตามเพศ และสถานที่ ออกกำลังกาย.....	62
4-2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของผู้ที่มา ออกกำลังกาย.....	63
4-3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของผู้ที่มา ออกกำลังกายจำแนกตามเพศ.....	64
4-4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของผู้ที่มา ออกกำลังกายจำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย.....	65
4-5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับเจตคติในการออกกำลังกายของผู้ที่มา ออกกำลังกายรายข้อ จำแนกตามเพศ.....	66
4-6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับเจตคติในการออกกำลังกายของผู้ที่มา ออกกำลังกายรายข้อ จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย.....	68
4-7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการรับรู้ความสามารถตนเองใน การออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายรายข้อ จำแนกตามเพศ.....	70
4-8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการรับรู้ความสามารถตนเองใน การออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายรายข้อ จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย...	71
4-9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ใน การออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายรายข้อ จำแนกตามเพศ.....	73
4-10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ใน การออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายรายข้อ จำแนกสถานที่ออกกำลังกาย.....	74

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4-11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของผู้ที่มาออกกำลังกายรายข้อ จำแนกตามเพศ.....	75
4-12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายรายข้อ จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย....	77
4-13 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ถูกนำมาวิเคราะห์ เพื่อสร้างสมการทำนายปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน จำแนกตามเพศ และสถานที่ออกกำลังกาย.....	78
4-14 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ และความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ.....	80
4-15 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยด้านเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ และความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย จำแนกตามสถานที่ในการออกกำลังกาย.....	82
4-16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.....	84
4-17 ค่าความสัมพันธ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างปัจจัยด้านเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง.....	85
4-18 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากปัจจัยด้านเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย.....	86

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1-1 กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	7
2-1 องค์ประกอบของเจตคติ.....	23
2-2 Scales ข้อความตามแบบวัดเจตคติ มาตรฐานค่าของเทอร์สโตน.....	26
2-3 Scales ข้อความตามแบบวัดเจตคติ มาตรฐานจำแนก ของ Charles Osgood.....	26
2-4 Scales ข้อความตามแบบวัดเจตคติมาตรฐานค่าของ Likert.....	27
2-5 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การรู้คิดและองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลของ สิ่งแวดล้อม.....	33
2-6 โครงสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์.....	42
2-7 ทฤษฎีการอ้างสาเหตุของไวเนอร์.....	45

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในโลกยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี บริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากขึ้น มีการแข่งขันเชิงธุรกิจมากมาย ส่งผลให้พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของคนในสังคมต้องเปลี่ยนแปลงตามไป มีความรีบเร่งในการประกอบอาชีพเพื่อความอยู่รอด ไม่ว่าจะเป็นการทำงานแข่งกับเวลา การเลือกบริโภคอาหารที่สะดวกรวดเร็ว เลือกใช้เทคโนโลยีที่มีความสะดวกสบาย ทันสมัย การติดต่อสื่อสารที่รวดเร็วไร้พรมแดน ทำให้ประชาชนอยู่ในภาวะที่ขาดการเคลื่อนไหว หรือเรียกว่าพฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของประชาชน ทำให้ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพของตนเอง จนกระทั่งเกิดการเจ็บป่วย ต้องเข้ารับการรักษา พยาบาล ซึ่งในแต่ละปีรัฐบาลเสียเงินมากมายในการรักษาผู้เจ็บป่วย ก่อให้เกิดผลเสียหายทางด้านเศรษฐกิจ จากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า แนวโน้มการเจ็บป่วยของคนไทยมีสาเหตุมาจากขาดการออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ คนไทยมีระดับกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เสี่ยงต่อการเป็นโรคในกลุ่มโรค NCDs อันได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็งเต้านม และโรคมะเร็งลำไส้ ซึ่งปัจจุบันเป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของประเทศ 3 ใน 4 ของการเสียชีวิตของคนไทยมาจากกลุ่มโรคนี้ โดยเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนไทยมากถึง 5 แสนราย ในปี พ.ศ. 2557 และส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมด้วย ในแง่ภาระค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล และการขาดงาน

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มีบทบาทมากขึ้นต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยในยุคอาเซียนให้มีความเจริญก้าวหน้า การมีภาวะสุขภาพกายและใจที่ดีของประชาชนไทยถือเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งที่จะให้บุคคลสามารถปรับตัว เตรียมพร้อมที่จะต่อสู้กับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในยุคปัจจุบัน ได้อย่างทันท่วงที ซึ่งการมีภาวะสุขภาพกายและใจที่ดีนั้นมิได้หมายความว่าเพียงแค่การไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น หากแต่ยังครอบคลุมถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2553) ซึ่งรัฐบาลแต่ละสมัยของไทยนั้นก็ได้ตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อให้ประชาชนได้มีสุขภาพที่ดีแข็งแรง โดยมีนโยบายในการส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับมีโอกาสออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและพลานามัยที่ดี แต่จากผลการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือ การออกกำลังกายของประชากรไทย

ในปี พ.ศ. 2546, 2547, 2550 และ 2554 ที่พบว่าเป็นร้อยละ 29.0, 29.1, 29.6 และ 26.1 ตามลำดับ ซึ่งให้เห็นว่าอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรในปี พ.ศ. 2554 ลดลงจากปี พ.ศ. 2550 ประมาณร้อยละ 3 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) อย่างไรก็ตาม รัฐบาลยังคงมีความพยายามที่จะสานต่อนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชน ซึ่งจะเห็นได้จากแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559) นั้น ได้มุ่งหวังให้คนไทยได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกต้องจนเป็นวิถีชีวิต มีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีน้ำใจนักกีฬา สามัคคีและความมีวินัยของคนในชาติ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีสมรรถภาพทางกายดี สามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถช่วยป้องกัน โรคร้ายไข้เจ็บที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมืองปัจจุบัน หลาย ๆ ปีที่ผ่านมาหลายสถาบันหลายหน่วยงานต่างพยายามที่จะรณรงค์ ศึกษา วิจัย เพื่อหาปัจจัยหรือวิธีต่าง ๆ ที่จะเป็นแรงจูงใจให้คนหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น เนื่องจากแรงจูงใจเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นตัวบ่งชี้ถึงระดับของความตั้งใจและทิศทางของการแสดงพฤติกรรม ในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อาทิ จากการศึกษาของยูทา คิวดวงตา (2553) ได้ศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายตลอดจนปัจจัย และปัญหาต่าง ๆ ของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลข้างฝือก อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ โดยได้ทำการสอบถามถึงข้อมูลพื้นฐานพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัญหา และปัจจัยในการออกกำลังกายของประชาชน และวารภรณ์ คำรส และคณะ (2556) ได้ศึกษาพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกาย ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของชุมชนในเขตภาษีเจริญ และเสนอแนะแนวทางเพื่อการวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สุขภาวะในประเด็นการออกกำลังกาย พบว่า ทศนคติต่อการออกกำลังกาย การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยสนับสนุน การออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกาย ขณะที่ ณรงค์ฤทธิ์ นิ่มมาก และฉัตรกมล สิงห์น้อย (2556) ได้ศึกษาถึงแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ซึ่งพบว่า เพศหญิงและชาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ส่วนอายุ สถานภาพการเข้าใช้บริการ และความบ่อยในการออกกำลังกายนั้น มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกัน นอกจากนี้ หลาย ๆ หน่วยงานได้มีการนำผลการศึกษาในแง่มุมต่าง ๆ ที่ค้นพบจากการศึกษาผ่าน ๆ มานี้มาปรับใช้ในการส่งเสริมให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และก็พบว่า การเข้าร่วมการออกกำลังกายของประชากรในประเทศไทยนั้นเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ แต่ทว่าก็ยังมีบุคคลอีกไม่น้อยที่ยังไม่ค่อยตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย

มากนัก โดยอ้างเหตุผลหลากหลายนานับประการที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งการขาดความต่อเนื่องนี้เป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อ การได้รับประโยชน์ที่แท้จริงต่อสุขภาพ และการมีสุขภาพดีที่ยั่งยืน

ในบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การอยู่ของพฤติกรรม การออกกำลังกายไม่มากนัก และมีการศึกษาในตัวแปรที่ค่อนข้างหลากหลาย อาทิ เช่น จากการศึกษาของ McArthur, Dumas, Woodend, Beach, and Stacey (2013) พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการยึดมั่นที่จะออกกำลังกายเป็นประจำของผู้หญิงวัยกลางคน คือ 1) กิจกรรมประจำวัน 2) แรงจูงใจภายใน เช่น ความรู้สึกที่ดี ความรู้สึกสำเร็จ 3) ประเด็นทางชีวภาพ คือ ทุกอย่างเกี่ยวกับสุขภาพ การบาดเจ็บและการเจ็บป่วย 4) ความมุ่งมั่นทางจิตสังคม คือ ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น 5) ปัจจัยสิ่งแวดล้อม เช่น ที่ทำงาน ที่อยู่อาศัย และ 6) ทรัพยากร เช่น การขาดทุนทรัพย์ Picorelli, Pereira, Pereira, Felicio and Sherrington (2014) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการยึดมั่นในการปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยระดับบุคคลที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความยึดมั่นในการปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอขึ้น คือ 1) ปัจจัยด้านประชากร ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม การศึกษา การอาศัยอยู่ตามลำพัง 2) ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ ได้แก่ การมีเงื่อนไขทางสุขภาพน้อย การประเมินสุขภาพของตน การใช้น้ำน้อย 3) ปัจจัยด้านร่างกาย ได้แก่ ความสามารถทางร่างกายที่ดี 4) ปัจจัยด้านจิตวิทยา ได้แก่ ความสามารถทางความคิดที่ดี จากการศึกษาการจูงใจให้เกิดพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยการเสนอสารและ แรงสนับสนุนทางสังคมของนันทพรธม เอกแสงดา (2543) พบว่า การได้รับการเสนอสารทำให้ผู้รับสารมีการรับรู้ถึงความร้ายแรงของโรคกระดูกพรุน และการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมามากขึ้น ตลอดจนมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองด้านการออกกำลังกายแบบรับน้ำหนัก และมีความเชื่อมั่นในประสิทธิผลของการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนด้วยการออกกำลังกายแบบรับน้ำหนักมากขึ้น ณัฐวุฒิ วงศ์วิไล (2547) ได้ศึกษาถึงปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย นลินรัตน์ พิฒเนส เซ็นเตอร์ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทาง การออกกำลังกาย, ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกลุ่มเพื่อนที่มาออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถในตนเองทางการออกกำลังกาย

อย่างไรก็ตาม Kohlstedt, Weissbrod, Colangelo, and Carter (2013) พบว่า เหตุผลของการการออกกำลังกายที่ไม่ต่อเนื่อง เป็นเพราะมีเป้าหมายของการออกกำลังกายมาจากแรงจูงใจภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ McArthur et al. (2013) ที่พบว่า ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อการยึดมั่นในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องคือ แรงจูงใจภายใน Kohlstedt et al. (2013)

ยังชี้ให้เห็นอีกว่า แรงจูงใจที่ไม่ใช่แรงจูงใจภายในมีโอกาสน้อยมากที่จะเชื่อมโยงกับการทำให้คนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และยังคงรักษาพฤติกรรมนั้นไว้ แต่จากการศึกษาที่ผ่านมา ยังไม่มีผลชี้ชัดถึงตัวแปรสำคัญที่จะทำให้คนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง หรือยังคงพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้นไว้ และงานวิจัยส่วนใหญ่ที่พบเป็นเพียงการศึกษาเฉพาะบางกลุ่มและบางปัจจัยเท่านั้น ซึ่งหากเราทราบถึงปัจจัยที่ทำให้ประชาชนนั้นยังคงพฤติกรรมการออกกำลังกายไว้ได้ ก็จะสามารถใช้ผลการศึกษานี้เป็นแนวทางในการคิดค้น สร้างคนให้มีความรักในการออกกำลังกาย ตลอดจนความพยายามที่จะรักษาการคงอยู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้นไว้ ซึ่งก็จะส่งผลถึงการมีสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืนในวัยผู้ใหญ่ ที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน ทั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษากับประชาชนในเขตภาคตะวันออก ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีความเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว เป็นแหล่งอุตสาหกรรมส่งออกต่าง ๆ ที่สำคัญของประเทศ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ส่วนใหญ่มีความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพค่อนข้างสูง เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นแรงงานที่ต้องทำงานแข่งขันกับเวลา อีกทั้ง ประชาชนในเขตพื้นที่ยังมีภาวะเสี่ยงกับมลพิษต่าง ๆ ที่เกิดจากโรงงานอุตสาหกรรม หากสามารถหาสาเหตุ หรือปัจจัยที่ส่งผลให้ประชาชนในพื้นที่ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และยาวนานได้ ก็จะเป็นภูมิคุ้มกันทางสุขภาพให้ประชาชนพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคแห่งการเติบโตและพัฒนาอย่างรวดเร็วต่อไปได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออก
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย ของประชาชนที่เข้าร่วมออกกำลังกายจำแนกตามเพศ และสถานที่ในการออกกำลังกาย
3. เพื่อสร้างสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออก จากปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหลอหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง
2. เพศชายและเพศหญิง มีระดับของเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย การหลอหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย แตกต่างกัน
3. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย (Fitness) และออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ มีระดับของเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย การหลอหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย แตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทราบถึงปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง
2. สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการอธิบาย ทำนาย และประยุกต์ใช้ในการควบคุมพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ให้คงอยู่ยาวนานที่สุด
3. เพื่อเป็นแนวทางให้กับบุคคล หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุน ส่งเสริมเกี่ยวกับสุขภาพของประชาชน ในการแก้ไขพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายให้เป็นไปคงอยู่อย่างต่อเนื่อง ได้ถูกต้องและเหมาะสม

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง โดยมีขอบเขตของการศึกษาดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชาชนชายและหญิง อายุ 18 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ และสถานออกกำลังกาย ในเขตภาคตะวันออกเฉียง ทุกโปรแกรมการออกกำลังกาย

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนชายและหญิง อายุ 18 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ และสถานออกกำลังกาย ในเขตภาคตะวันออก ทุก โปรแกรมการออกกำลังกาย จำนวน 390 คน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย จากอดีตจนถึงปัจจุบัน โดยมีการเข้าร่วม ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป

2.2 มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

3.1.1 เจตคติในการออกกำลังกาย

3.1.2 การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

3.1.3 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย

3.1.4 การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ปัจจัยทางจิตวิทยา หมายถึง ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เป็นแรงจูงใจภายใน ได้แก่ เจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์

1.1 เจตคติในการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ความสนใจ และพร้อมที่จะออกกำลังกาย

1.2 การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วม กิจกรรมออกกำลังกายมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะออกกำลังกาย แม้จะอยู่ภายใต้ สถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย

1.3 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย หมายถึง ความปรารถนาของผู้เข้าร่วม กิจกรรมออกกำลังกายที่จะเดินทางมาออกกำลังกายแม้ว่าจะมีภารกิจใด ๆ หรือไม่สะดวกในการ เดินทางมา โดยคาดหวังผลของการออกกำลังกาย

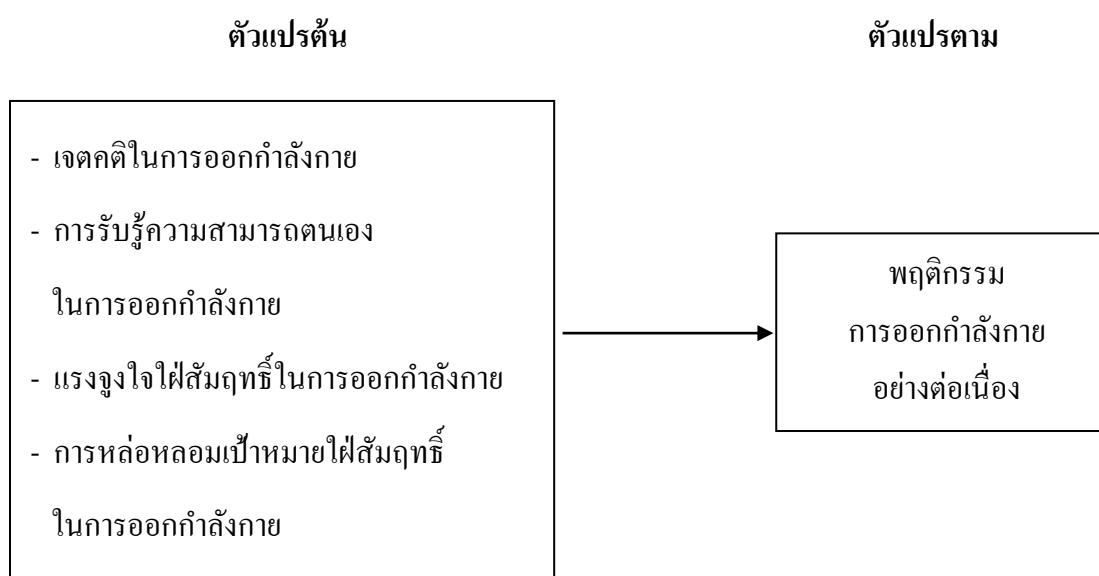
1.4 การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย หมายถึง ระดับของ แนวความคิด ของบุคคลเกี่ยวกับความสำเร็จในการออกกำลังกาย

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง หมายถึง การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การออกกำลังกายของบุคคลจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง ระยะเวลา การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสะสม

3. ประชาชน หมายถึง ประชาชนชายและหญิง อายุ 18 ปีขึ้นไป ที่เข้าร่วมออกกำลังกาย บริเวณสวนสาธารณะ และสถานออกกำลังกาย ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทุกโปรแกรมการออกกำลังกาย

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ครั้งนี้ประกอบด้วย กรอบแนวคิดในการศึกษา ดังนี้



ภาพที่ 1-1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน ในเขตภาคตะวันออก ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎี เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - 1.1 ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - 1.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.3 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - 1.4 เพศกับการออกกำลังกาย
 - 1.5 ระยะเวลากับการออกกำลังกาย
2. ปัจจัยทางจิตวิทยากับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
 - 2.1 เจตคติในการออกกำลังกาย
 - 2.2 การรับรู้ความสามารถตนเอง
 - 2.3 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
 - 2.4 การหลอหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์

แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ในปัจจุบันปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยที่พบเห็นโดยทั่วไป ส่วนใหญ่นั้นมีสาเหตุมาจากการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น ในเรื่องของการดูแลส่งเสริมสุขภาพนั้น แพบเลียงไม่ได้เลยที่จะต้องพูดถึงเรื่องของพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งมนุษย์แต่ละคนจะแสดงพฤติกรรมแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ สิ่งแวดล้อม และเงื่อนไขของแต่ละบุคคล ดังนั้น ในการแก้ปัญหาจึงมีความจำเป็นต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ ตลอดจนหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้น ๆ แล้วจึงค่อยพิจารณาถึงวิธีการแก้ไขที่เหมาะสม

พฤติกรรม ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542) นั้นได้ให้ความหมายว่าหมายถึง การกระทำ การดำเนินการตามระบบแบบแผน ซึ่งก็ได้มีผู้ให้

ความหมายของคำว่าพฤติกรรมไว้อีกหลากหลายแนวคิด อาทิเช่น

กันยา สุวรรณแสง (2540, หน้า 92) ได้อธิบายความหมายของพฤติกรรมไว้ว่า หมายถึง อาการ บทบาท ลีลา ท่าทาง ความประพฤติ การกระทำที่แสดงออกให้ปรากฏสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือสามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ

สมนึก แก้ววิไล (2552) ได้สรุปความหมายของพฤติกรรมไว้ว่า คือ การกระทำ หรือ การแสดงออกทางกล้ามเนื้อ รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล อาจเป็นความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้

จิรศักดิ์ เจริญพันธ์ และเฉลิมพล ต้นสกุล (2547, หน้า 6) ให้ความหมายคำว่า พฤติกรรมว่าเป็นเรื่องของ กิจกรรมหรือการกระทำของบุคคลที่สามารถสังเกตได้ โดยบุคคลอื่น ๆ ซึ่งลักษณะของพฤติกรรมมี 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมภายนอก ซึ่งเป็นลักษณะของการกระทำหรือกิจกรรมของบุคคลที่สามารถสังเกตได้โดยบุคคลอื่น เช่น การยืน การเดิน หรือการแสดงออกเคลื่อนไหวต่าง ๆ และพฤติกรรมภายใน เป็นการกระทำหรือกิจกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้น โดยที่บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่สามารถที่จะรู้ได้ว่ามีพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น เช่น ความคิด ความฝัน เป็นต้น ซึ่งสามารถรู้ได้โดยอาศัยเครื่องมือต่าง ๆ มาช่วยในการสังเกตพฤติกรรมเหล่านี้ได้

กล่าวสรุปโดยภาพรวมแล้ว พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ หรือการแสดงออกที่เกิดขึ้นทั้งภายในและนอกตัวบุคคล ที่สามารถสังเกต และไม่สามารถสังเกตได้โดยบุคคลอื่น แต่สามารถที่จะรู้หรือทราบได้ว่าการกระทำ หรือการแสดงออกนั้นเกิดขึ้น โดยอาศัยเครื่องมือต่าง ๆ มาช่วยในการสังเกต

จากความหมายข้างต้นนั้น สามารถแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 2 ลักษณะ (เฉลิมพล ต้นสกุล, 2541, หน้า 2) ได้แก่

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นแล้วสามารถสังเกตได้โดยตรงด้วยประสาทสัมผัส
2. พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในใจของบุคคลซึ่งบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง

การออกกำลังกาย เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในเรื่องของการดูแล ส่งเสริม และแก้ไขปัญห สุขภาพ ซึ่งจากสถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทยในปี พ.ศ. 2550 พบว่า คนไทยป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสมเป็นจำนวนมาก และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งสาเหตุสำคัญมาจาก 2 เรื่องใหญ่ ได้แก่ กินอาหารไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกาย (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2553) ดังนั้น การดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคล

ทุกเพศ ทุกวัย โดยกิจกรรมการออกกำลังกายจะเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีได้ ซึ่งได้มีผู้ให้คำนิยามของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย ซึ่งการออกกำลังกายจะใช้ กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหารร่างกาย การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยานหรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน แต่มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541, หน้า 62) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน

กรมพลศึกษา (2534, หน้า 30) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย เป็นการ ใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อ

ส่วนการออกกำลังกายตามความหมายของ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545, หน้า 80-83) นั้น หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ

จากคำจำกัดความข้างต้นสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวันที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน แต่มุ่งไปที่ความสนุกสนาน และร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อ

กล่าวโดยรวมแล้ว พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผน ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายอย่างเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อความสนุกสนานและการมีสุขภาพร่างกายที่ดีนั่นเอง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์และคุณค่ามากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องและเหมาะสมอย่างสม่ำเสมอแล้ว ก็จะสามารถเป็นได้ทั้งการป้องกัน และรักษาโรคไปในตัว ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย หรือมีผลดีต่อจิตใจ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (2553) ได้กล่าวถึง ผลของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่มีต่อความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายในด้านการป้องกัน โรคว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนั้นจะช่วยลดความเสี่ยง และปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังที่สำคัญ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน ฯลฯ อันเป็นผลมาจากการขาดหรือเคลื่อนไหวกายน้อยอีกด้วย ซึ่ง สนธยา สีละมาด (2557, หน้า 144) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายนั้นสร้างเสริมประโยชน์ต่อจิตใจ มีผลดีต่อการลดความวิตกกังวล ซึมเศร้า ทำให้บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจในรูปร่างของตนเอง พัฒนาบุคลิกภาพที่ดี ลดบุคลิกภาพที่ไม่ดี การออกกำลังกายมีข้อดีกว่าการบำบัดรักษาปัญหาทางจิตใจด้วยวิธีการอื่น ๆ การออกกำลังกายยังสามารถเข้าถึงได้ง่ายและมีประโยชน์ต่อคนหมู่มาก ออกกำลังกายมีค่าใช้จ่ายน้อย ไม่มีผลข้างเคียง และออกกำลังกายจะติดตัวบุคคลไปตลอด

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้สรุปถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีต่อส่วนบุคคลในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง และมีสมรรถภาพดี
2. ด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์แล้ว ยังทำให้มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส เบิกบานควบคู่กันไปด้วย เนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ นอกจากนี้ หากได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ก็จะทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อมีเหตุผล ออกกำลังกาย สุขุม รอบคอบและยุติธรรม
3. ด้านอารมณ์ เมื่อได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้มีอารมณ์เอือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ลดความเครียดจากการประกอบอาชีพ
4. ด้านสติปัญญา การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยทำให้ ความคิดปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์
5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่น ได้ดีเพราะการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาก ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนั้น ผู้ออกกำลังกายล้วนแล้วแต่มุ่งเน้นให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของตนทั้งสิ้น การคงไว้ซึ่งการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงนั้น จะช่วยในการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมนั้นจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีของร่างกาย ซึ่ง การออกกำลังกายที่จะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักดังนี้ (กรมพลศึกษา, 2534)

1. ในการเริ่มออกกำลังกายนั้น ควรเริ่มจากการออกกำลังกายเบา ๆ สม่ำเสมอก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อย ไม่ควรหักโหมในช่วงแรก
2. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคน
3. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำ อย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาในการฝึก 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิก
4. ก่อนการออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็น กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ใน การเคลื่อนไหว จากช้าไปเร็วขึ้นตามลำดับ และทำการคลายอุ่นหลังจากออกกำลังกาย โดยค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อจนกระทั่งอยู่ในภาวะปกติ
5. ควรมีความสุขในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย
6. ควรออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น
7. ในการออกกำลังกาย ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าหากร่างกายอ่อนแอ อันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น เจ็บป่วย อดนอน ฯลฯ หรือมีความรู้สึกไม่สบาย รู้สึกผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายทันที

จากข้อมูลข้างต้น ผู้ออกกำลังกายควรยึดและปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความปลอดภัยและประโยชน์สูงสุดในการออกกำลังกาย นอกจากนี้การกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมกับผู้ออกกำลังกายแต่ละคน นั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเกิดผลดีต่อสุขภาพตามที่แต่ละบุคคลต้องการ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักของการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายนั้น ผู้เชี่ยวชาญ สมาคม และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง สุขภาพ การออกกำลังกายและกีฬา ได้มีการกำหนดหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ในการกำหนด โปรแกรมการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดนั้น ควรคำนึงถึงหลักเกณฑ์ 4 ประการ ดังนี้

1. ความบ่อย คือ ความบ่อยของการออกกำลังกาย เป็นการกำหนดจำนวนวัน หรือจำนวนครั้งของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ซึ่ง วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา ให้คำแนะนำโดยใช้ความถี่จำนวน 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2553) แต่ไม่ควรออกกำลังกายมากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายได้พัก แต่สำหรับคนที่เริ่มต้นออกกำลังกายใหม่ ๆ ควรออกกำลังกายวันเว้นวันไปก่อน
2. ความหนัก คือ ความหนักหรือความเข้มข้นของการออกกำลังกาย เป็นการกำหนดความหนักของการออกกำลังกายที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาและขบวนการ

เผาผลาญในร่างกายในขณะที่ออกกำลังกาย ซึ่งการกำหนดความหนักของการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย และความสามารถเดิมของแต่ละบุคคล (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2553) โดยการเริ่มต้นของการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายนั้นขึ้นอยู่กับเป้าหมายของโปรแกรม อายุ ความสามารถ ความชอบ และระดับสมรรถภาพของผู้ออกกำลังกาย ซึ่งในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนโลหิต จะต้องออกกำลังกายให้หัวใจ หรือชีพจรเต้นระหว่างร้อยละ 60-80 ของความสามารถสูงสุดที่หัวใจของคน ๆ นั้นจะเต้นได้

3. ระยะเวลา คือ ระยะเวลาหรือความนานของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ซึ่งระยะเวลาในการออกกำลังกายนั้นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อร่างกายโดยทั่วไปควรอยู่ในระหว่าง 20-60 นาที ต่อการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2543) ระยะเวลาในการออกกำลังกายควรประกอบด้วย 3 ระยะคือ

3.1 ระยะอบอุ่นร่างกาย

เป็นช่วงเวลาในการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ เป็นการเตรียมอวัยวะระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระบบประสาทกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวข้องและควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายอีกทั้งยังมีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายด้วย ระยะนี้จะใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ในการอบอุ่นร่างกาย

3.2 ระยะออกกำลังกาย

เป็นช่วงเวลาที่ออกกำลังกายจริงหรือเต็มที่ หลังจากอบอุ่นร่างกายแล้ว ระยะนี้ใช้เวลา 20-60 นาที ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

3.3 ระยะผ่อนคลายร่างกาย

เป็นช่วงเวลาภายหลังสิ้นสุดการออกกำลังกายจริง โดยการค่อย ๆ ลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงทีละน้อย อย่างค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับ โดยจะออกกำลังกายเบา ๆ และช้าลงเรื่อย ๆ เพื่อปรับอุณหภูมิการหายใจและความตึงเครียดของร่างกายให้กลับสู่ภาวะปกติ ช่วยลดอาการบาดเจ็บ ซึ่งระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

4. ประเภท คือ ประเภทหรือชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งต้องมีความเหมาะสมกับเพศและวัย ความสนใจ สามารถรักษาระยะเวลาด้านานต่อเนื่อง ปฏิบัติได้โดยไม่เกิดอันตรายกับตนเอง และเหมาะสมกับการพัฒนาองค์ประกอบของร่างกาย เช่น การเสริมสร้าง

ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียน เช่น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น

เพศกับการออกกำลังกาย

ในเรื่องของเพศกับการออกกำลังกายนั้น ถ้าเราพิจารณาจากธรรมชาติโครงสร้างทางร่างกายของมนุษย์ ระหว่างเพศชายและเพศหญิงแล้ว จะเห็นว่าธรรมชาติของเพศชายและเพศหญิงนั้นมีความแตกต่างกันทั้งในทางกายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยา โดยระยะเริ่มต้นในวัยเด็ก โครงสร้างทางสรีระร่างกาย และความสามารถทางร่างกายอาจจะไม่แตกต่างกันมากนัก แต่เมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่นหรือวัยหนุ่มสาว ความแตกต่างจะเริ่มปรากฏให้เห็นเด่นชัดขึ้น ซึ่งสาเหตุของความแตกต่างที่เกิดขึ้นนั้นสืบเนื่องมาจากฮอร์โมนเพศเป็นสำคัญ มีความแตกต่างด้านการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเพศชายจะมีอัตราการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อสูงกว่าเพศหญิง และการเจริญเติบโตในด้านต่าง ๆ เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง ความกว้างของช่วงไหล่ ความยาวของช่วงแขนขา ความกว้างของกระดูกเชิงกราน น้ำหนักของกระดูกร่างกาย ความจุปอด ความกว้างของศอก ความกว้างของอก ซึ่งอัตราการเจริญเติบโตที่สูงกว่านี้เองส่งผลให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายของเพศชายดีกว่าเพศหญิง เช่น ความสามารถในการลำเลียงและการใช้ออกซิเจนในเพศชายมีมากกว่าเพศหญิง เพศชายจึงมีสมรรถภาพทางกายที่ดีกว่า ทำให้สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าเพศหญิง กล่าวคือ เพศชายสามารถออกกำลังกายแบบหนักหรือมีความเข้มข้นได้มากกว่าเพศหญิงนั่นเอง ซึ่งเพศหญิงจะมีขีดจำกัดสามารถหรือมีความแข็งแรงสูงสุดเพียงสองในสามของเพศชายเท่านั้น (ประทุม ม่วงมี, 2527) และจากผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ามีเพศหญิงและชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกัน (วิรัตน์ จันทรประเสริฐ, 2540; Burrage, 2007; ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, 2549) ซึ่งอาจเป็นเพราะจากความแตกต่างที่กล่าวมาข้างต้นนี้เอง ส่งผลให้วิถีการดำเนินพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของเพศหญิงและชายนั้นแตกต่างกัน

นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยอีกมากที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ปัจจัยด้านเพศนั้น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (สุชาติ ไพหลีกิ์ และสม โฉน นาถภาณุกุล, 2543; เฉลิมพล สุทธรชยา, 2546; มารินา ยากาเรีย, 2549) เพศต่างกันจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน (วิระพันธุ์ อนันตพงศ์, 2545) และจากการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างชายและหญิง พบว่า เพศชายมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่าเพศหญิง (อดิศักดิ์ กริเทพ, 2543; ธนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร, 2544; วราภรณ์ กรงทอง, วราภรณ์ พินา, รัตนาดี เงินอินตะ, ปรีชา ล่ามช้าง, และยงยุทธ ไชยพงศ์, 2549; จารุณี ศรีทองทุม, 2550) และจากผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ที่ได้สำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในปี พ.ศ. 2554 จากประชากร

อายุ 11 ปีขึ้นไปทั้งสิ้น 57.7 ล้านคน พบว่า มีผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย 15.1 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 26.1 และจากมีผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย 15.1 ล้านคนนั้น พบว่า ผู้ชายมีอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสูงกว่าผู้หญิงเล็กน้อย สำหรับเหตุผลที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนั้นจากการสำรวจ พบว่า มากกว่า 3 ใน 4 ของผู้ที่เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย เล่นเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ทั้งเพศชายและเพศหญิงในสัดส่วนใกล้เคียงกันส่วนที่เล่นเพราะมีคนชวนเล่น เพราะมีปัญหาสุขภาพ ต้องการลดน้ำหนักนั้น เพศหญิงสูงกว่าเพศชายค่อนข้างมาก และเพศชายจะสูงกว่าเพศหญิง ด้วยเหตุผล คือ เล่นเพราะมีคนชวน และเล่นเพราะคลายเครียด นอกจากนี้ จากผลการสำรวจยังพบอีกว่าเกือบ 3 ใน 4 ของผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย 15.1 ล้านคน มีการเล่นติดต่อกันมานาน 7 เดือนขึ้นไป สูงสุดคือ ร้อยละ 73.2 โดยผู้ชายมีส่วนสูงกว่าผู้หญิงเล็กน้อย คือ ร้อยละ 77.2 และ 69.0ตามลำดับ ส่วนที่เหลือ คือ ผู้ที่เล่นไม่เกิน 6 เดือน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Gruber (2008) ที่พบว่า เหตุผลของเพศหญิงส่วนใหญ่ในการออกกำลังกายนั้นเพื่อต้องการลดน้ำหนัก และเพื่อให้มีรูปร่างดีหุ่นดี ส่วนเพศชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง และเพื่อการกีฬา นอกจากนี้ ยังพบว่าเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่าเพศหญิง (สุธี คำคง, 2544) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปริญญา ดาสา (2544) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า จากร้อยละ 83.45 ของอาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัย เชียงใหม่ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีเพียงร้อยละ 4.55 ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ ส่วนที่เหลือร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย แต่ก็ยังพบงานวิจัยอีกไม่น้อยที่ระบุว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (วิราวรรณ เอ็มแฮม, 2545; พรนิภา แซ่ลิ้ม, 2547)

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไปจึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยเกี่ยวกับเพศต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในแง่มุมอื่น ๆ ที่จะทำให้สามารถอธิบายเหตุผลของความแตกต่างของข้อค้นพบที่ได้จากงานวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อไปต่อแนวทางการพัฒนาส่งเสริมการออกกำลังกายในอนาคตต่อไป

ระยะเวลากับการออกกำลังกาย

ระยะเวลาในที่นี้ คือ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายต่อเนื่องสม่ำเสมอในอดีตต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน กล่าวคือระยะเวลาที่บุคคลได้เริ่มออกกำลังกายหรือกลับมาเริ่มออกกำลังกายใหม่ อย่างสม่ำเสมอจนถึงปัจจุบัน ซึ่งระยะเวลาของบุคคลแต่ละบุคคลนั้นไม่เท่ากัน บางคนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอมาโดยตลอดไม่เคยหยุดหรือเลิกที่จะออกกำลังกาย บางคนออกกำลังกาย

และหยุดหรือเลิกออกกำลังกายไปแล้วและกลับมาออกกำลังกายใหม่

ระยะเวลาของการออกกำลังกายต่อเนื่องในอดีตนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง และน่าจะส่งผลต่อแนวโน้มของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องในอนาคต เนื่องจากการที่คนเรามีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของบุคคลนั้นอาจมีสาเหตุจากหลายประการ ต่างกันออกไป เช่น ความชอบในกิจกรรมหรือกีฬาประเภทนั้น ๆ ชอบเพราะเกิดความสนุกสนาน หรือชอบเพราะได้เพื่อนใหม่ ๆ ก็ตามซึ่งจากความชอบไม่ว่าจะเพราะเหตุใดก็ตามนั้น ส่งผลให้บุคคลเกิดมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาสั้น จนเกิดการคิดการออกกำลังกาย และมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อไป แต่ในคนที่ออกกำลังกายไม่ต่อเนื่องสม่ำเสมอ หรือออกกำลังกายบ้างไม่ออกกำลังกายบ้างนั้น มีแนวโน้มที่จะหยุดหรือเลิกออกกำลังกายได้ง่ายกว่าคนที่ออกกำลังกายมาเป็นระยะเวลานานอย่างสม่ำเสมอ

จากการศึกษากระบวนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของนักเรียนที่เข้ามาใช้บริการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตลำปาง ของพรตนิภา กาวิลละ (2548) ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ซึ่งเป็นผู้ที่ผ่านการออกกำลังกายมาแล้ว 5 ปี โดยการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายตั้งแต่ขั้นปฏิบัติ ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม (ปฏิบัติต่อเนื่อง) ถึงขั้นสิ้นสุดการรับเข้ามา ด้วยวิธีการให้ตอบแบบสอบถาม และสัมภาษณ์ เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง พบว่า กลุ่มตัวอย่างยังคงปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเนื่องได้ถึง 5 ปีนั้น สาเหตุมาจากทางจิตวิทยา คือ เกิดแรงจูงใจด้วยตนเอง ที่ชอบสนุกสนาน ร่าเริง กล้าแสดงออกชอบกิจกรรมแข่งกับผู้อื่น รวมถึงเมื่อออกกำลังกายและเล่นกีฬาแล้วร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จึงยังคงปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอยู่ และกลุ่มตัวอย่างได้ตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายในกิจกรรมที่ตนปฏิบัติอยู่ เนื่องจากมีความเข้าใจหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และปัจจัยด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องและสั่งสมมาในอดีต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Middelkamp, Rooijen, and Steenbergen (2016) เกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นสเปอร์ตคลับของสมาชิกสเปอร์ตคลับ Health City และ BasicFit 267 แห่ง ในยุโรป 7 ประเทศ ภายในปี ค.ศ. 2012 พบว่าระยะเวลาสะสมต่อเนื่องในการออกกำลังกายของสมาชิกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นสเปอร์ตคลับเพื่อออกกำลังกายของสมาชิก โดยสมาชิกที่เข้าร่วมมานานกว่า 6 เดือนขึ้นไป มีแนวโน้มที่จะยังคงพฤติกรรมของการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไปในอนาคตจะเห็นว่าระยะเวลาสะสมต่อเนื่องในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายในอดีตนั้น เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถทำนายการปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายในอนาคตได้ ซึ่งจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2550) ในปี พ.ศ. 2554 พบว่า ระยะเวลาที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายติดต่อกันนานกว่า 7 เดือน คิดเป็นร้อยละ 83.4 ของจำนวน

ผู้ที่ออกกำลังกายทั้งหมด แต่ทว่าเมื่อเทียบกับจำนวนของทั้งสิ้น 57.7 ล้านคน พบว่า มีผู้ที่เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายเพียง 15.1 ล้านคน ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อการคงอยู่ของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลา สหสัมพันธ์เนื่องในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย 6 เดือนขึ้นไป เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่ตรงกับ บริบทและความเป็นจริงมากที่สุด ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องให้คงอยู่ยาวนานที่สุดต่อไป

ปัจจัยทางจิตวิทยากับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

นักจิตวิทยาการกีฬา ได้พยายามที่จะศึกษา ค้นคว้า เพื่ออธิบายเหตุผลของการเข้าร่วม กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของบุคคล ตลอดจนเหตุผลที่ทำให้พฤติกรรมการเล่นกีฬาและ การออกกำลังกายยังคงอยู่ต่อไป ซึ่งพบว่าในแต่ละบุคคลก็จะมีเหตุผลที่แตกต่างกันออกไป แต่ได้ สรุปเหตุผลของการตัดสินใจที่จะเริ่มออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของบุคคลไว้ดังนี้ (กรมพลศึกษา, 2556)

1. สาเหตุจากความสวยงาม การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีผลทำให้ร่างกาย แข็งแรง รูปร่างสมส่วน หน้าตาอ่อนกว่าวัย ดังนั้น เหตุผลดังกล่าวจึงเป็นสิ่งดึงดูดใจให้ผู้ที่รักสวย รักงามหันมาออกกำลังกาย
2. สาเหตุด้านสุขภาพ ต้องการออกกำลังกายเพื่อป้องกัน หรือรักษาอาการเจ็บป่วย ซึ่ง การรักษาจะเห็นผลดีเมื่อทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย
3. สาเหตุทางสังคม ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือออกกำลังกาย เพื่อเข้าร่วมสังคม ทำให้มีเพื่อนใหม่ อาจกล่าวได้ว่าเป็นการใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเป็นสื่อใน การเข้าร่วมสังคมนั่นเอง
4. สาเหตุทางเจตคติ ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกาย เพราะมีแนว ความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มองเห็นคุณค่าและประโยชน์มากมายที่ได้ จากการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

การตัดสินใจที่จะเริ่มออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของบุคคลนั้นนับเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของ การดูแลสุขภาพ แต่การจะทำให้บุคคลมีสุขภาพดีที่ยาวนานนั้น จะต้องอาศัยการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกาย และทำอย่างต่อเนื่องจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ ในระยะยาวของตัวผู้ออกกำลังกายเอง ซึ่งการทำให้เกิดการคงอยู่หรือการรักษาความต่อเนื่องของ การออกกำลังกายไว้ให้ได้นี้เอง เป็นจุดสำคัญที่จะส่งผลให้เกิดการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนที่แท้จริง ดังนั้นนักจิตวิทยาจึงได้มีความพยายามในการค้นหาเหตุผลที่จะทำให้บุคคลรักษาความต่อเนื่องของ

การออกกำลังกายไว้ให้ได้ ซึ่งได้อธิบายไว้ว่า ในการตัดสินใจที่จะยังคงพฤติกรรมของออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของผู้คนนั้น ๆ มีสาเหตุหลักมาจาก

1. สาเหตุทางจิตวิทยา

การที่บุคคลยังคงออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้อย่างต่อเนื่องนั้นมีสาเหตุมาจากปัจจัยพื้นฐาน คือ ความสนุกสนาน ความพึงพอใจในสิ่งที่ทำ เมื่อเล่นแล้วรู้สึกว่าการทำได้ดี เห็นผลงานชัดเจน เช่น รูปร่างสวยงาม เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง หรือจากการประเมินตนเองแล้วพบว่าตนมีโอกาที่จะประสบความสำเร็จในอนาคตได้หากเอาจริงเอาจัง ก็จะเริ่มมีความสนุกกับการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย และทำให้สามารถคงอยู่กับการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาได้ต่อไป

2. สาเหตุทางสรีรวิทยา

จากการที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นหลังจากการออกกำลังกาย เช่น สุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สามารถลดปริมาณการรับประทานยาเพื่อรักษาโรคที่เป็นอยู่ได้ มีรูปร่างสวยงาม สมส่วน สุขภาพทั่วไปดีขึ้น จึงตัดสินใจที่จะยังคงออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต่อไป

3. สาเหตุทางสิ่งแวดล้อมและสังคม

อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและสังคมเข้ามามีบทบาทต่อแนวคิดและพฤติกรรมของบุคคลค่อนข้างมาก บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ตามกลุ่มสังคมที่ตนเองอยู่ ซึ่งหากในสังคมนั้น ๆ มีกลุ่มคนที่มีความชื่นชอบกีฬาเหมือนกับตนเอง ก็จะทำให้เกิดการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น สิ่งแวดล้อมและสังคมจึงถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของการตัดสินใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเป็นอย่างมาก

ถึงแม้ว่าในช่วงที่ผ่านมาจะมีการศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการคงอยู่ของพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอยู่บ้าง แต่งานวิจัยที่พบนั้น ยังมีการศึกษาในปัจจัยที่มีความหลากหลาย เช่น จากการศึกษาของ McArthur et al. (2013) พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการยึดมั่นที่จะออกกำลังกายเป็นประจำของผู้หญิงวัยกลางคน คือ 1) กิจวัตรประจำวัน เช่น การมีนัด การทำงานบ้าน และอุปสรรคต่าง ๆ 2) แรงจูงใจภายใน เช่น ความรู้สึกที่ดี ความรู้สึกสำเร็จ 3) ประเด็นทางชีวภาพ คือ ทุกอย่างเกี่ยวกับสุขภาพ การบาดเจ็บและการเจ็บป่วย 4) ความมุ่งมั่นทางจิตสังคม คือ ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น 5) ปัจจัยสิ่งแวดล้อม เช่น ที่ทำงาน ที่อยู่อาศัย และ 6) ทรัพยากร เช่น การขาดทุนทรัพย์ Picorelli et al. (2014) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการยึดมั่นในการปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยระดับบุคคลที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความยึดมั่นในการปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอขึ้น คือ 1) ปัจจัยด้านประชากร ได้แก่ ฐานะ

ทางเศรษฐกิจและสังคม การศึกษา การอาศัยอยู่ตามลำพัง 2) ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ ได้แก่ การมี
 เลื่อนไขทางสุขภาพน้อย การประเมินสุขภาพของตน การใช้ยาน้อย 3) ปัจจัยด้านร่างกาย ได้แก่
 ความสามารถทางร่างกายที่ดี 4) ปัจจัยด้านจิตวิทยา ได้แก่ ความสามารถทางการคิดที่ดี นอกจากนี้
 พรรณิกา กาวิตะ (2548) ยังได้ศึกษาถึง กระบวนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของนักเรียนที่เข้า
 มาใช้บริการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตลำปาง ซึ่งพบว่า สาเหตุที่กลุ่มตัวอย่าง
 ยังคงปฏิบัติในการออกกำลังกายเนื่องมาจาก 1) สาเหตุทางจิตวิทยา คือ เกิดแรงจูงใจด้วย ตนเอง
 ชอบสนุกสนาน ร่าเริง กล้าแสดงออก ชอบกิจกรรมแข่งกับผู้อื่น 2) สาเหตุทางสรีรวิทยา คือ เมื่อ
 ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาแล้ว ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น รูปร่างได้ สัดส่วน
 กระชับกระเฉง มีความสดชื่น และ 3) สาเหตุทางสิ่งแวดล้อม สถานภาพทางสังคมเอื้ออำนวย
 สะดวกในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีครอบครัวมีเพื่อนสนับสนุนส่งเสริมให้ออกกำลังกาย
 มีสิ่งเร้าเป็นเครื่องล่อใจ สิ่งตอบแทนที่เป็นรางวัล

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่ามีการศึกษาในลักษณะที่หลากหลายปัจจัย ซึ่ง พรรณิกา
 กาวิตะ (2548) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า กระบวนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จนถึงการคงไว้ซึ่ง
 พฤติกรรมการออกกำลังกายนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องในทางจิตวิทยา ซึ่งเป็นสิ่งที่ซับซ้อน และหลวมกัน
 ควรจะมีการขมวดกลุ่มให้เป็น ประเด็นอย่างชัดเจน เพื่อนำไปประกอบให้เกิดองค์ความรู้และนำไป
 ประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีการศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยา ที่มีผลต่อการ
 ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องอยู่บ้างแต่ไม่มากนัก มีทั้งการศึกษาถึงปัจจัยที่เป็นแรงจูงใจ
 ทั้งภายนอกและภายในที่จะทำให้คนหันมาออกกำลังออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง ซึ่ง
 ผลการวิจัยที่ออกมาล้วนแล้วแต่ให้ประโยชน์ต่อการรักษาไว้ ซึ่งการคงอยู่ของพฤติกรรมการ
 ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องทั้งสิ้น แต่ทว่ามีการวิจัยอีกหลายท่านได้ให้แนวคิด
 การที่จะทำให้บุคคลยังคงการรักษาไว้ซึ่งการคงอยู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
 อย่างต่อเนื่องนั้น มีเพียงปัจจัยภายในหรือแรงจูงใจภายในเท่านั้น ที่จะสามารถทำให้บุคคลรักษาไว้
 ซึ่งการคงอยู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องไว้ได้ ส่วนแรงจูงใจ
 ภายนอกเป็นเพียงปัจจัยทางอ้อม ที่กระตุ้นผ่านปัจจัยภายในสู่พฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับ
 แนวคิดของ Deci and Ryan (1985) ที่กล่าวไว้ว่า เมื่อใดก็ตามที่แรงจูงใจภายนอกเข้ามาบิบบบาท
 หรือเหนือกว่าแรงจูงใจภายในหรือความต้องการจากภายในซึ่งเป็นพื้นฐานเดิมของการเข้าร่วม
 กิจกรรมกีฬา บุคคลนั้นจะสูญเสียความรู้สึกควบคุม กล่าวคือ รู้สึกว่าตนถูกควบคุมจากคนอื่นหรือ
 จากสถานการณ์ที่กดดันในการเข้าร่วมกิจกรรม อาจทำให้เกิดความเบื่อที่ต้องตอบสนองกับ
 สิ่งภายนอก และนำไปสู่การตัดสินใจที่จะไม่ทำกิจกรรมในที่สุด McArthur et al. (2013) ยังพบว่า
 ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อการยึดมั่นในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง คือ แรงจูงใจ

ภายใน ส่วนแรงจูงใจที่ไม่ใช่แรงจูงใจภายในนั้น มีโอกาสน้อยมากที่จะเชื่อมโยงกับการทำให้คนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และยังคงรักษาพฤติกรรมนั้นได้ (Kohlstedt et al., 2013) นอกจากนี้ Kohlstedt et al. (2013) ยังพบว่า เหตุผลของการออกกำลังกายที่ไม่ต่อเนื่อง เป็นเพราะมีเป้าหมายของการออกกำลังกายมาจากแรงจูงใจภายนอก จะเห็นว่าแรงจูงใจภายในนั้นมีความสำคัญมากที่จะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกไป เพราะรักหรือชอบที่จะทำอย่างนั้นจากใจจริง ซึ่งก็จะส่งผลให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยังคงรักษาพฤติกรรมนั้นไว้ได้ ซึ่ง สอนธยา สีละมาด (2557) ได้ให้แนวคิดไว้ว่า วิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยให้บุคคลเริ่มและคิดที่จะออกกำลังกาย คือ การเพิ่มทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย และการควบคุมพฤติกรรมตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Cox (1990) ที่ว่า คนเราจะรับการออกกำลังกายไว้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเมื่อมั่นใจว่าทำได้สำเร็จ และมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งจากการศึกษาของ McArthur et al. (2013) พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการยึดมั่นในการออกกำลังกายเป็นประจำของหญิงวัยกลางคน คือ แรงจูงใจภายใน เช่น ความรู้สึกที่ดี ความรู้สึกสำเร็จ นอกจากนี้ จากการศึกษาของฉวีวุฒิ วงศ์วิไล (2547) ยังพบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถในตนเองทางการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องนั้น พบว่า ปัจจัยภายในที่พบบ่อยในงานวิจัย และมีแนวโน้มที่จะเป็นตัวทำให้เกิดการคงอยู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องไว้ได้ คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ความเชื่อในความสามารถของตน และทัศนคติ ในการออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

เจตคติในการออกกำลังกาย

เจตคติ หรือทัศนคติ ถือเป็นแรงจูงใจภายในอย่างหนึ่งที่สำคัญ เป็นแรงผลักดันที่มาจากความต้องการภายในตัวบุคคล ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมค่อนข้างถาวร (กรมพลศึกษา, 2556, หน้า 44) ในทางพฤติกรรมศาสตร์นั้น เจตคติ หรือทัศนคติ เป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมสุขภาพระดับบุคคล ในสังคมไทยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพในด้านต่าง ๆ (เบญจายอดดาเนิน-แอ็ดติกส์ และคณะ ขอชื่อทุกคนค่ะ, 2542, หน้า 11-12) นอกจากจะเป็นพลังผลักดันให้คนปฏิบัติพฤติกรรมแล้ว ยังเป็นตัวกำหนดทิศทางและเป้าหมาย ของพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วย

ความหมายของเจตคติ

คำว่าเจตคติ หรือทัศนคติ (Attitude) มีรากศัพท์มาจากคำเดียวกันในภาษาละติน ว่า Aptus ซึ่งหมายถึง ความเหมาะสมพอดี เจตคติ แปลว่า ท่าที หรือความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใด

สิ่งหนึ่ง คติ แปลว่า แบบอย่าง หรือวิธี หรือแนวทาง เมื่อรวมเข้าด้วยกัน แปลว่า แบบอย่างของ ความรู้สึก ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกที่เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือบุคคลใด บุคคลหนึ่ง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546, หน้า 215)

ส่วนทัศนคติ คือ ผลผสมผสานของความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ความคิดเห็น ความรู้ และ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือ สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งออกมาในรูปแบบของการประเมินค่า

ทั้ง 2 คำ ถูกลำมาใช้ในวงการศึกษามาก โดยมีความหมายไม่ต่างกัน ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยจะใช้ คำว่า เจตคติ เป็นหลักในงานวิจัยนี้ ซึ่งนักวิชาการแต่ละท่านได้ให้ความหมายของ เจตคติ ไว้ดังนี้

พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2540, หน้า 106) กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลต่าง ๆ อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่อสิ่ง ต่าง ๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นทางสนับสนุนหรือต่อต้านก็ได้

พรสุข หุ่นนิรันดร์ (2545) เจตคติ เป็นผลรวมของความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีลักษณะที่บ่งบอกถึงสภาพจิตใจที่มีต่อสิ่งนั้น โดยอธิบายประเมินค่าหรือสนับสนุน

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร (2545, หน้า 138) ให้ความหมายของทัศนคติ ไว้ว่า ทัศนคติ คือ สภาพความพร้อมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มของพฤติกรรมบุคคลที่มี ต่อบุคคล สิ่งของ สถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง และสภาพความพร้อมทางจิตนี้ จะต้องอยู่นานพอสมควร

Garrison (1992, p. 457) กล่าวว่า เจตคติ เป็นลักษณะของความเชื่อ ความรู้สึกและ แนวโน้มที่จะกระทำต่อบุคคลหรือสิ่งของในแนวทางที่ถูกกำหนด โดยมีวัฒนธรรม พ่อแม่ กลุ่ม เพื่อน และประสบการณ์ส่วนบุคคลเป็นตัวปรับเจตคติ

Gibson (2000, p. 102) ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติ คือ ตัวตัดสินพฤติกรรม เป็นความรู้สึกเชิงบวกหรือเชิงลบ เป็นภาวะจิตใจในการพร้อมที่จะส่งผลกระทบต่อ การตอบสนอง ของบุคคลนั้น ๆ ต่อบุคคลอื่น ๆ ต่อวัตถุหรือต่อสถานการณ์โดยที่ทัศนคตินี้สามารถเรียนรู้หรือ จัดการได้โดยใช้ประสบการณ์

Hornby (2001, p. 62) “Oxford advanced learner’s dictionary of current English” ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่าทัศนคติ คือ วิธีทางที่บุคคลหรือรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือคนใด คนหนึ่ง และวิธีทางที่บุคคลประพฤติต่อใครหรือคนใดคนหนึ่ง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลหรือรู้สึก อย่างไร

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นอาจสรุปได้ว่า เจตคติ หรือทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึก ความคิด หรือความเชื่อที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และแนวโน้มที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมของบุคคล

ที่จะมีต่อต่อบุคคล สิ่งของ สถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง

องค์ประกอบของ เจตคติ หรือทัศนคติ

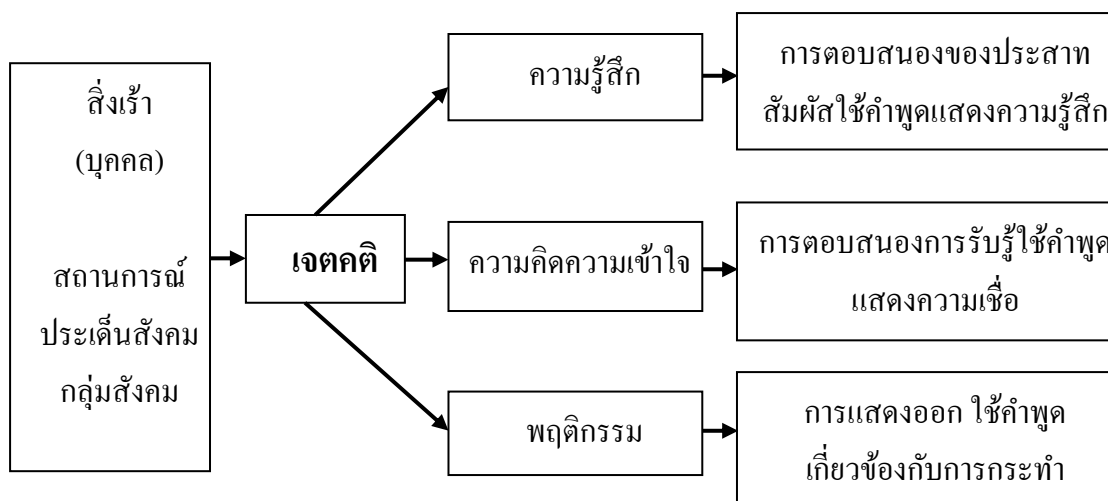
แนวคิดที่เกี่ยวกับองค์ประกอบของเจตคตินั้นแบ่งได้เป็น 2 แนวคิด คือ แนวคิดที่เชื่อว่า เจตคติประกอบด้วยองค์ประกอบเดียว (Single component) ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลที่ชอบหรือไม่ชอบต่อ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง และแนวคิดที่เชื่อว่า เจตคติประกอบด้วย หลายองค์ประกอบ (Multi component) คือ องค์ประกอบด้านความรู้ ความรู้สึก และด้านความ พร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งต่าง ๆ (Dillon & Kuman, 1998, p. 33) แต่แนวคิดที่เป็นที่ยอมรับในการ กล่าวถึงองค์ประกอบของเจตคติ เพื่อให้ครอบคลุมมากที่สุดนั้น คือ แนวคิดที่เชื่อว่าเจตคติ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความรู้ องค์ประกอบด้านความรู้สึก และ องค์ประกอบด้านมุ่งการกระทำ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2530, หน้า 5) ซึ่งสอดคล้องกับ นักจิตวิทยาสังคม (Feldman, 1993) ที่กล่าวว่า เจตคติประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบด้านความรู้ (Cognitive component) เป็นความรู้ ความเชื่อ หรือความคิด ของบุคคลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อาจเป็นบุคคล วัตถุ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นในทางบวก หรือลบก็ได้

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective component) เป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึกซึ่งถูกเร้าจากองค์ประกอบด้านความรู้ นำไปสู่การเกิด ความรู้สึกด้านบวกและลบต่อ บางสิ่งบางอย่าง เป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเจตคติ

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral component) คือ เป็นความพร้อม ความตั้งใจ ที่จะตอบสนองหรือกระทำ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในทางใดทางหนึ่ง

นักจิตวิทยาส่วนใหญ่ ให้คำนิยามของเจตคติโดยครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบ และเห็นว่าองค์ประกอบทั้ง 3 นั้นมีความสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งนักจิตวิทยาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของเจตติใน รูปของแผนภาพ ดังนี้ (Rosenberg et al. อ้างถึงใน ชีรุฒิ เอกะกุล, 2542, หน้า 10)



ภาพที่ 2-1 องค์ประกอบของเจตคติ

การที่บุคคลใดจะเกิดเจตคติไม่ว่าจะบวกหรือลบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น จะต้องผสมผสานคุณลักษณะย่อยหลาย ๆ อย่าง เช่น การรับรู้ การประเมินค่า ความซาบซึ้ง ความสนใจ ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้จะหลอมรวมกันเป็นความรู้สึกและเจตคติของบุคคลนั้น (ธีรวิทย์ เอกะกุล, 2542, หน้า 10)

การเกิดของเจตคติ

เจตคติไม่ได้มีในตัวบุคคลมาแต่กำเนิด แต่จะค่อย ๆ เกิดขึ้นภายหลังซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคล ซึ่งกระบวนการเกิดของเจตคตินั้นมาจากการก่อรูปของเจตคติจาก 1) การเรียนรู้ถึงวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ของสังคมและนำเอาสิ่งที่เรียนรู้เหล่านั้นมาเป็นรากฐานของเจตคติ 2) การแบ่งแยกความรู้ที่ได้มาจากประสบการณ์ของตนเอง เช่น เด็กได้รับการเลี้ยงดูมาดี มักมองโลกในแง่ดี 3) ประสบการณ์ที่ได้รับมาจากเดิม แต่มีความรุนแรงในด้านดีหรือไม่ดี เช่น บุคคล ที่ทำให้เกลียดมากมีลักษณะอย่างไร ก็มักมีเจตคติที่ไม่ดีต่อบุคคลที่มีรูปร่างลักษณะเช่นนั้นด้วย 4) การเลียนแบบ เช่น การที่บุตรเลียนแบบบิดามารดาของตน เมื่อบิดามารดามีเจตคติต่อบุคคลหรือสถาบันใดสถาบันหนึ่งเช่นไร บุตรก็มีเจตคติเช่นนั้นด้วย (Allport, 1968)

ส่วนมิติของเจตคติที่เกิดขึ้นนั้น มีทิศทางเป็นได้ทั้งบวกและลบ หรือเป็นกลาง เจตคติจะมีจุดแข็งที่สามารถแสดงข้อบ่งชี้ของความคงที่ ซึ่งต้านทานการเปลี่ยนแปลง และเจตคติจะมีผลกระทบต่อบุคลิกภาพมากขึ้นขึ้นอยู่กับช่วงระยะเวลาของการดำรงไว้ซึ่งเจตคตินั้น อีกทั้ง เจตคติที่เกิดขึ้นนั้นอาจมีการบูรณาการร่วมกับเจตคติเรื่องอื่น ๆ ก็ได้ แต่อาจมีบางเจตคติที่แยกตัวเป็นเอกเทศซึ่งถ้าเจตคติที่แยกตัวเป็นเอกเทศมีน้อย จะพบว่ามี การต้านทานการเปลี่ยนแปลง

มาก ซึ่งบุคคลต่าง ๆ อาจมีเจตคติที่เหมือนกันได้โดยเกิดจากเหตุผลที่แตกต่างกัน (Downie, Fyle, & Tannahill, 1991, pp. 103-104)

การวัดเจตคติ

การศึกษาทัศนคตินั้นมีมาตั้งแต่สมัยแรกเริ่มของจิตวิทยาสังคม และได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในทุกยุคทุกสมัย เพราะทัศนคติที่มีความสำคัญต่อชีวิตของคนในแงุ่มต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้เองนักจิตวิทยาจึงพยายามคิดค้นและพัฒนาวิธีการต่าง ๆ เพื่อวัดทัศนคติของคน (Oppenheim, 1966, p. 106) ในการวัดเจตคตินั้นเป็นการวัดคุณลักษณะภายในที่เกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคล ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้มีความแปรเปลี่ยนได้ง่าย ดังนั้น ผู้วัดจึงควรมีความเข้าใจถึงนิยามและขอบเขตของทัศนคติอย่างแท้จริง ก็จะทำให้การศึกษาหรือการวัดนั้นเป็นไปอย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพในการวัดจึงมีความจำเป็นต้องยึดหลักสำคัญ ซึ่งไพศาล หวังพานิช (2530, หน้า 147) ได้กล่าวถึง หลักสำคัญในการวัดเจตคติ ดังนี้

1. ต้องยอมรับข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการวัดเจตคติ คือ

1.1 เจตคติของบุคคลจะมีลักษณะไม่ได้ผันแปรตลอดเวลา เจตคติจะคงที่หรือคงเส้นคงวาอยู่ช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งคงที่ ทำให้สามารถวัดได้

1.2 เจตคติของบุคคลไม่สามารถวัดหรือสังเกตเห็นได้โดยตรง จึงจะต้องวัดจากแนวโน้มที่บุคคลจะแสดงออกหรือประพฤติอย่างสม่ำเสมอ

1.3 เจตคติ นอกจากจะแสดงออกในรูปทิศทางของความรู้สึกนึกคิด เช่น สนับสนุน หรือคัดค้านแล้ว ยังสามารถแสดงขนาดและปริมาณของความรู้สึกนึกคิดนั้น ๆ ด้วย ดังนั้น นอกจากจะสามารถทราบทิศทางแล้วยังสามารถวัดความเข้มของเจตคติได้ด้วย

2. ในการวัดเจตคติใดก็ตามจะต้องมีสิ่งประกอบ 3 ประการ คือ ตัวบุคคลที่ถูกวัด สิ่งเร้า และการตอบสนอง ซึ่งสิ่งเร้าที่นิยมใช้กัน ได้แก่ ข้อความวัดเจตคติ ซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่ใช้อธิบายถึงคุณค่า คุณลักษณะของสิ่งนั้น เพื่อให้บุคคลตอบสนองออกมาเป็นระดับความรู้สึก เช่น มาก ปานกลาง น้อย เป็นต้น

3. ในการวัดเจตคติของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องใดหรือสิ่งใด จะต้องพยายามถามคุณค่า และลักษณะในแต่ละด้านของเรื่องนั้น แล้วนำผลซึ่งเป็นส่วนประกอบหรือรายละเอียดปลีกย่อยมาสรุปรวมเป็นเจตคติของบุคคลนั้น ดังนั้น ในการวัดจะต้องครอบคลุมลักษณะต่าง ๆ ครบทุกลักษณะ เพื่อให้การสรุปข้อมูลออกมาได้ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

4. ในการวัดเจตคติ ต้องคำนึงถึงความเที่ยงตรงของผลการวัดอย่างมาก เพื่อให้ผลจากการวัด ตรงตามสภาพความเป็นจริงของบุคคลมากที่สุด ทั้งในแง่ทิศทาง ระดับ และช่วงของเจตคติ ตามที่กล่าวมาข้างต้น การวัดเจตคตินั้นเป็นการวัดคุณลักษณะภายในที่เกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก

ของบุคคล ซึ่งเป็นเรื่องที่ยาก เพราะเป็นการวัดในสิ่งที่เรามองไม่เห็น จับต้องไม่ได้ คุณลักษณะดังกล่าวมีการแปรเปลี่ยนได้ง่าย ไม่แน่นอน อย่างไรก็ตาม Downie et al. (1991) ก็ได้เสนอแนวทางในการกำหนดความหมายของเจตคติ โดยการกำหนดความหมายเจตคติ มี 2 แนวทางคือ

1. การซักถามบุคคลเกี่ยวกับเจตคติที่มีต่อสถานการณ์หรือเรื่องที่สนใจ ซึ่งเป็นลักษณะของการระบุเจตคติโดยใช้วิธีการตรง กล่าวคือ เป็นการวัดโดยใช้ Attitude scale ที่นักวิชาการต่าง ๆ สร้างขึ้นมานั่นเอง

2. การสังเกตจากพฤติกรรมหรือวิธีการ ซึ่งเป็นการกระทำที่ตอบสนองต่อสถานการณ์หรือเรื่องต่าง ๆ ที่น่าสนใจ ซึ่งเป็นลักษณะการกำหนดความหมายเจตคติโดยใช้วิธีการทางอ้อม ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2530, หน้า 9-22) กล่าวว่า ในการศึกษาหรือการวัดเจตคตินั้นสามารถทำได้ 6 วิธี ดังนี้

1. การสังเกต หมายถึง การเฝ้ามอง และจดบันทึกพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วนำข้อมูลที่สังเกตได้ ไปอนุมานว่าบุคคลนั้นมีเจตคติต่อสิ่งนั้นอย่างไร

2. การสัมภาษณ์ เป็นวิธีการถามและให้ตอบด้วยปากเปล่า อาจมีการจดบันทึกคำตอบหรืออัดเสียงตอบไว้ แล้วนำมาวิเคราะห์คำตอบภายหลัง การวัดด้วยวิธีนี้ผู้วัดจะได้ข้อมูลที่ครอบคลุมทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต และสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ก็ยังมีข้อจำกัด เนื่องจากผู้ถูกสัมภาษณ์อาจตอบหรือเล่าแต่พฤติกรรมที่ตนเอง เห็นสมควรจะนำมาเปิดเผยหรือเล่าพฤติกรรมที่สังคมยอมรับเท่านั้น

3. แบบสอบถาม วิธีนี้ใช้ได้กับผู้ที่สามารถอ่านออกเขียนได้ แบบวัดเจตคตินั้นจะมีข้อคำถามและคำตอบให้เลือกตอบ ที่ถูกสร้างไว้เป็นมาตรฐานแบบแผนเดียวกันสำหรับผู้ตอบทุกคน ซึ่งวิธีการนี้เป็นวิธีการที่ใช้มากที่สุดในการศึกษาเกี่ยวกับเจตคติ เพราะใช้เวลาน้อย และได้คำตอบที่จริงจังมากกว่าวิธีอื่น

4. การสร้างจินตภาพ เป็นการสร้างจินตนาการ โดยใช้ภาพเป็นสื่อเพื่อใช้วัดเจตคติ บุคลิกภาพ ของบุคคล โดยที่ภาพจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงความคิดเห็นออกมา และสามารถสังเกตได้ว่า บุคคลนั้นมีความรู้สึกอย่างไร วิธีนี้ผู้วัดจำเป็นต้องมีประสบการณ์และความสามารถเพียงพอในการแปลความหมายของข้อมูลที่ได้ออกมา

5. การวัดแบบผู้ถูกศึกษาไม่รู้ตัว คือ ผู้ที่เก็บข้อมูลไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับผู้ถูกศึกษา โดยตรงทั้งในลักษณะเป็นกลุ่มหรือรายบุคคล และผู้ถูกศึกษาไม่รู้สึกรู้ว่ากำลังถูกศึกษาอยู่

6. การวัดทางสรีระ เป็นการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าหรือเครื่องมืออื่น ๆ เพื่อสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย แต่เนื่องด้วยเครื่องมือวัดทางสรีระนั้นมีราคาสูงและผู้ใช้ต้องมีความรู้

ทางสรีรศาสตร์เป็นอย่างดี ดังนั้น วิธีการนี้จึงยังไม่เป็นที่แพร่หลายในการวิจัยทางจิตคติในจิตวิทยาสังคม

จากการวัดเจตคติ ด้วยวิธีต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนั้น พบว่า ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเจตคตินั้น ส่วนมากมีการใช้วิธีการวัดเจตคติในรูปแบบของแบบสอบถามเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากเป็นวิธีการที่ง่าย ใช้เวลาน้อย และได้คำตอบที่จริงจังมากกว่าวิธีอื่น ซึ่งแบบสอบถามเจตคติที่ใช้กันนั้นมีดังต่อไปนี้

1. มาตรฐานค่าของเทอร์สโตน (Thurstone scale)

โดยเทอร์สโตน เป็นผู้คิดมาตรฐานค่าขึ้น จากแนวคิดที่ว่า คุณลักษณะใด ๆ ในความรู้สึกของคนเรานั้นจะมีตั้งแต่ เห็นด้วยน้อยที่สุด ไปจนถึง เห็นด้วยมากที่สุด และช่วงความรู้สึกดังกล่าวนี้ จะถูกแบ่งมาตรวัดออกเป็น 11 ช่วงเท่า ๆ กัน ดังนี้ (สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ, 2551, หน้า 145-146)

เห็นด้วยมากที่สุด					เห็นด้วยน้อยที่สุด					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K

ภาพที่ 2-2 Scales ข้อความตามแบบวัดเจตคติ มาตรฐานค่าของเทอร์สโตน

2. มาตรฐานจำแนก ของ Charles Osgood (Semantic differential scales)

ถูกคิดขึ้นมาโดย Charles Osgood โดย เขากล่าวว่า ทักษคติของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นจะสัมพันธ์กับความรู้สึกเกี่ยวกับความหมายด้านประเมินค่าต่อสิ่งนั้น ซึ่งมาตรวัดจำแนกนี้จัดว่าเป็นเครื่องมือวัดทัศนคติที่อยู่ในกลุ่มที่เชื่อว่า องค์ประกอบของทัศนคติมีหลายมิติ โดยวิธีการวัดนั้น วัดเจตคติโดยใช้ความหมายของภาษาไปใช้ในการสร้างมาตรวัด มีการกำหนดค่าให้เรียงตามลำดับ ตั้งแต่ 7-1 ซึ่งค่ามากจะอยู่ติดกับคำที่มีความหมายเชิงบวก และค่าน้อยจะอยู่ติดกับคำที่มีความหมายเชิงลบ ดังนี้ (สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ, 2551, หน้า 159-163)

	7	6	5	4	3	2	1	
คือ	เลว

ภาพที่ 2-3 Scales ข้อความตามแบบวัดเจตคติ มาตรฐานจำแนก ของ Charles Osgood

3. การวิเคราะห์มาตราส่วนของกัทท์แมน (Scalogram analysis)

วิธีนี้ กัทท์แมน (Louis H. Guttman) เป็นผู้คิดค้นขึ้น ลักษณะเป็นวิธีการประเมินชุดของข้อความวัดเจตคติที่สร้างขึ้น โดยใช้หลักของรูปแบบแนวคำถามที่มีลักษณะต่อเนื่องกัน แล้วนำแนวคำถามเหล่านั้นมาสร้างเป็นสเกลต่อเนื่องกันไป โดยเรียงลำดับของข้อความตามระดับของเจตคติ โดยเริ่มข้อความที่ถามแบบกว้าง ๆ แล้วค่อย ๆ แคบลงเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่องกันไป ซึ่งในการทำแบบวัด ถ้าบุคคลใดเห็นด้วยกับข้อความหรือข้อความใด แสดงว่าต้องผ่านการยอมรับในข้อความที่ผ่านมาแล้วด้วยตามลำดับ เช่น ถ้าเห็นด้วยกับข้อความหรือข้อความข้อที่ 10 แสดงว่าต้องผ่านการยอมรับในข้อความที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 และ 9 มาแล้วด้วย (ธีรวิภา ฤกษ์กุล, 2542)

4. มาตรฐานค่าของ Likert (Summated rating scales)

ถูกคิดขึ้นมาโดย Rensis Likert มาตรฐานนี้ประกอบด้วยชุดของข้อความที่เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่จุดมุ่งหมายเพื่อวัดความคิดเห็นของบุคคลต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มีจำนวนข้อความทางบวก และทางลบ ใช้วิธีการกำหนดค่าในการประมาณของทุก ๆ ข้อเท่ากัน เช่น 5, 7, 11 มาตรฐาน เป็นต้น แต่ที่นิยมใช้กันคือ แบบ 5 มาตรฐาน โดยการประเมินค่าจะมีตั้งแต่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หรืออาจตรงข้ามกันได้ ดังนี้ (สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ, 2551, หน้า 149-151)

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง					เห็นด้วยอย่างยิ่ง	
1	2	3	4	5	6	7

ภาพที่ 2-4 Scales ข้อความตามแบบวัดเจตคติมาตรฐานค่าของ Likert

จากมาตรวัดเจตคติทั้งหมดที่กล่าวมานั้น ในการพิจารณาเลือกใช้แบบสอบถามเพื่อให้ตรงกับสิ่งที่ต้องวัดมากที่สุดนั้น ผู้วิจัยควรพิจารณาถึงวัตถุประสงค์การศึกษา และการให้ความหมายของค่าว่าทัศนคติตามมุมมองจากแนวคิดทฤษฎีของงานวิจัยนั้น ๆ ซึ่งจากศึกษาวิจัยที่ผ่านมา พบว่า มาตรฐานค่าของ Likert ได้รับความนิยมใช้กันมากที่สุดในการวัดพฤติกรรมทางสังคมศาสตร์ เนื่องจากไม่ยุ่งยากในการสร้าง สะดวก มีความเชื่อมั่นสูง และสามารถได้คำตอบที่ครอบคลุม และในการวิจัยครั้งนี้ก็ได้ใช้ มาตรฐานค่าของ Likert เช่นกัน

เจตคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

เจตคติ หรือ ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา นั้น เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ไปตามทิศทางที่

กำหนดได้ ซึ่งในเรื่องของแรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเข้าร่วม ยังคงร่วม และเลิกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น สามารถกล่าวได้ว่า การมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่ว่าจะเกิดขึ้นจากการเห็นประโยชน์และความสำคัญในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หรือว่าเคยมีประสบการณ์เดิมที่ดีต่อการออกกำลังกาย ทำให้เกิดแรงจูงใจในตนเอง จนส่งผลให้เกิดแรงจูงใจให้ยังคงออกกำลังกายและเล่นกีฬาต่อไป แต่ในทางตรงกันข้าม หากเคยมีประสบการณ์เดิมที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ไม่ว่าจะมาจากการสาเหตุการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือสาเหตุอื่น ๆ ก็จะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจที่จะทำให้คนเลิกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เช่นกัน (สืบสาย บุญวิโรต, 2541) เจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับความต้องการการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย (วีรพล จันธิมา, 2541; สุชาติ จรรยาศิริ, 2541) ซึ่ง ทรงศักดิ์ ไพศาล (2541) กล่าวว่า เจตคตินั้นเป็นรากฐานของพฤติกรรม การที่บุคคลจะเห็นคุณค่า ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจะนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและกีฬาในเบื้องต้นก่อน บุคคลนั้นจึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการออกกำลังกายและกีฬา

นักวิชาการต่าง ๆ ได้พยายามที่จะศึกษาวิจัยเกี่ยวกับทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของบุคคล เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายในอนาคต อาทิ เช่น วัชรินทร์ เงินทอง, เทียนชัย ทองวินิชศิลป์ และกิ่งเพชร เงินทอง (2557) ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย คือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเจตคติการออกกำลังกาย โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุด คือ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวีรพล จันธิมา (2541) ที่พบว่า เจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หากบุคคลมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายก็มีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมากกว่าบุคคลที่มีเจตคติที่ไม่ดี และวีระพันธุ์ อนันตพงศ์ (2545) ได้พบว่า ปัจจัยด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ซึ่งในการศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในกลุ่มของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้น พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา (พรนิภา แซ่ลิ้ม, 2547) เนื่องจากนักเรียนที่มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ย่อมเกิดความตระหนักในการที่จะมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เมื่อเทียบกับคนที่มีทัศนคติไม่ดีต่อการออกกำลังกาย และไม่เล็งเห็นความสำคัญของ

การออกกำลังกาย อย่างไรก็ตาม ยังมีนักวิจัยหลายท่านที่พบว่า ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น จากการศึกษาของกิตติยา มะแซะ (2551) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุข สิรินคร จังหวัดยะลา พบว่า ปัจจัยด้านเพศ อายุ ศาสนา หลักสูตรที่ศึกษา แรงจูงใจในการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมารินา ยากาเรีย (2549) และวิราวรรณ เอมแหยม (2545) ซึ่งพบว่า ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากประชาชนมีทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายคล้าย ๆ กัน ทำให้ไม่มีความแตกต่างระหว่างทักษะคิด ดังนั้น จึงส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน (วิราวรรณ เอมแหยม, 2545) ส่วนในเรื่อง เจตคติในการออกกำลังกายของแต่ละเพศนั้น พบว่า ยังมีผลของการศึกษาและวิจัยที่ขัดแย้งกันอยู่ เช่น การศึกษาของ Meyer, Niemann, and Abel (2004) พบว่า เพศหญิงและเพศชายมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน กล่าวคือ เพศชายเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเพราะมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายเป็นทุนอยู่เดิมแล้ว แต่เพศหญิงจะร่วมกิจกรรมออกกำลังกายก็ต่อเมื่อมีบางอย่างเกิดขึ้นต่อสุขภาพของตน เช่น น้ำหนักตัวมากขึ้น นอกจากนี้ จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2555) ที่ได้สำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรไทยในปี พ.ศ. 2554 จากผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย 15.1 ล้านคน พบว่า ร้อยละ 74.6 ของผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนั้น เพศชายและเพศหญิงในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันเล่นเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ส่วนเพศหญิงนั้นจะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เพราะมีปัญหาสุขภาพ ต้องการลดน้ำหนัก มากกว่าเพศชายค่อนข้างมาก แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีนักวิจัยอีกหลายท่านที่พบว่า เพศชาย และเพศหญิงมีทักษะคิดต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน (พงศัมิตร โพธิ์กลาง, 2543; พิเศษฐ นนทรักษ์, 2552)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่าทักษะคิดมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเริ่มปฏิบัติ ยังคงปฏิบัติและการเลิกปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แม้ว่าจากการศึกษา วิจัยจะยังพบข้อมูลผลการวิจัยที่ขัดแย้งกันอยู่บ้าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของทักษะคิดในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หรือเรื่องความแตกต่างของเพศที่มีผลต่อทักษะคิดในการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นเรื่องที่ยังคงต้องศึกษากันต่อไปว่าความขัดแย้งของผลการวิจัยที่เกิดขึ้นนั้น มีเหตุผลและข้อเท็จจริงอย่างไร หากเราสามารถเข้าใจถึงสาเหตุ และทราบถึงเจตคติในการออกกำลังกายของบุคคลในแง่มุม และบริบทต่าง ๆ มากขึ้น ก็จะสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายในอนาคตของบุคคลนั้นได้ และทำให้เราสามารถเตรียม ดำเนินการป้องกัน แก้ไข ปรับปรุง หาวิธีการทำให้บุคคลรู้สึกดี มีทักษะคิดที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อทำให้คนเข้ามาร่วม

ออกกำลังกายในชีวิต ประจำวันมากขึ้น

การรับรู้ความสามารถของตน

การรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) นั้นเป็นส่วนหนึ่งของความมั่นใจ หรือความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) (สปีซาย บัญวีรบุตร, 2541) ซึ่ง สนธยา สีละมาด (2557) ได้กล่าวถึงความมั่นใจ หรือความเชื่อมั่นในตนเองว่า ความมั่นใจในตนเองนั้นเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่มีความสำคัญมากที่สุดเพราะมีผลต่อพฤติกรรมโดยตรงและมีผลต่อตัวกำหนดพฤติกรรมอื่น ๆ มีอิทธิพลต่อความคิดและแรงจูงใจ ผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นจะล้มเลิกความพยายามง่ายกว่าเมื่อเจอกับอุปสรรค ความมั่นใจในตนเองเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุด ในการเริ่มต้นและการคิดที่จะออกกำลังกาย ความมั่นใจในตนเองจะช่วยป้องกันการล้มเลิกจากการออกกำลังกาย นอกจากนี้การเพิ่มขึ้นของความเชื่อมั่นในตนเองยังมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการติดการออกกำลังกาย โดยบุคคลที่มีความเชื่อมั่นตนเองสูงในการออกกำลังกายจะมีการออกกำลังกายเป็นประจำและติดการออกกำลังกาย (สนธยา สีละมาด, 2557, หน้า 76)

การรับรู้ความสามารถของตนนั้น เป็นความเชื่อมั่นของแต่ละบุคคลในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรมเฉพาะในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง (Bandura, 1997) เขาได้อธิบายและทำนายการกระทำพฤติกรรมของบุคคลว่าส่วนหนึ่งเกิดจากความเชื่อในความสามารถตนเองซึ่งมีผลต่อการกระทำของบุคคล เป็นตัวกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา ผู้ที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans, 1989 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536)

ในแง่มุมมองส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬานั้น การรับรู้ความสามารถของตนมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งจากการทบทวนทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ และการออกกำลังกายต่าง ๆ พบว่า มีทฤษฎีต่าง ๆ ที่ถูกนำมาใช้อธิบายและปรับใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายมากมาย แต่ละทฤษฎีมีแนวคิดในการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพบว่า จากแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ นั้นมีแนวคิดที่คล้ายคลึงและเชื่อมโยงกัน แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตน อาทิเช่น

1. ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health belief model: HBM) (Rosenstock, 1974) ที่เชื่อว่า เมื่อบุคคลเกิดความกลัว รับรู้ภาวะคุกคามที่จะถึงตัว บุคคลจะปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อป้องกันโรคและจัดการกับปัญหาโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่ตนจะได้รับ ซึ่งมี 4 องค์ประกอบ คือ

การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์ที่จะได้รับการรับรู้อุปสรรค และความเชื่อในความสามารถตนเอง

2. ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (A theory of reasoned action) (Fishbein & Ajzen, 1975) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การที่บุคคลจะลงมือทำอะไรก็ตาม จะต้องมีความตั้งใจไปพฤติกรรมนำมาก่อน ซึ่งความตั้งใจนั้นมีอิทธิพลมาจากเจตคติที่มีต่อพฤติกรรมนั้น และการรับรู้บรรทัดฐานทางสังคมที่บุคคลนั้นให้การเชื่อถือ ในขณะที่เดียวกัน ความตั้งใจกระทำพฤติกรรมยังขึ้นกับความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จหรือไม่ และรวมถึงการคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ

3. ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of planned behavior: TPB) (Ajzen, 1985) มีแนวคิดว่าการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์จะเกิดจากการชี้นำโดยความเชื่อ 3 ประการ ได้แก่ ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม, ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง และความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุม ซึ่งประเด็นของความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุมนี้เองถือเป็นส่วนหนึ่งของความเชื่อในความสามารถของตนในการควบคุมนั่นเอง

4. ทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพ (The health promotion models) (Pender & Pender, 1987) มีแนวคิดว่า ปัจจัยด้านความรู้ และการรับรู้ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ คือ ความสำคัญของสุขภาพ, การรับรู้การควบคุมสุขภาพ, การรับรู้ความสามารถในตน, การให้คำจำกัดความของสุขภาพ, การรับรู้ภาวะสุขภาพ, การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ, การรับรู้อุปสรรคของการแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

จะเห็นได้ว่าแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ที่กล่าวมานั้นมีจุดที่คล้ายคลึงและเชื่อมโยงกัน โดยในแต่ละทฤษฎี จะมีแนวคิดในเรื่องของความเชื่อหรือการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นองค์ประกอบย่อยอยู่ในทุกทฤษฎี ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความเชื่อหรือการรับรู้ความสามารถของตนเอง นั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งต่อการส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของบุคคล

ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตน

การรับรู้ความสามารถของตน มาจาก ภาษาอังกฤษว่า Perceived self-efficacy หรือเรียกสั้น ๆ ว่า Self-efficacy ซึ่งหมายถึง ความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะใช้จัดการและดำเนินการพฤติกรรมตามความคาดหวังในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนนั้นจะมีอิทธิพลต่อบุคคลในด้านความคิด ความรู้สึก การจูงใจตนเอง และการกระทำ (ดวงกมล สวนทอง, 2557) ส่วนคำเรียกในภาษาไทยนั้นนักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้เรียกต่างกันไป เช่น ความมั่นใจเฉพาะอย่าง ความสามารถแห่งตน การรับรู้สมรรถนะแห่งตน

เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะใช้คำเรียกใดก็ยังคงความหมายเดียวกัน ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยใช้คำว่า การรับรู้ความสามารถของตน ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนไว้ดังนี้ Bandura (1986) ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนว่า หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อความสามารถของตนเองที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ และได้ให้ความหมายเพิ่มเติมอีกว่า เป็นความเชื่อของบุคคลว่าตนมีความสามารถที่จะจัดระบบและกระทำกิจกรรม เพื่อให้บรรลุผลตามที่กำหนดได้ (Bandura, 1997)

Feldman (1998) ได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า เป็นความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถที่จะนำไปสู่การแสดงการแสดงผลพฤติกรรมให้สำเร็จ Porter, Bigley and Steer (2003) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง ความเชื่อหรือความมั่นใจเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติงานที่เฉพาะเจาะจงภายใต้ภาวะแวดล้อมที่กำหนด

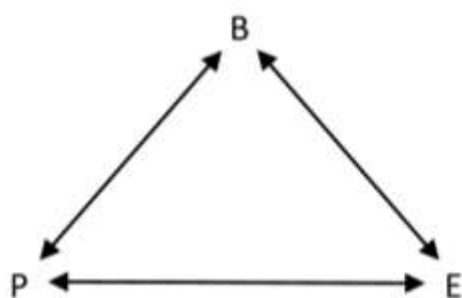
สืบสาย บุญวิบุต (2541) ได้ให้ความหมายของความมั่นใจเฉพาะอย่างว่า หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างได้สำเร็จ

สมใจ ธนเกียรติมงคล (2553) ได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะจัดการระบบ และสามารถทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดให้

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง ความเชื่อ ความมั่นใจ หรือการรับรู้ของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะจัดการหรือทำกิจกรรมบางอย่างได้สำเร็จ

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน ถูกสร้างขึ้นมาจาก อัลเบิร์ต แบนดูราซึ่งเขาได้พัฒนามาจากทฤษฎีปัญญาสังคม (Social cognitive theory) ที่มีทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเป็นพื้นฐาน แบนดูรา เชื่อว่า การที่พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนแปลงนั้น ไม่ได้เป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว หากแต่มีผลมาจากกระบวนการทางปัญญาคือ กล่าวคือ ถ้ากระบวนการทางปัญญาเปลี่ยน พฤติกรรมของบุคคลก็จะเปลี่ยนไปด้วย ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตน เป็นหนึ่งในวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญา (ประทีป จินน์, 2540) Bandura (1986) ได้อธิบายว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ พฤติกรรม การรู้คิดและองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทั้ง 3 องค์ประกอบนี้ เป็นตัวกำหนดที่มีสัมพันธ์กัน ดังภาพ



P แทน การรู้คิดและองค์ประกอบส่วนบุคคล

E แทน อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

B แทน พฤติกรรม

ภาพที่ 2-5 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การรู้คิดและองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม (Bandura, 1986)

จากภาพแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากปฏิภิกิริยาสะท้อน กล่าวคือ หากองค์ประกอบใด องค์ประกอบหนึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลง ก็จะส่งผลให้องค์ประกอบอื่น ๆ เปลี่ยนแปลงด้วย

Bandura (1986 อ้างถึงใน วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี, 2542) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตน เป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนที่จะจัดการระบบและกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตคนนั้นมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของบุคคลที่จะเลือกกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม โดยขึ้นอยู่กับปัจจัยเกี่ยวกับการคาดหวัง 2 ประการ คือ ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (Efficacy expectation) และ ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome expectation) ซึ่งความคาดหวังในความสามารถของตนเองนั้น เป็นการประมาณความสามารถของตนเองว่าสามารถทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการได้หรือไม่ ส่วนความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นนั้น คือ การประมาณความสามารถของตนเอง พฤติกรรมที่ทำจะนำไปสู่ผลลัพธ์เช่นไร หลังจากได้ทำพฤติกรรมนั้น (Bandura, 1977 อ้างถึงใน พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2545)

การรับรู้ความสามารถของตคนนั้นมีอิทธิพลต่อการกำกับพฤติกรรมมนุษย์ โดยผ่านการทำงานร่วมกันของ 4 กระบวนการ (วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี, 2542, หน้า 31-32 อ้างอิงจาก Bandura, 1997, p. 3) ได้แก่

1. กระบวนการรู้คิด (Cognitive process) การรับรู้ความสามารถของตคนนั้นส่งผลต่อแบบแผนการคิดที่จะส่งเสริม หรือบั่นทอนการปฏิบัติพฤติกรรมได้ โดยบุคคลจะตีความสถานการณ์หรือคาดการณ์ในอนาคตอย่างไรขึ้นอยู่กับรับรู้ความสามารถของตคน ซึ่งบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตตนเองสูงจะมองสถานการณ์ที่ประสออยู่ว่าเป็น โอกาส และมองภาพความสำเร็จให้เป็นสิ่งนำทางการกระทำของเขา ส่วนคนที่รับรู้ความสามารถของตตนเองต่ำจะคิด

ในทางลบ มองเห็นแต่ความล้มเหลวในอนาคต และเป็นการทำลายแรงจูงใจและผลการปฏิบัติ พฤติกรรมของตนเอง

2. กระบวนการจูงใจ (Motivational process) มีพื้นฐานมาจากกระบวนการคิดซึ่งเป็นพื้นฐานของการจูงใจ เนื่องจากบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะตั้งเป้าหมายไว้สูง ก็จะมีแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมได้ดี

3. กระบวนการด้านความรู้สึก (Affective process) การรับรู้ความสามารถของตนจะส่งผลกระทบต่อประสบการณ์ทางอารมณ์ โดยผ่านการควบคุมตนเอง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการคิด โดยการรับรู้ความสามารถของตนจะมีอิทธิพลต่อความสนใจ และการตีความเหตุการณ์ในชีวิตที่อาจให้ความรู้สึกทางบวกหรือทางลบ และรับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมความคิดทางลบที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ด้วย การรับรู้ความสามารถของตนจะส่งเสริมการปฏิบัติที่มีประสิทธิผล เพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ และด้านความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าคุณสามารถทำให้สภาวะทางอารมณ์ที่ไม่ดีของตนดีขึ้นได้หรือไม่

4. กระบวนการเลือก (Selection process) บุคคลมีแนวโน้มที่จะเลือกปฏิบัติกิจกรรมและเลือกสิ่งแวดล้อมที่แน่ใจว่าตนเองสามารถจัดการได้ และหลีกเลี่ยงกิจกรรมหรือสภาพการณ์ที่เชื่อว่าจะเกินความสามารถ ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะเลือกกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถแบบดูรา ได้เสนอแนวทางการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนว่า สามารถพัฒนาได้จาก 4 แหล่ง ดังนี้ (Bandura, 1977 อ้างถึงใน พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2545)

1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experience) ซึ่ง Bandura เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรง จะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ว่าคุณมีความสามารถ และพยายามใช้ทักษะต่าง ๆ ในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ การที่บุคคลกระทำ และประสบความสำเร็จด้วยตนเองหลาย ๆ ครั้ง จะส่งผลให้บุคคลรับรู้ในความสามารถตนเองมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองควรมีการส่งเสริมให้บุคคลมีการฝึกทักษะอย่างเพียงพอที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้พร้อม ๆ กับการทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้ เพื่อที่จะได้ใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกฝนอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด เพราะในขณะเดียวกันประสบการณ์จากความล้มเหลวก็จะเป็นตัวลดความเชื่อในความสามารถของตนเองลงด้วยเช่นกัน

2. การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experiences) การใช้ “ตัวแบบ” (Model) จากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวจากการกระทำในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของผู้สังเกตในเรื่องนั้น ๆ ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าตัวแบบนั้น

มีลักษณะหรืออยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตมากเท่าไร ก็ยังมีอิทธิพลมากขึ้น การที่ได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลลัพธ์ที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้สังเกตรู้สึกว่าเขาก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ Bandura จึงมีความเชื่อว่าคนเราส่วนใหญ่จะต้องผ่านการเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมจากผู้อื่นมาแทบทั้งสิ้น

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) เป็นการพูดชักจูงให้เชื่อในความสามารถของตนเอง บอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการดังกล่าวนี้ค่อนข้างใช้ง่ายและใช้กันทั่วไป ซึ่งถ้าจะให้ได้ผลควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จพร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกันก็จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลที่ถูกกระตุ้นอารมณ์ทางลบจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนต่ำลง และถ้าอารมณ์ลักษณะดังกล่าวเกิดมากขึ้นก็จะทำให้บุคคลไม่สามารถที่จะแสดงออกได้ดี ซึ่งนำไปสู่ประสบการณ์ของความล้มเหลวและทำให้การรับรู้กับความสามารถของตนต่ำลงไปอีก ถ้าบุคคลสามารถลดหรือระงับการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ได้ จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนดีขึ้นอันจะทำให้การแสดงออกถึงความสามารถดีขึ้นด้วย

การรับรู้ความสามารถของตนกับการคงอยู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเองนั้นเป็นแนวคิดหนึ่งในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ในฐานะตัวทำนายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการคงอยู่ของพฤติกรรม (Fitzgerald, 1991 อ้างถึงใน ปรารธนา โฆสิต, 2546) กล่าวคือ การรับรู้ความสามารถของตนจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลือกกระทำกิจกรรมต่าง ๆ และความพยายามที่จะกระทำกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง เพราะความเชื่อหรือการรับรู้ความสามารถของตน เป็นตัวกำหนดการตัดสินใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรม (Sherer, Maddux, Mercadante, Prentice-Dunn, Jacobs, & Rogers, 1982 อ้างถึงใน ปรารธนา โฆสิต, 2546) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตได้ และจากงานวิจัยหลาย ๆ ชิ้น ยังพบว่า ความเชื่อในความสามารถตนเองในระดับสูง มีประโยชน์มากสำหรับผู้ใหญ่ คนที่มีความเชื่อในความสามารถตนเองสูงมีแนวโน้มจะมีการแสดงผลในเชิงบวกทั้งทางร่างกายและจิตใจ คือ จะมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น หลีกเลี่ยงการเจ็บป่วย

ต่าง ๆ ทั้งทางกายและใจได้เร็วขึ้นกว่าคนที่มีความเชื่อในความสามารถตนเองในระดับต่ำ (Bandura, 1992)

ในมุมมองของการออกกำลังกายนั้น ความเชื่อในความสามารถของตน หรือการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายและการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย จัดว่าเป็นตัวทำนายระดับของกิจกรรมทางกายที่เข้มแข็ง และเป็นตัวทำนายที่มีนัยสำคัญในขั้นตอนของการนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของผู้ใหญ่ (McAuley, 1992) รวมถึงขั้นตอนการรักษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความเชื่อในความสามารถตนเองในการออกกำลังกายนั้น มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับพฤติกรรมออกกำลังกาย (Oliver & Cronan, 2002) โดยความเชื่อในความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายจะมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มของระดับการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย คือ หากบุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ระดับของการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก็จะเพิ่มขึ้นตาม (McAuley, 1991; Brown, 2005) อีกทั้ง ความเชื่อในความสามารถของตนเองนี้เอง จะเป็นตัวสามารถที่จะรักษาระดับความต่อเนื่องของการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงของการเจ็บป่วยได้ (McAuley, Mihalko, & Bane, 1997)

ดังนั้น หากเราสามารถพัฒนาระดับของความเชื่อในความสามารถตนเองในการออกกำลังกายและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของบุคคลให้เพิ่มขึ้น และรักษาให้คงอยู่ได้นานได้ ก็จะสามารถรักษาระดับของการปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของบุคคลให้คงอยู่ได้เช่นกัน

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement motivation) เป็นเรื่องของจิตใจของบุคคลที่ต้องการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ประสบความสำเร็จ เอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อแสดงให้เห็นว่าตนเองมีความสามารถ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วมนุษย์มิได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถเสมอไป การจูงใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มศักยภาพของตน ซึ่งแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้บุคคลมีความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จด้วยดี ซึ่งถูกกล่าวถึงและนำมาใช้อย่างมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาความสามารถของบุคคลให้ถึงขีดสูงสุดและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการศึกษาให้เข้าใจแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เพื่อให้สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้น หมายถึง แรงขับหรือสิ่งเร้าใจที่ทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นพยายามที่จะไปถึงเป้าหมาย หรือลักษณะนิสัย ในการที่เผชิญหน้าหรือถอยหนีในสถานการณ์แข่งขัน รวมทั้งความมุ่งมั่นเพื่อความเป็นเลิศหรือสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542)

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement motivation theory) นั้น เป็นการอธิบายแรงขับหรือสิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลมีความพยายามมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย (กรมพลศึกษา, 2556) ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หากบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความต้องการที่จะปฏิบัติในสิ่งที่ยากขึ้น โดยมีแรงจูงใจที่จะกระทำให้มากขึ้นด้วย แต่ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลรับรู้ว่าคุณไม่ประสบความสำเร็จและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง จะทำให้แรงจูงใจในปฏิบัติลดลง ซึ่งอาจมีผลสืบเนื่องต่อไปถึงการเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้

จากการศึกษาเอกสารทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้น มีนักจิตวิทยาหลายท่าน ได้ให้แนวคิดและทฤษฎีไว้ ดังนี้

1. ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแมคเคลแลนด์และแอทกินสัน

McClelland and Atkinson (1974) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้ร่วมกันเสนอทฤษฎีแรงจูงใจสู่ความสำเร็จ ขึ้นในระหว่าง ค.ศ. 1950-1970 ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ได้รับความสนใจมากที่สุดในเรื่องของจิตวิทยา (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542) เขาได้อธิบายว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของคน ก็คือ แรงจูงใจที่ต้องการต่อสู้หรือมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือถอยหนี หรือห่างจากความล้มเหลว เขาได้ใช้การคำนวณทางคณิตศาสตร์มาอธิบายความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในรูปแบบของสมการ ดังนี้ (Cox, 1990)

$$n \text{ Ach} = (M_s - M_{af}) (I_s \times P_s) + M_{ext}$$

n Ach	=	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
M _s	=	แรงจูงใจที่จะสู่สู่ความสำเร็จ
M _{af}	=	แรงจูงใจหนีจากความล้มเหลว
I _s	=	สิ่งเร้าใจจากความสัมฤทธิ์ (I _s = 1 - P _s)
P _s	=	ความเป็นไปได้ที่จะประสบผลสำเร็จ
M _{ext}	=	สิ่งเร้าใจจากความสัมฤทธิ์หรือความสำเร็จ

จากสมการสามารถอธิบายได้ว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นองค์ประกอบที่เกิดจากความต้องการที่จะสู้กับความล้มเหลว ควบคู่กับความต้องการที่จะหนีจากความล้มเหลว ซึ่งเพิ่มได้ด้วยแรงจูงใจภายนอกและความเป็นไปได้ที่จะประสบผลสำเร็จ นั่นคือ ความเป็นไปได้ของผลสัมฤทธิ์ และสิ่งจูงใจภายนอกมีผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬา ดังนั้น ในสถานการณ์การแข่งขัน หากนักกีฬามีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จต่ำ เห็นว่าเป็นกิจกรรมไม่ท้าทายความสามารถ แรงจูงใจที่จะเล่นจนเต็มความสามารถก็จะลดลง แต่ในทางตรงกันข้าม หากนักกีฬาต้องการที่จะประสบความสำเร็จสูง เห็นว่ากิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถ ก็จะเกิดความต้องการที่จะแข่งขันและจะพยายามจนเต็มความสามารถ ทำให้เกิดพฤติกรรมกล้าเสี่ยง (Risk-taking behavior) และการคาดหวังผล (Performance expectation) จากการแข่งขัน (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย, 2542)

McClelland (1953 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542) ได้เสนอปัจจัย 2 ประการ ที่จะบ่งชี้ความต้องการความสำเร็จของนักกีฬา คือ 1) สิ่งจูงใจสู่ความสำเร็จ (Motive to achieve success) และ 2) สิ่งจูงใจหลบหนีความล้มเหลว (Motive to avoid failure) เขาพยายามที่จะอธิบายถึงความต้องการที่จะทำงานมุ่งสู่ความสัมฤทธิ์ผล หรือความเป็นเลิศในสภาพที่มีการแข่งขัน โดยได้อธิบายว่า มนุษย์มีความต้องการความสำเร็จในระดับที่แตกต่างกัน ซึ่งมีปัจจัยบ่งชี้ ก็คือ ตัวความต้องการความสำเร็จ ซึ่งเขาได้อธิบายลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จสูง (High achievers) ไว้ดังนี้

1. มีความกล้าเสี่ยงพอประมาณ (Moderate risk) คนที่ประสบความสำเร็จสูงต้องมีการกล้าเสี่ยงพอประมาณ เพื่อให้ได้ผลตอบแทนความสำเร็จและโอกาสของความสำเร็จด้วย
2. มีข้อมูลข่าวสารทันต่อสภาพการณ์ (Immediate feedback) บุคคลจะต้องเลือกหรือสรรหาข้อมูลย้อนกลับทันต่อเหตุการณ์ทันทีทันใด เพื่อจะประเมินค่าสิ่งที่ตนกระทำและพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงมุ่งสู่ความสำเร็จ
3. การประสบความสำเร็จในงาน (Accomplishment) คือ การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จขั้นสูงสุดจะต้องมีประสบการณ์ความสำเร็จในงานหรือการแสดงออก มีความพึงพอใจ และมีความต้องการสำเร็จในงานมากกว่า สินจ้างรางวัลและค่าตอบแทน
4. มีความหมกมุ่นในงาน (Preoccupation with task) คือ บุคคลที่ประสบความสำเร็จสูงย่อมมีนิสัยที่หมกมุ่นกับงาน กล่าวคือ เมื่อเริ่มต้นทำงานแล้วจะสานต่อ จนกระทั่งสำเร็จ ไม่กระทำครั้ง ๆ กลาง ๆ

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแมคเคลแลนด์ และแอทกินสัน ว่าเป็นทฤษฎีคลาสสิกเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่ทำให้เข้าใจถึง

ความคิดรวบยอดของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ได้ดี แต่เมื่อนำมาใช้จริง เป็นการยากที่จะกำหนดเป็นตัวเลขในการแก้ไขสมการของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แต่อย่างไรก็ตาม สามารถนำไปใช้ได้โดยการสร้างสมการพฤติกรรมคาดหวังเพื่อผลสัมฤทธิ์ได้

2. ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของเมอร์เรย์

เฮนรี เอ. เมอร์เรย์ เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ที่ได้รวบรวมความต้องการทางจิตของมนุษย์ไว้มากมายหลายชนิด และได้กล่าวถึง ความต้องการผลสัมฤทธิ์ว่า เป็นความต้องการทางจิตอย่างหนึ่งที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน เพราะมนุษย์เป็นผู้ที่มีความต้องการ มีความสามารถ มีพลังจิตที่จะเอาชนะอุปสรรค มุ่งมั่นที่จะทำสิ่งที่ยากให้ประสบความสำเร็จ (จรรยา ทองถาวร, 2530) โดยเขามีความเชื่อว่า ความต้องการเป็นพื้นฐานที่ทำให้เกิดแรงจูงใจ สร้างแรงขับให้มนุษย์แสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมาย เขาได้สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับความความต้องการใฝ่สัมฤทธิ์ขึ้น (ชนภพ อาสนทอง, 2553) และได้ให้ความหมายของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ว่า เป็นความต้องการสำเร็จ คือ ความปรารถนาที่จะทำสิ่งที่ยากให้ประสบความสำเร็จ โดยขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางสรีรวิทยา ความคิด และบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย ซึ่งความต้องการสำเร็จนี้ เป็นสาเหตุให้บุคคลพยายามที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งไม่เพียงแต่ต้องการให้เกิดมาตรฐานอันดีเลิศเท่านั้น แต่ยังต้องการความสำเร็จที่เหนือกว่าบุคคลอื่น ๆ ด้วย (สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2544, หน้า 156-157)

นอกจากนี้ เมอร์เรย์ (Murray, 1988) ยังได้รวบรวมประเภทของความต้องการทางจิตของมนุษย์ไว้ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Need for aggression) คือ ความต้องการที่จูงใจให้บุคคลเกิดพฤติกรรม กล่าวคือ ต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น ด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกาย เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Need for counteraction) คือ ความต้องการที่จูงใจให้บุคคลมีพฤติกรรมที่จะฟันฝ่าอุปสรรคและความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้นมา ซึ่งอาจจะได้รับสิ่งเร้าภายนอกมากระตุ้นให้เกิดความต้องการนี้ เช่น การได้รับคำดูถูก ทำให้เกิดความเพียรพยายามเพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for abasement) คือ ความต้องการที่ผลักดันให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการยินยอม ยอมแพ้ ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น แพ้แล้วหนีหน้า ทำร้ายตนเอง เป็นต้น

4. ความต้องการในการที่จะป้องกันตนเอง (Need for defendance) คือ ความต้องการที่เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำตำหนิ ดิเตียน วิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น ซึ่งเป็นการ

ป้องกันทางด้านจิตใจ โดยพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตนเอง เพื่อให้พ้นผิดจาก การกระทำต่าง ๆ

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for autonomy) คือ ความต้องการเป็นอิสระจาก สิ่งกีดขวางทั้งปวง และต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกอยู่ภายใต้การควบคุมของ บุคคลใดบุคคลหนึ่ง เช่น ต้องการตัดสินใจเอง เป็นอิสระจากการควบคุมของพ่อแม่และครูอง เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Need for achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่ง ต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ พยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวงเพื่อให้ตนได้รับชัยชนะ หรือประสบความสำเร็จ

7. ความต้องการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Need for affiliation) คือ ความต้องการสร้าง มิตรภาพ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่น ต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Need for play) คือ ความต้องการที่จะแสดงออกซึ่ง ความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ด้วยการ เล่น การหัวเราะ มีการพักผ่อนหย่อนใจ และทำ กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ

9. ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น (Need for rejection) คือ ความต้องการที่เกิด จากการเบื่อหน่ายผู้อื่น ต้องการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไร้ความสนใจ

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น (Need for succorance) คือ ความต้องการให้ ผู้อื่นเห็นอกเห็นใจและสงสารตน ต้องการได้รับความช่วยเหลือ ดูแล การให้คำแนะนำและคำชี้แจง จากผู้อื่น

11. ความต้องการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น (Need for nurturance) คือ ความต้องการ มีส่วนร่วมในทำกิจกรรมต่าง ๆ กับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ไม่สามารถ ช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้การช่วยเหลือบุคคลอื่นให้พ้นจากอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการในการสร้างตนเองให้เป็นที่ประทับใจผู้อื่น (Need for exhibition) คือ ความต้องการให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเรื่องราวของตนเอง พยายามแสดงตนในทางที่ดี เพื่อ เรียกร้องให้บุคคลอื่นสนใจและประทับใจ

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น (Need for dominance) คือ ความต้องการที่จะให้ บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้รู้สึกว่าตนมีอำนาจเหนือผู้อื่น ซึ่งอาจจะแสดงพฤติกรรมข่มขู่ วางอำนาจ แต่งตัวให้น่าเกรงขาม หรือแม้แต่การพยายามศึกษาเล่าเรียนเพื่อให้ได้เป็นเจ้าคนนายคน

14. ความต้องการอ้างอิงผู้ที่สังคมยอมรับ (Need for reference) คือ ความต้องการอ้างอิง และยอมรับผู้อาวุโส หรือผู้ที่สังคมยกย่องอย่างเต็มอกเต็มใจ ซึ่งทำให้เกิดพฤติกรรมการคล้อยตาม

การยินยอมอยู่ใต้อำนาจ และการอ้างอิงว่า ตนเป็นลูกน้องของผู้มีอำนาจบาบริในสังคม

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงปมด้อยและความล้าหลัง (Need for avoidance of inferiority) คือ ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากความอับอาย หลีกเลี่ยงการดูถูก และปกปิดความรู้สึกลด้อยในตนเอง

16. ความต้องการหลีกเลี่ยงอันตราย (Need for avoidance of harm) คือ ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย หลีกเลี่ยงอันตรายและโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ

17. ความต้องการหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิและลงโทษ (Need for avoidance of blame) คือ ความต้องการหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิและลงโทษ ด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่ง ปฏิบัติตามข้อบังคับของกลุ่มเพราะต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากคำตำหนิและการลงโทษของกลุ่ม

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for orderliness) คือ ความต้องการที่จะเห็นสิ่งต่าง ๆ อยู่ในกฎระเบียบ จึงเกิดพฤติกรรมกระทำที่อยู่ในกฎระเบียบ ปฏิบัติตนอยู่ในกรอบประเพณี

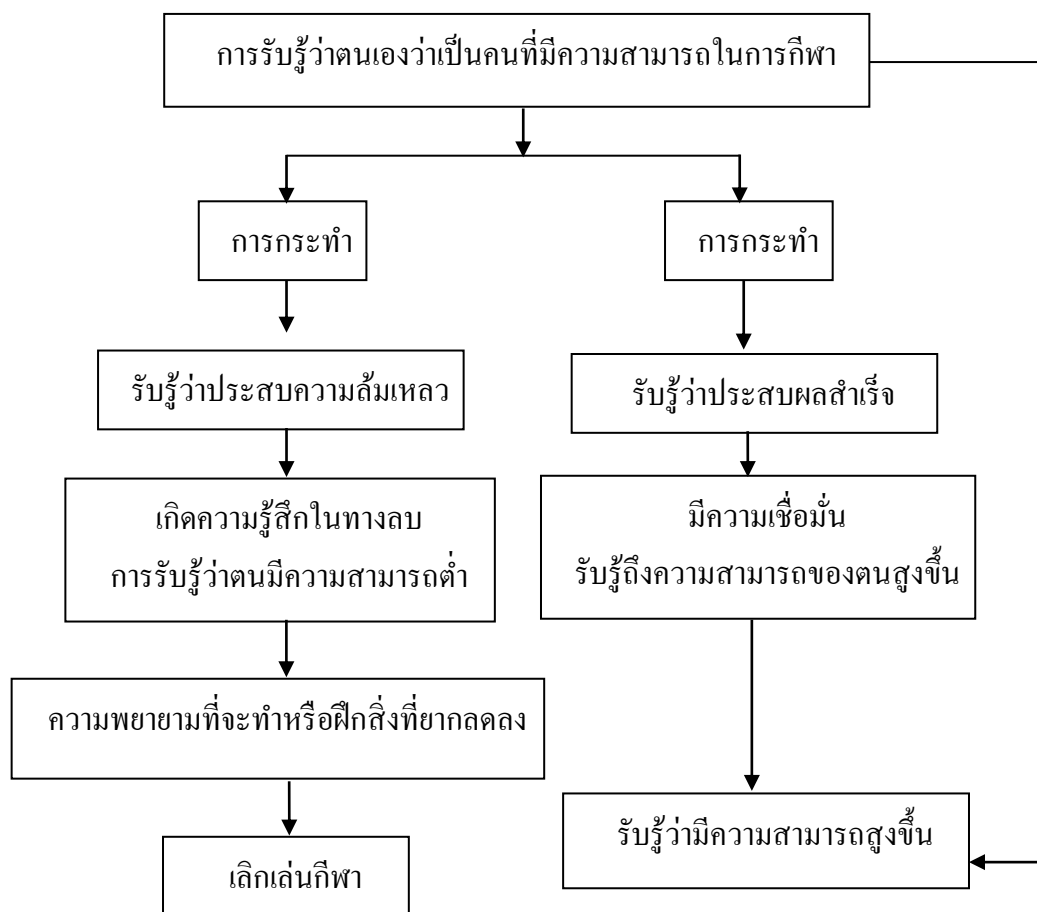
19. ความต้องการรักษาชื่อเสียง (Need for inviolacy) คือ ความต้องการที่จะปกป้องเกียรติยศ ชื่อเสียงของตนที่มีไว้ จึงมีพฤติกรรมที่ซื่อสัตย์ ไม่คดโกง เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนแตกต่างจากผู้อื่น (Need for contrariness) คือ ความต้องการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมหรือการทำตนให้ผิดแผกไปจากคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย คำพูด การแสดงออก แนวคิด หรือผลงาน นอกจากนี้ ยังก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ชอบคัดค้านส่วนรวมอีกด้วย

3. ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์ (Harter's competence motivation theory) เป็นทฤษฎีที่ถูกนำมาประยุกต์ใช้ค่อนข้างมากในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย โดยทฤษฎีนี้กล่าวถึงแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ว่า เป็นแรงจูงใจที่ได้จากความรู้สึกว่าตนมีความสามารถและทำอะไรที่ยากขึ้นได้ ก็ต้องการที่จะทำหรือฝึกอะไรที่ยากกว่าเมื่อรับรู้ว่าคุณประสบความสำเร็จ และในทางตรงข้ามจะไม่อยากทำเมื่อรู้ว่าตนเป็นคนล้าหลัง เป็นแรงจูงใจเกี่ยวกับการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั่นเอง (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย, 2542) จากทฤษฎีของฮาร์เตอร์ ในทางการกีฬาเชื่อว่า อิทธิพลการประเมินความสามารถนักกีฬาจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อนักกีฬา เช่น โค้ช เพื่อนร่วมทีมหรือคนสำคัญอื่น ๆ มีผลต่อแรงจูงใจที่จะกระทำในสิ่งที่ยากขึ้น หรือเล่นกีฬาหรือฝึกทักษะที่ยากกว่า การประเมินความสามารถจากบุคคลเหล่านี้มีผลต่อการประเมินตนเองของนักกีฬาและการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถทางการกีฬา ตลอดจนการรับรู้ถึงการประสบความสำเร็จและล้าหลังของนักกีฬา (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541) ซึ่ง

โครงสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์ มีดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542)



ภาพที่ 2-6 โครงสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์ (Cox, 1990 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542)

จากโครงสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ข้างต้น สามารถอธิบายได้ว่า ในการฝึกหรือการแข่งขันกีฬา ตลอดจนการออกกำลังกายนั้น หากบุคคลมีการรับรู้หรือถูกทำให้รับรู้ว่าคุณมีความสามารถ ก็จะเกิดความมั่นใจ ย่อมต้องการที่จะทำการฝึกให้ยากยิ่งขึ้น มีแรงจูงใจที่จะกระทำมากขึ้น บุคคลรอบข้าง หรือคนใกล้ชิดจะอิทธิพลมากในการสร้างเสริมให้เกิดการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (สืบสาย บุญวิบุต, 2541)

นอกจากนี้ Bandura (1977) ได้เสนอ การสร้างเสริมการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ อาจกระทำได้อีกดังนี้

1. การประสบผลสำเร็จ (Perceive success) นักกีฬาควรถูกฝึกให้มีการรับรู้ถึงความสำเร็จทั้งในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันไม่ใช่การทำงานสำเร็จ หรือการแพ้ ชนะ แต่ควรเน้นที่ความพยายามที่จะทำเพื่อบรรลุตามจุดหมายที่ตั้งไว้ และควรเป็นจุดหมายที่ยากขึ้นและทำได้
2. การใช้คำพูดกระตุ้นเพื่อให้กำลังใจ (Verbal persuasion) เป็นคำพูดให้กำลังใจ สร้างความเชื่อมั่นจากโค้ช เพื่อน และคนใกล้ชิดคนอื่น ๆ เป็นการให้ผลย้อนกลับในทางบวกก่อนลงแข่งขันหรือฝึกซ้อมทักษะใหม่ ๆ
3. การสังเกตและเลียนแบบจากแม่แบบ (Vicarious experience) โดยการใช้บุคคลที่มีอายุ เพศ และระดับความสามารถใกล้เคียงกัน มาเป็นแม่แบบเพื่อเปรียบเทียบและเห็นวิธีการ เพื่อเสริมความมั่นใจที่จะทำฝึกซ้อม
4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) ในการเล่นให้ได้ผลสูงสุดนั้น ควรมีระดับของแรงกระตุ้นที่พอเหมาะ ไม่ให้อยู่ในระดับสูงหรือต่ำเกินไป ดังนั้น การปรับระดับแรงกระตุ้น เป็นสิ่งที่จะช่วยให้การฝึกซ้อมและแข่งขันได้ผลสูงสุดเต็มศักยภาพของนักกีฬา

4. ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของเฮร์แมน

Hermans (1970 อ้างถึงใน จันทจิรา เสถียร, 2551) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ว่า เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะประสบความสำเร็จในการทำสิ่งที่ยาก และต้องการที่จะเอาชนะอุปสรรคเพื่อบรรลุมาตรฐานอันดีเยี่ยม มีความพยายามในการแข่งขันและเอาชนะผู้อื่น ต้องการเพิ่มการยอมรับตนเองโดยบรรลุความสำเร็จในกิจกรรมที่เป็นอัจฉริยะ

เฮร์แมน ได้ใช้เวลาในการพยายามที่จะศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นเวลานาน โดยเขาได้นำแบบทดสอบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแมคเคลแลนค์ (TAT = Thematic apperception test) ซึ่งเป็นวิธีการวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่นิยมใช้กันมากมาศึกษา ประกอบกับการนำผลการวิจัยซึ่งผู้วิจัยคนก่อน ๆ ที่ได้ศึกษาเรื่องนี้มาศึกษาร่วม และเขาพบว่า แบบทดสอบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ แมคเคลแลนค์นั้น ยังมีข้อบกพร่องในเรื่องความเชื่อถือได้ เขาจึงได้พยายามสร้างแบบสอบถามขึ้นมา (Hermans, n.d. อ้างถึงใน นุศรา สรรพกิจกำจร, 2539) โดยมีแนวคิดว่างแรงจูงใจในการกระทำของมนุษย์นั้น ประกอบด้วย คุณลักษณะที่สามารถพิจารณาได้จากกรอบแนวคิดที่มีพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ โดยเฮร์แมน ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สรุปได้ดังนี้

1. มีความมุ่งหวังหรือความทะเยอทะยาน (Aspiration level) มุ่งมั่นในความเป็นเลิศของงาน ต้องการงานให้มีประสิทธิภาพ
2. มีพฤติกรรมความเสี่ยง หรือความหวังที่จะประสบผลสำเร็จ (Risk taking behavior) โดยจะเสี่ยงในระดับที่คิดว่าจะประสบผลสำเร็จได้ ทำงานทุกครั้งจะคำนึงถึงความสำเร็จ

3. มีแรงผลักดันให้ก้าวไปข้างหน้า (Upward mobility) ผู้สถานะที่สูงขึ้น มุ่งมั่นในความก้าวหน้าด้วยความพยายาม
4. มีความอดทนในการทำงานหนักได้ (Persistence) มีความตั้งใจในการทำงานที่ยากหรืองานหนักอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย
5. กล้าเผชิญอุปสรรค (Task tension) มีความพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จโดยไม่ย่อท้อแม้จะถูกรบกวนก็ตาม
6. เห็นคุณค่าของเวลา (Time perception) มีความรู้สึกที่เวลาที่มีค่า จึงควรทำงานให้สำเร็จโดยเร็ว
7. มีความคิดคำนึงถึงอนาคต (Time perspective) มองเวลาในทัศนะของการมุ่งสู่อนาคต มีการวางแผนกำหนดเป้าหมายในอนาคตมาก
8. มักเลือกเพื่อนร่วมงานที่มีความสามารถ (Partner choice) ในการเลือกเพื่อร่วมงานจะคำนึงถึงความสามารถเป็นหลัก
9. มีพฤติกรรมที่ต้องการการยอมรับ (Recognition behavior) มีความพยายามทำงานให้มีคุณภาพ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ
10. มีพฤติกรรมเพื่อความสำเร็จ (Achievement behavior) มีความอยากรู้ในความเด่นด้อยของผลงาน ขอมให้ผู้อื่นประเมินงานของตนว่าเด่นหรือด้อย ยอมรับการปรับปรุงแก้ไข

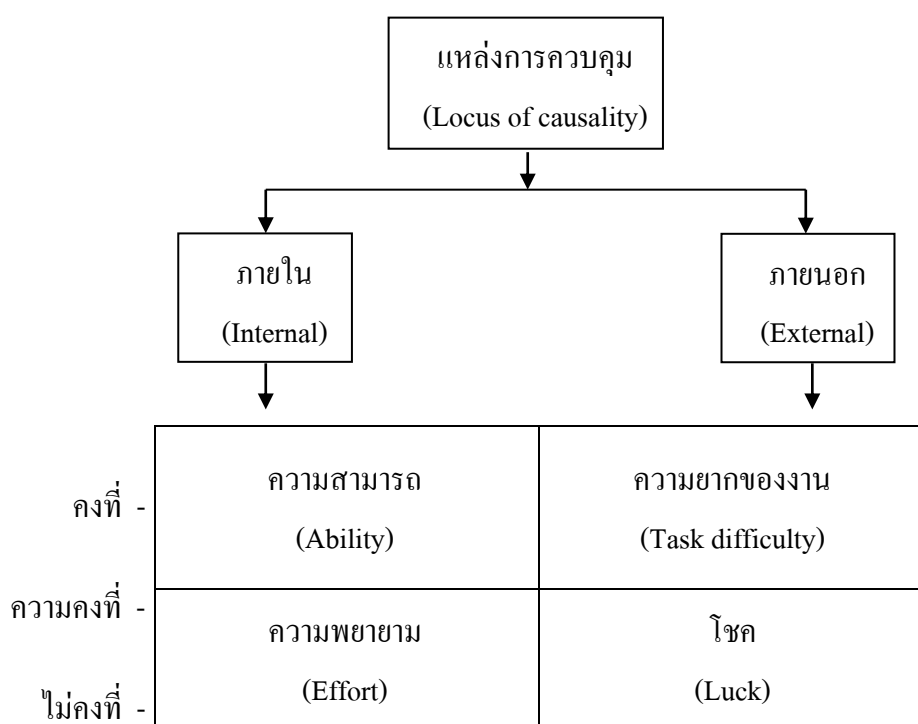
5. ทฤษฎีการอ้างสาเหตุของไวเนอร์

Weiner (1972 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542) ได้พัฒนาทฤษฎีการอ้างสาเหตุขึ้นมา โดยเขาได้แบ่งการอ้างสาเหตุที่มีผลต่อการเล่นกีฬาของบุคคลนั้น ๆ ออกเป็น 2 ทิศทาง ได้แก่ 1) ความคงที่ (Stability) ประกอบด้วย ความคงที่ และไม่คงที่ และ 2) แหล่งควบคุม (Locus of control) ซึ่งต่อมาเปลี่ยนเป็นแหล่งสาเหตุ (Locus of causality) เขาเชื่อว่าการอ้างสาเหตุของมนุษย์ ประกอบด้วย องค์ประกอบ 4 ประการ ซึ่งบุคคลใ้ช้อนุมานเหตุแห่งความสำเร็จ และความล้มเหลว อันได้แก่

1. ความสามารถ (Ability) บุคคลมักจะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถจากการที่เขาเคยประสบความสำเร็จในงานบางอย่าง ในขณะที่บุคคลอื่นประสบความสำเร็จเพียงเล็กน้อย
2. ความพยายาม (Effort) การพิจารณาว่าบุคคลมีความพยายามต่องานมากหรือน้อยเพียงใด อาจดูได้จากเวลาและความทุ่มเทและอุทิศให้กับงาน
3. ความยากของงาน (Task difficulty) บุคคลมักจะวินิจฉัยความยากของงานจากการสังเกตสถิติของผู้อื่นที่สามารถประสบความสำเร็จในการทำงานชนิดเดียวกัน ดังนั้น บุคคลมักจะลงความเห็นว่างานนั้นมีความยากลำบาก เนื่องมาจากคนส่วนมากไม่สามารถทำงานนั้นให้สำเร็จได้

4. โชค (Luck) เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนืออำนาจการควบคุมของเรา ดังนั้น หากบุคคล ประสบผลสำเร็จโดยมิได้เกิดจากการกระทำของตน มักจะสันนิษฐานว่าเป็นเพราะโชคช่วย แต่ถ้า เขาล้มเหลวโดยมิได้เกิดจากการกระทำของตนโดยตรง ก็มักจะสันนิษฐานว่าเป็นเพราะความ โชคร้าย

ซึ่งโครงสร้างทฤษฎีการอ้างสาเหตุของไวเนอร์ มีดังนี้



ภาพที่ 2-7 ทฤษฎีการอ้างสาเหตุของไวเนอร์ (Cox, 1990 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542)

ไวเนอร์ ได้อธิบายถึงการเกิดพฤติกรรมมุ่งสัมฤทธิ์ว่า ถ้าบุคคลล่อล้อนถึงสาเหตุของความล้มเหลวว่าเป็นเพราะขาดความพยายามซึ่งเป็นสาเหตุภายในที่ไม่ตั้งใจ แต่สามารถควบคุมได้ จะทำให้เขาเกิดความรู้สึกผิด แต่จะยังคงคาดหวังความสำเร็จในอนาคตเช่นเดิม บุคคลจึงใช้ความพยายามในการเรียนหรือการทำงานอย่างเต็มที่เพื่อที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในอนาคต ซึ่งจะเป็นผลให้เกิดแรงจูงใจเพิ่มขึ้น แต่ถ้าบุคคลล่อล้อนถึงสาเหตุของความสำเร็จว่าเป็นเพราะความสามารถหรือความพยายาม ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและมีความคาดหวังว่าตนเองจะต้องประสบความสำเร็จในงานชนิดนั้นอีก จึงมีแรงจูงใจเพิ่มขึ้น (Weiner, 1986 อ้างถึงใน สุธีรานิมิตรนิวัฒน์, 2555) ซึ่งเขา ได้กล่าวต่อไปอีกว่า บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่สูงกับบุคคลที่มี

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ มักมีการอนุมานถึงสาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวที่แตกต่างกัน โดยบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่สูงจะมีพฤติกรรมมุ่งสัมฤทธิ์ผลสูง เนื่องจากเขามีแนวโน้มที่จะอธิบายถึงความสำเร็จและล้มเหลวว่า เป็นเกิดจากตนเอง และก็จะยังยืนยันหยัดที่จะพยายามทำต่อไป เพราะเชื่อว่าความล้มเหลวของตนเกิดจากการขาดความพยายาม ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ มีแนวโน้มอธิบายความล้มเหลวว่า เกิดจากตนไม่มีความสามารถ ความยากของงาน ความโชคร้าย และสาเหตุของความล้มเหลวนั้นเป็นสิ่งที่ตนควบคุมไม่ได้ ซึ่งคำอธิบายเหล่านี้เป็นเพียงการรักษาภาพพจน์ที่ดีของตนไว้ (Weiner & Kulka, 1970 อ้างถึงใน สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์, 2555)

ตามแนวคิดของไวเนอร์นั้น บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงมักประสบความสำเร็จ แต่บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำมักจะไม่ประสบความสำเร็จ อันเนื่องมาจาก ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง อนุมานสาเหตุแห่งความสำเร็จของเขาว่าเกิดจากองค์ประกอบภายใน เช่น ความพยายามและความสามารถ ในขณะที่ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำมักจะอนุมานสาเหตุแห่งความล้มเหลวว่าเกิดจากองค์ประกอบภายนอก เช่น ความยากของงาน และความโชคร้าย ซึ่งอยู่นอกเหนือจากการควบคุมของเขา นอกจากนี้ ไวเนอร์ยังได้สรุปลักษณะเด่นของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำไว้ 2 ประการ คือ ผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีความตั้งใจทำงานดีกว่า อดทนต่อความล้มเหลวได้มากกว่า ชอบเลือก และทำงานที่ยาก ชับซ้อนมากกว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ ผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะชอบริเริ่มกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดของตนเองมากกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

ที่มาของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

McClelland (1969 อ้างถึงใน พิเชษฐ ชัยเลิศ, 2548) เชื่อว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้อันเป็นผลมาจากกระบวนการสังคม (Socialization) เขาได้อธิบายถึงแหล่งที่มา หรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ไว้ดังนี้

1. การอบรมเลี้ยงดู

บิดามารดาจะมีผลทำให้มีความต้องการผลสัมฤทธิ์สูงหรือต่ำ กล่าวคือ ในการเลี้ยงดูเด็กตั้งแต่วัยเยาว์ การฝึกให้เด็กทำอะไรด้วยตัวเองได้เอง ตั้งแต่เด็กเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง โดยจะต้องไม่เลี้ยงดูแบบบังคับหรือเข้มงวดจนเกินไป บิดามารดาต้องคอยให้กำลังใจให้ความรัก ความอบอุ่น และการดูแลเอาใจใส่ แสดงความชื่นชมเมื่อเขาทำอะไรสำเร็จได้ด้วยตนเอง ในทางตรงกันข้ามหากเกี้ยวเขี้ยวให้เด็กช่วยตนเองตั้งแต่ยังเล็กอยู่ โดยหวังให้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง อาจเกิดผลตรงกันข้าม คือ จะทำให้เด็กมีความต้องการสัมฤทธิ์ต่ำ ดังนั้นความคาดหวังของครอบครัวถือเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งประการหนึ่ง ของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

2. ลักษณะทางร่างกาย

ผู้ที่มีร่างกายสมส่วนกล้ามเนื้อแข็งแรง มักมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่าผู้ที่มีร่างกายผอมหรืออ้วน ซึ่งแมคเคลแลนดีได้ให้ความเห็นว่า ร่างกายไม่ได้ก่อให้เกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยตรง แต่เป็นผลทางอ้อมอันเนื่องมาจากคนที่มีร่างกายแข็งแรง มักมีประสบการณ์มาจากการที่ประสบความสำเร็จ กล่าวคือ ภาวะแวดล้อมที่มีส่วนช่วยกำหนดการที่จะได้มาซึ่งแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั่นเอง

3. ประสบการณ์ที่ได้รับเมื่อเติบโตขึ้น

ประสบการณ์ที่ได้รับ รวมถึงด้านการศึกษา เป็นเครื่องช่วยให้เสริมสร้างความเชื่อถือและทัศนคติต่าง ๆ ขึ้นภายในจิตสำนึก และพบว่าสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมักเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่ในระยะแรก จึงดูเหมือนว่าปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นพร้อม ๆ กันในตัวเด็ก เด็กวัยรุ่นจึงไม่สามารถปรับตัวให้ทันกับปัญหาเหล่านั้นได้ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นในสภาพใดและเวลาใดก็ได้ ทำให้เด็กเกิดการรู้สึกได้ว่า ไม่สามารถจะหาวิธีการเพื่อสนองความต้องการที่พึงพอใจได้ และเมื่อเด็กเข้าโรงเรียนจนสู่วัยผู้ใหญ่ ประสบการณ์ทางสังคมย่อมกว้างขวางออกไปตามลำดับ หากทุกสิ่งทุกอย่างได้พัฒนาไปตามปกติ

4. สภาพดินฟ้าอากาศ

สภาพดินฟ้าอากาศที่เหมาะสม มีลักษณะกระตุ้นที่เหมาะสมให้เกิดความต้องการความสำเร็จอย่างมากในบริเวณที่มีความอบอุ่นปานกลาง โดยเฉลี่ยอุณหภูมิประมาณ 40-60 องศาฟาเรนไฮต์ หากยิ่งความร้อนสูงขึ้นจะทำให้ความต้องการผลสำเร็จจะลดลงตามลำดับ การวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

การศึกษาในเรื่องแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีการเริ่มต้นจากการศึกษากับเด็กทั่ว ๆ ไป (McClelland, 1969 อ้างถึงใน นพรัตน์ เอี่ยมอดุง, 2539, หน้า 24) แต่ภาษาและธรรมชาติของเด็กกับนักกีฬาที่มีความเข้มข้นที่ต่างกันไป การใช้แบบสอบถามที่มีความเฉพาะกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จึงเป็นเรื่องที่เหมาะสมกว่า (พิเชษฐ์ ชัยเลิศ, 2548) การศึกษาและพัฒนาแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬา มีการพัฒนาขึ้น โดยสมบัติ กาญจนกิจ และนพรัตน์ เอี่ยมอดุง (2539 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542) ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่มีเป้าหมายเพื่อศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬาของนักกีฬา โดยมีการนำไปทดสอบค่าความเชื่อมั่นในการศึกษากับนักกีฬาแล้ว พบว่า มีค่าเป็นที่ยอมรับได้ ($r = .84$) โดยมีข้อคำถามจำนวน 31 ข้อ ประกอบด้วยคุณลักษณะ 6 ด้าน ได้แก่

1. ด้านความทะเยอทะยาน หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกของนักกีฬาที่มีต่อความต้องการ จะให้ตนประสบความสำเร็จโดยการตั้งความคาดหวังไว้สูง แม้ว่าการกระทำนั้นจะขึ้น

อยู่กับ โอกาส มีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งที่ต้องการให้ได้เพื่อให้ตน ไปสู่สถานะที่สูงขึ้นคิดเห็นคนอื่น ให้คนอื่นรู้จักด้วยผลงาน เลือกทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันหรือฝึกความชำนาญและ ต้องการชัยชนะ เมื่อมีการแข่งขัน

2. ด้านความกระตือรือร้น หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกของนักกีฬาที่เต็มใจ เอาใจใส่ และตั้งใจจริงในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา มีความพยายามไม่ทอดทิ้งที่จะปฏิบัติให้สำเร็จ อดทน ฝึกทักษะที่ยากได้เป็นเวลานาน จะคำนึงถึงเวลาที่ผ่านไปอย่างรวดเร็วและคิดว่างานทุกอย่างจะสำเร็จด้วยความตั้งใจจริงไม่ใช่โอกาสอำนวยให้

3. ด้านความกล้าเสี่ยง หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกของนักกีฬาที่มีต่อการสนใจ เด็ดเดี่ยว ที่จะกระทำในสิ่งที่เป็นไปได้ โดยเลือกฝึกทักษะที่ยากเหมาะสมกับความสามารถ ของตนเอง กล้าที่จะปฏิบัติให้สำเร็จมากกว่ากลัวความล้มเหลวและหวั่นเกรงต่ออุปสรรคใด ๆ

4. ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกของนักกีฬาที่มีต่อ ความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเอง มีความต้องการข้อมูลย้อนกลับของงานที่ทำ พยายามฝึก ทักษะของตนให้ดีและรักษาคุณภาพของงานเพื่อให้เป็นที่รู้จักแก่คนอื่น เมื่องานที่กำลังทำถูกขัด จังหวะหรือมีผู้อื่นเข้ามารบกวนก็จะพยายามทำต่อไปให้สำเร็จ

5. ด้านการวางแผน หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกของบุคคลในด้านกีฬาที่มีระบบ การทำงาน รู้จักการตั้งเป้าหมายและการวางแผนที่เหมาะสม มีความสามารถในการวางแผน ระยะยาว เล็งเห็นการณ์ไกล และมีความคาดหวังในผลสำเร็จของงาน

6. ด้านความมีเอกลักษณ์เฉพาะตน หมายถึง ลักษณะที่นักกีฬารู้จักตนเอง เป็นตัวของ ตัวเองสามารถกำหนดข้อสนับสนุนทางความคิด และกำหนดข้อสนับสนุนของกลุ่ม โดยการ ใช้ ประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่มและร่วมอภิปรายในกลุ่มย่อยเพื่อให้เกิดการยอมรับ และเกิดกำลังใจ ในผลงาน และเมื่อทำกิจกรรมใด ๆ ก็มุ่งหวังให้บรรลุมาตรฐานของตนโดยไม่มีจุดมุ่งหมายที่รางวัล หรือชื่อเสียง

การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์

ในทางจิตวิทยาการออกกำลังกาย และกีฬา แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อระดับ ความมุ่งมั่น ตั้งใจ และทิศทางของพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งนักวิจัยต่าง ๆ ได้พยายามค้นหาคำตอบ เพื่อนำมาอธิบายและทำนายพฤติกรรมในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาของแต่ละบุคคล โดยเฉพะอย่างยิ่งการอธิบายถึงเหตุผลของการเลือกลักษณะของงานที่มีความท้าทาย มีความ ยากง่ายที่แตกต่างกัน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมความพยายามในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อมกีฬาที่แตกต่างกันไป

เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นเรื่องหนึ่งที่สามารถนำมาอธิบายพฤติกรรมดังกล่าวที่เกิดขึ้นกับบุคคลหรือนักกีฬา ซึ่ง Weiss and Chaumeton (1992) ได้เสนอแนะว่าการที่แต่ละบุคคลมีเป้าหมายที่แตกต่างกันนั้นจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานั้นหากบุคคลรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จอยู่เสมอแล้ว ก็จะมีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมนั้นต่อไป โดยมีความต้องการที่จะประสบผลสำเร็จในงานที่ทำหรือยากกว่าความสามารถของตนขึ้นไปเรื่อย ๆ ในทางตรงกันข้ามหากทำแล้วประสบกับความรู้สึกล้มเหลวอยู่เสมอก็จะเกิดอาการกลัวความล้มเหลว ทำให้หลีกเลี่ยงในงานที่ทำหรือยากเกินไป และไม่ใช้ความพยายามในการทำกิจกรรมนั้น เพื่อเป็นกลวิธีในการป้องกันตัว

ทฤษฎีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement goal theory) เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงความสำคัญของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีเป้าหมายที่แตกต่างกันออกไป โดยแต่ละคนจะมีการเข้าหาเป้าหมายของตนโดยการนำความคิด ความเชื่อ ที่ได้รับการหล่อหลอมมา ไปพัฒนาเป็นวิธีการเข้าหาเป้าหมายของตนเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ ซึ่งการนิยามของการประสบความสำเร็จของแต่ละบุคคลนั้นแบ่งออกเป็น 2 ด้านสำคัญ คือ เป้าหมายมุ่งเน้นทางด้านงาน (Task orientation) และเป้าหมายมุ่งเน้นทางด้านการแข่งขัน เปรียบเทียบ (Ego orientation) Nicholls (1989) ได้กล่าวว่าการรับรู้เป้าหมายของแต่ละคนจะมีผลต่อการแสดงความสามารถของตนเองที่เกิดจากความพยายาม และจะตัดสินว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ในทางกลับกันการรับรู้ที่ถูกต้องนั้นถูกสันนิษฐานว่าความสำเร็จสัมพันธ์กับความยากง่ายของงาน ความพยายาม ความสนใจในการกระทำ การปรับปรุง โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายหลังความล้มเหลว ดังนั้น สถานะของเป้าหมายจึงอยู่ที่ความพยายาม ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า การรับรู้เป้าหมายนั้นเป็นตัวจูงใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของบุคคล ซึ่งการหล่อหลอมให้มีเป้าหมาย เป็นการรับเอาเป้าหมายของแต่ละบุคคลมาสร้างเป็นทัศนคติ กระบวนการคิดนั้นจะส่งผลต่อแนวคิด ความรู้สึกรับรู้การกระทำพฤติกรรมในการเข้าหาความสำเร็จในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนั้น โดยลักษณะของการรับรู้ความสำเร็จและความล้มเหลวของนักกีฬานั้นแบ่งเป็น 2 แบบ (Nicholls, 1989) คือ

1. การหล่อหลอมโดยการมุ่งที่ตัวเอง (Ego orientation) เป็นการกล่าวถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยนำไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น บุคคลที่มีการรับรู้โดยมุ่งที่งานหรือความสามารถนั้นจะเป็นผู้ที่มีความพยายามเพื่อเอาชนะหรือการมีความสามารถเหนือผู้อื่น
2. การหล่อหลอมโดยมุ่งที่งาน (Task orientation) เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยการพยายามยกระดับทักษะความสามารถให้ดียิ่งขึ้น มีความพยายามฝึกในสิ่งที่ยากจนทำได้

และมองความพยายามเป็นสิ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จ บุคคลเหล่านี้จะไม่กลัวความล้มเหลว เพราะถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้

นอกจากนี้ White and Dula (1994) ได้กล่าวถึง บุคคลที่มีลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ที่มุ่งในเรื่องของงานว่า จะมีความพยายามในการไปสู่ความสำเร็จ โดยมีแนวโน้มพฤติกรรมที่มุ่งในการกระทำเรียนรู้ทักษะหรือกลยุทธ์ใหม่ ๆ มีประสบการณ์ที่พึงพอใจและมีความสุขสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยเห็นว่า มีประโยชน์ต่อตนเอง จะสนใจกับการเรียนรู้การค้นหาคำถาม ความเชี่ยวชาญ เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และการพัฒนาตนเองบุคคลประเภทนี้จะมีความพยายามสูง เลือ่งานที่ท้าทายความสามารถของตนเอง และปฏิบัติหรือแสดงออกตามศักยภาพที่ตนมีอยู่ คนที่มีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์แบบงานสูงจะมีความสัมพันธ์กับความสุข ส่วนบุคคลที่มีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่มุ่งที่ตัวเอง เปรียบเทียบกับคนอื่นหรือการแข่งขันจะมีแนวโน้มที่จะเป็นคนเบื่อหน่ายง่าย ชอบแสดงความสามารถที่เกินความคาดหวัง ซึ่งบุคคลเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลสูง จะมุ่งที่การเล่นกีฬาหรือทำงานจะต้องดีกว่าผู้อื่นเสมอ หลีกเลี่ยงความท้าทาย

โดยสรุปแล้วเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์นั้นจะช่วยให้เราทราบถึง เป้าหมายของนักกีฬา หรือ การให้ความหมายของการประสบความสำเร็จในนักกีฬาแต่ละคน ว่าความสำเร็จของตนเองนั้น คือ มุ่งเน้นที่เรื่องใด เมื่อเราทราบลักษณะเป้าหมายดังกล่าวจะทำให้เราทราบแรงจูงใจของนักกีฬา คนนั้น ๆ และทำให้เราสามารถแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งเพิ่มสมรรถภาพในการเล่น กีฬาให้เพิ่มสูงขึ้นได้อีกด้วย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อศึกษา ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เปรียบเทียบปัจจัยด้านเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ และลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของประชาชน ที่เข้าร่วมออกกำลังกายโดยจำแนกตามเพศ และสถานที่ในการออกกำลังกาย และสร้างสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังรายละเอียดในหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชาชนชายและหญิง อายุ 18 ปีขึ้นไป ที่เข้าร่วมออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ และสถานออกกำลังกาย (Fitness) ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีลักษณะการเข้าร่วมออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา อย่างต่อเนื่อง ครั้งละ 30 นาที ขึ้นไป 3-5 วันต่อสัปดาห์ ทุกโปรแกรมการออกกำลังกาย

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประชาชนชายและหญิง อายุ 18 ปีขึ้นไป ที่เข้าร่วมออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ และสถานออกกำลังกาย ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทุกโปรแกรมการออกกำลังกาย ซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงคำนวณจำนวนของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ Roscoe (1975 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2540) ดังนี้

$$n = \left[\frac{(Z_c)(S)}{e_m} \right]^2$$

โดย n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

Z_c คือ มาตรฐานที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ต้องการ

S คือ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

e_m คือ ความคลาดเคลื่อนมากที่สุดที่ยอมรับได้

M_s คือ จำนวนเท่าของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

โดยมีสูตรที่ใช้ในการคำนวณ คือ

$$e_m = \frac{S}{M_s}$$

คำนวณหากลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่ไม่ทราบจำนวน โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 (ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05) แบบ 2-tailed (.025 x 2 = .05) คู่มือ Area beyond = .025 จะได้ $Z_c = 1.96$ และความคลาดเคลื่อนมากที่สุดที่ยอมรับได้ 10 เท่าของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วแทนค่าในสูตร จะได้

$$\begin{aligned} n &= \left[\frac{(1.96)(S)}{\frac{S}{10}} \right]^2 \\ &= (1.96 \times 10)^2 \\ &= 384 \end{aligned}$$

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่คำนวณได้ มีค่าต่ำสุดเท่ากับ 384 คน และเพื่อป้องกันความผิดพลาด จากความไม่สมบูรณ์ของข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดการเก็บรวบรวมข้อมูลที่มากกว่าจำนวนต่ำสุด อีก 5 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งรวมเป็น 390 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 227 คน และเพศชายจำนวน 162 คน ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยทำการสุ่มจังหวัด จากจังหวัดในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 8 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดตราด จันทบุรี ระยอง ชลบุรี ฉะเชิงเทรา สมุทรปราการ สระแก้ว และปราจีนบุรี

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยทำการสุ่มสถานที่ออกกำลังกาย ได้แก่ บริเวณสวนสาธารณะจังหวัดละ 1 แห่ง และสถานออกกำลังกาย (Fitness) จังหวัดละ 2 แห่ง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยทำการสุ่มผู้ออกกำลังกาย ได้แก่ ผู้ที่ออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะจำนวน 190 คน และผู้ที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย จำนวน 200 คน ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ เงื่อนไข และคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างไว้ คือ เป็น ประชาชนชายและหญิง อายุ 18 ปีขึ้นไป ที่เข้าร่วมออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ และสถานออกกำลังกาย ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย จากอดีตจนถึงปัจจุบัน โดยมีลักษณะการเข้าร่วม ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป 3-5 วันต่อสัปดาห์ ทุกโปรแกรม การออกกำลังกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล 5 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
2. แบบสอบถามเจตคติในการออกกำลังกาย ของมลฤดี คทาเพชร (2556, หน้า 58-59)
3. แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ของณัฐวุฒิ วงศ์วิไล (2547, หน้า 83-84)
4. แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของณัฐวุฒิ วงศ์วิไล (2547, หน้า 82)
5. แบบสอบถามวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของพงศธร ศรีทับทิม (2555, หน้า 66)

ซึ่งเครื่องมือแต่ละส่วน มีรายละเอียดของดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานที่ออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสิ้น 4 ข้อ (ดูรายละเอียดจากภาคผนวก ก)
2. แบบสอบถามเจตคติในการออกกำลังกาย
เป็นแบบสอบถามเจตคติในการออกกำลังกาย ของมลฤดี คทาเพชร (2556, หน้า 58-59) ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ จำนวน 12 ข้อ ซึ่งได้ทำการทดสอบแล้ว มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .82 (ดูรายละเอียดตัวอย่างแบบสอบถามจากภาคผนวก ข)

ในตัวแบบสอบถามจะประกอบด้วยข้อคำถาม 2 แบบ คือ ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก และข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบ โดยข้อคำถามที่เป็นข้อความทางบวก มี 8 ข้อ คือ ข้อ 1, 3, 5, 6, 8, 9, 11 และ 12 และข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบมี 4 ข้อ คือ ข้อ 2, 4, 7 และ 10 ซึ่งแสดงระดับประมาณค่าดังนี้

ลำดับตัวเลือก	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
จริงที่สุด	6 คะแนน	1 คะแนน
จริง	5 คะแนน	2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	4 คะแนน	3 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	3 คะแนน	4 คะแนน

ไม่จริง	4 คะแนน	5 คะแนน
ไม่จริงเลย	5 คะแนน	6 คะแนน

ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อความ จะใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่ามัชฌิมเลขคณิต (\bar{x}) ของแบบสอบถามเจตคติต่อการออกกำลังกาย ดังนี้

ช่วงมัชฌิมเลขคณิต	ระดับเจตคติต่อการออกกำลังกาย
5.51-6.00	ดีมาก
4.51-5.50	ดี
3.51-4.50	ค่อนข้างดี
2.51-3.50	ค่อนข้างไม่ดี
1.51-2.50	ไม่ดี
1.00-1.50	ไม่ดีย่างยิ่ง

3. แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของณัฐวุฒิ วงศ์วิไล (2547, หน้า 83-84) ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ท จำนวน 7 ข้อ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .94 (ดูรายละเอียดจากภาคผนวก ค)

4. แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของณัฐวุฒิ วงศ์วิไล (2547, หน้า 82) ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ท จำนวน 8 ข้อ ซึ่งได้ทำการทดสอบแล้วมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .90 (ดูรายละเอียดจากภาคผนวก ง)

โดยแบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ (ณัฐวุฒิ วงศ์วิไล, 2547, หน้า 80-84)

จริงที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน
จริง	ให้คะแนน	4	คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

และเพื่อให้สามารถบอกความหมายระดับของการรับรู้ความสามารถตนเอง และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างได้ว่าอยู่ระดับใด ผู้วิจัยจึงใช้เกณฑ์ในการให้ความหมาย ดังนี้ (ณัฐวุฒิ วงศ์วิไล, 2547)

4.0-5	อยู่ในระดับ	สูง
2.5-3.9	อยู่ในระดับ	ปานกลาง
2.4-1	อยู่ในระดับ	ต่ำ

5. แบบสอบถามวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย เป็นแบบวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของพงศธร ศรีทับทิม (2555, หน้า 66) โดยมีข้อคำถามทั้งสิ้น 10 ข้อ (คำถามเกี่ยวกับงาน 5 ข้อ คำถามเกี่ยวกับตนเองหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น 5 ข้อ) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .98 (ดูรายละเอียดจากภาคผนวก จ)

เกณฑ์ในการกำหนดค่าน้ำหนักของการประเมินการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย มีดังนี้

คะแนน	4.01-5.00	หมายถึง	มากที่สุด
คะแนน	3.01-4.00	หมายถึง	มาก
คะแนน	2.01-3.00	หมายถึง	ต่ำ
คะแนน	1.00-2.00	หมายถึง	ต่ำที่สุด

ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยศึกษา ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อรวบรวมข้อมูลและรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือในส่วนของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ในส่วนของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน ตรวจสอบ แล้วนำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดคำนวณค่า IOC จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ

IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องของข้อสอบกับวัตถุประสงค์ตัวแปร และสมมติฐานการวิจัย

$\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนน

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

3. ผู้วิจัยนำเครื่องมือส่วนที่เป็นแบบสอบถามเจตคติในการออกกำลังกาย แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และแบบสอบถามวัดการหลอหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ไปทดลองใช้ (Try out) กับประชาชน จำนวน 40 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาอำนาจจำแนกด้วยวิธี Item total เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินงานดังนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือไปยังผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย เริ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างประชาชนชายและหญิง ที่เข้าร่วมออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ และสถานออกกำลังกาย ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างจากจังหวัดในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 8 จังหวัด ให้เหลือ 3 จังหวัด และเก็บรวบรวมในสถานออกกำลังกาย โดยสำรวจรายชื่อสมาชิกที่ตรงตามคุณสมบัติ แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยวิธีจับฉลาก แล้วทำการเก็บข้อมูล และในสวนสาธารณะ โดยสำรวจรายชื่อสมาชิกที่ตรงตามคุณสมบัติ จากชมรมออกกำลังกายต่าง ๆ ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มาออกกำลังกายเป็นประจำ แล้วสุ่มตัวอย่างจากรายชื่อทั้งหมด โดยวิธีจับฉลากให้ได้ 200 คน แล้วทำการเก็บข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้คืนมาคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่ครบถ้วนสมบูรณ์มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติด้วยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. จำนวนค่าสถิติพื้นฐาน

โดยการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนที่เข้าร่วมออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ และสถานออกกำลังกาย ที่เป็นข้อมูลจำแนกประเภท ได้แก่ เพศ สถานที่อยู่อาศัย และพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ด้วยการคำนวณ

1.1 ค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) เพื่อแปรความหมายของข้อมูลตัวแปรวิจัย

1.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) เพื่อใช้คู่กับค่าเฉลี่ยในการแสดงลักษณะการกระจายของข้อมูล

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบหาความแตกต่างของตัวแปรด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหลอหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย จำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 หากพบความแตกต่างจะนำข้อมูลมาวิเคราะห์เปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเซฟเฟ (Scheffé posthoc comparison)

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบหาความแตกต่างของตัวแปรด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหลอหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ และสถานที่ในการออกกำลังกาย โดยใช้ t-test for independent sample (Scott & Wertheimer, 1967, p. 264) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

4. วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ Multiple regression analysis โดยวิธี Stepwise โดย

4.1 หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple correlation coefficient) เพื่อให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทางจิตวิทยา กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ของผู้ที่เข้าร่วมออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ และสถานออกกำลังกาย

4.2 ตรวจสอบความเป็นอิสระของตัวแปรอิสระ Multi-collinearity ทุกตัวแปร เพื่อดูค่าสถิติ Tolerance, ค่า VIF (Variance inflation factor) และค่า Condition index ที่จะบอกถึงการเกิด Multi-collinearity หรือไม่ ซึ่งตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ต้องไม่เกิด Multi-collinearity

- ค่า Tolerance จะมีค่าระหว่าง 0 ถึง 1 หากค่า Tolerance ยิ่งมีค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าตัวแปรอิสระตัวนั้น มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่นน้อย แต่หากมีค่าเข้าใกล้ 0 แสดงว่าตัวแปรอิสระตัวนั้นมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ๆ มาก นั่นคือ เกิด Multi-collinearity

- ค่า VIF (Variance inflation factor) มีค่าระหว่าง 1 ถึง ∞ หาก ค่า VIF มีค่ามาก แสดงว่าตัวแปรอิสระตัวนั้นมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่นมาก แต่หากมีค่ามากกว่า 10 แสดงว่าตัวแปรนั้นเกิด Multi-collinearity

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ช่วยให้ได้สมการพยากรณ์เชิงเส้นตรงในรูปคะแนนดิบ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2541, หน้า 153-154)

$$Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_kX_k$$

เมื่อ	Y'	แทน	คะแนนพยากรณ์ของตัวแปรตาม
	a	แทน	ค่าคงที่ของสมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบ
	b_1, b_2, \dots, b_k	แทน	ค่าน้ำหนักคะแนนหรือสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรอิสระ ตัวที่ 1 ถึงตัวที่ k ตามลำดับ
	X_1, X_2, \dots, X_k	แทน	คะแนนของตัวแปรอิสระ (ตัวพยากรณ์) ตัวที่ 1 ถึงตัวที่ k ตามลำดับ
	k	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ

ซึ่งสามารถหา ค่า a และ b เพื่อนำมาแทนค่าในสมการ ได้จากสูตร ดังนี้

หาค่า a ได้จากสูตร

$$a = \bar{Y} - b_1 \bar{X}_1 - b_2 \bar{X}_2 - \dots - b_k \bar{X}_k$$

เมื่อ	a	แทน	ค่าคงที่สำหรับสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ
	\bar{Y}	แทน	ค่าเฉลี่ยสำหรับตัวแปรตาม
	$\bar{X}_1, \bar{X}_2, \dots, \bar{X}_k$	แทน	ค่าเฉลี่ยของตัวแปรอิสระ ตัวที่ 1 ถึง k ตามลำดับ
	b_1, b_2, \dots, b_k	แทน	ค่าน้ำหนักของตัวแปรอิสระ ตัวที่ 1 ถึง k ตามลำดับ
	k	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ

หาค่า b ได้จากสูตร

$$b_j = \beta_j \frac{S_y}{S_j}$$

เมื่อ	b_j	แทน	ค่าน้ำหนักคะแนนหรือสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรอิสระตัวที่ j ที่ต้องการหาค่าน้ำหนัก
	β_j	แทน	ค่าน้ำหนักเบต้าของตัวแปรอิสระตัวที่ j
	S_y	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตาม
	S_j	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรอิสระ

และจากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณจะทำให้ได้สมการพยากรณ์เชิงเส้นตรงในรูป
 คะแนนมาตรฐาน ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2541, หน้า 152)

$$Z'_Y = \beta_1 Z_1 + \beta_2 Z_2 + \dots + \beta_k Z_k$$

เมื่อ Z'_Y	แทน	คะแนนพยากรณ์ในรูปของคะแนนมาตรฐาน ของตัวแปรตาม (ตัวเกณฑ์)
$\beta_1, \beta_2, \dots, \beta_k$	แทน	ค่าน้ำหนักเบต้าหรือสัมประสิทธิ์การถดถอยของ คะแนนมาตรฐานของตัวแปรอิสระตัวที่ 1 ถึงตัวที่ k ตามลำดับ
Z_1, Z_2, \dots, Z_k	แทน	คะแนนมาตรฐานของตัวแปรอิสระตัวที่ 1 ถึง ตัวที่ k ตามลำดับ
K	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล

\bar{X}	แทน ค่าเฉลี่ย
SD	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
n	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน การแจกแจงแบบที
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน การแจกแจงแบบเอฟ
p	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
*	แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
X_1	แทน เจตคติในการออกกำลังกาย
X_2	แทน การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย
X_3	แทน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย
X_4	แทน การหลอหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย
Y	แทน ตัวแปรด้านการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
\hat{Y}	แทน ค่าทำนายตัวแปรตามที่ได้จากการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ
\hat{Z}	แทน ค่าทำนายตัวแปรตามที่ได้จากการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน
B	แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ
β	แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน
SS	แทน ค่าผลรวมกำลังสองของคะแนน
df	แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
MS	แทน ค่าเฉลี่ยกำลังสองของคะแนน
SE	แทน ความคลาดเคลื่อนของการประมาณค่าตัวแปร

R แทน สัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์พหุคูณ

R^2 แทน ประสิทธิภาพในการทำนาย

R^2 Adjusted แทน ค่า R^2 ที่ปรับแก้แล้ว

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ ซึ่งในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลของการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบาย โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ สถานที่ในการออกกำลังกาย โดยวิเคราะห์จาก ความถี่ และค่าร้อยละ เสนอผลในรูปแบบของตาราง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ ระดับของเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย โดยวิเคราะห์จากค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เสนอผลในรูปแบบของตาราง

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัย ด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย ของประชาชนที่เข้าร่วมออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ และสถานที่ในการออกกำลังกาย โดยการวิเคราะห์ t-test for independent sample เสนอผลในรูปแบบของตาราง

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน และสร้างสมการทำนาย พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย โดยการทดสอบด้วยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ Multiple regression analysis โดยวิธี Stepwise เสนอผลในรูปแบบของตาราง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ และสถานที่ในการออกกำลังกาย โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ เสนอผลในรูปแบบของตาราง ดังนี้

ตารางที่ 4-1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำแนกตามเพศ และสถานที่ออกกำลังกาย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	227	58.2
หญิง	162	41.8
รวม	390	100
สถานที่ออกกำลังกาย		
ฟิตเนส		
ชาย	126	32.3
หญิง	74	19.0
รวม	200	51.3
สวนสาธารณะ		
ชาย	101	25.9
หญิง	89	22.8
รวม	190	48.7

จากตารางที่ 4-1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ซึ่งเป็นประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จำนวน 390 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดย เป็นเพศชาย จำนวน 227 คน คิดเป็นร้อยละ 58.2 เป็นเพศหญิง จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 41.8

เมื่อจำแนกตามสถานที่ในการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายในฟิตเนส จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 51.3 เป็นเพศชาย จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 32.3 เพศหญิง จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ มีจำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 48.7 เป็นเพศชาย จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 25.9 เพศหญิง จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 22.8

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ ระดับของเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย โดยวิเคราะห์จากค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เสนอผลในรูปแบบของตารางดังนี้

ตารางที่ 4-2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับ เจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหล່หลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของผู้ที่มาออกกำลังกาย (N = 390)

ปัจจัย	คะแนนเต็ม	\bar{X}	SD	ระดับ
เจตคติ	6	5.11	.589	ดี
การรับรู้ความสามารถตนเอง	5	3.45	.852	ปานกลาง
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	5	3.97	.567	ปานกลาง
การหล່หลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์	5	3.27	.739	มาก

จากตารางที่ 4-2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 5.11 อยู่ในระดับดี การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.45 อยู่ในระดับปานกลาง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.97 อยู่ในระดับปานกลาง และการหล່หลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.27 อยู่ในระดับมาก

โดยกลุ่มตัวอย่างของผู้ที่มาออกกำลังกายมีความแตกต่างระหว่างบุคคลสูงสุด คือ ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย (SD = .852) รองลงมา คือ ด้านการหล່หลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย (SD = .739) ด้านเจตคติในการออกกำลังกาย (SD = .589) และด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย (SD = .567) ตามลำดับ

ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับ เจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหล່อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของผู้ที่มาออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ (n ชาย = 227, n หญิง = 163)

ปัจจัย	คะแนนเต็ม	ชาย		ระดับ	หญิง		ระดับ
		\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
เจตคติ	6	5.06	.607	ดี	5.18	.556	ดี
การรับรู้ความสามารถตนเอง	5	3.58	.846	ปานกลาง	3.28	.832	ปานกลาง
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	5	4.03	.556	สูง	3.90	.574	ปานกลาง
การหล່อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์	5	3.38	.686	มาก	3.11	.783	มาก

จากตารางที่ 4-3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงอยู่ในระดับดี โดยเจตคติในการออกกำลังกายของเพศชายมีค่าเฉลี่ย 5.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .607 ส่วนเพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 5.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .556

ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง โดยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของเพศชาย มีค่าเฉลี่ย 3.58 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .846 ส่วนเพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 3.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .832

ปัจจัยด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของเพศชายอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 4.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .556 ส่วนเพศหญิงนั้นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .574 ปัจจัยด้านการหล່อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงอยู่ในระดับมาก โดยการหล່อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของเพศชายมีค่าเฉลี่ย 3.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .686 ส่วนเพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 3.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .783

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับ เจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของผู้ที่มาออกกำลังกาย จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย (n พิทเนส = 200, n สวนสาธารณะ = 190)

ปัจจัย	คะแนนเต็ม	พิทเนส		ระดับ	สวนสาธารณะ		ระดับ
		\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
เจตคติ	6	5.01	.614	ดี	5.22	.541	ดี
การรับรู้ความสามารถตนเอง	5	3.47	.884	ปานกลาง	3.43	.819	ปานกลาง
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	5	4.02	.543	สูง	3.92	.587	ปานกลาง
การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์	5	3.37	.689	มาก	3.16	.777	มาก

จากตารางที่ 4-4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายในพิทเนส และสวนสาธารณะอยู่ในระดับดี โดยเจตคติในการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายในพิทเนส มีค่าเฉลี่ย 5.01 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .614 ส่วนเจตคติในการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ มีค่าเฉลี่ย 5.22 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .541

ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายในพิทเนส และสวนสาธารณะอยู่ในระดับปานกลาง โดยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของโดยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายในพิทเนส มีค่าเฉลี่ย 3.47 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .884 ส่วนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ของผู้ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ มีค่าเฉลี่ย 3.43 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .819

ปัจจัยด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายในพิทเนส อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 4.02 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .543 ส่วนผู้ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะนั้นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.92 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .587

ปัจจัยด้านการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของผู้ที่ม้ออกกำลังกายในฟิตเนส และสวนสาธารณะอยู่ในระดับมาก โดยการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของผู้ที่ม้ออกกำลังกายฟิต มีค่าเฉลี่ย 3.37 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .689 ส่วนการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของผู้ที่ม้ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ มีค่าเฉลี่ย 3.16 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .777

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน ด้านเจตคติในการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยขอเสนอ ในรูปแบบตารางโดยจำแนกตามเพศ และสถานที่ในการออกกำลังกาย ดังตารางที่ 4-5 ถึง 4-6

ตารางที่ 4-5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับเจตคติในการออกกำลังกายของผู้ที่ม้ออกกำลังกายรายข้อ จำแนกตามเพศ (N = 390)

ข้อคำถาม	ชาย		ระดับ	หญิง		ระดับ
	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย	5.59	.662	ดีมาก	5.66	.580	ดีมาก
2. ข้าพเจ้าไม่ต้องการไปออกกำลังกายเพราะได้รับอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอแล้ว	4.55	1.605	ดี	4.90	1.303	ดี
3. ข้าพเจ้าตั้งใจไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะจะมีผลดีต่อสุขภาพ	5.31	.833	ดี	5.36	.806	ดี
4. การออกกำลังกายไม่ถือว่าเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า	3.76	2.723	ค่อนข้างดี	4.05	1.862	ค่อนข้างดี
5. การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี สามารถป้องกันและรักษาโรคบางอย่างได้	5.35	.774	ดี	5.34	.715	ดี
6. ผู้ที่มีสุขภาพดีมักจะเป็นผู้ที่ไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	5.22	.795	ดี	5.28	.788	ดี
7. ข้าพเจ้าไม่ต้องการไปออกกำลังกายเพราะไม่มีความสำคัญต่อสุขภาพ	4.95	1.565	ดี	5.31	1.268	ดี

ตารางที่ 4-5 (ต่อ)

ข้อความถาม	ชาย		ระดับ	หญิง		ระดับ
	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
8. ข้าพเจ้าตั้งใจที่จะไปออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ	5.34	.833	ดี	5.32	.829	ดี
9. ข้าพเจ้าตั้งใจจะไปออกกำลังกายกับเพื่อน ๆ เท่าที่มีโอกาสอำนวย	5.02	.838	ดี	4.97	.765	ดี
10. ข้าพเจ้าไม่ชอบการออกกำลังกาย เพราะข้าพเจ้ามีความสุขคืออยู่แล้ว	5.00	1.489	ดี	5.29	1.169	ดี
11. ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายกับเพื่อน ๆ อยู่เสมอ เพราะเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี	5.22	.827	ดี	5.10	.836	ดี
12. ผู้ที่ชอบการออกกำลังกายเป็นประจำมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี	5.44	.752	ดี	5.59	.636	ดีมาก
รวม	5.06	.607	ดี	5.18	.556	ดี

จากตารางที่ 4-5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน ด้านเจตคติในการออกกำลังกายโดยภาพรวมของเพศชาย มีค่าเฉลี่ย 5.06 อยู่ในระดับดี เพศหญิง มีค่าเฉลี่ย 5.18 อยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณารายข้อเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย เพศชาย พบว่า ข้อที่มีระดับเจตคติในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรกคือ ข้อที่ 1 การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย ($\bar{X} = 5.59$) ข้อ 12 ผู้ที่ชอบการออกกำลังกายเป็นประจำมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ($\bar{X} = 5.44$) และ ข้อ 5 การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี สามารถป้องกันและรักษาโรคบางอย่างได้ ($\bar{X} = 5.35$)

ส่วนเพศหญิง พบว่า ข้อที่มีระดับเจตคติในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรกคือ ข้อที่ 1 การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย ($\bar{X} = 5.66$) ข้อ 12 ผู้ที่ชอบการออกกำลังกายเป็นประจำมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ($\bar{X} = 5.59$) และข้อ 3 ข้าพเจ้าตั้งใจไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพราะจะมีผลดีต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 5.36$)

ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับเจตคติในการออกกำลังกายของผู้ที่มา
ออกกำลังกายรายข้อ จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย (N = 390)

ข้อคำถาม	ฟิตเนส		ระดับ	สวนสาธารณะ		ระดับ
	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับคนทุกเพศทุกวัย	5.57	.661	ดีมาก	5.67	.590	ดีมาก
2. ข้าพเจ้าไม่ต้องการไปออกกำลังกาย เพราะได้รับอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอ แล้ว	4.51	1.601	ดี	4.89	1.350	ดี
3. ข้าพเจ้าตั้งใจไปออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอเพราะจะมีผลดีต่อสุขภาพ	5.27	.843	ดี	5.39	.795	ดี
4. การออกกำลังกายไม่ถือว่าเป็นงาน อดิเรกที่มีคุณค่า	3.71	2.836	ค่อนข้างดี	4.05	1.831	ค่อนข้างดี
5. การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี สามารถป้องกันและรักษาโรค บางอย่างได้	5.31	.774	ดี	5.38	.723	ดี
6. ผู้ที่มีสุขภาพดีมักจะเป็นผู้ที่ไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	5.18	.798	ดี	5.32	.780	ดี
7. ข้าพเจ้าไม่ต้องการไปออกกำลังกาย เพราะไม่มีความสำคัญต่อสุขภาพ	4.88	1.599	ดี	5.33	1.255	ดี
8. ข้าพเจ้าตั้งใจที่จะไปออกกำลังกาย เป็นประจำเพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ	5.19	.889	ดี	5.47	.740	ดี
9. ข้าพเจ้าตั้งใจจะไปออกกำลังกายกับ เพื่อน ๆ เท่าที่มีโอกาสอำนวย	4.97	.811	ดี	5.03	.806	ดี
10. ข้าพเจ้าไม่ชอบการออกกำลังกาย เพราะข้าพเจ้ามีสุขภาพดีอยู่แล้ว	4.92	1.516	ดี	5.33	1.164	ดี
11. ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายกับ เพื่อน ๆ อยู่เสมอ เพราะเป็นการสร้าง สัมพันธภาพที่ดี	5.17	.815	ดี	5.17	.850	ดี

ตารางที่ 4-6 (ต่อ)

ข้อความ	ฟิตเนส		ระดับ	สวนสาธารณะ		ระดับ
	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
12. ผู้ที่ชอบการออกกำลังกายเป็นประจำมักจะเป็นผู้ที่มีความสุขภาพดี	5.40	.751	ดี	5.61	.648	ดีมาก
รวม	5.01	.614		5.22	.541	ดี

จากตารางที่ 4-6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกายโดยภาพรวมของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส มีค่าเฉลี่ย 5.01 อยู่ในระดับดี เพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 5.22 อยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณารายข้อเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส พบว่า ข้อที่มีระดับเจตคติในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรกคือ ข้อที่ 1 การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับคนทุกเพศทุกวัย ($\bar{X} = 5.57$) ข้อ 12 ผู้ที่ชอบการออกกำลังกายเป็นประจำมักจะเป็นผู้ที่มีความสุขภาพดี ($\bar{X} = 5.40$) และ ข้อ 5 การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี สามารถป้องกันและรักษาโรคบางอย่างได้ ($\bar{X} = 5.31$)

ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ พบว่า ข้อที่มีระดับเจตคติในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรกคือ ข้อที่ 1 การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย ($\bar{X} = 5.67$) ข้อ 12 ผู้ที่ชอบการออกกำลังกายเป็นประจำมักจะเป็นผู้ที่มีความสุขภาพดี ($\bar{X} = 5.61$) และ ข้อ 8 ข้าพเจ้าตั้งใจที่จะไปออกกำลังกายเป็นประจำเพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 5.47$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยขอนำเสนอในรูปแบบตารางโดยจำแนกตามเพศ และสถานที่ในการออกกำลังกาย ดังตารางที่ 4-7 ถึง 4-8

ตารางที่ 4-7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายรายข้อ จำแนกตามเพศ (N = 390)

ข้อคำถาม	ชาย		ระดับ	หญิง		ระดับ
	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
1. ท่านยังคงมาออกกำลังกายแม้ว่าจะเหนื่อยจากการทำงานประจำ	3.73	1.046	ปานกลาง	3.64	.968	ปานกลาง
2. ถึงแม้ว่าท่านต้องทำงานล่วงเวลา ท่านก็ยังคงมาออกกำลังกาย	3.41	1.114	ปานกลาง	2.96	1.175	ปานกลาง
3. แม้ว่าท่านจะมีความกังวลกับปัญหาการทำงาน ท่านก็ยังคงมาออกกำลังกาย	3.68	1.012	ปานกลาง	3.31	1.091	ปานกลาง
4. ถึงแม้ว่าจะใกล้วันส่งงานของท่าน ท่านก็ยังหาเวลาออกมาออกกำลังกาย	3.54	1.094	ปานกลาง	3.05	1.076	ปานกลาง
5. ถึงแม้ว่าท่านต้องทำงานประจำที่ค้างอยู่ ท่านก็ยังหาเวลาออกมาออกกำลังกาย	3.38	1.139	ปานกลาง	3.08	1.105	ปานกลาง
6. ท่านยังคงมาออกกำลังกายแม้ว่างานต่าง ๆ ของท่านยุ่งมาก	3.43	1.218	ปานกลาง	3.09	1.162	ปานกลาง
7. ถึงแม้ว่าจะต้องออกกำลังกายคนเดียว ท่านก็ยังอยากจะมาออกกำลังกาย	3.88	1.061	ปานกลาง	3.83	1.092	ปานกลาง
รวม	3.58	.846	ปานกลาง	3.28	.832	ปานกลาง

จากตารางที่ 4-7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย โดยภาพรวมของเพศชาย มีค่าเฉลี่ย 3.58 อยู่ในระดับปานกลาง และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ย 3.28 อยู่ในระดับปานกลาง เช่นกัน

เมื่อพิจารณารายข้อเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย เพศชาย พบว่า ข้อที่มีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรกคือ ข้อที่ 7 ถึงแม้ว่าจะต้อง

ออกกำลังกายคนเดียวท่านก็ยังคงอยากจะทำออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.88$) ข้อ 1 ท่านยังคงมาออกกำลังกายแม้ว่าจะเหนื่อยจากการทำงานประจำ ($\bar{X} = 3.73$) และข้อ 3 แม้ว่าท่านจะมีความกังวลกับปัญหาการทำงานท่านก็ยังคงมาออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.68$)

ส่วนเพศหญิง พบว่า ข้อที่มีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรกคือ ข้อที่ 7 ถึงแม้ว่าจะต้องออกกำลังกายคนเดียวท่านก็ยังคงอยากจะทำออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.83$) ข้อ 1 ท่านยังคงมาออกกำลังกายแม้ว่าจะเหนื่อยจากการทำงานประจำ ($\bar{X} = 3.64$) และข้อ 3 แม้ว่าท่านจะมีความกังวลกับปัญหาการทำงานท่านก็ยังคงมาออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.31$)

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายรายข้อ จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย (N = 390)

ข้อคำถาม	พิตเนส		ระดับ	สวนสาธารณะ		ระดับ
	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
1. ท่านยังคงมาออกกำลังกายแม้ว่าจะเหนื่อยจากการทำงานประจำ	3.71	1.040	ปานกลาง	3.67	.987	ปานกลาง
2. ถึงแม้ว่าท่านต้องทำงานล่วงเวลา ท่านก็ยังคงมาออกกำลังกาย	3.30	1.156	ปานกลาง	3.14	1.160	ปานกลาง
3. แม้ว่าท่านจะมีความกังวลกับปัญหาการทำงาน ท่านก็ยังคงมาออกกำลังกาย	3.56	1.097	ปานกลาง	3.48	1.022	ปานกลาง
4. ถึงแม้ว่าจะใกล้วันส่งงานของท่าน ท่านก็ยังหาเวลาทำออกกำลังกาย	3.38	1.136	ปานกลาง	3.29	1.086	ปานกลาง
5. ถึงแม้ว่าท่านต้องทำงานประจำที่ค้างอยู่ ท่านก็ยังหาเวลาทำออกกำลังกาย	3.17	1.203	ปานกลาง	3.34	1.051	ปานกลาง
6. ท่านยังคงมาออกกำลังกาย แม้ว่างานต่าง ๆ ของท่านยุ่งมาก	3.26	1.293	ปานกลาง	3.31	1.110	ปานกลาง

ตารางที่ 4-8 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ฟิตเนส		ระดับ	สวนสาธารณะ		ระดับ
	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
7. ถึงแม้ว่าจะต้องออกกำลังกายคนเดียว ท่านก็ยังคงอยากจะทำ ออกกำลังกาย	3.91	1.043	ปานกลาง	3.80	1.104	ปานกลาง
รวม	3.47	.884	ปานกลาง	3.43	.819	ปานกลาง

จากตารางที่ 4-8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายโดยภาพรวมของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส มีค่าเฉลี่ย 3.47 อยู่ในระดับปานกลาง และสวนสาธารณะ มีค่าเฉลี่ย 3.43 อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณารายข้อเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส พบว่า ข้อที่มีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ข้อที่ 7 ถึงแม้ว่าจะต้องออกกำลังกายคนเดียวท่านก็ยังคงอยากจะทำออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.91$) ข้อ 1 ท่านยังคงมาออกกำลังกายแม้ว่าจะเหนื่อยจากการทำงานประจำ ($\bar{X} = 3.71$) และ ข้อ 3 แม้ว่าท่านจะมีความกังวลกับปัญหาการทำงานท่านก็ยังคงมาออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.56$)

ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ พบว่า ข้อที่มีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรกคือ ข้อที่ 7 ถึงแม้ว่าจะต้องออกกำลังกายคนเดียวท่านก็ยังคงอยากจะทำออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.80$) ข้อ 1 ท่านยังคงมาออกกำลังกายแม้ว่าจะเหนื่อยจากการทำงานประจำ ($\bar{X} = 3.67$) และ ข้อ 3 แม้ว่าท่านจะมีความกังวลกับปัญหาการทำงานท่านก็ยังคงมาออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.48$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยขอนำเสนอในรูปแบบตารางโดยจำแนก ตามเพศ และสถานที่ในการออกกำลังกาย ดังตารางที่ 4-9 ถึง 4-10

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายรายช้อ จำแนกตามเพศ (N = 390)

ข้อคำถาม	ชาย		ระดับ	หญิง		ระดับ
	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
1. ท่านรู้สึกสนุกกับการออกกำลังกาย	4.50	.654	สูง	4.31	.716	สูง
2. ท่านรู้สึกตื่นเต้นดีใจเมื่อถึงเวลาจะไปออกกำลังกาย	3.96	.825	ปานกลาง	3.79	.894	ปานกลาง
3. ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น	4.64	.580	สูง	4.50	.661	สูง
4. ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้มีสังคัมเพิ่มมากขึ้น	4.30	.741	สูง	4.18	.722	สูง
5. ท่านมีการกำหนดตารางการออกกำลังกาย	3.53	1.061	ปานกลาง	3.48	1.050	ปานกลาง
6. ท่านมีการแบ่งเวลาในการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม	3.75	.941	ปานกลาง	3.70	1.001	ปานกลาง
7. ถึงแม้ว่าจะมีงานต้องทำ ท่านก็ยังยอมสละเวลา เพื่อเดินทางมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	3.75	.955	ปานกลาง	3.66	1.020	ปานกลาง
8. ถึงแม้ว่าการจราจรจะคับคั่ง ท่านก็ยังเดินทางมาออกกำลังกาย	3.78	.997	ปานกลาง	3.55	1.084	ปานกลาง
รวม	4.03	.556	สูง	3.90	.574	ปานกลาง

จากตารางที่ 4-9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายโดยภาพรวมของเพศชาย มีค่าเฉลี่ย 4.03 อยู่ในระดับสูง และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ย 3.90 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย เพศชาย พบว่า ข้อที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรกคือ ข้อที่ 3 ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ($\bar{X} = 4.64$) ข้อ 1 ท่านรู้สึกสนุกกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.50$) และข้อ 4 ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้มีสังคัมเพิ่มมากขึ้น ($\bar{X} = 4.30$)

ส่วนเพศหญิง พบว่า ข้อที่มีระดับแรงงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรกคือ ข้อที่ 3 ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ($\bar{X} = 4.50$) ข้อ 1 ท่านรู้สึกสนุกกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.31$) และข้อ 4 ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้มีสังคมเพิ่มมากขึ้น ($\bar{X} = 4.18$)

ตารางที่ 4-10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับแรงงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายรายข้อ จำแนกสถานที่ออกกำลังกาย (N = 390)

ข้อคำถาม	พิตเนส		ระดับ	สวนสาธารณะ		ระดับ
	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
1. ท่านรู้สึกสนุกกับการออกกำลังกาย	4.46	.664	สูง	4.37	.707	สูง
2. ท่านรู้สึกตื่นเต้นดีใจเมื่อถึงเวลาจะไปออกกำลังกาย	3.94	.837	ปานกลาง	3.84	.879	ปานกลาง
3. ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น	4.55	.616	สูง	4.62	.621	สูง
4. ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้มีสังคมเพิ่มมากขึ้น	4.26	.726	สูง	4.24	.745	สูง
5. ท่านมีการกำหนดตารางการออกกำลังกาย	3.73	1.006	ปานกลาง	3.28	1.060	ปานกลาง
6. ท่านมีการแบ่งเวลาในการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม	3.84	.959	ปานกลาง	3.62	.962	ปานกลาง
7. ถึงแม้ว่าจะมีงานต้องทำ ท่านก็ยังยอมสละเวลา เพื่อเดินทางมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	3.69	.979	ปานกลาง	3.74	.988	ปานกลาง
8. ถึงแม้ว่าการจราจรจะคับคั่ง ท่านก็ยังเดินทางมาออกกำลังกาย	3.70	1.084	ปานกลาง	3.67	.992	ปานกลาง
รวม	4.02	.543	สูง	3.92	.587	ปานกลาง

จากตารางที่ 4-10 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยด้านแรงงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ในการออกกำลังกายโดยภาพรวมของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส มีค่าเฉลี่ย 4.02 อยู่ในระดับสูง และสวนสาธารณะ มีค่าเฉลี่ย 3.92 อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณารายข้อเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส พบว่า ข้อที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ข้อที่ 3 ท่าน เชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ($\bar{X} = 4.55$) ข้อ 1 ท่านรู้สึกสนุกกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.46$) และข้อ 4 ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้มีสังคม ($\bar{X} = 4.26$)

ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ พบว่า ข้อที่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ข้อที่ 3 ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ($\bar{X} = 4.62$) ข้อ 1 ท่านรู้สึกสนุกกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.37$) และ ข้อ 4 ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้มีสังคม ($\bar{X} = 4.24$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน ด้านลักษณะการหล่อหลอมใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยขอเสนอในรูปแบบตารางโดยจำแนก ตามเพศ และ สถานที่ในการออกกำลังกาย ดังตารางที่ 4-11 ถึง 4-12

ตารางที่ 4-11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของผู้ที่มาออกกำลังกายรายข้อ จำแนกตามเพศ (N = 390)

ข้อคำถาม	ชาย		ระดับ	หญิง		ระดับ
	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
1. ฉันออกกำลังกายดีที่สุดตามความสามารถของฉัน	4.30	.768	มากที่สุด	4.28	.748	มากที่สุด
2. คนที่ออกกำลังกายคนอื่นปฏิบัติได้ไม่ดีเท่ากับฉัน	2.87	1.280	ต่ำ	2.44	1.262	ต่ำ
3. ฉันมีความก้าวหน้า	3.89	.955	มาก	3.84	1.138	มาก
4. ฉันบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายที่ฉันตั้งไว้สำหรับตัวเอง	3.83	.847	มาก	3.66	.924	มาก
5. ฉันสามารถแสดงให้คนที่ออกกำลังกายคนอื่นเห็นว่าฉันเก่งกว่าคนอื่น	2.93	1.212	ต่ำ	2.50	1.274	ต่ำ
6. ฉันรู้สึกว่าฉันทำได้ดีขึ้น	3.90	.857	มาก	3.75	.861	มาก

ตารางที่ 4-11 (ต่อ)

ข้อความ	ชาย		ระดับ	หญิง		ระดับ
	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
7. ฉันพิสูจน์กับตัวเองว่าฉันเป็นเพียงคนเดียวเท่านั้นที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายบางประเภทที่คนอื่นปฏิบัติไม่ได้	2.68	1.278	ต่ำ	2.42	1.266	ต่ำ
8. ฉันรู้ว่าฉันมีความสามารถมากกว่าคนที่ออกกำลังกายคนอื่น	2.98	1.208	ต่ำ	2.52	1.254	ต่ำ
9. ฉันออกกำลังกายที่ระดับซึ่งสะท้อนถึงการปรับปรุงส่วนบุคคลให้ดีขึ้น	3.71	.889	มาก	3.34	1.102	มาก
10. ฉันสามารถพิสูจน์กับผู้อื่นได้ว่าฉันเป็นคนเก่งที่สุด	2.73	1.264	ต่ำ	2.39	1.264	ต่ำ
รวม	3.38	.686	มาก	3.11	.783	มาก

จากตารางที่ 4-11 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน ด้านการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายโดยภาพรวมของเพศชาย มีค่าเฉลี่ย 3.38 อยู่ในระดับมาก และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ย 3.11 อยู่ในระดับมาก เช่นกัน

เมื่อพิจารณารายข้อเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย เพศชาย พบว่า ข้อที่มีระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรกคือ ข้อที่ 1 ฉันออกกำลังกายดีที่สุดในความสามารถ ($\bar{X} = 4.30$) ข้อ 6 ฉันรู้สึกว่าการออกกำลังกายได้ดีขึ้น ($\bar{X} = 3.90$) และ ข้อ 3 ฉันมีความก้าวหน้า ($\bar{X} = 3.89$)

ส่วนเพศหญิง พบว่า ข้อที่มีระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรกคือ ข้อที่ 1 ฉันออกกำลังกายดีที่สุดในความสามารถ ($\bar{X} = 4.28$) ข้อ 3 ฉันมีความก้าวหน้า ($\bar{X} = 3.84$) และ ข้อ 6 ฉันรู้สึกว่าการออกกำลังกายได้ดีขึ้น ($\bar{X} = 3.75$)

ตารางที่ 4-12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ใน การออกกำลังกายของผู้ที่ม้ออกกำลังกายรายข้อ จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย (N = 390)

ข้อคำถาม	พิคนส		ระดับ	สวนสาธารณะ		ระดับ
	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
1. ฉันออกกำลังกายดีที่สุดตามความสามารถของฉัน	4.19	.792	มากที่สุด	4.39	.710	มากที่สุด
2. คนที่ออกกำลังกายคนอื่นปฏิบัติได้ไม่ดีเท่ากับฉัน	2.81	1.281	ต่ำ	2.56	1.287	ต่ำ
3. ฉันมีความก้าวหน้า	3.96	1.093	มาก	3.77	.963	มาก
4. ฉันบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายที่ฉันตั้งไว้สำหรับตัวเอง	3.72	.834	มาก	3.80	.933	มาก
5. ฉันสามารถแสดงให้คนอื่นออกกำลังกายคนอื่นเห็นว่าฉันเก่งกว่าคนอื่น	2.88	1.266	ต่ำ	2.61	1.228	ต่ำ
6. ฉันรู้สึกว่าคุณทำได้ดีขึ้น	3.91	.784	มาก	3.77	.931	มาก
7. ฉันพิสูจน์กับตัวเองว่าฉันเป็นเพียงคนเดียวเท่านั้นที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายบางประเภทที่คนอื่นปฏิบัติไม่ได้	2.72	1.266	ต่ำ	2.42	1.277	ต่ำ
8. ฉันรู้ว่าฉันมีความสามารถมากกว่าคนที่ออกกำลังกายคนอื่น	3.09	1.223	มาก	2.48	1.198	ต่ำ
9. ฉันออกกำลังกายที่ระดับซึ่งสะท้อนถึงการปรับปรุงส่วนบุคคลให้ดีขึ้น	3.75	.923	มาก	3.35	1.037	มาก
10. ฉันสามารถพิสูจน์กับผู้อื่นได้ว่าฉันเป็นคนเก่งที่สุด	2.69	1.258	ต่ำ	2.47	1.284	ต่ำ
รวม	3.37	.689	มาก	3.16	.777	มาก

จากตารางที่ 4-12 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยด้านการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายโดยภาพรวมของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส มีค่าเฉลี่ย 3.37 อยู่ในระดับมาก และสวนสาธารณะ มีค่าเฉลี่ย 3.16 อยู่ในระดับมาก เช่นกัน

เมื่อพิจารณารายข้อเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส พบว่า ข้อที่มีระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ข้อที่ 1 ฉันออกกำลังกายดีที่สุดในความสามารถของฉัน ($\bar{X} = 4.19$) ข้อ 3 ฉันมีความก้าวหน้า ($\bar{X} = 3.96$) และข้อ 6 ฉันรู้สึกว่ามันทำได้ดีขึ้น ($\bar{X} = 3.91$)

ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ พบว่า ข้อที่มีระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ข้อที่ 1 ฉันออกกำลังกายดีที่สุดในความสามารถของฉัน ($\bar{X} = 4.39$) ข้อ 4 ฉันบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายที่ฉันตั้งไว้สำหรับตัวเอง ($\bar{X} = 3.80$) และ ข้อ 3 ฉันมีความก้าวหน้า กับข้อ 6 ฉันรู้สึกว่ามันทำได้ดีขึ้น ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X} = 3.77$)

เนื่องจากในการวิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 3 และ 4 มีการวิเคราะห์เกี่ยวกับตัวแปรตาม คือ ความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ซึ่งตัวแปรดังกล่าวผู้วิจัยพิจารณาจากรยะเวลาสะสมในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป ซึ่งใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาสะสมในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องที่ไม่ถึง 6 เดือนออก ทำให้เหลือจำนวนแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างที่นำมาวิเคราะห์ 348 คน เสนอผลในรูปแบบของตาราง ดังนี้

ตารางที่ 4-13 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ถูกนำมาวิเคราะห์ เพื่อสร้างสมการทำนาย ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน จำแนกตามเพศและสถานที่ออกกำลังกาย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	209	60.1
หญิง	139	39.9
รวม	348	100

ตารางที่ 4-13 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถานที่ออกกำลังกาย		
ฟิตเนส		
ชาย	114	32.8
หญิง	64	18.4
รวม	178	51.1
สวนสาธารณะ		
ชาย	95	27.3
หญิง	75	21.6
รวม	170	48.9

จากตารางที่ 4-13 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 348 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเป็นเพศชาย จำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 60.1 เป็นเพศหญิง จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 39.9

เมื่อจำแนกตามสถานที่ในการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายในฟิตเนส จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 51.1 เป็นเพศชาย จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 32.8 เพศหญิง จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ มีจำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 48.9 เป็นเพศชาย จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 27.3 เพศหญิง จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 21.6

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ของประชาชนที่เข้าร่วมออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ และสถานที่ในการออกกำลังกาย โดย

ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ของประชาชนที่เข้าร่วมออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ จากการวิเคราะห์ t-test for independent sample เสนอผล ดังตาราง

ตารางที่ 4-14 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ และความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

ตัวแปร	เพศ	n	\bar{X}	SD	t	p
เจตคติ	ชาย	227	5.06	.607	1.965	.050
	หญิง	163	5.18	.555		
	รวม	390				
การรับรู้ความสามารถตนเอง	ชาย	227	3.58	.846	-3.445	.001
	หญิง	163	3.28	.831		
	รวม	390				
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	ชาย	227	4.03	.574	-2.294	.022
	หญิง	163	3.90	.556		
	รวม	390				
การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์	ชาย	227	3.38	.686	-3.494	.001
	หญิง	163	3.11	.783		
	รวม	390				
ความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย	ชาย	209	61.19	80.507	-2.692	.007
	หญิง	139	42.45	49.197		
	รวม	348				

จากตารางที่ 4-14 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกายโดยจำแนกตามเพศ พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติในการออกกำลังกายของเพศหญิงและชายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่า เพศหญิงและเพศชายมีระดับของเจตคติในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีระดับของเจตคติในการออกกำลังกายมากกว่าเพศชาย ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายจำแนกตามเพศ พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของเพศหญิงและชายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เพศหญิงและเพศชายมีระดับของการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยเพศชายมีระดับของการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายโดยจำแนกตามเพศ พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของเพศหญิงและชายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เพศหญิงและเพศชายมีระดับของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยเพศชายมีระดับของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยด้านการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายจำแนกตามเพศ พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของเพศหญิงและชายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่า เพศหญิงและเพศชายมีระดับของการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยเพศชายมีระดับของการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความต่อเนื่องในการออกกำลังกายของประชาชน จำแนกตามเพศของกลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาสะสมในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปจำนวน 348 คน พบว่า คะแนนเฉลี่ยความต่อเนื่องในการออกกำลังกายของเพศหญิงและชายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่า เพศหญิงและเพศชายมีความต่อเนื่องในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยเพศชายมีความต่อเนื่องในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และความต่อเนื่องในการออกกำลังกายของประชาชนที่เข้าร่วมออกกำลังกาย จำแนกตามสถานที่ในการออกกำลังกาย ด้วยการวิเคราะห์ t-test for independent sample เสนอผล ดังตาราง

ตารางที่ 4-15 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยด้านเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ และความต่อเนื่องในการ ออกกำลังกาย จำแนกตามสถานที่ในการออกกำลังกาย

ตัวแปร	สถานที่	n	\bar{X}	SD	t	p
เจตคติ	ฟิตเนส	227	5.01	.614	-3.607	.000
	สวนสาธารณะ	163	5.22	.541		
	รวม	390				
การรับรู้ความสามารถตนเอง	ฟิตเนส	227	3.46	.883	.419	.675
	สวนสาธารณะ	163	3.43	.818		
	รวม	390				
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	ฟิตเนส	227	4.02	.543	1.772	.077
	สวนสาธารณะ	163	3.92	.587		
	รวม	390				
การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์	ฟิตเนส	227	3.37	.689	2.807	.005
	สวนสาธารณะ	163	3.16	.777		
	รวม	390				
ความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย	ฟิตเนส	209	36.24	33.471	-4.818	.000
	สวนสาธารณะ	139	71.99	91.080		
	รวม	348				

จากตารางที่ 4-15 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย จำแนกตามสถานที่ในการออกกำลังกาย พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนสและประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และในสวนสาธารณะมีระดับของเจตคติในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะมีเจตคติในการออกกำลังกายมากกว่าประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย จำแนกตามสถานที่ในการออกกำลังกาย พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองใน

การออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะแตกต่างกันอย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และในสวนสาธารณะมีระดับของระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายโดยจำแนกตามสถานที่ในการออกกำลังกาย พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะแตกต่างกันอย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่า คนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และคนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ มีระดับของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยด้านการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายจำแนกตามสถานที่ในการออกกำลังกาย พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่า คนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และคนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ มีระดับของการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนสมีระดับของการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายมากกว่าในสวนสาธารณะ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความต่อเนื่องในการออกกำลังกายของประชาชน จำแนกตามสถานที่ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 348 คน พบว่า คะแนนเฉลี่ยความต่อเนื่องในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และสวนสาธารณะแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่าประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และสวนสาธารณะมีความต่อเนื่องในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะมีความต่อเนื่องในการออกกำลังกายมากกว่าในฟิตเนส

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง จากปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยได้ใช้ระยะเวลาสะสมในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป ทำให้เหลือจำนวนแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างที่นำมาวิเคราะห์ 348 คน เสนอผลในรูปแบบของตาราง ดังนี้

ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อสร้างสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง จากปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหลอหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 348 คน ที่มีระยะเวลาสะสมในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป โดยการทดสอบด้วยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ Multiple regression analysis โดยวิธี Stepwise เสนอผลในรูปแบบของตาราง

ในการทดสอบด้วยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง เสนอผล ดังตารางที่ 16

ตารางที่ 4-16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง

	SS	df	MS	F	p
Regression	93678.343	2	46839.171	9.989	.000
Residual	1617766.172	345	4689.177		
Total	1711444.514	347			

จากตารางที่ 4-16 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง ซึ่งแสดงค่าสถิติในการทดสอบว่าตัวแปรอิสระในแต่ละสมการสามารถร่วมกันทำนาย ตัวแปรตาม ได้อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ Multiple regression analysis โดยวิธี Stepwise เพื่อสร้างสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง จากปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหลอหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple correlation coefficient) เพื่อให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทางจิตวิทยา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ของผู้ที่เข้าร่วมออกกำลังกาย ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตารางที่ 4-17

ตารางที่ 4-17 ค่าความสัมพันธ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างปัจจัยด้านเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (N = 348)

ตัวแปรที่ศึกษา	Y	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄
Y	1.000				
X ₁	*.198	1.000			
X ₂	*.130	.052	1.000		
X ₃	*.172	*.256	*.640	1.000	
X ₄	.051	*-.165	*.544	*.518	1.000

*p ≤ .05

จากตารางที่ 4-17 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่าระหว่างปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย (X₁) การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย (X₂) และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย (X₃) กับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (Y) ทุกคู่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้น ปัจจัยด้านการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย (X₄) กับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (Y) ไม่มีความสัมพันธ์กัน

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ Multiple regression analysis โดยวิธี Stepwise เพื่อสร้างสมการทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยที่ผ่านเกณฑ์ และถูกนำไปวิเคราะห์ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 4-18

ตารางที่ 4-18 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออก จากปัจจัยด้านเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย (N = 348)

Model	B	SE	β	t	p	Tolerance	VIF
(Constant)	-112.586	37.390					
เจตคติ	16.199	5.339	.164	3.034	.003	.934	1.070
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	16.604	6.936	.130	2.394	.017	.934	1.070
R = .234	R ² = .055		Adjusted R ² = .049			SEE = 68.478	

จากตารางที่ 4-18 ผลการวิเคราะห์การนำตัวแปรทางจิตวิทยาเข้าไปวิเคราะห์ในสมการพบว่า ตัวแปรที่ผ่านเกณฑ์และนำเข้าสู่สมการมี 2 ตัวแปร คือ เจตคติและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ซึ่งสมการที่ได้จากการวิเคราะห์นั้น เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ Multiple correlation (R) ซึ่งเป็นค่าที่แสดงถึง ระดับความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มของตัวแปรอิสระทั้งหมดในสมการกับตัวแปรตาม พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ของเจตคติ ร่วมกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายมีค่าเท่ากับ .234 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ 1 แสดงให้เห็นว่า เจตคติร่วมกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และพบว่า ค่า R square เป็นค่าที่แสดงอิทธิพลของตัวแปรอิสระทั้งหมดในสมการที่มีต่อตัวแปรตาม ในที่นี้ ตัวแปรด้านเจตคติ ร่วมกับด้าน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายสามารถอธิบายการผันแปรตัวแปรพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องได้ร้อยละ 5.5

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเป็นอิสระของตัวแปรอิสระ Multi-collinearity ทุกตัวแปรเพื่อค่าสถิติ Tolerance และค่า VIF (Variance inflation factor) ที่จะบอกถึงการเกิด Multi-collinearity หรือไม่ ซึ่งผลการวิเคราะห์ พบว่า ค่า Tolerance ของเจตคติ มีค่าเท่ากับ .934 และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีค่าเท่ากับ .934 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าทั้ง 2 ตัวแปรนั้น มีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่นน้อย จึงเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ คือไม่เกิด Multi-collinearity

ผลการวิเคราะห์ค่า VIF ของเจตคติ มีค่าเท่ากับ 1.070 และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีค่าเท่ากับ 1.070 จะเห็นว่าค่า VIF ของทั้งสองปัจจัยไม่ได้เข้าใกล้ 10 จึงสรุปได้ว่าตัวแปรอิสระไม่ได้มีความสัมพันธ์ร่วมเชิงพหุเชิงเส้น (Multi-collinearity)

จากตารางที่ 4-18 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรอิสระแต่ละตัว
ในสมการ สามารถเขียนสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

สมการพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในรูปของคะแนนดิบ

$$\hat{Y} = -112.586 + 16.199 (X_1) + 16.604 (X_3)$$

ค่า B ของเจตคติ เท่ากับ 16.199 หมายความว่า จำนวนของเจตคติ เพิ่มขึ้น 1 หน่วย
พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนจะเพิ่มขึ้น 16.199 และเมื่อทดสอบความ
มีนัยสำคัญพบว่า เจตคติในการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
ของประชาชนอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ค่า B ของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เท่ากับ 16.604 หมายความว่า จำนวนของแรงจูงใจใฝ่
สัมฤทธิ์เพิ่มขึ้น 1 หน่วย พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนจะเพิ่มขึ้น 16.604
เมื่อทดสอบความมีนัยสำคัญ พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สมการพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในรูปของคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z} = 0.164 (X_1) + 0.130 (X_3)$$

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจที่มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง 2) เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ของประชาชนที่เข้าร่วมออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ และสถานที่ในการออกกำลังกาย และ 3) เพื่อสร้างสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง จากปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มี 2 ปัจจัย ได้แก่ เจตคติในการออกกำลังกาย และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนอย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. เพศชาย และเพศหญิง มีระดับของเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

3. ประชาชนที่ออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ และในสถานออกกำลังกาย มีระดับของเจตคติในการออกกำลังกาย การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนระดับของการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และแรงจูงใจ

ไฝสัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของประชาชนที่ออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะและในสถาน
ออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

4. สมการทำนายตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของ
ประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ

$$\hat{Y} = -112.586 + 16.199X_1 + 16.604X_3$$

อภิปรายผลการวิจัย

ศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของ
ประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

**ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน
ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**

ผลการศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของ
ประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยศึกษาปัจจัยด้านเจตคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ความ
สามารถตนเองในการออกกำลังกาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย และการหล่อหลอม
เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มี 2 ปัจจัย ได้แก่ เจตคติในการ
ออกกำลังกาย และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ส่วน
ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่
สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน
อย่างไม่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. เจตคติในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของ
ประชาชน แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนั้นมีเจตคติที่ดีกับการออกกำลังกาย
เนื่องจากผู้ที่มีความรู้สึก หรือมีเจตคติที่ดีกับการออกกำลังกาย ย่อมเกิดความตระหนักในการที่จะมี
พฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เมื่อเทียบกับคนที่มีทัศนคติไม่ดีต่อการ
ออกกำลังกาย ที่จะไม่เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับวีรพล จันธิมา
(2541) ที่พบว่า เจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หาก
บุคคลมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายก็มีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมากกว่าบุคคลที่มีเจตคติที่
ไม่ดีตามไปด้วย

2. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน สามารถอธิบายได้ว่า เนื่องจากผู้ที่มาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนั้น ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีความสนใจ ตั้งใจ กระตือรือร้นที่จะมาออกกำลังกายด้วยตนเอง โดยมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองและมุ่งหวังผลสัมฤทธิ์จากการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ว่าเป็นแรงขับหรือสิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นพยายามที่จะไปถึงเป้าหมาย เพื่อความเป็นเลิศหรือสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย, 2542) ซึ่งคนที่มาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานได้นั้นต้องมีความอดทนและพยายามอย่างมากที่จะไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ McClelland (1953 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542) ที่ได้ระบุถึงปัจจัยบ่งชี้ของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งก็คือ ตัวความต้องการความสำเร็จนั่นเอง ซึ่งลักษณะหนึ่งของผู้ที่ประสบความสำเร็จสูงนั้น จะมีความหมกมุ่นในงาน กล่าวคือ เมื่อเริ่มต้นทำงานแล้วจะสานต่อ จนกระทั่งสำเร็จไม่กระทำครั้ง ๆ กลาง ๆ ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้คนที่มาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนั้น มาออกกำลังกายได้เป็นประจำเป็นระยะเวลายาวนาน

3. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน ซึ่งผลจากการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน ซึ่งไม่ตรงตามสมมติฐาน ทั้งนี้ สามารถอธิบายได้ว่า ถึงแม้ว่าจากผลการศึกษาครั้งนี้จะพบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายนั้นไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง แต่มีหลักฐานงานวิจัยมากมายที่ยืนยันว่าการรับรู้ความสามารถตนเองมีความสำคัญมาก ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมโดยตรง และมีผลต่อตัวกำหนดพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น มีอิทธิพลต่อความคิด และแรงจูงใจ โดยผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นจะล้มเลิกความพยายามง่ายกว่าเมื่อเจอกับอุปสรรค จึงถือว่าเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดในการเริ่มต้นและการคิดที่จะออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยป้องกันการล้มเลิกจากการออกกำลังกาย สนธยา สีละมาด (2557) ซึ่ง Bandura (1997) ได้อธิบายและทำนายการกระทำพฤติกรรมของบุคคลว่าส่วนหนึ่งเกิดจากความเชื่อในความสามารถตนเอง ซึ่งมีผลต่อการกระทำของบุคคล ถือเป็นตัวกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา ผู้ที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536) ซึ่งสอดคล้องกับ MaAuley et al. (1997) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถตนเองเป็นตัวที่จะสามารถรักษาระดับความต่อเนื่องของการปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ นอกจากนี้สนธยา สีละมาด (2557, หน้า 76) ยังได้

อธิบายว่า การเพิ่มขึ้นของการรับรู้ความสามารถตนเองยังมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการติดการออกกำลังกาย โดยบุคคลที่มีความเชื่อมั่นตนเองสูงในการออกกำลังกายจะมีการออกกำลังกายเป็นประจำและติดการออกกำลังกาย ดังนั้น จากข้อมูลการวิจัย และเหตุผลข้างต้นที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่ว่า อาจเป็นไปได้ว่า การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายนั้น ไม่ได้ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยตรง แต่ทว่าอาจส่งผลทางอ้อมผ่านตัวแปรใดตัวแปรหนึ่ง ไปยังตัวแปรหลักที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งก็จะเป็นประเด็นที่ควรทำการ ศึกษาในการวิจัยครั้งต่อไป

4. การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน ซึ่งไม่ตรงตามสมมติฐาน สามารถอธิบายได้จากทฤษฎีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งเป็นทฤษฎีที่อธิบายถึง ความสำคัญของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ของบุคคล แต่ละบุคคลจะมีเป้าหมายที่แตกต่างกันออกไป โดยแต่ละคนจะมีการเข้าหาเป้าหมายของตน โดยการนำความคิด ความเชื่อที่ได้รับการหล่อหลอมมา ไปพัฒนาเป็นวิธีการเข้าหาเป้าหมายของตนเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ (Maehr & Nicholls, 1980) ซึ่งการที่แต่ละบุคคลมีเป้าหมายที่แตกต่างกันนั้นจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกัน Weiss and Chaumeton (1992) กล่าวว่า ใ่วว่า หากบุคคลรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จอยู่เสมอแล้ว ก็จะมีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมนั้นต่อไป โดยมีความต้องการที่จะประสบผลสำเร็จในงานที่ทำ ท้ายหรือยากกว่าความสามารถของตนขึ้นไปเรื่อย ๆ ในทางตรงกันข้ามหากทำแล้วประสบกับความรู้สึกล้มเหลวอยู่เสมอ ก็จะเกิดอาการกลัวความล้มเหลว ทำให้หลีกเลี่ยงในงานที่ทำ ท้าย หรือยากเกินไป และไม่ใช่ความพยายามในการทำกิจกรรมนั้น แรงจูงใจที่กล่าวถึงก็คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั่นเอง ที่เป็นแรงขับหรือสิ่งเร้าใจที่ทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นพยายามที่จะไปถึงเป้าหมายหรือลักษณะนิสัย ในการที่เผชิญหน้าหรือถอยหนีในสถานการณ์แข่งขัน รวมทั้งความมุ่งมั่นเพื่อความเป็นเลิศหรือสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542) ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้ก็พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายนั้น ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน ดังนั้น อาจเป็นไปได้ว่า ลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายนั้น ไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยตรง แต่อาจส่งผลทางอ้อมผ่านตัวแปรด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และตัวแปรหลักอื่น ๆ และนำไปสู่พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ความแตกต่างระหว่างเพศ กับระดับของเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาคความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง ในเรื่องของระดับเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีระดับของเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ และความต่อเนื่องของการออกกำลังกายแตกต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยพบว่าเพศชายมีระดับของการรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ และความต่อเนื่องของการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้ สามารถอธิบายได้ว่า ความแตกต่างระหว่างเพศนั้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (สุชาดา ไพหลิกโก้ และสมไฉน นาถานุกุล, 2543; เฉลิมพล สุทธจรรยา, 2546 และมารีนา ยาการียา, 2549) เพศต่างกันจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่ต่างกัน (วีระพันธุ์ อนันตพงศ์, 2545) เนื่องจากธรรมชาติโครงสร้างทางร่างกายของของเพศชายและเพศหญิงนั้นมีความแตกต่างกันทั้งในทางกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา ไม่ว่าจะเป็นความแตกต่างด้านการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายของเพศชายดีกว่าเพศหญิง โดยเพศชายจะมีความได้เปรียบทางโครงสร้างร่างกายมากกว่า มีสมรรถภาพทางกายที่ดีกว่า ทำให้สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภาพมากกว่าเพศหญิง โดยเพศหญิงจะมีขีดจำกัดสามารถหรือมีความแข็งแรงสูงสุดเพียงสองในสามของเพศชายเท่านั้น (ประทุม ม่วงมี, 2527) ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้เองอาจส่งผลให้ เพศหญิงกับชายมีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองและความต่อเนื่องของการออกกำลังกายแตกต่างกันออกไป ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลือกกระทำกิจกรรมต่าง ๆ และความพยายามที่จะกระทำกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง เพราะความเชื่อหรือการรับรู้ความสามารถของตน เป็นตัวกำหนดการตัดสินใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรม (Sherer, Maddux, Mercadante, Prentice-Dunn, Jacobs & Rogers, 1982 อ้างถึงในปรารณา โฆสิตโต, 2546) นอกจากนี้จากการศึกษาของ Cumming and Hall (2004) พบว่า เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์กับความมั่นใจเฉพาะอย่างหรือการรับรู้ความสามารถของตนในการออกกำลังกาย เพศชายนั้นมีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการเปรียบเทียบกับผู้อื่นสูงกว่าเพศหญิง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเพศชายมีความมุ่งหวังในด้านการแข่งขันกับผู้อื่นมากกว่าเพศหญิง ส่วนเพศหญิงจะร่วมกิจกรรมออกกำลังกายก็ต่อเมื่อมีบางอย่างเกิดขึ้นต่อสุขภาพของตน เช่น น้ำหนักตัวมากขึ้น ส่วนในเรื่องของเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายนั้น Meyer et al. (2004) พบว่า เพศหญิงและเพศชายมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน กล่าวคือ เพศชายเข้าร่วมกิจกรรม

ออกกำลังกายเพราะมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายเป็นทุนอยู่เดิมแล้ว แต่เพศหญิงจะร่วมกิจกรรมออกกำลังกายก็ต่อเมื่อมีบางอย่างเกิดขึ้นต่อสุขภาพของตน เช่น น้ำหนักตัวมากขึ้น จากความแตกต่างที่กล่าวมาข้างต้นนี้เองส่งผลให้วิถีการดำเนินพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของเพศหญิงและชายนั้นแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมา ที่พบว่า เพศหญิงและชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกัน (วิรัตน์ จันทร์ประเสริฐ, 2540; Burrage, 2007; ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, 2549) โดยเพศชายมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่าเพศหญิง (อดิศักดิ์ กิริเทพ, 2543; ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร, 2544; วราภรณ์ กรงทอง และคณะ, 2549; จารุณี ศรีทองทุม, 2550)

ความแตกต่างระหว่างสถานที่ในการออกกำลังกาย กับระดับของเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การหล່หลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาความแตกต่างระหว่างสถานที่ในการออกกำลังกาย กับระดับเจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การหล່หลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย (Fitness) กับบริเวณสวนสาธารณะ มีระดับของเจตคติ การหล່หลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนระดับของการรับรู้ความสามารถตนเอง และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของประชาชนที่ออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ กับในสถานออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย กับบริเวณสวนสาธารณะ มีระดับของเจตคติ การหล່หลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ระดับของการหล່หลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของผู้ที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย มีมากกว่าคนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะซึ่งการหล່หลอมลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์นี้เอง เป็นกระบวนการสร้างแรงจูงใจที่สำคัญให้คนตัดสินใจที่จะออกกำลังกาย จะเห็นว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายแต่ละบุคคลนั้นมีจุดประสงค์ หรือความคาดหวังผลจากการออกกำลังกายที่ต่างกันออกไป เช่น จากการศึกษาของ Gruber (2008) พบว่า เหตุผลของเพศหญิงส่วนใหญ่ในการออกกำลังกายนั้นเพื่อต้องการลดน้ำหนัก และเพื่อให้มีรูปร่างดีหุ่นดี ส่วนเพศชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง และเพื่อการกีฬา อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างของสถานที่ออกกำลังกายที่อาจส่งผลต่อระดับของการหล່หลอมลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายได้ เช่น ในสถานออกกำลังกาย

ฟิตเนส กับสวนสาธารณะ ซึ่งมีปัจจัยในเรื่องของค่าใช้จ่าย และระยะเวลาที่กำหนดในการ ออกกำลังกายที่แตกต่างกันที่อาจเป็นเหตุให้ บุคคลที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายฟิตเนส ที่ต้องเสียค่าบริการ และถูกจำกัดเวลา มากกว่าการออกกำลังกายในสวนสาธารณะที่ไม่มีข้อจำกัด ในเรื่องของค่าใช้จ่าย และกำหนด เวลา จึงอาจเป็นเหตุให้บุคคลที่ออกกำลังกายในฟิตเนส ที่ต้อง เสียค่าบริการ มีระดับของการล่อหลอมลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่ทำให้เกิดแรงจูงใจใน การออกกำลังกายที่มากกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เพื่อให้คุ้มค่ากับค่าใช้จ่าย และ เวลาที่จำกัด

ส่วนในเรื่องของเจตคติ และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกาย ของผู้ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะที่สูงกว่าในสถานออกกำลังกายนั้น อาจเป็นผลจากผู้ที่มา ออกกำลังกายเป็นประจำมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายอยู่แล้วเป็นทุน ประกอบกับการ ออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะนั้น ไม่มีข้อจำกัดเรื่องของค่าใช้จ่ายและระยะเวลาที่กำหนดในการ ออกกำลังกาย อีกทั้งมีความหลากหลายของผู้เข้าร่วม และมีกิจกรรมให้เลือกในการออกกำลังกาย ที่ไม่มีข้อจำกัด รวมถึงสิ่งแวดล้อมของสวนสาธารณะที่อาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้มีเจตคติใน การออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายได้

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะและในสถานออกกำลังกาย มีระดับ ของการรับรู้ความสามารถตนเอง และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน สามารถอธิบายได้ว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นแรงขับหรือสิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลมีความพยายามมุ่งมั่น ที่จะไปถึงเป้าหมาย (กรมพลศึกษา, 2556) ซึ่งในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หากบุคคลรับรู้ว่ ตนเองมีความสามารถจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความต้องการที่จะปฏิบัติในสิ่งที่ ยากขึ้น โดยมีแรงจูงใจที่จะกระทำให้มากขึ้นด้วย ซึ่งไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายในสถาน ออกกำลังกายหรือสวนสาธารณะ หากบุคคลมีความพยายาม มุ่งมั่นที่จะออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้ได้รับผลตามที่ตนคาดหวังไว้ได้เช่นกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจว่าตน สามารถทำได้ และทำให้เกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ในการออกกำลังกายได้ ซึ่ง จากการศึกษา เปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายและอึดมโนทัศน์ ระหว่างผู้ที่มาออกกำลังกายในฟิตเนส คลับ และลานกีฬา ในจังหวัดมหาสารคาม ของชาติเก่ง ทองเกลียว, ศิริศักดิ์ จันทาไชย และวิโรจน์ มุทกัณฑ์ (2555) พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายที่สถานที่ออกกำลังกายลานกีฬา มีแรงจูงใจในการ ออกกำลังกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และโดยรวมมากกว่าผู้ออกกำลังกายที่มีสถานที่ออกกำลังกาย ฟิตเนส คลับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่ามีแรงจูงใจด้านร่างกายในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการอธิบาย ทำนาย และประยุกต์ใช้ในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ให้คงอยู่ยาวนานที่สุด
2. เพื่อเป็นแนวทางให้กับบุคคล หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุน ส่งเสริมเกี่ยวกับสุขภาพของประชาชน ในการแก้ไขพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายให้เป็นไปคงอยู่อย่างต่อเนื่อง ได้ถูกต้องและเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ให้ครอบคลุมทุกด้าน โดยการเพิ่มตัวแปรอื่น ๆ เช่น
2. ควรทำวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ในกลุ่มอื่น ๆ เช่น ผู้สูงอายุ เยาวชน เพื่อให้ได้ทราบปัจจัยที่ตรงกับกลุ่มบุคคลเป้าหมายมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการรักษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องให้คงอยู่ยาวนานที่สุด

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- กรมพลศึกษา. (2556). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: สำนักงาน กิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การค่า สกสค.
- กันยา สุวรรณแสง. (2540). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: อักษรการพิมพ์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). *คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ไอเดียสแควร์.
- กิตติยา มะแซะ. (2551). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา*. โครงร่างวิจัยวิทยาสตรบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, โครงการรับวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา เข้าสมทบกับ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- จรวพร ธรณินทร์. (2530). *กีฬาสุขภาพ*. *ใกล้หมอ*, 11(7), 51-52.
- จรรยา ทองถาวร. (2530). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูธนบุรี.
- จันทจิรา เสถียร. (2551). *การศึกษาความถนัดทางการเรียนด้านภาษา แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความเชื่อมั่นในตนเอง การอบรมเลี้ยงดู แบบใช้เหตุผล และการอบรมสั่งสอนของครูที่ส่งผลต่อความสามารถในการแก้ปัญหาในชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1*. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จารุณี ศรีทองมูม (2550). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรัสศักดิ์ เจริญพันธ์ และเฉลิมพล ต้นสกุล. (2547). *พฤติกรรมสุขภาพ*. มหาสารคาม: โครงการตำรา สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2540). *ร่างกายกับผลที่ได้จากการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เฉลิมพล ตันสกุล. (2541). *พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข* (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ: สหประชาพานิชย์.
- เฉลิมพล สุทธจรรยา. (2546). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาปริญญาตรีสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการทางการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- ชาติเก่ง ทองเกลียว, ศิริศักดิ์ จันญาไชย, และวิโรจน์ มุทกันต์. (2555). การเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายและอ้อมโนทัศน์ระหว่างผู้ที่มาออกกำลังกายในฟิตเนสคลับ และสถานกีฬาในจังหวัดมหาสารคาม. *วารสารการบริหารและการนิเทศการศึกษา*, 4(1), 143-154.
- ณรงค์ฤทธิ์ นิ่มมาก และนัศกรมล สิงห์น้อย. (2556). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ. *วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา*, 7(2), 1-13.
- ณัฐวดี วงศ์วิไล. (2547). *ปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย นลินรัตน์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนามนุษย์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.*
- ดวงกมล สวนทอง. (2557). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับฉันทะในการเรียน ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์. เพชรบูรณ์: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์.*
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2530). *การวัดและการวิจัยเจตคติที่เหมาะสมตามหลักวิชาการ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.*
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2544). *พฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและดูกีฬาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*, 27(1-4), 25-33.
- ทรงศักดิ์ ไพบาล. (2541). *ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการสภา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.*
- ชนภพ อาสนทอง. (2553). *การศึกษาความต้องการพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มคุณภาพในการบริการกรณีศึกษา: พนักงานให้บริการบนเครื่องบิน. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, สาขาวิชาบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.*
- ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2542). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการวัดเจตคติ. อุบลราชธานี: คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.*

- นนทพรธณ เอกแสงตา. (2543). *การจูงใจให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยการเสนอสารและแรงสนับสนุนทางสังคม*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพรัตน์ เอี่ยมอดุง. (2539). *แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬาของนักเรียน โรงเรียนกีฬาจังหวัด สุพรรณบุรี*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นุศรา สรรพกิจกำจร. (2539). *ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และผลสัมฤทธิ์ในวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนคอยสัมฤทธิ์*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2541). *วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญธรรม กิจปริดาปริสุทธิ. (2540). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. กรุงเทพฯ: เจริญผล.
- เบญญา ขอดคำเนิน-แอ็ดติกส์, อุไรวรรณ คะนิงสุขเกษม, บุปผา ศิริศรีสมิ, ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, ศิริพร ชัมภลิจิต, มานพ คณะโต และจิรจิต บุญชัยวัฒนา. (2542). *พฤติกรรมสุขภาพ: ปัญหา ตัวกำหนดและทิศทาง*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประทีป จินน์. (2540). *เอกสารประกอบการสอน การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประทุม ม่วงมี. (2527). *รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: นูรพาสาส์น.
- ปรารธนา โฆสิตโต. (2546). *การเปรียบเทียบลักษณะบุคลิกภาพ ลักษณะความเป็นผู้ประกอบการ และความเชื่อในประสิทธิภาพแห่งตนของบัณฑิตที่มีสถานภาพการจ้างงานแตกต่างกัน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปริญญา ดาสา. (2544). *พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสตรี, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- พงศธร ศรีทับทิม. (2555). *การพัฒนาแบบวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ใน การออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พงศัมิตร โพธิ์กลาง. (2543). *ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี สุรนารี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรนิภา แซ่ถิ่ม. (2547). *ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน มัธยมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนปลายพระยาวิทยาคมจังหวัดกระบี่*. ปัญหาพิเศษทางสาธารณสุข ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา.
- พรรณิภา กาวิละ. (2548). *กระบวนการนำไปสู่การคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของ ผู้มาใช้บริการออกกำลังกาย ภายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์. (2545). *พฤติกรรมศาสตร์ทางสุขศึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิเชษฐ ชัยเลิศ. (2548). *แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬาของนักกีฬาคนพิการตัวแทนทีมชาติไทย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย และการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิเชษฐ นนทรักส์. (2552). *การเปิดรับข่าวสารและเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาของ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง*. ลำปาง: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง.
- ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพศาล หวังพานิช. (2530). *วิธีการวิจัย*. กรุงเทพฯ: งานส่งเสริมวิจัยและตำรากองบริการ การศึกษา สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- มงคล ศัยกุล. (2556). *รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ*. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาคุุณบัณฑิต, สาขาวิชาการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- มลฤดี คทาเพชร. (2556). *การเปรียบเทียบเจตคติการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์กับกิจกรรมสูลาฮูป*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มารีนา ยาการียา. (2549). *ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย: กรณีศึกษาโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์นราธิวาส อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส*. ปัญหาพิเศษทางสาธารณสุขวิทยาศาสตรบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา.
- ยุพา คิ้วดวงดา. (2553). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาล ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. เชียงใหม่: คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2546* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- วราภรณ์ กรงทอง, วราภรณ์ พิมา, รัตนาดี เงินอินตะ, ปรีชา ล่ามช้าง, และยงยุทธ ไชยพงศ์. (2549). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย เชียงใหม่*. เชียงใหม่: ภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วราภรณ์ คำรศ, พรพิมล ภูมิฤทธิกุล, ชนิตา มัททวางกูร, เพ็ญรุ่ง นวลแจ่ม, กุลธิดา จันทร์เจริญ, เนตร หงษ์ไกรเลิศ, นารี รมย์นุกูล, จุติมา อุดมศรี, และสมหญิง เหง้ามูล. (2556). *พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของคนภายในเจริญ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- วัชรินทร์ เงินทอง, เทียนชัย ทองวินชศิลป์, และกึ่งเพชร เงินทอง. (2557). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย*. *วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา*, 6(2), 51-63.

- วิรัตน์ จันทน์ประเสริฐ. (2540). *ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัด กรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์การศึกษา มหาวิทยาลัย, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วิราวรรณ เอมแหยม. (2545). *ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ใช้บริการของศูนย์เยาวชน เทศบาลนครยะลา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา*. ปัญหาพิเศษทางสาธารณสุข วิทยาศาสตร์บัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา.
- วิลาสลักษณ์ ชวัลลี. (2542). *การรับรู้ความสามารถของตน ในสารานุกรมศึกษาศาสตร์*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีรพล จันธิมา. (2541). *ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุม ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคคลกรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วีระพันธุ์ อนันตพงศ์. (2545). *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนาสังคม, คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. (2545). *จิตวิทยาสังคม: ทฤษฎีและปฏิบัติการ (Social psychology: Theory and practicum)*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *สมรรถภาพทางกายและกีฬา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สนธยา สีละมอด. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมใจ ธนเกียรติมงคล. (2553). *การศึกษาโมเดล ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำปรินญาณิพนธ์ของนิสิต ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ภูมิศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินญาณิพนธ์การศึกษา มหาวิทยาลัย, สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- สมนึก แก้ววิไล. (2552). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร*. กรุงเทพฯ: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรัฐไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี ผู้การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). *รายงานการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2550*. เข้าถึงได้จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/excerRep50.pdf>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). *รายงานสถิติประชากรและเคหะ*. เข้าถึงได้จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/population.html>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). *การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ: กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2543). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2553). *คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สืบสาย บุญวิโรตตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุชาดา ไพพลีกลี และสมไฉน นาถพานุกุล. (2543). *พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนวัยแรงงานในเขตเทศบาลขอนแก่น*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุชาติ จรรยาศิริ. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและปัจจัยส่วนบุคคลกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์. (2551). *คู่มือการวัดทางจิตวิทยา (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ: เมดิคัล มีเดีย.
- สุธี คำคง. (2544). *ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง*. เข้าถึงได้จาก <http://203.157.230.14/hed/ps06.htm>

- สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์. (2555). การอนุมานสาเหตุความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียนของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล.
วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 16(4), 34-45.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างไร. กรุงเทพฯ: เพ็ญฟ้า
พรินเตอร์.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2544). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- อดิศักดิ์ กริเทพ. (2543). แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่สื่อนคติต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรม
การออกกำลังกายและผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกรีฑา ในกีฬานักเรียนนักศึกษา
แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต,
สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl and J.
Beckmann (Eds.), *Springer series in social psychology* (pp. 11-39). Berlin: Springer.
- Allport, G. W. (1968). *Reading in attitude theory and measurement*. New York: John Wiley and
Sons.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological
Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations thought and action: A social cognitive theory*.
New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1992). Self-efficacy mechanism in psychobiologic functioning. In R. Schwarzer
(Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 355-394). Washington, DC:
Hemisphere.
- Bandura A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and
Company.
- Brown, D. M. (2005). *Physical activity and exercise self-efficacy in overweight women with type
2 diabetes enrolled in a behavioral weight loss program*. Birmingham, Alabama:
ProQuest Information and Learning.

- Burrage, C. W. (2007). *The effects of a 10-week personal fitness course on the attitudes and behaviors of community college students*. Retrieved from <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1260818931&sid=1&Fmt=2&clientId=61835&RQT=309&VName=PQD>
- Chung, M. H., & Phillips, A. D. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure-time exercise in high school students. *Physical Educator, 59*(3), 126-138.
- Cox, R. H. (1990). *Sport psychology: Concept and applications* (2nd ed.). Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Cumming, J., & Hall, C. (2004). The relationship between goal orientation and self-efficacy for exercise. *Journal of Applied Social Psychology, 34*, 747-763.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Dillon, R. W., & Kuman, J. V. (1998). *Research in education* (8th ed.). Boston, MA: Ally and Bacon.
- Downie, R. S., Fyle, C., & Tannahill, A. (1991). *Health peomotion: Models and values*. Oxford: Oxford University Press.
- Feldman, R. S. (1993). *Understanding psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Feldman, R. S. (1998). *Social psychology* (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Garrison, M. (1992). *Introduction to psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Gibson, J. (2000). *Organizations, behavior, structure, processes* (9th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Grembowski, D., Patrick, D., Diehr, P., Durham, M., Beresford, S., Kay, E., & Hecht, J. (1993). Self-efficacy and health behavior among older adults. *Journal of Helath and Social Behavior, 34*, 89-104.
- Gruber, K. J. (2008). Social support for exercise and dietary habits among college student. *Adolescence San Diego, 4*(3), 557-575.

- Hornby, A. S. (2001). *Oxford advanced learner's dictionary* (6th ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Klein, S. B. (1982). *Motivation biosocial approaches*. New York: McGraw-Hill.
- Kohlstedt, S. S., Weissbrod, C. S. Colangelo, A. M., & Carter, M. M. (2013). Psychological factors influencing exercise adherence among females. *Psychology, 4*(12), 917-923.
- Maehr, M. L., & Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology* (Vol. 2, pp. 221-267). New York: Academic Press.
- McArthur, D., Dumas, A., Woodend, K., Beach, S., & Stacey, D. (2013). Factors influencing adherence to regular exercise in middle-aged women: A qualitative study to inform clinical practice. *BMC Women's Health, 14*, 49.
- McAuley, E. (1992). The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *Journal of Behavioral Medicine, 15*(1), 65-88.
- McAuley, E. (1993). Self-efficacy and the maintenance of exercise participation in older adults. *Journal of Behavioral Medicine, 16*, 103-113.
- McAuley, E., & Jacobson, L. (1991). Self-efficacy and exercise participation in adult females. *American Journal of Health Promotion, 5*, 185-191.
- McAuley, E., Mihalko, S. M., & Bane, S. M. (1997). Exercise and self-efficacy in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine, 20*(1), 67-83.
- McClelland, D. C. (1953). *The achievement motive*. NY: Apleton Century Crofts.
- McClelland, D. C., & Atkinson, D. C. (1974). *The achievement motive*. New York: Appletion-Century-Croff.
- Meyer, K., Niemann, S., & Abel, T. (2004). Gender differences in physical activity and fitness association with self-reported health and health-relevant attitudes in a middle-aged Swiss urban population. *Journal of Public Health, 12*(4), 283-290.
- Middelkamp, J., Rooijen, M. V., & Steenbergen, B. (2016). *Attendance behavior of ex-members in fitness clubs: A retrospective study applying the stages of change*. Nijmegen, Netherlands: Radboud University.

- Murray, H. A. (1988). Intrinsic, extrinsic and contextual work variables influencing job satisfaction turnover among registered nurses in selected New Jersey hospitals. *Dissertation Abstracts International*, 49(1), 3,225-A.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Olivier, R., & Genevieve, C. (2002). Aggression in youth handball relationships between goal orientations and induced motivational context: Social behavior and personality. *An International Journal*, 31, 21-34.
- Oppenheim, A. N. (1966). *Questionnaire design and attitudes measurement* (2nd ed.). New York: Basic Books.
- Payne, W. A., & Hahn, D. B. (1995). *Understanding your health* (4th ed.). St. Louis: Mosby.
- Pender, N. J., & Pender, A. R. (1987). *Health promotion in nursing practice* (2nd ed.). Norwalk: Appleton & Lange.
- Picorelli, A. M. A., Pereira, L. S. M., Pereira, D. S., Felicio, D., & Sherrington, C. (2014). Adherence to exercise programs for older people is influenced by program characteristics and personal factors: A systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 60, 151-156.
- Porter, L. W., Bigley, G. A., & Steers, R. M. (2003). *Motivation and work behavior* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Rosenstock, I. M. (1974). The health belief model and preventive health behavior. In M. H. Becker (Ed.), *The health belief model and personal behavior* (pp. 27-59). New Jersey: Charles B. Slack
- Scott, W. A., & Wertheimer, M. (1967). *Introduction to psychological research* (4th ed.). New York: John Wiley and Sons.
- Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 61-99). Champaign, IL: Human Kinetics.
- White, S. A., & Duda, J. L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, No. 25, 4-18.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชน ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีลักษณะดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ระยะเวลาการออกกำลังกายต่อเนื่อง สถานที่ในการออกกำลังกาย รวมทั้งสิ้น 4 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดเจตคติในการออกกำลังกาย

เป็นแบบสอบถามเจตคติในการออกกำลังกาย ของมลฤดี คทาเย็บเพชร (2556, หน้า 58-59) ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ จำนวน 12 ข้อ ซึ่งได้ทำการทดสอบแล้ว มีค่าความเชื่อมั่น(Reliability) เท่ากับ .82

ตอนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

เป็นแบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายของณัฐวุฒิ วงศ์วิไล (2547, หน้า 83-84) ซึ่งเป็น แบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ต จำนวน 7 ข้อ ซึ่งได้ทำการทดสอบแล้ว มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .94

ตอนที่ 4 แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย

เป็นแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของณัฐวุฒิ วงศ์วิไล (2547, หน้า 82) ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ต จำนวน 8 ข้อ ซึ่งได้ทำการทดสอบแล้วมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) .90

ตอนที่ 5 แบบวัดการหลอหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย

แบบวัดการหลอหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของพงศธร ศรีทับทิม (2555, หน้า 66) ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ ซึ่งได้ทำการทดสอบแล้วซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .98

คำแนะนำในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. โปรดอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบเก็บรวบรวมข้อมูล
2. โปรดตอบแบบเก็บรวบรวมข้อมูลทุกข้อ เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยมากที่สุด

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบวัดนี้มีทั้งหมด 31 ข้อ แต่ละข้อจะเป็นการปฏิบัติตัวของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งในอดีตและปัจจุบัน
2. วิธีตอบแบบสอบถาม ให้ท่านระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต และปัจจุบันว่าท่านปฏิบัติตัวอย่างไร แล้วกาเครื่องหมาย \surd ลงในคำตอบท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด ข้อละ 1 คำตอบ ขอให้ตอบทุกข้อ

ตัวอย่าง

ข้อ	คำถาม	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
๑	ท่านรู้สึกสนุกกับการออกกำลังกาย		\surd			

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

**แบบสอบถามปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
ของประชาชน**

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ หญิง ชาย

2. อายุ.....ปี.....เดือน

3. สถานที่ออกกำลังกาย

ฟิตเนส (ชื่อ.....)

สวนสาธารณะ (สถานที่.....)

(ชนิดการออกกำลังกาย.....)

4. ระยะเวลาการออกกำลังกายต่อเนื่อง ปี เดือน

ภาคผนวก ค
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย
ตอนที่ 2 แบบวัดเจตคติในการออกกำลังกาย
(มลฤดี คทวยเพชร, 2556)

**แบบสอบถามปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
ของประชาชน**

ตอนที่ 2 แบบวัดเจตคติในการออกกำลังกาย

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1	การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับคนทุกเพศทุกวัย						
2	ข้าพเจ้าไม่ต้องการไปออกกำลังกาย เพราะได้รับอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอแล้ว						
3	ข้าพเจ้าตั้งใจไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพราะจะมีผลดี ต่อสุขภาพ						
4	การออกกำลังกายไม่ถือว่าเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า						
5	การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี สามารถป้องกันและรักษาโรคบางอย่างได้						
6	ผู้ที่มีสุขภาพดีมักจะเป็นผู้ที่ไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ						
7	ข้าพเจ้าไม่ต้องการไปออกกำลังกาย เพราะไม่มี ความสำคัญต่อสุขภาพ						
8	ข้าพเจ้าตั้งใจที่จะไปออกกำลังกายเป็นประจำเพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ						
9	ข้าพเจ้าตั้งใจจะไปออกกำลังกายกับเพื่อน ๆ เท่าที่มีโอกาสอำนวย						
10	ข้าพเจ้าไม่ชอบการออกกำลังกาย เพราะข้าพเจ้ามีสุขภาพดีอยู่แล้ว						

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง เลย
11	ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายกับเพื่อน ๆ อยู่เสมอ เพราะเป็นการสร้าง สัมพันธภาพที่ดี						
12	ผู้ที่ชอบการออกกำลังกายเป็นประจำ มักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี						

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

(ณัฐวุฒิ วงศ์วิไล, 2547)

**แบบสอบถามปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
ของประชาชน**

ตอนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1	ท่านยังคงมาออกกำลังกายแม้ว่าจะเหนื่อยจากการทำงานประจำ					
2	ถึงแม้ว่าท่านต้องทำงานล่วงเวลา ท่านก็ยังมาออกกำลังกาย					
3	แม้ว่าท่านจะมีความกังวลกับปัญหาการทำงาน ท่านก็ยังคงมาออกกำลังกาย					
4	ถึงแม้ว่าจะใกล้วันส่งงานของท่าน ท่านก็ยังหาเวลามาออกกำลังกาย					
5	ถึงแม้ว่าท่านต้องทำงานประจำที่ค้างอยู่ ท่านก็ยังหาเวลามาออกกำลังกาย					
6	ท่านยังคงมาออกกำลังกาย แม้ว่าจะงานต่าง ๆ ของท่านยุ่งมาก					
7	ถึงแม้ว่าจะต้องออกกำลังกายคนเดียว ท่านก็ยังอยากจะมาออกกำลังกาย					

ภาคผนวก จ
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย
ตอนที่ 4 แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย
(ณัฐวุฒิ วงศ์วิไล, 2547)

**แบบสอบถามปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
ของประชาชน**

ตอนที่ 4 แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1	ท่านรู้สึกสนุกกับการออกกำลังกาย					
2	ท่านรู้สึกตื่นเต้นดีใจเมื่อถึงเวลาจะไป ออกกำลังกาย					
3	ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพ ทางกายดีขึ้น					
4	ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้มีสังคม เพิ่มมากขึ้น					
5	ท่านมีการกำหนดตารางการออกกำลังกาย					
6	ท่านมีการแบ่งเวลาในการออกกำลังกายได้ อย่างเหมาะสม					
7	ถึงแม้ว่าจะมีงานต้องทำ ท่านก็ยังยอมสละ เวลา เพื่อเดินทางมาออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ					
8	ถึงแม้ว่าการจราจรจะคับคั่ง ท่านก็ยังเดินทาง มาออกกำลังกาย					

ภาคผนวก ฉ

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 5 แบบวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย

(พงศธร ศรีทับทิม, 2555)

**แบบสอบถามปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
ของประชาชน**

ตอนที่ 5 แบบวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย

ข้อ	คำถาม	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง				
		1	2	3	4	5
1	ฉันออกกำลังกายดีที่สุดตามความสามารถของฉัน					
2	คนที่ออกกำลังกายคนอื่นปฏิบัติได้ไม่ดีเท่ากับฉัน					
3	ฉันมีความก้าวหน้า					
4	ฉันบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายที่ฉันตั้งไว้สำหรับตัวเอง					
5	ฉันสามารถแสดงให้คนที่ออกกำลังกายคนอื่นเห็นว่าฉันเก่งกว่าคนอื่น					
6	ฉันรู้สึกว่าคุณทำได้ดีขึ้น					
7	ฉันพิสูจน์กับตัวเองว่าฉันเป็นเพียงคนเดียวเท่านั้นที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายบางประเภทที่คนอื่นปฏิบัติไม่ได้					
8	ฉันรู้ว่าฉันมีความสามารถมากกว่าคนที่ออกกำลังกายคนอื่น					
9	ฉันออกกำลังกายที่ระดับซึ่งสะท้อนถึงการปรับปรุงส่วนบุคคลให้ดีขึ้น					
10	ฉันสามารถพิสูจน์กับผู้อื่นได้ว่าฉันเป็นคนเก่งที่สุด					

ภาคผนวก ข
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



ที่ ๘๘/๒๕๖๑

**เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยบูรพา**

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย Hu 040/2561

โครงการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียง

หัวหน้าโครงการวิจัย นางสาวสุพัตรา รักษาสนธิ์

หน่วยงานที่สังกัด นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรี ในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

- | | |
|---|--|
| ๑. เอกสารโครงการวิจัยฉบับภาษาไทย | ฉบับที่ ๑ วันที่ ๒๕ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑ |
| ๒. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ ๑ วันที่ ๒๕ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑ |
| ๓. เอกสารแบบแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ ๑ วันที่ ๒๕ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑ |
| ๔. เอกสารแสดงรายละเอียดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยซึ่งผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว หรือชุดที่ใช้เก็บข้อมูลจริงจากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ ๑ วันที่ ๒๕ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑ |

การรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ฉบับนี้ มีผลถึงวันที่ ๒๑ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒

ออกให้ ณ วันที่ ๒๒ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑

ลงนาม

จิรวิทย์ งาม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิฑูรย์ แจ่มเอี่ยม)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ข

ใบขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล



ที่ ศธ ๖๒๓๕/ว ๐๑๖๐

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๓

๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเพื่อคชภูมินิพนธ์

เรียน ผู้จัดการสถานออกกำลังกาย

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. คำโครงการคชภูมินิพนธ์ฉบับย่อ	จำนวน ๑ ชุด
	๒. เครื่องมือของการวิจัย	จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ นางสาวสุหัตตรา รักษาสนธิ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาคชภูมินิพนธ์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำคชภูมินิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของประชาชนในเขตภาคตะวันออก" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเพื่อคชภูมินิพนธ์ จากสมาชิกผู้ใช้บริการสถานออกกำลังกายที่เข้ามาออกกำลังกายเป็นประจำ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายไพโรจน์ สว่างไพโร)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ รักษาการแทน
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย
โทร: ๐-๓๘๓๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๓๗-๐๐๔๕
โทรสาร: ๐-๓๘๓๓๗-๐๐๔๕ ผู้วิจัย: ๐๘๑-๕๗๕๕๓๓๗

ภาคผนวก ฅ
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ

- | | |
|--|--|
| 1. ดร.ระพีพัฒน์ เคื่อนเพ็ญศรี | อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้
พลศึกษา โรงเรียนสาธิต
พิบูลบำเพ็ญ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชยานนท์
อวิคุณประเสริฐ | อาจารย์ประจำคณะวิทยาการจัดการ
และเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยนครพนม |
| 3. ดร.สราวุธ กุสุมภ์ | นักวิทยาศาสตร์การกีฬา 6
งานวิทยาศาสตร์การกีฬามิภาค
สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย
ภาค 3 |
| 4. อาจารย์สุกัญญา คงสมรส | อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้
พลศึกษา โรงเรียนสาธิตพิบูลบำเพ็ญ
มหาวิทยาลัยบูรพา |