

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์
Motivation for Exercising by Students at Rajabhat Universities,
Ratanakosin Group

พนิดา ไชแสง*

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ ในแต่ละมหาวิทยาลัยและแต่ละชั้นปี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 600 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation-S.D.) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) และการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยใช้วิธีของเซฟเฟ (Scheffé's posthoc comparison)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์แต่ละมหาวิทยาลัยมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านเป้าหมาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความสนใจ ด้านความต้องการด้านเจตคติ ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า และด้านสิ่งล่อใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
e-mail: por_saraou@hotmail.com

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์แต่ละชั้นปีมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความสนใจ ด้านความต้องการ ด้านเจตคติ ด้านเป้าหมาย และด้านสิ่งล่อใจ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: แรงจูงใจ การออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์

Abstract

This research study investigated and compared students' motivation for exercising in Rajabhat Universities, Rattanakosin Group. Participants were 600 students studying in the first, second, third, and fourth years. The research instrument was a questionnaire. Data analysis employed descriptive statistics using frequency, percentage, mean and standard deviation. The techniques of one-way analysis of variance (ANOVA) and Scheffé's post hoc comparison method were also employed. Findings showed that: 1) overall, students' motivation for exercising was at a high level; 2) it was statistically significant at the level of .05 regarding the overall motivation of the students in every university, including interest, needs, attitudes, learning for improvement, and incentives when comparing in particular aspects but it was not statistically significant concerning the goal aspect; and 3) finally, overall it was not statistically significant regarding years of study. This included some particular aspects relating interest, needs, attitudes, goal, and incentives. However, it was statistically significant at the level of .05 concerning learning for improvement.

Keyword: Motivation, Exercising, Rajabhat Universities, Rattanakosin Group

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นของมนุษย์เพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายดี พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ทรงมีพระราชดำรัส ความว่า ร่างกายของเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลย หรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้น ผู้ที่ปรกติทำการงานโดยไม่ได้ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้

พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายกลับกลายเป็นอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้สามารถทำการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พระบรมราชาโชวาทและพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช, 2531)

ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์มีเทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามามีบทบาททำให้คนในวัยศึกษาเล่าเรียนและวัยทำงานขาดการออกกำลังกาย ร่างกายมีการเคลื่อนไหวน้อยลง ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ การที่มนุษย์จะมีพฤติกรรมอย่างไรวินขึ้นอยู่กับการตั้งใจหรือแรงขับ การมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ย่อมมีแรงจูงใจเป็นจุดเริ่มต้น แรงจูงใจจึงนับว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายและมีความสำคัญ ซึ่งแรงจูงใจถือได้ว่าเป็นหัวใจของจิตวิทยาการกีฬา เพราะแรงจูงใจมีความเกี่ยวข้องต่อเนื่องตลอดชีวิตของการเป็นนักกีฬาและเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการกระทำ พฤติกรรมและความสามารถของมนุษย์ แรงจูงใจในการออกกำลังกายเกี่ยวข้องตั้งแต่ยังไม่เข้าร่วม จนเริ่มออกกำลังกายต่อเนื่องมาถึงแรงจูงใจที่ทำให้มีอิทธิพล ทำให้คนยังคงออกกำลังกาย ซึ่งแต่ละคนก็มีสาเหตุปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ต่างกัน และที่สำคัญคือทำให้คนมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จในระดับที่ต่างกัน (สืบสาย บุญวิบุต, 2541)

เนื่องจากในปัจจุบันนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่นิยมการออกกำลังกายในศูนย์สุขภาพของมหาวิทยาลัย จากการสังเกตการเข้าใช้บริการศูนย์สุขภาพส่วนใหญ่จะเป็นบุคลากรของหน่วยงาน ทั้ง ๆ ที่ในมหาวิทยาลัยทุกแห่งจะมีศูนย์สุขภาพเปิดให้บริการกับนักศึกษาและบุคลากร ซึ่งบุคคลในวัยนี้เป็ยวัยที่ต้องการที่จะมีรูปร่าง ทรวดทรงสวยงาม มีสติปัญญา และความคล่องแคล่วว่องไว ในฐานะที่ผู้วิจัยได้ทำงานเกี่ยวกับการออกกำลังกายในศูนย์สุขภาพจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งจึงมีความต้องการที่จะศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำและผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกายนั้น มีอะไรเป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เพื่อเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการ และเพื่อให้นักศึกษาหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ในแต่ละมหาวิทยาลัยและชั้นปี

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แรงจูงใจ มาจากคำกริยาในภาษาละตินว่า *Movere* (Kidd, 1973) ซึ่งมีความหมายตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า *to move* อันมีความหมายว่า เป็นสิ่งที่โน้มน้าวหรือชักจูงนำบุคคลเกิดการกระทำหรือปฏิบัติการ (*to move a person to a course of action*) ดังนั้น แรงจูงใจจึงได้รับความสนใจมากในทุก ๆ วงการ

จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย (2549) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจไว้ในจิตวิทยาสังคมไว้ว่า จิตวิทยาแรงจูงใจ หมายถึง พลังที่มีอยู่ในตัวบุคคลซึ่งพร้อมที่จะกระตุ้น หรือชี้ทาง (*urge or direct*) ให้อินทรีย์กระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

ตุลา มหาพสุธานนท์ (2547) อธิบายไว้ว่า แรงจูงใจ หมายถึง พลังหรือแรงผลักดันทั้งภายนอกและภายในตัวบุคคลหรืออินทรีย์ซึ่งกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมในแนวทางที่สนองตอบต่อความต้องการของตน

นิตยา เพ็ญศิริภา (2546) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า เป็นแรงผลักดันภายในที่ทำให้บุคคลทำงานด้วยความเต็มใจ และมีพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

Moorhead and Griffin (1995) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า แรงจูงใจหมายถึง กลุ่มของแรงผลักดันที่ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมไปในแนวทางที่ต้องการ

Walters (1978) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า แรงจูงใจ หมายถึง บางสิ่งบางอย่างที่อยู่ภายในตัวของบุคคลที่มีผลทำให้บุคคลต้องกระทำ หรือเคลื่อนไหว หรือมีพฤติกรรมในลักษณะที่มีเป้าหมาย

จากความหมายของแรงจูงใจที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า แรงจูงใจ เป็นกระบวนการกระตุ้นพฤติกรรมให้ไปสู่จุดหมาย เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีเป้าหมาย โดยจะถูกกระตุ้นโดยสิ่งแวดล้อม แรงจูงใจจึงเป็นตัวกำหนดความตั้งใจ ความพยายามและความมุ่งมั่นที่จะกระทำหรือปฏิบัติ ซึ่งจะมีผลต่อคุณภาพและความสามารถในการออกกำลังกาย แรงจูงใจจึงมีหน้าที่ทั้งการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมและเป็นตัวกำหนดทิศทางของพฤติกรรมด้วย

ประเภทของแรงจูงใจในทางจิตวิทยาแรงจูงใจนับว่าเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งที่ก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ กุญชรี้ คำชาย (2540) ได้กล่าวถึงประเภทของแรงจูงใจไว้ในจิตวิทยาการเรียนการสอน แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ประเภทแรก เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นตามสภาพของร่างกายหรือเรียกว่าแรงจูงใจทางกาย และประเภทที่สอง เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ภายหลัง เรียกว่า แรงจูงใจทางจิตหรือทางสังคม

1. แรงจูงใจทางกาย มีรากฐานมาจากความต้องการจำเป็นทางกาย ซึ่งเป็นความขาดหรือความพร่องที่เกิดภายในตัวมนุษย์ สมองจะทำหน้าที่ควบคุมแรงจูงใจทางกายนี้อยู่ในระดับหนึ่ง เมื่อเกิดความขาดขึ้นมนุษย์ก็จะแสดงพฤติกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อลดความขาดนั้นและให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ

2. แรงจูงใจทางจิตหรือทางสังคม สำหรับแรงจูงใจที่ได้มาภายหลัง หรือที่เรียกว่า แรงจูงใจทางจิตหรือทางสังคมนั้นกล่าวได้ว่า พัฒนามาจากแรงจูงใจทางกาย ต่อมาเมื่อมีลักษณะซับซ้อนขึ้นแล้วก็แยกตัวเองออกมาเป็นอิสระจากแรงจูงใจทางกาย

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้กล่าวไว้ในจิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวกับประเภทของแรงจูงใจมี 2 ประเภท

1. แรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการและอยากแสดงพฤติกรรมบางสิ่งบางอย่าง ด้วยเหตุผลความชอบของตนเอง บุคคลที่ได้รับแรงจูงใจภายในจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความพอใจและยินดีในงานของตน การเกิดแรงจูงใจภายในนั้น มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1.1 ความสนใจ (interest) ความสนใจช่วยกระตุ้นให้คนเกิดแรงจูงใจทุ่มเทเวลาให้กับสิ่งที่สนใจนั้น

1.2 ความต้องการ (need) ทุกคนมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จและความต้องการนั้นจะไปกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจและพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อให้ประสบผลสำเร็จ

1.3 เจตคติ (attitude) เจตคติเป็นความรู้สึกภายใน ถ้าคนมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็เป็นแรงจูงใจทำให้คนพยายามกระทำสิ่งนั้นให้ประสบความสำเร็จ

2. แรงจูงใจภายนอก (extrinsic motivation) หมายถึง สภาวะของคนที่ได้รับแรงกระตุ้นจากภายนอกทำให้มองเห็นจุดหมายปลายทางหรือเป้าหมาย ซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของคน ๆ นั้น โดยทั่วไปพฤติกรรมของคนมักจะได้รับแรงจูงใจจากภายนอกทั้งสิ้น แรงจูงใจภายนอกมีองค์ประกอบ 3 ประการ

2.1 เป้าหมาย (goal) เป้าหมายเป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจ และพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะบรรลุถึงเป้าหมายนั้น

2.2 การเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า (knowledge of progress) นักกีฬาที่มีโอกาสทราบความก้าวหน้าในอาชีพหรือกิจกรรมใด ๆ ของตนเอง ย่อมทำให้คน ๆ นั้นเกิดแรงจูงใจและมีกำลังที่จะต่อสู้ต่อไป

2.3 สิ่งล่อใจ (incentive) สิ่งล่อใจ คือ สิ่งที่ถูกฝึกสอน ผู้จัดการทีม หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ นำมาล่อใจนักกีฬา เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจ

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2545) ได้กล่าวถึงประเภทของแรงจูงใจ ไว้ดังนี้

1. แรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) แรงจูงใจภายใน หมายถึง แรงจูงใจที่มาจากภายในตัวบุคคล และเป็นแรงขับที่ทำให้บุคคลนั้น แสดงพฤติกรรมโดยไม่หวังรางวัลหรือแรงเสริมภายนอก ประเภทของแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) แบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

1.1 แรงจูงใจภายในนี้มาจากความต้องการทางจิตวิทยา (psychological needs) ที่ต้องการที่จะเป็นผู้มีสมรรถภาพต้องการที่จะมีประสบการณ์ว่าตนเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพ

1.2 แรงจูงใจภายในที่มาจากความต้องการที่จะเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ต้องการที่จะเป็นผู้ริเริ่มกิจกรรมของตนเอง

1.3 แรงจูงใจภายในที่มาจากความต้องการที่จะมีความสัมพันธ์ คือ มีแรงจูงใจที่จะเอื้ออาทรผู้อื่น มีความรู้สึกที่ผู้อื่นมีความสัมพันธ์กับตนอย่างบริสุทธิ์ใจ และต้องการ มีความสัมพันธ์กับตน

2. แรงจูงใจภายนอก (extrinsic motivation) แรงจูงใจภายนอก หมายถึง แรงจูงใจที่ได้รับอิทธิพลจากภายนอก เช่น มาจากแรงเสริมชนิดต่าง ๆ ตั้งแต่คำชม จนถึง การได้รับรางวัลเป็นสิ่งของ หรือเงินและตัวแปลต่าง ๆ ที่มาจากบุคคลหรือลักษณะของเหตุการณ์ สิ่งแวดล้อมภายนอก

จากที่นักวิชาการได้กล่าวถึงประเภทของแรงจูงใจตามที่กล่าวไว้ข้างต้นพอสรุปได้ว่า แรงจูงใจสามารถแบ่งออกได้หลายอย่าง เช่น (1) แบ่งตามพื้นฐานของการเกิดแรงจูงใจ จะแบ่งได้เป็น แรงจูงใจขั้นปฐมภูมิ และแรงจูงใจขั้นทุติยภูมิ (2) แบ่งตามที่มาของการเกิดแรงจูงใจ จะแบ่งได้เป็น แรงจูงใจทางด้านร่างกาย แรงจูงใจทางด้านจิตใจ และแรงจูงใจทางด้านสังคม และ (3) แบ่งตามการแสดงออกทางพฤติกรรม แบ่งได้เป็น แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่ศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยที่จัดอยู่ในกลุ่มรัตนโกสินทร์ ซึ่งได้แก่

1. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต จำนวนทั้งสิ้น 19,302 คน
 2. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวนทั้งสิ้น 15,925 คน
 3. มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี จำนวนทั้งสิ้น 26,500 คน
 4. มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จำนวนทั้งสิ้น 29,900 คน
 5. มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวนทั้งสิ้น 18,000 คน
 6. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวนทั้งสิ้น 23,000 คน
- รวมจำนวนประชากรทั้งสิ้น 132,627 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาโดยการดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้ กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรทั้งหมด 132,627 คน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 600 คน โดยใช้วิธีการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของ Yamane (อ้างถึงใน สุรศักดิ์อมรรัตนศักดิ์, เตือนใจ เกตุษา และบุญมี พันธุ์ไทย, 2545)

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ โดยประเมินในด้านต่าง ๆ คือ ด้านความสนใจ ด้านความต้องการ ด้านเจตคติ ด้านเป้าหมาย ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า ด้านสิ่งล่อใจ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นที่เกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษา (แบบปลายเปิด)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการดำเนินการ ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง ส่งถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

2. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์

3. เก็บรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมด เพื่อนำไปวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับรายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ มาวิเคราะห์แต่ละด้าน โดยแจกแจงความถี่ของข้อมูล หาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าแรงจูงใจเป็นคะแนนแต่ละอันดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง จริงมากที่สุด
- 4 หมายถึง จริงมาก
- 3 หมายถึง จริงปานกลาง
- 2 หมายถึง จริงน้อย
- 1 หมายถึง จริงน้อยที่สุด

3. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ จำแนกตามมหาวิทยาลัย

4. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบหาความแตกต่างโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) หากพบความแตกต่างจะนำข้อมูลมาวิเคราะห์เปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเซฟเฟ้ (Scheffé post hoc comparison)

5. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 เกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่นที่เกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษา (แบบปลายเปิด) มาแจกแจง

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	285	47.50
หญิง	315	52.50
2. อายุ		
ต่ำกว่า 19 ปี	126	21.00
ระหว่าง 20-22 ปี	303	50.50
ระหว่าง 23-25 ปี	148	24.70
26 ปี ขึ้นไป	23	3.80
3. มหาวิทยาลัยที่ศึกษา		
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต	100	16.67
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา	100	16.67
มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี	100	16.67
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา	100	16.67
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม	100	16.67
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร	100	16.67
4. ชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	150	25.00
ชั้นปีที่ 2	150	25.00
ชั้นปีที่ 3	150	25.00
ชั้นปีที่ 4	150	25.00
5. นักศึกษาออกกำลังกายกี่วัน/สัปดาห์		
1-2 วัน/สัปดาห์	311	51.83
3-4 วัน/สัปดาห์	132	22.00
5-6 วัน/สัปดาห์	48	8.00
ทุกวัน	52	8.67
ไม่เคยออกกำลังกายเลย	49	8.17
อื่น ๆ	8	1.33

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
กลุ่มรัตนโกสินทร์ (ต่อ)

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
6. ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง		
น้อยกว่า 30 นาที	261	43.50
31-60 นาที	119	19.83
30 นาที	128	21.33
61-90 นาที	46	7.67
มากกว่า 90 นาที	46	7.67
7. สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายเป็นประจำ		
โรงยิมพลศึกษา/สนามกีฬา	190	31.66
สวนสาธารณะ	159	26.50
บริเวณบ้าน	202	33.67
อื่น ๆ	49	8.17
8. อุปสรรคที่เป็นปัญหาในการออกกำลังกาย		
สุขภาพไม่ดี	67	11.17
ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย	215	35.83
ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย	215	35.83
ไม่มีผู้นำในการออกกำลังกาย	70	11.67
ไม่มีเวลาออกกำลังกาย	349	58.17
อื่น ๆ	36	6.00
รวม	600	100.00

จากตารางพบว่า แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.50 มีอายุระหว่าง 20-22 ปี ร้อยละ 50.50 ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ ร้อยละ 16.67 แบ่งเป็นชั้นปีที่ 1-4 ร้อยละ 25.00 นักศึกษาออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 51.83 ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง น้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 43.50 สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายเป็นประจำ คือ บริเวณบ้าน ร้อยละ 33.67 และอุปสรรคที่เป็นปัญหาในการออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ร้อยละ 58.17

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์

แรงจูงใจในการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับแรงจูงใจ
1. ด้านความสนใจ	4.01	1.57	มาก
2. ด้านความต้องการ	3.43	1.11	ปานกลาง
3. ด้านเจตคติ	3.57	1.11	มาก
4. ด้านเป้าหมาย	3.88	.98	มาก
5. ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า	3.87	1.47	มาก
6. ด้านสิ่งล่อใจ	3.52	1.26	มาก
รวม	3.71	1.25	มาก

จากตารางพบว่า แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.71$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ด้านความสนใจ ($\bar{X} = 4.01$) ด้านเป้าหมาย ($\bar{X} = 3.88$) ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า ($\bar{X} = 3.87$) ด้านเจตคติ ($\bar{X} = 3.57$) ด้านสิ่งล่อใจ ($\bar{X} = 3.52$) มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ตามลำดับ และด้านความต้องการ ($\bar{X} = 3.43$) มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์จำแนกระหว่างมหาวิทยาลัย

แหล่งความแปรผัน	SS	df	MS	F	p
ด้านความสนใจ					
ระหว่างกลุ่ม	9.435	5	1.887	4.872	.000*
ภายในกลุ่ม	230.061	594	.387		
รวม	239.496	599			
ด้านความต้องการ					
ระหว่างกลุ่ม	12.064	5	2.413	3.632	.003*
ภายในกลุ่ม	394.632	594	.664		
รวม	406.696	599			
ด้านเจตคติ					
ระหว่างกลุ่ม	8.915	5	1.783	2.878	.014*
ภายในกลุ่ม	367.954	594	.619		
รวม	376.869	599			
ด้านเป้าหมาย					
ระหว่างกลุ่ม	4.176	5	.835	1.850	.101
ภายในกลุ่ม	268.198	594	.452		
รวม	272.373	599			
ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า					
ระหว่างกลุ่ม	10.024	5	2.005	4.201	.001*
ภายในกลุ่ม	283.462	594	.477		
รวม	293.486	599			
ด้านสิ่งล่อใจ					
ระหว่างกลุ่ม	14.304	5	2.861	4.894	.000*
ภายในกลุ่ม	347.216	594	.585		
รวม	361.520	599			
รวมทุกด้าน					
ระหว่างกลุ่ม	14.304	5	2.861	4.894	.000*
ภายในกลุ่ม	347.216	594	.585		
รวม	361.520	599			

*p < .05

จากตารางพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏต่างก็มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏต่างก็มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความสนใจ ด้านความต้องการ ด้านเจตคติ ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า และด้านสิ่งล่อใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านเป้าหมาย มีแรงจูงใจไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์จำแนกระหว่างชั้นปี

แหล่งความแปรผัน	SS	df	MS	F	p
ด้านความสนใจ					
ระหว่างกลุ่ม	2.080	3	.693	1.740	.158
ภายในกลุ่ม	237.416	596	.398		
รวม	239.496	599			
ด้านความต้องการ					
ระหว่างกลุ่ม	4.987	3	1.662	2.467	.061
ภายในกลุ่ม	401.709	596	.674		
รวม	406.696	599			
ด้านเจตคติ					
ระหว่างกลุ่ม	1.439	3	.480	.761	.516
ภายในกลุ่ม	375.430	596	.630		
รวม	376.869	599			
ด้านเป้าหมาย					
ระหว่างกลุ่ม	1.602	3	.534	1.175	.318
ภายในกลุ่ม	270.771	596	.454		
รวม	272.373	599			
ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า					
ระหว่างกลุ่ม	4.176	3	1.392	2.868	.036*
ภายในกลุ่ม	289.309	596	.485		
รวม	293.486	599			

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์จำแนกระหว่างชั้นปี (ต่อ)

แหล่งความแปรผัน	SS	df	MS	F	p
ด้านสิ่งล่อใจ					
ระหว่างกลุ่ม	2.164	3	.721	1.196	.310
ภายในกลุ่ม	359.356	596	.603		
รวม	361.520	599			
รวมทุกด้าน					
ระหว่างกลุ่ม	2.164	3	.721	1.196	.310
ภายในกลุ่ม	359.356	596	.603		
รวม	361.520	599			

*p < .05

จากตารางพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ชั้นปีต่างกันมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้าของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความสนใจ ด้านความต้องการ ด้านเจตคติ ด้านเป้าหมาย ด้านสิ่งล่อใจ มีแรงจูงใจไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20-22 ปี ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ ชั้นปีที่ 1-4 นักศึกษามีการออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง น้อยกว่า 30 นาที สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายเป็นประจำ คือ บริเวณบ้าน และอุปสรรคที่เป็นปัญหาในการออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลาออกกำลังกาย

2. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษามีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความสนใจ ด้านเป้าหมาย ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า ด้านเจตคติ และด้านสิ่งล่อใจ สำหรับด้านความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในแต่ละด้านสรุปได้ดังนี้

2.1 ด้านความสนใจ นักศึกษามีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 5 ข้อ เรียงลำดับ ได้แก่ (1) ออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ (2) ออกกำลังกายเพราะคุณอยากมีรูปร่าง ทรวดทรง สวยงามได้สัดส่วน (3) ออกกำลังกายแล้วรู้สึกสนุกสนาน (4) มีความสนใจและใส่ใจในเรื่องสุขภาพจึงออกกำลังกาย และ (5) สนใจการออกกำลังกายเพราะเห็นสื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายตามลำดับ

2.2 ด้านความต้องการ นักศึกษามีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 2 ข้อ เรียงลำดับ ได้แก่ (1) คุณออกกำลังกายเพราะต้องการมีบุคลิกภาพที่ดี และ (2) คุณออกกำลังกายเพราะต้องการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและเพื่อน และในระดับปานกลาง 3 ข้อ เรียงลำดับ ได้แก่ (1) คุณออกกำลังกายเพราะต้องการฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการบาดเจ็บ (2) คุณออกกำลังกายเพราะต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ และ (3) คุณออกกำลังกายเพราะต้องการเป็นที่สนใจของเพศตรงข้ามตามลำดับ

2.3 ด้านเจตคติ นักศึกษามีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก 4 ข้อ เรียงลำดับ ได้แก่ (1) การออกกำลังกายทำให้คุณมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย (2) คุณรู้สึกว่า การออกกำลังกายทำให้คุณมีเพื่อนใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น (3) คุณเห็นว่า การมีสถานที่ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายมีความสะดวกสบายใกล้ที่พักทำให้รู้สึกอยากออกกำลังกาย และ (4) คุณคิดว่า การมีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและเพียงพอเป็นจุดสนใจทำให้อยากออกกำลังกาย ระดับปานกลาง 1 ข้อ ได้แก่ (1) เมื่อมีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำทำให้คุณรู้สึกอยากออกกำลังกาย ตามลำดับ

2.4 ด้านเป้าหมาย นักศึกษามีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก 5 ข้อ เรียงลำดับ ได้แก่ (1) การออกกำลังกายทำให้คุณมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและได้สัดส่วนสวยงาม (2) การออกกำลังกายทำให้คุณมีน้ำหนักตัวลดลง (3) คุณออกกำลังกายเพราะอยากเป็นเลิศในทุก ๆ ด้าน (4) การออกกำลังกายทำให้คุณลดความตึงเครียดจากการเรียน และ (5) การออกกำลังกายทำให้ผิวหนังสดใส อ่อนกว่าวัย ตามลำดับ

2.5 ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า นักศึกษามีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก 5 ข้อ เรียงลำดับ ได้แก่ (1) คุณออกกำลังกายเพราะคุณรู้ว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสดชื่นกระฉับกระเฉง (2) การออกกำลังกายทำให้คุณเห็นคุณค่า และความจำเป็นของการออกกำลังกาย (3) การออกกำลังกายทำให้คุณสามารถพัฒนาทักษะทางด้านกีฬา (4) คุณจะนำกิจกรรมที่ได้ฝึกมาพัฒนาให้เกิดความชำนาญมากยิ่งขึ้น และ (5) คุณออกกำลังกายเพื่อศึกษาวิธีการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ซึ่งให้คุณ ประสบความสำเร็จ ตามลำดับ

2.6 ด้านสิ่งล่อใจ นักศึกษามีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีแรงจูงใจในการออกกำลังกายในระดับมาก 3 ข้อ เรียงลำดับ ได้แก่ (1) การออกกำลังกายจะทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีสติปัญญา ไหวพริบดี (2) การออกกำลังกายจะทำให้คุณมีสังคมใหม่ ๆ และ (3) การออกกำลังกายจะทำให้คุณเป็นนักกีฬา ระดับปานกลาง 2 ข้อ เรียงลำดับ ได้แก่ (1) การออกกำลังกายจะทำให้คุณมีลักษณะ การเป็นผู้นำ และ (2) การใช้บริการเกี่ยวกับสถานที่/อุปกรณ์การออกกำลังกายมีราคาถูกลง ตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์แต่ละมหาวิทยาลัย ผลการวิจัย พบว่า

นักศึกษาศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

3.1 ด้านความสนใจพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทามีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

3.2 ด้านความต้องการพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

3.3 ด้านเจตคติพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

3.4 ด้านเป้าหมายพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3.5 ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้าพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

3.6 ด้านสิ่งล่อใจพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

4. การเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ในแต่ละชั้นปีเพื่อหาความแตกต่าง ดังนี้

นักศึกษาที่ศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ในชั้นปีต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

4.1 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ในแต่ละชั้นปี พบว่า ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ชั้นปีที่ 1 และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ชั้นปีที่ 3 มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนด้านความสนใจ ด้านความต้องการ ด้านเจตคติ ด้านเป้าหมาย และด้านสิ่งล่อใจ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะ แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อการกระตุ้นแรงขับของนักศึกษาซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541) ได้กล่าวไว้ว่า แรงจูงใจถือได้ว่าเป็นหัวใจของจิตวิทยาการศึกษา เพราะแรงจูงใจมีความเกี่ยวข้องต่อเนื่องตลอดชีวิตของการเป็นนักศึกษาและเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการกระทำ พฤติกรรมและความสามารถของมนุษย์ แรงจูงใจในการออกกำลังกายเกี่ยวข้องตั้งแต่ยังไม่เข้าร่วม จนเริ่มออกกำลังกายต่อเนื่องมาถึงแรงจูงใจที่ทำให้มีอิทธิพล ทำให้คนยังคงออกกำลังกาย ซึ่งแต่ละคนก็มีสาเหตุปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ต่างกัน และที่สำคัญ คือ ทำให้คนมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จในระดับที่ต่างกัน ถ้านักศึกษาไม่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายหรือขาดแรงกระตุ้นหรือแรงขับนั้นก็ทำให้นักศึกษาขาดพลังผลักดันให้เกิดพฤติกรรมกรออกกำลังกายเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายของแต่ละบุคคล เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านสามารถอภิปรายได้ดังนี้

1.1 ด้านความสนใจ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่านักศึกษามีความสนใจการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวว่า ความสนใจช่วยกระตุ้นให้คนเกิดแรงจูงใจทุ่มเทเวลาให้กับสิ่งที่สนใจนั้น จะเห็นว่า นักศึกษามีความสนใจในเรื่องสุขภาพ ดังนั้น แรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านความสนใจจึงมีอิทธิพลที่ช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาหันมาใส่ใจในเรื่องสุขภาพและออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

1.2 ด้านความต้องการ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าความต้องการของการออกกำลังกายนี้ยังไม่มากเท่าที่ควรจึงควรสร้างแรงจูงใจเพื่อให้นักศึกษาอยากออกกำลังกายให้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Maslow (1973) ได้กล่าวถึงความต้องการทางกายภาพว่า เป็นแรงผลักดันที่เกิดขึ้นผลมความต้องการที่จะมีชีวิตและการดำรงชีวิตอยู่ เป็นแรงขับเบื้องต้นที่ร่างกายกระตุ้นขึ้น ทำให้เกิดความว่องไว

กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวาที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า ดังนั้น ในการออกกำลังกายหากนักศึกษามีความต้องการจึงเป็นองค์ประกอบของแรงจูงใจที่จะพัฒนาให้นักศึกษาออกกำลังกาย

1.3 ด้านเจตคติ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านเจตคติ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะนักศึกษามีทัศนคติที่ดีซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดจากภายในร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ซิลเวอร์แมน (2541) กล่าวถึงเรื่องทฤษฎีไฮโดไดนามิคว่า พฤติกรรมของคนมาจากจิตใต้สำนึก คนแสดงพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการที่มีมาแต่กำเนิด และส่วนที่เป็นความต้องการแต่กำเนิดนั้น คือ สัญชาตญาณ และสัญชาตญาณ คือ สิ่งผลักดันให้เกิดพฤติกรรมให้เป็นไปตามสัญชาตญาณที่มีอยู่นั้น ซึ่งเกิดจากแรงจูงใจภายในนั่นเอง

1.4 ด้านเป้าหมาย นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านเป้าหมาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะ นักศึกษามีแรงกระตุ้นเพื่อให้เกิดแรงจูงใจและพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Maslow (1973) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมเมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วจะทำให้บุคคลรู้สึกพึงพอใจ (ลดแรงขับและลดความต้องการ) หรือรู้สึกไม่พอใจ (เพิ่มแรงขับและเพิ่มความต้องการ) การมีเป้าหมายทำให้นักศึกษาเกิดความต้องการประสบความสำเร็จ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มหิธร จิตตเกษม (2547) กล่าวว่าที่ศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรของคนในกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการวิจัย พบว่า แรงจูงใจสำคัญอันดับแรก คือ เรื่องสุขภาพ ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของการออกกำลังกาย

1.5 ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะ แรงจูงใจในการออกกำลังกายทำให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูติมา รอดประทับ (2551) ผลการกล่าวว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมออกกำลังกายด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน อยู่ในระดับมาก ซึ่งทำให้สามารถพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศได้

1.6 ด้านสิ่งล่อใจ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านสิ่งล่อใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ที่เป็นเช่นนี้เพราะ การออกกำลังกายเกิดจากสิ่งเร้าภายนอกมากกระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกายซึ่งสิ่งล่อใจนี้จะเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ (2549) ได้กล่าวถึงทฤษฎีเครื่องล่อว่า บุคคลได้ถูกจูงใจจากสิ่งเร้าภายนอก ที่เรียกว่า สิ่งล่อใจ ที่เป็นตัวดึงบุคคลไปสู่เป้าหมาย และเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้นักศึกษาอยากออกกำลังกาย

2. ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์จำแนกตามมหาวิทยาลัย สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

2.1 ด้านความสนใจ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏต่างกันมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้เพราะ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมีความสนใจใส่ใจในเรื่องสุขภาพต่างกัน ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ

เบญจมาศ จรรยาวัฒน์นันท์ (2544) ซึ่งศึกษาเรื่องแรงจูงใจและอุปสรรคในแต่ละขั้นตอนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ผลการวิจัยที่ว่า กลุ่มก่อนซึ่งใจ เป็นกลุ่มไม่ออกกำลังกายและไม่มีความสนใจจะทำ โดยประสบการณ์ที่ไม่ดีเกี่ยวกับกีฬาหรือการออกกำลังกายทำให้ไม่ชอบออกกำลังกาย แรงจูงใจด้านยับยั้งการออกกำลังกาย คือ ภาวะครอบครัวและการคิดว่าได้ใช้แรงงานเพียงพอแล้ว

2.2 ด้านความต้องการ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏต่างก็มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ความต้องการเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่ถูกขับออกมาเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Plenum, Grunberg, และ Singer (1982) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจทางด้านร่างกายเป็นแรงจูงใจที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ซึ่งเกิดจากความต้องการทางด้านร่างกาย ดังนั้น นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์จึงมีความต้องการที่ต่างกัน

2.3 ด้านเจตคติ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏต่างก็มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้เพราะ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมีแรงจูงใจต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวว่า เจตคติเป็นความรู้สึกภายใน ถ้าคนมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็เป็นแรงจูงใจ ทำให้คนพยายามกระทำสิ่งนั้นให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งแรงจูงใจภายในเกิดจากแรงกระตุ้นที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง

2.4 ด้านเป้าหมาย นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏต่างก็มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้เพราะ เกิดจากแรงจูงใจภายนอกกระตุ้นทำให้เกิดการกระทำต่าง ๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ซิลเวอร์แมน (2541) กล่าวว่า พฤติกรรมเกิดขึ้นเนื่องจากความคิดที่มีเป้าหมาย และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นก็เป็นพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมาย ทฤษฎีนี้เน้นในสิ่งที่มองไม่เห็นหรือสังเกตเห็นได้น้อย

2.5 ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏต่างก็มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้เพราะ รูปแบบพฤติกรรม การเรียนรู้เป็นสัญญาตมณที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ James (1890) ได้กล่าวว่า บุคคลจะสามารถแสดงสัญญาตมณได้อย่างอัตโนมัติ แต่ละบุคคลก็สามารถปรับเปลี่ยนสัญญาตมณได้โดยการเรียนรู้และประสบการณ์ ซึ่งเป็นแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมในทิศทางที่กำหนดไว้

2.6 ด้านสิ่งล่อใจ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏต่างก็มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้เพราะ แรงผลักดันภายนอกหรือสภาพแวดล้อมภายนอกเป็นแรงผลักดันให้เกิดการกระตุ้น ซึ่งมักจะเกิดกับนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542) ได้กล่าวว่า

แรงจูงใจที่เกิดจากแรงผลักดันจากภายนอก หรือสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวนักกีฬา เช่น เงินทอง ชื่อเสียง ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นสำหรับนักกีฬาให้มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

3. ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์จำแนกตามชั้นปี สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

3.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ในแต่ละชั้นปีต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายใน ด้านความสนใจ ด้านความต้องการ ด้านเจตคติ ด้านเป้าหมาย และด้านสิ่งล่อใจ ไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะ การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญที่นักศึกษารุ่นใหญ่ให้ความสนใจ ซึ่งตรงกับผลการวิจัยของ มหิธร จิตตเกษม (2547) ซึ่งผลการวิจัย พบว่า แรงจูงใจที่สำคัญอันดับแรก คือ เพื่อสุขภาพ อันดับสอง คือ เพื่อรูปร่างที่ดี เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อคลายความเครียด อันดับสาม คือ เพื่อพัฒนาความสามารถ ซึ่งตรงกับเครื่องมือที่ได้สอบถามนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในกลุ่มรัตนโกสินทร์

3.2 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ในแต่ละชั้นปีต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายในด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้เพราะ รูปแบบพฤติกรรมการเรียนรู้เป็นลักษณะที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ James (1890) ได้กล่าวว่า บุคคลจะสามารถแสดงลักษณะที่ติดตัวมาแต่กำเนิดได้อย่างอัตโนมัติ แต่ละบุคคลก็สามารถปรับเปลี่ยนลักษณะที่ติดตัวมาแต่กำเนิดได้โดยการเรียนรู้และประสบการณ์ ซึ่งเป็นแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมในทิศทางที่กำหนดไว้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้รับจากการวิจัย

1.1 ด้านความสนใจ มหาวิทยาลัยควรมีสื่อประชาสัมพันธ์ประเภท หนังสือหรือโปสเตอร์ในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้นักศึกษาได้สนใจและใส่ใจมากขึ้น เพราะการออกกำลังกายช่วยป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

1.2 ด้านความต้องการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างบุคลิกภาพ มหาวิทยาลัยควรมีการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เช่น เรื่อง สุขภาพ บุคลิกภาพ และนันทนาการ

1.3 ด้านเจตคติ การมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ นักศึกษาหันมาออกกำลังกาย ฉะนั้น มหาวิทยาลัยควรมีการสนับสนุนและส่งเสริมการออกกำลังกายให้มากขึ้น โดยจัดการแนะนำหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

1.4 ด้านเป้าหมาย การทำให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อแข็งแรง ได้สัดส่วนสวยงามเป็นเป้าหมายของผู้ที่ชอบออกกำลังกาย ดังนั้น ในด้านนี้ จึงควรหาบุคคลที่รักการออกกำลังกายเป็นแบบอย่างเพื่อให้นักศึกษาคนอื่น ๆ มีเป้าหมายในการออกกำลังกาย

1.5 ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า ในการเรียนการสอนในชั้นเรียนควรมีการสอดแทรกให้นักศึกษามีการออกกำลังกาย เพื่อให้นักศึกษาได้เกิดการเรียนรู้และมีการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีความสดชื่น และกระฉับกระเฉง

1.6 ด้านสิ่งล่อใจ การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี เพื่อให้ นักศึกษามีความคิดสร้างสรรค์ มีสติปัญญา และไหวพริบดี จึงควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยมีของรางวัลเป็นสิ่งจูงใจ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาและพัฒนา รูปแบบของแบบสอบถามโดยใช้ปัจจัยสำคัญของแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยที่อยู่ในกรุงเทพมหานครและมหาวิทยาลัยที่อยู่ต่างจังหวัด

2.3 ควรศึกษารายละเอียดในแต่ละด้านของแรงจูงใจในการออกกำลังกายว่ามีทิศทางแตกต่างกันอย่างไรในแต่ละมหาวิทยาลัย

เอกสารอ้างอิง

- บุญศรี คำชาย. (2540). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ.
- จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย. (2549). *จิตวิทยาสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชุตินา รอดประทับ. (2551). *แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ซิลเวอร์แมน, อี. อาร์. (2541). *จิตวิทยาทั่วไป : General psychology* (สุปาณี สนธิรัตน์, ผู้แปล) (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เนติกุลการพิมพ์.
- ตุลา มหาพสุธานนท์. (2547, 20 เมษายน). *หลักการจัดการหลักการบริหาร*. จาก <http://learners.in.th/blog/motiv/281180>
- นิตยา เพ็ญศิริภา. (2546, 20 เมษายน). *เอกสารการสอนชุดวิชาการบริหารองค์การและทรัพยากรสาธารณสุข*. จาก <http://learners.in.th/blog/motiv/281180>
- เบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์. (2545). *แรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พระบรมราชาบาทและพระราชดำรัส. (2531, 20 เมษายน). จาก http://www.thairunning.com/King_Address.htm

- มทิธร จิตตเกษม. (2547). *แรงจูงใจในการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรของคนในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิไลวรรณ ศรีสงคราม, สุชัญญา รัตนสัญญา, โรจน์รวิ พจน์พัฒนาผล และพีรพล เทพประสิทธิ์. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ทริปเพิ้ล เอ็ดดูเคชั่น.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการศึกษา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบูรณ์ สุริยวงศ์, สมจิตรา เรืองศรี และเพ็ญศรี เศรษฐวงศ์. (2544). *ระเบียบวิธีวิจัยทางการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี*. ชลบุรี : สำนักพิมพ์ชลบุรี การพิมพ์.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุศักดิ์ อมรรัตนศักดิ์, เตือนใจ เกตุษา และบุญมี พันธุ์ไทย. (2545). *วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2545). *จิตวิทยาการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- James, W. 1890. *The principles of psychology*. New York : Henry Holt.
- Maslow, A. B. (1973). *The farther reaches of human nature*. New York : Esalen.
- Moorhead, D., & Griffin, C. (1995). *Organizational behavior* (4th ed.). Boston : Houghton Mifflin.
- Plenum, B. A., Grunberg, N. E., & Singer, J. E. (1982). The use of psychological and neuroendocrinological measurements in the study of stress. *Health Psychology*, 1, 217-236.
- Walters, C. G. (1978). *Consumer behavior : Theory and practice* (3rd ed.). Homewood, IL : Richard, D. Irwin.

ผู้เขียน

นางสาวพนิดา ไชแสง

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

e-mail: por__saraou@hotmail.com