

**แบบฉบับใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการ  
ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของ  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ**  
**Exercise Motivation for People Who Come To  
Use Services of The Sports Science  
Center at the Institute of Physical Education,  
Sisaket Campus**

ณรงค์ฤทธิ์ นิ่มมากและดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษและมหาวิทยาลัยบูรพา

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลของประชากรกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำนวน 132 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance/ ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ อยู่ในระดับมาก
2. การเปรียบเทียบปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลของประชากรกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ พบว่า เพศ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ส่วนอายุ สถานภาพการเข้าใช้บริการ และความบ่อยในการออกกำลังกาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อย่างไรก็ตามการศึกษาในเรื่องแรงจูงใจในการออกกำลังกายต้องการการอธิบายเพิ่มเติมในเรื่องของปรากฏการณ์การออกกำลังกายของประชาชนซึ่งในการศึกษาต่อไปควรมีการเก็บข้อมูลด้านความต้องการและความพึงพอใจในการเข้ารับบริการที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา อย่างไรก็ตามควรจัดการทดสอบด้านสุขภาพและสมรรถภาพในการให้บริการเพื่อสนับสนุนการให้บริการและการวิจัยของสถาบันต่อไป

**คำสำคัญ :** แรงจูงใจในการออกกำลังกาย

## Abstract

This research was to compare between the personal characteristics of population factor and exercise motivation of people who came to use sports science center in Institute of Physical Education Sisaket Campus. The 132 samples completed in an exercise motivation questionnaire. The data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation, t-test and one-way analysis of variance.

The result found that

1. Exercise motivation of people who come to use services of sports science center in Institute of Physical Education Sisaket campus had high.
2. The comparison between the personal characteristics of population factor and exercise motivation of people who come to use services of sports science center in Institute of Physical Education Sisaket campus found that gender factor and exercise motivation was not significant. However, age status and frequency factor had exercise motivation was significant at .05.

However, exercise motivation needs more information to explain exercise phenomenal of people in next research should be collect need and satisfies of people who come in-services of sports science center, moreover, need health and physical fitness test in services for support research and services of Institute of Physical Education Sisaket campus.

**Keywords :** Exercise motivation

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันการออกกำลังกายและการกีฬาเป็นกระแสที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก รัฐบาลประเทศต่าง ๆ ได้ตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญของการกีฬา ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง ทำให้ประชาชนให้ความสนใจดูแลสุขภาพ เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากขึ้น (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555) สอดคล้องกับรัฐบาลของประเทศไทยในทุกสมัย ที่มีนโยบายในการส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับมีโอกาสออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและพละานามัยที่ดี สร้างนิสัย

ความมีน้ำใจ เป็นนักกีฬาและใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์ เพื่อหลีกเลี่ยงการหมกมุ่น มั่วสุมกับอบายมุขและยาเสพติด ซึ่งในประเทศไทยจะเห็นได้จากหน่วยงานราชการต่าง ๆ มีสถานที่บริการด้านการออกกำลังกายและสุขภาพ มีการเปิดให้บริการของสถานที่สำหรับการออกกำลังกายในเชิงธุรกิจ เช่น ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ศูนย์สุขภาพ สโมสรสุขภาพ สपोर्टคลับ เป็นต้น และเกิดการแข่งขันกีฬา ชนิดต่าง ๆ ในแบบลีกอาชีพ เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ บาสเกตบอล เป็นต้น

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ เป็นสถาบันที่ผลิตบุคลากรด้านศึกษาศาสตร์สาขา

พลศึกษา ด้านวิทยาศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ด้านศิลปศาสตร์ สาขานันทนาการ ส่งเสริมและสนับสนุนกีฬาสู่ความเป็นเลิศ ให้บริการวิชาการแก่สังคม และส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นและของชาติ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ได้รับความเชื่อถือจากโรงเรียน หน่วยงานภาครัฐและเอกชน โดยการขอรับบริการการสนับสนุนด้านบุคลากรกีฬา ด้านการจัดการแข่งขัน ตลอดจนใช้สถานที่เพื่อดำเนินกิจกรรมด้านการออกกำลังกายและการกีฬาอย่างต่อเนื่อง ๆ ตลอดปี กิจกรรมด้านกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา และนันทนาการ ล้วนเป็นภารกิจหลักของวิทยาเขต ที่มีความชำนาญอยู่ในพื้นที่ศรีสะเกษ และจังหวัดใกล้เคียง จากแผนยุทธศาสตร์สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ พ.ศ. 2553 – 2555 ได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า “เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ รักรักษาความเป็นไทย มุ่งวิจัยเพื่อพัฒนา บริการชุมชน และสรรค์สร้างเครือข่ายก้าวสู่ความเป็นสากล” และมีแนวคิดในการพัฒนาวิทยาเขต โดยพัฒนาให้เป็นศูนย์เรียนรู้และส่งเสริมสุขภาพในท้องถิ่น ทุกเพศ ทุกวัยแบบครบวงจร โดยใช้วิทยาการด้านพลศึกษา สุขศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพตลอดจนด้านนันทนาการและการท่องเที่ยว เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ใช้พัฒนาชุมชน ท้องถิ่นให้มีความเข้มแข็งด้านสุขอนามัย อันเป็นพื้นฐาน สำคัญของการเจริญเติบโตสมัย และเสริมสร้างความแข็งแกร่งสามารถเข้าสู่กีฬาที่ถนัด เหมาะสมกับร่างกาย ของแต่ละบุคคลได้ (สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ, 2554)

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นหน่วยงานหนึ่งที่สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษเปิดให้บริการด้านสถานที่ อุปกรณ์การออกกำลังกาย

และผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพแก่นักศึกษา นักกีฬาและประชาชน ซึ่งวรรณิ์ เจิมสุรวงศ์ ที่ได้ทำการพัฒนาแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ได้กล่าวว่า การส่งเสริมให้ประชาชน ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เป็นภารกิจสำคัญของผู้ที่เกี่ยวข้องด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายและการกีฬาที่จะต้องสร้างกิจกรรมที่จะกระตุ้นให้ประชาชนเปลี่ยนมาใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้มากขึ้น ดังนั้นความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่จะเป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนและนักศึกษาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง แรงจูงใจ เป็นปัจจัยหนึ่งที่บ่งชี้ถึงระดับของความตั้งใจและทิศทางของการแสดงพฤติกรรมในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ นักจิตวิทยาการกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้องทางการออกกำลังกายและการกีฬาจึงให้ความสนใจในการศึกษาวิจัยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะปัจจัยที่เป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (วรรณิ์ เจิมสุรวงศ์, 2547)

ตามยุทธศาสตร์ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555-2559 ยุทธศาสตร์ที่ 4 การส่งเสริมและพัฒนาการจัดการศึกษาระดับพื้นฐานและระดับอุดมศึกษาด้านการพลศึกษา นันทนาการ กีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ แนวทางในการพัฒนาที่ 4.2 โดยให้มีการส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัย ให้บริการทางวิชาการแก่สังคม สร้างสังคมการเรียนรู้ให้แก่ท้องถิ่น ได้กำหนดโครงการศึกษาวิจัย ผลิตและพัฒนานวัตกรรม และเทคโนโลยีทางการศึกษา โดยให้สถาบันการพลศึกษา เป็นผู้รับผิดชอบโครงการและสอดคล้องกับพันธกิจของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษใน

ข้อที่ 2 ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ และการวิจัยเชิงบูรณาการที่สอดคล้องกับความต้องการ ของสังคม ผู้วิจัยเองเป็นข้าราชการ ตำแหน่งอาจารย์ สังกัดสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และมีหน้าที่ในการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาจิตวิทยาการกีฬาซึ่งเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬา มีความสนใจที่จะทำการศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นสารสนเทศประกอบการบริหารจัดการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษเป็นแนวทางในการส่งเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และเป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามเพศ อายุ สถานะภาพการเข้าใช้บริการ และความบอຍในการออกกำลังกาย

### สมมุติฐานการวิจัย

ผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษที่มี

เพศ อายุ สถานะภาพการเข้าใช้บริการ และความบอຍในการออกกำลังกาย ที่แตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกัน

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ เดือนมกราคม ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2556 จำนวน 200 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำนวน 132 คน ตามเกณฑ์การกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970, p. 608) โดยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenience Sampling)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเป็นแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับภาษาไทย (EMI2-T) ของวรรณิ์ เจิมสุรวงศ์ (2547) ที่พัฒนามาจากแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับที่ 2 (Exercise Motivation Inventory-2: EMI-2)ของมาร์คแลนด์และอินกรีดีว (Markland and Ingledew, 1997 อ้างถึงในวรรณิ์ เจิมสุรวงศ์, 2547) มาใช้พัฒนาเป็นเครื่องมือ ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** เป็นแบบสอบถามแบบสำรวจรายการ (Checklist) เกี่ยวกับปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ใน

ด้านต่าง ๆ ได้แก่ เพศ อายุ สถานะภาพการเข้า  
ใช้บริการ และความบ่อยในการออกกำลังกาย

**ตอนที่ 2** เป็นคำถามแบบมาตราส่วน  
ประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีของลิเคิร์ท  
(Likert Scale) เกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย  
ของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา  
ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ มี  
5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย  
น้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน 5, 4, 3, 2  
และ 1 ตามลำดับ ดังนี้

5 หมายถึง มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย  
อยู่ในระดับ มากที่สุด

4 หมายถึง มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย  
อยู่ในระดับ มาก

3 หมายถึง มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย  
อยู่ในระดับ ปานกลาง

2 หมายถึง มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย  
อยู่ในระดับ น้อย

1 หมายถึง มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย  
อยู่ในระดับ น้อยที่สุด

วรรณิ เจริญวงศ์ (2547) ได้กล่าวถึงแบบ  
สอบแรงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับภาษาไทย  
(EMIZ-T) ที่ตนเองได้พัฒนาขึ้นว่า เป็นแบบสอบถาม  
ที่ถามถึงเหตุผลของการตัดสินใจในการออกกำลังกาย  
โดยมีข้อคำถามที่เป็นเหตุผลหรือแรงจูงใจ  
ทั้งหมด 14 ด้าน รวม 51 ข้อ ดังนี้

1. การจัดการความตึงเครียด (Stress  
management) ข้อ 6, 20, 34 และ 46

2. ความกระปรี้กระเปร่า (Revitalisation)  
ข้อ 3, 17 และ 31

3. ความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Enjoyment)  
ข้อ 9, 23, 37 และ 48

4. ความท้าทาย (Challenge) ข้อ 14, 28,  
42 และ 51

5. เป็นที่รู้จักของสังคม (Social recognition)  
ข้อ 5, 19, 33 และ 45

6. การได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน (Affi-  
liation) ข้อ 10, 24, 38 และ 49

7. การแข่งขัน (Competition) ข้อ 12,  
26, 40 และ 50

8. ปัญหาด้านสุขภาพ (Health pressures)  
ข้อ 11, 25 และ 39

9. การป้องกันการเจ็บป่วย (Ill-health  
avoidance) ข้อ 2, 16 และ 30

10. การมีสุขภาพที่ดี (Positive health)  
ข้อ 7, 21 และ 35

11. การจัดการด้านน้ำหนัก (Weight manage-  
ment) ข้อ 1, 15, 29 และ 43

12. รูปร่าง (Appearance) ข้อ 4, 18, 32  
และ 44

13. ความแข็งแรงและความอดทนของ  
ร่างกาย (Strength&Endurance) ข้อ 8, 22, 36  
และ 47

14. ความคล่องตัว (Nimbleness) ข้อ 13,  
27 และ 41

ในการแปลผลแบบสอบถามนอกจากการ  
แปลแบบสอบถามโดยละเอียดเป็น 14 ด้านแล้ว  
นั้น ยังสามารถสรุปเป็นแรงจูงใจได้อีก 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านจิตใจ (ด้านที่ 1-4)

2. ด้านสังคม (ด้านที่ 5-7)

3. ด้านการแพทย์ (ด้านที่ 8-10)

4. ด้านร่างกาย (ด้านที่ 11-12)

5. ด้านสมรรถภาพทางกาย (ด้านที่ 13-

14)

## การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในวิจัย การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเป็นแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับภาษาไทย (EMI2-T) ของวรรณิ เจิมสุรวงศ์ (2547) ที่พัฒนามาจากแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับที่ 2 (Exercise Motivation Inventory-2: EMI-2) ของมาร์คแลนด์และอินกริดว (Markland and Ingledew, 1997 อ้างถึงในวรรณิ เจิมสุรวงศ์, 2547) มาใช้พัฒนาเป็นเครื่องมือ ในการวิจัย ร่างเสนออาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ตรวจสอบแก้ไขและเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา จากนั้นจะนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ตรวจสอบและนำมาแก้ไขปรับปรุง แล้วจึงนำไปทดลองใช้กับผู้ที่มาใช้บริการ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลในการวิจัย

## การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) หรือความตรง โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นขึ้นมาเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามเป็นรายข้อ โดยอาศัยความคิดเห็นเฉพาะหน้า (Face Validity) ของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่ามีเนื้อหาเหมาะสม ถูกต้องในสิ่งที่ต้องการวัดหรือไม่ โดยใช้วิธีการหาค่าดัชนีของความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence) หรือ IOC

2. หาความเชื่อมั่น (Reliability) หรือสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตรง (Reliability Coefficient)

และหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับ ผู้ที่มาใช้บริการ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของผลการวัดเมื่อมีการใช้เครื่องมือนี้ทำการวัด

แบบสอบถามเรื่องแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำนวน 51 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 และมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ 0.23 จนถึง 0.73

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

### 1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1.1 ทำหนังสือบันทึกข้อความถึงรองคณบดี คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา

- 1.2 ผู้วิจัยทำการวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองแจกแบบสอบถาม แก่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 132 ฉบับ และรอรับแบบสอบถามคืนทันที

### 2. การจัดกระทำข้อมูล

- 2.1 เมื่อได้รับแบบสอบถามคืนแล้วตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วกำหนดให้คะแนน ตามน้ำหนักคะแนนแต่ละข้อเพื่อนำไปวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

- 2.2 นำผลการคำนวณมาวิเคราะห์ข้อมูลตามจุดประสงค์ที่ต้องการศึกษา

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้วิธีแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ด้วยค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำมาแปลความหมายค่าเฉลี่ย ส่วนการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการ จำแนกตามเพศและสถานะภาพการเข้าใช้บริการใช้การวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (t-test) ส่วนอายุและความบ่อยในการออกกำลังกาย ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance/ANOVA) และเมื่อพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 จะต้องทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีของ LSD

เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538, หน้า 8-11 อ้างถึงใน สมโภชน์ อเนกสุข, 2550, หน้า 168)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.50 - 5.00 หมายถึงอยู่ในระดับ มากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 - 4.49 หมายถึงอยู่ในระดับ มาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 - 3.49 หมายถึงอยู่ในระดับ ปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 - 2.49 หมายถึงอยู่ในระดับ น้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.49 หมายถึงอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

### ผลการวิจัย

การวิจัยสรุปผลได้ดังนี้

1. ระดับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.56$ ,  $SD = 1.01$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านการแพทย์ ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพทางกายมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

2. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชายอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.59$ ,  $SD = 0.98$ ) และเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.46$ ,  $SD = 1.10$ )

ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิง มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าแรงจูงใจ ในการออกกำลังกายด้านสังคมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านจิตใจ ด้านการแพทย์ ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพทางกาย ไม่แตกต่าง

3. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามอายุน้อยกว่า 25 ปี อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.43$ ,

SD = 1.01) อายุ 25 - 40 ปี อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.73$ , SD = 0.98) และอายุ 41 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.77$ , SD = 1.04)

ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้ที่มาใช้บริการที่มีอายุแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสังคม ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพทางกาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านจิตใจและการแพทย์มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน

4. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามสถานะภาพการเข้าใช้บริการ ที่มีสถานะเป็นนักศึกษา/ บุคลากรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.37$ , SD = 0.98) และบุคคลภายนอกสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.72$ , SD = 1.01)

ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ นักศึกษา/ บุคลากร ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ และบุคคลภายนอกสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า แรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านจิตใจ ด้านสังคม

ด้านการแพทย์ ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพทางกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามความบ่อยในการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.45$ , SD = 0.98) ผู้ที่ออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.35$ , SD = 0.96) และผู้ที่ออกกำลังกาย 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.50$ , SD = 0.64)

ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ พบว่า ผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีความบ่อยในการออกกำลังกายแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านการแพทย์ ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพทางกาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผล

จากการศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ในครั้งนี้ มีประเด็นที่น่าสนใจและนำมาอภิปรายผล ไว้ดังนี้

ผลการวิจัยแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชายอยู่ในระดับมากและ

เพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ผลการเปรียบเทียบการสื่อสารในองค์กรของพนักงาน จำแนกตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะในปัจจุบันมีการส่งเสริมการออกกำลังกายจากหน่วยงานของภาครัฐให้กับประชาชน ทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ในการออกกำลังกายรวมถึงขั้นตอนการออกกำลังกาย โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นประชาชนคนไทยทุกคน ไม่ได้แยกเฉพาะหญิงหรือชาย และการให้บริการของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ให้ความเท่าเทียมในการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพหรือการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิง อีกทั้งไม่ว่าเพศชายและเพศหญิงก็มีความปรารถนาในการที่จะไม่มีโรคภัย สอดคล้องกับ สุชา จันทน์หอม (2527) ที่ได้กล่าวถึงแรงจูงใจทางสรีรวิทยา เป็นความต้องการที่จำเป็นตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ ต้องการน้ำ อาหาร ต้องการพักผ่อนและปราศจากโรคและยังสอดคล้องกับ ถิระพัฒน์ โยธาจักร (2549) ที่ทำการศึกษาระงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรมนวนคร ที่พบว่า เพศชายและเพศหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามอายุน้อยกว่า 25 ปี อยู่ในระดับปานกลาง อายุ 25 - 40 ปี อยู่ในระดับมาก และอายุ 41 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมาก และผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต

ศรีสะเกษ จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้ที่มาใช้บริการที่มีอายุแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสังคม ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพทางกาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทำการเปรียบเทียบ รายคู่ของทั้งสามด้านที่แตกต่างกัน จะพบว่า ผู้ที่มาใช้บริการที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกับ อายุ 25 - 40 ปี และอายุ 41 ปี ขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะกลุ่มคนที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปีนั้น เป็นกลุ่มคนที่อยู่ในวัยเรียน ซึ่งหมายรวมถึงระดับอุดมศึกษาด้วย จึงอาจทำให้มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกับกลุ่มคนที่ทำงานแล้ว จากบริบทการใช้ชีวิตและประสบการณ์ที่ต่างกัน โดยธรรมชาติทุกคน มีแรงจูงใจพื้นฐานที่มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองเป็นแรงจูงใจทางสรีรวิทยา เช่น มีอาหารรับประทานไม่เพียงพอ มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่ม กันร้อนกันหนาว แต่เมื่อทำงานแล้วสามารถหาเงินใช้เองได้ ก็จะตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยเฉพาะความต้องการที่จะมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรค สอดคล้องกับแนวคิดลำดับขั้นแรงจูงใจของ มาสโลว์ ลำดับที่ 2 (Maslow. 1970) ที่กล่าวไว้ว่า เมื่อได้มาซึ่งความปลอดภัยแห่งตนเอง และทรัพย์สินแล้ว ก็จะเกิดความต้องการที่จะรักษาชีวิตทรัพย์สินและสิ่งอื่น ๆ ของตนให้มั่นคงปลอดภัยต่อไป สอดคล้องการงานวิจัยของถิระพัฒน์ โยธาจักร (2549) ที่ทำการศึกษาระงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรม

นวนครจำแนกตามอายุพบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามสถานะภาพการเข้าใช้บริการ ที่มีสถานะเป็นนักศึกษา/บุคลากรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ อยู่ในระดับปานกลาง และบุคคลภายนอกสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ อยู่ในระดับมาก และผลการเปรียบเทียบการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ นักศึกษา/บุคลากรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ และบุคคลภายนอกสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ เปิดให้นักศึกษา/บุคลากรของสถาบันเข้าใช้บริการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ซึ่งต่างกับบุคคลภายนอกที่ต้องชำระค่าบริการ อีกทั้งที่ตั้งของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ สะดวกในการเดินทางมาเข้าใช้บริการของนักศึกษา/บุคลากรของสถาบัน เพราะตั้งอยู่ในเขตสถาบัน ดังนั้นบุคคลภายนอกที่มาออกกำลังกายที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬานั้น ต้องมีความตั้งใจหรือมีจุดประสงค์ในการออกกำลังกาย เพราะต้องเสียเวลาเดินทาง เสียเงินทั้งค่าเดินทางและค่าบริการ ซึ่งเห็นประโยชน์ ความสำคัญและความจำเป็นของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย มีการศึกษาและการมีประสบการณ์เดิมที่ดีต่อการออกกำลังกาย

สอดคล้องกับแนวคิดของ สืบสาย บุญวีระบุตร (2541) ที่กล่าวว่า การมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและกีฬา เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้คนออกกำลังกายหรือเริ่มเล่นกีฬา

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามความบ่อยในการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง ผู้ที่ออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง และผู้ที่ออกกำลังกาย 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับมากที่สุด และผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ พบว่าผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีความบ่อยในการออกกำลังกายแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ถ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ตามหลักวิชาการที่หน่วยงานของภาครัฐได้ทำการประชาสัมพันธ์ คือ 3-4 ต่อสัปดาห์ แสดงว่าผู้ที่ออกกำลังกาย 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ มีพฤติกรรมมุ่งจุดหมาย มีความพยายาม มีการวางแผนการแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายเป็นอย่างดี อีกทั้งกลุ่มคนที่ออกกำลังกาย 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ จะมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่แน่นอน สอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย ที่กล่าวว่า การกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมจะส่งผลถึงความอดทน หรือความเพียรพยายามในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นด้วย นักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายที่กำหนดเป้าหมายไว้ล่วงหน้าจะมีความอดทน และความพยายามในการบรรลุเป้าหมายได้ยาวนานกว่าคนที่ไม่มีการกำหนด

เป้าหมาย (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541.) และ สอดคล้องกับ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นผู้ที่มีความบากบั่นพยายาม อดทนเพื่อจะทำงานให้บรรลุเป้าหมาย จะทำงานอย่างมีหลักเกณฑ์เป็นขั้นตอน และมีการวางแผน

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ลักษณะ คือ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ มีหน้าที่หลักในด้านการเรียนการสอนและการวิจัย ในส่วนของการให้บริการวิชาการแก่สังคมเป็นหน้าที่ที่มีความสำคัญรองลงมา แต่ก็ไม่สามารถที่จะละการปฏิบัติได้ ดังนั้นการเปิดศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อให้ประชาชนเข้ามาใช้บริการก็ต้องคำนึงถึงความคาดหวังที่จะได้รับหลังจากการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการ ต้องคำนึงถึงความแตกต่างด้านประชากรศาสตร์ เพื่อที่จะสามารถตอบสนองได้

ตรงตามความต้องการของผู้ที่มาใช้บริการ อีกทั้งควรมีการจัดตั้งศูนย์การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย (การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย, จิตวิทยาการกีฬา, โภชนาการกีฬา เป็นต้น) เพื่อที่จะเป็นสถานที่ที่ให้คำปรึกษาหรือแนะนำสำหรับผู้ที่ย้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีเป้าหมายชัดเจน และยังสามารถรับรู้ถึงความต้องการและปัญหาที่เกิดจากการมาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาจากผู้ที่มาใช้บริการโดยตรง

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลจากกีฬาอาชีพต่อทัศนคติด้านการออกกำลังกายและกีฬา เนื่องจากจังหวัดศรีสะเกษมีทีมกีฬาอาชีพเกือบทุกลีกกีฬาอาชีพ ซึ่งอาจส่งผลต่อการรับรู้และความสนใจด้านการออกกำลังกายและกีฬาของคนในจังหวัดศรีสะเกษ

2. ควรมีการเก็บข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาเขตศรีสะเกษ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลอ้างอิงในการจัดทำเกณฑ์ฐานสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาใช้บริการ

## บรรณานุกรม

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2555. ยุทธศาสตร์กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555 – 2559. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กิตติศักดิ์ มีเจริญ. (2550). แรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปีภาค กรุงเทพมหานคร ที่เข้าร่วมการแข่งขันคิกบ็อกซิ่งมวยปล้ำของนักกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 7. ปรินทิพนิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิตรัตดา รัตนวิวัฒน์. (2550). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬามวยปล้ำของนักกีฬามวยปล้ำในประเทศไทย. ปรินทิพนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชาญยุทธ รัตนมงคล. (2552). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37. ปรินทิพนิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชุตินา รอดประทับ. (2550). แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549. ปรินทิพนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีระพัฒน์ โยธจักร. (2549). แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรมนวนคร. ปรินทิพนิพนธ์ วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). เอกสารประกอบการสอน พล. 437 จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พีระพงษ์ บุญศิริ. (2536). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วรรณิ์ เจริญวงศ์. (พฤศจิกายน 2547). การพัฒนาแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย (อีเอ็มไอ-2) ฉบับภาษาไทย : วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. 2 (2), 142-150.
- สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ. (2553). แผนยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ (พ.ศ. 2553-2555). สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- สมโภชน์ อเนกสุข. (2550). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย. ชลบุรี : กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยบูรพา.
- \_\_\_\_\_. (2551). คอมพิวเตอร์สำหรับการวิจัย: การใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูล. ชลบุรี : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- สีบสาย บุญวีร์บุตร. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา**. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชา จันทน์หอม. (2527). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- อังคณา บุญเสมอ. (2550). **แรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลของนักกีฬาหญิงในการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34**. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Amorase, Tony & Horn, Thelma S. (1995). **A Season-Long Examination of Intrinsic Motivation in First Year College Athletes : Relationships with Coaching Behavior**. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1995 NASPSPA Abstracts. 17 : 20 ; Human Kinetics Publishers Inc.
- Early, J.D. (1987). **Interpersonal Orientation and Motivational Differences Between Team And Individual Sport Participants**. *Dissertation Abstracts*. MA : Stephen F Austin State University.
- Karussanu, M. and Roberts, G.C. (1995). **Motivation in Physical Activity : The Role of Motivational Climate, Intrinsic Motivation, and Self-Efficacy**. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1995 NASPSPA Abstracts. 17 : 57 ; Human Kinetics Publishers. Inc.
- Krejcie, R.V., & Morgan, D. W. (1970). **Determining sample size for research activities, Educational and Psychological Measurement**. 30(3) : 607-610.
- Maslow, A.H. (1970). **Motivation and Personality**. 2nd ed. New York : Harper & Row.

# Academic Journal Institute of Physical Education