

บทความวิจัย

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักวิ่งมาราธอนในจังหวัดอุดรดิตถ์

วีระศักดิ์ แก้วทรัพย์, กิตติ คุณกิตติ, นฤมล ปานเงิน และมนัสนันท์ วงศ์สุวรรณ

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

Received: 15 August 2024 / Revised: 12 October 2024 / Accepted: 28 December 2024

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของกลุ่มนักวิ่งมาราธอนในจังหวัดอุดรดิตถ์และเพื่อเปรียบเทียบระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จำแนกตามตัวแปรอายุและประสบการณ์ในการแข่งขัน

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างคือ นักวิ่งมาราธอนในจังหวัดอุดรดิตถ์จำนวน 22 คน เลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการเลือกเฉพาะจงเจาะ (Purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และแบบสัมภาษณ์ และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) จากนั้นทำการเปรียบเทียบแบบรายคู่โดยใช้วิธีแบบแอลเอสดี (LSD) กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า นักวิ่งมาราธอนในจังหวัดอุดรดิตถ์มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จำแนกตามอายุและประสบการณ์ในการแข่งขันพบว่า นักวิ่งมาราธอนที่มีอายุ และประสบการณ์ในการแข่งขัน

แตกต่างกัน มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์รายด้าน พบว่า นักวิ่งมาราธอนที่มีอายุแตกต่างกันมีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และจากการสัมภาษณ์ พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านที่ส่งผลให้นักวิ่งมาราธอนประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง และด้านการวางแผน ซึ่งเป็นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่ทำให้ให้นักวิ่งมาราธอนไปถึงเป้าหมายและประสบความสำเร็จตามที่ตั้งไว้

สรุปผลการวิจัย นักวิ่งมาราธอนในจังหวัดอุดรดิตถ์มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์รวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก นักวิ่งมาราธอนที่มีอายุและประสบการณ์ในการแข่งขันแตกต่างกันมีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์รวมไม่แตกต่างกัน และนักวิ่งมาราธอนที่มีอายุระหว่าง 20-29 ปี มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงที่สุด

คำสำคัญ: แรงจูงใจ / แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ / นักวิ่งมาราธอน

Original Article

ACHIEVEMENT MOTIVATION OF MARATHON RUNNERS IN UTTARADIT PROVINCE

Weerasak Kaewsup, Kit Khunkitti, Naruemon Panngan, and Manutsanun Wongsuwan

Faculty of Science and Technology, Uttaradit Rajabhat University

Received: 15 August 2024 / Revised: 12 October 2024 / Accepted: 28 December 2024

Abstract

Purpose To examine the achievement motivation levels of marathon runners in Uttaradit Province and to compare these levels based on variables of age and competition experience.

Methods The sample group consisted of 22 marathon runners from Uttaradit Province, selected using purposive sampling. The research instruments included an achievement motivation scale, which consisted of general information, the achievement motivation scale itself, and an interview form. The data were analyzed quantitatively using frequency distribution, percentage, mean, and standard deviation. Differences were tested using One-way ANOVA, followed by pairwise comparisons using the LSD (Least Significant Difference) method. The significance level was set at 0.05.

Result The study revealed that marathon runners in Uttaradit Province have a high overall level of achievement motivation. When comparing overall achievement motivation levels based on age and competition experience, the results showed no

statistically significant differences at the 0.05 level. However, when comparing specific aspects of achievement motivation, it was found that runners of different ages had significantly different levels of self-efficacy at the 0.05 level. The interviews indicated that the most influential factors contributing to the success of marathon runners were self-efficacy and planning, which are key motivators that help athletes reach their goals and achieve success.

Conclusion Marathon runners in Uttaradit Province exhibit a high overall level of achievement motivation, with specific aspects of motivation also being at a high level. There is no significant difference in overall achievement motivation among runners of different ages and competition experience. However, runners aged 20-29 years demonstrate the highest level of self-efficacy in terms of achievement motivation.

Key words: Motivation / Achievement Motivation / Marathon Runners

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การจัดการแข่งขันวิ่งมาราธอนในประเทศไทยเริ่มจัดครั้งแรกตั้งแต่ปี พ.ศ.2526 เกิดการรวมตัวสร้างเครือข่ายทางสังคมของกลุ่มนักวิ่งมาราธอนช่วยกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาสังคมในด้านต่างๆ โดยตลอดระยะเวลา 30 ปี (พ.ศ. 2530-2560) มีการจัดการแข่งขันวิ่งมาราธอนในประเทศไทยได้รับการพัฒนามาตลอดซึ่งปัจจุบันมีการจัดแข่งขันมากกว่า 300 สนามต่อปี (Rakpuang, 2019) การแข่งขันวิ่งมาราธอนเป็นหนึ่งในการแข่งขันที่ได้รับความนิยมจากนักกีฬาที่ชื่นชอบในการวิ่ง โดยในแต่ละปีจะมีการจัดการแข่งขันวิ่งมาราธอนเกิดขึ้นมากมาย ทั้งการแข่งขันวิ่งมาราธอนแบบอาชีพ และการแข่งขันวิ่งมาราธอนแบบสมัครเล่นที่เปิดโอกาสให้บุคคลทั่วไปได้ลงแข่งขันและมีหลายระยะทางให้เลือกลงทำการแข่งขัน โดยไม่จำเป็นต้องลงวิ่งแบบ Full Marathon การวิ่งมาราธอนเป็นรูปแบบการวิ่งระยะไกลที่ต้องอาศัยความแข็งแรงของร่างกายเป็นอย่างมากในการวิ่งให้จบตามระยะทางที่กำหนด และต้องอาศัยความเร็วในการทำอันดับเข้าเส้นชัยให้เวลาน้อยที่สุด ซึ่งนักวิ่งมาราธอนทุกคนต้องอาศัยเทคนิคการวิ่งและต้องมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงเป็นอย่างมาก (NBA Sportmanagement, 2024) อีกทั้งการฝึกซ้อมในการวิ่งมาราธอนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก หากนักกีฬาฝึกซ้อมหนักเกินไปก็จะเกิดการบาดเจ็บได้ แต่ถ้าหากฝึกซ้อมไม่มากพอก็จะทำให้นักกีฬาไม่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน (Luckrunningshop, 2024) โดยการวิ่งมาราธอนในปัจจุบันเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างมากโดยในประเทศไทยได้มีการจัดการแข่งขันทั่วประเทศมากกว่า 300 สนามต่อปี (Rakpuang, 2019)

การวิ่งมาราธอนสามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ได้ 4 ประเภท คือ ประเภทที่ 1 “ฟันรัน” (Fun run) หรือการเดินวิ่งเพื่อการกุศล โดยมีระยะทาง 3- 5 กิโลเมตร ประเภทที่ 2 “มินิมาราธอน” (Mini marathon) มีระยะทาง 10.5 กิโลเมตร ประเภทที่ 3 “ฮาล์ฟ มาราธอน” (Half marathon) มีระยะทาง 21 กิโลเมตร และประเภทที่ 4 “มาราธอน” มีระยะทาง 42.195 กิโลเมตร ซึ่งเป็นระยะมาตรฐานที่จัดการแข่งขันในระดับนานาชาติทั่วโลก ซึ่งการวิ่งมาราธอนจะมีความแตกต่างจากการแข่งขันกีฬาอื่น เพราะนักกีฬาต้องเอาชนะขีดความสามารถของตนเอง ซึ่งต้องอาศัยจิตใจและร่างกายที่มีความพร้อมและสัมพันธ์กัน ถือเป็นการท้าทายสมรรถภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างยิ่ง (Bongkotpannarai, 2017)

แรงจูงใจเป็นพลังงานภายในที่มาจากความคิด ความเชื่อ และทัศนคติอันที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลในการกีฬา แรงจูงใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาเพิ่มความสามารถให้เต็มศักยภาพและแรงจูงใจเป็นหัวใจของจิตวิทยาการกีฬาเพราะแรงจูงใจเกี่ยวข้องต่อเนื่องตลอดชีวิตของการเป็นนักกีฬาและเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการกระทำ พฤติกรรมและความสามารถของมนุษย์ ความเกี่ยวข้องของแรงจูงใจในการกีฬานับตั้งแต่ยังไม่เข้าร่วมจนถึงเลิกเล่นกีฬา นอกจากนั้นการมีสาเหตุปัจจัยที่ต่างกันจะส่งผลให้นักกีฬามีความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จในระดับต่างกัน แรงจูงใจเกิดขึ้นจากการที่จิตใจของบุคคลถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าที่เรียกว่า สิ่งจูงใจ (Motive) ทำให้เกิดความต้องการอันจะนำไปสู่แรงขับภายใน (Internal drive)

ที่จะแสดงพฤติกรรมการทำงานที่มีคุณค่าในทิศทางที่ถูกต้องตรงตามเป้าหมาย ดังนั้นการจูงใจจึงเป็นการกระทำทุกวิถีทางที่จะกระตุ้นให้นักกีฬาปฏิบัติกิจกรรมต่างๆตามเป้าประสงค์ ซึ่งพื้นฐานสำคัญในการกระตุ้นให้นักกีฬาแสดงพฤติกรรมที่นักกีฬาคาดหวังไว้ก็ด้วยการทำให้นักกีฬาเกิดความต้องการ (Desire) ขึ้นก่อนเป็นอันดับแรก จากนั้นนักกีฬา ก็จะเกิดความพยายามสืบเสาะแสวงหาสิ่งที่ต้องการ นั่นก็คือ การเกิดแรงขับภายใน (Drives) หากมีสิ่งจูงใจที่เหมาะสมบุคคลก็จะสนองตอบด้วยการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมทุกอย่าง (Behavior) ให้ได้มาซึ่งความสำเร็จอันเป็นเป้าหมายสูงสุด (Goals) (Singhnoy, 2013) โดยความต้องการของบุคคลในสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะมีผลให้มีการกำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำหรือปฏิบัติ ดังนั้นแรงจูงใจต่างกันอาจทำให้เกิดพฤติกรรมคล้ายคลึงกันหรือเหมือนกันได้ เช่น เล่นกีฬาเพราะแรงจูงใจมาจากความต้องการมีสุขภาพดี ต้องการได้รับชัยชนะหรือต้องการเข้าสังคมขณะเดียวกันแรงจูงใจเดียวกันอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมหลายแบบได้ เช่น ต้องการได้รับชัยชนะในการแข่งขันจึงฝึกซ้อมอย่างหนัก ในขณะที่บางคนอาจใช้สารกระตุ้นเพื่อให้ตนเองมีความสามารถเหนือผู้อื่น ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง นอกจากนั้นพฤติกรรมอย่างหนึ่งอาจเกิดจากแรงจูงใจหลายอย่างร่วมกันที่สำคัญคือ แรงจูงใจอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (Department of physical education, 2013)

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement motivation) เป็นการอธิบายแรงขับหรือสิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลมีความพยายามมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมายในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา หากนักกีฬารับรู้ว่าคุณสมบัติความสามารถจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความต้องการที่จะฝึกซ้อมในสิ่งที่ยากขึ้น โดยมีแรงจูงใจที่จะกระทำให้มากขึ้นด้วย แต่ในทางตรงกันข้ามหากนักกีฬารับรู้ว่าคุณสมบัติประสบความสำเร็จและรู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเองลดลง จะทำให้แรงจูงใจในการฝึกซ้อมและแข่งขันลดลง ซึ่งอาจมีผลสืบเนื่องต่อไปถึงการเลิกเล่นกีฬาได้ (Department of physical education, 2013) ซึ่งการสร้างแรงจูงใจที่ดี จะช่วยทำให้เกิดขวัญและกำลังใจที่ดีแก่นักกีฬา โดยเฉพาะในช่วงสุดท้ายก่อนที่เกมการแข่งขันจะเริ่มขึ้น (Krabuanrat, 2014) เพราะแรงจูงใจถือได้ว่าเป็นหัวใจและเป็นตัวกำหนดทิศทางและความตั้งใจความพยายามที่จะกระทำ (Singhnoy, 2013) โดยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะกระตุ้นและพัฒนาให้นักกีฬามีความตั้งใจ ทุ่มเทกำลังใจในการฝึกซ้อมเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน การสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาในระหว่างการฝึกซ้อมเป็นเหตุผลที่สำคัญในการช่วยให้นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและประสบความสำเร็จในการแข่งขัน (Julvanichpong, 2012) ซึ่งในนักกีฬาวิ่งมาราธอนต้องมีการฝึกซ้อมที่หนัก มีการซ้อมทุกวันเพื่อเตรียมพร้อมร่างกายตนเองให้มีความสมบูรณ์กับการแข่งขันที่มีโปรแกรมการแข่งขันตลอดทั้งปี ดังนั้นจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาถึงแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของกลุ่มนักกีฬาวิ่งมาราธอนในจังหวัดอุดรดิตถ์ที่มี

หลายช่วงอายุ มีประสบการณ์การแข่งขันว่ามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับใด และมีความแตกต่างกันอย่างไรเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจที่จะเป็นนักกีฬาวิ่งมาราธอนมีข้อมูลในการวางแผนการฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของกลุ่มนักวิ่งมาราธอนในจังหวัดอุดรดิตถ์
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จำแนกตามตัวแปรอายุ และประสบการณ์ในการแข่งขัน

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกนักวิ่งมาราธอนในจังหวัดอุดรดิตถ์จำนวน 22 คน โดยวิธีสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling)

เกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัย

1. เป็นนักวิ่งมาราธอนที่พักอาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์
2. เข้าร่วมการแข่งขันไม่น้อยกว่า 1 ปี
3. ฝึกซ้อมไม่น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์
4. มีอายุไม่น้อยกว่า 20 ปี

เกณฑ์การคัดออกจากการวิจัย

1. เข้าร่วมการแข่งขันไม่ถึง 1 ปี
2. ฝึกซ้อมน้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์
3. มีอายุน้อยกว่า 20 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์พัฒนาขึ้นโดย Chailert (2013) จำนวน 30 ข้อ

ประกอบไปด้วย 5 ด้าน คือ ด้านความกล้าเสี่ยง ด้านความกระตือรือร้น ด้านความรับผิดชอบ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง และด้านการวางแผนรูปแบบการตอบคำถามมี 5 ตัวเลือก คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยแบบสอบถามมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.82 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 โดยมีเกณฑ์การประเมินแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ได้แก่ คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ น้อยที่สุด, คะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ น้อย, คะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ปานกลาง, คะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มาก, และคะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มากที่สุด

2. แบบสัมภาษณ์แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ Yodthanaworakul (2018)

การหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ (Item Objective Congruence Index: IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการศึกษา ด้านการฝึกสอนกีฬา และด้านสถิติการสร้างเครื่องมือวิจัยทางจิตวิทยาได้ค่า IOC ในแต่ละข้อคำถามอยู่ในเกณฑ์ระหว่าง 0.66-1.00 จำนวน 29 ข้อ โดยพบว่า มี 1 ข้อที่มีค่าต่ำกว่า 0.66 คือข้อที่ 14 ผู้วิจัยจึงได้ตัดออก และข้อที่เหลือผู้วิจัยได้ปรับข้อความคำถามตามคำแนะนำผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง

2. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 40 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.87

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยปฏิบัติดังนี้

1. ขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

2. ขอนหนังสือจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ถึงประธานชมรมกลุ่มนักวิ่งมาราธอนในจังหวัดอุดรดิตถ์

3. ผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่างหลังจากนั้นผู้วิจัยได้นัดหมายกลุ่มตัวอย่างในระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ช่วงเวลา 17.00-18.00 น. และวันเสาร์ถึงวันอาทิตย์ ช่วงเวลา 13.00-18.00 น. ที่โรงยิมเนเซียมมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

4. ผู้วิจัยในกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที

5. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างครบทั้งหมด และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ เลขที่ URU-REC No. 058/2566 ลงวันที่ 9 สิงหาคม 2566

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักวิ่งมาราธอนจำแนกตามตัวแปรอายุและประสบการณ์ในการแข่งขันด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) หากพบมีความแตกต่าง ทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD (Least significant difference) Test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักวิ่งมาราธอน พบว่า อยู่ในช่วงอายุ 20-29 ปี มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 9.1 ช่วงอายุ 30-39 ปี มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 13.6 ช่วงอายุ 40-49 ปี มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 18.2 และช่วงอายุ 50-59 ปี มีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 59.1 และมีประสบการณ์การแข่งขันระหว่าง 1-5 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 มีประสบการณ์การแข่งขันระหว่าง 6-10 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 18.52 และมีประสบการณ์การแข่งขันมากกว่า 10 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 27.3

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับมาก โดย 3 อันดับแรกที่มีค่าเฉลี่ยสูง คือ ด้านความรับผิดชอบ (4.12 ± 0.49) ด้านความกล้าเสี่ยง (4.04 ± 0.61) ด้านความกระตือรือร้น (4.03 ± 0.59) และมีค่าเฉลี่ยรวมทุกด้านเท่ากับ (3.92 ± 0.45)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในแต่ละด้านของนักวิ่งมาราธอนในจังหวัดอุดรดิตถ์

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของกลุ่มนักวิ่งมาราธอน ในจังหวัดอุดรดิตถ์	ค่าเฉลี่ย±ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	การแปลผล
1. ด้านความกล้าเสี่ยง	4.04±0.61	มาก
2. ด้านความกระตือรือร้น	4.03±0.59	มาก
3. ด้านความรับผิดชอบ	4.12±0.49	มาก
4. ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง	3.78±0.46	มาก
5. ด้านการวางแผน	3.60±0.54	มาก
รวมทุกด้าน	3.92±0.45	มาก

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ของระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักวิ่งมาราธอนจำแนกตามช่วงอายุ

อายุ	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ของนักวิ่งมาราธอน	F	p-value
20-29 ปี	4.50±0.02	1.53	0.24
30-39 ปี	3.93±0.30		
40-49 ปี	3.72±0.54		
50-59 ปี	3.88±0.43		

p<0.05

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ของระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักวิ่งมาราธอนจำแนกตามประสบการณ์ในการแข่งขัน

ประสบการณ์ ในการแข่งขัน	แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ของนักวิ่งมาราธอน	F	p-value
1-5 ปี	3.88±0.39	0.23	0.79
6-10 ปี	4.06±0.36		
10 ปีขึ้นไป	3.89±0.62		

p<0.05

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และประสบการณ์ในการแข่งขันแตกต่างกันมีของระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักวิ่งมาราธอน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญจำแนกตามตัวแปรด้านช่วงอายุ และด้านประสบการณ์ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังแสดงในตารางที่ 2 และในการแข่งขัน พบว่า นักวิ่งมาราธอนที่มีช่วงอายุ ตารางที่ 3

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ของระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทั้ง 5 ด้านของนักวิ่งมาราธอนจำแนกตามช่วงอายุ

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ นักวิ่งมาราธอนทั้ง 5 ด้าน	MS	F	p-value
1. ด้านความกล้าเสี่ยง	0.171 0.417	0.41	0.74
2. ด้านความกระตือรือร้น	0.492 0.325	1.51	0.24
3. ด้านความรับผิดชอบ	0.238 0.241	0.98	0.42
4. ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง	0.692 0.138	5.02	0.01*
5. ด้านการวางแผน	0.416 0.272	1.53	0.24

p<0.05

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักวิ่งมาราธอนรายคู่จำแนกตามช่วงอายุของแอลเอสดี (LSD)

อายุ	ค่าเฉลี่ย	20-29 ปี	30-39 ปี	40-49 ปี	50-59 ปี
20-29 ปี	4.70	-	0.03*	0.00*	0.00*
30-39 ปี	3.93		-	0.25	0.26
40-49 ปี	3.60			-	0.77
50-59 ปี	3.78				-

p<0.05

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของระดับแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์ทั้ง 5 ด้านของนักวิ่งมาราธอนจำแนกตามตัวแปรด้านช่วงอายุ พบว่านักวิ่งมาราธอนที่มีช่วงอายุแตกต่างกันมีระดับแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังแสดงในตารางที่ 4 จึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบของแอลเอสดี (LSD) พบว่า นักวิ่งมาราธอนที่มีช่วงอายุ 20-29 ปี มีระดับแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่านักวิ่งมาราธอนช่วงอายุ 30-39 ปี ช่วงอายุ 40-49 ปี และช่วงอายุ 50-59 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังแสดงในตารางที่ 5

สรุปข้อมูลแบบสัมภาษณ์แรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักวิ่งมาราธอนในจังหวัดอุดรดิตถ์

ข้อคำถามที่ 1 “ท่านมีแนวทางในการสร้างแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่อตนเอง หรือไปให้ถึงเป้าหมายอย่างไร”

คำตอบ: แนวทางในการสร้างแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์ในกลุ่มนักวิ่งมาราธอน พบว่า นักวิ่งมาราธอนจะตั้งเป้าหมาย และวางแผนในการฝึกซ้อมของตนเอง เพื่อให้การแข่งขันบรรลุไปถึงเป้าหมาย หรือเส้นชัยตามที่กำหนดไว้

ข้อคำถามที่ 2 “ปัจจัยใดที่เป็นอุปสรรคในการซ้อมและการแข่งขันวิ่งมาราธอนของท่าน”

คำตอบ: ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการฝึกซ้อมและการแข่งขันของกลุ่มนักวิ่งมาราธอนพบว่า

อันดับที่ 1 คือ เวลา นักวิ่งมาราธอนส่วนใหญ่มีงานประจำ ซึ่งทำให้การฝึกซ้อมไม่บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

อันดับที่ 2 คือ สภาพอากาศ ส่งผลให้นักวิ่งมาราธอนไม่เอื้ออำนวยในการฝึกซ้อม เช่น ฤดูฝน เป็นต้น

อันดับที่ 3 คือ ซ้อมไม่ตรงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ส่งผลให้การแข่งขันของนักวิ่งมาราธอนไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ข้อคำถามที่ 3 “ปัจจัยใดที่สนับสนุนส่งเสริมต่อแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันวิ่งมาราธอน”

คำตอบ: ปัจจัยที่สนับสนุนส่งเสริมต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักวิ่งมาราธอนพบว่า

อันดับที่ 1 คือ สปอนเซอร์ซึ่งทำให้นักวิ่งมาราธอนมีแรงงูใจในการฝึกซ้อมการแข่งขันให้ประสบความสำเร็จ

อันดับที่ 2 คือ เงินรางวัล เป็นแรงงูใจในการแข่งขันที่ทำให้นักวิ่งมาราธอนไปถึงเป้าหมาย

อันดับที่ 3 คือ สุขภาพที่ดี นักวิ่งมาราธอนส่วนใหญ่ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น

ข้อคำถามที่ 4 “ท่านคิดว่าแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์ (ด้านความกล้าเสี่ยง ด้านความกระตือรือร้น ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง และด้านการวางแผน) ด้านใดที่ส่งผลให้ท่านประสบความสำเร็จ”

คำตอบ: แรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านที่ส่งผลให้นักวิ่งมาราธอนประสบความสำเร็จ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง และด้านการวางแผน เป็นแรงงูใจที่ทำให้นักวิ่งมาราธอนไปถึงเป้าหมายและประสบความสำเร็จตามที่ตั้งไว้

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า นักวิ่งมาราธอนมีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับมาก ซึ่งแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นการแสดงให้เห็นถึงแรงขับหรือสิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลมีความพยายามมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน หากนักกีฬารู้ว่าตนเองมีความสามารถก็จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความต้องการที่จะฝึกซ้อมในสิ่งที่ยากขึ้น โดยมีแรงจูงใจที่จะกระทำให้มากขึ้นด้วย (Department of physical education, 2013) เป็นเช่นนี้เพราะนักวิ่งมาราธอนทุกคนจะมีวินัยในการฝึกซ้อม มีการวางแผน และมีการดูแลสุขภาพร่างกายตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงเสมอ เพื่อให้พร้อมสำหรับโปรแกรมการแข่งขันที่จะมาถึงในแต่ละเดือน จากการศึกษาของ Boudreau และ Giorgi (2010) พบว่า นักวิ่งมาราธอนมีวินัยในการฝึกซ้อม และมีการสร้างการรับรู้ถึงความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจทำให้นักวิ่งมีความมั่นใจในการผลักดันตนเองให้ไปสู่เป้าหมายการวิ่ง จากการศึกษาของ Boonprasert และคณะ (2020) พบว่า นักวิ่งระยะไกลกำกับตนเองให้ฝึกซ้อมสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง มีวินัยในตนเองและเป็นแบบอย่างสำหรับคนอื่นในการสร้างความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง และจากการศึกษาของ Rueboon และคณะ (2021) พบว่าทัศนคติมีผลต่อพฤติกรรมและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมซึ่งมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความตั้งใจเข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอนดังนั้นจึงทำให้นักกีฬาวิ่งมาราธอนมีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขันเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเป็นเหตุที่สำคัญในการช่วยให้นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง และประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน (Julvanichpong, 2012)

สอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักกีฬาก็พบว่า นักกีฬาวิ่งมาราธอนจะตั้งเป้าหมาย และวางแผนในการฝึกซ้อมของตนเอง เพื่อให้การแข่งขันบรรลุไปถึงเป้าหมาย หรือเส้นชัยตามที่กำหนดไว้

เปรียบเทียบระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จำแนกตามช่วงอายุและประสบการณ์ในการแข่งขัน พบว่านักวิ่งมาราธอนที่มีช่วงอายุ และประสบการณ์ในการแข่งขันไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เป็นเพราะนักวิ่งมาราธอนทุกช่วงอายุ และทุกประสบการณ์ในการแข่งขันมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักกีฬามีประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาวิ่งมาราธอนรู้จักการวางแผนการฝึกซ้อม มีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับแบบสรุปการสัมภาษณ์นักกีฬาจะมีการตั้งเป้าหมาย และวางแผนในการฝึกซ้อม เพื่อให้การแข่งขันไปถึงเป้าหมายหรือเส้นชัยตามที่กำหนดไว้ จากการศึกษาของ Bongkotpannarai (2017) พบว่าการวิ่งมาราธอนมีผลต่อจิตใจอย่างมาก หากเรามีใจสู้ในการวิ่งมาราธอนก็จะสามารถวิ่งมาราธอนได้ เพราะการวิ่งมาราธอนเป็นการวิ่งที่ใช้ความอดทนและความกล้าหาญในการเอาชนะขีดความสามารถของตนเองในการตั้งเป้าหมายในการวิ่งแข่งขันมาราธอนในแต่ละครั้ง และนักวิ่งมาราธอนจะต้องใช้ความอดทนจากการฝึกซ้อมอย่างมาก มีการจัดการความคาดหวังตนเองเพื่อทดสอบและค้นพบรูปแบบใหม่ให้กับตนเอง Shipway และคณะ (2013) ซึ่งนักกีฬาที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จะไม่ทำงานเพราะหวังรางวัลเท่านั้น แต่ทำเพื่อให้ประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้ (Kormart et al., 2018)

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบองค์ประกอบ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์รายด้านทั้ง 5 ด้านกับตัวแปรช่วง อายุ พบว่าด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านอื่นไม่มีความแตกต่าง และเมื่อนำค่าเฉลี่ยของระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักวิ่งมาราธอนจำแนกตามช่วงอายุมาเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า นักวิ่งมาราธอนที่มีช่วงอายุ 20-29 ปี มีระดับระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมากกว่าทั้ง 3 ช่วง คือช่วงอายุ 30-39 ปี, ช่วงอายุ 40-49 ปี และช่วงอายุ 50-59 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เป็นเพราะช่วงอายุ 20-29 ปี ยังเป็นช่วงวัยรุ่นและจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่ชอบท้าทาย ชอบลองเรียนรู้สิ่งใหม่ และเป็นช่วงวัยที่ยังมีประสบการณ์ในการแข่งขันวิ่งมาราธอนยัง不多 ทั้งในเรื่องการประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ ดังนั้นช่วงวัยนี้จึงยังมีความรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงอยู่ ซึ่ง Darachai (2011) ได้กล่าวว่าการกระทำพฤติกรรมของบุคคลว่าส่วนหนึ่งเกิดจากความเชื่อในความสามารถของตน ซึ่งมีผลต่อการกระทำของบุคคล ถ้าตนเองเชื่อว่ามีความสามารถก็จะแสดงออกมาถึงความสามารถนั้น โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองของช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการในการกระทำสิ่งที่ท้าทายใหม่ๆ ทักชะใหม่ๆ เพื่อที่จะปฏิบัติงานนั้นให้ประสบผลซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองก็จะได้พัฒนามากขึ้น วัยรุ่นจะมีความเข้าใจในความสามารถของตนมากขึ้น และมีความมั่นคงในความสามารถของตน โดยการเรียนรู้

ว่าจะทำอย่างไรให้ประสบผลสำเร็จกับสิ่งที่ปัญหาที่ไม่เคยเผชิญมาก่อน และจากการสัมภาษณ์นักวิ่งมาราธอนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านใดที่ส่งผลให้ท่านประสบความสำเร็จ นักกีฬาจะตอบในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง และด้านการวางแผนซึ่งทำให้ไปถึงเป้าหมายและประสบความสำเร็จตามที่ตั้งไว้ Boonprasert และคณะ (2020) กล่าวว่า การพัฒนาศักยภาพทางกายของนักวิ่งจะผ่านการฝึกซ้อม การวัดความสำเร็จ และการกำหนดเป้าหมายของนักวิ่งแต่ละคน นักวิ่งที่รู้จักศักยภาพของตนเองย่อมจะสามารถพัฒนาไปสู่ขั้นที่เหมาะสมได้มากกว่าซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยนำที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายสอดคล้องกับการศึกษาของ Rueboon และคณะ (2021) พบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นสาเหตุโดยตรงที่มีผลต่อความตั้งใจในการเข้าร่วมการแข่งขันวิ่งมาราธอน ซึ่งถ้าบุคคลสามารถรับรู้และมีความเชื่อในสมรรถนะแห่งตน โดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลตามที่คาดหวังไว้อย่างไร บุคคลนั้นก็จะปฏิบัติตามด้วยความมั่นใจมากยิ่งขึ้น (Julvanichpong et al., 2020)

สรุปผลการวิจัย นักวิ่งมาราธอนมีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับมาก โดยนักวิ่งมาราธอนที่มีช่วงอายุและมีประสบการณ์ในการแข่งขันแตกต่างกันมีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน และพบว่านักวิ่งมาราธอนที่มีช่วงอายุแตกต่างกันมีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ส่วนด้านความกล้าเสี่ยง ด้านความกระตือรือร้น ด้านความ

รับผิดชอบ และด้านการวางแผน ไม่มีความแตกต่าง และจากการสัมภาษณ์นักวิ่งมาราธอนปัจจัยที่จะทำให้ประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการวางแผน ซึ่งเป็นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่ทำให้นักวิ่งมาราธอนไปถึงเป้าหมายและประสบความสำเร็จตามที่ตั้งไว้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อมูลที่ได้จากนักวิ่งมาราธอน พบว่านักวิ่งมาราธอนที่มีอายุและประสบการณ์ในการแข่งขันแตกต่างกันแต่มีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์รวมที่อยู่ในระดับมากและไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักวิ่งมาราธอนจะต้องมีระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่สูงเพราะการวิ่งมาราธอนต้องใช้อดทนมีระเบียบวินัยในตนเองในการฝึกซ้อม มีความกล้าในการเอาชนะขีดความสามารถของตนเอง และมีเป้าหมายที่ชัดเจน

2. ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักวิ่งมาราธอน พบว่า นักวิ่งมาราธอนจะประสบผลสำเร็จในการแข่งขันได้ต้องมีสปอนเซอร์ มีเงินรางวัล และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะสนับสนุนต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการฝึกซ้อมหรือทำการแข่งขันให้ประสบผลสำเร็จ และมีประสิทธิภาพกับตนเองต่อไป

3. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากับกลุ่มนักวิ่งมาราธอนที่มีที่พักอาศัย และทำการฝึกซ้อมในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ทำการเก็บข้อมูลวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ข้อมูลที่ได้เป็นข้อมูลเฉพาะกลุ่มดังนั้นผู้นำข้อมูลไปใช้และอ้างอิงกับกลุ่มอื่นควรพิจารณาข้อจำกัดให้มีความเหมาะสม

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณนักวิ่งมาราธอนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานีทุกคนที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลของผู้วิจัยในครั้งนี้ และขอขอบพระคุณคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา และกองพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ที่ให้ความอนุเคราะห์ส่งเสริม และสนับสนุนในการวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- Bongkotpannarai, L. (2017). *A study of communication factors and attitude which influence The decision to participate in marathon*. Master's Thesis, Faculty of Journalism and Mass Communication, Thammasat University. Pathum Thani.
- Boonprasert, S., Srijai, P., Tuongratanaphan, S., and Nirunsittirat, A. (2020). Meaning of running and the empowerment in long distance runners: the runner' perspective at Phrae Provincial administrative organization stadium. *Thai Journal of Health Education*, 43(2), 33-44.
- Boudreau, A. L., and Giorgi, B. (2010). The experience of self-discovery and mental change in female novice

- athletes in connection to marathon running. *Journal of Phenomenological Psychology*, 41(2), 234-267.
- Chailert, P. (2013). *Effects of cognitive behavioral modification on achievement motivation of tennis players*. Doctoral dissertation, Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University. Bangkok.
- Darachai, W. (2011). *Factors related to academic self-efficacy of second and third level students*. Master's Thesis, Faculty of Education, Srinakharinwirot University. Bangkok.
- Department of physical education. (2013). *Sport Psychology*. Bangkok: Office of the Printing Affairs, Veterans Affairs Organization under the Royal Patronage.
- Julvanichpong, T. (2012). *Sport Psychology*. Faculty of Sport Science, Burapha University. Chonburi.
- Julvanichpong, T., Darasak, D., Julvanichpong, W., and Kunsinh, P. (2020). Relationship of Self-efficacy, exercise motivation and biosocial factors to exercise behaviors in elder. *Research and Development Health System Journal*, 13(2), 240-249.
- Kormart, A., Lertwittayakul, T., and Rujit, W. (2018). Supporting factors by motivation theory of McClelland to readiness of female football players, College of Asian Scholars Team, Khon Khaen Province. *College of Asian Scholars Journal*, 8(1), 141-148.
- Krabuanrat, J. (2014). *Science of coaching*. Bangkok: Sintana copy center company limited.
- Luckrunningshop. (2024). 2020: 5 Mental Strategies to Improve Your Performance in Long-Distance Marathons. Retrieved July 19, 2024, from Lnws hop Website: <https://www.luckrunningshop.com/article/13/>.
- NBA Sportmanagement. (2024). *How to Prepare for a Marathon* (Online). Retrieved July 19,2024, from NBA Sportmanagement Website: <https://www.nbasport.co.th/blog/marathon-practice>.
- Rakpuang, S. (2019). Marathon Thailand: social network and challenges in 21st century. *Romphruek Journal Krirk University*, 31(1), 7-17.

Rueboon, W., Jornkokgoud, K., Chantra, S., Jairew, W., and Ruengthip, P. (2021). Behavioral Relationships that affect the intention of participating in a marathon in Thailand during the COVID-19 crisis. *Research and Development Journal Suan Sunandha Rajabhat University*, 13(2), 156-175.

Shipway, R., Holloway, I., and Jones, I. (2013). Organisations, practices, actors, and events: Exploring inside the distance running social world.

International Review for the Sociology of Sport, 48(3), 259-276.

Singhnoy, C. (2013). *Sport Psychology*. Faculty of Sports Science, Burapha University. Chonburi.

Yodthanaworakul, S. (2018). *The achievement motivation working of teachers in Wangnamyenwittayacom school under the office of secondary education service area7*. Master's Thesis, Faculty of Education, Burapha University. Chonburi.