

แรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน  
ที่มาใช้บริการสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
Motivation Influencing Exercise Behavior of People  
Using the Service of Ayutthaya Province Stadium

ธีระศักดิ์ ทรัพย์ประเสริฐ\*

Theerasak Supprasert

จันทนา แสนสุข\*\*

Jantana Saensuk

คณะบริหารธุรกิจและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ, ประเทศไทย

Faculty of Business Administration and Information Technology,

Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi, Thailand

Email: applest1211@gmail.com; jantana\_tuk@hotmail.com

Received : June 4, 2021

Revised : July 22, 2021

Accepted : August 1, 2021

## บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำแนกตามเพศและอายุ (๒) เพื่อทดสอบแรงจูงใจภายใน ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ การออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย (๓) แรงจูงใจภายนอกประกอบด้วย ความเหมาะสมของสถานที่ ความพร้อมของอุปกรณ์การออกกำลังกาย และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชาชนที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๔๐๐ คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็นตามความสะดวก การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน T-test ค่าความแปรปรวนทางเดียว และใช้เทคนิค

---

\* นายธีระศักดิ์ ทรัพย์ประเสริฐ MR.Theerasak Supprasert, อาจารย์ คณะบริหารธุรกิจและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ Faculty of Business Administration and Information Technology, Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi

\*\* ผศ.ดร.จันทนา แสนสุข Assistant Professor Dr.Jantana Saensuk, อาจารย์ คณะบริหารธุรกิจและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ Faculty of Business Administration and Information Technology, Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi

การวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจภายใน ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทัศนคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนแรงจูงใจภายนอกพบว่า ด้านความเหมาะสมของสถานที่ ความพร้อมของอุปกรณ์การออกกำลังกาย และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

**คำสำคัญ:** แรงจูงใจ; พฤติกรรม; การออกกำลังกาย

## Abstract

The objectives of this research were (1) to compare the exercise behavior of people using the service of Ayutthaya Province Stadium, classified by gender and age, (2) to test intrinsic motivation, consisting of knowledge, attitude and perceived benefit influencing exercise behavior, (3) to test extrinsic motivation consisting of location suitability, availability of exercise equipment, and support from surrounding people influencing the exercise behavior. This was a quantitative research. A questionnaire was used as a research instrument collect data from the sample of 400 people visiting Ayutthaya Province Stadium for exercise. The sample was selected based on a nonprobability sampling and convenience sampling. Data were analyzed using statistics including frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, One-way ANOVA, and multiple regression analysis. The results of this study indicated that for intrinsic motivation, knowledge, attitude and perceived benefit influenced exercise behavior. For extrinsic motivation, location suitability, availability of exercise equipment, and support from surrounding people influenced the exercise behavior.

**Keywords :** Motivation; behavior; exercise

## บทนำ

วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันต้องเผชิญกับความเครียดมากมาย ทั้งในสภาพอากาศที่เป็นพิษ ปัญหาฝุ่นละออง PM ๒.๕ การบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรืออาหารที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ รวมทั้งภาวะความเครียดที่เกิดจากการทำงาน ภาระครอบครัว ภาระการเงิน ปัญหาเหล่านี้จะส่งผลต่อร่างกายอาจเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ การจะมีสุขภาพดีต้องดูแลตนเอง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ ๕ หมู่ อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบายไม่เครียด การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

ที่ควรทำ การออกกำลังกายเป็นการดูแลรักษาสุขภาพที่เสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด และมีประโยชน์อย่างยิ่ง ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง รูปร่างสมส่วน ลดไขมันที่สะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ป้องกันโรคอ้วน ป้องกันโรคกระดูกพรุน เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ ลดโอกาสเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และกล้ามเนื้อหัวใจตาย ความดันโลหิตลดลง ลดอาการเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตัน เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ลดไขมันในเลือด ทำให้โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ LDL ลดลง เพิ่มไขมันดีในเลือด คือ HDL ที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ทำให้ร่างกายสดชื่น ลดความเครียดทำให้รู้สึกเป็นสุข ช่วยให้นอนหลับสนิท ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น เพราะลำไส้มีการขยับตัว<sup>๑</sup> อย่างไรก็ตาม ถึงแม้การออกกำลังกายจะมีประโยชน์มากมาย แต่คนส่วนใหญ่มักจะละเลยโดยอ้างว่า ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ซึ่งการออกกำลังกายใช้เวลาและสถานที่เพียงเล็กน้อยแค่วันละ ๓๐ นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ก็เพียงพอ ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุข จึงมีโครงการส่งเสริมและรณรงค์ให้คนไทยออกกำลังกาย โดยให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดี มีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง โดยในปี ๒๕๖๓ กระทรวงสาธารณสุขได้จัดทำ ๓ โครงการใหญ่ คือ (๑) โครงการ ๑ ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (๒) โครงการทำไทย ก้าวไกลโรค และ (๓) โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างยั่งยืนระดับประเทศ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงส่งผลให้ประเทศไทยเข้มแข็ง และช่วยลดความแออัดของโรงพยาบาล การณรงค์กระตุ้นให้คนไทยทั้งประเทศออกกำลังกายด้วยกลยุทธ์สร้างแรงจูงใจ โดยการตั้งกองทุนทุกจังหวัด เพื่อให้เกิดการออกกำลังกายอย่างยั่งยืน<sup>๒</sup> ทั้งนี้ เพื่อจูงใจให้ประชาชนไทยรักการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาแรงจูงใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมุ่งศึกษาปัจจัยแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก เพื่อเป็นแนวทางการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับนโยบายของประเทศเพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนชาวไทยตลอดไป

<sup>๑</sup> ชูติมา ศิริกุลชยานนท์, การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [http://healthydee.moph.go.th/view\\_article.php?id=๗๕๔](http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=๗๕๔) [๑ กันยายน ๒๕๖๓].

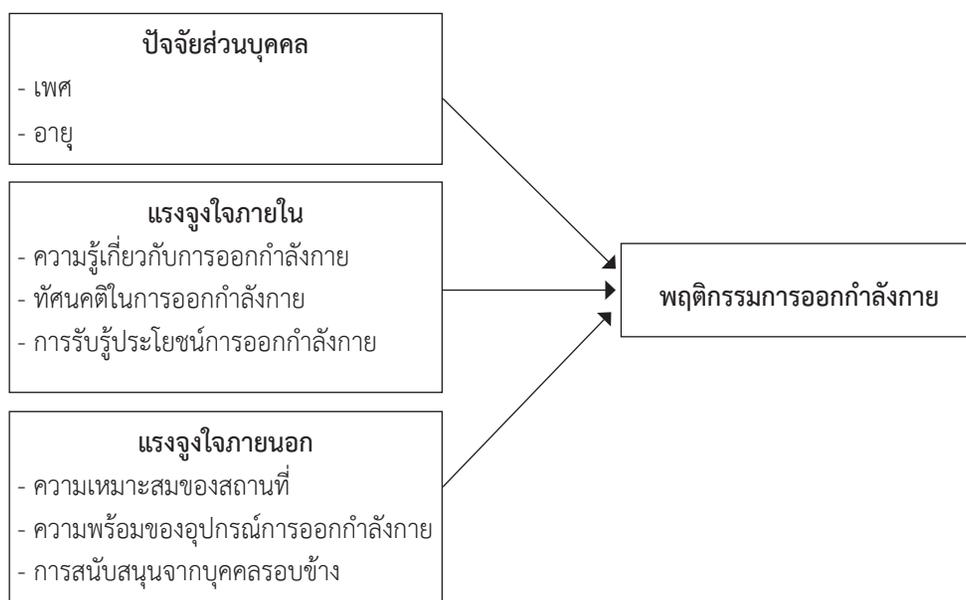
<sup>๒</sup> กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักสารนิเทศ, พบกับ ๓ โครงการใหญ่หลังปีใหม่ สร้างคนไทยแข็งแรงออกกำลังกายตามไลฟ์สไตล์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://pr.moph.go.th/?url=pr/detail/๒/๐๔/๑๓๖๑๐๘/> [๒ มกราคม ๒๕๖๔].

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

๒. เพื่อทดสอบแรงจูงใจภายใน ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

๓. เพื่อทดสอบแรงจูงใจภายนอกประกอบด้วย ความเหมาะสมของสถานที่ ความพร้อมของอุปกรณ์การออกกำลังกาย และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย



## การทบทวนวรรณกรรม

การออกกำลังกาย นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ และทุกวัย เพราะการออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหว ทำให้สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์มากขึ้น ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้น เกิดได้จากแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก<sup>๓</sup> ดังนี้

๑. **แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motive)** คือ แรงกระตุ้นที่เกิดขึ้นจากภายในตัวบุคคล อันเนื่องมาจากการมองเห็นคุณค่าของกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความมุ่งมั่นตั้งใจ ให้เกิดความสำเร็จในกิจกรรมการออกกำลังกายตามเป้าหมายที่วางไว้ ก่อให้เกิดความสุขและความภาคภูมิใจ ซึ่งประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย

<sup>๓</sup> จารุวรรณ กมลสินธุ์, “แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของพนักงานในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรมนวนคร”, วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาบริหารธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔.

๑.๑ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึงความรู้ความเข้าใจของบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกายและวิธีการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การออกกำลังกายนั้นถ้าต้องการได้ประโยชน์อย่างแท้จริงและไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บแล้ว ผู้ออกกำลังกายต้องมีความรู้และปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการออกกำลังกาย ตลอดจนการสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับประเภทกีฬามีการเตรียมร่างกายหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย ต้องรู้วิธีการผ่อนคลายความเหนื่อยล้าในขณะที่ออกกำลังกาย เช่น ดื่มน้ำอย่างเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย<sup>๕</sup>

๑.๒ ทักษะคติในการออกกำลังกาย หมายถึงความรู้สึกว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและเพิ่มทักษะให้กับตนเองมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย กีฬาบางชนิดสามารถนำทักษะที่ได้จากการออกกำลังกายไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ การออกกำลังกายคือการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกายจะมีมุมมองในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมหรือประเภทกีฬาในการออกกำลังกายที่ตนชอบและสนใจอย่างเหมาะสมกับตนเองได้ ส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย<sup>๕</sup>

๑.๓ การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย หมายถึงการที่บุคคลรู้ถึงคุณค่าที่ได้จากการออกกำลังกาย โดยเชื่อว่า การออกกำลังกายจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด และยังส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายจะเกิดผลดีต่อการทำงานของสมอง ทำให้ความจำแม่นยำมากขึ้น ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี การออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่างๆ ที่ชอบนั้นจะทำให้มีความสุข สนุกและเพลิดเพลินกับกิจกรรมนั้น เกิดความผ่อนคลาย รวมทั้งยังช่วยให้ได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อน ดังนั้น การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตนชอบ ย่อมส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่เหมาะสมยิ่งขึ้น<sup>๖</sup>

<sup>๕</sup> สมบัติ กาวิลเครือ, “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง”, วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐) : ๑๖๑-๑๗๓.

<sup>๕</sup> วันวิสาข์ สายสนั่น ณ อยุธยา, ศิริวรรณ สุขดี, อธิพงษ์ สุขดี และคณะ, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมลีลาของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร”, วารสารคณะพลศึกษา, ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙) : ๑๑๒-๑๓๖.

<sup>๖</sup> ธาริน สุขอนันต์, จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ, สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์ และคณะ, “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี”, วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗) : ๖๖-๗๕.

**๒. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motive)** คือแรงกระตุ้นที่อยู่รอบตัวบุคคลอันเกิดจากการคาดหวังในกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสิ่งล่อใจและแรงผลักดันในการแสดงพฤติกรรมอย่างมีเป้าหมายตามทิศทางที่ต้องการ ประกอบด้วย ความเหมาะสมของสถานที่ ความพร้อมของอุปกรณ์การออกกำลังกาย การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง

๒.๑ ความเหมาะสมของสถานที่ หมายถึงสถานที่ออกกำลังกายที่มีขนาดใหญ่รองรับผู้มาใช้บริการได้อย่างเพียงพอ มีบรรยากาศดี สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย สวยงาม รวมทั้งมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่นั่ง ที่จอดรถ สาธารณูปโภคที่สมบูรณ์ และปลอดภัย ซึ่งสถานออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างยิ่ง สถานที่ออกกำลังกายที่มีความพร้อมในทุกๆ ด้าน จะสร้างความประทับใจให้ผู้มาใช้บริการ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง<sup>๗</sup>

๒.๒ ความพร้อมของอุปกรณ์การออกกำลังกาย หมายถึงเครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีคุณภาพดี ทันสมัย เหมาะสมตามรูปแบบการออกกำลังกาย และมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของผู้ใช้บริการ ตลอดจนมีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำในการใช้งานอย่างปลอดภัย เนื่องจากการออกกำลังกายได้รับความนิยมมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพราะความใส่ใจในสุขภาพของประชาชนที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้น สนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จึงต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ในการออกกำลังกายทุกประเภทให้เหมาะสมกับการเป็นสนามกีฬาของจังหวัด รวมทั้งมีเจ้าหน้าที่ให้บริการและให้คำแนะนำวิธีการใช้อุปกรณ์ มีการดูแลและบำรุงรักษาไม่ให้เกิดการชำรุดเสียหาย เพื่อรองรับการให้บริการของประชาชน หากอุปกรณ์มีคุณภาพดีและมีปริมาณเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ จะส่งผลให้มีผู้มาใช้บริการอย่างต่อเนื่อง<sup>๘</sup>

๒.๓ การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง หมายถึงการได้รับความช่วยเหลือ ส่งเสริมสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน และบุคคลใกล้ชิดที่คอยให้กำลังใจและให้ความร่วมมือทุกรูปแบบในการออกกำลังกาย บุคคลรอบข้างมีบทบาทสำคัญมากต่อกิจกรรมในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการออกกำลังกาย หากบุคคลรอบข้างไม่เห็นคุณค่าอาจมองว่าเป็นการเสียเวลาในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์มากกว่า ในทางตรงข้ามหากคนในครอบครัว กลุ่มเพื่อนหรือคนใกล้ชิดให้การสนับสนุนจะส่งผลให้ได้รับกำลังใจ เกิดแรงจูงใจในการจะออกกำลังกายอย่างมีความสุข ส่งผลต่อสุขภาพอย่างแท้จริง นอกจากนี้

<sup>๗</sup> สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ, “ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา”, วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๖๒) : ๓๐๓-๓๑๒.

<sup>๘</sup> ธีรพร อุทัยธรรม,ชวัลนุช พิฑนทร์พิพย์,บุษยา ฉิมพาลี,และคณะ, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี”, วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๓) : ๖๒-๗๒.

การไปออกกำลังกายในสนามกีฬา จะช่วยให้มีกลุ่มเพื่อนเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างจึงส่งผลที่ดีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย<sup>๙</sup>

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยเก็บข้อมูลจากประชาชนที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๔๐๐ คน ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างที่ไม่ทราบจำนวนประชากร ในระดับความเชื่อมั่นร้อยละ ๙๕ ความคลาดเคลื่อนร้อยละ ๕ และเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability Sampling) ตามความสะดวก (Convenience Sampling)

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้คือแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่สร้างขึ้นจากการศึกษาข้อมูลเอกสารหนังสือ ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสร้างเครื่องมือให้สอดคล้องกับประเด็นเนื้อหาและขอบเขตการวิจัยแบ่งเป็น ๕ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิด แบบคำตอบหลายตัวเลือก (Multiple Choices Question)

ส่วนที่ ๒ แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจภายใน ประกอบด้วย ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน ๔ ข้อ ด้านทัศนคติในการออกกำลังกาย จำนวน ๔ ข้อ และด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย จำนวน ๕ ข้อ

ส่วนที่ ๓ แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจภายนอก ประกอบด้วย ด้านความเหมาะสมของสถานที่ จำนวน ๖ ข้อ ด้านความพร้อมของอุปกรณ์การออกกำลังกาย จำนวน ๖ ข้อ และด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง จำนวน ๔ ข้อ

ส่วนที่ ๔ แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน ๖ ข้อ

ส่วนที่ ๕ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสในการแสดงความคิดเห็น

<sup>๙</sup> นาฏอนงค์ แผงพงษ์ นิตยากร ลุนพรหม วาธุณี เตชะคุณารักษ์ และคณะ, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา”, การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานี, (๒๕๖๐), หน้า ๑๐๒๓-๑๐๓๓.

สำหรับแบบสอบถามส่วนที่ ๒ - ๔ เป็นคำถามปลายปิด มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยในแต่ละข้อคำถามมีคำตอบให้เลือก ๕ ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดย (๑) การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๓ ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์ของเนื้อหา (IOC : Index of Item Objective Congruence) อยู่ระหว่าง ๐.๖๗ - ๑.๐๐ ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ (๒) การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาที่ได้จากการตรวจสอบ อยู่ระหว่าง ๐.๘๑๗-๐.๘๐๖ ซึ่งมีความมากกว่า ๐.๗๐<sup>๑๐</sup> ถือว่า แบบสอบถามมีความเชื่อมั่นในระดับสูง สามารถใช้เก็บข้อมูลได้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ วิเคราะห์ระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Person's Correlation Coefficient) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร และใช้สถิติการวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุ (Multiple Regression Analysis) ในการวิเคราะห์สมมติฐาน

## สรุปผลการวิจัย

### ๑. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๔๐๐ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน ๒๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๗๕ คน อายุระหว่าง ๒๑-๓๐ ปี จำนวน ๑๐๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๕๐ อาชีพเป็นนักเรียน/นักศึกษา จำนวน ๑๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๗๕ มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่ปริญญาตรี จำนวน ๑๖๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๒๕ สถานภาพโสด จำนวน ๒๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๕๐

### ๒. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มามากกำลังกายที่สนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำแนกตามเพศ อายุ

ตารางที่ ๑ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มามากกำลังกายที่สนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำแนกตามเพศ อายุ

<sup>๑๐</sup> กัลยา วานิชย์ปัญญา, การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๔-๓๕.

ตัวแปร	Mean	S.D.	Mean difference	T - Test	F-test	P - Value
เพศ ๑. ชาย ๒. หญิง				๑.๑๗		๐.๗๒๑
อายุ ๑. น้อยกว่า ๒๐ ปี ๒. ๒๐ - ๓๐ ปี ๓. ๓๑ - ๔๐ ปี ๔. ๔๑ - ๕๐ ปี ๕. ๕๑ - ๖๐ ปี ๖. มากกว่า ๖๐ ปี	๔.๔๑๓ ๔.๑๓๔ ๓.๗๓๒ ๓.๙๒๑ ๓.๘๒๓ ๔.๑๘๔	๐.๕๕๒ ๐.๖๗๑ ๐.๗๙๑ ๐.๘๒๐ ๐.๕๙๙ ๐.๗๔๔	๑/๒ = .๒๗๙* ๑/๓ = .๖๘๑* ๑/๔ = .๔๙๒* ๑/๕ = .๕๙๐* ๑/๖ = .๒๒๙* ๒/๓ = .๔๐๒* ๒/๕ = .๓๑๑*		๗.๕๕๖	๐.๐๐๐*

\* Sig = p < ๐.๐๕

จากตารางที่ ๑ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพศชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ในขณะที่อายุต่างกัน พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยที่ กลุ่ม ๑ (น้อยกว่า ๒๐ ปี) แตกต่างกับกลุ่ม ๒ (๒๐ - ๓๐ ปี, M.D. = .๒๗๙) กลุ่ม ๓ (๓๑-๔๐, M.D. = .๖๘๑) กลุ่ม ๔ (๔๑ - ๕๐, M.D. = .๔๙๒) และกลุ่ม ๕ (๕๑ - ๖๐, M.D. = .๕๙๐) แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่ม ๖ (มากกว่า ๖๐ ปี) นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่ม ๒ (๒๐ - ๓๐ ปี) แตกต่างกับกลุ่ม ๓ (๓๑-๔๐, M.D. = .๔๐๒\*) และกลุ่ม ๕ (๕๑ - ๖๐, M.D. = .๔๐๒\*)

### ๓. ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของแรงจูงใจส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของแรงจูงใจภายใน ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย ส่งผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบคุณสมบัติของตัวแปรว่าเหมาะสมกับเทคนิคการวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) และค่า VIF เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระที่สูงเกินไป จนอาจเกิดปัญหา Multicollinearity พบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระแรงจูงใจภายใน ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย อยู่ระหว่าง ๐.๖๐๗ - ๐.๗๖๘ ค่า VIF อยู่ระหว่าง ๑.๑๗๖ - ๒.๗๐๓ รวมทั้งตัวแปรอิสระแรงจูงใจภายนอก ประกอบด้วย ความเหมาะสม

ของสถานที่ ความพร้อมของอุปกรณ์การออกกำลังกาย และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง อยู่ระหว่าง .๕๔๑ - .๗๔๑ ค่า VIF อยู่ระหว่าง ๑.๕๔๒ - ๒.๓๒๗ ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระทั้ง ๒ กลุ่ม ไม่เกิน ๐.๘ และค่า VIF ไม่เกิน ๑๐ แสดงว่าความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระไม่ก่อให้เกิดปัญหา Multicollinearity จึงสามารถวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณได้ ดังตารางที่ ๒ และ ๓

**ตารางที่ ๒** ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของแรงจูงใจภายใน ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายส่งผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

แรงจูงใจภายใน	พฤติกรรมการออกกำลังกาย		T	P-Value
	สัมประสิทธิ์การถดถอย (B)	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน		
ค่าคงที่ (a)	-๑.๐๐๑E-๐๑๓	๐.๐๓๔	๐.๐๐๐	๑.๐๐๐
๑. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	๐.๓๕๒	๐.๐๔๕	๗.๘๗๐	๐.๐๐๐**
๒. ทักษะคติในการออกกำลังกาย	๐.๑๙๐	๐.๐๕๕	๓.๔๒๓	๐.๐๐๑**
๓. การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย	๐.๓๐๒	๐.๐๕๔	๕.๕๕๑	๐.๐๐๐**
<b>Adjusted R Square</b>	<b>๐.๕๔๗</b>			

\* Sig = p < ๐.๐๕, \*\* sig = p < ๐.๐๑

จากตารางที่ ๒ พบว่า ตัวแปรอิสระร่วมกันพยากรณ์ตัวแปรตามได้ร้อยละ ๕๔.๗๐ โดยพิจารณาจากค่า Adjusted R Square เท่ากับ ๐.๕๔๗ และเมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย มีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑ (B = ๐.๓๕๒, B = ๐.๑๙๐, B = ๐.๓๐๒ ตามลำดับ)

**ตารางที่ ๓** ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของแรงจูงใจภายนอก ประกอบด้วย ความเหมาะสมของสถานที่ ความพร้อมของอุปกรณ์การออกกำลังกาย และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างส่งผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

แรงจูงใจภายใน	พฤติกรรมการออกกำลังกาย		T	P-Value
	สัมประสิทธิ์การถดถอย (B)	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน		
ค่าคงที่ (a)	-๑.๐๐๑E-๐๑๓	๐.๐๓๒	๐.๐๐๐	๑.๐๐๐
๑. ความเหมาะสมของสถานที่	๐.๒๗๓	๐.๐๔๙	๕.๓๓๒	๐.๐๐๐**
๒. ความพร้อมของอุปกรณ์การออกกำลังกาย	๐.๒๖๔	๐.๐๕๐	๕.๒๑๓	๐.๐๐๐**
๓. การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง	๐.๓๖๑	๐.๐๔๐	๘.๙๔๖	๐.๐๐๐**
Adjusted R Square	๐.๕๘๐			

\* Sig =  $p < ๐.๐๕$ , \*\* sig =  $p < ๐.๐๑$

จากตารางที่ ๓ พบว่า ตัวแปรอิสระร่วมกันพยากรณ์ตัวแปรตามได้ร้อยละ ๕๘.๐๐ โดยพิจารณาจากค่า Adjusted R Square เท่ากับ ๐.๕๘๐ และเมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า ด้านความเหมาะสมของสถานที่ ความพร้อมของอุปกรณ์การออกกำลังกาย การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง มีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑ ( $B = ๐.๒๗๓$ ,  $B = ๐.๒๖๔$ ,  $B = ๐.๓๖๑$  ตามลำดับ)

## การอภิปรายผล

๑. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำแนกตามเพศและอายุ อภิปรายผลดังนี้

๑.๑ ประชาชนที่มาออกกำลังกายสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีเพศต่างกัน พฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน เนื่องจากในปัจจุบันกระแสนิยมเกี่ยวกับการรักสุขภาพมีมากขึ้น ไม่ว่าจะเพศชายหรือเพศหญิง ในทุกสาขาอาชีพ ต่างก็ให้ความสำคัญและสามารถที่จะออกกำลังกายได้เช่นเดียวกัน โดยไม่ยึดติดว่าการออกกำลังกายจะเป็นกิจกรรมเฉพาะเพศชายที่มีความแข็งแรง และอดทนมากกว่าเพศหญิง เพราะทุกคนมีความรู้ความเข้าใจและให้ความสำคัญในการที่จะออกกำลังกายอย่างไรให้ตนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ จีรารวรรณ อินคัม และคณะ ที่กล่าวถึงเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ<sup>๑๐</sup> พบว่านิสิตพยาบาลชายและหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

<sup>๑๐</sup> จีรารวรรณ อินคัม ศิริลักษณ์ จีบุญมี อาวีรัตน์ วาปีทะ และคณะ, “พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”, วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ, ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๑) : ๕๐-๖๓.

๑.๒ ประชาชนที่มาออกกำลังกายสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยพบว่า อายุต่ำกว่า ๒๐ ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างจากกลุ่มอายุ ๒๑ - ๖๐ ปี แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่มอายุมากกว่า ๖๐ ปี เนื่องจากบุคคลช่วงอายุ ๒๑-๖๐ ปี เป็นช่วงที่อยู่ในวัยทำงาน ต้องมีความรับผิดชอบต่อภาระงานในอาชีพ รวมถึงภาระรับผิดชอบต่อครอบครัว จึงอาจทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่าช่วงอายุไม่ถึง ๒๐ ปี ที่เป็นช่วงวัยของการศึกษาที่ไม่ต้องรับผิดชอบภาระงานใด ๆ มากนัก และช่วงอายุมากกว่า ๖๐ ที่เป็นช่วงวัยเกษียณอายุจากการทำงาน ซึ่งหมดภาระงานที่ต้องรับผิดชอบ สอดคล้องกับงานวิจัยของพยงค์ ขุนสะอาด ที่กล่าวถึงเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยส้านพลับพลา ตำบลโป่งแพร อำเภอมะลาว จังหวัดเชียงราย<sup>๑๒</sup> พบว่า ปัจจัยด้านอายุและระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

๒. ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก ส่งผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๒.๑ แรงจูงใจภายใน ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายมีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา อภิปรายผลดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากการที่ผู้ออกกำลังกายมีความรู้เพียงพอในการออกกำลังกาย ทั้งเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกาย การปฏิบัติตนในขณะที่ออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย จะทำให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับการออกกำลังกายแต่ละประเภท สอดคล้องกับงานวิจัยของสมบัติ กาวิลเครือ ที่กล่าวถึงเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอสระงาม จังหวัดลำปาง พบว่า ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้ด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้น จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้นตามไปด้วย<sup>๑๓</sup>

ทัศนคติในการออกกำลังกาย มีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากผู้ที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นบุคคลที่ให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายและใส่ใจในสุขภาพโดยต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรง จึงฝึกฝนให้เกิดทักษะและความตั้งใจในการ

<sup>๑๒</sup> พยงค์ ขุนสะอาด, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยส้านพลับพลา ตำบลโป่งแพร อำเภอมะลาว จังหวัดเชียงราย”, วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธ, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓) : ๓๓๓-๕๐.

<sup>๑๓</sup> สมบัติ กาวิลเครือ, “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอสระงาม จังหวัดลำปาง”, วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐) : หน้า ๑๖๑-๑๗๓.

ออกกำลังกายที่ดี ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันวิสาข์ สายสนั่น ฦ อยุทธยา และคณะ ที่กล่าวถึงเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมลีลาศของผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าทัศนคติในการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย<sup>๑๔</sup>

การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย มีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจาก ผู้ที่ออกกำลังกายสามารถรับรู้ได้ว่า การออกกำลังกายมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น เป็นการบริหารหัวใจ ปอด กล้ามเนื้อและข้อต่อ ให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้รูปร่าง และบุคลิกดี ช่วยป้องกันโรค เพราะอวัยวะต่างๆ สามารถปรับตัวได้อย่างสมดุล ส่งผลให้มีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายที่ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของธาริน สุขอนันต์ และคณะ ที่กล่าวถึงเรื่องปัจจัยที่มีผล ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี พบว่า การรับรู้ ประโยชน์การออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย<sup>๑๕</sup>

๒.๒ แรงจูงใจภายนอก ประกอบด้วย ความเหมาะสมของสถานที่ ความพร้อมของอุปกรณ์ การออกกำลังกาย การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา อภิปรายผลดังนี้

ความเหมาะสมของสถานที่ มีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากสนาม กีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีบริเวณกว้างขวาง ภายในสนามกีฬานั้นถูกแบ่งสรรให้มีสถานที่ ออกกำลังกายหลากหลายประเภทกีฬากระจายอยู่ภายในสนามกีฬา เช่น สนามฟุตบอล สนามวอลเลย์บอล ลู่วิ่ง สระว่ายน้ำ เป็นต้น ซึ่งสถานที่เพียงพอต่อจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย และสนามกีฬา มีความ สะดวกในการเดินทาง จึงทำให้ประชาชนสนใจมาออกกำลังกายที่สนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวนมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ ที่กล่าวถึงเรื่อง ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล อีสาน นครราชสีมา พบว่า ความเหมาะสมของสถานที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย<sup>๑๖</sup>

<sup>๑๔</sup> วันวิสาข์ สายสนั่น ฦ อยุทธยา, ศิริวรรณ สุขดี, ธิติพงษ์ สุขดี และคณะ, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการ เข้าร่วมกิจกรรมลีลาศของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร”, วารสารคณะพลศึกษา, ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙) : ๑๑๒-๑๓๖.

<sup>๑๕</sup> ธาริน สุขอนันต์,จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ,สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์ และคณะ, “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออก กายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี”, วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๓) : ๖๖-๗๕.

<sup>๑๖</sup> ศิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ, “ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา”, วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๖๒) : ๓๐๓-๓๑๒.

ความพร้อมของอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีความพร้อมในเรื่องอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย สำหรับทำกิจกรรมต่างๆ ที่ได้รับการดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพดีไม่ชำรุดเสียหาย รวมทั้งมีปริมาณเพียงพอหลากหลายประเภท จึงสามารถเพื่อรองรับการเข้ามาใช้บริการของประชาชนได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธีรพร อุทัยธรรม และคณะ ที่กล่าวถึงเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี พบว่า ความพร้อมของอุปกรณ์การออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย<sup>๑๓</sup>

การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง มีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นการทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น ได้พบปะสังสรรค์และทำกิจกรรมที่ชื่นชอบร่วมกัน กับคนในครอบครัว กับเพื่อน คนรู้จัก หรือไม่รู้จักก็ตามย่อมก่อให้เกิดความสุข นอกจากนี้ ยังเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์และมิตรภาพที่ดีกับคนรอบข้างทั้งในครอบครัวและสังคมเพิ่มมากขึ้น เป็นการเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากสมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย ต่างก็จะส่งเสริมสนับสนุนและพร้อมใจมาออกกำลังกายด้วยกัน จึงทำให้เกิดกำลังใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ นาฏอนงค์ แผงพงษ์ และคณะ ที่กล่าวถึงเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา พบว่าการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย<sup>๑๔</sup>

## ข้อเสนอแนะ

๑. ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนที่มาใช้บริการสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยามีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันตามอายุ ดังนั้นผู้รับผิดชอบสนามกีฬาควรจัดแบ่งสนามและอุปกรณ์การออกกำลังกายให้แตกต่างกันอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งจะเป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่เป็นภาระให้กับครอบครัวและสังคม

<sup>๑๓</sup> ธีรพร อุทัยธรรม,ชวัลนุช พิชรทรัพย์,บุษยา นิมพาลี,และคณะ, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี”, วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๓) : ๖๒-๗๒.

<sup>๑๔</sup> นาฏอนงค์ แผงพงษ์ นิตยากร ลุนพรหม วารุณี เตชะคุณารักษ์ และคณะ, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา”, การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานี, (๒๕๖๐), หน้า ๑๐๒๓-๑๐๓๓.

๒. แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย ความเหมาะสมของสถานที่ ความพร้อมของอุปกรณ์การออกกำลังกาย และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง มีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ควรร่วมมือกันวางแผนในการสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมในการสร้างความรู้และทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายทั้งในรูปแบบการประชาสัมพันธ์โดยกลุ่มบุคคลที่ได้รับความนิยมสูง หรือการร่วมกันในการบริหารจัดการสนามกีฬาให้มีบรรยากาศที่ดี สะอาด ปลอดภัย รวมทั้งการจัดหา ดูแลรักษาอุปกรณ์การออกกำลังกายให้มีความพร้อมทั้งเรื่องคุณภาพ ปริมาณ และความทันสมัยให้สอดคล้องกับกาลเวลาและค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จะเป็นแรงจูงใจให้ประชาชนมีความสุขกับการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อประเทศชาติตลอดไป

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

๑. การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาวิจัยแบบผสมวิธี ทั้งวิจัยเชิงปริมาณและวิจัยเชิงคุณภาพ โดยวิจัยเชิงปริมาณศึกษาถึงความพึงพอใจและความคาดหวังของประชาชนที่มาใช้บริการสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อรับรู้ความต้องการที่แท้จริงของผู้ใช้บริการในการที่จะปรับปรุงสนามกีฬาให้เหมาะสมกับความต้องการ ประกอบกับการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์ผู้ใช้บริการ ผู้บริหารของจังหวัด ผู้เกี่ยวข้องและผู้รับผิดชอบสนามกีฬาโดยตรง ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาให้เป็นสนามกีฬาที่สมบูรณ์ของประชาชนตลอดไป

๒. ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจบูรณาการโดยนำหลักธรรมมาเป็นแรงจูงใจกำหนดในกรอบแนวคิดการวิจัย เช่น แรงจูงใจตามแนวพระพุทธศาสนาที่จะนำมาใช้จูงใจให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจได้โดยแท้จริง

### บรรณานุกรม

- กัลยา วานิชย์ปัญญา. การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
- จารุวรรณ กมลสินธุ์. “แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของพนักงานในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรมนวนคร”. **วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาบริหารธุรกิจ. คณะบริหารธุรกิจ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, ๒๕๔๘.
- จิรวรรณ อินคัม ศิริลักษณ์ จีบุญมี อาริรัตน์ วาปีทะ และคณะ. “พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ”. **วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ**. ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๑) : ๕๐-๖๓.

ณัฐพร อุทัยธรรม,ชวัลนุช พิฑิตทรัพย์,บุษยา ฉิมพาลี,และคณะ. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี”. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๓) : ๖๒-๗๒.

ธาริน สุขอนันต์,จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ,สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์ และคณะ. “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี”. **วารสาร สาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา**. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗) : ๖๖-๗๕.

นาฏอนงค์ แผงพงษ์ นิตยากร ลุนพรหม วารุณี เตชะคุณารักษ์ณ์ และคณะ. “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออก กำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา”. **การประชุม วิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานี**. (๒๕๖๐)

พยงค์ ขุนสะอาด. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยसानพลับพลา ตำบลโป่งแพ้ว อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย”. **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์**. ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓) : ๓๓-๕๐.

วันวิสาข์ สายสนั่น ณ อยู่ธยา, ศิริวรรณ สุขดี, ธิตีพงษ์ สุขดี และคณะ. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการ เข้าร่วมกิจกรรมลีลาของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร”. **วารสารคณะพลศึกษา**. ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙) : ๑๑๒-๑๓๖.

สมบัติ กาวิลเครือ. “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง”. **วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐) : ๑๖๑-๑๗๓.

สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. “ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา”. **วารสารวิชาการ ศรีปทุม ชลบุรี**. ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๖๒) : ๓๐๓-๓๑๒.

กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักสารนิเทศ. **พบกับ ๓ โครงการใหญ่หลังปีใหม่ สร้างคนไทยแข็งแรงออกกำลังกายตามไลฟ์สไตล์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://pr.moph.go.th/?url=pr/detail/๒/๐๔/๑๓๖๑๐๘/> [๒ มกราคม ๒๕๖๔].

ชุตินา ศิริกุลชยานนท์. **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://healthydee.moph.go.th/view\\_article.php?id=๗๕๔](http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=๗๕๔) [๑ กันยายน ๒๕๖๓].