

CMSD

NATIONAL
CONFERENCE
2022



รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการระดับชาติ เครือข่ายด้านการจัดการชุมชน เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ครั้งที่ 7

"นวัตกรรมการจัดการชุมชน
เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน"

คำนำ

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาบ้านและชุมชน ภาควิชามนุษยสัมพันธ์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีการจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้นักศึกษาได้เรียนรู้ภาคทฤษฎีและปฏิบัติควบคู่กัน และนำองค์ความรู้สู่การปฏิบัติภาคสนามร่วมกับชุมชน อีกทั้งได้เรียนกระบวนการวิจัยและการสัมมนา การเขียนรายงานการวิจัยและนำเสนอผลงานวิจัย นอกจากนี้ยังได้นำองค์ความรู้และกระบวนการวิจัยไปพัฒนาและต่อยอดเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและชุมชน โดยทำโครงการวิจัยร่วมกับองค์กรและสถานประกอบการในการฝึกสหกิจศึกษา และนำเสนอผลงานวิจัยต่อองค์กรและสถาบันการศึกษา จึงถือเป็นการเผยแพร่งานวิจัยสู่สาธารณชน เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ ทางวิชาการ สามารถนำไปสู่การพัฒนาผลงานให้มีคุณค่ามากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การสร้างเครือข่ายด้านวิชาการและวิจัยด้านการจัดการชุมชน ยังเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการขับเคลื่อนงานวิจัยชุมชน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและพัฒนาศักยภาพทางวิชาการและประสบการณ์ทางวิชาชีพก่อนออกไปสู่การทำงานในอนาคต หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาบ้านและชุมชน คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ร่วมมือกับสาขาวิชาชุมชนศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร ในการจัดโครงการพัฒนาเครือข่ายการศึกษาวิจัยและความสัมพันธ์ด้านการจัดการชุมชนของคณาจารย์และนักศึกษา 3 สถาบัน และยกระดับเป็นการประชุมวิชาการระดับชาติ เครือข่ายด้านการจัดการชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ในปี พ.ศ. 2559 โดยมีสาขาวิชาบ้านและชุมชน เป็นเจ้าภาพครั้งแรก และหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพในปีต่อ ๆ มา ซึ่งในปี พ.ศ. 2565 นี้ สาขาวิชาบ้านและชุมชน ได้รับเป็นเจ้าภาพจัดโครงการการประชุมวิชาการระดับชาติ เครือข่ายด้านการจัดการชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ครั้งที่ 7 เพื่อเป็นเวทีในการนำเสนอผลงานวิชาการทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ระดับบัณฑิตศึกษาและปริญญาตรี และเกิดการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ระหว่างคณาจารย์และนักศึกษาทั้ง 3 สถาบัน ให้มีความเข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป อนึ่งในการจัดประชุมวิชาการระดับชาติในครั้งนี้ ได้รับความร่วมมือจาก สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ร่วมเป็นภาคีเครือข่ายในครั้งนี้

คณะผู้ดำเนินการจัดประชุมวิชาการ ขอขอบคุณ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และสมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ ที่ร่วมเป็นเจ้าภาพในการจัดประชุมวิชาการครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้บริหาร คณาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ตลอดจนผู้นำเสนอผลงานการวิจัย ผู้เข้าร่วมประชุมวิชาการ คณะทำงานและนักศึกษา ที่มีส่วนร่วมสำคัญในการจัดการประชุมวิชาการครั้งนี้ให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ทุกประการ

รายชื่อคณะกรรมการฝ่ายพิจารณาบทความและตรวจทานเอกสาร และผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความ
โครงการประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายด้านการจัดการชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ครั้งที่ 7

ศาสตราจารย์ ดร.นรินทร์ สังข์รักษา
รองศาสตราจารย์ ดร.จงพล พรหมสาขา ณ สกลนคร
รองศาสตราจารย์ ดร.อุทัย ปริญญาสุทธินันท์
รองศาสตราจารย์ ดร.ธงชัย ภูวนาถวิจิตร
รองศาสตราจารย์เอมอร เจียรมาศ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณภัทร วิศวะกุล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์ชนก เครือสุคนธ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิสระ บุญญะฤทธิ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สยาม ราชวัตร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุประภา สมนึกพงษ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิเทพ เอกสิทธิพงษ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์สุดา พุฒจร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุภรัตน์ แสงฉัตรแก้ว
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกศราพร พรหมนิมิตกุล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สวรรยา ธรรมอภิพล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวดี อึ้งโพธิ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาคร ชลสาคร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงสุตา ภูส์ว่าง
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระพี แสงสาคร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงพันธ์ ต้นตระกูล
อาจารย์ ดร.สมยศ โอ่งเคลือบ
อาจารย์ ดร.อรยา พรเอี่ยมมงคล
อาจารย์ ดร.ปรีวิทย์ ไวยาษาชีวะ
อาจารย์ ดร.ส่งเสริม แสงทอง
อาจารย์ ดร.ธิตีพันธ์ บุญปก
อาจารย์ ดร.อับดุลเลาะ เจ๊ะหลง
อาจารย์ ดร.ศรันยา เผือกผ่อง
อาจารย์ ดร.สุนี คำนวลศิลป์
อาจารย์ ดร.จรรยาบรรณ สุธรรมมา
อาจารย์รชกร วชิรสิโรตม
อาจารย์วันชัย เจือบุญ
นางสาวสุนิสา วงศ์ประทุม

กำหนดการ

การประชุมวิชาการระดับชาติ เครือข่ายด้านการจัดการชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ครั้งที่ 7
“นวัตกรรมการจัดการชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน”

จัดโดย

สาขาวิชาบ้านและชุมชน ภาควิชามนุษยสัมพันธ์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ร่วมกับ

สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์
สาขาวิชาชุมชนศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
และ สาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

วันที่ 9 เมษายน 2565 เวลา 08.00 – 17.00 น.

ผ่านระบบการประชุมออนไลน์ โปรแกรม ZOOM Meeting ID: 3814820686

ภาคเช้า

- เวลา 08.00 – 08.25 น. ผู้เข้าร่วมการประชุมวิชาการระดับชาติ เข้าสู่ห้องประชุมออนไลน์
- เวลา 08.25 – 08.30 น. กล่าวต้อนรับ
โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณภัทร วิตะกุล หัวหน้าภาควิชามนุษยสัมพันธ์
- เวลา 08.30 – 09.00 น. พิธีเปิด
โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวี จันทร์ส่อง
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์
- กล่าวรายงาน โดย รองศาสตราจารย์ ดร.อารณ โอภาสพัฒนกิจ
รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- เวลา 09.00 – 10.00 น. บรรยายพิเศษเรื่อง นวัตกรรมจัดการชุมชนสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน
โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.อานันท์ กาญจนพันธุ์
- เวลา 10.00 – 10.30 น. บรรยายพิเศษเรื่อง ทิศทางการใช้นวัตกรรมจัดการชุมชน
โดย รองศาสตราจารย์ ดร.อารณ โอภาสพัฒนกิจ
- เวลา 10.30 – 10.45 น. พักร (ผู้ดำเนินรายการ ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้นำเสนอ เข้าห้องประชุมย่อยเพื่อเตรียมการนำเสนอ)
- เวลา 10.45 – 12.05 น. นำเสนอผลงานภาคบรรยายระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์และบุคคลทั่วไป
(ภาคเช้า จำนวน 3 ห้องประชุมย่อย)
- เวลา 12.05 – 12.15 น. ผู้ทรงคุณวุฒิลงมติคัดเลือก “การนำเสนอผลงานวิจัยดีเด่น”
- เวลา 12.15 – 12.45 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 12.45 – 13.00 น. ผู้ดำเนินรายการ ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้นำเสนอ เข้าห้องประชุมย่อยเพื่อเตรียมการนำเสนอ

ภาคบ่าย

- เวลา 13.00 – 16.30 น. นำเสนอผลงานภาคบรรยายระดับปริญญาบัณฑิต (ภาคบ่าย จำนวน 8 ห้องประชุมย่อย)
ผู้ทรงคุณวุฒิลงมติคัดเลือก “การนำเสนอผลงานวิจัยดีเด่น”
- เวลา 16.30 – 17.00 น. พิธีปิด

- ประกาศรางวัล

“บทความวิจัยดีเด่น”

ระดับบัณฑิตศึกษา 1 รางวัล ระดับปริญญาตรี 1 รางวัล

“การนำเสนอผลงานวิจัยดีเด่น”

ระดับบัณฑิตศึกษา 3 รางวัล ระดับปริญญาตรี 8 รางวัล

- กล่าวปิด โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณภัทร วิศวะกุล

หัวหน้าภาควิชามนุษยสัมพันธ์

- สาขาวิชาชุมชนศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รับผิดชอบการเป็นเจ้าภาพการประชุมวิชาการระดับชาติ

เครือข่ายด้านการจัดการชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ครั้งที่ 8

.....

หมายเหตุ : เกียรติบัตรทุกรางวัลจะดำเนินการจัดส่งทางไปรษณีย์ให้แก่ผู้เข้าร่วมนำเสนอผลงานวิจัย

ห้องที่ 7 HB 7210 สุขภาวะชุมชนและการพัฒนาคุณภาพชีวิต (1)

ผู้ทรงคุณวุฒิ : 1. อ.วันชัย เจือบุญ, 2. ผศ.ดร.พิมพ์ชนก เครือสุคนธ์, 3. ผศ.ทรงสุดา ภู่อสว่าง (ผู้ดำเนินรายการ: นางสาวปรียาภัทร์ จรัสวงศ์ภักดี)			
เวลา	หมายเลขบทความ	ชื่อบทความ	ชื่อผู้นำเสนอ
13.00 – 13.20 น.	975	ศูนย์การเรียนรู้โหนด นา เล : นวัตกรรมสังคมเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนท่าหิน อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา	วริศรา ว่องวิทยา, พิมพ์ประกาย จิตรแก้ว, ภูวดล สุทธิชาติ
13.20 – 13.40 น.	977	การดำรงชีพกับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของเกษตรกรชาวสวนยางพารา ชุมชนบ้านหนองปลิง ตำบลรัตภูมิ อำเภอกวนเนียง จังหวัดสงขลา	คิตกานท์ ทองนิม, ชนิษฐา แก้วกุนนิล, เขมิกา ต้นดีเวชรกุล
13.40 – 14.00 น.	987	แรงจูงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกายในยุค New Normal ของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	นันทิรา หมั่นรักษ์
14.00 – 14.20 น.	1028	ชีวิตวิถีใหม่ภายใต้การระบาดใหญ่โควิด-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาชุมชนศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	สุไรดา ลาวัลย์
14.20 – 14.40 น.	1049	การกำกับอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร	นงนภัส พงษ์จันทร์
14.40 – 15.00 น.	1055	พฤติกรรมการป้องกันตนเองของผู้สูงอายุจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 ในชุมชนบ้านฝั่งท่า ตำบลวังคัง อำเภอบางขัน จังหวัดยะลา	พิชญา ภาชู
15.00 – 15.20 น.	1060	ความรู้และพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) ของประชาชนหมู่บ้านเมืองเอกบางปู ตำบลบางปูใหม่ อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ	นฤเบศร์ ยิ่งมาก
15.20 – 15.40 น.	1120	ความพึงพอใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีต่อการให้บริการของศูนย์อาหารมหาวิทยาลัยเชียงใหม่	จิราภา คำสม, เหมือนฝัน แก้วคำสี

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง

หน้า

<p>แรงจูงใจและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในยุค New Normal ของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี <i>นันทจิรา หมั่นรักษ์ และนรินทร์ สังข์รักษา.....</i></p>	674
<p>ชีวิตวิถีใหม่ภายใต้การระบาดใหญ่โควิด-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาชุมชนศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ <i>นุรวารี สมาน, สุไรดา ลาวัลย์, โรชนิชา วาจะ และอับดุลเลาะ เจ๊ะหลง.....</i></p>	685
<p>การกำกับอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพรู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร <i>นงนภัส พงษ์จันทร์ และวนัญญา แก้วแก้วปาน.....</i></p>	696
<p>พฤติกรรมกรรมการป้องกันตนเองของผู้สูงอายุจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 ในชุมชนบ้านฝั่งท่า ตำบลวังก้ง อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา <i>พิชญา ภาชู และนรินทร์ สังข์รักษา.....</i></p>	710
<p>ความรู้และพฤติกรรมกรรมการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชนหมู่บ้านเมืองเอกบางปู ตำบลบางปูใหม่ อำเภอมะนังสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ <i>นฤเบศร์ ยิ่งมาก และสุนี คำนวลศิลป์.....</i></p>	717
<p>ความพึงพอใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีต่อการให้บริการของศูนย์อาหารมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ <i>มิรา บุญปรานีวงศ์, จิราภา คำสม, สุทธิชา ภักดีอาษา, เหมือนฝัน แก้วคำสี, อทิตยา ชื่นเกษม, พาติมา ลินคักดีโค และอรยา พรเอี่ยมมงคล.....</i></p>	728
<p>ระดับปริญญาบัณฑิต ห้องที่ 8 HB 7207 สุขภาวะชุมชนและการพัฒนาคุณภาพชีวิต (2) คุณภาพชีวิตของพนักงานฝ่ายรักษาความสะอาดและสวนสาธารณะ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร <i>ปาริชาติ ปัจฉารักษ์สิริ และกันยารัตน์ เมืองแก้ว.....</i></p>	739
<p>การตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาวิชาชีพรู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร <i>สาวินี บุบผา และอรุปรีย์ เกิดในมงคล.....</i></p>	752
<p>ปัจจัยการปรับตัวการใช้ชีวิตในยุค New Normal ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร <i>บุญญจินดา มานะชลวิฑิต และนรินทร์ สังข์รักษา.....</i></p>	762
<p>ความมั่นคงทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ <i>ชลิตา เลื่อมศิริ และชินัน บุญเรืองรัตน์.....</i></p>	776
<p>สภาพทางเศรษฐกิจและการปรับตัวของผู้ใช้แรงงานรายวันต่อภาวะวิกฤตการแพร่ระบาดไวรัสโคโรนา 2019 กรณีศึกษา บริษัท F&F Food จังหวัดสุพรรณบุรี <i>อภิยดา วรณสุริวงศ์ และทิพย์สุดา พุฒจร.....</i></p>	784
<p>การใช้แอปพลิเคชันสั่งอาหารออนไลน์ของผู้บริโภคในพื้นที่อำเภอมหาชัย จังหวัดสมุทรสาคร <i>ณัฐพล หันเวียน และชงพล พรหมสาขา ณ สกลนคร.....</i></p>	796
<p>พฤติกรรมกรรมการปรับตัวการใช้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้ใช้บริการตลาดแบล็คมาร์เก็ต ตำบลท้ายบ้านใหม่ อำเภอมะนัง จังหวัดสมุทรปราการ <i>จุฑามณี เขลากระโทก และนรินทร์ สังข์รักษา.....</i></p>	806

แรงจูงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกายในยุค New Normal
ของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

MOTIVATION AND EXERCISE BEHAVIORS IN NEW NORMAL ERA OF COMMUNITY MANAGEMENT
SCIENCE STUDENTS IN FACULTY OF MANAGEMENT SCIENCES SILPAKORN UNIVERSITY
PHETCHABURI IT CAMPUS

นัจฉิรา หมื่นรัศมี¹ และ นรินทร์ สัจช์รัชชา²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกายในยุค New Normal ของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จากกลุ่มตัวอย่าง 152 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม แบบ Google Form ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งหมด 3 ส่วน โดยแบ่งเป็น ข้อมูลทั่วไป ด้านแรงจูงใจ และด้านพฤติกรรม มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .921 รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า 1) กลุ่มตัวอย่าง มีแรงจูงใจและพฤติกรรมในการออกกำลังกายในยุค New Normal โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2) กลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในยุค New Normal โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

คำสำคัญ: แรงจูงใจในการออกกำลังกาย, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, ชีวิตวิถีใหม่

Abstract

The objective of this research was to study the motivation and exercise behavior in the New Normal era of students in the community management program. Faculty of Management Science Silpakorn University Phetchaburi Information Campus From a sample of 152 people using random sampling. The tool used as a Google Form questionnaire had a confidence value of .921. The data was collected and analyzed by the social science package. The statistics used were percentage, mean, standard deviation.

The results of the study found that: 1) The students in the community management department Faculty of Management Science Silpakorn University The motivation exercising in the New Normal era were at a moderate level. 2) The students in the community management department Faculty of Management Science Silpakorn University The exercise behavior in the New Normal era were at a moderate level.

Keywords: EXERCISE MOTIVATION, EXERCISE BEHAVIORS, NEW NORMAL

¹ นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

² คาสตราจารย์ ดร. ประจำคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

1. บทนำ

การมีชีวิตที่ดีไม่ได้วัดที่สถานะทางสังคมหรือการเป็นอยู่ที่ดีเพียงอย่างเดียว แต่การมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บคือชีวิตที่ดียิ่งกว่า ในปัจจุบันทุกคนสามารถทำงานหาเงินซื้อสิ่งของที่สามารถสร้างความสุขกายสบายใจให้แก่ตัวเองได้ แต่สุขภาพร่างกายที่ไม่สามารถหาซื้อได้ เพียงแต่ต้องเริ่มทำด้วยตัวเอง การมีสุขภาพร่างกายที่ดี ไม่ใช่เพียงแค่ปราศจากโรคภัยแต่ต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ด้วย ยิ่งโดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID19) หรือเชื้อไวรัสอื่นๆ ร่างกายที่แข็งแรงยังเป็นสิ่งสำคัญ เห็นได้ชัดว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย หรือผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคประจำตัว (สำนักงานอนามัย กรุงเทพมหานคร, 2564) จะเป็นผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัสได้ง่ายกว่าผู้ที่มีร่างกายที่แข็งแรง จากรายงานสถานการณ์ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ และเป็นผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรงหรือมีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นการมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิต

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่ดีที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเองในรับเชื้อไวรัสจากผู้อื่น เราอาจจะป้องกันหรือเว้นระยะห่างจากผู้อื่นได้ก็จริงแต่เราจะไม่สามารถรู้ได้ว่าตรงไหนมีเชื้อแพร่กระจายอยู่บ้าง การมีร่างกายที่แข็งแรงก็เป็นเกราะป้องกันให้กับร่างกายอีกชั้นหนึ่ง อาจจะได้รับบาดเจ็บแต่จะอยู่ในขั้นที่ไม่รุนแรง เพราะร่างกายที่แข็งแรงจะไม่มีโรคแทรกซ้อน ง่ายต่อการรักษาและการรับยาจากแพทย์ ซึ่งการออกกำลังกายมีผลดีมากมายนอกเหนือจากการสร้างภูมิคุ้มกันที่ทำให้ระบบกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง การออกกำลังกายสามารถทำให้ได้ควบคุมน้ำหนักและรักษารูปร่างได้ด้วย

สถานะที่ทำให้คนรู้สึกอยากทำอะไร หรือรู้สึกถูกกระตุ้นให้เกิดอยากจะทำ อยากจะเปลี่ยนแปลง หรือสิ่งเรียกว่าแรงจูงใจ โดยแรงจูงใจเกิดขึ้นได้กับทุกคนมีที่เป้าหมาย หรือสิ่งเร้าจนทำให้เกิดพฤติกรรมหรือความต้องการที่จะทำสิ่งนั้น คือการจูงใจจะนำไปสู่พฤติกรรมต่างๆของมนุษย์ พฤติกรรมของมนุษย์แตกต่างกันออกไปเพราะเกิดการเรียนรู้ และการมีประสบการณ์ที่ไม่เหมือนกัน เช่นเดียวกับแรงจูงใจในมนุษย์ที่ย่อมแตกต่างกันนำไปสู่ความประพฤติที่ต่างกัน ถ้าหากเราต้องการทราบสาเหตุของการประพฤติเราก็ต้องทราบสาเหตุของแรงจูงใจที่เกิดขึ้นก่อน อย่างเช่นบางคนที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดี เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือออกสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง มีแรงจูงใจอย่างไรในการออกกำลังกาย หรือบางคนทีนานๆจะออกกำลังกาย หรือมาออกกำลังกายเพราะวัตถุประสงค์ใดวัตถุประสงค์หนึ่ง เป็นต้น การมีแรงจูงใจที่ดีและชัดเจนในด้านการออกกำลังกายจะส่งผลสู่พฤติกรรมออกกำลังกายที่ดี และการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายและสมองปลอดโปร่งแข็งแรงและจะนำไปสู่การปฏิบัติงาน การสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ และการดำเนินชีวิตประจำวันที่ดีอีกด้วย

พฤติกรรมความเป็นอยู่ในช่วง COVID-19 เป็นการอยู่บ้าน Work from Home อาจทำให้รับประทานอาหารมาก รับประทานช่วงกลางวัน ขาดการออกกำลังกายหรือไม่ค่อยมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่ได้ดูแลสุขภาพ อาจทำให้มีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงหรือเกิดโรคต่างๆที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย ผู้วิจัยจึงอยากทราบแรงจูงใจและพฤติกรรมออกกำลังกายในยุค New Normal ของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ว่ามีแรงจูงใจและพฤติกรรมออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแรงจูงใจและการดูแลสุขภาพ ให้แข็งแรงและมีสุขภาพดีให้กับบุคคลอื่นด้านการออกกำลังกายยุค New Normalหรือต่อไปในอนาคต

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายในยุค New Normal ของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายในยุค New Normal ของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

3.1 แนวคิดแรงจูงใจ

นวลตอง อนุตตรังกูร (2562 : 148) กล่าวว่า การพัฒนาด้านแรงจูงใจมีส่วนสำคัญในการพัฒนาด้านพฤติกรรมของบุคคล เพราะถ้าบุคคลใดมีแรงจูงใจสูงก็จะสามารถใช้ความพยายามในการกระทำเพื่อนำไปสู่เป้าหมายหรือแรงจูงใจนั้นโดยไม่ลดละ แต่สำหรับบุคคลที่มีแรงจูงใจต่ำก็จะเป็นการกระทำเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย และมักจะลดเลิกไม่กระทำก่อนที่จะบรรลุเป้าหมายทำให้บุคคลนั้นไม่ประสบความสำเร็จในที่สุด ดังนั้นการส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจนั้นจะช่วยทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพและนำไปสู่เป้าหมายได้อย่างง่ายดายยิ่งขึ้น

สี่สหาย บุญวีรบุตร (2541 : 56) ได้กล่าวไว้ว่า แรงจูงใจขั้นพื้นฐานแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic) และแรงจูงใจภายใน (Intrinsic) แรงจูงใจภายนอกเป็นแรงจากสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ภายนอกทำให้เกิดการกระทำต่างๆ รวมทั้งการยอมรับจากสังคมและชื่อเสียง ตัวอย่างการมีแรงจูงใจภายนอกกับพฤติกรรมการเล่นกีฬาว่ายน้ำ เช่น เด็กต้องไปเรียนเพราะว่าพ่อแม่สัญญาว่าจะซื้อรถจักรยานให้ จักรยานเป็นแรงจูงใจภายนอกที่ทำให้เริ่มเล่นกีฬา แรงจูงใจภายในเป็นแรงจูงใจที่ต้องการจะกระทำหรือประพฤติเพราะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถมีความมุ่งมั่นด้วยตนเอง ความพยายามที่จะกระทำเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตนเองที่เกิดจากการรับรู้ตนเองว่ามีความสามารถเป็นแรงจูงใจภายใน ดังนั้นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาอาจเป็นเพราะความสนุกสนาน ทำหาย เสี่ยงภัยและชอบการแข่งขัน โดยไม่มีอิทธิพลจากภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง แรงจูงใจภายในเกิดขึ้นได้อย่างไร เพิ่มเติมอย่างไร เดิมเป็นสิ่งที่ไม่ได้อธิบายไว้ว่าเป็นเพียงแรงขับภายในที่ตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานเท่านั้น

พงศ์ หรดาล (2540 : 66) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากความต้องการของมนุษย์ซึ่งเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ความต้องการนั้นทำให้เกิดความไม่สมดุลทางร่างกายและจิตใจก่อให้เกิดแรงขับหรือแรงจูงใจที่จะทำให้พฤติกรรมและการกระทำไปสู่เป้าหมายที่สามารถสนองความต้องการนั้นๆ เมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองแรงขับหรือแรงจูงใจก็จะลดพลังลงจะทำให้เกิดความพึงพอใจ



แผนภาพที่ 2 องค์ประกอบแรงจูงใจ ที่มา : พงศ์ หรดาล (2540 : 66)

แบ่งองค์ประกอบแรงจูงใจเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ความต้องการ ความต้องการของมนุษย์เกิดจากการขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งในตัวของบุคคลซึ่งเป็นการขาดดุลทั้งร่างกายและสภาพแวดล้อมภายนอก คนทุกคนมีความต้องการหลายระดับและความต้องการของคนเราสามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

1.1 ความต้องการทางด้านกายภาพ เป็นแรงผลักดันที่เกิดขึ้นผสมกับความต้องการที่จะมีชีวิตและการดำรงชีวิต ได้แก่ ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ ความต้องการอุณหภูมิที่เหมาะสม การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ความต้องการพักผ่อนนอนหลับ ความต้องการอากาศที่บริสุทธิ์ และความต้องการขับถ่าย เป็นต้น

1.2 ความต้องการทางจิตใจและสังคม แรงจูงใจดังกล่าวนี้เกิดขึ้นจากสภาพของสังคมวัฒนธรรมการเรียนรู้และประสบการณ์ที่บุคคลนั้นได้รับ โดยแยกออกได้ดังต่อไปนี้ คือ ความต้องการที่เกิดจากสังคม และความต้องการทางสังคมที่เกิดจากการเรียนรู้

2. แรงจูงใจหรือแรงขับ

2.1 แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลอยากไปยังเป้าหมาย พฤติกรรมที่มากระตุ้นนี้เรียกว่า พฤติกรรมที่ถูกจูงใจ พฤติกรรมที่ถูกจูงใจมี 2 ลักษณะ คือ ต้องมีกริยาอาการอย่างหนึ่งออกมาในลักษณะที่เพิ่มแรงจูงใจและจะต้องมุ่งไปสู่ทิศทางหนึ่งเพื่อไปสู่เป้าหมาย

2.2 แรงขับ หมายถึง แรงผลักดันที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความต้องการ ถ้าความต้องการมีพลังสูงแรงขับก็จะสูง ทำให้บุคคลเกิดความพยายามอย่างแรงกล้าที่จะกระทำการต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ แรงขับสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ

1) แรงขับปฐมภูมิ เป็นแรงขับที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับบุคลิกภาวะของคนที่มีความรู้สึกนึกคิดเอง ไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ แรงขับประเภทนี้แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ แรงขับทางด้านสรีระ เช่น ความหิวกระหาย ความเจ็บปวด ความ ต้องการทางเพศ ความอบอุ่นความหนาว เป็นต้น และแรงขับทั่วไป เช่น ความอยากรู้อยากเห็น ความกลัว เป็นต้น

2) แรงขับทุติยภูมิ เป็นแรงขับที่ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้หรือแรงกระตุ้นทางสังคม เช่น การยอมรับทางสังคม สถานะทางสังคม หรือความผูกพันกับผู้อื่น เช่น ตำแหน่งการงาน เกียรติยศ ชื่อเสียง อำนาจ เป็นต้น

3. เป้าหมาย หมายถึง จุดหมายของพฤติกรรม ซึ่งเมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วจะทำให้บุคคลรู้สึกพึงพอใจ (ลดแรงขับและลดความต้องการ) หรือรู้สึกไม่พอใจ (เพิ่มแรงขับและเพิ่มความต้องการ)

สรุปได้ว่าแรงจูงใจเกิดขึ้นจากความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งในมนุษย์ ซึ่งความจะทำให้ความต้องการนั้นบรรลุเป้าหมายหรือได้รับตามสิ่งที่ต้องการก็ต้องผ่านการกระทำที่เกิดขึ้นเรียกว่าแรงจูงใจ แรงจูงใจเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์มีแรงผลักดันในการกระทำที่จะนำไปสู่เป้าหมายหรือความต้องการนั้นได้ โดยความต้องการของมนุษย์เกิดขึ้นได้เสมอและไม่มีที่สิ้นสุด มนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงความต้องการอยู่เสมอและมีความต้องการอยู่ตลอดเวลา

3.2 แนวคิดพฤติกรรม

กันทิกา หลวงทิพย์ ดาริณี สีนวล (2550 : 40) กล่าวว่าไว้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเป็นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง และหลีกเลี่ยง อันตรายต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพ แต่ทั้งนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เป็นตัวแปรสำคัญที่จะก่อให้เกิด พฤติกรรมนั้นได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้แนวคิดทฤษฎีของ PRECEDE ซึ่งเป็นกระบวนการ วิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยตรง และยังกล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ทำให้มีการเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เป็นการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย ทั้งในด้านรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความบ่อย (จำนวนครั้งต่อสัปดาห์) ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาการออกกำลังกายและสถานที่ออกกำลังกาย รวมถึงกิจกรรมและระยะเวลาของการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายร่างกาย

จากความหมายดังกล่าวผู้ทวิวิจัยสรุปได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายคือการทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อในส่วนใดส่วนหนึ่งให้เกิดการใช้บริหารหรือสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย และเป็นการบริหารระบบหายใจและระบบสืบเลือดภายในร่างกายให้ดำเนินได้ดีขึ้น

3.3 แนวคิดวิถีปฏิบัติใหม่

ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล และคณะ(2564) ได้ทำการศึกษาเรื่องแนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาด ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สรุปได้ว่า แนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบ่งสถานที่ในการออกกำลังกายเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ 1.) สถานที่ออกกำลังกายแบบไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแล 2.) สถานที่ออกกำลังกายแบบมีเจ้าหน้าที่ดูแล และ 3.) สถานที่ออกกำลังกายในที่ที่อาศัยออกกำลังกายด้วยตนเอง และมีแนวทางในการจัดกิจกรรม 4 ลักษณะ ได้แก่ 1.) แนวทางการคัดกรองก่อนการออกกำลังกาย 2.) แนวทางการสื่อสาร ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์(Social Media) 3.) แนวทางการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายสำหรับประชาชนในกลุ่มเสี่ยง และ 4.) แนวทางการกำหนดมาตรการอื่นๆ

พีรพัฒน์ ใจแก้วมา (2563) กล่าวว่าสถานการณ์โควิด 2019 ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของผู้คนที่หลายคน มักจะเรียกกันว่าชีวิตปรกติใหม่ แต่ในความเป็นจริงแล้วบางพฤติกรรมของผู้บริโภคกลับมาสู่สภาวะปกติเช่นเดิมโดยแทบจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ เกิดขึ้นขณะที่บางพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง จนทำให้ผู้คน

ต้องปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น พฤติกรรมการดำรงชีวิตแบบปรกติใหม่ของประชาชนทั่วโลกที่เกิดขึ้น 3 รูปแบบ คือ

1. พฤติกรรมเริ่มแล้วเลิก มีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิต สุขภาพ เศรษฐกิจ และนันทนาการ
2. พฤติกรรมเริ่มแล้วทำต่อ มีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิต และเศรษฐกิจ
3. พฤติกรรมกระแสรองเป็นกระแสหลัก มีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิต เศรษฐกิจ และนันทนาการ

จากความหมายดังกล่าวผู้วิจัยสรุปได้ว่า วิถีปรกติใหม่คือการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้เข้าเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีทั้งการเปลี่ยนแปลงแบบชั่วคราวและการเปลี่ยนแปลงตลอดไป อาจขึ้นอยู่กับความคิด สภาพแวดล้อม และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไป

4. วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้คือ นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี รวมทั้งหมด 244 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้จากการคำนวณของ Taro Yamane (1973) ได้กลุ่มตัวอย่าง 152 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม แบบ Google Form ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งหมด 3 ส่วน โดยแบ่งเป็น

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามทั่วไป เช่น เพศ อายุ ชั้นปี การพักอาศัย โดยลักษณะของคำถามเป็นแบบคำถามปลายเปิด

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายในยุค New Normal โดยแบ่งเป็นแรงจูงใจภายนอกและแรงจูงใจภายใน

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในยุค New Normal แบบสอบถามส่วนที่ 2 และ 3 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

คะแนน	ความหมาย
5	มากที่สุด
4	มาก
3	ปานกลาง
2	น้อย
1	น้อยที่สุด

การแปลความหมายเกณฑ์ ใช้เกณฑ์การประเมินของ John W. Best (Best 1981: 179 - 187)

- 4.50 - 5.00 หมายถึง ระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด
- 3.50 - 4.49 หมายถึง ระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก
- 2.50 - 3.49 หมายถึง ระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง
- 1.50 - 2.49 หมายถึง ระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย
- 1.00 - 1.49 หมายถึง ระดับแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

โดยแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .921 การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้ คือร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5. สรุปผลการวิจัย

1. ลักษณะส่วนบุคคล

ตารางที่ 1 แสดงลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n = 143)

ข้อมูลส่วนบุคคล		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	41	28.7
	หญิง	91	63.6
อายุ	18	5	3.50
	19	33	23.10
	20	28	19.60
	21	40	28.00
	22	28	19.60
	23	9	6.30
ระดับชั้นปี	ชั้นปีที่ 1	30	21.0
	ชั้นปีที่ 2	31	21.7
	ชั้นปีที่ 3	42	29.4
	ชั้นปีที่ 4	40	28.0
เกรดเฉลี่ย	2.00 – 1.00	1	7
	3.00 – 2.01	37	25.9
	4.00 – 3.01	105	73.4
การพักอาศัย	หอพักใน	9	6.3
	หอพักเอกชน (มีฟิตเนส)	10	7.0
	หอพักเอกชน (ไม่มีฟิตเนส)	52	36.4
	บ้าน	72	50.3

จากตารางที่ 1 พบว่า การศึกษาแรงจูงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกายในยุค New Normal ของนักศึกษา สาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 143 คน สรุปได้ว่าเป็นเพศหญิงร้อยละ 63.6 (จำนวน 91 คน) และเพศชายร้อยละ 28.7 (จำนวน 41 คน) มีค่าเฉลี่ยอายุที่มากที่สุดคือ 21 ปี ร้อยละ 28.00 (จำนวน 40 คน) รองลงมาคืออายุ 19 ปี ร้อยละ 23.10 (จำนวน 33 คน) และต่ำสุดคืออายุ 18 ปี ร้อยละ 3.50 (จำนวน 5 คน) มีค่าเฉลี่ยระดับชั้นปีมากที่สุดคือ ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 29.4 (จำนวน 42 คน) รองลงมาคือชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 28.0 (จำนวน 40 คน) และลำดับต่ำสุดคือ ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 21.0 (จำนวน 30 คน) มีจำนวนเกรดเฉลี่ยมากที่สุดอยู่ระหว่าง 4.00 – 3.01 โดยมีร้อยละ 73.4 (จำนวน 105 คน) รองลงมาคือเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00 – 2.01 ร้อยละ 25.9 (จำนวน 37 คน) และต่ำที่สุดคือ เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00 – 1.01 ร้อยละ 7.00 (จำนวน 1 คน) และมีค่าเฉลี่ยการพักอาศัยสูงที่สุดคือ บ้าน โดยมีร้อยละ 50.3 (จำนวน 72 คน) รองลงมาคือ หอพักนอก (ไม่มีฟิตเนส) ร้อยละ 36.4 (จำนวน 52 คน) และต่ำสุดคือ หอพักใน ร้อยละ 6.3 (จำนวน 9 คน)

2. แรงจูงใจและพฤติกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 แสดงแรงจูงใจและพฤติกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง (n = 143)

แรงจูงใจและพฤติกรรมในการออกกำลังกาย	\bar{x}	S.D	การแปลผล	ลำดับที่
1. แรงจูงใจ	3.14	1.14	ปานกลาง	1
1.1 แรงจูงใจภายใน	3.23	1.14	ปานกลาง	
1.2 แรงจูงใจภายนอก	3.02	1.15	ปานกลาง	
2. พฤติกรรม	3.04	1.29	ปานกลาง	2
รวม	3.08	1.21	ปานกลาง	

จากตารางที่ 2 พบว่า การศึกษาแรงจูงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกายในยุค New Normal ของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 143 คนสรุปได้ว่า นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = 3.08$ SD. = 1.21) และด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{x} = 3.01$ SD. = 1.29)

2.1 แรงจูงใจภายใน

ตารางที่ 3 แสดงแรงจูงใจภายในของกลุ่มตัวอย่าง (n = 143)

แรงจูงใจภายใน	\bar{x}	S.D	ความหมาย	ลำดับที่
นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง, มีภูมิคุ้มกันที่ดี	3.46	1.01	มาก	2
นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อต้องการลดหุ่น, รักษาหุ่น	3.66	1.14	มาก	1
นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อต้องการสร้างกล้ามเนื้อ	3.23	1.10	ปานกลาง	5
นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อความผ่อนคลาย สบายใจ, ลดความเครียด	3.21	1.05	ปานกลาง	7
นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันกับกลุ่มคนที่ชอบเหมือนกัน	2.79	1.31	ปานกลาง	11
นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อให้นอนหลับได้ดี	3.22	1.11	ปานกลาง	6
นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวที่คล่องตัว	3.44	1.05	ปานกลาง	3
นักศึกษามีความชื่นชอบในการออกกำลังกาย	2.98	1.13	ปานกลาง	9
การออกกำลังกายทำให้รู้สึกสดชื่น สดใส อารมณ์ดี	3.36	1.08	ปานกลาง	4
นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อที่จะได้พบเจอหรือได้พูดคุยกับเพื่อน	2.92	1.22	ปานกลาง	10
นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	3.20	1.22	มาก	8
รวม	3.22	1.13	ปานกลาง	

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร มีแรงจูงใจภายในในการออกกำลังกายในยุค New Normal โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.22$ SD. = 1.13) ข้อที่สูงที่สุด ข้อนักศึกษาออกกำลังกายเพื่อต้องการลดหุ่น, รักษาหุ่นอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.66$ SD. = 1.14) รองลงมาคือ ข้อนักศึกษาออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง, มีภูมิคุ้มกันที่ดีอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.46$ SD. = 1.01) และข้อที่ต่ำที่สุด ข้อนักศึกษาออกกำลังกายเพื่อที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันกับกลุ่มคนที่ชอบเหมือนกัน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.79$ SD. = 1.31)

2.2 แรงจูงใจภายนอก

ตารางที่ 4 แสดงแรงจูงใจภายนอกของกลุ่มตัวอย่าง (n = 143)

แรงจูงใจภายนอก	\bar{X}	S.D	ความหมาย	ลำดับที่
นักศึกษาออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์เพื่อรักษาสุขภาพ	2.92	1.16	ปานกลาง	7
นักศึกษาออกกำลังกายตามคำแนะนำหรือชักชวนจากคนในครอบครัว	3.04	1.12	ปานกลาง	4
นักศึกษาออกกำลังกายจากคำชักชวนของเพื่อน	3.01	1.17	ปานกลาง	6
นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม	2.79	1.19	ปานกลาง	8
เห็นบุคคลใกล้ชิดมีสุขภาพดีจากการออกกำลังกาย นักศึกษาจึงมีความสนใจการออกกำลังกาย	3.17	1.14	ปานกลาง	1
มีสถานที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายที่เพียงพอต่อความต้องการและการควบคุมการใช้งานในยุค New Normal	3.12	1.15	ปานกลาง	2
สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศศึกษาค้นคว้าสนุกสนาน	3.03	1.13	ปานกลาง	5
สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์ให้เลือกใช้ได้หลากหลาย	3.08	1.16	ปานกลาง	3
รวม	3.02	1.15	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร มีแรงจูงใจภายนอกของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน 4 ชั้นปี คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.02$ SD. = 1.15) ข้อที่สูงที่สุด ข้อเห็นบุคคลใกล้ชิดมีสุขภาพดีจากการออกกำลังกาย นักศึกษาจึงมีความสนใจการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.17$ SD. = 1.14) รองลงมาคือ มีสถานที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายที่เพียงพอต่อความต้องการและการควบคุมการใช้งานในยุค New Normal อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.12$ SD. = 1.15) และข้อที่ต่ำ นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 2.79$ SD. = 1.19)

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายในยุค New Normal

ตารางที่ 5 แสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายในยุค New Normal (n = 143)

พฤติกรรมการออกกำลังกายในยุค New Normal	\bar{X}	S.D	ความหมาย	ลำดับที่
นักศึกษาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำอยู่แล้ว	2.76	1.06	ปานกลาง	8
นักศึกษามีการรวมร่างกายก่อนเริ่มออกกำลังกายทุกครั้ง	3.30	1.12	ปานกลาง	6
นักศึกษาปรับตัวโดยการออกกำลังกายด้วยตนเองในพื้นที่ส่วนตัว, บ้าน	3.66	1.11	มาก	1
นักศึกษาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ	2.73	1.19	ปานกลาง	9
นักศึกษาออกกำลังกายที่ฟิตเนส	2.45	1.28	ปานกลาง	10
นักศึกษามีการเว้นระยะห่างที่เหมาะสมเมื่อไปออกกำลังกายในพื้นที่สาธารณะ	3.51	1.19	มาก	2
นักศึกษาหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในที่สาธารณะที่มีการทำกิจกรรมร่วมกันมากกว่า 2 คน	3.45	1.25	มาก	3
นักศึกษาออกกำลังกายด้วยตนเองผ่าน Active Video Games หรือออกกำลังกายตามสื่อบน Social Media	3.49	1.29	มาก	4
นักศึกษาเข้าคอร์สออกกำลังกายออนไลน์	2.14	1.19	น้อย	12
นักศึกษาออกกำลังกายกับเพื่อนผ่านสื่อออนไลน์	2.37	1.27	น้อย	11
นักศึกษามีการวางแผนทุกครั้งอย่างรอบคอบก่อนออกกำลังกายนอกบ้านเพื่อความปลอดภัย	3.21	1.14	ปานกลาง	7

นักศึกษาที่มีการจัดเตรียมอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกายเพื่อสร้างความปลอดภัย เช่น หน้ากากอนามัยแบบหายใจสะดวก เจล แอลกอฮอล์	3.40	1.26	ปานกลาง	5
รวม	3.04	1.29	ปานกลาง	

จากตารางที่ 5 พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายในยุค New Normal อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$ SD. = 1.29) ข้อที่สูงที่สุดคือ ข้อ นักศึกษาปรับตัวโดยการออกกำลังกายด้วยตนเองในพื้นที่ส่วนตัว, บ้าน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.66$ SD. = 1.11) รองลงมาคือ นักศึกษามีการเว้นระยะห่างที่เหมาะสมเมื่อไปออกกำลังกายในพื้นที่สาธารณะ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.51$ SD. = 1.19) และข้อที่ต่ำที่สุดคือ นักศึกษาเข้าคอร์สออกกำลังกายออนไลน์ อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.14$ SD. = 1.19)

6. อภิปรายผลการวิจัย

1. ด้านแรงจูงใจ พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง นักศึกษาส่วนใหญ่มีแรงจูงใจภายในคือมีความต้องการรักษาหุ่น และต้องการให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สอดคล้องกับ นวลตอง อนุตตรังกูร (2562) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การจินตภาพและการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สรุปได้ว่า หลักการจินตภาพและการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาทักษะและพฤติกรรมในการออกกำลังกาย นำไปสู่การออกกำลังกายที่ดีและมีประสิทธิภาพได้ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นแรงจูงใจจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นเล็งเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทุกคนมีความสามารถในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน แต่แตกต่างกันที่การเล็งเห็นถึงผลประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย และแรงจูงใจภายนอกในด้านการเห็นบุคคลใกล้ชิดมีสุขภาพดีจากการออกกำลังกาย รวมไปถึงการมีสถานที่เอื้อต่อการออกกำลังกายอย่างสะดวกในยุค New Normal สอดคล้องกับ อาทิตยชัยย์ เจริญรัตน์ (2561) พบว่า สภาพปัจจัยทรัพยากร ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่งผลการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชน ดังนั้น การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ต้อง คำนึงถึงแนวทางการจัดกิจกรรมทั้ง 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) แนวทางการคัดกรองก่อนการออกกำลังกาย 2) แนวทางการสื่อสาร ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) 3) แนวทางการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายสำหรับประชาชนในกลุ่มเสี่ยง และ 4) แนวทางการกำหนดมาตรการอื่น ๆ

2. ด้านพฤติกรรม พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง นักศึกษาส่วนใหญ่ปรับตัวโดยการออกกำลังกายด้วยตนเองในพื้นที่ส่วนตัว, บ้าน และนักศึกษามีการเว้นระยะห่างที่เหมาะสมเมื่อไปออกกำลังกายในพื้นที่สาธารณะ สอดคล้องกับต๋องศักดิ์ แก้วจรัส วิไล และคณะ(2564) ได้ทำการศึกษาเรื่องแนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สรุปได้ว่า แนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบ่งสถานที่ในการออกกำลังกายเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) สถานที่ออกกำลังกายแบบไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแล 2) สถานที่ออกกำลังกายแบบมีเจ้าหน้าที่ดูแล และ 3) สถานที่ออกกำลังกายในที่พักอาศัยออกกำลังกายด้วยตนเอง และมีแนวทางในการจัดกิจกรรม 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) แนวทางการคัดกรองก่อนการออกกำลังกาย 2) แนวทางการสื่อสาร ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) 3) แนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับประชาชนในกลุ่มเสี่ยง และ 4) แนวทางการกำหนดมาตรการอื่นๆ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุวลลี แก้วโลก (2559) พบว่าสถานที่ที่ประชาชนนิยมมาออกกำลังกายมากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามกีฬา และที่พักอาศัย ดังนั้นการออกกำลังกายในสถานที่ต่าง ๆ ผู้ที่เกี่ยวข้องต้องมีการเตรียมการและจัดการตามแนวทางการจัดกิจกรรม 4 ลักษณะ พฤติกรรมการออกกำลังกายจะเกิดขึ้นได้ ขึ้นอยู่กับแรงจูงใจภายใน คือ ด้านความต้องการ ความปรารถนาที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงตนเองหรือดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และในด้านแรงจูงใจภายนอกคือ การเห็นบุคคลอื่นออกกำลังกายแล้วมี

สุขภาพที่ดี จึงทำให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายตาม หรือในเรื่องสถานที่อำนวยความสะดวก สะอาด มีการเว้นระยะห่างทางสังคมก็เป็นแรงจูงใจสำคัญในการนำไปสู่พฤติกรรมออกกำลังกายในยุค New Normal

3. ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมออกกำลังกายจะเกิดขึ้นได้ ขึ้นอยู่กับแรงจูงใจภายใน คือ ด้านความต้องการ ความปรารถนาที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงตนเองหรือดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และในด้านแรงจูงใจภายนอกคือการเห็นบุคคลอื่นออกกำลังกายแล้วมีความสุขที่ดี จึงทำให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายตาม หรือในเรื่องสถานที่อำนวยความสะดวก สะอาด มีการเว้นระยะห่างทางสังคมก็เป็นแรงจูงใจสำคัญในการนำไปสู่พฤติกรรมออกกำลังกายในยุค New Normal

7. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย และข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

7.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่า ในด้านแรงจูงใจภายใน ข้อที่มีคะแนนต่ำที่สุดคือ นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันกับกลุ่มคนที่ชอบเหมือนกันอยู่ในระดับ ปานกลาง ดังนั้นคณะและสาขาวิชาการจัดการชุมชนควรมีการส่งเสริมการออกกำลังกายรูปแบบการเรียนออนไลน์ อาจเป็นการเพิ่มเวลาหรือแทรกกิจกรรมที่นักศึกษาสามารถออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่วมกันผ่านการเรียนออนไลน์แบบกลุ่มได้

2. จากผลการวิจัยพบว่า ในด้านแรงจูงใจภายนอก ข้อที่มีคะแนนต่ำที่สุดคือ นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคมอยู่ในระดับ ปานกลาง ดังนั้นผู้เรียนมีแรงจูงใจภายนอกในการต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคมไม่ได้เป็นสิ่งที่นักศึกษาต้องการหรือปรารถนา จึงอยากให้มีการสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ตัวผู้ออกกำลังกาย เช่น การมอบรางวัลให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำหรือผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง อาจเป็นการจัดการแข่งขันกีฬา โดยการมอบของรางวัลเป็นเหรียญทอง หรือใบประกาศนียบัตร เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้กับผู้ที่ออกกำลังกาย

3. จากผลการวิจัยพบว่า ในด้านพฤติกรรมออกกำลังกาย ข้อที่ต่ำที่สุดคือ นักศึกษาเข้าคอร์สออกกำลังกายออนไลน์อยู่ในระดับ น้อย ดังนั้นคณะและสาขาวิชาการจัดการชุมชนควรมีการสอดแทรกการออกกำลังกายเข้าไปในการเรียนการสอนออนไลน์ ให้นักศึกษาได้ปฏิบัติตามในพื้นที่ของตนเองที่มีความปลอดภัย และเป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีให้กับนักศึกษาอีกด้วย

7.2 ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยสนับสนุนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกายในยุค New Normal ของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

2. ควรศึกษาวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ จะได้ข้อมูลเชิงลึกมากขึ้นในด้านแรงจูงใจและพฤติกรรมออกกำลังกายของ นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

3. ควรมีการศึกษา รูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ ในสาขาวิชาอื่นๆ ในยุค New Normal

8. บรรณานุกรม

- กันทิภา หลวงทิพย์ และดาริณี สีนวล. (2550). การศึกษาการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี. นครปฐม. : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
- ธนพร แยมศรี, ชัญญูชิตาคุชฎี ทูลศิริ, ยุวดี สลักคนาวีระ. (2560). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ปฏิบัติงาน. วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
- นวลทอง อนุตตรังกูร, รุ่งฟ้า เทียมกลาง. (2562). การจินตภาพและสร้างแรงจูงใจกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน ปีที่ 25 ฉบับที่ 1 มกราคม – มีนาคม 2562
- โมลี สุทธิโมลิโพธ. (2563). ลักษณะของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พงศ์ หรดาล. (2540). จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริม กรุงเทพฯ.
- พีรพัฒน์ ใจแก้วมา. (2563). การศึกษาพฤติกรรมการดำรงชีวิตแบบปรกติใหม่ของประชาชนชาวไทยระหว่างวิกฤตโควิด-19 ที่ปรากฏในสื่อออนไลน์. วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี.มหาวิทยาลัยนเรศวร

อรอนงค์ จันทิมา และคณะ. (2561). การศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ภายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วารสาร มจร.วิชาการ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ