

ลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย  
ของสมาชิกสถานออกกำลังกาย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

สิงหาคม 2559

ลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย  
ของสมาชิกสถานออกกำลังกาย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

สิงหาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย  
ของสมาชิกสถานออกกำลังกาย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

สิงหาคม 2559

รุ่งฟ้า เทียมกลาง. (2559). *ลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกาย*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:  
ดร.อาพรธณชนิด ศิริแพทย์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกาย วิธีดำเนินการวิจัยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 385 คน กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างด้วยตารางของยามาเน (Yamane, 1973) สุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ โดยเป็นสมาชิกสถานออกกำลังกายตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป จากสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ 100 คน ขนาดกลาง 99 คน ขนาดเล็ก 95 คน และสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กร 91 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์จากทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, 1971) มีค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามเท่ากับ 0.97 แบบสอบถามมี 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการในการออกกำลังกาย 5 ด้าน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ยลำดับความต้องการในการออกกำลังกายและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่มด้วยสถิติ ANOVA

สรุปผลการวิจัยลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายอันดับ 1 คือ ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization needs) ( $\bar{X}$  = 4.19) แสดงให้เห็นว่าการที่สมาชิกรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ รับรู้ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย รวมถึงรับรู้ความสามารถแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้กับผู้อื่นได้ เป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการออกกำลังกาย ดังนั้น สถานออกกำลังกายจึงควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องแก่สมาชิกและส่งเสริมให้รับรู้ถึงความสามารถในการออกกำลังกายของตนเอง ลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจอันดับรองลงมาคือ ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) ( $\bar{X}$  = 4.09) แสดงให้เห็นว่า สมาชิกรับรู้ได้ถึงวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องปลอดภัย อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความสมบูรณ์ปลอดภัยต่อการใช้งาน และสภาพแวดล้อมในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยต่อผู้ใช้บริการส่งผลต่อแรงจูงใจในการเข้ามาใช้บริการของสมาชิกดังนั้น สถานประกอบการจึงควรให้ความสำคัญ และจัดการอุปกรณ์ให้มีความปลอดภัย มีการอบรมพนักงานให้มีความรู้ความสามารถในการแนะนำวิธีออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับผู้ใช้บริการแต่ละคน รวมถึงให้ความสำคัญกับการดูแลความปลอดภัยของสถานที่

THE HIERARCHICAL NEEDS AFFECTING EXERCISE MOTIVATION FOR THE  
FITNESS CENTER MEMBERS



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Science Degree in Sport Science : Sports and Health Science

At Srinakharinwirot University

August 2016

Rungfa Thiamklang. (2016). *The hierarchical needs affecting exercise motivation for the fitness center members*. Master thesis, M.Sc. (Sports and Health Science).

Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee:

Dr. Apanchanit Siripatt.

The purpose of this research is to study the factors influencing exercise motivation for the fitness center members. The methodology consisted of selecting three hundred and eighty five participants, selected by random sampling and by the square of the number of samples (Yamane, 1973) The participants were selected from at least one year member of four different sized fitness centers. There were one hundred members, ninety nine members, ninety five members from large sized, medium sized and small sized fitness centers, respectively, as well as ninety one members from organizational fitness centers. A questionnaire, based on Maslow's Hierarchy of need (Maslow, 1971) needs was developed. The consistency of the questionnaire had an index of 0.97. It was divided into two parts divided; one section on personal data and another on the need to exercise. The statistics were analysed using percentage, the standard deviation, the average number of needs exercise, while ANOVA was used to identify the differences between and within groups of the variances.

Results The hierarchy of needs that affect motivation in terms of exercise of most fitness centers is Self-Actualization needs ( $\bar{X}$  = 4.19) showed that the members recognized that they had the ability and the benefits of exercise. The perception of how to exercise is determined by other. This is an important motivation to exercise, so it should be given priority and promoted to provide a better understanding of the exercises among their members and used to encourage recognition in the individual of their ability to exercise their own. The Hierarchy of Needs that affected motivation was minor. For example, safety needs ( $\bar{X}$  = 4.09) indicated that the members want to learn how to exercise safely and exercise equipment is completely safe to use. The environment in terms of exercise is safe also a factor for the members and affects the motivation to communicate with the service staff. These four fitness centers should prioritize and manage equipment safety. Trained staff with knowledge of how to exercise may be able to find the right fit for each user, as well as prioritizing the safety of the place.

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความช่วยเหลือคำแนะนำอย่างดียิ่งจากคณาจารย์หลายท่านผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ดร.อาพรรณชนิต ศิริแพทย์ ประธานควบคุมปริญญาโท ที่ได้ให้คำปรึกษาตลอดการวิจัย ตั้งแต่การตั้งหัวข้องานวิจัย รูปแบบวิธีการวิจัย วิธีการศึกษา กระบวนการวิเคราะห์ แนวทางอภิปรายและสรุปผล รวมถึงแนะนำข้อมูลต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยอย่างละเอียดและใกล้ชิดตลอดมา เพื่อให้เกิดงานวิจัยที่สำเร็จ สมบูรณ์มากที่สุด

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และ คุณไศศรย์ สิงจรรรยา ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือปรับปรุงและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการจัดทำปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่สถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาดที่ได้ช่วยเหลือในการด้านต่างๆ ตลอดมา ขอขอบคุณพี่ๆ น้องๆ เพื่อนๆ ที่มีได้เอ่ยนามซึ่งคอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจอยู่เสมอ

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญาโทฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบแต่ บิดา มารดา ครูอาจารย์ทุกท่าน ที่มีส่วนในการวางรากฐานการศึกษาให้แก่ผู้วิจัย ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัย ทำให้ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีตลอดจนสำเร็จการศึกษา

รุ่งฟ้า เทียมกลาง

# สารบัญ

บทที่	หน้า
<b>1 บทนำ</b> .....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	2
ความสำคัญของงานวิจัย.....	3
ขอบเขตของงานวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	4
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b> .....	5
แรงจูงใจ.....	5
ความหมายของแรงจูงใจ.....	5
แรงจูงใจกับการออกกำลังกาย.....	6
ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์.....	9
สถานออกกำลังกาย.....	12
การออกกำลังกาย.....	17
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	17
หลักการการออกกำลังกาย.....	18
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	20
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
งานวิจัยในประเทศ.....	24
งานวิจัยต่างประเทศ.....	27
<b>3 วิธีดำเนินงานวิจัย</b> .....	30
กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	30
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	31
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	31

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
<b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b> .....	32
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
<b>5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ</b> .....	40
สรุปผลการวิจัย.....	40
อภิปรายผล.....	42
ข้อเสนอแนะ.....	46
<b>บรรณานุกรม</b> .....	47
<b>ภาคผนวก</b> .....	54
ภาคผนวก ก แบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัย.....	55
ภาคผนวก ข เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	61
ภาคผนวก ค รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม.....	64
<b>ประวัติย่อผู้วิจัย</b> .....	66

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	33
2 ค่าเฉลี่ยลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของสมาชิกสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด.....	36
3 ค่าเฉลี่ยลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของสมาชิกสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด ตามลำดับชั้นความต้องการ ในการออกกำลังกายทั้ง 5 ด้านของมาสโลว์.....	37
4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการ ออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด.....	38
5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ของสถานออกกำลังกายแต่ละขนาด.....	39



# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

การดำเนินชีวิตของประชากรในปัจจุบันนี้ มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ถูกปรับเปลี่ยนไปจากเดิมเนื่องจาก “เศรษฐกิจภายใต้ระบบทุนนิยม” ส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันมีความเร่งรีบ เป็นผลก่อให้เกิดภาวะความเครียด คนส่วนใหญ่บริโภคอาหารที่ต้องการความสะดวกรวดเร็ว และต้องพึ่งพาบุหรี่ยาและแอลกอฮอล์เพื่อการเข้าสังคม แม้บางคนจะมีพื้นฐานทางด้านสุขภาพที่ดีแต่เมื่อไม่ได้ปฏิบัติในสิ่งที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพย่อมก่อให้เกิดปัญหาภาวะสุขภาพและเป็นสาเหตุของโรคภัยต่างๆ จนอาจถึงแก่ชีวิตได้ (สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2553) การออกกำลังกายเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายมีการเจริญเติบโต สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งยังช่วยป้องกันโรคภัยและชะลอการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้อีกด้วย แต่การออกกำลังกายต้องปฏิบัติให้เป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล (อุษา อัครวาทย์, 2550) ปัจจุบันประเทศไทยมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายโดยกระทรวงสาธารณสุข โดยให้ประชาชนไทยทุกกลุ่มอายุมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม โดยระบุอยู่ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545 – พ.ศ.2549) กำหนดเป็นแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ มุ่งเน้นสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าซ่อมสุขภาพ กำหนดเป้าหมายให้ประชาชนอย่างน้อยร้อยละ 60 มีการออกกำลังกาย สืบเนื่องมาจนถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550 – พ.ศ.2554) มีเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพคนโดยให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยกำหนดเป็นแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ มุ่งเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพที่แข็งแรง และสนับสนุนให้คนไทย ลด ละ เลิก พฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงทางสุขภาพ แล้วหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (กระทรวงสาธารณสุข, 2550) ด้วยความสำคัญของการออกกำลังกายจึงทำให้กระแสการออกกำลังกายมีมากขึ้นเป็นลำดับ ภาครัฐและภาคเอกชนได้จัดให้มีสถานที่และเครื่องมือการออกกำลังกายไว้เพื่อเป็นสวัสดิการและเพื่อดำเนินการด้านธุรกิจอย่างแพร่หลายทั่วประเทศโดยใช้ชื่อต่างๆ กันว่า สถานออกกำลังกาย ศูนย์ออกกำลังกาย สถานบริการฟิตเนส ศูนย์ฟิตเนส ฟิตเนสคลับ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ สโมสรกีฬาและนันทนาการ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ ศูนย์วิจัยกสิกรไทย (Kasikorn research, 2009) พบว่ากระแสความสนใจในการดูแลสุขภาพที่เพิ่มขึ้นของคนไทย ทำให้เกิดสถานออกกำลังกายขึ้นมากมาย โดยเป็นสถานที่ที่เน้นให้บริการทางด้านการออกกำลังกายและสุขภาพ ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้คำว่า “สถานออกกำลังกาย” ซึ่งจากงานวิจัยพบว่า ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีโดยเฉพาะประชาชนในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิตอยู่บนความเร่งรีบและมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาและสถานที่ในการออกกำลังกาย จึงทำให้สถานออกกำลังกายเป็นอีกทางเลือกของการออกกำลังกายที่มี

ความเหมาะสมกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ธุรกิจนี้จึงขยายตัวอย่างต่อเนื่องและทำให้มีความเข้มข้นของการแข่งขันรุนแรงเพิ่มมากขึ้น

ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ได้กล่าวถึง ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ คือ สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ทำให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางกาย ความต้องการในการเจริญงอกงาม ความต้องการความปลอดภัยไม่ได้รับอันตราย ความต้องการการได้รับการยกย่องนับถือในสังคม และยังเชื่อว่าการนำศักยภาพของตนเองออกมาใช้เป็นที่ยากมาก บุคคลมักไม่รู้ว่าตนเองมีความสามารถและไม่ทราบว่าศักยภาพนั้นจะได้รับการส่งเสริมอย่างไร มนุษย์ส่วนใหญ่ยังคงไม่มั่นใจในตนเองหรือไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง จึงหมดโอกาสที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (เนตรนภา เตชหัสติน, 2553) แรงจูงใจจึงนับเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายและมีความสำคัญซึ่งถือได้ว่ามีผลต่อการกระทำ พฤติกรรมและความสามารถของมนุษย์ แรงจูงใจในการออกกำลังกายเกี่ยวข้องตั้งแต่ยังไม่เข้าร่วม จนเริ่มออกกำลังกายต่อเนื่องมาถึงแรงจูงใจที่ทำให้มีอิทธิพลทำให้คนยังคงออกกำลังกายซึ่งแต่ละคนก็มีสาเหตุปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ต่างกันและที่สำคัญคือทำให้คนมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จในระดับที่ต่างกัน (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) ดังนั้น การศึกษาความต้องการของประชาชนผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกายจึงจำเป็นต้องพิจารณาและสำรวจความต้องการความสนใจของผู้ใช้บริการเป็นสำคัญ เพราะจะช่วยให้ผู้ใช้บริการทราบถึงความต้องการที่แท้จริงของบุคคล ทั้งนี้เพราะมนุษย์มีความซับซ้อนอยู่หลายประการ ดังนั้นการที่จะให้ผู้ใช้บริการได้รับสิ่งที่ตนปรารถนาจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้มีการนำทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์มาใช้ในการสำรวจความต้องการ

จากความสำคัญต่างๆ ที่กล่าวมาและจากกระแสมโนมของประชาชนในการออกกำลังกาย การขยายตัวของธุรกิจสถานออกกำลังกาย จึงทำให้ผู้วิจัยมีความต้องการศึกษาลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายและวิเคราะห์แนวโน้มแรงจูงใจในการออกกำลังกายของกลุ่มคนที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาด้านนี้จะประโยชน์ต่อผู้ดำเนินธุรกิจเพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากลยุทธ์ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้มาใช้บริการ และยังเป็นแนวทางให้กับผู้ที่สนใจในเรื่องนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

### ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาลำดับชั้นตอนความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกาย
2. เพื่อเปรียบเทียบลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด ได้แก่ สถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ สถานออกกำลังกายขนาดกลาง สถานออกกำลังกายขนาดเล็ก และสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กร

## ความสำคัญของงานวิจัย

เพื่อทราบถึงลำดับขั้นความต้องการในการออกกำลังกายที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกาย ผลการศึกษาสามารถใช้เป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่ตรงกับความต้องการของสมาชิกและเกิดประโยชน์ต่อสถานประกอบการได้

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ สมาชิกสถานออกกำลังกายจำนวน 4 ขนาด ได้แก่สถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ สถานออกกำลังกายขนาดกลาง สถานออกกำลังกายขนาดเล็ก และสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กร โดยเป็นสมาชิกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป

## นิยามศัพท์เฉพาะ

สถานออกกำลังกาย หมายถึง สถานที่ออกกำลังกายหรือสถานประกอบธุรกิจเอกชนที่ให้บริการในด้านสถานที่ เครื่องมือ อุปกรณ์และการสอน แนะนำการออกกำลังกายประเภทการบริหารร่างกายแก่ประชาชนทั่วไป โดยทำเพื่อธุรกิจการค้า ได้แก่ สถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ สถานออกกำลังกายขนาดกลาง สถานออกกำลังกายขนาดเล็ก และสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กร

สมาชิก หมายถึง บุคคลที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายโดยเป็นสมาชิกของสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ สถานออกกำลังกายขนาดกลาง สถานออกกำลังกายขนาดเล็ก และสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กรโดยเป็นสมาชิกตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่างๆของร่างกายทำงานกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และนอกจากนี้ยังทำให้มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีอีกด้วย

แรงจูงใจในการออกกำลังกาย หมายถึง ภาวะใดๆก็ตามที่เป็นสิ่งเร้าหรือกระตุ้นให้บุคคลนั้นๆ กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือแสดงพฤติกรรมออกมา ทั้ง 5 ด้าน ด้านความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์มี 5 ชั้น มีดังนี้ 1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) 2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) 3. ความต้องการ

ความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love Needs) 4. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Esteem Needs) 5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization Needs)

### กรอบแนวคิด



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แรงจูงใจ
  - 1.1 ความหมายของแรงจูงใจ
  - 1.2 แรงจูงใจกับการออกกำลังกาย
  - 1.3 ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์
2. สถานออกกำลังกาย
3. การออกกำลังกาย
  - 3.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
  - 3.2 หลักการออกกำลังกาย
  - 3.3 ประเภทของการออกกำลังกาย
  - 3.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

#### 1. แรงจูงใจ

##### 1.1 ความหมายของแรงจูงใจ

แรงจูงใจ (Motivation) เป็นกระบวนการที่บุคคลถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าโดยจงใจให้กระทำเพื่อบรรลุจุดประสงค์ซึ่งเห็นได้จากพฤติกรรม จากการศึกษารวบรวม มีผู้ให้ความหมายของแรงจูงใจไว้ดังนี้ ลักษณะ สตรีวัฒน์ (2549) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง พฤติกรรมที่กระตุ้นโดยแรงขับของแต่ละบุคคลเพื่อจุดมุ่งหมายปลายทางอย่างใดอย่างหนึ่ง และร่างกายอาจจะสมประสงค์ในความปรารถนาอันเกิดจากแรงขับนั้นๆ ได้

พูนสุข สังข์รุ่ง (2550) กล่าวว่าแรงจูงใจ หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกซึ่งความต้องการในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสามารถอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ การทำให้ตื่นตัว (Arousal) การคาดหวัง (Expectancy) การใช้เครื่องล่อใจ (Incentives) และการลงโทษ (Punishment) มาเป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างมีทิศทางเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายหรือเงื่อนไขที่ต้องการ

โนว่าแอ็ค (2550: อ้างอิงจาก Loundon; & Bitta. 1988) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง สภาวะที่อยู่ภายในตัวที่เป็นพลัง ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวไปในทิศทางที่มีเป้าหมายที่เลือกไว้ ซึ่งมักจะเป็นเป้าหมายที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อม

จันทราณี สงวนนาม (2551) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง ความต้องการแรงขับซึ่งเกิดขึ้นภายในตัวบุคคลส่วนเครื่องล่อหรือสิ่งจูงใจเกิดจากแรงจูงใจภายนอก

ธร สุทธราชูท (2551) กล่าวว่า แรงจูงใจ เป็นกระบวนการที่อินทรีย์ถูกกระตุ้นให้มีการตอบสนองอย่างมีทิศทางและดำเนินไปสู่เป้าหมาย (Goal) ตามที่ต้องการ แรงจูงใจอาจเกิดจากสิ่งเร้าภายในอินทรีย์ของบุคคล ได้แก่ ความสนใจ ความต้องการ แรงขับ เจตคติหรือเกิดขึ้นจากสิ่งเร้าภายนอกมากกว่ากระตุ้น ได้แก่ แรงกระตุ้น (Incentive) ความต้องการของกลุ่ม เป็นต้น เมื่อบุคคลสามารถตอบสนองและไปสู่จุดมุ่งหมายได้ จะทำให้ความเข้มของแรงจูงใจลดลงและเปลี่ยนเป้าหมายในการแสดงพฤติกรรมต่อไป

ภารดี อินันต์นาวิ (2552) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึงสภาพการณ์ที่กระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาในทิศทางที่ตนเองต้องการ ทั้งนี้เพื่อไปสู่เป้าหมายปลายทางที่กำหนด หรือหมายถึงกระบวนการที่ทำให้มนุษย์กระทำกิจการงานอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างมีจุดมุ่งหมาย มีทิศทางและช่วยให้กิจการงานที่กระทำนั้นคงสภาพอยู่ต่อไปโดยที่มนุษย์ต้องมีเจตคติ ทักษะและความเข้าใจในกิจการนั้นอย่างแท้จริง

จากการศึกษาความหมายของแรงจูงใจของบุคคลต่างๆ ข้างต้นพอสรุปได้ว่า แรงจูงใจ หมายถึง แรงขับที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลเพื่อให้เกิดการกระทำ การแสดงพฤติกรรมหรือใช้ความสามารถในการตอบสนองอย่างมีทิศทางและดำเนินไปสู่เป้าหมายให้ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ

## 1.2 แรงจูงใจกับการออกกำลังกาย

คำถามหลักในการศึกษาถึงแรงจูงใจกับการออกกำลังกาย คือ

1. ทำไม หรือ แรงจูงใจอะไร ที่ทำให้คนเริ่มออกกำลังกาย
2. ทำไม หรือ แรงจูงใจอะไร ที่ทำให้คนยังคงออกกำลังกายอยู่
3. ทำไม หรือ แรงจูงใจอะไรที่ทำให้คนหยุดการออกกำลังกาย

1. แรงจูงใจอะไรที่ทำให้คนเริ่มออกกำลังกาย คือ

1.1 เหตุผลเกี่ยวข้องกับความสวยงาม (Physical Appearance) และสมรรถภาพทางกาย ต้องการมีร่างกายเป็นกล้ามเนื้อ ได้สัดส่วนเป็นที่สนใจจากเพศตรงข้ามและต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ร่างกายแข็งแรง

1.2 เหตุผลทางการแพทย์ (Medical Reasons) แพทย์สั่งให้ออกกำลังกายหรือเพราะความเจ็บป่วยเรื้อรัง

1.2.1 มีอาการที่จะนำไปสู่โรคต่าง ๆ เช่น ปริมาณคอเลสเตอรอลสูง ความดันเลือดสูง เครียด

1.2.2 มีอาการเจ็บเรื้อรัง เช่น เจ็บหลัง ปวดไหล่เรื้อรัง

1.2.3 เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยหรือหลังจากที่อวัยวะหยุดเคลื่อนไหวนาน ๆ

1.2.4 เพื่อคลายเครียดและลดความวิตกกังวลจากการทำงานประจำ

### 1.3 เหตุผลทางสังคม (Affiliation)

1.3.1 ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักคนใหม่ โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อในการเข้าสังคม

1.3.2 ต้องการใช้เวลาาร่วมกับเพื่อนและคนใกล้ชิด โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ

1.3.3 ต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

1.3.4 เพื่อยกระดับสถานะทางสังคม (Associal Status) เพื่อสร้างชื่อเสียงและการยอมรับจากสังคมรอบข้าง

1.3.5 ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากคนใกล้ชิด

### 1.4 การมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย (Attitude Toward Exercise)

1.4.1 การเห็นประโยชน์ ความสำคัญและความจำเป็นของการออกกำลังกาย

1.4.2 มีการศึกษาและมีประสบการณ์เดิมที่ดีต่อการออกกำลังกาย

1.4.3 ชอบและสนุกกับการออกกำลังกายเพราะเป็นกิจกรรมที่ทำหายความสามารถ

## 2. แรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงออกกำลังกาย คือ

### 2.1 เหตุผลทางจิตวิทยา (Psychological Reasons)

2.1.1 มีแรงจูงใจในตนเอง (Self-Motivation) ลักษณะของบุคลิกภาพแบบ A (Type A) ที่ชอบสังคม ชอบการมีเพื่อน ชอบความท้าทาย การเสี่ยง ชอบการแข่งขัน มักร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.1.2 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี (It Feels Good) มีความสนุกสนานท้าทายความสามารถ คลายเครียด ลดความวิตกกังวล มีการรับรู้ตัวว่าตนเองมีความสามารถ (Self-Efficacy) ประสบผลสำเร็จ (Perceive Competence) เป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไป ทำให้มีความเชื่อมั่น มีความภาคภูมิใจในตัวเอง (Self-Esteem) จากการออกกำลังกาย

### 2.2 เหตุผลทางสรีรวิทยา (Physiological Body Composition Reasons)

2.2.1 เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ร่างกายได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายกระฉับกระเฉง ทำงานได้นานขึ้น เหนื่อยน้อยลงและหายเหนื่อยเร็วขึ้น อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตดี

2.2.2 สถานภาพสุขภาพดีขึ้น (Health Status) เช่น มีการเจ็บป่วยน้อยลง ปริมาณไขมันในเส้นเลือดและความดันลดลง ลดความเครียด

2.2.3 พัฒนาสมรรถภาพแบบแอโรบิก (Aerobic Fitness) ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

### 2.3 เหตุผลทางสิ่งแวดล้อมและสังคม (Situational Reasons)

2.3.1 สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจอยู่ในสภาวะครอบครัวที่มีเศรษฐกิจที่ดีพอสมควรจึงมีโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าคนที่มีฐานะทางการเงินต่ำ

- 2.3.2 อาชีพและการทำงานเอื้อให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้
- 2.3.3 มีเวลาที่มีความสะดวกสบายในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
- 2.3.4 การได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่ต่างไปจากชีวิตประจำวัน
- 2.3.5 เป็นกิจกรรมใหม่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ต่างไปจากที่เคยจำเจ
- 2.3.6 อยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬาหรือเป็นสังคมที่สนับสนุนให้เล่นกีฬาหรือ

ออกกำลังกาย

### 3. แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกออกกำลังกาย คือ

#### 3.1 มีปัญหาส่วนตัว (Personal Factors)

3.1.1 พฤติกรรมสุขภาพส่วนตัวที่ไม่เหมาะสมทำให้หยุดหรือเลิกออกกำลังกาย เช่น คนที่สูบบุหรี่ หรืออ้วน หรือมีโรคที่เกิดอันตรายได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคไขข้ออักเสบ โรคตับ ทำให้ออกกำลังกายได้อย่างมีข้อจำกัด

3.1.2 ศาสนาและวัฒนธรรม ความเชื่อและวัฒนธรรม บางท้องถิ่นไม่เอื้อให้ออกกำลังกาย รวมทั้ง อายุ เพศ ล้วนมีผลต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หลายคนมีความเชื่อที่ผิดว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของคนหนุ่มสาว หรือเพศชายเท่านั้น

3.1.3 มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย เพราะมีประสบการณ์เดิมที่ไม่ดี ไม่ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

#### 3.2 เหตุผลจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ (Environmental Factors)

3.2.1 เวลาและการจัดการที่ไม่ดี ทำให้ไม่สามารถจัดสรรเวลาให้กับการออกกำลังกายได้

3.2.2 ไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด เช่น ผู้ฝึกสอน ครู พ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อนๆ

3.2.3 บรรยากาศหรือลักษณะกิจกรรมนั้นไม่สนุก ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

3.2.4 ราคาค่าบริการในการออกกำลังกายแพงเกินไป

#### 3.3 เหตุผลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม (Activity Variables)

3.3.1 ความเข้มของกิจกรรมหรือความหนักหน่วงในการฝึก ไม่เป็นที่พอใจ เช่น เบาเกินไปหรือไม่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือทำให้เสียการเรียน การทำงาน หรือสังคมส่วนอื่นๆ

3.3.2 ได้รับบาดเจ็บจากกิจกรรมนั้นๆ

3.3.3 กิจกรรมน่าเบื่อ ไม่หลากหลาย ไม่มีตัวเลือกตามที่ต้องการ

3.3.4 สนใจกิจกรรมอื่นจึงเลิกเล่นโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่มักจะเปลี่ยนความสนใจตลอดเวลา

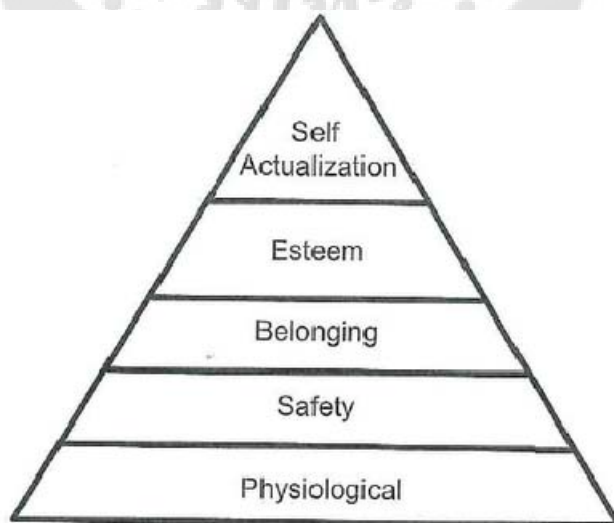
3.3.5 ไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

จากการศึกษาแรงจูงใจเหล่านี้ล้วนเป็นส่วนเกี่ยวข้องกับการที่คนเราจะเริ่มต้นออกกำลังกาย จะยังคงออกกำลังกาย และจะเลิกออกกำลังกาย ข้อมูลนี้จึงเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการจะเข้าใจถึงสาเหตุและแรงจูงใจใน 3 สถานการณ์ดังกล่าว ทำให้มีความเข้าใจในการเตรียมการและการดำเนินการป้องกัน แก้อา และปรับปรุงเพื่อทำให้คนหันมาให้ความสนใจและออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และยังเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพอีกด้วย

### 1.3 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์

มาสโลว์ (Maslow, 1971) เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์สามารถอธิบายได้โดยใช้แนวโน้มของบุคคลในการค้นหา เป้าหมายที่จะทำให้ชีวิตของเขาได้รับความต้องการ ความปรารถนา และได้รับสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง เป็นความจริงที่จะกล่าวว่า กระบวนการของแรงจูงใจเป็นหัวใจของทฤษฎีบุคลิกภาพของมาสโลว์ โดยเขาเชื่อว่า “มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีความต้องการ” และเป็นกรยากที่มนุษย์จะไปถึงขั้นของความพึงพอใจอย่างสมบูรณ์ ในทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ เมื่อบุคคลปรารถนาที่จะได้รับความพึงพอใจและเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในสิ่งหนึ่งแล้วก็จะยังคงเรียกร้องความพึงพอใจสิ่งอื่นๆ ต่อไป ซึ่งถือเป็นคุณลักษณะของมนุษย์ที่มีความต้องการจะได้รับสิ่งต่างๆ อยู่เสมอมาสโลว์ กล่าวว่า ความปรารถนาของมนุษย์นั้นติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดและความปรารถนาเหล่านี้จะเรียงลำดับความปรารถนาตั้งแต่ขั้นแรกไปสู่ความปรารถนาขั้นสูงขึ้นไปเป็นลำดับมาสโลว์เรียงลำดับความต้องการของมนุษย์จากขั้นต้นไปสู่ความต้องการขั้นต่อไปได้ ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs)
2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs)
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belongingness Needs)
4. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Self-Esteem Needs)
5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization Needs)



ภาพประกอบ 1 ตารางแสดงลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, 1971)

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่มีอำนาจมากที่สุดและสังเกตได้ชัดเจนที่สุด จากความต้องการทั้งหมดเป็นความต้องการที่ช่วยการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม ออกซิเจน การพักผ่อนนอนหลับ ความต้องการทางเพศ ความต้องการความอบอุ่น ตลอดจนความต้องการที่จะถูกกระตุ้นอวัยวะรับสัมผัส แรงขับของร่างกาย เหล่านี้เกี่ยวข้องโดยตรงกับความอยู่รอดของร่างกายและของอินทรีย์ ในขั้นนี้จะกระตุ้นให้เกิดความต้องการในขั้นที่สูงกว่า และถ้าบุคคลใดประสบความล้มเหลวก็จะไม่ได้รับการกระตุ้นให้เกิดความต้องการในระดับที่สูงขึ้น อย่างไรก็ตามถ้าความต้องการอย่างหนึ่งยังไม่ได้รับความพึงพอใจ บุคคลก็จะอยู่ในภายใต้ความต้องการนั้นตลอดไป ซึ่งทำให้ความต้องการอื่นๆ ไม่ปรากฏ เช่น คนที่อดอยาก หิวโหยเป็นเวลานานจะไม่สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่มีประโยชน์ต่อโลกได้ บุคคลเช่นนี้จะหมกมุ่นอยู่กับการจัดหาบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้มีอาหารไว้รับประทาน มาสโลว์อธิบายต่อไปอีกว่า บุคคลเหล่านี้จะมีความรู้สึกเป็นสุขอย่างเต็มที่เมื่อมีอาหารเพียงพอสำหรับเขาและจะไม่ต้องการสิ่งอื่นใด ความต้องการทางด้านร่างกายเกิดขึ้นกับบุคคลก่อนความต้องการอื่นๆ

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับความพึงพอใจแล้ว บุคคลก็จะพัฒนาการไปสู่ขั้นใหม่ ซึ่งขั้นนี้เรียกว่า ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) มาสโลว์ กล่าวว่า ความต้องการความปลอดภัยนี้สังเกตได้จากในทารกและเด็กเล็กๆ เนื่องจากทารกและเด็กเล็กๆ ต้องการความช่วยเหลือและต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น เช่น ทารกรู้สึกกลัวเมื่อถูกทิ้งให้อยู่ลำพังหรือเมื่อเขาได้ยินเสียงดังๆ พลังความต้องการความปลอดภัยจะเห็นได้ชัดเจนเช่นกันเมื่อ เด็กเกิดความเจ็บป่วย ตัวอย่างเด็กที่ประสบอุบัติเหตุขาหักก็จะรู้สึกกลัวและอาจแสดงออกด้วยอาการ ผันร่ายและความต้องการที่จะได้รับความปกป้องคุ้มครองและการให้กำลังใจ แต่ประสบการณ์และการเรียนรู้จะทำให้ความรู้สึกกลัวหมดไป

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belongingness Needs) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของเป็นความต้องการขั้นที่ 3 ความต้องการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย และความต้องการความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลต้องการได้รับความรักและความเป็นเจ้าของโดยการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือกับผู้อื่น สมาชิกในกลุ่มจะเป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับบุคคล กล่าวคือ บุคคลจะรู้สึกเจ็บปวดมากเมื่อถูกทอดทิ้งไม่มีใครยอมรับ หรือถูกตัดออกจากสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อจำนวนเพื่อนๆ ญาติพี่น้อง สามี ภรรยา ได้ลดน้อยลงไป เขาก็จะแสวงหาอย่างมากที่จะได้รับการยอมรับจากคนอื่น

มาสโลว์ เชื่อว่า ความรักไม่ใช่สัญลักษณ์ของเรื่องเพศ (Sex) เขาอธิบายว่า ความรักที่แท้จริงจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ดี ความสัมพันธ์ของความรักระหว่างคน 2 คน จะรวมถึงความรู้สึกนับถือซึ่งกันและกัน การยกย่องและความไว้วางใจแก่กัน นอกจากนี้มาสโลว์ยังย้ำว่าความต้องการความรักของคนจะเป็นความรักที่เป็นไปในลักษณะการรู้จัก ให้ความรักต่อผู้อื่นและรู้จักรับความรักจากผู้อื่น บุคคลที่ขาดความรักจะรู้สึกว่าชีวิตไร้ค่า มีความรู้สึกอ้างว้างและเคียดแค้น กล่าวโดยสรุป

คือ มาสโลว์มีความเห็นว่าบุคคลต้องการความรักและความรู้สึกเป็นเจ้าของ และการขาดสิ่งนี้มักเป็นสาเหตุให้เกิดความคับข้องใจและทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวไม่ได้

4. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Esteem Needs) เมื่อความต้องการในขั้นที่ 3 เกิดความพึงพอใจ ก็จะมีความต้องการในขั้นต่อไปเข้ามาแทนที่ กล่าวคือ มนุษย์ต้องการได้รับความยกย่องนับถือโดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 1. ความต้องการนับถือตนเอง (Self-respect) คือ ความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเข้มแข็ง มีความสามารถในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นและมีความเป็นอิสระ ทุกคนต้องการจะรู้สึกว่าเขามีคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จ 2. ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem from other) คือ ความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจ มีสถานภาพที่มีชื่อเสียงเป็นที่กล่าวขานและเป็นที่ยอมรับ ได้รับยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำซึ่งทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าตามที่เสนอของมาสโลว์ กล่าวคือ บุคคลจะแสวงหาความต้องการได้รับการยกย่องก็เมื่อภายหลังจากความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของได้รับการตอบสนองตามความพึงพอใจแล้ว และมาสโลว์ยังกล่าวว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ที่บุคคลจะย้อนกลับจากระดับความต้องการขั้นที่ 4 กลับไปสู่ขั้นที่ 3 ความพึงพอใจของความต้องการได้รับการยกย่องโดยทั่วไป เป็นความรู้สึกและทัศนคติของความเชื่อมั่นในตนเอง ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถและความรู้สึกว่าตนเองมีชีวิตอยู่อย่างมีประโยชน์ ในทางตรงกันข้ามการขาดความรู้สึกต่าง ๆ ดังกล่าวนี้นำไปสู่ความรู้สึกทัศนคติของปมด้อยและความรู้สึกไม่พอเพียง เกิดความรู้สึกอ่อนแอ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นกรรับรู้ตนเองในทางนิเสธ (Negative) ซึ่งอาจก่อให้เกิดความรู้สึกขลาดกลัว สิ้นหวังในสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของชีวิต และประเมินตนเองต่ำกว่าชีวิตความเป็นอยู่กับการได้รับการยกย่อง การได้รับความนับถือยกย่องเป็นผลมาจากความเพียรพยายามของบุคคลและความต้องการนี้อาจเกิดอันตรายขึ้นได้ถ้าบุคคลนั้นต้องการคำชมเชยจากผู้อื่นมากกว่าการยอมรับความจริงและเป็นที่ยอมรับกันว่าได้รับความยกย่องนับถือซึ่งเกิดจากพื้นฐานจากการกระทำของบุคคลมากกว่าการควบคุมจากภายนอก

5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization Needs) ลำดับความต้องการขั้นสุดท้าย เมื่อความต้องการในลำดับขั้นก่อนเกิดความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงก็จะเกิดขึ้น มาสโลว์อธิบายความต้องการนี้ว่าเป็นความปรารถนาในทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งบุคคลจะสามารถรับได้อย่างเหมาะสม บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในขั้นนี้ จะใช้พลังอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ท้าทายความสามารถและศักยภาพของเขา มีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเอง ในหลักการออกกำลังกายก็มีความต้องการที่จะบรรลุความสมหวังด้วยตนเองโดยการใช้ความสามารถ ทักษะ และศักยภาพอย่างเต็มที่ บุคคลจะถูกจูงใจด้วยความต้องการของตนเองและมักแสวงหาสิ่งท้าทายความสามารถของตนเองอยู่เสมอ กล่าวโดยสรุปคือ การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพ ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงจะดำเนินไปอย่างง่ายหรือเป็นไปโดยอัตโนมัติ

จากแนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ที่อธิบายถึงพฤติกรรมอันเกิดจากแรงจูงใจและทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์ สรุปได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่จำเป็นต่อสรีระของมนุษย์แต่เป็นเพื่อตอบสนองความต้องการทั้งจากสัญชาตญาณและจากการเรียนรู้ภายหลัง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สืบเนื่องมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ จะเห็นได้ว่าแรงจูงใจในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับทุกลำดับขั้นตอนของทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ และชี้ให้เห็นถึงแนวทางการสร้างแรงจูงใจที่จะตอบสนองต่อความต้องการของบุคคลได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามลำดับขั้นความต้องการของแต่ละบุคคล

## 2. สถานออกกำลังกาย

ธารารัตน์ แสงดาว(2555: อ้างอิงจาก ยุทธนา ชันติยะ) กล่าวว่า สถานบริการมีวัตถุประสงค์ที่จะให้มีการออกกำลังกายตามความต้องการของแต่ละบุคคลมีองค์ประกอบในการบริการดังต่อไปนี้

1. บุคลากร ผู้ให้บริการ หมายถึง บุคคลที่ปฏิบัติงานตามความรับผิดชอบของแต่ละลักษณะงาน คุณสมบัติของบุคลากรด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ผู้บริหารระดับสูง (Executive Director) เป็นผู้ที่ได้รับความรับผิดชอบจากองค์กรหรือหน่วยงานในการปฏิบัติทางการกำหนดนโยบาย แผนงาน และการควบคุมให้เป็นไปตามที่ต้องการ

1.2 ผู้รับผิดชอบทางด้านกิจกรรมทางกาย (Director of Physical Activity) เป็นบุคลากรที่รับผิดชอบทางด้านกิจกรรมทางกาย หรือ การออกกำลังกาย โดยต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา พลศึกษา การปฐมพยาบาล เพื่อปฏิบัติหน้าที่ในการให้บริการแก่ผู้ใช้บริการ

1.3 ผู้ฝึก หรือผู้นำการออกกำลังกาย (Physical Activity Instructors) เป็นผู้ที่รับผิดชอบทางการสอน แนะนำ และกระตุ้นให้ผู้มาใช้บริการได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม บุคลากรเหล่านี้ควรเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติขั้นพื้นฐานอย่างน้อยได้รับการศึกษามาจากสถาบันที่เกี่ยวข้อง 2 ปี นอกจากนี้ควรมีความรู้ที่จะสามารถแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับสมาชิก เช่น การปฐมพยาบาล การช่วยเหลือชีวิต (CPR) เป็นต้น

1.4 พนักงานฝ่ายสนับสนุน (Support Staff) เป็นบุคลากรที่ทำหน้าที่ในแต่ละส่วนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น แม่บ้าน พนักงานต้อนรับ ผู้ดูแลเด็ก พนักงานทำความสะอาด เป็นต้นนอกจากนี้ยังต้องมีบุคลากรที่กฎหมายกำหนดไว้ด้วย เช่น ผู้ช่วยเหลือชีวิตทางน้ำ (Lifeguard) นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัด

1.5 บุคลากรฝ่ายการแพทย์ (Medical Liaison Personal) ควรจัดให้มีบุคลากรเหล่านี้เพื่อป้องกันและรองรับเหตุฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นต่อผู้ใช้บริการทั้งจากการออกกำลังกายและเหตุการณ์ร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้นในสถานบริการ

1.6 ผู้ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ (Coordinator) เช่น ช่างซ่อมบำรุงเพื่อทำหน้าที่ในการดูแลรักษา เครื่องมืออุปกรณ์ในกรณีเกิดความชำรุดเสียหาย นอกจากนั้นอาจจะเป็นคนขับรถ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย เป็นต้น

## 2. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

2.1 ห้องบริหารกาย เป็นสถานที่ที่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายหลากหลาย เช่น Free Weight, Bench Press, Dumbbell, Abdominal System, Cable Crossover เป็นต้น เป็นสถานที่ที่มีผู้ให้ความสนใจกันมาก สภาพห้องต้องเป็นที่ที่มีการถ่ายเทของอากาศได้สะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ อาจมีโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุเทป ไว้เพื่อบริการด้วย การดำเนินงานควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรมีการแนะนำวิธีการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายแก่ผู้ใช้บริการ
2. ควรมีเจ้าหน้าที่ปฏิบัติหน้าที่อย่างใกล้ชิดเมื่อมีผู้ใช้บริการ
3. ควรมีการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ใช้บริการ
4. ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อจัดให้ผู้ใช้บริการ เช่น การฝึกตัวต่อตัวกับผู้อื่น

ฝึกสอน การฝึกเป็นหมู่คณะ การฝึกแบบวงจร (Circuit-Training) เป็นต้น

5. เจ้าหน้าที่ควรมีการกระตุ้นผู้ออกกำลังกายให้มาใช้บริการอย่างสม่ำเสมอ

2.2 ห้องออกกำลังกาย เป็นห้องที่จัดไว้สำหรับการออกกำลังกายประเภทเดินแอโรบิก โยคะ เป็นต้น สภาพในห้องควรติดตั้งกระจก ระดับของเสียงควรอยู่ในระดับ 70-80 เดซิเบล และไม่ควรมากกว่า 90 เดซิเบล พื้นควรปูด้วยไม้ปาเก้ ห้ามนำอาหารเครื่องดื่มเข้ามา ควรมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเสียง เสื้อออกกำลังกาย ลูกบอล ลูกน้ำหนัก Step ไว้ให้พร้อมสำหรับการใช้งาน

2.3 สถานที่พักผ่อน ภายในสถานออกกำลังกายควรมีการจัดสถานที่สำหรับให้ผู้ใช้บริการได้พักผ่อน เช่น อ่านหนังสือ ที่นั่งเล่น เป็นต้น

2.4 สิ่งที่อำนวยความสะดวก เป็นการจัดบริการไว้ให้ผู้ใช้บริการให้ได้รับความสะดวกเมื่อมาใช้บริการ ควรจัดให้มีสถานที่แก่สมาชิก เช่น ล็อกเกอร์ ห้องอาบน้ำ ห้องน้ำ ห้องปฐมพยาบาล น้ำดื่ม เป็นต้น

3. ผู้ใช้บริการ เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของสถานบริการออกกำลังกาย การที่สถานบริการใดมีจำนวนผู้ใช้บริการเป็นจำนวนมาก แสดงว่าการจัดบริการของสถานบริการนั้น ดำเนินการได้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ที่มาใช้บริการ เหตุผลที่ผู้ใช้บริการเลือกใช้บริการสถานออกกำลังกายมีสาเหตุมาจาก อยู่ในสภาวะทางด้านสุขภาพ ต้องลดน้ำหนักหรือสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ได้รับการชักชวนจากคนรู้จัก ผู้ที่มาออกกำลังกายนั้นอาจมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน โดยแบ่งลักษณะของผู้ที่มาออกกำลังกายไว้ 3 กลุ่มดังนี้

- 3.1 กลุ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Fitness)
- 3.2 กลุ่มนันทนาการ (Recreational Fitness)
- 3.3 กลุ่มนักกีฬา (Performance Fitness)

ผู้ใช้บริการมักเป็นสมาชิกของสถานบริการออกกำลังกายเพราะการเป็นสมาชิกย่อมได้รับสิทธิพิเศษในด้านบริการ รูปแบบของสมาชิกอาจมีระยะเวลากำหนด เช่น รายปี รายครึ่งปี รายเดือน หรือตลอดชีพ ซึ่งขึ้นอยู่กับกฎของแต่ละสถานบริการ อัตราค่าสมาชิก (Member Free) โดยหลักการแล้วจะกำหนดขึ้นมาจากจำนวนเงินที่ลงทุน และสภาพการบริการสถานที่ที่การลงทุนมีการบริการดี อัตราค่าสมาชิกก็จะสูงกว่า แต่บางที่เป็นหน่วยงานราชการที่ทำหน้าที่ส่งเสริมประชาชนให้มีการออกกำลังกายก็อาจจะเก็บค่าสมาชิกในอัตราที่ไม่แพงเพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น

ในการดำเนินงานของสถานบริการออกกำลังกาย American College of Sport Medicine ได้กำหนดมาตรฐานของสถานบริการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. สถานบริการนั้นต้องมีความรับผิดชอบต่อเหตุฉุกเฉินที่จะกระทบต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ โดยต้องมีการกำหนดแผนปฏิบัติและบุคคลผู้รับผิดชอบ
2. สถานบริการแห่งนั้นต้องมีการคัดเลือกผู้สมัครเข้าเป็นสมาชิกเพื่อที่จะได้มีการกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่สมาชิก
3. ผู้ที่ทำหน้าที่ในการแนะนำ ผู้ฝึกสอน เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายต้องเป็นผู้ที่มีคุณวุฒิทางด้านพลศึกษาหรือการกีฬา
4. สถานบริการแห่งนั้นต้องมีการแจ้งเตือนเกี่ยวกับความเสี่ยงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการให้บริการของสมาชิก
5. สถานบริการแห่งนั้นต้องมีการจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมสำหรับเยาวชนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

6. สถานบริการแห่งนั้นต้องดำเนินการภายใต้กฎ ระเบียบ หรือกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ปัจจุบันคนให้ความสนใจตนเองด้วยการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่การเติบโตของสถานออกกำลังกายหลากหลายประเภท สามารถเห็นได้จากสถานออกกำลังกายในปัจจุบันที่แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ สโมสร ศูนย์กีฬา ศูนย์ฟิตเนส และศูนย์บริการเฉพาะ สถานออกกำลังกายที่เติบโตเร็วที่สุดคือ ศูนย์ฟิตเนส ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า สถานออกกำลังกาย ในประเทศไทยแบ่งสถานออกกำลังกายออกเป็น 4 ขนาดคือ ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง ขนาดเล็ก และศูนย์ฟิตเนสเฉพาะองค์กร สถานออกกำลังกาย แบ่งพื้นที่การให้บริการออกเป็น 2 ส่วน คือ พื้นที่เปิดใช้ในการวางอุปกรณ์ที่ให้บริการ และพื้นที่ปิดเป็นห้องเพื่อการออกกำลังกาย อุตสาหกรรมของการให้บริการสถานออกกำลังกายภายในประเทศสามารถจำแนกตามลักษณะการให้บริการออกเป็น 4 ประเภท (วิศาน คันธารัตนกุล, ม.ป.ป.) ดังนี้

1. สโมสร (Mega Club) เป็นศูนย์ออกกำลังกายที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่ มีกีฬาเกือบทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นกลางแจ้งหรือกีฬาในอาคาร เช่น ราชกรีฑาสโมสร, สปอร์ตคลับ เป็นต้น
2. ศูนย์กีฬา (Multi-Sport Center) เป็นศูนย์ออกกำลังกายขนาดปานกลาง โดยส่วนใหญ่อยู่ในโรงแรมหรืออาคารสำนักงานใหญ่ มีกีฬากลางแจ้งและในอาคารบางประเภทไว้บริการ เช่น สปอร์ตซิตี เป็นต้น

3. สถานออกกำลังกาย (Fitness Center) เป็นศูนย์ออกกำลังกายที่มีขนาดเล็ก เน้นการออกกำลังกายเฉพาะและให้ความสำคัญกับความสะดวกสบายในการเดินทาง นิยมตั้งอยู่ในศูนย์การค้าและอาคารสำนักงาน เช่น ฟิตเนสเฟิร์สท์, จีเอ็มเอ็มฟิตเนสคลับ เป็นต้น

4. ศูนย์บริการเฉพาะ (Niche Club) เป็นศูนย์ออกกำลังกายเฉพาะส่วนและควบคุมน้ำหนัก จะมีกลุ่มลูกค้าเฉพาะเจาะจง เช่น Body shape, Marie France Body Line เป็นต้น

ธุรกิจสถานออกกำลังกาย (Fitness Business) เป็นอีกหนึ่งธุรกิจที่มีการเจริญเติบโตอย่างมากในศตวรรษที่ 20 และมีแนวโน้มที่จะขยายตัวเพิ่มมากขึ้น ดังเห็นได้จากจำนวนสถานออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น ในประเทศไทยธุรกิจสถานออกกำลังกายเข้าสู่ตลาดเมื่อประมาณ 8 ปีที่ผ่านมา โดยในปี พ.ศ.2550 มีมูลค่าตลาดประมาณ 5,600 ล้านบาท ขยายตัวจากปี พ.ศ.2549 ที่มีมูลค่าตลาดประมาณ 5,200 ล้านบาท จึงทำให้ธุรกิจสถานออกกำลังกายในประเทศไทยมีแนวโน้มที่จะขยายตัวเพิ่มมากขึ้นอีกโดยอัตราการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของภาคบริการในช่วงปี พ.ศ. 2551 – 2554 ที่ผ่านมามีอัตราการขยายตัวอย่างต่อเนื่อง เฉลี่ยร้อยละ 5.3 สูงกว่าอัตราการเติบโตโดยเฉลี่ยของผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศซึ่งมีอัตราการเติบโตเฉลี่ยเพียงร้อยละ 3.7 และเมื่อพิจารณาถึงปริมาณการใช้จ่ายในการบริโภคบริการสถานออกกำลังกายจากทั้งในภาครัฐและภาคเอกชน ซึ่งสูงมากกว่า 100,000 ล้านบาท (สำนักคณะกรรมการพัฒนาขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ (สพข.), 2554) ในปัจจุบันประเทศไทยมีอัตราการเป็นสมาชิกสถานออกกำลังกายต่อจำนวนประชากรในประเทศ (Penetration Rate) เข้าใกล้ 1 % โดยยังคงสามารถขยายตัวเพิ่มขึ้นได้อีกมากหากเทียบกับประเทศในภูมิภาคเอเชียที่ส่วนใหญ่มีอัตราการเป็นสมาชิกสถานออกกำลังกายสูงกว่าประเทศไทย เช่น มาเลเซียมีอัตราการเป็นสมาชิกสถานออกกำลังกายต่อจำนวนประชากรในประเทศที่ 1.1 % ญี่ปุ่น 2.7 % ฮองกง 7.1 % เป็นต้น (ศูนย์วิจัยกสิกรไทย, 2552) รายงานศูนย์วิจัยกสิกรไทย พบว่า สถานออกกำลังกาย เป็นสถานบริการออกกำลังกายที่เจริญเติบโตเร็วที่สุด ทั้งในรูปแบบการขยายสาขาและการเพิ่มเติมอุปกรณ์หรือกิจกรรมให้มีความทันสมัยมากขึ้น โดยรายงานดังกล่าว ได้แบ่งขนาดของสถานออกกำลังกายในประเทศไทยโดยใช้จำนวนสาขาเป็นเกณฑ์ในการแบ่งขนาด แบ่งได้เป็น 4 ขนาด ดังนี้

1. สถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ (Large Size Fitness Center) มีจำนวนสาขาตั้งแต่ 10 สาขาขึ้นไป เช่น ฟิตเนสเฟิร์สท์ เป็นต้น ศูนย์ฟิตเนสขนาดใหญ่จะมีการลงทุนสูง มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความหลากหลายและทันสมัยอยู่เสมอ

2. สถานออกกำลังกายขนาดกลาง (Medium Size Fitness Center) มีจำนวนสาขาตั้งแต่ 5-9 สาขา เช่น วีฟิตเนส เป็นต้น

3. สถานออกกำลังกายขนาดเล็ก (Small Size Fitness Center) มีจำนวนสาขาตั้งแต่ 1-5 สาขา เช่น นาวส์ฟิตเนส เป็นต้น

4. สถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กร (Organization Fitness Center) เป็นการจัดสวัสดิการในด้านการกีฬาให้กับพนักงานในองค์กร โดยสมาชิกส่วนใหญ่จะเป็นบุคลากรภายใน

องค์กรจะมีสาขาเพียงสาขาเดียวและตั้งอยู่ในอาคารที่ทำการองค์กรนั้นๆ บางแห่งอาจมีการรับสมาชิกที่เป็นบุคคลภายนอกด้วย เช่น จีเอ็มเอ็มพีเทนส์ เป็นต้น

การออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายมีลักษณะที่แตกต่างจากการออกกำลังกายโดยทั่วไป นักวิทยาศาสตร์การกีฬาได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกายโดยทั่วไปออกเป็น 5 ประเภท คือ

1. การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อ (Isometric Exercise) จะไม่มีการเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การบีบวัตถุ การยืนต้นเสาหรือกำแพง เหมาะกับผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะเป็นเวลานาน แต่ไม่เหมาะกับผู้ที่เป็โรคหัวใจและความดันโลหิตสูงเพราะจะมีการกลั่นหายใจในขณะปฏิบัติ การออกกำลังกายชนิดนี้ไม่ได้ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อย่างครบถ้วน

2. การออกกำลังกายแบบมีการยืด-หดกล้ามเนื้อ (Isotonic Exercise) จะมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายขณะที่ออกกำลังกาย เช่น การวิดพื้น การยกน้ำหนัก การดึงข้อ เหมาะกับผู้ที่มีความต้องการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนของร่างกาย

3. การออกกำลังกายแบบทำให้กล้ามเนื้อทำงานอย่างสม่ำเสมอ (Isokinetic Exercise) จะมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อสม่ำเสมอตลอดเวลาการเคลื่อนไหว เช่น การถีบจักรยานอยู่กับที่ การขึ้นลงบันได หรือการใช้เครื่องมือทางชีวกลศาสตร์ การออกกำลังกายชนิดนี้เหมาะกับการใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาหรือผู้ที่มีความสมบูรณ์ทางร่างกายเป็นส่วนใหญ่

4. การออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) การออกกำลังกายประเภทนี้ส่วนใหญ่แล้วจะเหมาะกับนักกีฬาเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน เช่น วิ่ง 100 เมตร กระโดดสูง ฟุ่งแหลน เป็นต้น

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) การออกกำลังกายประเภทนี้มีลักษณะการออกกำลังกายที่มีการหายใจเข้า-หายใจออก ในระหว่างการเคลื่อนไหว เช่น การวิ่ง จ็อกกิ้ง เดินเร็ว หรือว่ายน้ำ เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายประเภทนี้เป็นที่นิยมมากของนักกีฬา และเป็นที่ยอมรับของนักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพราะการออกกำลังกายประเภทนี้สามารถบ่งบอกถึงสมรรถภาพของบุคคลนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี

จากประเภทของการออกกำลังกายโดยทั่วไปทั้ง 5 ประเภท สถานออกกำลังกายในประเทศไทยมีการบริการการออกกำลังกายไว้เพียง 3 ประเภท คือ

1. การออกกำลังกายแบบมีการยืด-หดกล้ามเนื้อ (Isotonic Exercise)
2. การออกกำลังกายแบบทำให้กล้ามเนื้อทำงานอย่างสม่ำเสมอ (Isokinetic Exercise)
3. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise)

โดยภายในสถานออกกำลังกายจะมีการแบ่งพื้นที่เพื่อรองรับกิจกรรมการออกกำลังกายเป็น 2 ส่วน คือ 1. พื้นที่เปิด (Open Area) เป็นพื้นที่ที่ใช้ในการวางอุปกรณ์ ให้บริการเพื่อตอบสนองการออกกำลังกายประเภท Isotonic Exercise และ ประเภท Isokinetic Exercise 2. พื้นที่ปิด (Close Area) เป็นพื้นที่ที่แบ่งเป็นห้องใช้สำหรับการออกกำลังกายประเภท Aerobic Exercise เช่น เดินแอโรบิก โยคะ เป็นต้น

### 3. การออกกำลังกาย

#### 3.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายหรือกระตุ้นให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างเป็นระบบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ จากการศึกษาข้อมูลมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

มันส์ ยอดคำ (2548) ได้ให้ความหมายของหลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิกไว้ดังนี้

1. ไม่มีอาการป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือด เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง
2. ออกกำลังกายจากเบาไปหาหนัก
3. มีการอบอุ่นร่างกายก่อนเสมอ
4. ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency) ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3-5 วันต่อสัปดาห์
5. ความหนัก (Intensity) ควรออกกำลังกายให้ชีพจรขึ้นถึงเป้าหมาย (Target Heart Rate) หรือประมาณ 60-80% ของชีพจรสูงสุด
6. ระยะเวลา (Duration) ควรออกกำลังกายต่อเนื่องประมาณ 15-60 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความหนักของกิจกรรม
7. รูปแบบ (Mode of Exercise) ควรเป็นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ กิจกรรมมีความต่อเนื่องและใช้ออกซิเจนอย่างธรรมชาติ
8. เมื่อมีอาการหน้ามืด ตาลาย ใจสั่น หายใจขัด หรือควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายไม่ได้ ควรหยุดออกกำลังกาย

Health Goods (2007) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นหลักพื้นฐานในการฝึกเพื่อให้เกิดความสม่ำเสมอของประเภทและเวลาในการออกกำลังกาย แนวความคิดทั้งสองอย่างนี้เพื่อนำมาฝึกแบบ Cardiorespiratory และการฝึกความอดทนเพื่อนำไปสู่การฝึกบนหลักแห่งความต้องการที่จะได้รับประโยชน์เฉพาะบุคคล ความเหมาะสมของการออกกำลังกายมีหลายแนวทาง หลักการนี้ใช้เป็นแนวทางเพื่อสร้างโปรแกรมสำหรับลูกค้าเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล

กาญจนศรี สิงห์ภู (2555) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด โดยมีกระบวนการใช้ออกซิเจนในขบวนการเผาผลาญเพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายต่อเนื่อง จึงมีชื่อเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า Aerobic Exercise

จึงกล่าวสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี เพิ่มทักษะและศักยภาพตลอดจน

พื้นพุงกล้ามเนื้อ รวมทั้งผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานและปราศจากโรคภัย โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศวัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ

### 3.2 หลักการออกกำลังกาย

ฉลอง อภิวงค์ (2554: อ้างอิงจาก การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2544) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพควรยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อ ดังนี้

1. การประเมินตนเอง สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับชนิดกีฬา การจะได้ผลของสมรรถภาพจากการออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของร่างกาย หากเบาเกินไปก็จะได้ผลหรือหากหนักเกินไปก็อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ด้วย

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยาการออกกำลังกายแต่ละอย่างย่อมมีการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมย่อมทำให้เกิดความไม่คล่องตัวเท่าที่ควรและยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อน เพราะในระหว่างการออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไปและยังทำอันตรายต่อระบบต่างๆ ในร่างกายอีกด้วย

3. เลือกเวลาดีนฟ้าอากาศ การกำหนดเวลาออกกำลังกายที่แน่นอนควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การออกกำลังกายในสภาพอากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณน้อยกว่าอากาศเย็น การออกกำลังกายในอากาศร้อนจึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกออกกำลังกายในเวลาเช้าตรู่และตอนเย็นที่มีอุณหภูมิต่ำจึงเหมาะสำหรับการออกกำลังกายแบบฝึกความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้นสามารถทำในขณะอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร การออกกำลังกายในเวลาอิ่มจะเกิดผลเสีย เนื่องจาก เวลาอิ่มกระเพาะอาหารจะอยู่ใต้กระบังลมจะทำให้การขยายตัวของปอดทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้ ขณะเดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยอาหารทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลง ดังนั้นหลักทั่วไปจึงควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ ในการออกกำลังกาย น้ำมีความจำเป็นมากเพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำมากก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

6. ความเจ็บป่วย การออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายเจ็บป่วยอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานหนักกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน และเมื่อไปออกกำลังกายก็มีการระบายความร้อนและหัวใจทำงานหนักมากยิ่งขึ้นทำให้เป็นอันตรายต่ออวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายอาจมีอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพัก โดยเฉพาะอาการหายใจติดขัด จุกแน่น ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจการฝืนอาจทำให้หัวใจหยุดเต้นและเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ตั้งใจปฏิบัติตามเทคนิคต่างๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่นๆ ออกไปหากขจัดออกไม่ได้ก็ไม่ควรออกกำลังกายต่อไปเพราะจะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

10. การพักผ่อน หลังจากการออกกำลังกายจำเป็นต้องมีการชดเชยรวมทั้งการซ่อมแซมและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก

กาญจนศรี สิงห์ภู (2554) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและเราควรทำโดยสม่ำเสมอไม่ว่าจะมีอายุเท่าใด การศึกษาวิจัยในระยะหลังบ่งชี้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งในชีวิตเพราะจะทำให้เกิดผลดีมากมาย เช่น ทำให้สุขภาพแข็งแรง สมรรถภาพของหัวใจและปอดดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้นถึงที่สุดคือทำให้อายุยืนยาว คำแนะนำสำหรับความหนักในการออกกำลังกายขั้นแรกคือ ควรทำให้หัวใจเต้นเร็วใกล้เคียงกับชีพจรสูงสุด โดยมีสูตรคำนวณดังนี้ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด =  $(220 - \text{อายุ}) \times 75/100$

ประวิตร เจนวรรณกุล (2547) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกายเพื่อความปลอดภัยของตนเอง

1. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งเหยาะ การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือเล่นกีฬาต่างๆ ก็ถือเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำหรือปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยลดการกระแทก ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย

2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ควรจะเป็นการวิ่งเหยาะ การเดินแอโรบิก หรือปั่นจักรยาน ก็ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลาง เป็นระยะเวลา 20-30 นาที ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

3. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรจะเริ่มออกกำลังกายอย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไปและควรเพิ่มระยะเวลาที่สั้นๆ เพื่อให้ร่างกายเกิดการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือบาดเจ็บ

4. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอดอาจไม่สามารถปรับตัวได้ทันทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่า วอร์ม-อัพ (warm-up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คลายอุ่น (Cool-down)

5. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้าๆ

6. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ ภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังจากออกกำลังกายได้ ลักษณะทำเหมือนการอบอุ่นร่างกาย

7. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เกิดเป็นตะคริว หรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ข้อเสนอแนะสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่ออกกำลังกายควรมีน้ำดื่มตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลังจากออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญ ควรรับประทานอาหารที่หลากหลายโดยมีสัดส่วนของแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์

8. พึงระวังอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

9. เมื่อเกิดการบาดเจ็บ ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บได้

จึงกล่าวสรุปได้ว่าหลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมควรมีหลักการออกกำลังกายเพื่อจะใช้บ่งบอกว่าก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายควรปฏิบัติอย่างไรเพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกายเพื่อการเลือกใช้ให้เหมาะสมและถูกต้องกับตนเอง

### 3.3 ประเภทของการออกกำลังกาย

อนงค์ บุญอดุลยรัตน์ (2542) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายไว้ตามลักษณะและวิธีที่แตกต่างกัน 4 ประเภท ดังนี้

#### 1. ประเภทของการออกกำลังกายแบ่งตามจุดมุ่งหมาย

1.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นวิธีการให้ร่างกายเกิดการพัฒนาและรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง โดยการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมและทำให้เกิดการพัฒนาสุขภาพ

1.2 การออกกำลังกายเพื่อเล่นกีฬา คือ ออกกำลังกายชนิดหนึ่งซึ่งมีกฎ กติกา แขนงแล้วแต่ชนิดของกีฬา มุ่งเน้นการแข่งขัน เพื่อความเป็นเลิศ มีการฝึกซ้อมออกกำลังกายซึ่งมีความหนักจนบางครั้งอาจเกิดอันตรายได้ การแข่งขันมีหลายระดับ เช่น แข่งขันเพื่อความสนุกสนานเป็นนันทนาการ เพื่อเชื่อมความสามัคคี

1.3 การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรงตัวและสัดส่วน เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการบริหารเฉพาะส่วน เพื่อให้มีรูปร่างที่สมส่วน

1.4 การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นให้อวัยวะหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายที่อ่อนแอหรือพิการให้แข็งแรงและสามารถทำงานได้

1.5 การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเป็นกิจกรรมที่เน้นนันทนาการเป็นการออกกำลังกายที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพจิต คลายเครียด ลดความวิตกกังวลและส่งเสริมความสามัคคี

## 2. ประเภทของการออกกำลังกายแบ่งตามวัย

2.1 การออกกำลังกายสำหรับทารก (แรกเกิด-3 ปี) วัยเด็กทารกวัยนี้ กล้ามเนื้อกระดูก ระบบประสาทต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีสัดส่วนและมีความพร้อมก่อน เด็กจึงจะเกิดการเรียนรู้ได้ กิจกรรมการออกกำลังกายควรเน้นในเรื่องการพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ โดยผู้ปกครองใช้มือหรืออุปกรณ์ (ของเล่น) มาช่วยเสริมพัฒนาการของเด็ก

2.2 การออกกำลังกายสำหรับเด็กเล็ก (4-6 ปี) เด็กในช่วงวัยนี้มีการพัฒนาอย่างมากในด้านจิตใจและบุคลิกภาพแวดล้อม ต้องจัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้แข็งแรงและทำงานประสานกันดีขึ้น เพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น พัฒนาการด้านอารมณ์ สังคมและสติปัญญา กิจกรรมที่ควรจัด คือ ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การโยน-รับบอล ยิมนาสติก ห้อยโหน การเล่นอิสระ กิจกรรมประกอบดนตรี เป็นต้น

2.3 การออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยเข้าเรียน (7-11 ปี) วัยนี้เริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศเข้าสู่ระยะวัยรุ่น กิจกรรมการออกกำลังกายควรตอบสนองความต้องการด้านสังคมของเด็กโดยปลูกฝังนิสัยรักการออกกำลังกาย รู้จักการเข้ากลุ่มยอมรับความสามารถของผู้อื่นและความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยเน้นกิจกรรมเข้าจังหวะเกมนำสู่กีฬา

2.4 การออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยรุ่น (12-18 ปี) วัยนี้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยามาก เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาวเต็มที่ การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย จะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมาก ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหลายๆ อย่างเพื่อให้เด็กได้มีโอกาสเลือกเล่นกีฬาที่ตนชอบ

2.5 การออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยรุ่นหนุ่มสาว (19-25 ปี) วัยนี้เริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีวุฒิภาวะหรือการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างเต็มที่ ร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายควรจัดกิจกรรม เช่น กิจกรรมกีฬาทุกประเภท กิจกรรมเข้าจังหวะเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย

2.6 การออกกำลังกายสำหรับวัยผู้ใหญ่ (26-54 ปี) ประสิทธิภาพของร่างกายจะมีสูงสุดเมื่ออายุ 25 ปี หลังจากนั้นประสิทธิภาพของร่างกายจะลดลงจนถึง 40-45 ปี จะเริ่มมีอัตราการเสื่อมถอยมากขึ้น ปัญหาสำหรับวัยนี้คือความยากลำบากในการปรับตัว ด้านประสิทธิภาพของร่างกายจำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้กระตุ้นระบบหายใจและไหลเวียน เสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูก

2.7 การออกกำลังกายสำหรับวัยสูงอายุ (55 ปีขึ้นไป) วัยนี้ร่างกายจะอ่อนแอลง กล้ามเนื้อหย่อนยานและเหี่ยวลงความสามารถลดลง ข้อต่อกระดูกเริ่มเสื่อม กิจกรรมการออกกำลังกายควรช่วยในการปรับทรง ฟันฟูและรักษาสภาพร่างกายช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียน

### 3. ประเภทของการออกกำลังกายแบ่งตามอุปกรณ์

3.1 การออกกำลังกายมือเปล่า เป็นการออกกำลังกายโดยใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระบบ อาจใช้จังหวะนับหรือการหายใจประกอบกิจกรรมการบริหารร่างกายด้วยมือเปล่า เช่น โยคะ มวยจีน

3.2 การออกกำลังกายใช้อุปกรณ์ เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย เพื่อให้กิจกรรมการออกกำลังกายเกิดความสนุกสนาน ได้รับความสนใจ ช่วยให้มีรูปแบบการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น เช่น ดนตรี ลูกบอล ไม้ เชือก

### 4. ประเภทของการออกกำลังกายแบ่งตามลักษณะวิธีฝึก

4.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric exercise) เป็นวิธีการฝึกออกกำลังกายโดยใช้กล้ามเนื้อหดเกร็งตัวเฉพาะส่วน วิธีการฝึกแบบนี้เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ สามารถปฏิบัติได้ทุกสถานที่ จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความแข็งแรง พบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดนานถึง 6 นาที วันละ 1 ครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้

4.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก (Isotonic exercise) เป็นการฝึกออกกำลังกายโดยที่กล้ามเนื้อหดตัว และคลายตัว เพื่อรับน้ำหนักทั้งที่เป็นอุปกรณ์ เช่น ดัมเบล หรือน้ำหนักตัวผู้ฝึกเอง การหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวรอบๆ ข้อต่อ ทำให้กล้ามเนื้อโตแข็งแรง

4.3 การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ เป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยเครื่องมือสามารถกำหนดความหนักเบาของกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้ใช้ เช่น ลู่วิ่ง เครื่องปั่นเขา

4.4 การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยใช้พลังงานที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อในรูปแบบของไกลโคเจน สลายออกมาเป็นพลังงาน โดยไม่ใช้ออกซิเจนช่วยสันดาปทำให้ออกแรงได้ทันทีอย่างรวดเร็วใช้เวลาสั้นๆ เช่น วิ่ง 100 เมตร ยกน้ำหนัก การออกกำลังกายชนิดนี้จึงไม่เสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อหัวใจและปอด

4.5 การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเผาผลาญพลังงานทั้งหมดจากไกลโคเจนและไขมันโดยไม่มีออกซิเจนจากการช่วยสันดาป ผล

ของการออกกำลังกายชนิดนี้จะทำให้เกิดความเมื่อยล้าน้อยกว่าแบบไม่ใช้ออกซิเจน สามารถออกกำลังกายได้นานเป็นชั่วโมงต่อเนื่อง

จึงกล่าวโดยสรุปได้ว่า ประเภทของการออกกำลังกายมีหลายประเภท คือ การออกกำลังกายตามจุดมุ่งหมาย ตามวัย ตามอุปกรณ์ที่ใช้และลักษณะวิธีการฝึกซึ่งล้วนแต่เป็นกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดการพัฒนาระบบการทำงานของหัวใจ ปอดและระบบไหลเวียนเลือด ทั้งนี้ยังเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วยให้ร่างกายปราศจากโรคภัย

### 3.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

กาญจนศรี สิงห์ภู (2554) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า ปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น สามารถป้องกันและรักษาโรคต่างๆ ได้มากขึ้น ดังนั้นสาเหตุส่วนใหญ่ของการเสียชีวิตมักมาจากโรคที่ไม่ติดเชื้อและจากพฤติกรรมของมนุษย์เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งเหล่านี้เราสามารถป้องกันได้โดยการออกกำลังกาย การป้องกันโดยการเสริมสร้างสุขภาพจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีประโยชน์ ดังนี้

1. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สมรรถภาพการทำงานของหัวใจดีขึ้น
2. ลดไขมันในเลือด เพราะไขมันในเลือดสูงเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
3. เพิ่ม High Density Lipoprotein (HDL-C) ในเลือด ซึ่งถ้ายิ่งสูงก็จะยิ่งดีเพราะช่วยป้องกันโรค
4. ลดความอ้วน เพิ่มกล้ามเนื้อ
5. ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
6. ช่วยลดความดันโลหิต ลดได้ประมาณ 10-15 มม.ปรอท
7. ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนเลือด กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อ กระดูกและผิวหนังแข็งแรงยิ่งขึ้น
8. ช่วยลดความเครียดและเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ชะลออายุ
9. ช่วยป้องกันมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก เป็นต้น
10. ทำให้สุขภาพดี ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค

สุดาร์ตน์ วาเรศ (2556: อ้างอิงจาก นราภรณ์ ชันธบุตร) กล่าวถึงประโยชน์การออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจ หลายประการ ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพที่ดี ทำงานไม่เหน็ดเหนื่อย แม้ว่าเหนื่อยง่ายก็หายเหนื่อยเร็ว
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งแปลกปลอมภายในร่างกายบางอย่างออกมากับเหงื่อ
4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจให้มีประสิทธิภาพยืนยาว ยาวนานของชีวิต

5. ช่วยลดความเคร่งเครียด ทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใส ปราศจากความกังวลใจทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น

6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน และสามารถลดความอ้วนได้เช่นกัน

7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด เป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างดี

8. การออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับสนิท ตื่นขึ้นมาสดชื่น ไม่มีเมื่อย ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ที่มีผลดีต่อสุขภาพ

9. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ เพราะร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต้านโรคติดต่อได้

10. ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตและการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดี คนที่ออกกำลังกายเสมอปริมาณของการฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายจะมีปริมาณมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งทำให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์

11. ช่วยให้การเผาผลาญในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปด้วยความเร็วช่วยให้การรับประทานอาหารได้มากยิ่งขึ้น

12. ในทางการแพทย์เชื่อว่า การออกกำลังกายภายหลังจากการผ่าตัด มีความจำเป็นเพราะจะช่วยให้ร่างกายคืนสภาพตามปกติเร็วขึ้นและให้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษา ทางทางการแพทย์ได้ด้วยที่เรียกว่า “กายภาพ”

13. ทางทางการแพทย์ทราบว่าการออกกำลังกายช่วยรักษาโรคหัวใจไม่ให้เป็นภัย แต่ต้องออกกำลังกายอยู่ในความดูแลของแพทย์ หัวใจที่ได้รับผลจากการออกกำลังกายจะทำให้โตกว่า แข็งแรงกว่า เต็มซ้าและมันคงกว่าหัวใจที่ไม่ได้มีการฝึก

14. การออกกำลังกายเสมอ ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคล โดยเฉพาะสำหรับเยาวชน จะช่วยสร้างลักษณะความกระฉับกระเฉง ว่องไว ความสง่าผ่าเผย และแข็งแรง

15. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและตื่นตัว มีความพร้อมอยู่เสมอ ช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ ได้

จึงกล่าวโดยสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพิ่มศักยภาพและความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันให้ได้อย่างมีความสุขสมบูรณ์ทั้งกายและใจ

## 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 4.1 งานวิจัยในประเทศ

แคทลียา โสมชาติและคณะ (2549) ศึกษาแนวโน้มการออกกำลังกายฟิตเนสของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่าทัศนคติของผู้ใช้บริการโดยรวมมีความเห็นในด้านผลิตภัณฑ์

ราคา สถานที่ และการโฆษณาส่งเสริมการขาย อยู่ในทิศทางบวก จากการเปรียบเทียบปัจจัยในการใช้บริการ โดยปัจจัยด้าน เพศ อายุ รายได้ การศึกษา และอาชีพ พบว่า ประชาชนมีทัศนคติโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชุตติมา รอดประทับ (2550) ศึกษาแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จำนวน 310 คน เป็นชาย 169 คน หญิง 141 คน โดยใช้แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับที่ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านร่างกายมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านความรักความชอบและความถนัดมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านสังคมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงานมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

วรรณิ เจิมสุวรรณค์ (2551) ศึกษาอิทธิพลของแรงจูงใจที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ สถานบริการสุขภาพสนามกีฬา จำนวน 1912 คน โดยใช้แบบสอบถาม TEMS มีค่าความเชื่อมั่นทั้ง 8 ด้าน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่มาออกกำลังกายมีระดับแรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก และการทดสอบสมการเชิงโครงสร้างพบว่าเพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกัน

สรายุทธ รักรุกู (2554) ศึกษาและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเล่นกรีฑาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาที่เข้าร่วมแข่งขันจำนวน 280 คน เป็นชาย 146 คน เป็นหญิง 134 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89 ผลการวิจัยพบว่า นักกรีฑามีแรงจูงใจในการเล่นกรีฑาอยู่ในระดับมาก เพศหญิงและเพศชายมีแรงจูงใจในการเล่นกรีฑาไม่แตกต่างกัน ประสิทธิภาพในการเล่นกรีฑาต่างกันมีแรงจูงใจในการเล่นกรีฑาไม่แตกต่างกัน ประเภทของการแข่งขันต่างกันมีแรงจูงใจในการเล่นกรีฑาไม่แตกต่างกัน

สิบลักษณ์ ใจสมุทร (2554) ศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายจำนวน 300 คน เป็นชาย 160 คน เป็นหญิง 140 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบบังเอิญ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนมีความแตกต่างกันในด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย และด้านชื่อเสียงและสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พนิดา ไชแสง (2556) ศึกษาและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 600 คน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาแต่ละมหาวิทยาลัยในกลุ่มราชภัฏรัตนโกสินทร์มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ตรวจสอบเป็นรายด้านพบว่า ด้านเป้าหมายไม่แตกต่างกัน ด้านความสนใจ ด้านความต้องการ ด้านเจตคติ ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า และสิ่งล่อใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ

แต่ละชั้นปีมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ตรวจสอบเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านไม่แตกต่างกัน

ปวริศา ยอดมัลย์ (2555) ศึกษาระดับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 282 คน เป็นชายและหญิง โดยใช้แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายของวอร์ณิ เจิมสุวรรณค์ (2547) ซึ่งมีความเที่ยงตรงเท่ากับ .94 ผลการวิจัยพบว่า ระดับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนตามปัจจัยส่วนบุคคลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พฤติกรรมในการออกกำลังกายด้านความบ่อยพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ด้านความนานพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ด้านความหนักพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ สรุปความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จักรดาว โพธิแสน (2555) ศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาคนพิการทีมชาติไทย และเปรียบเทียบแรงจูงใจระหว่างกีฬาประเภทบุคคลและกีฬาประเภททีม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาคนพิการทีมชาติไทยประเภทบุคคลจำนวน 7 คน ประเภททีมจำนวน 7 คน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้แบบวัดแรงจูงใจที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดของไวส์ (Weiss' Intrinsic/Extrinsic Motivation Scale) และแบบสอบถามกึ่งโครงสร้าง (Semi Structured Interview) ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬาทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมมีลักษณะแรงจูงใจไม่แตกต่างกัน โดยเป็นแบบภายในมากกว่าภายนอก ยกเว้นด้านความรู้แจ้งเท่านั้น และเมื่อเปรียบเทียบกับข้อมูลในการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างพบที่มีความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน

ชาติแก่ง ทองเกลี้ยวและคณะ (2555) ศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายและอัตมโนทัศน์ของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนสคลับและลานกีฬาในจังหวัดมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มาออกกำลังกายในฟิตเนสคลับในจังหวัดมหาสารคามจำนวน 5 แห่ง และผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาจำนวน 6 แห่ง จำนวน 400 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยใช้แบบสอบถามแรงจูงใจและอัตมโนทัศน์ในการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มาออกกำลังกายในฟิตเนสคลับและในลานกีฬามีแรงจูงใจโดยรวมในระดับมาก โดยตรวจสอบรายด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม พบว่า ผู้ที่มาออกกำลังกายในฟิตเนสคลับมีแรงจูงใจน้อยกว่าผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และมีอัตมโนทัศน์ในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ภัทรดนัย ประสานตรี (2556) ศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 40 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 40 จำนวน 240 คน เป็นชาย 144 คน เป็นหญิง 96 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเชื่อมั่น

เท่ากับ .95 ผลการวิจัยพบว่า มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก โดยจำแนกตามตัวแปรเพศพบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ จำแนกตามประสบการณ์พบว่า ไม่แตกต่างกัน

#### 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เจนนิเฟอร์ (Jennifer. 2005) ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบแรงจูงใจภายในระหว่างนักกีฬา ระดับเยาวชน 2 กลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า สำหรับตัวบุคคลแล้วระดับของความเข้าใจเฉพาะด้าน (เช่น กระบวนการรับรู้) เขายังต้องทะนุบำรุง/รักษาระดับของความสนใจหรือความกระตือรือร้นสิ่งนั้นต่อไป การศึกษาเปรียบเทียบในเรื่องแรงจูงใจภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การกำหนดว่าแรงจูงใจภายในที่ได้มาจากแบบทดสอบที่มีพื้นฐานทางด้านทัศนคติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในส่วนแรงจูงใจภายในระหว่างสองกลุ่มดังกล่าว นักวิจัยได้แนะนำว่าการศึกษาวิจัยต่างๆ ในอนาคต ควรจะพิจารณาบันทึกต่าง ๆ มากมายและเวลาที่ใช้เล่น วิธีของคำสั่งเช่นเดียวกับโครงสร้างต่างๆ ทางจิตวิทยา เช่น ความคิดที่จะสะท้อนตนเอง การบรรลุนิติภาวะด้านการรับรู้ อายุ เรื่องราวต่างๆ ทางสังคม

แพริช และคณะ (Parish. et, al. 2003) ศึกษาอิทธิพลที่มีผลต่อการได้รับแรงจูงใจและสถานการณ์ของแรงจูงใจในด้านความประพฤติทางด้านร่างกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 213 คน และเป็นเพศหญิง 229 คน ความสำคัญของอายุของแต่ละเพศเป็นปฏิกริยาที่แสดงออกมา ชัดแย้งกันระหว่างระดับ 6 ถึงระดับ 8 ความขัดแย้งได้ปรากฏในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ผลการวิจัยพบว่า เพศ ความสามารถ และความชำนาญ มีความเกี่ยวข้องในการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเพิ่มแรงจูงใจจะมีอิทธิพลต่อการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

โคเฮน แมนส์ฟิลด์ และคณะ (Cohen Mansfield. et, al. 2003) ศึกษาอุปสรรคและแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 74-85 ปี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เข้าร่วมจำนวน 324 คน โดยใช้แบบสอบถามเรื่องสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า บุคคลมีความจำเป็นที่จะต้องใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อความเข้าใจในอุปสรรคและเป็นการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ

มูส และทริช (Muse, Trish. 2005) ศึกษาแรงจูงใจและความสำคัญผูกพันกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ประชากรผู้สูงอายุได้ถูกนำมาใช้ศึกษาเพื่อที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงในการออกกำลังกาย เทคนิคการสร้างแรงจูงใจและการตั้งจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย พร้อมด้วยตัวอย่างของประโยชน์ในด้านแรงจูงใจของประชาชนผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่เข้าร่วมสามารถสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

จวอนซ์ เอ โมเรโน และคณะ (Juan A. Moreno. et, al. 2010) ศึกษาการกำหนดแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของขอบเขตการหลีกเลี่ยง การประสบความสำเร็จ การกำหนดเป้าหมาย และทัศนคติความมุ่งมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่ออกกำลังกาย จำนวน 727 คน เป็นชาย 402 คนและเป็นหญิง 325 คน โดยใช้แบบสอบถามออกแบบตัดขวาง ผลการวิจัยพบว่า มีการรับรู้ในเชิงบวกด้านการรับรู้ความสามารถเพิ่มขึ้น การรับรู้ในเชิง

บวกรสามารถช่วยให้เกิดเป้าหมายในการเรียนรู้และกำหนดเป้าหมายได้ ช่วยเพิ่มความสามารถในการรับรู้แรงจูงใจในตนเอง การรับรู้ในเชิงลบมีผลคือ รูปแบบของการรับรู้คงที่ทั้งชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

บราวน์ (Brown. 2005) ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 398 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า มีเพียงการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมาของนักศึกษา

ไวท์ (ฐิติมา เมืองจันทร์. 2553: อ้างอิงจาก White. 1990) ศึกษาลักษณะเฉพาะตัวทางด้านเกี่ยวกับจิตวิทยาและแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยที่มีความสามารถสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยเซาท์อีสเทิร์น ที่ประสบความสำเร็จในรายการแข่งขันกีฬารายในประเทศ โดยใช้แบบสอบถามมาตรฐานซึ่งมี 3 ตอน คือ ประสิทธิภาพทางด้านกีฬา ความคิดเห็นส่วนตัว และระดับความสนใจทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์อย่างมากกับบุคคลและการแก้ไขทางสังคม และการแข่งขัน ความก้าวร้าว ความขัดแย้ง มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความรู้สึกในทางลบมีความสัมพันธ์ระหว่างการปรับปรุงตัวทางการกีฬารายการพิเศษ ในด้านความก้าวร้าวและความขัดแย้งมีความสัมพันธ์ระดับสูงทั้งนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคล องค์ประกอบของบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาและความสนใจทางสังคมไม่มีสิ่งใดชี้ว่า การจัดการแก้ไของค์ประกอบส่วนบุคคลให้เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา และแม้ว่านักกีฬาในกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยจะมีความสำเร็จในการแข่งขันอย่างสูง เขาก็ยังเห็นคุณค่าของการผลานความร่วมมือและเป็นเครื่องมือสำคัญของการประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาและประสบความสำเร็จในการศึกษา

เบทานี่ เอ็ม ควานส์ และ แองกิล่า ดี ไบรอัน (Bethany M. Kwan and Angela D. Bryan. 2010) ศึกษาผลของการตอบสนองต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายในด้านของทัศนคติ ด้านบรรทัดฐาน ด้านการรับรู้ประสิทธิภาพของตนเอง และด้านความมุ่งมั่นตั้งใจ ตัวอย่างเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายมากกว่า 3 เดือน ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 30 นาทีในกิจกรรมการออกกำลังกายระยะสั้น ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มีประสิทธิภาพในการออกกำลังกายมีแนวโน้มด้านทัศนคติและความสามารถในการรับรู้ประสิทธิภาพของตนเองเพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อการตอบสนองด้านบรรทัดฐานซึ่งมีความสัมพันธ์กับความมุ่งมั่นตั้งใจเพิ่มมากขึ้น

ทิโม (ปริญญา มั่นประเสริฐ. 2552: อ้างอิงจาก Timo. 2002) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจการออกกำลังกายและความสามารถทางการกีฬาของนักเรียน กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนเกรด 9 จำนวน 178 คน สอนโดยครู 4 คน กลุ่มควบคุมมีนักเรียนจำนวน 259 คน สอนโดยครู 5 คน การศึกษาครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง โดยใช้แบบสอบถามที่เป็นภาษาฟินแลนด์เกี่ยวกับแรงจูงใจทางการกีฬา และแบบสอบถามความสามารถทางการกีฬา (ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแบบสอบถาม PSP) และแบบสอบถามการรับรู้ความสำเร็จ CFA ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการเพิ่มแรงจูงใจน้อยที่สุด นักเรียนกลุ่มควบคุมมีระดับแรงจูงใจลดลงหลังจากปรับระดับ

ความแตกต่างในตอนต้น พบว่า มีการลดลงในกลุ่มทดลองเล็กน้อยขณะที่กลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้น สำหรับกลุ่มทดลองระหว่างเด็กชายและเด็กหญิงขาดแรงจูงใจลดลงน้อยที่สุดในขณะกลุ่มควบคุม เด็กชายมีแรงจูงใจเพิ่มขึ้นปานกลาง เด็กหญิงแรงจูงใจลดลงเล็กน้อย ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ครูผู้สอนมีผลต่อแรงจูงใจของนักเรียน

ซัลกูเอโร และคณะ (Salguero. et, al. 2004) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและการรับรู้ความสามารถทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 428 คน เป็นนักกีฬาชาย 204 คน และนักกีฬาหญิง 224 คน โดยใช้แบบทดสอบแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม (The Participation Motivation Inventory: PMI) โดยแบบสอบถามนี้ถูกแบ่งออกเป็น 7 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านความสนุกหรือสัมพันธภาพ ด้านการแข่งขันหรือทักษะ ด้านบุคคลอื่นๆ ที่มีความสำคัญกับตัวเอง และแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถทางกาย (The Perceived Physical Ability Scale: PPA) ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านการแข่งขันหรือทักษะมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยของ PPA สูงกว่ากลุ่มที่อยู่ระดับกลางและระดับต่ำทุกด้านของแรงจูงใจ และพบความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำระหว่างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกับการรับรู้ความสามารถทางกายของนักกีฬา 6 ด้าน ยกเว้นความสนุกหรือด้านสัมพันธภาพ แรงจูงใจระหว่างชายกับหญิงมีความแตกต่างในด้านเพื่อความสนุกสนานหรือสัมพันธภาพ ด้านบุคคลอื่นๆ ที่มีความสำคัญกับตัวเองและด้านสถานภาพ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศทั้งหมดนี้ กล่าวโดยสรุปได้ว่า แรงจูงใจมีความสำคัญที่จะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมหรือความสามารถออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่บุคคลใดจะแสดงออกถึงพฤติกรรมมีสาเหตุมาจากแรงจูงใจของบุคคลนั้น ที่ต้องการตอบสนองความต้องการของตนเอง ดังนั้นควรให้ความสำคัญในการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดตรงตามความต้องการและเพื่อบรรลุเป้าหมายความสำเร็จสูงสุด

### บทที่ 3

## วิธีการดำเนินวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินตามขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นสมาชิกที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย ทั้ง 4 ขนาด ได้แก่ สถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ สถานออกกำลังกายขนาดกลาง สถานออกกำลังกายขนาดเล็ก และสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กร

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เป็นสมาชิก ตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป โดยได้มาจากการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางการสุ่มกลุ่มตัวอย่างของ ยามาเน่ (Yamane, 1973) ที่ระดับค่าความเชื่อมั่น 95% เก็บข้อมูลโดยการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 385 คน โดยเป็นสมาชิกจากสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่จำนวน 100 คน ขนาดกลาง จำนวน 99 คน ขนาดเล็ก จำนวน 95 คน และเฉพาะองค์กร จำนวน 91 คน ดังตารางแสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดสถานออกกำลังกาย	ประชากร(คน)	กลุ่มตัวอย่าง(คน)
1. สถานออกกำลังกายขนาดใหญ่	66,930	100
2.สถานออกกกำลังกายขนาดกลาง	14,850	99
3.สถานออกกำลังกายขนาดเล็ก	2,396	95
4.สถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กร	1,250	91

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 1 ชุด โดยการศึกษาจากงานวิจัย ผู้เชี่ยวชาญ และเอกสารตำราต่าง ๆ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามความต้องการในการออกกำลังกาย 5 ด้าน

ทดสอบคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามเท่ากับ 0.97

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือไปยังเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องของสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด ได้แก่ สถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ สถานออกกำลังกายขนาดกลาง สถานออกกำลังกายขนาดเล็ก และสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กร
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถามและรับคืนด้วยตนเอง

## การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนตัวมาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยลำดับชั้นความต้องการในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายด้วยการเรียงลำดับ
3. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด ตามลำดับชั้นความต้องการในการออกกำลังกายของมาสโลว์ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง
4. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของลำดับความต้องการในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง 4 ขนาด ด้วยสถิติ ANOV

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องของศึกษาดังนี้

$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
N	แทน	จำนวนของผู้เข้ารับการทดสอบ
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ค่า Degree of freedom
M.S.	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง
F	แทน	ค่าสถิติเอฟ (F-test)
p	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องลำดับขั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกาย ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บแบบสอบถามนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สำเร็จรูปทางสถิติ ดังต่อไปนี้

- นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าความเฉลี่ย และค่าร้อยละ
- วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยลำดับขั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายด้วยการเรียงลำดับ
- วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยลำดับขั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด ได้แก่ สถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ สถานออกกำลังกายขนาดกลาง สถานออกกำลังกายขนาดเล็ก และสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กร ตามลำดับขั้นความต้องการในการออกกำลังกายของมาสโลว์ทั้ง 5 ด้าน
- เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยลำดับขั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด ด้วยสถิติ ANOVA
- กำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ(N=385)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	207	53.2
หญิง	178	46.2
2. อายุ		
17 – 25 ปี	69	17.9
26 – 33 ปี	191	49.6
34 – 41 ปี	91	23.6
42 – 49 ปี	23	5.9
50 – 74 ปี	11	2.8
3. ส่วนสูง		
น้อยกว่า 150 – 160 ซม.	70	18.1
161 – 170 ซม.	179	46.4
171 – 180 ซม.	109	28.3
มากกว่า 181 ซม.	27	7.0
4. น้ำหนักตัว		
น้อยกว่า 40 – 50 กก.	68	17.6
51 – 60 กก.	123	31.9
61 – 70 กก.	126	32.7
71 – 80 กก.	36	9.3
81 – 90 กก.	21	5.4
มากกว่า 91 กก.	11	2.8

## ตาราง 1 (ต่อ)

รายการ(N=385)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	12	3.1
ปริญญาตรี	310	80.5
ปริญญาโท	61	15.8
ปริญญาเอก	2	0.5
6. อาชีพ		
นักเรียน-นักศึกษา	23	6.0
พนักงานบริษัท	268	69.6
รับราชการ	20	5.2
ธุรกิจส่วนตัว	56	14.5
อื่น ๆ	18	4.7
7. รายได้สุทธิต่อเดือน		
ต่ำกว่า 10,000	17	4.4
11,000 – 20,000	96	24.9
21,000 – 30,000	121	31.4
มากกว่า 30,000	151	39.0

ตาราง 1 (ต่อ)

รายการ(N=385)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
9. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย		
น้อยกว่า 30 นาที	23	6.0
30 – 60 นาที	256	66.5
มากกว่า 60 นาที	106	27.5
10. ออกกำลังกายเฉลี่ยต่อสัปดาห์		
1 – 2 วัน	132	34.3
3 – 5 วัน	222	57.7
ทุกวัน	31	8.1

จากตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 385 คน เป็นเพศชาย จำนวน 207 คน (ร้อยละ 53.2) และเป็นเพศหญิง จำนวน 178 คน (ร้อยละ 46.2) โดยส่วนใหญ่มีอายุโดยเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 26 – 33 ปี จำนวน 191 คน (ร้อยละ 49.6) มีน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 61 – 70 กิโลกรัม จำนวน 126 คน (ร้อยละ 32.7) มีส่วนสูงโดยเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 161 – 170 เซนติเมตร จำนวน 179 คน (ร้อยละ 46) ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 310 คน (ร้อยละ 80.5) อาชีพส่วนใหญ่เป็นพนักงานบริษัท จำนวน 268 คน (ร้อยละ 69.6) ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน 285 คน (ร้อยละ 74) มีรายได้สุทธิต่อเดือนส่วนใหญ่มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 151 คน (ร้อยละ 39.2) ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 349 คน (ร้อยละ 90.6) ส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 30-60 นาที จำนวน 256 คน (ร้อยละ 66.5) ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ย 3-5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 222 คน (ร้อยละ 57.7) และมีประสบการณ์ในการออกกำลังกายที่สถานออกกำลังกายส่วนใหญ่ 1 ปี จำนวน 114 คน (ร้อยละ 28.3) สาเหตุที่เลือกออกกำลังกายที่สถานออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เพื่อสุขภาพ (ร้อยละ 91.4) ส่วนใหญ่สมาชิกไม่มีการออกกำลังกายที่อื่นเพิ่มเติม จำนวน 259 คน (ร้อยละ 67.3)

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิก  
สถานออกกำลังกายโดยรวม ด้วยการเรียงลำดับ (N=385)

ลำดับชั้นความต้องการตามทฤษฎีของมาส โลว์	$\bar{x}$	SD	อันดับ แรงจูงใจ
1. ความต้องการทางด้านร่างกาย	3.99	0.58	3
2. ความต้องการความปลอดภัย	4.09	0.67	2
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ	3.81	0.69	5
4. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง	3.91	0.67	4
5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง	4.19	0.56	1

ตารางที่ 2 แสดงให้เห็นค่าเฉลี่ยลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายด้วยการเรียงลำดับ ดังนี้ ลำดับชั้นความต้องการทางด้านความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization needs) อยู่ในอันดับ 1 ( $\bar{x}$  = 4.19) ด้านความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) อยู่ในอันดับ 2 ( $\bar{x}$  = 4.09) ด้านความต้องการทางด้านร่างกาย (Physical needs) อยู่ในอันดับ 3 ( $\bar{x}$  = 3.99) ด้านความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Self-Esteem needs) อยู่ในอันดับ 4 ( $\bar{x}$  = 3.91) และด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging needs) อยู่ในอันดับ 5 ( $\bar{x}$  = 3.81) ตามลำดับ

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิก  
สถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด ตามลำดับชั้นความต้องการในการออกกำลังกายทั้ง 5 ด้านของ  
มาสเตอร์

สถานออกกำลังกาย	ขนาดใหญ่		ขนาดกลาง		ขนาดเล็ก		เฉพาะ องค์กร	
	100 (คน)	อันดับ	99 (คน)	อันดับ	95 (คน)	อันดับ	91 (คน)	อันดับ
ลำดับชั้นความต้องการ ของมาสเตอร์	$\bar{X}$ (SD)	อันดับ	$\bar{X}$ (SD)	อันดับ	$\bar{X}$ (SD)	อันดับ	$\bar{X}$ (SD)	อันดับ
1. ความต้องการ ทางด้านร่างกาย	4.03(0.65)	3	3.98(0.24)	4	3.89(0.72)	3	4.0 5(0.59)	3
2. ความต้องการ ความปลอดภัย	4.06(0.79)	2	4.02(0.36)	2	4.13(0.79)	2	4.1 5(0.66)	2
3. ความต้องการ ความรักและความ เป็นเจ้าของ	3.90(0.74)	4	3.66(0.41)	5	3.75(0.88)	5	3.9 5(0.60)	5
4. ความต้องการ ได้รับความนับถือยก ย่อง	3.87(0.77)	5	4.01(0.28)	3	3.78(0.84)	4	3.9 7(0.63)	4
5. ความต้องการที่จะ เข้าใจตนเองอย่าง แท้จริง	4.19(0.68)	1	4.22(0.21)	1	4.19(0.65)	1	4.1 6(0.57)	1

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด ตามลำดับชั้นความต้องการในการออกกำลังกายทั้ง 5 ด้านของมาสเตอร์ พบว่า 1. สถานออกกำลังกายขนาดใหญ่มีลำดับชั้นความต้องการด้านความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงอยู่ในอันดับ 1 ( $\bar{X}$  = 4.19) ด้านความต้องการความปลอดภัยอยู่ในอันดับ 2 ( $\bar{X}$  = 4.06) ด้านความต้องการทางด้านร่างกายอยู่ในอันดับ 3 ( $\bar{X}$  = 4.06) ด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของอยู่ในอันดับ 4 ( $\bar{X}$  = 3.90) และด้านความต้องการได้รับความนับถือยกย่องอยู่ในอันดับ 5 ( $\bar{X}$  = 3.87) ตามลำดับ 2. สถานออกกำลังกายขนาดกลางมีลำดับชั้นความต้องการด้านความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงอยู่ในอันดับ 1 ( $\bar{X}$  = 4.22) ด้านความต้องการความปลอดภัยอยู่ในอันดับ 2 ( $\bar{X}$  = 4.02) ด้านความต้องการได้รับความนับถือยกย่องอยู่ในอันดับ 3 ( $\bar{X}$  = 4.01) ด้านความต้องการทางด้านร่างกายอยู่ในอันดับ 4 ( $\bar{X}$  = 3.98) และด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของอยู่ในอันดับ 5 ( $\bar{X}$  = 3.66) ตามลำดับ 3. สถานออกกำลังกายขนาดเล็กมีลำดับชั้นความต้องการด้านความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงอยู่ในอันดับ 1 ( $\bar{X}$  = 4.19) ด้านความต้องการความ

ปลอดภัยอยู่ในอันดับ 2 ( $\bar{X} = 4.13$ ) ด้านความต้องการทางด้านร่างกายอยู่ในอันดับ 3 ( $\bar{X} = 3.89$ ) ด้านความต้องการได้รับความนับถือยกย่องอยู่ในอันดับ 4 ( $\bar{X} = 3.78$ ) และด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของอยู่ในอันดับ 5 ( $\bar{X} = 3.75$ ) ตามลำดับ 4. สถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กรมีลำดับชั้นความต้องการด้านความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงอยู่ในอันดับ 1 ( $\bar{X} = 4.16$ ) ด้านความต้องการความปลอดภัยอยู่ในอันดับ 2 ( $\bar{X} = 4.15$ ) ด้านความต้องการทางด้านร่างกายอยู่ในอันดับ 3 ( $\bar{X} = 4.05$ ) ด้านความต้องการได้รับความนับถือยกย่องอยู่ในอันดับ 4 ( $\bar{X} = 3.97$ ) และด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของอยู่ในอันดับ 5 ( $\bar{X} = 3.95$ ) ตามลำดับ

ตาราง 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ สถานออกกำลังกายขนาดกลาง สถานออกกำลังกายขนาดเล็ก และสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กร

รายการ	df	MS	F	p
1. ความต้องการทางด้านร่างกาย				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.51	1.51	0.21
ภายในกลุ่ม	381	0.33		
2. ความต้องการความปลอดภัย				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.35	0.76	0.54
ภายในกลุ่ม	381	0.45		
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ				
ระหว่างกลุ่ม	3	1.66	3.57	0.01*
ภายในกลุ่ม	381	0.46		
4. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง				
ระหว่างกลุ่ม	3	1.07	2.41	0.06
ภายในกลุ่ม	381	0.44		
5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.06	0.20	0.89
ภายในกลุ่ม	381	0.32		

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า สถานออกกำลังกายมีลำดับชั้นความต้องการด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของสถานออกกำลังกายแต่ละขนาด (N=385)

ความต้องการความรัก และความเป็นเจ้าของ	N	$\bar{X}$	SD	สถานออกกำลังกาย			
				ขนาดใหญ่	ขนาดกลาง	ขนาดเล็ก	เฉพาะองค์กร
ขนาดใหญ่	100	3.90	0.74	-	0.81	0.44	0.94
ขนาดกลาง	99	3.66	0.41	0.81	-	0.82	0.02*
ขนาดเล็ก	95	3.75	0.88	0.44	0.82	-	0.18
เฉพาะองค์กร	91	3.95	0.60	0.94	0.02*	0.18	-

\* $p < .05$

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า สถานออกกำลังกายขนาดกลางและสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กรมีลำดับชั้นความต้องการด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์หาค่าความเฉลี่ย ค่าร้อยละและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลจากแบบสอบถาม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 385 คน เป็นเพศชาย จำนวน 207 คน (ร้อยละ 53.2) และเป็นเพศหญิง จำนวน 178 คน (ร้อยละ 46.2) โดยส่วนใหญ่มีอายุโดยเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 26 – 33 ปี จำนวน 191 คน (ร้อยละ 49.6) มีน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 61 – 70 กิโลกรัม จำนวน 126 คน (ร้อยละ 32.7) มีส่วนสูงโดยเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 161 – 170 เซนติเมตร จำนวน 179 คน (ร้อยละ 46) ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 310 คน (ร้อยละ 80.5) อาชีพส่วนใหญ่เป็นพนักงานบริษัท จำนวน 268 คน (ร้อยละ 69.6) ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน 285 คน (ร้อยละ 74) มีรายได้สุทธิต่อเดือนส่วนใหญ่มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 151 คน (ร้อยละ 39.2) ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 349 คน (ร้อยละ 90.6) ส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการออกกำลังกาย 30-60 นาที จำนวน 256 คน (ร้อยละ 66.5) ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ย 3-5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 222 คน (ร้อยละ 57.7) และมีประสบการณ์ในการออกกำลังกายที่สถานออกกำลังกายส่วนใหญ่ 1 ปี จำนวน 114 คน (ร้อยละ 28.3) สาเหตุที่เลือกออกกำลังกายที่สถานออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เพื่อสุขภาพ (ร้อยละ 91.4) ส่วนใหญ่สมาชิกไม่มีการออกกำลังกายที่อื่นเพิ่มเติม จำนวน 259 คน (ร้อยละ 67.3)

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายด้วยการเรียงลำดับ ค่าเฉลี่ยลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด คือ สถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ สถานออกกำลังกายขนาดกลาง สถานออกกำลังกายขนาดเล็ก และสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กร ตามความต้องการในการออกกำลังกายทั้ง 5 ด้านของมาสโลว์ และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด ขนาด ด้วยสถิติ ANOVA

การวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า แรงจูงใจด้านความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization Needs) อยู่ในอันดับ 1 ( $\bar{x}$  = 4.19) ด้านความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) อยู่ในอันดับ 2 ( $\bar{x}$  = 4.09) ด้านความต้องการทางด้านร่างกาย (Physical Needs) อยู่ในอันดับ 3 ( $\bar{x}$  = 3.99) ด้านความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Self-Esteem Needs) อยู่ใน

อันดับ 4 ( $\bar{x} = 3.91$ ) และด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) อยู่ในอันดับ 5 ( $\bar{x} = 3.81$ ) ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูลลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด ตามความต้องการในการออกกำลังกายทั้ง 5 ด้านของมาสโลว์ พบว่า 1. สถานออกกำลังกายขนาดใหญ่มีลำดับชั้นความต้องการด้านความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงอยู่ในอันดับ 1 ( $\bar{x} = 4.19$ ) ด้านความต้องการความปลอดภัยอยู่ในอันดับ 2 ( $\bar{x} = 4.06$ ) ด้านความต้องการทางด้านร่างกายอยู่ในอันดับ 3 ( $\bar{x} = 4.06$ ) ด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของอยู่ในอันดับ 4 ( $\bar{x} = 3.90$ ) และด้านความต้องการได้รับความนับถือยกย่องอยู่ในอันดับ 5 ( $\bar{x} = 3.87$ ) ตามลำดับ 2. สถานออกกำลังกายขนาดกลางมีลำดับชั้นความต้องการด้านความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงอยู่ในอันดับ 1 ( $\bar{x} = 4.22$ ) ด้านความปลอดภัยอยู่ในอันดับ 2 ( $\bar{x} = 4.02$ ) ด้านความต้องการได้รับความนับถือยกย่องอยู่ในระดับ 3 ( $\bar{x} = 4.01$ ) ด้านความต้องการทางด้านร่างกายอยู่ในอันดับ 4 ( $\bar{x} = 3.98$ ) และด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของอยู่ในอันดับ 4 ( $\bar{x} = 3.66$ ) ตามลำดับ 3. สถานออกกำลังกายขนาดเล็กมีลำดับชั้นความต้องการด้านความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงอยู่ในอันดับ 1 ( $\bar{x} = 4.19$ ) ด้านความปลอดภัยอยู่ในอันดับ 2 ( $\bar{x} = 4.13$ ) ด้านความต้องการทางด้านร่างกายอยู่ในอันดับ 3 ( $\bar{x} = 3.89$ ) ด้านความต้องการได้รับความนับถือยกย่องอยู่ในอันดับ 4 ( $\bar{x} = 3.78$ ) และด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของอยู่ในระดับ 5 ( $\bar{x} = 3.75$ ) ตามลำดับ 4. สถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กรมีลำดับชั้นความต้องการด้านความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงอยู่ในอันดับ 1 ( $\bar{x} = 4.16$ ) ด้านความปลอดภัยอยู่ในอันดับ 2 ( $\bar{x} = 4.15$ ) ด้านความต้องการทางด้านร่างกายอยู่ในอันดับ 3 ( $\bar{x} = 4.05$ ) ด้านความต้องการได้รับความนับถือยกย่องอยู่ในอันดับ 4 ( $\bar{x} = 3.97$ ) และด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของอยู่ในอันดับ 5 ( $\bar{x} = 3.95$ ) ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด พบว่า ลำดับชั้นความต้องการด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของของสถานออกกำลังกายขนาดกลางและสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ไม่แตกต่างกัน

## อภิปรายผล

จากการศึกษาลำดับขั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกาย สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากผลการศึกษาลำดับขั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายพบว่า แรงจูงใจสำคัญที่ส่งผลให้สมาชิกมาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายคือ ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization Needs) โดยผู้ใช้บริการให้คะแนนเฉลี่ยความต้องการอยู่ในอันดับที่ 1 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการที่สมาชิกรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถในการออกกำลังกาย รับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย รวมถึงรับรู้ว่าคุณสามารถแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้กับผู้อื่นได้ เป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการออกกำลังกาย ดังนั้น สถานออกกำลังกายจึงควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมความรู้ ความสามารถ และความเข้าใจให้แก่สมาชิก ซึ่งจะส่งผลให้สมาชิกเข้าใจตนเอง และรับรู้ถึงความสามารถ ทักษะ และศักยภาพของตนเองในการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ มีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเองในด้านการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและจะยังคงออกกำลังกายต่อไป เพื่อตอบสนองความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับ ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์และธารารัตน์ แสงดาว (2555) ที่พบว่า แรงจูงใจมีส่วนสำคัญในการสร้างความสำเร็จและพัฒนาบุคคลให้สามารถพัฒนาตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับและตระหนักในความสามารถของตนเอง เพื่อช่วยให้การกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จ บรรลุเป้าหมาย มีแนวทางที่แน่นอน โดยเกิดจากความต้องการของตัวผู้กระทำเอง กล่าวสรุปได้ว่า แรงจูงใจด้านความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization Needs) เป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่สถานออกกำลังกายควรคำนึงถึงมากที่สุดเป็นอันดับแรก โดยการเน้นให้สมาชิกที่มาใช้บริการได้เข้าใจและให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้ได้ว่าตนเองมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย และยังสามารถออกกำลังกายด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย ทั้งนี้เพื่อจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่อยากจะพัฒนาตนเองต่อไปและจะยังคงออกกำลังกาย

ลำดับขั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายด้านความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในอันดับที่ 2 แสดงให้เห็นว่า สมาชิกสถานออกกำลังกายรับรู้ได้ถึงวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องปลอดภัย อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความสมบูรณ์ปลอดภัยต่อการใช้งาน และสภาพแวดล้อมในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยต่อผู้ใช้บริการส่งผลต่อแรงจูงใจในการเข้ามาใช้บริการของสมาชิก ดังนั้น สถานประกอบการจึงควรใส่ใจ ให้ความสำคัญ และจัดการให้สมาชิกมีความปลอดภัยระหว่างการเข้าใช้บริการและระหว่างการออกกำลังกาย เช่น การดูแลรักษาอุปกรณ์การออกกำลังกายให้มีสภาพที่สมบูรณ์ ปลอดภัยต่อการใช้บริการ นอกจากนี้ ควรมีการอบรมพนักงานให้มีความรู้ความสามารถในการแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับผู้ใช้บริการแต่ละคน รวมถึงให้ความสำคัญกับการดูแลความปลอดภัยของสถานที่ สอดคล้องกับ นรเศรษฐ์ กมลสุทธิ และคณะ (2550) ที่ศึกษา

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ พบว่า ผู้สมัครสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัยและมาตรฐานของเครื่องออกกำลังกาย สอดคล้องกับ ลลิลภรณ์ ปัทมดิลก (2553) ที่พบว่า กลยุทธ์ของสถานออกกำลังกายให้มุ่งเน้นการสร้างผลิตภัณฑ์ซึ่งหมายถึงเครื่องออกกำลังกายและการบริการเพื่อตอบสนองต่อกลุ่มตลาดเป้าหมายให้มีความชัดเจน โดยการให้ความสำคัญกับการพัฒนาและปรับปรุงประสิทธิภาพการดำเนินงานให้มีความปลอดภัย ทั้งด้านการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายและด้านการบริการที่จะตอบสนองต่อความต้องการของลูกค้าในปัจจุบันและลูกค้าในอนาคตเพื่อให้เกิดความพึงพอใจสูงสุดจากผู้ที่มาใช้บริการ และยังสอดคล้องกับ พนิดา อภิชาติ และคณะ (2552) ที่พบว่า ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร ให้ความสำคัญเรื่องของการทำเล ที่ตั้งมีความเหมาะสมและสะดวกสบายต่อการเดินทางมาใช้บริการ และให้ความสำคัญในด้านผลิตภัณฑ์โดยผู้สมัครสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัยและมาตรฐานของเครื่องออกกำลังกาย กล่าวสรุปได้ว่า แรงจูงใจด้านความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เป็นอีกหนึ่งแรงจูงใจที่สถานออกกำลังกายควรให้ความสำคัญเนื่องจากมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในอันดับที่ 2 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สมาชิกที่เข้าใช้บริการในสถานออกกำลังกายส่วนใหญ่จะคำนึงถึงด้านความปลอดภัยเป็นอันดับต้นๆ ดังนั้น สถานออกกำลังกายจึงควรให้ความสำคัญและพัฒนาด้านอุปกรณ์ เครื่องมือการออกกำลังกาย รวมถึงบริเวณใช้สอยต่างๆ ให้มีความปลอดภัยต่อผู้ใช้บริการ เพื่อจะเป็นแรงจูงใจให้ผู้ใช้บริการเข้ามาใช้บริการอย่างต่อเนื่องต่อไป

นอกจากนี้ลำดับขั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายยังมีด้านความต้องการทางด้านร่างกาย (Physical needs) มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในอันดับที่ 3 แสดงให้เห็นว่า สมาชิกรับรู้ได้ถึงการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจากการออกกำลังกาย รับรู้ได้ว่าการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมส่วน ลดน้ำหนัก ลดความเครียด นอนหลับสบาย และยังช่วยฟื้นฟูอาการบาดเจ็บได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ชุติมา รอดประทับ (2550) ที่ศึกษาแรงจูงใจในการเลือกออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 พบว่า การออกกำลังกายนั้นเพื่อต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้นและทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ นอกจากนี้การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายยังช่วยให้มีรูปร่างได้สัดส่วน ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายและยังช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน สอดคล้องกับ ธารารัตน์ แสงดาว (2555) ที่ศึกษาแรงจูงใจที่มีผลต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 พบว่า สมาชิกมีความต้องการที่จะพัฒนาร่างกายให้มีสมรรถภาพที่ดี เสริมสร้างบุคลิกภาพ ทำให้สุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บป่วย ไม่เครียด อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอแก่ความต้องการจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ อรณภา ทศนัยนา (2553) ที่ศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาที่เรียนในรายวิชานันทนาการและการ

ออกกำลังกายกับเกณฑ์มาตรฐานของการกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่า สมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของคนและเป็นตัวบ่งชี้ให้ได้ทราบถึงพัฒนาการทางด้านร่างกาย สามารถนำมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องและพัฒนาความสามารถในการออกกำลังกายให้ดียิ่งขึ้น ดังนั้น สถานออกกำลังกายจึงควรให้ความสำคัญในเรื่องความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้แก่สมาชิก เพื่อเป็นการเพิ่มแรงจูงใจให้สมาชิกในการเข้ามาใช้บริการ และเป็นการตอบสนองต่อเป้าหมายของสมาชิก ส่งผลให้สมาชิกยังคงที่จะออกกำลังกายกับสถานออกกำลังกายนั้นๆต่อไป

2. จากผลการศึกษาลำดับขั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด คือสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ สถานออกกำลังกายขนาดกลาง สถานออกกำลังกายขนาดเล็ก และสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กร ตามลำดับขั้นความต้องการในการออกกำลังกายทั้ง 5 ด้านของมาสโลว์ พบว่า สถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด มีแรงจูงใจด้านความต้องการความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization Needs) อยู่ในอันดับ 1 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สมาชิกของสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด มีความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รับรู้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์และเป็นเรื่องที่ทำทลายความสามารถของตนเองจึงส่งผลให้สมาชิกของสถานออกกำลังกายยังคงต้องการที่จะออกกำลังกายต่อไป สมาชิกมีการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สามารถเข้าใจถึงวิธีการและขั้นตอนในการออกกำลังกายเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายตามที่ตนเองมุ่งหวังได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์และธารารัตน์ แสงดาว (2555) ที่กล่าวว่า แรงจูงใจมีส่วนสำคัญในการสร้างความสำเร็จและพัฒนาบุคคล ทำให้สามารถพัฒนาตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับและตระหนักในความสามารถของตนเอง เพื่อช่วยให้การกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จบรรลุเป้าหมาย มีแนวทางอันแน่นอน ซึ่งอาจเกิดจากความต้องการของตัวผู้กระทำเอง สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 อ้างอิงจากพินิตา ไชแสง. 2556) ที่กล่าวว่า แรงจูงใจถือได้ว่าเป็นหัวใจของจิตวิทยาที่มีผลต่อการกระทำ พฤติกรรมความสามารถของมนุษย์ แรงจูงใจในการออกกำลังกายเกี่ยวข้องตั้งแต่ยังไม่เข้าร่วม จนเริ่มออกกำลังกายต่อเนื่องมาถึงแรงจูงใจที่ทำให้มีอิทธิพลทำให้คนยังคงออกกำลังกาย ซึ่งแต่ละคนก็มีสาเหตุปัจจัยหรือแรงจูงใจที่แตกต่างกันและที่สำคัญ คือ ทำให้คนมุ่งสู่ความสำเร็จที่ต่างกัน ถ้าผู้ใช้บริการไม่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายหรือขาดแรงกระตุ้นก็จะทำให้ผู้ใช้บริการขาดสิ่งผลักดันที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้ สอดคล้องกับ วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ (2549) ที่กล่าวว่า บุคคลได้ถูกจูงใจจากสิ่งเร้าภายนอกซึ่งเรียกว่า สิ่งล่อใจ ที่เป็นตัวดึงบุคคลเข้าไปสู่เป้าหมายและเป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้ใช้บริการอยากออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ พินิตา ไชแสง (2556) ที่กล่าวว่า แรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า มีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองในด้านการออกกำลังกาย เกิดจากพฤติกรรมการเรียนรู้ที่บุคคลจะแสดงได้อย่างอัตโนมัติเมื่อเกิดการเรียนรู้และเกิดประสบการณ์ที่สนใจและมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นต่อไปในทิศทางที่กำหนด ดังนั้น ผู้ประกอบธุรกิจสถานออกกำลัง

กายควรจะต้องจัดรูปแบบการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภคในเพื่อเป็นการเพิ่มโอกาสในการดำเนินธุรกิจต่อไป

3. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของลำดับชั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสถานออกกำลังกายทั้ง 4 ขนาด คือสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ สถานออกกำลังกายขนาดกลาง สถานออกกำลังกายขนาดเล็ก และสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กร ไม่พบความแตกต่างของลำดับชั้นความต้องการในด้านต่างๆ ยกเว้นเพียงแรงจูงใจด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ โดยสมาชิกของสถานออกกำลังกายขนาดกลางและสมาชิกสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กรมีแรงจูงใจด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสมาชิกสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กรมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสถานออกกำลังกายขนาดอื่นๆ เนื่องจากสถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กรให้บริการเฉพาะสมาชิกในองค์กรซึ่งเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกรู้จักกันดี จึงมีส่วนทำให้สมาชิกที่เข้ามาใช้บริการรู้สึกถึงความใกล้ชิดทั้งจากพนักงานขององค์กร และใกล้ชิดกับสมาชิกคนอื่นที่มาใช้บริการ การที่องค์กรให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพโดยได้จัดให้มีสถานออกกำลังกายประจำที่องค์กร เพื่อให้บุคลากรในองค์กรได้มีกิจกรรมที่เป็นการส่งเสริมด้านสุขภาพและพลาแนมัยนี้ส่งผลให้บุคลากรเกิดความรักต่อองค์กร รู้สึกได้ว่าองค์กรให้ความดูแล เอาใจใส่ทั้งทางด้านสวัสดิการและทางด้านสุขภาพ ทำให้สมาชิกมีความรักและรู้สึกเป็นเจ้าของเนื่องจากเป็นสถานออกกำลังกายที่ให้บริการเฉพาะผู้ที่อยู่ในองค์กรเดียวกัน และยังใกล้ที่ทำงาน เดินทางได้สะดวก รวดเร็ว สมาชิกรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของสถานออกกำลังกายและรู้สึกว่าเจ้าหน้าที่ให้การดูแลตนเองขณะออกกำลังกายเสมือนเป็นญาติ สอดคล้องกับ พนิดา อภิชาติ และคณะ (2552) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้บริการสถานออกกำลังกายเพราะใกล้ที่ทำงาน สอดคล้องกับ ศิรารวรรณ เจริญชัยวานิชย์ (2548 อ้างอิงจาก ลลิลภรณ์ ปัทมดิลก 2553) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกใช้บริการสถานออกกำลังกายที่ใกล้ที่ทำงาน และยังมีกิจกรรมที่หลากหลาย นอกจากนี้การที่สถานออกกำลังกายเฉพาะองค์กรให้ความสำคัญกับการบริการที่มีลักษณะเสมือนญาติ อบอุ่น ใกล้ชิด และสร้างความรู้สึถึงการเป็นเจ้าขององค์กร ซึ่งจะเป็นแรงจูงใจในการเข้ามาใช้บริการของสมาชิก ดังที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2540 อ้างอิงจาก รุจิพจน์ อินทร์สุวรรณ. 2555) แนะนำองค์ประกอบของความสำเร็จในการบริการประการหนึ่งคือ บรรยากาศของการบริการที่อบอุ่นและเป็นกันเอง จะส่งผลให้ผู้รับบริการเกิดความรู้สึกที่ดีและประทับใจต่อการบริการที่ได้ การปรับปรุงการให้บริการเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการเป็นหัวใจหลัก

จากการศึกษาในครั้งนี้ กล่าวสรุปได้ว่า ลำดับชั้นความต้องการมีความสำคัญต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกในการเข้ามาใช้บริการในสถานออกกำลังกายดังนั้นสถานออกกำลังกายจึงควรศึกษาความต้องการของผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกายเป็นสำคัญ เพราะจะช่วยให้สถานออกกำลังกายทราบถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้ใช้บริการ และสามารถให้บริการได้ตรงกับความต้องการของผู้ใช้บริการ ดังที่ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2540 อ้างอิงจาก รุจิพจน์ อินทร์สุวรรณ. 2555) แนะนำองค์ประกอบของความสำเร็จในการบริการประการหนึ่งคือ การจัดระบบการบริการให้มีคุณภาพจำเป็นต้องคำนึงถึง ความพึงพอใจของผู้รับบริการ การให้บริการที่ดี

ต้องมีเป้าหมายอยู่ที่ผู้รับบริการหรือลูกค้าเป็นสิ่งสำคัญ โดยผู้ให้บริการจะต้องถือเป็นหน้าที่โดยตรงที่จะต้องพยายามกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้ผู้รับบริการเกิดความพึงพอใจมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หากผู้ให้บริการสามารถรู้เท่าทันหรือรับรู้ความต้องการของผู้รับบริการและสามารถแสดงพฤติกรรมที่สนองการบริการได้ตรงกันพอดี ผู้รับบริการย่อมเกิดความพึงพอใจและมีความรู้สึกที่ดีต่อการบริการดังกล่าว สอดคล้องกับ บทเรียนวิชาจิตวิทยาการบริการของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (2559) เรื่อง การเข้าใจความต้องการของลูกค้า อธิบายไว้ว่า ลูกค้าเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในกระบวนการบริการ หากไม่มีลูกค้ามารับบริการ การบริการก็ย่อมไม่เกิดขึ้น กิจกรรมบริการก็ไม่อาจดำเนินต่อไปได้ ลูกค้ามีความสำคัญต่อธุรกิจเพียงใด การเข้าถึงจิตใจของลูกค้าย่อมทำให้ธุรกิจก้าวหน้า ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานบริการหรือธุรกิจบริการซึ่งต้องเข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนย่อมมีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับ ลลิลภรณ์ ปัทมดิลก (2553) ที่กล่าวว่า การกำหนดทิศทางของธุรกิจสถานออกกำลังกาย คือการให้ความสำคัญกับผู้เข้ามาใช้บริการ การพัฒนาธุรกิจสถานออกกำลังกายบนพื้นฐานความหลากหลาย กำหนดทิศทางที่เป็นเอกภาพของธุรกิจโดยรวมในการสร้างการเจริญเติบโตให้กับธุรกิจ สถานออกกำลังกายควรมุ่งเน้นในการให้บริการที่มีประสิทธิภาพตอบสนองต่อความต้องการของผู้ที่มาใช้บริการและพัฒนากลยุทธ์ให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งทำให้สถานออกกำลังกายสามารถใช้เป็นข้อได้เปรียบทางการแข่งขันทางธุรกิจได้ เช่น การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายต่างๆ ให้มีความน่าสนใจ หลากหลาย รวมทั้งการพัฒนาด้านทรัพยากรมนุษย์หรือบุคลากร ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความพึงพอใจในการบริการกับลูกค้าให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น สถานออกกำลังกายควรคำนึงถึงความต้องการของผู้ที่มาใช้บริการเป็นหลัก ควรพัฒนาด้านกิจกรรม ด้านบุคลากรให้มีความรู้ความเข้าใจในการให้บริการ สร้างความไว้วางใจให้กับสมาชิก เพื่อให้ตรงกับความต้องการและให้เพียงพอต่อผู้ที่มาใช้บริการ รวมทั้งยังต้องพัฒนาในด้านอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายให้มีความเจริญก้าวหน้าตามลักษณะของการบริการและให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อสถานออกกำลังกายที่จะยังคงทำให้สมาชิกมีความต้องการที่จะใช้บริการต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการวิจัยเรื่องลำดับขั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกาย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่แยกเพศชาย หญิง เพื่อหาความแตกต่างทางด้านลำดับขั้นความต้องการของแรงจูงใจของทั้งสองเพศที่ชัดเจน
2. ควรทำการศึกษาในกลุ่มเจ้าหน้าที่สถานออกกำลังกายเพื่อดูการพัฒนาความสามารถในด้านต่างๆที่แตกต่างออกไปจากกลุ่มสมาชิก



บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2551). *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10. พ.ศ. 2550 – 2554*. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). *แผนพัฒนาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549)*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- การเข้าใจความต้องการของลูกค้า. (2559). บทเรียนวิชา 1010311 จิตวิทยาบริการ. สืบค้นเมื่อวันที่ 29 เมษายน 2559 จากศูนย์พัฒนาทรัพยากรการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม [http://www.elearning.msu.ac.th/opencourse/1010311/unit01\\_9.html](http://www.elearning.msu.ac.th/opencourse/1010311/unit01_9.html)
- กาญจนศรี สิงห์ภู. (2554). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน*. สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2558 จาก [http://www.srinagarindhph.kku.ac.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=86:2011-11-09-06-40-59&catid=44:2011-06-13-02-42-42&Itemid=63](http://www.srinagarindhph.kku.ac.th/index.php?option=com_content&view=article&id=86:2011-11-09-06-40-59&catid=44:2011-06-13-02-42-42&Itemid=63)
- จักรดาว โพรธแสน. (2555). *แรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาคนพิการทีมชาติไทย*. ปรินญานิพนธ์ วทม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จันทร์ภาณี สงวนนาม. (2551). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารสถานศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: บুদ্ধพอยท์.
- ชาติแก่ง ทองเกลียว, ศิริศักดิ์ จันญาไชย และ วิโรจน์ มุฑุกันต์. (2555). การเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายและอึดมโนทัศน์ ระหว่างผู้ที่มาออกกำลังกายในฟิตเนสคลับ และลานกีฬาในจังหวัดมหาสารคาม. *วารสารการบริหารและพัฒนา ADED*, 2012(4).
- ชาญยุทธ รัตนมงคล. (2552). *แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชุตินา รอดประทับ. (2550). *แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉลอง อภิวงค์. (2554). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิตติมา เมืองจันทร์. (2553). *แรงจูงใจในการเล่นกรีฑาของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2551*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เต็มศักดิ์ คทวาณิช. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

- ธมนวรรณ ศักดิ์วังปลา. (2546). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโสตศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธารารัตน์ แสงดาว. (2555). แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอโรบิก ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธุรกิจศูนย์สุขภาพ. (ม.ป.ป.). บริษัทมาร์เกตอินโฟแอนด์คอมมิวนิเคชั่นจำกัด สืบค้นจาก [www.marketinfo.co.th](http://www.marketinfo.co.th)
- ธร สุนทรายุทธ. (2551). การบริหารจัดการเชิงปฏิรูป: ทฤษฎี วิจัย และปฏิบัติทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: เนติกุลการพิมพ์ จำกัด.
- นราภรณ์ ชันธบุตร. (2552). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพองค์กรวมสำหรับนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะอ้วน. วิทยานิพนธ์ ค.ด. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิยม ขวาชูย และ ปารีชา นิพพานนท์. (2556). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ. พุทธชินราชเวชสาร. 30(3): 316-328.
- นเรศเรษฐ กมลสุทธิ, จิรวุฒิ หลอมประโคน และ จิราพร อังศุวิโรจน์กุล. (2550). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์. สืบค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2559 จาก [www.siam.edu/siamedu\\_thai\\_mainpage/images/stories/article/2550\\_bus12.doc](http://www.siam.edu/siamedu_thai_mainpage/images/stories/article/2550_bus12.doc)
- โนว่าแอ็ค. (2550). ทักษะการจัดการทรัพยากรมนุษย์ของผู้นำ: การจูงใจ. สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2557 จาก [http://images.pranitee.multiply.com/multiplycontent.com/attachment/0/Rq67.doc?nmid=515\\_094-86](http://images.pranitee.multiply.com/multiplycontent.com/attachment/0/Rq67.doc?nmid=515_094-86).
- เนตรนภา เดชหัสติน. (2553). บุคลิกภาพ ความต้องการตามแนวคิดของ Maslow บรรยากาศองค์กร กับพฤติกรรมการให้บริการของพยาบาลประจำการโรงพยาบาลศิริราช. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปวีศา ยอดมาลัย. (2555). ปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา). มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ประวิตร เจนวรรณะกุล. (2547). บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย. *Health Today Thailand*. 3(3): 80-83.
- ประเวช สันติภาษา. (2553). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬารักบี้ฟุตบอลของนักกีฬาหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 พ.ศ. 2553. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ปริญญา มั่นประเสริฐ. (2552). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พินิตา ไชแสง. (2556). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์. *SDU Res. J* 9(1): Jan-Apr 2013.
- พินิตา อภิชาติ, อรพินทร์ เยวรัตน์ และ อัญชลี พงศ์เจริญพิทย์. (2552). การศึกษาปัจจัยที่มีผลในการเลือกใช้บริการสถานออกกำลังกาย (Fitness) ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- พูนสุข สังข์รุ่ง. (2550). *มนุษย์สัมพันธ์ในองค์กร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2555). แรงจูงใจที่มีผลต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถาน บริการ คลาด แอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี. *วารสารคณะพลศึกษา*, 15(ฉบับพิเศษ): 103-109.
- พรรณนิภา ภาวิละ. (2555). กระบวนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของนักเรียนที่เข้ามาใช้ บริการ ออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตลำปาง. *วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา*. 4(1): 45-65.
- ภารดี อนันต์นาวี. (2552). *หลักการแนวคิด ทฤษฎีทางการบริหารการศึกษา*. ชลบุรี: สำนักพิมพ์ มนตรี จำกัด.
- ภัทรดนัย ประสานตรี. (2556). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลใน การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 40. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การจัดการ เรียนรู้พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มนัส ยอดคำ. (2548). *สุขภาพกับการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ยุทธนา ชันติยะ. (2545). *คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัด เชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รุจิพจน์ อินทร์สุวรรณ. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการที่ศูนย์ออกกำลังกายอนันต์ ไลน์ ฟิตเนส ของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร. *สารนิพนธ์ บธ.ม.(การตลาด)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2549). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ลลิลภรณ์ ปัทมดิลก. (2553). *กลยุทธ์ธุรกิจและกลยุทธ์การตลาดของธุรกิจออกกำลังกาย กรณีศึกษา บริษัท ABC*. วิทยานิพนธ์ บธ.ม.(การตลาด). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.

- วรรณิ์ เจิมสุรวงศ์. (2551). *อิทธิพลแรงจูงใจที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนไทย. ปรินญาณิพนธ์ ปรต. (พลศึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : ทริปเพิ้ล เอ็ดดูเคชั่น. วิชาณ คันธารัตนกุล. (ม.ป.ป.). สถานการณ์สถานประกอบการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. เอกสารองค์ความรู้ทางวิชาการ.*
- ศิริวรรณ เจริญชัยวาณิชย์. (2548). *ความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีผลต่อพฤติกรรมและแนวโน้มการใช้บริการสถานออกกำลังกาย ฟิตเนส เฟิร์สท์ ประเทศไทย. สารนิพนธ์บริหารธุรกิจ มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ศรีบงอร สุวรรณพานิช. (2549). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่. โครงการวิจัยเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสทรงครองสิริราชครบ 60 ปี. กระบี่: สถาบันการพลศึกษา.*
- ศูนย์พัฒนาทรัพยากรการศึกษา. (2559). *บทเรียนวิชา 1010311 จิตวิทยาบริการการเข้าใจความต้องการของลูกค้า. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม สืบค้นเมื่อวันที่ 29 เมษายน 2559 จาก [http://www.elearning.msu.ac.th/opencourse/1010311/unit01\\_9.html](http://www.elearning.msu.ac.th/opencourse/1010311/unit01_9.html)*
- ศูนย์วิจัยกสิกร. (2552). *ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี' 52 (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://www.kasikornresearch.com>*
- สรายุทธ รักภู. (2554). *แรงจูงใจในการเล่นกรีฑาของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- สุดารัตน์ วาเรศ. (2556). *ผลการออกกำลังกายด้วยการเดินที่มีต่อดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การจัดการเรียนรู้พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2553). *รายงานประจำปีสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี*
- สืบสกุล ใจสมุทร. (2554). *แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- สืบสาย บุญวีระบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาชลบุรี. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.*
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. กรุงเทพฯ: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.*
- อนงค์ บุญอดุลยรัตน์. (2542). *กีฬาเพื่อสุขภาพ. สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์.*

- อุษา อัครอารักษ์. (2550). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแนวโน้มพฤติกรรมการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกาย* จีเอ็มเอ็มพีดีเนส. สารนิพนธ์ ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรนภา ทศนัยนา. (2553). *ศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาที่เรียนในรายวิชานันทนาการและการออกกำลังกายกับเกณฑ์มาตรฐานของการกีฬาแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- Alderfer, Clayton P., (1983). *Existence, Relatedness, and Growth*. New York: Free
- Brown. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. *American Journal of Health Behavior*. 29(2): 107-116.
- Bethany M. Kwan, Angela D. Bryan. (2010). Affective response to exercise as a component of exercise motivation: Attitudes, norms, self-efficacy, and temporal stability of intentions. *Journal Psychology of Sport and Exercise*. 11: 71-79.
- Cohen - Mansfield, et al. (2003). Motivators and Barriers to Exercise in an Older Community-Dwelling Population. *Journal of Aging & Physical Activity*. 2(11): 242-253.
- Exercise for health. (2010). *Standard guideline of exercise for health enterprise*. Nonthaburi: Department of Health, Ministry of Public Health.
- Health Goods. (2007). *Omron HBF 400 Body Fat & Weight Scale*. Retrieve May 30. 2009. From [http://www.healthgoos.com/Shopping/Health\\_and\\_Fitness\\_Products/Omron\\_Body\\_Fat\\_Weight\\_Scale\\_HBF\\_400.asp](http://www.healthgoos.com/Shopping/Health_and_Fitness_Products/Omron_Body_Fat_Weight_Scale_HBF_400.asp).
- Jennifer, A. (2005). *A Comparison of Intrinsic Motivation Scores for Two groups of Pre-adolescent athletes*. Dissertation Abstracts. M.Sc.: Lakehead University.
- Juan A. Moreno, et al. (2010). Motivation in the exercise setting: Integrating constructs from the approach-avoidance achievement goal framework and self-determination theory. *Journal Psychology of Sport and Exercise*. 11: 542-550.
- Kasikorn Research. (2009). *Fitness Center 2009: the market value increased 9 percent*. Retrieved July 15, 2010 from Website: [www.positioningmag.com/prnews/PrintPRNews.aspx?id=82317](http://www.positioningmag.com/prnews/PrintPRNews.aspx?id=82317). สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2557
- Maslow, Abraham H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking. from <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=wbj&month=07-12-2007&group=29&gblog=3>. สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2557
- Muse, Trish. (2005). *Motivation and Adherence to Exercise for Older Adults*. Topics in Geriatric Rehabilitation. 2(21): 107-115.

- Parish, et al. (2003). *Physical Activity and Situational Motivation in Physical Education: Influence of the Motivational Climate and Perceived Ability*. *Research Quarterly for Exercise & Sport* 2(74): 173.
- Salguero, et al. (2004). Relationship Between Perceived Physical Ability and Sport Participation Motivation in Young Competitive Swimmers. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*. 44(3): 249.
- Stampfer, et al. (2000). Primary prevention of coronary heart disease in women through diet and lifestyle. *The New England Journal of Medicine*. 343 (1), 16-23. Retrieved October 5, 2006, from ProQuest database.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
แบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัย

## แบบสอบถาม

ลำดับขั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกาย  
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง  หน้าข้อความ และเติมคำในช่องว่าง ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ  ชาย อายุ.....ปี  หญิง อายุ.....ปี
2. น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม.
3. ระดับการศึกษา  ต่ำกว่าปริญญาตรี  ปริญญาตรี  ปริญญาโท  ปริญญาเอก  
 อื่นๆ โปรดระบุ .....
4. อาชีพ  นักเรียน – นักศึกษา  พนักงานบริษัท  รับราชการ  ธุรกิจส่วนตัว  
 อื่นๆ โปรดระบุ .....
5. สถานภาพ  โสด  สมรส  หย่าร้าง  อื่นๆ (โปรดระบุ).....
6. รายได้สุทธิต่อเดือน  
 ต่ำกว่า 10,000  11,000 – 20,000  21,000 – 30,000  มากกว่า 30,000
7. โรคประจำตัว  ไม่มี  มี ระบุ.....
8. ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อวัน  น้อยกว่า 30 นาที  30 – 60 นาที  
 มากกว่า 60 นาที
9. ท่านออกกำลังกายเฉลี่ยกี่วันต่อสัปดาห์  1-2 วัน  3-5 วัน  ทุกวัน
10. ประสบการณ์ในการออกกำลังกายที่สถานออกกำลังกายนี้ .....ปี
11. สาเหตุที่ท่านออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเพราะเหตุใด (เลือกตอบได้ 3 อันดับ)  
 เพื่อสุขภาพ  จากการชักชวนของเพื่อน  ชอบออกกำลังกาย  
 คลายเครียด  มีกิจกรรมใหม่ๆ ให้เลือกปฏิบัติ  จากคำแนะนำของแพทย์  
 ได้รู้จักเพื่อนใหม่  ลดน้ำหนัก  มีรูปร่างสมส่วน  
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
12. นอกเหนือจากการออกกำลังกายในสถานบริการ Fitness ท่านมีการออกกำลังกายเพิ่มเติมอีกหรือไม่ ด้วยกิจกรรมใด  
 มีการออกกำลังกายอื่นๆ ได้แก่ .....  
 ไม่มีออกกำลังกายที่อื่น

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการในการออกกำลังกาย 5 ด้าน

- ด้านที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกาย
- ด้านที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย
- ด้านที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ
- ด้านที่ 4 ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง
- ด้านที่ 5 ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

คำชี้แจง : โปรดอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้เกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายแล้วเขียนเครื่องหมาย X ลงในช่องหมายเลข 1-5 ที่ตรงความเห็นของท่านมากที่สุด โดยใช้เกณฑ์พิจารณา ดังนี้

- 5 หมายความว่า ท่านเห็นว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนี้ระดับมากที่สุด
- 4 หมายความว่า ท่านเห็นว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนี้ระดับมาก
- 3 หมายความว่า ท่านเห็นว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลข้อนี้ระดับปานกลาง
- 2 หมายความว่า ท่านเห็นว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนี้ระดับน้อย
- 1 หมายความว่า ท่านเห็นว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลข้อนี้ระดับน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถาม ข้อที่ 0

ข้อที่	เหตุผลที่ท่านมาออกกำลังกายที่สถาน ออกกำลังกาย	ระดับของแรงจูงใจ				
0	เมื่อออกกำลังกายช่วยให้สดชื่น					

ข้อ	เหตุผลที่ท่านมาออกกำลังกายที่สถาน ออกกำลังกาย	ระดับแรงจูงใจ				
ด้านความต้องการทางด้านร่างกาย (Physical needs)						
1	ออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง					
2	ออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน					
3	ออกกำลังกายทำให้ลดน้ำหนัก					
4	ออกกำลังกายทำให้นอนหลับสบาย					
5	ออกกำลังกายทำให้ลดความเครียด					
6	ออกกำลังกายทำให้เคลื่อนไหวคล่องตัว					
7	ออกกำลังกายทำให้มีสมาธิ					
8	ออกกำลังกายทำให้ดูอ่อนกว่าวัย					
9	ออกกำลังกายช่วยฟื้นฟูอาการบาดเจ็บ					
10	ออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานดีขึ้น					
ด้านความต้องการความปลอดภัย (Safety needs)						
11	ได้เรียนรู้วิธีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องปลอดภัย					
12	มีเครื่องมือ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายอยู่ในสภาพพร้อมใช้และปลอดภัย					
13	สิ่งอำนวยความสะดวกมีความสะอาดและปลอดภัย					
14	การเดินทางมาสถานออกกำลังกายมีความสะดวกและปลอดภัย					
ด้านความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging needs)						
15	มีความสุขสนทนากับการมีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย					
16	รู้สึกตื่นเต้นกับการได้ออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ที่ทันสมัย					
17	เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์หลังเลิกงาน					
18	มีเจ้าหน้าที่ดูแลใจใส่เหมือนญาติ					
19	เป็นที่ยอมรับของสังคม					
ด้านความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Self-Esteem needs)						
20	การออกกำลังกายทำให้รับรู้ได้ว่าตัวเองมีวินัยสูง					
21	เพื่อนมักจะชักชวนให้ท่านไปออกกำลังกายด้วยกัน					
22	ท่านได้รับการยอมรับจากเพื่อนที่ออกกำลังกายด้วยกัน					
23	ออกกำลังกายทำให้ท่านรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง					
24	ท่านรู้สึกดีที่สามารถออกกำลังกายได้ตามความสามารถของตนเอง					

25	ท่านเชื่อมั่นว่าสามารถออกกำลังกายได้ตามที่เจ้าหน้าที่แนะนำ					
26	ท่านสามารถชักชวนผู้อื่นให้มาออกกำลังกายกับท่านได้					
27	เพื่อนมักจะสอบถามข้อสงสัยในการออกกำลังกายกับท่าน					



ข้อ	เหตุผลที่ท่านมาออกกำลังกายที่สถาน ออกกำลังกาย	ระดับแรงจูงใจ				
ด้านความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง  (Self-Actualization needs)						
28	ท่านรับรู้ได้ว่าการออกกำลังกายจะทำให้ สมรรถภาพทางกายดีขึ้น					
29	ท่านรับรู้ได้ว่าควรจัดเวลาในการออกกำลังกายทุก ครั้งเมื่อมีเวลาว่างได้อย่างเหมาะสม					
30	ท่านรู้สึกดีทุกครั้งเมื่อออกกำลังกาย					
31	ท่านรับรู้ได้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์					
32	ท่านรับรู้ได้ว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องท้าทาย					
33	ท่านรับรู้ได้ว่าตัวเองสามารถออกกำลังกายได้ด้วย ตนเอง					
34	ท่านรับรู้ได้ว่าสามารถแนะนำวิธีการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องให้กับผู้อื่นได้					
35	ท่านรับรู้ได้ว่าสามารถพัฒนาความสามารถในการ ออกกำลังกายของท่านให้ดียิ่งขึ้น					



ภาคผนวก ข  
เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์





## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย โทร. 11013

ที่ ศธ 0519.38.478 วันที่ 16 พ.ย. 2558

เรื่อง การดำเนินงานโครงการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

เรียน นางสาวรุ่งฟ้า เทียมกลาง (คณะพลศึกษา)

ตามที่ นางสาวรุ่งฟ้า เทียมกลาง คณะพลศึกษา ส่งแบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เรื่อง "ลำดับขั้นความต้องการที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสมาชิกสถานออกกำลังกาย" เลขที่โครงการ SWUEC 191/58 ขณะนี้ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ได้ดำเนินการโครงการวิจัยของท่าน ดังนี้

### สำหรับเจ้าหน้าที่ตรวจสอบความครบถ้วน

1. เอกสาร
    - ① แบบขอใบอนุญาตจริยธรรม
    - ② โครงการวิจัย
    - ③ เอกสารชี้แจงอาสาสมัคร (Information sheet) / เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant Information sheet) (ถ้ามี)
    - ④ เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการตอบแบบสอบถามและการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย (ถ้ามี)
    - ⑤ หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย (Informed Consent Form) (ถ้ามี)
    - ⑥ หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยสำหรับผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี หรือผู้ป่วยที่ไม่สามารถแสดง ความยินยอมได้ด้วยตนเอง (ถ้ามี)
    - ⑦ เอกสารประกอบการพิจารณาอื่น ๆ เช่น แบบสอบถาม เป็นต้น (ถ้ามี)
    - ⑧ CD หรือ ดิสก์เก็ต 1 แผ่น
  2. การตรวจสอบ
    - ครบถ้วน
    - ไม่ครบถ้วน ขาด.....ส่งคืน ๖/๑๒/.....
    - อื่นๆ .....
- ผู้ตรวจสอบ..... ๖/๑๒/.....

การดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน
ขั้นที่ 1 <input type="checkbox"/> เสนอคณะกรรมการฯ (ประมาณ 3-5 วัน)	<input checked="" type="checkbox"/> ผ่าน ๖/๑๒/..... - 3...พ.ย...2558..
ขั้นที่ 2 <input type="checkbox"/> เสนอผู้ทรงพิจารณา (ประมาณ 15 วัน)	<input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน ตามหนังสืออ้างอิง
ขั้นที่ 3 <input type="checkbox"/> รวบรวมผลการพิจารณา (ประมาณ 7 วัน)	① ให้ดำเนินการแก้ไขครั้งที่ 1 /ส่งกลับภายใน .....
ขั้นที่ 4 <input type="checkbox"/> เสนอที่ประชุมคณะกรรมการจริยธรรมฯ	รับคืนครั้งที่ 1 .....
ครั้งที่..... ประจำเดือน.....	② ให้ดำเนินการแก้ไขครั้งที่ 2 /ส่งกลับภายใน .....
	รับคืนครั้งที่ 2 .....
	<input checked="" type="checkbox"/> ใบรับรองเลขที่ SWUEC/E-230/2558 ๖/๑๒/.....-3...พ.ย...2558

จึงเรียนมาเพื่อโปรด

- ทราบ
  - ดำเนินการ ๐๐๒๒๒๖๐ EC
- นางสาว ๐๖.๑๕๘

(แพทย์หญิงจันทร์ตรา ดนันทย์อุทวงศ์) ๑/๑๒/๕๘  
เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



ภาคผนวก ค

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร  
อาจารย์ประจำภาค ประธานสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา  
คณะวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา  
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สีบสาย บุญวีร์บุตร  
อาจารย์ประจำภาค สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา  
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. คุณไอลุรีย์ สิงจรรยา  
Fitness Instructor ตำแหน่ง Health and Fitness Manager  
Fitness First สาขาชลบุรี





ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวรุ่งฟ้า เทียมกลาง
วันเดือนปีเกิด	16 เมษายน 2528
สถานที่เกิด	จังหวัดนครราชสีมา ประเทศไทย
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	68 หมู่ 6 บ้านโนนสมบูรณ์ ต.สามเมือง อ.สีดา จ.นครราชสีมา 30430
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2543	มัธยมศึกษาตอนต้น จาก โรงเรียนขามทะเลสอวิทยา
พ.ศ. 2546	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง
พ.ศ. 2553	ปริญญาตรี สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย และการกีฬา (วท.ป) จาก มหาวิทยาลัยบูรพา
พ.ศ. 2558	ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ