

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี

ปริญญานิพนธ์

ของ

ชงชัย บุสสี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

มีนาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี

บทคัดย่อ

ของ

ชงชัย บุสสี

-7 ส.ย. 2547

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

มีนาคม 2547

ชงชัย บุสสี. (2547). แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจนันท์,

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี ในด้านสุขภาพและอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และด้านเกียรตินิยมชื่อเสียงและสังคม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการศึกษาในครั้งนี้คือผู้สูงอายุชายและหญิง ที่มาออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะในสนามกีฬาของอำเภอต่าง ๆ ของจังหวัดสระบุรี จำนวน 600 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) มา 10 อำเภอ ๆ ละ 60 คน โดยแยกเพศชาย อำเภอละ 30 คน และเพศหญิง อำเภอละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .897 เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้วจากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุเพศชาย และเพศหญิง มีแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมาก ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรตินิยมชื่อเสียงและสังคม อยู่ในระดับน้อยที่สุด

2. ผู้สูงอายุ อาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงาน และประกอบอาชีพส่วนตัว ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมาก ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรตินิยมชื่อเสียงและสังคม อยู่ในระดับน้อยที่สุด

3. ผู้สูงอายุ ที่มีวุฒิการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และวุฒิการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมาก ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรตินิยมชื่อเสียงและสังคม อยู่ในระดับน้อยที่สุด

MOTIVATION FOR WALKING AND JOGGING OF AGING PEOPLE
IN SARABURI PROVINCE

AN ABSTRACT
BY
CHONGCHAI BUSSRI

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
March 2004

Chongchai Bussri. (2004). *Motivation for Walking an Jogging of Aging People in Saraburi Province*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Tawate Piriapoen, Asst. Prof. Dr. Namchai Lewan.

The purpose of this research was to study the motivation for walking and jogging of aging people in Saraburi province in three aspects of motivation which were health ; income and benefit ; preference, skill and interest ; and fame and society. The people participated in this research were 600 male and female aging people who came to walk and jog at the district stadiums in Saraburi. The participants were selected by Multi-stage Random Sampling. The samples were then aging people from 10 districts, 30 males and 30 females from each district. The instrument using in this research was a questionnaire which created by the researcher. After finishing the data colleting process. The data were analyzed by frequency distribution and percentage.

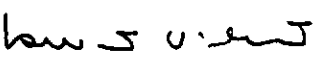
The findings were as follows.

1. Both male and female aging people were motivated for walking and jogging by preference, skill and interest at the most level. For health was at much level. And for income and benefit, fame and society were at the least level.
2. Both male and female aging people who were pensioned government officials, and workers, and independent occupation people were motivated for walking and jogging by preference, skill and interest at the most level. For health was at much level. And for income and benefit, fame and society were at the least level.
3. Both male and female aging people whose education lower than undergraduate degree, and undergraduate degree and higher were motivated for walking and jogging by preference, skill and interest at the most level. For health was at much level. And for income and benefit, fame and society were at the least level.

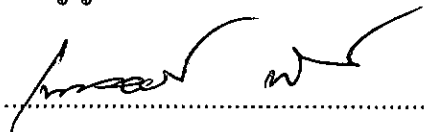
ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี

ของ
นางชงชัย บุสสี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่ 17 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2547

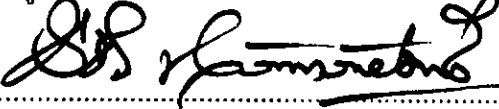
คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน

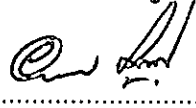
(รองศาสตราจารย์นายแพทย์ พิริยะพจน์)


..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชงชัย เจริญทรัพย์มณี)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาเป็นอย่างสูง จากรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลีย์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชงชัย เจริญทรัพย์มณี และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำแนะนำช่วยเหลือ แก้ไข และปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์ อาจารย์ประจำสำนักทดสอบการศึกษาและจิตวิทยา ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นายศรีศักดิ์ ลิ้มลิขิตอักษร ผู้อำนวยการการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดสระบุรี ที่ให้ความกรุณาเป็น ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจและแก้ไขแบบสอบถาม ตลอดจนท่านผู้สูงอายุของจังหวัดสระบุรีทุกท่าน ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่ามาร่วมโครงการเพื่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ครู อาจารย์ทุกท่านจากระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา จนถึงระดับอุดมศึกษา ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้จนกระทั่งผู้วิจัยสามารถ ศึกษาค้นคว้าข้อมูล และจัดทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอกราบขอบพระคุณ ท่านผู้บังคับบัญชา ผู้บริหารเทศบาลตำบลหนองแค ผู้บริหารโรงเรียนเทศบาล 3 วัดสหมิตรมงคล ตั้งตรงจิตร 6 และเพื่อนร่วมงานทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนผู้วิจัยจนประสบความสำเร็จ ได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอน้อมรำลึกถึงพระคุณ คุณพ่อหอมหวล คุณแม่กุหลาบ บุสสี บิดา มารดา ที่ให้กำเนิดชีวิตและดูแลมาโดยตลอด ขอบคุณบุตรธิดา ญาติ พี่น้อง เพื่อน ๆ ทุกคนที่คอยห่วงใย ส่งเสริมสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอมา หากผลงานวิจัยมีสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ สูงสุด ผู้วิจัยขออุทิศคุณงามความดีนี้แด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

ชงชัย บุสสี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	2
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	2
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	2
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	2
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	4
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	4
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย	8
ความหมายและความสำคัญของแรงจูงใจ	11
ทฤษฎีแรงจูงใจ	12
ประเภทของแรงจูงใจ	17
องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ	19
แรงจูงใจกับการกีฬา	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
งานวิจัยในต่างประเทศ	22
งานวิจัยในประเทศ	25
3 วิธีดำเนินการวิจัย	29
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	29
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	29
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	29

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	30
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	30
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	32
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	32
การวิเคราะห์ข้อมูล	32
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	88
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	88
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	88
การวิเคราะห์ข้อมูล	89
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	89
อภิปรายผล	97
ข้อเสนอแนะ	99
บรรณานุกรม	100
ภาคผนวก	104
ประวัติย่อผู้วิจัย	111

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เพศชาย	33
2	ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เพศหญิง	35
3	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้าน สุขภาพและอนามัย	37
4	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้าน รายได้และผลประโยชน์	39
5	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้าน ความรักความถนัดและความสนใจ	40
6	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้าน เกียรติยศชื่อเสียงและสังคม	41
7	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ด้าน สุขภาพและอนามัย	42
8	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ด้าน รายได้และผลประโยชน์	44
9	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ด้าน ความรักความถนัดและความสนใจ	45
10	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ด้าน เกียรติยศชื่อเสียงและสังคม	46
11	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านสุขภาพและอนามัย	47
12	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านรายได้และผลประโยชน์	49
13	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ...	50
14	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม	51

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
15	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านสุขภาพและอนามัย	52
16	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านรายได้และผลประโยชน์	54
17	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ...	55
18	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม	56
19	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านสุขภาพและอนามัย	57
20	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านรายได้และผลประโยชน์	59
21	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านความรักความถนัดและความสนใจ	60
22	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม	61
23	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านสุขภาพและอนามัย	62
24	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านรายได้และผลประโยชน์	64
25	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านความรักความถนัดและความสนใจ	65
26	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม	66
27	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านสุขภาพและอนามัย	67
28	แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านรายได้และผลประโยชน์	69

บัญชีตาราง (ต่อ)

[illegible]

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในสภาพสังคมของประเทศไทยในปัจจุบันที่มีความแออัด ประกอบกับค่าครองชีพที่สูงขึ้น ทำให้ทุกคนต้องต่อสู้ดิ้นรนแข่งขันกันเพื่อปากท้องของตนเอง เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ซึ่งล้วนแต่ทำให้เกิดความตึงเครียดขึ้น ส่งผลกระทบถึงสุขภาพร่างกายและจิตใจ เป็นสาเหตุที่ทำให้สุขภาพของมนุษย์อ่อนแอลงและเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย มีผลต่อการประกอบกิจกรรมการทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ มีผลเสียต่อระบบเศรษฐกิจของตนเอง ครอบครัว และของประเทศชาติ ดังนั้น มนุษย์จึงควรวางเวลาว่างเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์พร้อมสำหรับประกอบกิจกรรมการทำงานในแต่ละวัน ตลอดจนการพักผ่อนที่เพียงพอและการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ในปัจจุบันประเทศไทยมีผู้ที่สนใจที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬา มองเห็นความสำคัญของสุขภาพร่างกายมากขึ้น รัฐบาลก็สนับสนุนและเชิญชวนให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดี จะสังเกตได้จากการจัดสรรงบประมาณสร้างสนามกีฬา และสวนสุขภาพมากขึ้น ทุกจังหวัด เพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีหลายวิธี เช่น ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน พายเรือ เดิน และวิ่งเหยาะๆ ฯลฯ การวิ่งเป็นหัวใจสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาทุกชนิด เพราะการวิ่งเป็นการสร้างพื้นฐานของความแข็งแรงของร่างกาย และเป็นการออกกำลังกายทุกส่วน ปัจจุบันมีผู้สนใจการเดินและการวิ่งเหยาะๆ เป็นจำนวนมาก การเดินเพื่อสุขภาพเป็นการเดินเร็วกว่าปกติเล็กน้อย ก้าวเท้าไปข้างหน้าอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ใช่วิ่งเหยาะๆ หรือวิ่ง (กฤษณา บานชื่น. 2530 : 63) และการฝึกฝนออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ อย่างเป็นระยะเวลานาน ๆ ระยะทางไกล ๆ นั้น เป็นการเพิ่มสมรรถนะของหัวใจ ช่วยให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจลดอัตราชีพจรขณะพัก และลดไขมันในเลือด การเดินและวิ่งเหยาะๆ นั้นดีกว่าอย่างอื่น เพราะนอกจากจะประหยัดเงิน ไม่ต้องมีอุปกรณ์ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ไม่ต้องเสียค่าสนาม ไม่จำเป็นต้องมีเพื่อนวิ่งด้วย วิ่งได้ทุกเพศทุกวัย จะวิ่งที่ไหน จะวิ่งเมื่อไร เวลาใดก็ได้ (อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2530 : 35)

การเดินและวิ่งเหยาะๆ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีอุปกรณ์มาช่วยผ่อนคลาย แต่ใช้ความสามารถและความอดทนอย่างมาก หากอยู่ในวัยเด็กหรือวัยรุ่นนั้นความเหน็ดเหนื่อยหากได้รับการพักผ่อนก็จะคืนสภาพได้เร็ว แต่สำหรับผู้สูงอายุนั้นการคืนสภาพย่อมช้ากว่าวัยเด็ก และวัยรุ่น เมื่อออกกำลังกายก็จะรู้สึกเหนื่อยกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเดินและวิ่งเหยาะๆ เป็นระยะทางไกล ๆ นาน ๆ ทำให้มีผู้สูงอายุจำนวนมากไม่สนใจที่จะออกกำลังกาย เพราะคิดว่าตนเองแก่แล้ว ร่างกายไม่พร้อมที่จะออกกำลังกาย หรือมีความพิการเนื่องจากชราภาพ จึงไม่

สามารถออกกำลังกาย หรือมีความคิดว่า แก่แล้วควรอยู่เฉย ๆ ให้ลูกหลานดูแลดีกว่า ความจริงแล้ว การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย ถ้าได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง ดังนั้นจึงมีประชาชนผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งมาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะอยู่เป็นประจำ

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาว่า แรงจูงใจสำคัญใดที่ทำให้ผู้สูงอายุเหล่านั้น เลือกการเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายของตนเอง เพื่อจะนำผลของการศึกษาในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะให้มากยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ศึกษาแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบแรงจูงใจในการตัดสินใจออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี และสามารถนำผลของการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริม พัฒนาการเดินและวิ่งเหยาะ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากต่อผู้สูงอายุให้ได้รับความนิยมนำไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะในสนามกีฬาของอำเภอต่าง ๆ ทั้ง 13 อำเภอ ในจังหวัดสระบุรี จำนวนประมาณ 1,500 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุชายและหญิง ที่มาออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะในสนามต่าง ๆ ของจังหวัดสระบุรี จำนวน 600 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) จาก 10 อำเภอ ๆ ละ 60 คน โดยแยกเป็นเพศชาย อำเภอละ 30 คน และเพศหญิง อำเภอละ 30 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ ผู้สูงอายุ จำแนกได้ ดังนี้

1.1 เพศ

1.2 อาชีพ

1.3 ระดับการศึกษา

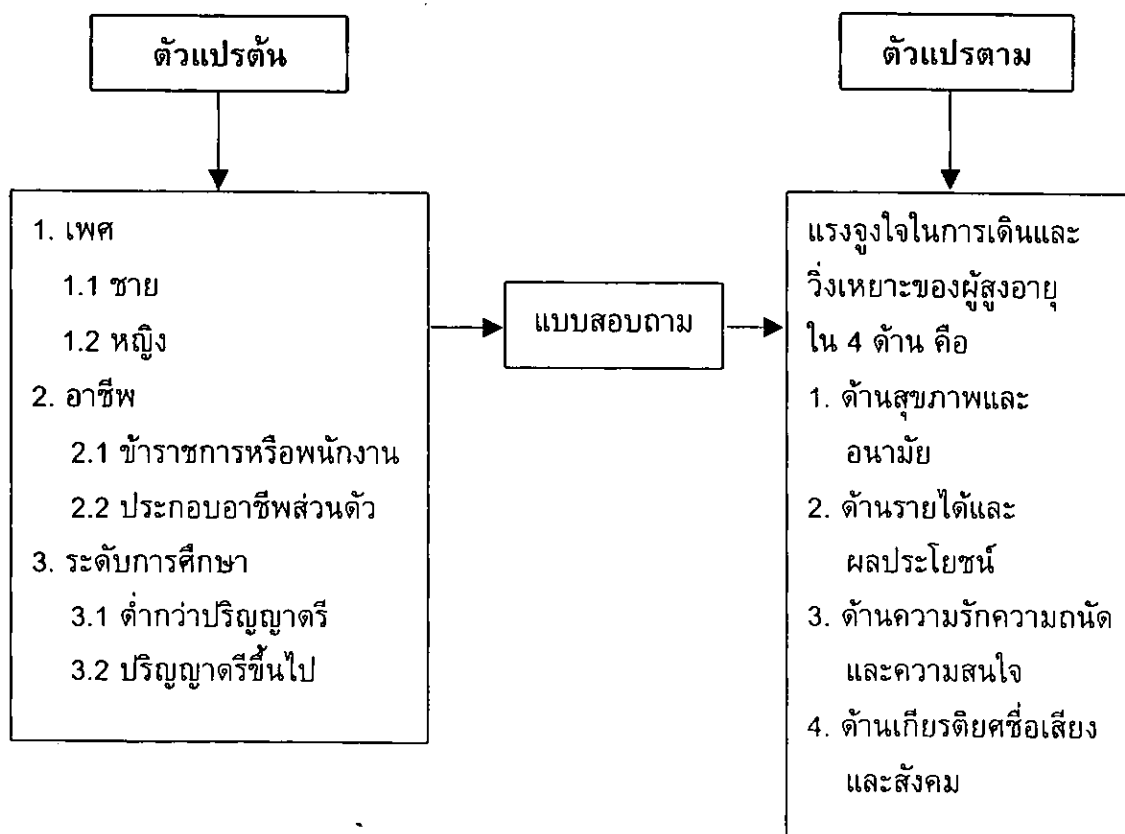
2. ตัวแปรตาม คือ แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุใน 4 ด้าน คือ

- 2.1 ด้านสุขภาพและอนามัย
- 2.2 ด้านรายได้และผลประโยชน์
- 2.3 ด้านความรักความถนัดและความสนใจ
- 2.4 ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชาชนที่วิ่งเหยาะอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง
2. แรงจูงใจ หมายถึง ภาวะใด ๆ ก็ตามที่เป็นสิ่งเร้าหรือกระตุ้นให้บุคคลนั้น ๆ กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือแสดงพฤติกรรมออกมา
3. วิ่งเหยาะ (Jogging) หมายถึง การวิ่งอย่างช้า ๆ ด้วยความเร็วที่คนรู้สึกสบายว่าจะสามารถวิ่งด้วยความเร็วขนาดนั้นไปได้นาน ๆ และไกล ๆ
4. เดิน หมายถึง การยกเท้าก้าวไป การก้าวไปข้างหน้า แต่การเดินเพื่อสุขภาพ คือ เดินเร็วกว่าปกติเล็กน้อยก้าวเท้าสม่ำเสมอ แต่ไม่ใช่วิ่งเหยาะหรือวิ่ง

กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ที่กล่าวถึงแรงจูงใจในด้านต่าง ๆ ที่มีผลต่อการตัดสินใจและนำเสนอเป็นลำดับดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 1.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 1.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย
 - 1.3 ความหมายและความสำคัญของแรงจูงใจ
 - 1.4 ทฤษฎีแรงจูงใจ
 - 1.5 ประเภทของแรงจูงใจ
 - 1.6 องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ
 - 1.7 แรงจูงใจกับการกีฬา
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.

ความหมายของคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับความสูงอายุ

ธาดา วิมลวัตรเวที (2542 : 3) ได้ให้ความหมายของคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุ ตรงกับคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Older Person หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้นเริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา หรือวัยสูงอายุ การกำหนดเกณฑ์ว่า เมื่อใดจึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น ในแต่ละสังคม แต่ละประเทศมีเกณฑ์กำหนดไว้แตกต่างกัน ในบางสังคมของแต่ละประเทศ กำหนดไว้ที่อายุ 55 ปี บางประเทศกำหนดไว้ที่อายุ 65 ปี หรือ 70 ปี ดังนั้นที่ประชุมสมัชชาโลก ขององค์การสหประชาชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging) ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม ถึงวันที่ 6 สิงหาคม 1962 (พ.ศ. 2505) จึงได้กำหนดให้ผู้ที่มิอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ และให้ใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก ดังนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับเจตจำนงของที่ประชุมสมัชชาโลก ประเทศไทยจึงได้กำหนดเกณฑ์ผู้สูงอายุไว้ที่ 60 ปีขึ้นไปเช่นกัน และรัฐบาลจึงได้กำหนดให้อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์การเกษียณอายุราชการของข้าราชการในประเทศไทยด้วย

ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ วัยสูงอายุ หรือวัยชรา มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายดังต่อไปนี้ คือ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2524 : 6) ได้ให้ความหมาย ความสูงอายุ (Aging) ว่าเป็นการพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของอายุมนุษย์ ความสูงอายุจะเริ่มแต่เกิดและดำเนินต่อไปจนสิ้นอายุขัยของสิ่งที่มีชีวิตนั้น ๆ จากการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ได้กำหนดเกณฑ์ด้วย 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศหญิงและเพศชาย เป็นผู้สูงอายุเมื่ออายุ 61 ปีขึ้นไป สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจจะมีมากในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดอ่านช้าลง ความขยันหมั่นเพียร ความคิดก้าวหน้าลดลง สภาพร่างกาย เสื่อมถอย หูตึง ตามัว ผมหงอกและนอกจากนี้ ยังต้องเผชิญปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับร่างกาย และสังคมในวัยสูงอายุด้วย

สุรกุล เจนอภรม (2534 : 2) ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุ (Aging) หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้นความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามอายุ

ในการกำหนดพิจารณาอายุเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น ได้มีการศึกษากันมาก ซึ่งโดยทั่วไปแล้วอาจใช้เกณฑ์การเกษียณอายุการทำงาน แต่ในประเทศที่มีความเจริญทางด้าน การแพทย์พบว่า ผู้สูงอายุ 60 ปีแล้วยังแข็งแรงและมีความสามารถในการทำงานได้ดี องค์การอนามัยโลกได้แบ่งเกณฑ์อายุ ตามสภาพการของการมีอายุเพิ่มขึ้น ดังนี้

1. ผู้สูงอายุ (Elderly) มีอายุระหว่าง 60 – 74 ปี
2. คนชรา (Old) มีอายุระหว่าง 75 – 90 ปี
3. คนชรามาก (Very Old) มีอายุระหว่าง 90 ปีขึ้นไป

จากแนวคิดที่กล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า วัยสูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป กระบวนการสูงอายุกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ตามธรรมชาติที่มนุษย์มีอาจหลีกเลี่ยงได้ การเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กับผู้สูงอายุ แต่ละบุคคลอาจมีกระบวนการสูงอายุนั้นในแต่ละด้านหรือรูปแบบแตกต่างกัน

เกณฑ์การจำแนกผู้สูงอายุ

การจำแนกผู้สูงอายุ ได้มีผู้จำแนกไว้หลายลักษณะ ดังนี้ บริบูรณ์ พรพิบูลย์ (2535 : 110) กล่าวว่า ความสูงอายุ (Aging) หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพ จึงเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และความประพฤติที่เกิดขึ้นตามอายุ เช่น เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น ความสามารถทางร่างกายจะลดลง ความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ จะลดลง ดังนั้น ความสูงอายุจึงมี 2 ลักษณะ กล่าวคือ

1. ความสูงอายุแบบปฐมภูมิ (Primary Aging) เป็นความสูงอายุที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน เป็นไปตามธรรมชาติ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือ เมื่ออวัยวะต่าง ๆ เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์ถูกใช้งานมานาน ก็ย่อมเกิดความเสื่อมโทรม เสื่อมสภาพไปตามอายุขัยของการทำงาน ซึ่งการเสื่อมโทรมลงของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายนี้ จะส่งผลให้เห็นเด่นชัดขึ้นทีละน้อย เช่น ผิวหนังเริ่มเหี่ยวยุบ ผมเริ่มเปลี่ยนสีขาว สายตายาว พลังกำลังเริ่มถดถอยลง เป็นต้น

2. ความสูงอายุแบบทุติยภูมิ (Secondary Aging) เป็นความสูงอายุที่มนุษย์เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความชราภาพลักษณะนี้มักเกิดจากการปล่อยปละละเลย ไม่ห่วงกังวล หรือไม่รักษาสุขภาพร่างกาย การใช้ร่างกายทำงานหนักเกินไป การรับประทานอาหารมากเกินไป จากการที่ร่างกายมีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนเหล่านี้ เป็นต้น ก่อให้เกิดความสูงอายุแบบทุติยภูมิได้

การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย ที่พบมากที่สุดคือการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย รองลงมาคือการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ โดยอาจสรุปการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุได้ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ผมเป็นสิ่งที่แรกของร่างกายที่เห็นการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจน โดยจะเปลี่ยนจากสีผมเดิม เช่น ดำจะเปลี่ยนเป็นสีเทาและขาว ที่เรียกกันทั่วไปว่า ผมหงอก ความยืดหยุ่นของเส้นผมลดลง ผมร่วงทำให้ศีรษะล้านได้ การมองเห็นจะมีการเปลี่ยนแปลงไป สายตาเสื่อมลง โดยแก้วตาจะขุ่นมัวและขาดความยืดหยุ่น เมื่ออายุย่างเข้า 40 ปี การมองเห็นจะไม่ชัดเจนตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น สายตายาวขึ้น ไขมันรอบดวงตาจะลดลง ทำให้ตาสีดำ โป้ เลือกตาบางและไม่ยืดหยุ่น เปลือกตาดก ความยืดหยุ่นของม่านตาอ่อนกำลังลงทำให้มองเห็นความชัดของภาพลดลง ตาขาวลดความโปร่งใสและมัน ส่วนของผิวหนัง จะเหี่ยวยุบและแห้ง เนื่องจากการสูญเสียไขมันใต้ผิวหนัง ในระบบกระดูก กระดูกจะมีความเปราะบาง เนื่องจากมีความเสื่อมสลายของแคลเซียมออกจากกระดูก และขาดวิตามินดี ทำให้กระดูกพรุนหักง่าย ส่วนระบบทางเดินหายใจนั้น จะพบว่าปอดมีสมรรถภาพลดลง เนื่องจากการเสื่อมของเซลล์ที่ปกคลุมผนังของทางผ่านอากาศหายใจ และการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน การเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือด กล้ามเนื้อของระบบการหายใจร่วมกับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของกล้ามเนื้อทรวงอกมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น เพราะกระดูกซี่โครงมีการเคลื่อนไหวช้าลงทำให้ความจุของปอดลดน้อยลง ทำให้มีความรู้สึกเหมือนหายใจไม่เต็มปอด ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ หรือน้อย มีคาร์บอนไดออกไซด์คั่ง ทำให้เหนื่อยง่าย มีเสมหะสะสมอยู่ภายในปอดมากขึ้น อวัยวะในระบบทางเดินอาหารจะเหี่ยวฝ่อ ผลิตกรดเกลือและน้ำย่อยได้น้อยลง การบีบตัวและการเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง ทำให้การย่อยและการดูดซึมอาหารลดลงไปด้วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุมักมีปัญหากระเพาะอาหารอักเสบง่าย ลำไส้หย่อนยานพองเป็นถุง

ทำให้หักเส่ง่ายเช่นกัน ระบบการขับถ่ายจะเปลี่ยนแปลงไป โดยกระเพาะปัสสาวะจะหดเล็กลง เหลือเพียงประมาณครึ่งหนึ่งของคนวัยหนุ่มสาว ทำให้ผู้สูงอายุปัสสาวะบ่อย หรูดบริเวณช่อง เปิดกระเพาะปัสสาวะเสื่อมความสามารถในการหดเกร็ง ทำให้กลั้นปัสสาวะได้ยากขึ้น ทำให้เกิด ปัญหาปัสสาวะเล็ดหรือราดได้ นอกจากนี้ผู้สูงอายุมักมีปัญหาเรื่องท้องผูก เนื่องจากการบีบตัว และการเคลื่อนที่ของลำไส้ลดลง ประกอบกับมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงด้วย

ในส่วนของระบบหัวใจและหลอดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนกำลังลงแต่มีเนื้อเยื่อพังผืด มากขึ้น ความสามารถของหัวใจในการสูบฉีดโลหิตลดลง หัวใจโตขึ้น ผังเส้นเลือดมีไขมันมา เกาะอยู่มากทำให้แข็งและหนา จึงมีเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ น้อยลง โดยเฉพาะปลายมือปลาย เท้า ระบบต่อมไร้ท่อจะเสื่อมถอยลงไป โดยเฉพาะต่อมใต้สมองส่วนหน้า ทำให้เกิดอาการ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ขนบริเวณรักแร้และหัวหน่าวร่วง อวัยวะเพศเล็กลง การทำงานของ อวัยวะเพศจะลดลงทั้งเพศชายและหญิง ตับอ่อนจะหลั่งอินซูลินน้อยลง จึงนำน้ำตาลไปใช้ ประโยชน์ได้น้อย ทำให้อุบัติการณ์ความเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานเพิ่มสูงขึ้นเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ในส่วนสมองของผู้สูงอายุนั้นก็จะหดเล็กลงและเซลล์สมองฝ่อ การหลั่งสารเคมีเพื่อกระตุ้นการ ทำงานของสมองลดลงทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถทางสติปัญญาและความจำ โดยเฉพาะ ความจำระยะสั้น ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ลดลง ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม และมักพบผู้สูงอายุมีอาการเศร้าหมอง นอกจากนี้ยังพบการเสื่อมถอยของประสาทสัมผัสอื่น ๆ เช่นการรับรู้รส กลิ่น เสียง การได้ยินเสื่อมลง ซึ่งความเสื่อมถอยของร่างกายในระบบต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ ทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ง่าย เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคติดเชื้อต่าง ๆ และเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทั้งภายในบ้านและภายนอกบ้านได้ง่าย

2. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม สังคมของมนุษย์ เป็นสังคมที่มีการอยู่ร่วมกัน มีการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และมีความรู้สึกว่าเป็นสมาชิกของกลุ่ม สิ่งเหล่านี้เป็น ความต้องการของมนุษย์ทุกวัยในสังคม ในทำนองเดียวกันผู้สูงอายุก็ต้องการการยอมรับจาก สมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม ในครอบครัว และสังคม แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางเสื่อมถอยทาง ร่างกายเกิดขึ้น ความสามารถในการร่วมกิจกรรมช้าลง ความสามารถในการแสวงหามิตรใหม่ มีจำกัด เพราะผู้ที่มีอายุน้อยกว่าไม่ให้ความสนใจที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ เองก็ขาดความมั่นใจในหลายด้าน เช่น เนื้อเรื่องในการสนทนา ความเป็นอิสระในการแสดง ความคิดเห็นอย่างเปิดเผย ทำให้ต่างหลีกเลี่ยงที่จะสนทนากัน หรือร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน นอกจากนี้ การที่มีค่านิยมและวัฒนธรรมใหม่ ๆ เข้ามาแพร่ขยายอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้สูงอายุกับ ผู้เยาว์วัยกว่า มีความสัมพันธ์ห่างกันมากขึ้น ขาดความเข้าใจระหว่างกันมากขึ้น ระบบการเคารพ ผู้อาวุโสก็มีน้อยลง จากสาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุถอยห่างและเลิกเกี่ยวข้องกับ สังคม

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ จะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมเสื่อมลง

ของร่างกาย ภาพลักษณ์ทางกายที่เปลี่ยนแปลงไปในทางลบ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ การสูญเสีย บทบาทหน้าที่ สถานะทางสังคมประกอบกับผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ภายใน ครอบครัว การสูญเสียหรือพลัดพรากจากบุคคลที่รัก ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าน้อยลง ประกอบกับความเสื่อมของสมองในด้านความจำ สถิติปัญหา สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุได้

กล่าวโดยสรุป การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ ดังที่กล่าวข้างต้นนั้น เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ แต่ผู้สูงอายุในแต่ละบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกัน

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในชีวิตของมนุษย์ ได้มีผู้ศึกษาให้แนวคิดและอธิบายความหมายของการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

สมหวัง สมใจ (2520 : 3) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะที่เหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วนได้มีความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทน เข้มแข็ง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 27) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อย หรือหนักเบาแค่ไหน

จรวยพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึง เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

ดังนั้น จึงอาจสรุปความหมายของการออกกำลังกายได้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังงาน หรือกำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกาย พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

การออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง ในการส่งเสริมสุขภาพให้มีความสมบูรณ์และมีความแข็งแรง ซึ่งจะก่อให้เกิดการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ร่างกายคนเรามีความต้องการการออกกำลังกายเช่นเดียวกันกับความต้องการในด้านอาหาร และการพักผ่อน ทั้งนี้เพราะว่าการเคลื่อนไหวเป็นคุณสมบัติของสิ่งมีชีวิต ซึ่งจะสังเกตได้ว่า ทารกในครรภ์มารดาเริ่มมีการเคลื่อนไหวหลังการปฏิสนธิประมาณ 4 - 5 เดือน ปรากฏว่าการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องในระยะแรก จะทำให้การเคลื่อนไหวในครั้งต่อไป มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

อวย เกตุสิงห์ (2531 : 1) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา แม้ในคนป่วยยังต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ฟื้นสภาพเร็วยิ่งขึ้น เด็กที่คลอดใหม่ต้องร้อง สะบัดแขนขาเป็นการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง วัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายช่วยทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดในวัยชราได้ เช่น อาการปวดเมื่อย ท้องผูกเป็นประจำ เวียนศีรษะ หน้ามืดเพราะการไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ

ประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ช่วยให้ปอดได้รับออกซิเจน และขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์มากขึ้น ทำให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น และขจัดของเสียได้มากขึ้น ประโยชน์ที่จะได้จากการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ มี 5 ประการ ดังนี้ (สุชาติ โสมประยูร และคนอื่น ๆ. 2537 : 26)

1. เพื่อป้องกันและแก้ไขอาการที่อาจจะพบได้ในผู้สูงอายุ เช่น อาการเมื่อย ท้องผูก ปวดตามข้อ ข้อขัด ข้อแข็ง หลังแข็ง อาการเหล่านี้เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย หรือมีการเคลื่อนไหวที่ไม่เพียงพอ
2. ช่วยป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ เช่น ช่วยลดภาวะการอุดตันของก้อนเลือดหรือลิ่มเลือดในกระแสเลือด โดยเฉพาะการอุดตันของเส้นเลือดในสมองของผู้สูงอายุซึ่งจะทำให้เป็นอัมพาตหรืออัมพฤกษ์ ช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพของข้อต่อต่าง ๆ ให้เคลื่อนไหวได้สะดวกโดยเฉพาะข้อเข่า เมื่ออายุมากจะยึดติดกัน ทำให้ลุกนั่งและเดินไม่สะดวกและมีอาการปวดเมื่อยตามข้อต่อต่าง ๆ นอกจากนี้ยังเพิ่มการเผาผลาญอาหารให้กับร่างกาย ทำให้ลดไขมันและน้ำตาลในกระแสเลือด ตลอดจนทำให้การขับถ่ายอุจจาระดีขึ้นเพราะลำไส้มีการเคลื่อนไหวดี
3. การออกกำลังกายเพื่อชะลอความชรา คือทำให้คนแก่ช้าลงโดยที่ความแก่เป็นเรื่องธรรมชาติที่ห้ามไม่ได้แต่ก็อาจช่วยให้ดำเนินไปอย่างช้าลงได้ด้วยการออกกำลังกาย

4. การออกกำลังกายจะช่วยยืดเวลาให้ผู้สูงอายุ สามารถทำประโยชน์ได้มากขึ้นทั้งประโยชน์ส่วนตัวและประโยชน์ส่วนรวมทางสังคม

5. ทำให้จิตใจสบาย ซึ่งมีสาเหตุจากหลายประการ สำหรับประการแรกจะรู้สึกว่ายืดหยุ่นขึ้น สุขภาพสมบูรณ์ ไม่เกิดความกังวลหรือทุกข์ร้อนใด ๆ ประการที่สอง ในการเล่นกีฬา มักจะได้พบเพื่อนฝูงหรือบุคคลอื่น ๆ นับเป็นการเพิ่มความสัมพันธ์กับสังคมจะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีจิตใจสบายขึ้น

ผลเสียที่ผู้สูงอายุไม่ออกกำลังกาย

1. กล้ามเนื้อ แขน ขา อ่อนแรงลงเรื่อย ๆ เนื่องจากไม่ได้ใช้งาน ไม่มีการทำงานของกล้ามเนื้อเท่าที่ควร
2. เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เป็นลมง่ายเพราะการนอนนาน ๆ ความดันโลหิตของร่างกายจะลดต่ำลง ร่างกายปรับตัวไม่ทันเมื่อลุกขึ้นหรือลุกยืนขึ้น
3. เกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น เช่น โรคปอดและหัวใจไม่แข็งแรง ร่างกายมีความต้านทานต่ำเมื่อมีอาการเปลี่ยนแปลง

การออกกำลังกายไม่ใช่เป็นสิ่งที่ต้องห้ามสำหรับคนสูงอายุ คนสูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ถ้าเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสม และความหนักเบาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกาย เป็นการส่งเสริมความสมบูรณ์ของร่างกาย แต่การออกกำลังกายที่มากเกินไป ย่อมเกิดผลเสียต่อสุขภาพ ฉะนั้นในการออกกำลังกายแต่ละครั้งเพื่อสุขภาพ ผู้ออกกำลังกายจะต้องระมัดระวังในเรื่องต่อไปนี้ (เกษม ดันติผลาชีวะ และ กุลยา ดันติผลาชีวะ. 2528 : 54 - 55)

1. สมรรถภาพและโรคหัวใจ ต้องไม่มีประวัติหรือเป็นโรคหัวใจมาก่อน ถ้ามีควรจะออกกำลังกายภายใต้การดูแลของแพทย์
2. โรคประจำที่เกิดอันตรายได้ง่ายจากการออกกำลังกาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อ้วนมาก (ได้แก่ ผู้มีน้ำหนักเกินเกณฑ์เฉลี่ย 10 กิโลกรัมขึ้นไป) และเป็นผู้ที่อยู่ในระยะพักฟื้นจากการเจ็บป่วย การออกกำลังกายจะต้องสัมพันธ์กับโรคที่เป็นหรือตามคำแนะนำของแพทย์ ผู้ป่วยเป็นเบาหวาน การออกกำลังกายที่เหมาะสมคือหลังอาหาร ประมาณ ½ - 1 ชั่วโมง ฝึกวันละ 1 ครั้ง แต่ละครั้งชีพจรหลังการออกกำลังกายไม่ควรเกิน 120 ครั้งต่อนาที ในแต่ละสัปดาห์ควรหยุดออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 วัน เพื่อให้ร่างกายไม่เครียดเกินไป ตัวอย่างการออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ การเดินเล่น วิ่งเหยาะ เป็นต้น

3. ขนาดและลักษณะของการออกกำลังกาย ต้องเหมาะสมกับสภาพของแต่ละบุคคล วิธีการออกกำลังกายหรือประเภทกีฬาที่เลือกเพื่อการออกกำลังกาย จะต้องไม่เป็นการออกกำลังกายที่หักโหมใช้ความรวดเร็ว ความอดทน หรือการแข่งขันประสิทธิภาพ ควรเป็นการออกกำลังกายหรือกีฬาที่ช่วยกระตุ้นความตื่นตัวของร่างกายเป็นประการสำคัญ

ข้อห้ามในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

1. ไม่สบาย เช่น เป็นไข้ หรืออาการอักเสบของส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย
2. หลังจากฟื้นไข้มาใหม่ ๆ
3. ในสถานที่อากาศร้อนจัด อบอุ่น
4. หลังจากรับประทานอาหารมาใหม่ ๆ

ความหมายและความสำคัญของแรงจูงใจ

ความหมายของแรงจูงใจ

ความหมายของแรงจูงใจ ได้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้อย่างมาก ในที่นี้จะขอยกมาเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

อรั่ม ตั้งใจ (2536 : 95) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจในการกีฬาว่าแรงจูงใจ คือ สิ่งกระตุ้นให้เราต้องการมีส่วนร่วมในการกีฬา การที่คนเราอยากหรือไม่อยากเล่นกีฬานั้น ไม่ได้ทำให้สมรรถภาพทางการกีฬาดีขึ้น แต่ถ้าอยากเล่น พอใจที่จะได้เล่น จะทำให้มีความพยายามมีการพัฒนาให้ดีขึ้น เมื่อพบอุปสรรคก็ไม่หยุดเล่นกีฬาไปง่าย ๆ

ศุวิมล ควรเจริญ (2535 : 24) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง แรงหรือพลังที่ผลักดัน กระตุ้น หรือเร้าความรู้สึกของบุคคลให้มีความสนใจ มีความเต็มใจในการปฏิบัติกิจกรรมเป็นสิ่งที่ทิศทางของพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายตามที่บุคคลนั้นคาดหวังเอาไว้

กลูเอ็ค (Glueck. 1982) ได้ให้ความหมายว่า เป็นสภาวะภายในของบุคคล ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดทิศทางและระดับของพฤติกรรมทำให้การทำงานของแต่ละบุคคลมีพลังมากขึ้น และดำเนินเรื่อยไปอย่างต่อเนื่องจนบรรลุความต้องการของตน

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2539 : 25) ให้ความหมายของคำว่าแรงจูงใจในความหมายด้านการกีฬาออกเป็น 2 แนว คือ แรงจูงใจในความหมายของผู้ฝึกสอนและแรงจูงใจในความหมายของนักกีฬา แรงจูงใจในความหมายของผู้ฝึกสอน คือ การหาวิธีชักจูงให้นักกีฬา ปฏิบัติกิจกรรมที่นักกีฬาอาจไม่ประสงค์จะปฏิบัติ แรงจูงใจในความหมายของนักกีฬา คือ สาเหตุที่นักกีฬานำขึ้นมาอ้างเพื่อกระทำการกิจกรรมใด ๆ ให้สำเร็จ หรือเมื่อประสบความล้มเหลว

โสภา ชูพิกุลชัย (2529 : 120) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งที่มาเร้าหรือกระตุ้นให้ ความต้องการของมนุษย์ได้รับความพอใจและมีผลทำให้พฤติกรรมของมนุษย์บรรลุจุดมุ่งหมาย

จากความหมายของแรงจูงใจ ที่นักจิตวิทยาได้ให้ไว้พอจะสรุปได้ว่าแรงจูงใจเป็นปัจจัยกระตุ้นพฤติกรรมของมนุษย์ บุคคลที่ได้รับแรงจูงใจจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ ด้วยความกระตือรือร้นที่จะนำมาอธิบายเกี่ยวกับคำว่า แรงจูงใจ เป็นต้นว่า ความต้องการ การเร่งเร้า แรงกดดัน ความปรารถนา จุดมุ่งหมายปลายทาง และวัตถุประสงค์ ซึ่งคำตามที่กล่าวมานี้เป็นคำ ที่มากระตุ้นให้เกิดการกระทำพฤติกรรมทั้งสิ้น การที่คนเรามีความต้องการ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง แสดงว่าขาดสิ่งนั้น ความต้องการจะเป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้สิ่งนั้น ๆ มาเมื่อได้รับสิ่งที่สนองความต้องการแล้วจะหยุดพฤติกรรมนั้น ๆ แต่เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุดจึงมีการแสดงพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา (ลักขณา สรีวัณน์. 2530 : 135)

สรุป แรงจูงใจ เป็นการนำสิ่งต่าง ๆ มาเป็นเครื่องล่อให้บุคคลแสดงพฤติกรรม อย่างมีทิศทางตามที่ต้องการ ดังนั้น การที่จะจูงใจจะต้องมีส่วนประกอบ 2 ส่วนด้วยกันคือ

1. แรงจูงใจ (Motive) ได้แก่ ความต้องการ ความสนใจ เจตคติ ลักษณะนิสัย ฯลฯ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกาย
2. สิ่งจูงใจ (Incentive) ได้แก่ สิ่งเร้าต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกร่างกาย ซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทางของพฤติกรรม

ความสำคัญของแรงจูงใจ

แรงจูงใจ มีความสำคัญโดยตรงต่อพฤติกรรมของบุคคล เพราะแรงจูงใจจะเป็นทั้งสภาวะที่ผลักดัน และดึงให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแตกต่างกันไป ซึ่งการที่จะเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลจึงต้องทำความเข้าใจกับแรงจูงใจของคน ๆ นั้น ว่าบุคคลนั้นมีแรงจูงใจอยู่ในประเภทใด ระดับใด (มุกดา ศรีรงค์. 2540 : 225) ดังนั้น การทำความเข้าใจกับกระบวนการจูงใจ แนวคิด และทฤษฎีของแรงจูงใจจะช่วยให้บุคคลได้รับประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้คือ

1. เข้าใจในพฤติกรรมของตนเองจะเป็นประโยชน์ในการควบคุมตนให้สามารถเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และบังคับมิให้ตนแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้
2. เข้าใจใจพฤติกรรมของผู้อื่น อันจะช่วยให้คนเราควบคุมพฤติกรรมของบุคคลอื่นได้ด้วยการเลือกใช้การจูงใจที่เหมาะสมกับบุคคลที่แตกต่างกันนั้น ๆ ได้
3. เข้าใจใจพฤติกรรมของกลุ่มสังคม เพื่อสร้างสถานการณ์ จูงใจให้กลุ่มบุคคลมีพฤติกรรมไปในแนวทางที่ต้องการได้

ทฤษฎีแรงจูงใจ

เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนของมนุษย์ จึงจำเป็นต้องศึกษาถึงทฤษฎีการจูงใจ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีหลายทฤษฎีดังนี้

1. ทฤษฎีความต้องการความสุขส่วนตัว (Hedonistic Theory) บุคคลทุกคนมีความต้องการแสวงหาความสุขส่วนตัว ลักษณะความต้องการแสวงหาความสุขนี้ เป็นแรงจูงใจหรือตัวเร้าให้บุคคลได้มีการกระทำหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา พฤติกรรมในแต่ละบุคคลนั้นมีการแสดงออกมาแตกต่างกัน บางคนมีการแสดงเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขนั้น ไม่มีความความเดือดร้อนต่อผู้อื่น แต่บางคนมีการแสดงออกถึงความสุขของตนสร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น (คณะอาจารย์ภาคจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง. 2520 : 244)

2. ทฤษฎีสัญชาตญาณ (Instinctual Theory) สัญชาตญาณที่ติดตัวบุคคลมา ตั้งแต่กำเนิดซึ่งทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ โดยไม่จำเป็นจะต้องมีการเรียนรู้ ลักษณะของสัญชาตญาณมีหลายประเภทคือ (1) สัญชาตญาณเกี่ยวกับการดำรงชีวิต นั่นคือเมื่อร่างกายอยู่ในสภาวะที่ไม่สมดุล ความไม่สมดุลทางด้านร่างกายจะเป็นตัวเร้า หรือเป็นแรงจูงใจให้ร่างกายได้มีการพฤติกรรมต่าง ๆ เกิดขึ้น เพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่สมดุล อันเป็นผลทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ (2) สัญชาตญาณเกี่ยวกับความตาย โดยทั่วไปแล้วบุคคลทุกคนมักจะให้ความสนใจในเรื่องเกี่ยวกับความตาย เกรงกลัวว่าตนจะถึงแก่ความตาย ทำให้สนใจในสุขภาพอนามัยของตนเอง (3) สัญชาตญาณทางสังคม เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้นย่อมจะมีการเรียนรู้ประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น มีการลอกเลียนแบบสภาพแวดล้อมจากประสบการณ์ตามสภาพสังคมของแต่ละแห่งการถ่ายทอดสืบเนื่องกันมา สัญชาตญาณทางสังคมของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันออกไป

3. ทฤษฎีการมีเหตุผล (Cognitive Theory) เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อในเรื่องเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลในการมีเหตุผลที่จะตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ จะกระทำพฤติกรรมใดต่าง ๆ ด้วยความจริงใจจะมีความคล้ายคลึงกับความเชื่อในระบบการปกครองแบบประชาธิปไตย มีความเชื่อว่า บุคคลมีอิสระที่จะกระทำหรือตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล (อารี พันธุ์ณี. 2538 : 186)

4. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) พฤติกรรมและการกระทำของคนมีส่วนสัมพันธ์กับแรงขับภายในของคนแต่ละคน แรงขับมีลักษณะที่สำคัญ 2 ลักษณะคือ แรงขับภายในร่างกายเป็นแรงขับที่เกิดจากความต้องการของร่างกาย และแรงขับภายนอกร่างกายเป็นแรงขับที่เกิดจากความต้องการทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ซึ่งลักษณะดังกล่าว จะมีผลทำให้คนมีพฤติกรรมที่ต่างกัน แรงขับสามารถแยกได้คือ แรงขับเพื่อการอยู่รอดของชีวิต แรงขับฉุกเฉิน แรงขับเพื่อการศึกษา บุคคลจะต้องมีแรงขับเพื่อการอยู่รอดของชีวิตก่อน (โยธิน ต้นสนยุทธ. 2531 : 150)

5. ทฤษฎีความคาดหวัง (The Theory of Expectancy) ทฤษฎีนี้อธิบายว่า ถ้าความคาดหวังกับสิ่งที่ได้รับแตกต่างกันมาก คนเราจะเกิดความผิดหวังหมดกำลังใจ การจัดความคาดหวังหรือการตั้งจุดมุ่งหมายของคนเราให้อยู่ในระดับความสามารถที่เขาจะทำได้สำเร็จ จะทำให้คนมี

กำลังใจที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย จะเห็นได้ว่าในทฤษฎีนี้ความเข้าใจหรือการคาดคะเนเหตุการณ์ล่วงหน้า เป็นสิ่งตัดสินหรือประเมินค่าพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมานั้นคือ พฤติกรรมที่ได้รับการจูงใจให้แสดงออกมาขึ้นอยู่กับประเมินผลพฤติกรรมที่เคยแสดงออกมา (Hilgard. 1962 : 252)

6. ทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow) คือ ความต้องการทางสรีระวิทยา ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการเป็นเจ้าของและความต้องการที่จะได้รับรักและรักผู้อื่น ความต้องการมีศักดิ์ศรีจากตนเองและผู้อื่น ความต้องการเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (Maslow. 1970 : 35 - 40)

แรงจูงใจลำดับ 1 คือ ความต้องการพื้นฐานที่มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนอง เป็นแรงจูงใจทางสรีรวิทยา เช่น มีอาหารรับประทาน ไม่โหยหิว มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่มกันร้อนกันหนาว จึงพัฒนาความต้องการประเภทอื่น ๆ ตามมาได้ ถ้าความต้องการอันดับแรกยังไม่ได้รับการตอบสนองพอเพียง แรงจูงใจประเภทอื่น ๆ ก็ยากที่จะบังเกิดขึ้นได้

แรงจูงใจลำดับ 2 คือ ความต้องการเพื่อความปลอดภัยแห่งตนเองและทรัพย์สินเมื่อความต้องการอันดับแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ก็เกิดความต้องการที่จะรักษาชีวิต ทรัพย์สิน และสิ่งอื่น ๆ ของตนให้มั่นคงปลอดภัย

แรงจูงใจลำดับ 3 คือ ความต้องการเพื่อเป็นเจ้าของ เช่น ความรู้สึกว่ามีชาติตระกูล มีครอบครัว มีสถาบัน มีครู มีโรงเรียน มีที่ทำงาน กับความต้องการถูกรักและได้รักผู้อื่น เช่น ต้องการให้มีผู้มาอาทรห่วงใย และก็ต้องการห่วงใยอาทรเกื้อกูลดูแลผู้อื่นเช่นกัน

แรงจูงใจลำดับ 4 คือ ความต้องการเพื่อการแสวงหาและรักศักดิ์ศรีเกียรติยศทั้งด้วยสำนึกของตนเองและด้วยการกล่าวขวัญยกย่องเชิดชูจากผู้อื่น เช่น ความต้องการมีเกียรติมีหน้ามีตามีชื่อเสียงเป็นที่ยกย่อง ความรู้สึกนับถือตนเองเชิดชูตนเอง

แรงจูงใจลำดับ 5 คือ ความต้องการเพื่อตระหนักรู้ความสามารถของตนกับประเพณีปฏิบัติตนตามความสามารถและสุดความสามารถ โดยฟังเสียงประโยชน์ของบุคคลอื่นและของสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ มาสโลว์เชื่อว่า คนทุกคนมีความมุ่งหมายในชีวิตเพื่อจะเป็นคนโดยสมบูรณ์ในระดับนี้ทั้งนั้น

7. ทฤษฎีความต้องการของเมอร์เรย์ (Murray) เมอร์เรย์ ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 28 ชนิด

1. ความต้องการที่จะเป็นเจ้าของและความต้องการสมบัติต่าง ๆ (Acquisition)
2. ความต้องการที่จะอนุรักษ์รวบรวมซ่อมแซมสิ่งต่าง ๆ (Conservation)
3. ความต้องการความสะอาดและจัดสิ่งของให้อยู่ในสภาพเป็นระเบียบ

(Orderliness)

4. ความต้องการที่จะสะสมโดยรู้จักประหยัด (Retention)
5. ความต้องการที่จะประดิษฐ์และการก่อสร้างต่าง ๆ (Construction)
6. ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จและเป็นที่ยอมรับ (Superiority)
7. ความต้องการที่จะต้องต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อให้สำเร็จตามความมุ่งหวังแห่งตน

(Achievement)

8. ความต้องการความเคารพยกย่องสรรเสริญจากบุคคล (Recognition)
9. ความต้องการที่จะแสดงตัวสร้างความเด่นให้แก่ตนเอง เช่น ต้องการให้ผู้อื่นสนุกสนาน ตื่นเต้น แปลกใจ (Exhibition)

10. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงและคุณค่าแห่งตน (Inviolacy)

11. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความวุ่นวายทั้งหลาย (Avoidance of Inferiority)

12. ความต้องการที่จะป้องกันตนเองให้พ้นจากข้อครหาอันตราย

(Defensiveness)

13. ความต้องการที่จะเอาชนะความพ่ายแพ้ด้วยการตอบโต้ (Counteraction)

14. ความต้องการผูกมิตร ทำให้ผู้อื่นรักใคร่ สร้างมิตรภาพกับผู้อื่น (Affiliation)

15. ความต้องการที่จะแยกตนเองจากผู้อื่น ความเมินเฉยต่อสิ่งต่าง ๆ (Rejection)

16. ความต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น โดยการที่จะทำให้ผู้อื่นสนใจหรือเกิด

ความสงสารในตัว ต้องการผู้ดูแลและอยู่ใกล้ชิด (Succorance)

17. ความต้องการที่จะให้ความเมตตาสงสารและความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นที่อ่อนแอกว่า โดยการให้การสนับสนุน ดูแล เลี้ยงดู (Nurturance)

18. ความต้องการที่จะมีบทบาทและอิทธิพลควบคุมผู้อื่น (Dominance)

19. ความต้องการที่จะยกย่อง ยอมรับนับถือ ร่วมมือกับผู้ที่สูง (Deference)

20. ความต้องการที่จะเลียนแบบหรือทำตนให้ทัดเทียมผู้อื่น (Similance)

21. ความต้องการในการที่จะมีเสรีภาพ มีความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)

22. ความต้องการที่จะมีเอกลักษณ์ในการทำงานเป็นของตนเอง (Contrariness)

23. ความต้องการที่จะมีความสุข สนุกสนานเพื่อพักผ่อน (Play)

24. ความต้องการที่จะอธิบายและบรรยายรายละเอียดต่าง ๆ (Exposition)

25. ความต้องการที่จะเสาะแสวงหาความรู้ต่าง ๆ ที่แปลกใหม่ (Cognizance)

26. ความต้องการก้าวร้าวผู้อื่น หรือรุกรานผู้อื่น เอาชนะผู้อื่นด้วยวิธีการที่รุนแรง การต่อสู้ การปะทะในรูปแบบต่าง ๆ (Aggression)

27. ความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับฟังการวิพากษ์วิจารณ์รวมทั้งการลงโทษ ความอ่อนน้อมถ่อมตน (Abasement)

28. ความต้องการหลีกเลี่ยงการตำหนิหรือการถูกลงโทษ รวมทั้งประพฤติตาม กฎเกณฑ์และระเบียบ (Avoidance of Blame) (วิวัฒน์ชัย กุลมัตย์. 2526 : 149 – 151 ; อ้างอิงจาก Murray)

ประเภทของแรงจูงใจ

สวอน สุทธิเลิศอรุณ (2530 : 63 - 34) ได้กล่าวถึงการแบ่งแรงจูงใจ 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

แรงจูงใจภายใน หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากภายในบุคคล โดยไม่มีรางวัลหรือสิ่งล่อใจภายนอกมาเป็นแรงกระตุ้นให้กระทำพฤติกรรมนั้น ๆ แรงจูงใจภายในเป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน เติบโตที่จะเล่น โดยถือว่าการบรรลุในกิจกรรมนั้น ๆ เป็นรางวัลอยู่แล้ว ตัวอย่างของแรงจูงใจภายใน ได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็น ความรัก ความสนใจ ความสนุกสนาน ความสำเร็จ ความพึงพอใจ ความศรัทธา ความซาบซึ้ง เป็นต้น แรงจูงใจภายในเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และมีผลทำให้การทำการกิจกรรมนั้น ๆ เช่น การจัดโปรแกรมการฝึกให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละกลุ่ม การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้กับนักกีฬา เพื่อให้ให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์ผลสำเร็จ และปรับปรุง บุคลิกภาพของผู้ฝึกสอน เพื่อให้นักกีฬาเกิดความศรัทธา เป็นต้น สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2530 : 63)

แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

แรงจูงใจภายนอก หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคล ซึ่งมีผลต่อการกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามความต้องการ หรือตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ แรงจูงใจภายนอก ได้แก่ การแข่งขัน การร่วมมือ การให้รางวัล การลงโทษ การยกย่อง การชมเชย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ให้นักกีฬาเกิดความมานะพยายามในการฝึกซ้อมยิ่งขึ้น

การแบ่งการจูงใจตามที่มาของแรงจูงใจ แบ่งได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. แรงจูงใจทางสรีรวิทยา (Physiological Motives) แรงจูงใจด้านนี้เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการทางร่างกายทั้งหมดเพื่อให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้ เป็นความต้องการที่จำเป็นตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ ต้องการน้ำ อาหาร การพักผ่อนและปราศจากโรค เป็นต้น
2. แรงจูงใจทางจิตวิทยา (Psychological Motives) มีความสำคัญน้อยกว่าแรงจูงใจทางสรีรวิทยา แต่จะช่วยบุคคลทางด้านจิตใจทำให้มีสุขภาพจิตดีและสดชื่น แรงจูงใจประเภทนี้ ได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็น และการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ความต้องการความรัก และความเอาใจใส่ใกล้ชิดจากผู้อื่น
3. แรงจูงใจทางสังคม (Social Motives) แรงจูงใจชนิดนี้ส่วนใหญ่มาจากประสบการณ์ทางสังคมในอดีตของบุคคล และเป้าหมายของแรงจูงใจชนิดนี้มีความสัมพันธ์กับการแสดงพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่มีต่อเรา แรงจูงใจทางสังคมที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคน ได้แก่
 - 3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motives) เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะทำการกิจกรรมต่าง ๆ ให้ดีและประสบความสำเร็จ
 - 3.2 แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Affiliative Motives) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ต้องการความเอาใจใส่ ความรักจากผู้อื่น เป็นต้น

3.3 แรงจูงใจต่อความนับถือตนเอง (Self - esteem Motives) เป็นแรงจูงใจที่บุคคลปรารถนาเป็นที่ยอมรับของสังคม มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนโดยทั่วไป ต้องการได้รับการยกย่องจากสังคม ซึ่งจะนำมาสู่ความรู้สึกนับถือตนเอง อารี พันธ์มณี (2538 : 181 - 182)

องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ

อารี พันธ์มณี (2534 : 192 - 196) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจจัดว่ามีผลเป็นอันมากต่อการเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล เพราะการที่บุคคลเกิดแรงจูงใจในการที่จะกระทำพฤติกรรม ย่อมจะทำให้พฤติกรรมหรือการเรียนรู้ในสิ่งนั้น ๆ มีประสิทธิภาพและเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วมากกว่าบุคคลที่ไม่เกิดแรงจูงใจ ลักษณะของแรงจูงใจของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ธรรมชาติของแต่ละบุคคล ทุกคนมีธรรมชาติของตนแตกต่างกับคนอื่น หรือมีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1.1 แรงขับ แรงขับของบุคคลจัดว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการเกิดพฤติกรรม แรงขับเป็นสภาวะที่เกิดจากความไม่สมดุลภายในร่างกายของมนุษย์ เช่น สภาวะความต้องการอาหาร น้ำ สภาวะความตึงเครียด ความรู้สึกเจ็บปวด เป็นต้น แรงขับเกิดขึ้นได้จากลักษณะ 2 ประการ คือ แรงขับภายในร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความง่วงนอน เป็นต้น และแรงขับที่เกิดจากภายนอกร่างกาย เช่น การได้รับความเจ็บปวดจากสิ่งเร้าภายนอก สภาวะความกดดันจนทำให้เกิดความตึงเครียด

1.2 ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ หรือการกระทำพฤติกรรม ความวิตกกังวลจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลเมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้น มีประสบการณ์เพิ่มขึ้นย่อมจะเกิดความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น เด็กเล็ก ๆ จะไม่มีความกังวลใจแต่จะมีความกลัว เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความกลัวจะลดลงกลายเป็นความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นมาแทนที่

2. สถานการณ์ต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อม ย่อมจะส่งผลทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจแตกต่างกัน เป็นต้นว่า ส่งผลให้บุคคลเกิดความสับสนวุ่นวายหรืออื่น ๆ และวัฒนธรรมแต่ละสังคมย่อมจะส่งผลให้พัฒนาการของผู้เรียนแตกต่างกันด้วย ลักษณะสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีผลต่อแรงจูงใจ ได้แก่

2.1 การแข่งขัน หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่มีความปรารถนาจะเอาชนะผู้อื่น ต้องการทำให้ตนมีสภาพการณ์ดีขึ้น ลักษณะการแข่งขันมีลักษณะที่สำคัญ 2 ลักษณะ คือ การแข่งขันกับตนเองเป็นการแข่งขันที่ทำให้ตนเองดีขึ้นด้วยความเต็มใจ และความต้องการของตน ไม่มีใครมาบังคับ การแข่งขันกับบุคคลอื่น เป็นความรู้สึกที่ต้องการเอาชนะบุคคลอื่นให้ตนอยู่เหนือกว่าคนอื่น มักจะพยายามทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ตนชนะผู้อื่นเสมอ

2.2 ความร่วมมือ หมายถึง แรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับแรงผลักดันทางสังคม มีพฤติกรรมแบบประนีประนอม ให้ความร่วมมือช่วยเหลือ เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เพื่อให้งานหรือพฤติกรรมที่มุ่งปรารถนาสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ฉะนั้น ความร่วมมือของบุคคลจึงจัดว่าเป็นแรงจูงใจที่สำคัญ ที่ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้น

2.3 การตั้งจุดมุ่งหมาย หมายถึง การที่บุคคลได้มีการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตไว้ มีผลทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ในบางครั้งแม้จะมีการตั้งจุดมุ่งหมายไว้ บุคคลก็ไม่สามารถกระทำเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ได้ด้วยเหตุนี้ การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตจึงเป็นแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ลักษณะของการตั้งจุดมุ่งหมายมี 2 ลักษณะ คือ

ก. การตั้งจุดมุ่งหมายรวม เป็นจุดมุ่งหมายที่มักจะมีจุดมุ่งหมายย่อย ๆ มาเกี่ยวข้อง เช่น การตั้งจุดมุ่งหมายชีวิตว่า จะเป็นนักวาดรูปที่มีชื่อเสียงของโลกแต่ขณะนี้อายุยังน้อย จึงมีเป้าหมายย่อย ๆ หลายจุดมุ่งหมายมารวมกันคือ จะวาดรูปให้ชนะการแข่งขัน จะวาดรูปให้ได้รับคำชมจากครู จะวาดรูปให้เพื่อน ๆ ยอมรับ

ข. การตั้งจุดมุ่งหมายระยะไกลเพื่อจุดหมายใดจุดหมายหนึ่งโดยเฉพาะ การตั้งจุดมุ่งหมายระยะไกลจะเกิดขึ้นกับคนที่มีความทะเยอทะยานทางด้านสมรรถนะจะไม่เกิดขึ้นในเด็กเล็ก

2.4 การตั้งความทะเยอทะยาน เป็นการตั้งความหวังสูงไว้ และมีความพยายามมุ่งมั่นอย่างมากที่จะทำให้สำเร็จการตั้งความหวังหรือเกิดความทะเยอทะยานจึงเป็นแรงจูงใจที่ผลักดันให้เกิดพฤติกรรมขึ้น ถ้าบุคคลตั้งความทะเยอทะยานไว้สูงเกินความสามารถของตนเอง จะทำให้บุคคลเกิดความล้มเหลวได้ง่าย ทำให้ไม่มีแรงจูงใจในการทำงานนั้น ๆ หรือเกิดความท้อถอย หรือถ้าวัดความสามารถก็ไม่มีแรงจูงใจพอที่จะกระทำเพราะว่าตนประสบความสำเร็จในงานนั้น ๆ ยากเกินไปความยากง่ายของงานจะมีผลต่อแรงจูงใจ

การตั้งระดับความทะเยอทะยานและการตั้งเป้าหมายขึ้นอยู่กับสิ่งต่อไปนี้

2.4.1 ความยาก งานนั้นมีความยากมาก จนกระทั่งบุคคลไม่สามารถมองเห็นหนทางที่จะทำงานสำเร็จได้

2.4.2 ความง่าย งานนั้นมีความง่ายจนเกินไป ทำให้ไม่มีความรู้สึกอยากจะทำงาน

2.4.3 ความมั่นใจ บุคคลขาดความมั่นใจที่จะตั้งเป้าหมายในชีวิต หรือขาดความมั่นใจที่จะตั้งความหวังหรือความทะเยอทะยาน

2.4.4 ความมุ่งหมายต่ำ ผู้เรียนตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตไว้ต่ำเกินความเป็นจริงหรือต่ำกว่าความสามารถของบุคคล

2.4.5 คำแนะนำ บุคคลมักจะขาดคำชี้แนะอย่างถูกต้องเกี่ยวกับการตั้งความหวังหรือการตั้งเป้าหมายในชีวิต

3. ความเข้มของแรงจูงใจ

ลักษณะของความเข้มของแรงจูงใจ ในแต่ละบุคคลย่อมจะมีแตกต่างกัน และขึ้นอยู่กับลักษณะดังต่อไปนี้

ก. การเสริมแรง หมายถึง การส่งเสริมให้บุคคลอื่นแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ขึ้นแล้ว ให้มีความคงทนถาวร หรือเกิดซ้ำ ๆ การเสริมแรงมี 2 ลักษณะ คือ

1. การเสริมแรงทางบวก หมายถึง การที่อินทรีย์ได้รับสิ่งเร้า แล้วเกิดพอใจ เช่น การให้รางวัล การยกย่อง ชมเชย การเสริมแรงบวกนั้นอาจจะมีผลดีและผลเสีย ฉะนั้นในเรื่องของรางวัลจึงมีข้อควรระวังดังนี้

1.1 การให้รางวัลจะมีผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อต้องการรางวัล หรือยึดติดกับรางวัล

1.2 ถ้าปราศจากรางวัลแล้วจะมีผลทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนลดลงอย่างรวดเร็ว

2. การเสริมแรงทางลบ หมายถึง การที่อินทรีย์ถูกนำสิ่งที่ไม่พอใจออกไป แล้วให้อินทรีย์พอใจ เช่น การลงโทษ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวด ความอับอายความรู้สึกไม่พึงพอใจ ข้อสังเกตในการใช้การเสริมแรงทางลบคือ

2.1 การลงโทษจะเป็นการป้องกันมิให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอีกต่อไป

2.2 การลงโทษอาจจะมีผลทำให้พฤติกรรมอื่นเข้ามาแทนที่

ข. ความสนใจ หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ได้ดีเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับระดับความสนใจของบุคคลนั้นประการหนึ่งถ้าบุคคลไม่มีความสนใจย่อมจะทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ค่อนข้างยาก สาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความสนใจ ได้แก่

1. ความถนัดหรือพรสวรรค์ เป็นความสามารถที่อยู่ในตัวของบุคคลมาตั้งแต่กำเนิด ความสนใจลักษณะนี้ ถ้าได้รับการสนับสนุนหรือได้รับความช่วยเหลืออย่างถูกต้อง จะทำให้บุคคลสามารถทำงานหรือมีพฤติกรรมที่ดีมีประสิทธิภาพมากที่สุด

2. ความสำเร็จ เป็นความสนใจที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับความสำเร็จในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้บุคคลได้หันมาให้ความสนใจในสิ่งที่ตนได้รับความสำเร็จ

แรงจูงใจกับการกีฬา

นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จนั้นล้วนแต่มีแรงจูงใจเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้มีความมานะพยายามให้เกิดความสำเร็จ ดังนั้นแรงจูงใจจึงมีความเกี่ยวข้องและมีความสำคัญต่อการกีฬาเป็นอย่างมาก ซึ่ง สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2539 : 26) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจในด้านกีฬาไว้ 3 ประการ

1. แรงจูงใจของคนเริ่มเล่นกีฬา

1.1 สาเหตุของความสวยงาม อยากให้ร่างกายสวยงาม มีสมรรถภาพทางกายดี เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม

1.2 สาเหตุทางการแพทย์หรือการเจ็บป่วย เช่น มีอาการโรคความดันโลหิตสูง มีอาการบาดเจ็บเรื้อรัง ต้องฟื้นฟูการบาดเจ็บ เพื่อคลายเครียดและลดความวิตกกังวล

1.3 สาเหตุทางสังคม ต้องการมีเพื่อนใหม่โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ ต้องการให้คนในกลุ่มยอมรับ เพราะทุกคนในกลุ่มเล่นกีฬา ต้องการยกระดับสภาพของสังคม เพื่อให้ได้มาซึ่งชื่อเสียง เงินทอง เกียรติยศ และการยอมรับในสังคม

1.4 สาเหตุทางเจตคติ มองเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้น มองเห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย

2. แรงจูงใจของคนที่ยังเล่นกีฬา

2.1 สาเหตุทางจิตวิทยา เกิดแรงจูงใจด้วยตนเอง เป็นคนที่ชอบสนุกสนานรำเริง กล้าแสดงออก ชอบการเป็นผู้นำ หรือชอบกิจกรรมที่มีการแข่งขันกับคนอื่นเห็นว่า ตนเองมีความสามารถเป็นที่ยอมรับของสังคม และมีความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จจากการเล่นกีฬา

2.2 สาเหตุจากสรีรวิทยา เมื่อเล่นกีฬาแล้วร่างกายเปลี่ยนในทางที่ดีขึ้น ได้สัดส่วน กระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใส สุขภาพทั่วไปดีขึ้น

2.3 สาเหตุทางสิ่งแวดล้อมและสังคม สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เอื้ออำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬา อยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬา และสังคมในส่วนนั้นสนับสนุนการเล่นกีฬา

3. แรงจูงใจของคนเลิกเล่นกีฬา

3.1 สาเหตุทางปัญหาส่วนตัว เช่น มีโรคที่เป็นปัญหาต่อการออกกำลังกาย ศาสนา และวัฒนธรรมที่ขัดกับการออกกำลังกาย หรือมีเจตคติขัดต่อการออกกำลังกาย

3.2 สาเหตุจากการจัดกิจกรรม อาจหนักหรือเบาเกินไป หรือได้รับการบาดเจ็บจากกิจกรรมนั้น ตลอดจนการไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

มิทเชลล์ (Mitchell. 1993 : 173) ได้ศึกษาวิธีการเรียนการสอนและการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา โดยศึกษาความสัมพันธ์ของจุดมุ่งหมายสัมฤทธิ์กับแรงจูงใจในการเรียน การศึกษามุ่งตรวจสอบระดับของแรงจูงใจภายนอก จากการจัดสภาพแวดล้อมของการเรียนและความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับแรงจูงใจอื่น ๆ เช่น เป้าหมายของความสำเร็จและความสามารถในการรับรู้

ด้วยตนเองความแตกต่างเหล่านี้ได้รับการยอมรับว่าเป็นสื่อกลางที่สำคัญที่ทำให้ประสบผลสำเร็จจากการศึกษาของผู้ที่เคยศึกษานำทางไว้ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนของโรงเรียนขนาดกลางจำนวน 50 คน โดยให้ตอบแบบสอบถาม จากการวิเคราะห์กราฟของผลการเรียน การสอนพลศึกษาได้พัฒนาขึ้น และใช้การศึกษาในกลุ่มใหญ่ขึ้น คือกลุ่มตัวอย่างนักเรียน 622 คน ผลการวิเคราะห์นี้นำไปสู่การได้ตอบจากนักเรียนจำนวน 300 คน จากทั้งหมด ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าเป้าหมายของความสำเร็จและการรับรู้ ตัวบ่งชี้สำคัญ คือ ความสามารถ

เออร์ลี (Early, 1987 : 93) ได้ศึกษาการปรับตัวและศึกษาความแตกต่างของแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดลักษณะการปรับตัวขั้นพื้นฐานที่สัมพันธ์กับการปรับความประพฤติ และแบบสอบถามวัดแรงจูงใจในการเข้าแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอล นักกีฬาบาสเกตบอล นักกรีฑาประเภทลู่ นักกีฬาอล์ฟ นักกีฬาเทนนิส ผู้ไม่เป็นนักกีฬาและผู้ที่เป็นนักกีฬาครั้งเดียว ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจแตกต่างกันในด้านกลัวความล้มเหลว สมรรถภาพร่างกาย การแจ้งให้ทราบและการควบคุมระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคล แต่การปรับตัวไม่ต่างกัน ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวขั้นพื้นฐานกับแรงจูงใจในการแข่งขันชี้ให้เห็นว่าในกีฬาประเภทบุคคลมีความเข้มแต่ไม่มีในกีฬาประเภททีม และพบว่าแรงจูงใจและการปรับตัวของนักกีฬาที่มีความสามารถสูงและต่ำมีความแตกต่างกัน ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาทักษะของบุคคลให้ดีขึ้นนั้น จะมีความเกี่ยวข้องกับการรักษาแรงจูงใจของนักกีฬาแต่ละบุคคลไว้

เจิร์ดส์มา (Tjeerdsma, 1994 : 108) ได้ทำการศึกษาโดยการสำรวจความสามารถของผู้ที่เป็นตัวอย่างซึ่งมีพื้นฐานอยู่บนทฤษฎีแรงจูงใจความสำเร็จเพื่อเป็นการอธิบายกระบวนการกระทำตามธรรมชาติในวิชาพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับ 6 จำนวน 49 คน ของโรงเรียนขนาดกลางซึ่งเรียนวิชาวอลเลย์บอล 14 คาบ กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถาม 4 ชุด ซึ่งประเมินการปรับตัวและแรงจูงใจในการเรียนวิชาพลศึกษา รวมถึงทักษะทางกลไก และความสามารถในการเล่นวอลเลย์บอล การเรียนได้ถ่ายทำเป็นวิดีโอ และกำหนดรหัสเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนแต่ละคนเข้ากันได้ตามสัญญาหรือไม่ และอัตราความสำเร็จของแต่ละบท ผลที่ได้มาแสดงให้เห็นว่าแบบแสดงความคิดเห็นที่กำหนดขึ้นไม่ได้อธิบายแรงจูงใจกระบวนการกระทำได้เป็นที่พอใจ อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์หลาย ๆ อย่างระหว่างตัวแปรมีความสัมพันธ์ในแบบถูกทำให้เหมือน การเล่นวอลเลย์บอลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถทางทักษะกลไก การรับรู้ความสามารถทางกลไกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจภายในอย่างมีนัยสำคัญ

อโมรอส และฮอร์น (Amorase and Horn, 1995 : 20) ได้ทำการทดสอบแรงจูงใจภายใน ระยะยาวของนักกีฬาวิทยาลัยปีแรก โดยศึกษาประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของโค้ช และสถานภาพทางการศึกษา โดยมีจุดประสงค์เพื่อวิเคราะห์ว่าพฤติกรรมของโค้ชและสถานภาพทางการศึกษาสามารถทำนายความเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจภายในของนักกีฬาวิทยาลัยปีแรกได้หรือไม่ แบบสอบถามได้ดำเนินการทั้งก่อนและหลังฤดูกาลแข่งขันกับนักกีฬา จำนวน 76 คน

ผลการวิเคราะห์พบว่า ลักษณะการโค้ชแบบเผด็จการ พร้อมทั้งมีพฤติกรรมตอบสนองรุนแรงมีผลสนับสนุนอย่างมาก ที่ทำให้แรงจูงใจภายในลดลง และสถานภาพทางการศึกษาไม่มีผลต่อแรงจูงใจภายใน

ฮอล และเออร์เลส (Hall and Earles. 1995 : 57) ได้ศึกษาเรื่องดัชนีแรงจูงใจที่ชี้ให้เห็นระดับความสนใจและความสำเร็จของการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้เป็นการขยายผลการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับดัชนีแรงจูงใจที่ชี้ให้เห็นถึงระดับความสนใจและความสำเร็จในกีฬา การวิจัยครั้งแรกนั้นมีปัจจัยหลักที่ว่านักกีฬาสามารถมีสิทธิ์เลือกที่จะเข้าร่วมเล่นกีฬาหรือไม่ก็ได้ ดังนั้นจึงเป็นการเหมาะสมที่จะสามารถเข้าใจถึงแรงจูงใจของเด็กต่อกิจกรรมพลศึกษาที่อาจลดน้อยลงได้

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 253 คน มีอายุระหว่าง 11 – 15 ปี ซึ่งลงทะเบียนเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย แบบสอบถามได้ถามถึงตัวกำหนดความสำเร็จในเป้าหมาย สภาพบรรยากาศของห้องเรียนพลศึกษา ความสนใจภายใน และความเชื่อเกี่ยวกับความสำเร็จ ผลการวิเคราะห์พบว่า ช่วงชี้นำและสอนหลักการต่าง ๆ ที่มีเป้าหมายอยู่ที่การฝึกฝนนั้นเป็นวิธีที่ได้รับความสนใจและสนุกสนานที่สุด ทั้งยังกล่าวเสริมความเชื่อว่า ความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จด้วย จากการศึกษายังพบว่า ช่วงที่นักกีฬาจำเป็นต้องแสดงออกนั้นเป็นช่วงที่นักกีฬาเบื่อหน่ายที่สุด และมีความเชื่อว่าความสามารถและความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จ นอกจากนี้ยังได้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าสภาพห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นแบบให้แสดงออกมากกว่าสภาพห้องเรียนของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คารูซซานู และโรเบิร์ต (Karussanu and Roberts. 1995 : 57) ได้ศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมพลศึกษา โดยเฉพาะในแง่บทบาทของบรรยากาศเสริมแรงจูงใจ แรงจูงใจภายในและประสิทธิภาพของตนเอง การศึกษานี้ได้วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศเสริมแรงจูงใจ แรงจูงใจภายในและประสิทธิภาพของตนเองในกิจกรรมพลศึกษา และเพื่อค้นหาบทบาทของการกำหนดเป้าหมายชัดเจน และบรรยากาศเสริมแรงจูงใจที่มีต่อระดับแรงจูงใจภายใน และประสิทธิภาพของตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 247 คน ที่ลงทะเบียนและเข้าร่วมเรียนเทนนิสระดับพื้นฐาน แบบสอบถามนั้นเกี่ยวกับเป้าหมายของการเล่นกีฬา บรรยากาศที่ช่วยเสริมความต้องการเรียน ดัชนีชี้ถึงแรงจูงใจภายใน ประสิทธิภาพ และความสามารถของตนเองที่มีครูชี้แนะจะทำให้ให้นักเรียนสนุกสนาน มีความพยายามพัฒนาความสามารถเมื่อมีการเรียนการสอนโปรแกรม แบดมินตัน และวอลเลย์ ในช่วงที่ให้นักเรียนแสดงหากมีความตั้งใจจะให้ได้ผลดี แต่ในทางชี้แนะและสาธิต การตั้งเป้าหมายทางอารมณ์ แสดงว่ามีแรงจูงใจภายใน ขณะที่บรรยากาศเสริมแรงจูงใจที่รับรู้โดยจะแสดงประสิทธิภาพได้ จะเห็นได้ว่าการแยกแยะช่วงชี้แนะและช่วงแสดงออกจากกันจะมีผลต่อแรงจูงใจของนักเรียนในการทำกิจกรรมพลศึกษา

งานวิจัยในประเทศ

พรเทพ ลีทองอิน (2533 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกเรียนวิชาเอกพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2532 ในวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง รวมทั้งสิ้น 387 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้ทำการวิจัยสร้างขึ้น ผลของการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกเรียนวิชาเอกพลศึกษา มีดังนี้

1. ปัจจัยด้านความรักความถนัดและความสนใจในสาขาวิชาชีพพลศึกษา มีตัวแปรย่อยที่นักศึกษาเลือกมากที่สุด คือ ความสนใจเกี่ยวกับการกีฬา
2. ปัจจัยด้านความคิดเห็นส่วนตัว มีตัวแปรย่อยที่นักศึกษาเลือกมากที่สุด คือ เป็นวิชาที่แสดงออกด้านความสามารถทางกาย และครูพลศึกษามีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุด
3. ปัจจัยด้านความก้าวหน้าและความมั่นคงในอาชีพ มีตัวแปรที่นักศึกษาเลือกมากที่สุด คือ ความรู้ทางด้านสาขาพลศึกษาช่วยให้หางานได้หลายทาง เห็นว่ามีช่องทางเรียนต่อได้หลายสถาบัน มีทางหารายได้พิเศษ เห็นว่าเป็นอาชีพที่มีประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ และเป็นอาชีพที่มีประโยชน์ต่อตัวเองในชีวิตประจำวัน
4. ปัจจัยด้านความมีเกียรติยศชื่อเสียง มีตัวแปรย่อยที่นักศึกษาเลือกมากที่สุด คือ ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง
5. ปัจจัยด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง มีตัวแปรย่อยที่นักศึกษาเลือกมากที่สุด คือ ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง
6. ปัจจัยด้านความจำเป็นบางประการ มีตัวแปรย่อยที่นักศึกษาเลือกมากที่สุด คือ ต้องการเรียนจบเพื่อประกอบอาชีพให้เร็วที่สุด
7. ปัจจัยด้านสุขภาพอนามัย ตัวแปรย่อยที่นักศึกษาเลือกมากที่สุด คือ สุขภาพแข็งแรงเหมาะสมกับการเรียนสาขาพลศึกษา มีความสนุกสนานและพึงพอใจกับการออกกำลังกาย และการฝึกพลศึกษา ชอบเรียนวิชานี้ เพราะได้ออกกำลังกายมากกว่าวิชาอื่น และชอบกิจกรรมที่มีการต่อสู้และมีการแข่งขัน

พิชัย ผิวคราม (2533 : 76) ได้ศึกษาแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อการเป็นนักกีฬาทีมชาติ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยที่ได้รับคัดเลือกไปแข่งขันกีฬาสีเกมส์ ครั้งที่ 15 ณ ประเทศมาเลเซีย เป็นนักกีฬารวม 27 ชนิดกีฬา จำนวน 400 คน เป็นนักกีฬาหญิง 148 คน และนักกีฬาชาย 252 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามวัดแรงจูงใจ

ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อการเป็นนักกีฬาทีมชาติซีเกมส์ ครั้งที่ 15 มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากคือ ด้านความรักความถนัดและความสนใจสุขภาพอนามัย ความมีเกียรติยศชื่อเสียง ความคิดเห็นส่วนตัวและบุคคลที่เกี่ยวข้องตามลำดับ มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย

คือ รายได้และผลประโยชน์เกื้อกูล และโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต แรงจูงใจระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงไม่แตกต่างกัน

สุริย์ พันธุ์รักษ์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาจักรยานเสือภูเขา การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาเสือภูเขา ประชากรเป็นนักกีฬาจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาจักรยานเสือภูเขาที่จัดการแข่งขันขึ้น โดยสถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี โดยความร่วมมือของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพ และสมาคมจักรยานสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ประจำปี พ.ศ. 2541 ซึ่งเป็นนักกีฬาระดับอายุไม่เกิน 18 ปี 165 คน ระดับอายุทั่วไป 238 คน รวมทั้งสิ้น 403 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้ทำการวิจัยสร้างขึ้นและนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และหาร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาจักรยานเสือภูเขาทั้งหมด มีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

2. นักกีฬาจักรยานเสือเขาระดับอายุไม่เกิน 18 ปี มีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

3. นักกีฬาจักรยานเสือเขาระดับอายุทั่วไป มีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

กฤษฎา จุลชาติ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกอล์ฟ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเยาวชนชาย เยาวชนหญิง ประชาชนชาย และประชาชนหญิงที่เล่นกอล์ฟ ณ สนามฝึกซ้อมในกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 สนาม กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 100 คน รวมจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้ทำการวิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัย พบว่า

1. เยาวชนชายที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟ ระดับปานกลาง 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านรายได้ และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านความรักความถนัดและความสนใจ มีแรงจูงใจในระดับมากที่สุด คือ ด้านสุขภาพอนามัย มีแรงจูงใจในระดับมาก คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2. เยาวชนหญิงที่เล่นกีฬาอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาอล์ฟ ระดับปานกลาง 4 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และด้านเกียรติยศและชื่อเสียง และมีแรงจูงใจระดับมาก คือ ด้านสุขภาพอนามัย

3. ประชาชนชายที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟระดับปานกลาง 5 ด้านตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านรายได้และผลประโยชน์

4. ประชาชนหญิงที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟระดับปานกลาง 3 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และด้านรายได้และผลประโยชน์มีแรงจูงใจระดับมาก คือ ด้านสุขภาพและอนามัยและมีแรงจูงใจระดับน้อยที่สุด คือ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง

ประเชิญ รอดบ้านเกาะ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อที่จัดขึ้นโดยสมาคมเซปักตะกร้อแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 110 คน การกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 50 คน กรมพลศึกษา จำนวน 60 คน และรายการอื่น ๆ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 30 คน รวมทั้งหมด 250 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือแบบสอบถามที่ผู้ทำการวิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพและอนามัย ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 65.2 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 24.8 อยู่ในระดับมาก

ด้านรายได้และผลประโยชน์ ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 24.8 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 41.2 อยู่ในระดับมาก

ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 30.4 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 32.8 อยู่ในระดับมาก

ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 31.6 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 36.4 อยู่ในระดับมาก

ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโดยรวมมีค่าร้อยละ 32.8 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 48.2 อยู่ในระดับมาก

สรุปจากผลงานการวิจัยที่ได้เสนอมานั้น พบว่า ในด้านงานวิจัยของต่างประเทศมักจะมีการค้นพบเกี่ยวกับทฤษฎีของแรงจูงใจและวิธีการสร้างแรงจูงใจในกิจกรรมกีฬา ส่วนงานวิจัยของประเทศไทยมักพบสาเหตุของแรงจูงใจที่ทำให้คนเลือกเล่นหรือเรียนกีฬาและการเลือก

ประกอบอาชีพ ซึ่งจากทฤษฎีและหลักการรวมทั้งผลการวิจัยดังกล่าวจะเห็นว่า แรงจูงใจมีส่วนสำคัญในการสร้างความสำเร็จและพัฒนาบุคลากรให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เหตุผลหรือแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬานั้นแตกต่างกันในระหว่างกลุ่มอายุ และระดับของการแข่งขัน

สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้หลักแรงจูงใจจากทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow) ซึ่งได้แบ่งองค์ประกอบของแรงจูงใจต่าง ๆ เป็น 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มามากกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะในสนามกีฬาของอำเภอต่าง ๆ ทั้ง 13 อำเภอ ในจังหวัดสระบุรี จำนวนประมาณ 1,500 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุชายและหญิง ที่มามากกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะในสนามต่าง ๆ ของจังหวัดสระบุรี จำนวน 600 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) มา 10 อำเภอ ๆ ละ 60 คน โดยแยกเพศชาย อำเภอละ 30 คน และเพศหญิง อำเภอละ 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) และเติมข้อความ (Open - Ended)

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเลือกเดินและวิ่งเหยาะ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales)

ตอนที่ 3 เป็นความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบปลายเปิด (Open - Ended)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นแรงจูงใจ โดยศึกษาจากตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ ศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษา และจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา
2. ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากการพูดคุยกับผู้สูงอายุที่มามากกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ

3. นำข้อมูลจากการศึกษามาวิเคราะห์ตามทฤษฎีแรงจูงใจ จากนั้นนำมาสร้างแบบสอบถาม โดยแยกลักษณะของแรงจูงใจออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- 3.1 ด้านสุขภาพและอนามัย
- 3.2 ด้านรายได้และผลประโยชน์
- 3.3 ด้านความรักความถนัดและความสนใจ
- 3.4 ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม

4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (คุณภาพนวก)

5. นำแบบสอบถามไปปรึกษากับประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม

6. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงรูปแบบและความถูกต้องด้านภาษาไปทดลองใช้กับนักเดินและวิ่งเหยาะ จำนวน 30 คนซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

7. ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ ได้ค่าความเชื่อมั่น .897

8. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือไปยังผู้เชี่ยวชาญ
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการแจกแบบสอบถามด้วยตนเองโดยกำหนดระยะเวลาเก็บหลังจากส่งแบบสอบถาม หากเก็บรวบรวมข้อมูลได้ไม่ครบ จะทำการแจกแบบสอบถามใหม่ โดยกำหนดระยะเวลาเก็บอีก 2 สัปดาห์

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติตามลักษณะที่ต้องการศึกษา ดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเลือกเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรีทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์

ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และ ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม โดยการแจกแจง
ความถี่และหาค่าร้อยละ จำแนกตามเพศ อาชีพ และระดับการศึกษา

3. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาทำการ
วิเคราะห์สรุปเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f แทน จำนวนความถี่

% แทน ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 600 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี จำแนกตามเพศ อาชีพ และระดับการศึกษา โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสุขภาพและอนามัย
2. ด้านรายได้และผลประโยชน์
3. ด้านความรักความถนัดและความสนใจ
4. ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ นำเสนอในรูปของความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เพศชาย (N = 300)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
อาชีพ		
ข้าราชการบำนาญและพนักงาน	131	43.67
ประกอบอาชีพส่วนตัว	169	56.33
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	198	66.00
ปริญญาตรีขึ้นไป	102	34.00
ประสบการณ์ในการฝึกเดินและวิ่งเหยาะ		
น้อยกว่า 3 ปี	49	16.33
3 – 6 ปี	145	48.33
มากกว่า 6 ปี	106	35.33
จำนวนการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อสัปดาห์		
1 – 2 วัน	75	25.00
3 – 4 วัน	119	39.67
5 – 7 วัน	106	35.33
เวลาการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อวัน		
น้อยกว่า 30 นาที	67	22.33
30 – 60 นาที	134	44.67
มากกว่า 60 นาที	99	33.00

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
ระยะทางการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อวัน		
น้อยกว่า 2 กิโลเมตร	46	15.33
2 – 4 กิโลเมตร	110	36.67
มากกว่า 4 กิโลเมตร	144	48.00
ช่วงเวลาในการฝึกเดินและวิ่งเหยาะ		
เช้า	114	38.00
เย็น	165	55.00
อื่น ๆ เมื่อมีเวลาว่าง	21	7.00

จากตาราง 1 แสดงว่า ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เพศชาย ส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพส่วนตัว จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 56.33 และข้าราชการบำนาญและพนักงาน จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 43.67 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ ต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 66.00 และปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 34.00 ประสบการณ์ในการฝึกเดินและวิ่งเหยาะ ส่วนใหญ่ 3 – 6 ปี จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 48.33 รองลงมา มากกว่า 6 ปี จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 35.33 และน้อยกว่า 3 ปี จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 16.33 จำนวนการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่ 3 – 4 วัน จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 39.67 รองลงมา 5 – 7 วัน จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 35.33 และ 1 – 2 วัน จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 เวลาการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อวัน ส่วนใหญ่ 30 – 60 นาที จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 44.67 รองลงมา มากกว่า 60 นาที จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 33.00 และ น้อยกว่า 30 นาที จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 22.33 ระยะทางการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อวัน ส่วนใหญ่ มากกว่า 4 กิโลเมตร จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 รองลงมา 2 – 4 กิโลเมตร จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 และน้อยกว่า 2 กิโลเมตร จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 15.33 ช่วงเวลาในการฝึกเดินและวิ่งเหยาะ ส่วนใหญ่ เย็น จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 รองลงมา ช่วงเช้า จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 และเมื่อมีเวลาว่าง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เพศหญิง (N = 300)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
อาชีพ		
ข้าราชการบำนาญและพนักงาน	113	37.67
ประกอบอาชีพส่วนตัว	187	62.33
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	224	74.67
ปริญญาตรีขึ้นไป	76	25.33
ประสบการณ์ในการฝึกเดินและวิ่งเหยาะ		
น้อยกว่า 3 ปี	62	20.67
3 – 6 ปี	145	48.33
มากกว่า 6 ปี	93	31.00
จำนวนการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อสัปดาห์		
1 – 2 วัน	88	29.33
3 – 4 วัน	139	46.33
5 – 7 วัน	73	24.34
เวลาการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อวัน		
น้อยกว่า 30 นาที	126	42.00
30 – 60 นาที	131	43.67
มากกว่า 60 นาที	43	14.33
ระยะทางการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อวัน		
น้อยกว่า 2 กิโลเมตร	57	19.00
2 – 4 กิโลเมตร	128	42.67
มากกว่า 4 กิโลเมตร	115	38.33

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
ช่วงเวลาในการฝึกเดินและวิ่งเหยาะ		
เช้า	102	34.00
เย็น	174	58.00
อื่น ๆ เมื่อมีเวลาว่าง	24	8.00

จากตาราง 2 แสดงว่า ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิง ส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพส่วนตัว จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 62.33 และข้าราชการบำนาญและพนักงาน จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 37.67 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ ต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 74.67 และปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 25.33 ประสบการณ์ในการฝึกเดินและวิ่งเหยาะ ส่วนใหญ่ 3 – 6 ปี จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 48.33 รองลงมา มากกว่า 6 ปี จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 31.00 และน้อยกว่า 3 ปี จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 20.67 จำนวนการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่ 3 – 4 วัน จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 46.33 รองลงมา 1 – 2 วัน จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 29.33 และ 5 – 7 วัน จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 24.34 เวลาการฝึกเดินและวิ่งเหยาะ ต่อวัน ส่วนใหญ่ 30 – 60 นาที จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 43.67 รองลงมา น้อยกว่า 30 นาที จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 42.00 และมากกว่า 60 นาที จำนวน 43 คน คิดเป็น ร้อยละ 14.33 ระยะทางการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อวัน ส่วนใหญ่ 2 – 4 กิโลเมตร จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 42.67 รองลงมา มากกว่า 4 กิโลเมตร จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 38.33 และน้อยกว่า 2 กิโลเมตร จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 19.00 ช่วงเวลาในการฝึกเดินและวิ่งเหยาะ ส่วนใหญ่ เย็น จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 58.00 รองลงมา ช่วงเช้า จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 34.00 และเมื่อมีเวลาว่าง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุใน
จังหวัดสระบุรี จำแนกตามเพศ อาชีพ และระดับการศึกษา โดยการแจกแจงความถี่ และหา
ค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตาราง 3 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้านสุขภาพ
และอนามัย (N = 300)

ด้านสุขภาพและอนามัย		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	f	162	110	28	0	0
	%	54.00	36.67	9.33	0	0
2. ทำให้มีสมาธิ	f	118	148	34	0	0
	%	39.33	49.33	11.33	0	0
3. ทำให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง	f	81	146	61	12	0
	%	27.00	48.67	20.33	4.00	0
4. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี	f	187	109	4	0	0
	%	62.33	36.33	1.33	0	0
5. ต้องการความสนุกสนานความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย	f	78	127	67	27	1
	%	26.00	42.33	22.33	9.00	0.33
6. ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น	f	53	124	84	35	4
	%	17.67	41.33	28.00	11.67	1.33
7. ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส	f	203	93	4	0	0
	%	67.67	31.00	1.33	0	0
8. ทำให้ปราศจากโรคภัย	f	122	165	13	0	0
	%	40.67	55.00	4.33	0	0
9. แพทย์แนะนำให้มาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ	f	65	122	76	24	13
	%	21.67	40.67	25.33	8.00	4.33
รวม	f	1,069	1,144	371	98	18
	%	39.59	42.37	13.74	3.63	0.67

จากตาราง 3 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.37

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ (1) การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อ (4) การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อ (7) ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 54.00, 62.33 และ 67.67 ตามลำดับ

ตาราง 4 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้านรายได้ และผลประโยชน์ (N = 300)

ด้านรายได้และผลประโยชน์		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีโอกาสได้เดินทางท่องเที่ยวไปกับการออกกำลังกาย	f	4	23	78	102	93
	%	1.33	7.67	26.00	34.00	31.00
2. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นสื่อในการติดต่อธุรกิจ	f	4	19	58	76	143
	%	1.33	6.33	19.33	25.33	47.67
3. ต้องการสิทธิพิเศษต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม	f	0	3	45	90	162
	%	0	1.00	15.00	30.00	54.00
4. มีโอกาสรู้จักคนในสังคมกว้างขวางขึ้น	f	38	47	78	102	35
	%	12.67	15.67	26.00	34.00	11.67
5. ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น	f	57	116	78	34	15
	%	19.00	38.67	26.00	11.33	5.00
รวม	f	103	208	337	404	448
	%	6.87	13.87	22.47	26.93	29.87

จากตาราง 4 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.87

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (5) ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 38.67

ตาราง 5 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ (N = 300)

ด้านความรักความถนัดและความสนใจ		แรงจูงใจ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์	f	219	81	0	0	0	
	%	73.00	27.00	0	0	0	
2. เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย	f	191	99	10	0	0	
	%	63.67	33.00	3.33	0	0	
3. เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ	f	153	111	30	6	0	
	%	51.00	37.00	10.00	2.00	0	
4. เป็นการฝึกความอดทนสูง	f	98	130	62	10	0	
	%	32.67	43.33	20.67	3.33	0	
5. เป็นการออกกำลังกายโดยลำพังและเป็นกลุ่ม	f	74	145	80	1	0	
	%	24.67	48.33	26.67	0.33	0	
6. สามารถแสดงความสามารถเฉพาะตัวได้	f	68	88	100	34	10	
	%	22.67	29.33	33.33	11.33	3.33	
7. มีความถนัดในการออกกำลังกายประเภทนี้	f	112	131	48	7	2	
	%	37.33	43.67	16.00	2.33	0.67	
รวม		f	915	785	330	58	12
		%	43.57	37.38	15.71	2.76	0.57

จากตาราง 5 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.57

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อ (1) เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อ (2) เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อ (3) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 73.00, 63.67 และ 51.00 ตามลำดับ

ตาราง 6 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและสังคม (N = 300)

ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น	f	11	28	139	80	42
	%	3.67	9.33	46.33	26.67	14.00
2. ต้องการเป็นผู้มีเกียรติในสังคม	f	0	5	67	85	143
	%	0	1.67	22.33	28.33	47.67
3. ต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย	f	0	0	39	94	167
	%	0	0	13.00	31.33	55.67
4. ต้องการทำชื่อเสียงให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล	f	0	0	10	47	243
	%	0	0	3.33	15.67	81.00
5. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว	f	49	64	120	47	20
	%	16.33	21.33	40.00	15.67	6.67
6. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ	f	79	130	51	30	10
	%	26.33	43.33	17.00	10.00	3.33
7. ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง	f	20	44	150	55	31
	%	6.67	14.67	50.00	18.33	10.33
รวม	f	159	271	576	438	656
	%	7.57	12.90	27.43	20.86	31.24

จากตาราง 6 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.24

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกมากที่สุด คือข้อ (6) ได้มาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ คิดเป็นร้อยละ 43.33

ตาราง 7 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ด้านสุขภาพ และอนามัย (N = 300)

ด้านสุขภาพและอนามัย		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	f	172	120	8	0	0
	%	57.33	40.00	2.67	0	0
2. ทำให้มีสมาธิ	f	101	158	41	0	0
	%	33.67	52.67	13.67	0	0
3. ทำให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง	f	97	142	48	13	0
	%	32.33	47.33	16.00	4.33	0
4. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี	f	202	93	5	0	0
	%	67.33	31.00	1.67	0	0
5. ต้องการความสนุกสนานความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย	f	84	152	43	17	4
	%	28.00	50.67	14.33	5.67	1.33
6. ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น	f	66	143	51	30	10
	%	22.00	47.67	17.00	10.00	3.33
7. ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส	f	191	103	6	0	0
	%	63.67	34.33	2.00	0	0
8. ทำให้ปราศจากโรคภัย	f	113	175	12	0	0
	%	37.67	58.33	4.00	0	0
9. แพทย์แนะนำให้มาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ	f	89	141	44	19	7
	%	29.67	47.00	14.67	6.33	2.33
รวม	f	1115	1227	258	79	21
	%	41.30	45.44	9.56	2.93	0.78

จากตาราง 7 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ปีน้อยละ 45.44

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ (1) การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อ (4) การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อ (7) ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 57.33, 67.33 และ 63.67 ตามลำดับ

ตาราง 8 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ด้านรายได้ และผลประโยชน์ (N = 300)

ด้านรายได้และผลประโยชน์		แรงจูงใจ				
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด
1. มีโอกาสได้เดินทางท่องเที่ยวไปกับการออกกำลังกาย	f	12	28	60	115	85
	%	4.00	9.33	20.00	38.33	28.33
2. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นสื่อในการติดต่อธุรกิจ	f	1	13	47	91	148
	%	0.33	4.33	15.67	30.33	49.33
3. ต้องการสิทธิพิเศษต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม	f	2	7	41	79	171
	%	0.67	2.33	20.33	31.00	16.33
4. มีโอกาสรู้จักคนในสังคมกว้างขวางขึ้น	f	45	52	61	93	49
	%	15.00	17.33	20.33	31.00	16.33
5. ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น	f	67	107	63	38	25
	%	22.33	35.67	21.00	12.67	8.33
รวม	f	127	207	272	416	478
	%	8.47	13.80	18.13	27.73	31.87

จากตาราง 8 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.87 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (5) ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 35.67

ตาราง 9 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ด้านความรักความถนัดและความสนใจ (N = 300)

ด้านความรักความถนัดและความสนใจ		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์	f	225	75	0	0	0
	%	75.00	25.00	0	0	0
2. เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย	f	189	91	18	2	0
	%	63.00	30.33	6.00	0.67	0
3. เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ	f	144	104	42	9	1
	%	48.00	34.67	14.00	3.00	0.33
4. เป็นการฝึกความอดทนสูง	f	112	132	39	17	0
	%	37.33	44.00	13.00	5.67	0
5. เป็นการออกกำลังกายโดยลำพังและเป็นกลุ่ม	f	90	141	59	10	0
	%	30.00	47.00	19.67	3.33	0
6. สามารถแสดงความสามารถเฉพาะตัวได้	f	90	103	89	15	3
	%	30.00	34.33	29.67	5.00	1.00
7. มีความถนัดในการออกกำลังกายประเภทนี้	f	94	115	68	17	6
	%	31.33	38.33	22.67	5.67	2.00
รวม	f	944	761	315	70	10
	%	44.95	36.24	15.00	3.33	0.48

จากตาราง 9 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.95

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อ (1) เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อ (2) เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อ (3) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 75.00, 63.00 และ 48.00 ตามลำดับ

ตาราง 10 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง
ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม (N = 300)

ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น	f	8	34	122	87	49
	%	2.67	11.33	40.67	29.00	16.33
2. ต้องการเป็นผู้มีเกียรติในสังคม	f	0	3	51	80	166
	%	0	1.00	17.00	26.67	55.33
3. ต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย	f	0	1	39	86	174
	%	0	0.33	13.00	28.67	58.00
4. ต้องการทำชื่อเสียงให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล	f	0	0	13	91	196
	%	0	0	4.33	30.33	65.33
5. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว	f	39	54	116	57	34
	%	13.00	18.00	38.67	19.00	11.33
6. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ	f	29	60	106	65	40
	%	9.67	20.00	35.33	21.67	13.33
7. ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง	f	17	55	136	54	38
	%	5.67	18.33	45.33	18.00	12.67
รวม	f	93	207	583	520	697
	%	4.43	9.86	27.76	24.76	33.19

จากตาราง 10 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.19

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (2) ต้องการเป็นผู้มีเกียรติในสังคม ข้อ (3) ต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย และข้อ (4) ต้องการทำชื่อเสียงให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล คิดเป็นร้อยละ 65.33

ตาราง 11 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพ
ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านสุขภาพและอนามัย (N = 131)

ด้านสุขภาพและอนามัย		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	f	65	52	14	0	0
	%	49.62	39.69	10.69	0	0
2. ทำให้มีสมาธิ	f	53	66	12	0	0
	%	40.46	50.38	9.16	0	0
3. ทำให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง	f	30	72	25	4	0
	%	22.90	54.96	19.08	3.05	0
4. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี	f	78	53	0	0	0
	%	59.54	40.46	0	0	0
5. ต้องการความสนุกสนานความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย	f	22	60	33	16	0
	%	16.79	45.80	25.19	12.21	0
6. ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น	f	81	50	0	0	0
	%	61.83	38.17	0	0	0
7. ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส	f	81	50	0	0	0
	%	61.83	38.17	0	0	0
8. ทำให้ปราศจากโรคภัย	f	61	67	3	0	0
	%	46.56	51.15	2.29	0	0
9. แพทย์แนะนำให้มาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ	f	26	53	38	10	4
	%	19.85	40.46	29.01	7.63	3.05
รวม	f	433	525	167	50	4
	%	36.73	44.53	14.16	4.24	0.34

จากตาราง 11 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.53

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ (1) การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อ (4) การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อ (7) ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 49.62 , 59.54 และ 61.83 ตามลำดับ

ตาราง 12 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพ
ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านรายได้และผลประโยชน์ (N = 131)

ด้านรายได้และผลประโยชน์		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีโอกาสได้เดินทางท่องเที่ยวไปกับการออกกำลังกาย	f	0	5	36	41	49
	%	0	3.82	27.48	31.30	37.40
2. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นสื่อในการติดต่อธุรกิจ	f	0	4	26	37	64
	%	0	3.05	19.85	28.24	48.85
3. ต้องการสิทธิพิเศษต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม	f	0	0	17	41	73
	%	0	0	12.98	31.30	55.73
4. มีโอกาสรู้จักคนในสังคมกว้างขวางขึ้น	f	18	21	39	40	13
	%	13.74	16.03	29.77	30.53	9.92
5. ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น	f	25	47	35	21	3
	%	19.08	35.88	26.72	16.03	2.29
รวม	f	43	77	153	180	202
	%	6.56	11.76	23.36	27.48	30.84

จากตาราง 12 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.84

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (5) ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 35.88

ตาราง 13 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านความรักความถนัดและความสนใจ (N = 131)

ด้านความรักความถนัดและความสนใจ		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์	f	79	52	0	0	0
	%	60.31	39.69	0	0	0
2. เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย	f	81	47	3	0	0
	%	61.83	35.88	2.29	0	0
3. เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ	f	64	37	28	2	0
	%	48.85	28.24	21.37	1.53	0
4. เป็นการฝึกความอดทนสูง	f	36	59	29	7	0
	%	27.48	45.04	22.14	5.34	0
5. เป็นการออกกำลังกายโดยลำพังและเป็นกลุ่ม	f	38	59	34	0	0
	%	29.01	45.04	25.95	0	0
6. สามารถแสดงความสามารถเฉพาะตัวได้	f	23	35	47	21	5
	%	17.56	26.72	35.88	16.03	3.82
7. มีความถนัดในการออกกำลังกายประเภทนี้	f	49	55	27	0	0
	%	37.40	41.98	20.61	0	0
รวม	f	370	344	168	30	5
	%	40.35	37.51	18.32	3.27	0.55

จากตาราง 13 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.35

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อ (1) เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อ (2) เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อ (3) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 60.31, 61.83 และ 48.85 ตามลำดับ

ตาราง 14 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพ
ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม (N = 131)

ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น	f	2	8	72	35	14
	%	1.53	6.11	54.96	26.72	10.69
2. ต้องการเป็นผู้มีเกียรติในสังคม	f	0	0	24	36	71
	%	0	0	18.32	27.48	54.20
3. ต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย	f	0	0	12	41	78
	%	0	0	9.16	31.30	59.54
4. ต้องการทำชื่อเสียงให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล	f	0	0	0	17	114
	%	0	0	0	12.98	87.02
5. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว	f	19	28	56	20	8
	%	14.50	21.37	42.75	15.27	6.11
6. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ	f	31	54	23	19	4
	%	23.66	41.22	17.56	14.50	3.05
7. ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง	f	6	17	69	28	11
	%	4.58	12.98	52.67	21.37	8.40
รวม	f	58	107	256	196	300
	%	6.32	11.67	27.92	21.37	32.72

จากตาราง 14 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.72

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก คือข้อ (6) ได้
ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ คิดเป็นร้อยละ 41.22

ตาราง 15 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพ
ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านสุขภาพและอนามัย (N = 113)

ด้านสุขภาพและอนามัย	แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	f	62	41	10	0
	%	54.87	36.28	8.85	0
2. ทำให้มีสมาธิ	f	40	58	15	0
	%	35.40	51.33	13.27	0
3. ทำให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง	f	39	60	11	3
	%	34.51	53.10	9.73	2.65
4. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี	f	65	48	0	0
	%	57.52	42.48	0	0
5. ต้องการความสนุกสนานความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย	f	44	52	14	3
	%	38.94	46.02	12.39	2.65
6. ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น	f	23	49	33	6
	%	20.35	43.36	29.20	5.31
7. ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส	f	76	37	0	0
	%	67.26	32.74	0	0
8. ทำให้ปราศจากโรคภัย	f	46	64	3	0
	%	40.71	56.64	2.65	0
9. แพทย์แนะนำให้มาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ	f	18	53	34	6
	%	15.93	46.90	30.09	5.31
รวม	f	413	462	120	18
	%	40.16	45.43	11.80	1.77

จากตาราง 15 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.43

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ (1) การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อ (4) การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรม สันทนาการที่ดี และข้อ (7) ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 54.87, 57.52 และ 67.26 ตามลำดับ

ตาราง 16 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพ
ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านรายได้และผลประโยชน์ (N = 113)

ด้านรายได้และผลประโยชน์		แรงจูงใจ				
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด
1. มีโอกาสได้เดินทางท่องเที่ยวไปกับการออกกำลังกาย	f	0	5	32	35	41
	%	0	4.42	28.32	30.97	36.28
2. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นสื่อในการติดต่อธุรกิจ	f	0	0	15	32	66
	%	0	0	13.27	28.32	58.41
3. ต้องการสิทธิพิเศษต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม	f	0	2	10	37	64
	%	0	1.77	8.85	32.74	56.64
4. มีโอกาสรู้จักคนในสังคมกว้างขวางขึ้น	f	18	21	23	40	11
	%	15.93	18.58	20.35	35.40	9.73
5. ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น	f	21	46	29	15	2
	%	18.58	40.71	25.66	13.27	1.77
รวม	f	39	74	109	159	184
	%	6.90	13.10	19.29	28.14	32.57

จากตาราง 16 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.57

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (5) ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 40.71

ตาราง 17 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพ
ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านความรักความถนัดและความสนใจ (N = 113)

ด้านความรักความถนัดและความสนใจ		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์	f	84	29	0	0	0
	%	74.34	25.66	0	0	0
2. เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย	f	87	26	0	0	0
	%	76.99	23.01	0	0	0
3. เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ	f	58	36	17	2	0
	%	51.33	31.86	15.04	1.77	0
4. เป็นการฝึกความอดทนสูง	f	37	51	166	9	0
	%	32.74	45.13	14.16	7.96	0
5. เป็นการออกกำลังกายโดยลำพังและเป็นกลุ่ม	f	38	52	20	3	0
	%	33.63	46.02	17.70	2.65	0
6. สามารถแสดงความสามารถเฉพาะตัวได้	f	44	46	22	1	0
	%	38.94	40.71	19.47	0.88	0
7. มีความถนัดในการออกกำลังกายประเภทนี้	f	45	48	18	2	0
	%	39.82	42.48	15.93	1.77	0
รวม	f	393	288	93	17	0
	%	49.68	36.41	11.76	2.15	0

จากตาราง 17 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.68

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อ (1) เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อ (2) เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อ (3) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 74.34, 76.99 และ 51.33 ตามลำดับ

ตาราง 18 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพ
ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม (N = 113)

ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f				
1. ต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น	f	0	3	57	31	22
	%	0	2.65	50.44	27.43	19.47
2. ต้องการเป็นผู้มีเกียรติในสังคม	f	0	0	18	27	68
	%	0	0	15.93	23.89	60.18
3. ต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย	f	0	0	16	31	66
	%	0	0	14.16	27.43	58.41
4. ต้องการทำให้ชื่อเสียงให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล	f	0	0	0	24	89
	%	0	0	0	21.24	78.76
5. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว	f	9	14	43	28	19
	%	7.96	12.39	38.05	24.78	16.81
6. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ	f	18	51	19	17	8
	%	15.93	45.13	16.81	15.04	7.08
7. ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง	f	6	21	61	18	7
	%	5.31	18.58	53.98	15.93	6.19
รวม	f	33	89	214	176	279
	%	4.17	11.25	27.05	22.25	35.27

จากตาราง 18 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม โดยรวม อยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.27

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (6) ได้ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ คิดเป็นร้อยละ 45.13

ตาราง 19 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านสุขภาพและอนามัย (N = 169)

ด้านสุขภาพและอนามัย		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	f	87	65	17	0	0
	%	51.48	38.46	10.06	0	0
2. ทำให้มีสมาธิ	f	63	83	23	0	0
	%	37.28	49.11	13.61	0	0
3. ทำให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง	f	59	74	29	7	0
	%	34.91	43.79	17.16	4.14	0
4. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี	f	106	59	4	0	0
	%	62.72	34.91	2.37	0	0
5. ต้องการความสนุกสนานความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย	f	48	64	36	21	0
	%	28.40	37.87	21.30	12.43	0
6. ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น	f	38	74	34	20	3
	%	22.49	43.79	20.12	11.83	1.78
7. ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส	f	121	48	0	0	0
	%	71.60	28.40	0	0	0
8. ทำให้ปราศจากโรคภัย	f	62	97	10	0	0
	%	36.69	57.40	5.92	0	0
9. แพทย์แนะนำให้มาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ	f	35	66	42	15	11
	%	20.71	39.05	24.85	8.88	6.51
รวม	f	619	630	195	63	14
	%	40.70	41.42	12.82	4.14	0.92

จากตาราง 19 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.42

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ (1) การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อ (4) การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อ (7) ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 51.48, 62.72 และ 71.60 ตามลำดับ

ตาราง 20 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านรายได้และผลประโยชน์ (N = 169)

ด้านรายได้และผลประโยชน์		แรงจูงใจ				
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด
1. มีโอกาสได้เดินทางท่องเที่ยวไปกับการออกกำลังกาย	f	3	11	46	64	45
	%	1.78	6.51	27.22	37.87	26.63
2. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นสื่อในการติดต่อธุรกิจ	f	4	13	37	40	75
	%	2.37	7.69	21.89	23.67	44.38
3. ต้องการสิทธิพิเศษต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม	f	0	0	27	49	93
	%	0	0	15.98	28.99	55.03
4. มีโอกาสรู้จักคนในสังคมกว้างขวางขึ้น	f	27	35	43	51	13
	%	15.98	20.71	25.44	30.18	7.69
5. ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น	f	39	62	47	13	8
	%	23.08	36.69	27.81	7.69	4.73
รวม	f	73	121	200	217	234
	%	8.64	14.32	23.67	25.68	27.69

จากตาราง 20 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.69

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (5) ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 36.69

ตาราง 21 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านความรักความถนัดและความสนใจ (N = 169)

ด้านความรักความถนัดและความสนใจ		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์	f	132	37	0	0	0
	%	78.11	21.89	0	0	0
2. เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย	f	107	56	6	0	0
	%	63.31	33.14	3.55	0	0
3. เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ	f	87	69	8	5	0
	%	51.48	40.38	4.73	2.96	0
4. เป็นการฝึกความอดทนสูง	f	54	70	39	6	0
	%	31.95	41.42	23.08	3.55	0
5. เป็นการออกกำลังกายโดยลำพังและเป็นกลุ่ม	f	31	87	51	0	0
	%	18.34	51.48	30.18	0	0
6. สามารถแสดงความสามารถเฉพาะตัวได้	f	35	42	63	22	7
	%	20.71	24.85	37.28	13.02	4.14
7. มีความถนัดในการออกกำลังกายประเภทนี้	f	65	74	23	7	0
	%	38.46	43.79	13.61	4.14	0
รวม	f	511	435	190	40	7
	%	43.20	36.77	16.06	3.38	0.59

จากตาราง 21 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.20

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อ (1) เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อ (2) เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อ (3) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 78.11, 63.31 และ 51.48 ตามลำดับ

ตาราง 22 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม (N = 169)

ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น	f	8	21	66	49	25
	%	4.73	12.43	27.81	29.59	40.83
2. ต้องการเป็นผู้มีเกียรติในสังคม	f	0	3	47	50	69
	%	0	1.78	27.81	29.59	40.83
3. ต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย	f	0	0	25	61	83
	%	0	0	14.79	36.09	49.11
4. ต้องการทำชื่อเสียงให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล	f	0	0	5	29	135
	%	0	0	2.96	17.16	79.88
5. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว	f	28	35	65	31	10
	%	16.57	20.71	38.46	18.34	5.92
6. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ	f	47	74	29	11	8
	%	27.81	43.79	17.16	6.51	4.73
7. ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง	f	12	28	81	30	18
	%	7.10	16.57	47.93	17.75	10.65
รวม		f	95	161	261	348
		%	8.03	13.61	22.06	29.42

จากตาราง 22 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.42

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (6) ได้มาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ คิดเป็นร้อยละ 43.79

ตาราง 23 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านสุขภาพและอนามัย (N = 187)

ด้านสุขภาพและอนามัย		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	f	103	84	0	0	0
	%	55.08	44.92	0	0	0
2. ทำให้มีสมาธิ	f	63	97	27	0	0
	%	33.69	51.87	14.44	0	0
3. ทำให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง	f	57	84	38	8	0
	%	30.48	44.92	20.32	4.28	0
4. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี	f	132	53	2	0	0
	%	70.59	28.34	1.07	0	0
5. ต้องการความสนุกสนานความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย	f	41	94	35	13	4
	%	21.93	50.27	18.72	6.95	2.14
6. ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น	f	39	92	26	21	9
	%	20.86	49.20	13.90	11.23	4.81
7. ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส	f	117	67	3	0	0
	%	62.57	35.83	1.60	0	0
8. ทำให้ปราศจากโรคภัย	f	75	110	2	0	0
	%	40.11	58.82	1.07	0	0
9. แพทย์แนะนำให้มาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ	f	63	88	17	14	5
	%	33.69	47.06	9.09	7.49	2.67
รวม	f	690	769	150	56	18
	%	41.00	45.69	8.91	3.33	1.07

จากตาราง 23 แสดงว่า แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.69

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงงูใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ (1) การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อ (4) การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อ (7) ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 55.08, 70.59 และ 62.57 ตามลำดับ

ตาราง 24 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านรายได้และผลประโยชน์ (N = 187)

ด้านรายได้และผลประโยชน์		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีโอกาสได้เดินทางท่องเที่ยวไปกับการออกกำลังกาย	f	7	19	36	72	53
	%	3.74	10.16	19.25	38.50	28.34
2. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นสื่อในการติดต่อธุรกิจ	f	1	15	30	61	80
	%	0.53	8.02	16.04	32.62	42.78
3. ต้องการสิทธิพิเศษต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม	f	3	6	30	49	99
	%	1.60	3.21	16.04	26.20	52.94
4. มีโอกาสรู้จักคนในสังคมกว้างขวางขึ้น	f	28	32	34	60	33
	%	14.97	17.11	18.18	32.09	17.65
5. ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น	f	41	72	37	21	16
	%	21.93	38.50	19.79	11.23	8.56
รวม	f	80	144	167	263	281
	%	8.56	15.40	17.86	28.13	30.05

จากตาราง 24 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.05

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (5) ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 38.50

ตาราง 25 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านความรักความถนัดและความสนใจ (N = 187)

ด้านความรักความถนัดและความสนใจ	แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1. เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์	f	141	46	0	0
	%	75.40	24.60	0	0
2. เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย	f	103	69	15	0
	%	55.08	36.90	8.02	0
3. เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ	f	84	69	25	9
	%	44.92	36.90	13.37	4.81
4. เป็นการฝึกความอดทนสูง	f	76	81	23	7
	%	40.64	43.32	12.30	3.74
5. เป็นการออกกำลังกายโดยลำพังและเป็นกลุ่ม	f	59	88	34	6
	%	31.55	47.06	18.18	3.21
6. สามารถแสดงความสามารถเฉพาะตัวได้	f	46	54	63	20
	%	24.60	28.88	33.69	10.70
7. มีความถนัดในการออกกำลังกายประเภทนี้	f	44	76	48	12
	%	23.53	40.64	25.67	6.42
รวม	f	553	483	208	54
	%	42.25	36.90	15.89	4.13

จากตาราง 25 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.25

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อ (1) เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อ (2) เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อ (3) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 75.40, 55.08 และ 44.92 ตามลำดับ

ตาราง 26 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านเกียรตินิยมชื่อเสียงและสังคม (N = 187)

ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น	f	6	26	68	60	27
	%	3.21	13.90	36.36	32.09	14.44
2. ต้องการเป็นผู้มีเกียรติในสังคม	f	0	2	36	51	98
	%	0	1.07	19.25	27.27	52.41
3. ต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย	f	0	0	24	55	108
	%	0	0	12.83	29.41	57.75
4. ต้องการทำชื่อเสียงให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล	f	0	0	3	64	120
	%	0	0	1.60	34.22	64.17
5. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว	f	24	37	72	36	18
	%	12.83	19.79	38.50	19.25	9.63
6. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ	f	13	28	69	52	25
	%	6.95	14.97	36.90	27.81	13.37
7. ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง	f	14	28	85	31	29
	%	7.49	14.97	45.45	16.58	15.51
รวม	f	57	121	357	349	425
	%	4.35	9.24	27.27	26.66	32.47

จากตาราง 26 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านเกียรตินิยมชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.47

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง คือข้อ (1) ต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น ข้อ (5) ได้มาออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว ข้อ (6) ได้ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ และข้อ (7) ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง คิดเป็นร้อยละ 36.36, 38.50, 36.90 และ 45.45 ตามลำดับ

ตาราง 27 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านสุขภาพและอนามัย (N = 198)

ด้านสุขภาพและอนามัย		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	f	113	68	17	0	0
	%	57.07	34.34	8.59	0	0
2. ทำให้มีสมาธิ	f	78	96	24	0	0
	%	39.39	48.48	12.12	0	0
3. ทำให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง	f	45	89	51	13	0
	%	22.73	44.95	25.76	6.57	0
4. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี	f	124	69	5	0	0
	%	62.63	34.85	2.53	0	0
5. ต้องการความสนุกสนานความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย	f	58	85	42	11	2
	%	29.29	42.93	21.21	5.56	1.01
6. ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น	f	31	78	59	25	5
	%	15.66	39.39	29.80	12.63	2.53
7. ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส	f	128	62	8	0	0
	%	64.65	31.31	4.04	0	0
8. ทำให้ปราศจากโรคภัย	f	80	108	10	0	0
	%	40.40	54.55	5.05	0	0
9. แพทย์แนะนำให้มาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ	f	54	74	41	19	10
	%	27.27	37.37	20.71	9.60	5.05
รวม	f	711	729	257	68	17
	%	39.90	40.91	14.42	3.82	0.95

จากตาราง 27 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.91

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ (1) การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อ (4) การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อ (7) ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 57.07, 62.63 และ 64.65 ตามลำดับ

ตาราง 28 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านรายได้และผลประโยชน์ (N = 198)

ด้านรายได้และผลประโยชน์		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f				
1. มีโอกาสได้เดินทางท่องเที่ยวไปกับการออกกำลังกาย	f	5	26	49	68	50
	%	2.53	13.13	24.75	34.34	25.25
2. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นสื่อในการติดต่อธุรกิจ	f	3	21	35	46	93
	%	1.52	10.61	17.68	23.23	46.97
3. ต้องการสิทธิพิเศษต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม	f	0	2	31	58	107
	%	0	1.01	15.66	29.29	54.04
4. มีโอกาสรู้จักคนในสังคมกว้างขวางขึ้น	f	20	22	46	74	36
	%	10.10	11.11	23.23	37.37	18.18
5. ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น	f	38	81	50	16	13
	%	19.19	40.91	25.25	8.08	6.57
รวม	f	66	152	211	262	299
	%	6.67	15.35	21.31	26.46	30.20

จากตาราง 28 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.20

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (5) ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 40.91

ตาราง 29 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านความรักความถนัดและความสนใจ (N = 198)

ด้านความรักความถนัดและความสนใจ		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์	f	152	42	0	0	0
	%	78.79	21.21	0	0	0
2. เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย	f	118	69	11	0	0
	%	59.60	34.85	5.56	0	0
3. เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ	f	95	84	13	6	0
	%	47.98	42.42	6.57	3.03	0
4. เป็นการฝึกความอดทนสูง	f	71	89	34	4	0
	%	35.86	44.95	17.17	2.02	0
5. เป็นการออกกำลังกายโดยลำพังและเป็นกลุ่ม	f	48	95	54	1	0
	%	24.24	47.98	27.27	0.51	0
6. สามารถแสดงความสามารถเฉพาะตัวได้	f	44	56	67	23	8
	%	22.22	28.28	33.84	11.62	4.04
7. มีความถนัดในการออกกำลังกายประเภทนี้	f	72	88	28	6	4
	%	36.36	44.44	14.14	3.03	2.02
รวม	f	604	523	207	40	12
	%	43.58	37.73	14.94	2.89	0.87

จากตาราง 29 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.58

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อ (1) เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อ (2) เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อ (3) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 78.79, 59.60 และ 47.98 ตามลำดับ

ตาราง 30 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม (N = 198)

ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น	f	11	27	78	54	28
	%	5.56	13.64	39.39	27.27	14.14
2. ต้องการเป็นผู้มีเกียรติในสังคม	f	0	6	48	63	81
	%	0	3.03	24.24	31.82	40.91
3. ต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย	f	0	0	34	61	103
	%	0	0	17.17	30.81	52.02
4. ต้องการทำชื่อเสียงให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล	f	0	0	14	38	146
	%	0	0	7.07	19.19	73.74
5. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว	f	31	42	78	32	15
	%	15.66	21.21	39.39	16.16	7.58
6. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ	f	57	91	32	15	3
	%	28.79	45.96	16.16	7.58	1.52
7. ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง	f	18	25	95	36	24
	%	9.09	12.63	47.98	18.18	12.12
รวม		f	117	191	379	299
		%	8.44	13.78	27.34	21.57
			28.86			

จากตาราง 30 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.86

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (6) ได้มาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ คิดเป็นร้อยละ 45.96

ตาราง 31 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านสุขภาพและอนามัย (N = 224)

ด้านสุขภาพและอนามัย		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	f	131	93	0	0	0
	%	58.48	41.52	0	0	0
2. ทำให้มีสมาธิ	f	71	118	35	0	0
	%	31.70	52.68	15.63	0	0
3. ทำให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง	f	67	104	42	11	0
	%	29.91	46.43	18.75	4.91	0
4. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี	f	151	66	7	0	0
	%	67.41	29.46	3.13	0	0
5. ต้องการความสนุกสนานความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย	f	62	113	29	17	3
	%	27.68	50.45	12.95	7.59	1.34
6. ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น	f	47	107	33	30	7
	%	20.98	47.77	14.73	13.39	3.13
7. ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส	f	132	84	8	0	0
	%	58.93	37.50	3.57	0	0
8. ทำให้ปราศจากโรคภัย	f	81	136	7	0	0
	%	36.16	60.71	3.13	0	0
9. แพทย์แนะนำให้มาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ	f	86	95	23	16	4
	%	38.39	42.41	10.27	7.14	1.79
รวม	f	828	916	184	74	14
	%	41.11	45.48	9.14	3.67	0.70

จากตาราง 31 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.48

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ (1) การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อ (4) การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อ (7) ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 58.48, 67.41 และ 58.93 ตามลำดับ

ตาราง 32 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านรายได้และผลประโยชน์ (N = 224)

ด้านรายได้และผลประโยชน์		แรงจูงใจ					
		มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	
		ที่สุด		กลาง		ที่สุด	
1. มีโอกาสได้เดินทางท่องเที่ยวไปกับการออกกำลังกาย	f	11	24	35	93	61	
	%	4.91	10.71	15.63	41.52	27.23	
2. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นสื่อในการติดต่อธุรกิจ	f	0	7	38	65	114	
	%	0	3.13	16.96	29.02	50.89	
3. ต้องการสิทธิพิเศษต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม	f	1	5	37	52	129	
	%	0.45	2.23	16.52	23.21	57.59	
4. มีโอกาสรู้จักคนในสังคมกว้างขวางขึ้น	f	37	39	45	63	40	
	%	16.52	17.41	20.09	28.13	17.86	
5. ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น	f	57	69	40	31	27	
	%	25.45	30.80	17.86	13.84	12.05	
รวม		f	106	144	195	304	371
		%	9.46	12.86	17.41	27.14	33.13

จากตาราง 32 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.13

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (5) ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 30.80

ตาราง 33 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านความรักความถนัดและความสนใจ (N = 224)

ด้านความรักความถนัดและความสนใจ		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์	f	167	57	0	0	0
	%	74.55	25.45	0	0	0
2. เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย	f	127	73	21	3	0
	%	56.70	32.59	9.38	1.34	0
3. เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ	f	94	87	36	5	2
	%	41.96	38.84	16.07	2.23	0.89
4. เป็นการฝึกความอดทนสูง	f	81	96	30	17	0
	%	36.16	42.86	13.39	7.59	0
5. เป็นการออกกำลังกายโดยลำพังและเป็นกลุ่ม	f	61	102	53	8	0
	%	27.23	45.54	23.66	3.57	0
6. สามารถแสดงความสามารถเฉพาะตัวได้	f	64	72	79	7	2
	%	28.57	32.14	35.27	3.13	0.89
7. มีความถนัดในการออกกำลังกายประเภทนี้	f	70	76	55	19	4
	%	31.25	33.93	24.55	8.48	1.79
รวม	f	664	563	274	59	8
	%	42.35	35.91	17.47	3.76	0.51

จากตาราง 33 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.35

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อ (1) เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อ (2) เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อ (3) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 74.55, 56.70 และ 41.96 ตามลำดับ

ตาราง 34 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม (N = 224)

ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น	f	8	34	88	61	33
	%	3.57	15.18	39.29	27.23	14.73
2. ต้องการเป็นผู้มีเกียรติในสังคม	f	0	0	33	58	133
	%	0	0	14.73	25.89	59.38
3. ต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย	f	0	0	26	64	134
	%	0	0	11.61	28.57	59.82
4. ต้องการทำชื่อเสียงให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล	f	0	0	18	76	130
	%	0	0	8.04	33.93	58.04
5. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว	f	34	39	87	40	24
	%	15.18	17.41	38.84	17.86	10.71
6. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ	f	18	27	92	49	38
	%	8.04	12.05	41.07	21.88	16.96
7. ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง	f	11	43	89	46	35
	%	4.91	19.20	39.73	20.54	15.63
รวม	f	71	143	433	394	527
	%	4.53	9.12	27.61	25.13	33.61

จากตาราง 34 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.61

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (3) ต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย คิดเป็นร้อยละ 59.82

ตาราง 35 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิ
ปริญญาตรีขึ้นไป ด้านสุขภาพและอนามัย (N = 102)

ด้านสุขภาพและอนามัย		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	f	58	36	8	0	0
	%	56.86	35.29	7.84	0	0
2. ทำให้มีสมาธิ	f	41	51	10	0	0
	%	40.20	50.00	9.80	0	0
3. ทำให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง	f	28	57	17	0	0
	%	27.45	55.88	16.67	0	0
4. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี	f	65	37	0	0	0
	%	63.73	36.27	0	0	0
5. ต้องการความสนุกสนานความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย	f	28	44	24	6	0
	%	27.45	43.14	23.53	5.88	0
6. ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น	f	21	44	32	5	0
	%	20.59	43.14	31.37	4.90	0
7. ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส	f	76	26	0	0	0
	%	74.51	25.49	0	0	0
8. ทำให้ปราศจากโรคภัย	f	42	58	2	0	0
	%	41.18	56.86	1.96	0	0
9. แพทย์แนะนำให้มาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ	f	15	50	32	4	1
	%	14.71	49.02	31.37	3.92	0.98
รวม	f	374	403	125	15	1
	%	40.74	43.90	13.62	1.63	0.11

จากตาราง 35 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิปริญญาตรีขึ้นไป ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.90

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ (1) การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อ (4) การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อ (7) ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 56.86, 63.73 และ 74.51 ตามลำดับ

ตาราง 36 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิ
ปริญญาตรีขึ้นไป ด้านรายได้และผลประโยชน์ (N = 102)

ด้านรายได้และผลประโยชน์		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีโอกาสได้เดินทางท่องเที่ยวไปกับการออกกำลังกาย	f	0	3	26	31	42
	%	0	2.94	25.49	30.39	41.18
2. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นสื่อในการติดต่อธุรกิจ	f	0	1	18	29	54
	%	0	0.98	17.65	28.43	52.94
3. ต้องการสิทธิพิเศษต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม	f	0	3	15	33	51
	%	0	2.94	14.71	32.35	50.00
4. มีโอกาสรู้จักคนในสังคมกว้างขวางขึ้น	f	11	16	29	38	8
	%	10.78	15.69	28.43	37.25	7.84
5. ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น	f	13	41	24	18	6
	%	12.75	40.20	23.53	17.65	5.88
รวม	f	24	64	112	149	161
	%	4.71	12.55	21.96	29.22	31.57

จากตาราง 36 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิปริญญาตรีขึ้นไป ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.57

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (5) ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 40.20

ตาราง 37 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิ
ปริญญาตรีขึ้นไป ด้านความรักความถนัดและความสนใจ (N = 102)

ด้านความรักความถนัดและความสนใจ		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์	f	71	31	0	0	0
	%	69.61	30.39	0	0	0
2. เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย	f	75	27	0	0	0
	%	73.53	26.47	0	0	0
3. เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ	f	59	32	11	0	0
	%	57.84	31.37	10.78	0	0
4. เป็นการฝึกความอดทนสูง	f	36	41	23	2	0
	%	35.29	40.20	22.55	1.96	0
5. เป็นการออกกำลังกายโดยลำพังและเป็นกลุ่ม	f	31	50	21	0	0
	%	30.39	49.02	20.59	0	0
6. สามารถแสดงความสามารถเฉพาะตัวได้	f	35	42	23	2	0
	%	34.31	41.18	22.55	1.96	0
7. มีความถนัดในการออกกำลังกายประเภทนี้	f	39	45	18	0	0
	%	38.24	44.12	17.65	0	0
รวม	f	346	268	96	4	0
	%	48.46	37.54	13.45	0.56	0

จากตาราง 37 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิปริญญาตรีขึ้นไป ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.46

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อ (1) เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อ (2) เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อ (3) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 69.91, 73.53 และ 57.84 ตามลำดับ

ตาราง 38 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิ
ปริญญาตรีขึ้นไป ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม (N = 102)

ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น	f	0	0	62	23	17
	%	0	0	60.78	22.55	16.67
2. ต้องการเป็นผู้มีเกียรติในสังคม	f	0	0	15	21	66
	%	0	0	14.71	20.59	64.71
3. ต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย	f	0	0	6	25	71
	%	0	0	5.88	24.51	69.61
4. ต้องการทำให้ชื่อเสียงให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล	f	0	0	0	11	92
	%	0	0	0	10.78	89.22
5. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว	f	21	22	40	12	7
	%	20.59	21.57	39.22	11.76	6.86
6. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ	f	24	41	18	15	4
	%	23.53	40.20	17.65	14.71	3.92
7. ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง	f	4	18	55	15	10
	%	3.92	17.65	53.92	14.71	9.80
รวม	f	49	81	196	122	266
	%	6.86	11.34	27.45	17.09	37.25

จากตาราง 38 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิปริญญาตรีขึ้นไป ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.25

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (6) ได้ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ คิดเป็นร้อยละ 40.20

ตาราง 39 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิ
ปริญญาตรีขึ้นไป ด้านสุขภาพและอนามัย (N = 76)

ด้านสุขภาพและอนามัย		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	f	49	21	6	0	0
	%	64.47	27.63	7.89	0	0
2. ทำให้มีสมาธิ	f	28	43	5	0	0
	%	36.84	56.58	6.58	0	0
3. ทำให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง	f	31	37	7	1	0
	%	40.79	48.68	9.21	1.32	0
4. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี	f	56	20	0	0	0
	%	73.68	26.32	0	0	0
5. ต้องการความสนุกสนานความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย	f	22	46	7	1	0
	%	28.95	60.53	9.21	1.32	0
6. ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น	f	23	39	10	3	1
	%	30.26	51.32	13.16	3.95	1.32
7. ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส	f	58	18	0	0	0
	%	76.32	23.68	0	0	0
8. ทำให้ปราศจากโรคภัย	f	24	41	11	0	0
	%	31.58	53.95	14.47	0	0
9. แพทย์แนะนำให้มาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ	f	11	46	15	2	2
	%	14.47	60.53	19.74	2.63	2.63
รวม	f	302	311	61	7	3
	%	44.15	45.47	8.92	1.02	0.44

จากตาราง 39 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิปริญญาตรีขึ้นไป ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.47

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ (1) การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อ (4) การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อ (7) ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 64.47, 73.68 และ 76.32 ตามลำดับ

ตาราง 40 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิ
ปริญญาตรีขึ้นไป ด้านรายได้และผลประโยชน์ (N = 76)

ด้านรายได้และผลประโยชน์		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีโอกาสได้เดินทางท่องเที่ยวไปกับการออกกำลังกาย	f	5	8	18	30	15
	%	6.58	10.53	23.68	39.47	19.74
2. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นสื่อในการติดต่อธุรกิจ	f	0	3	12	25	36
	%	0	3.95	15.79	32.89	47.37
3. ต้องการสิทธิพิเศษต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม	f	0	1	5	21	49
	%	0	1.32	6.58	27.63	64.47
4. มีโอกาสรู้จักคนในสังคมกว้างขวางขึ้น	f	8	12	19	23	14
	%	10.53	15.79	25.00	30.26	18.42
5. ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น	f	16	27	20	8	5
	%	21.05	35.53	26.32	10.53	6.58
รวม	f	29	51	74	107	119
	%	7.63	13.42	19.47	28.16	31.32

จากตาราง 40 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิปริญญาตรีขึ้นไป ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.32

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (5) ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 35.53

ตาราง 41 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิ
ปริญญาตรีขึ้นไป ด้านความรักความถนัดและความสนใจ (N = 76)

ด้านความรักความถนัดและความสนใจ		แรงจูงใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์	f	59	17	0	0	0
	%	77.63	22.37	0	0	0
2. เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย	f	62	13	1	0	0
	%	81.58	17.11	1.32	0	0
3. เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ	f	52	16	7	1	0
	%	68.42	21.05	9.21	1.32	0
4. เป็นการฝึกความอดทนสูง	f	29	36	10	1	0
	%	38.16	47.37	13.16	1.32	0
5. เป็นการออกกำลังกายโดยลำพังและเป็นกลุ่ม	f	24	39	11	2	0
	%	31.58	51.32	14.47	2.63	0
6. สามารถแสดงความสามารถเฉพาะตัวได้	f	26	33	15	2	0
	%	34.21	43.42	19.74	2.63	0
7. มีความถนัดในการออกกำลังกายประเภทนี้	f	29	31	15	1	0
	%	38.16	40.79	19.74	1.32	0
รวม	f	281	185	59	7	0
	%	52.82	34.77	19.74	1.32	0

จากตาราง 41 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิปริญญาตรีขึ้นไป ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.82

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อ (1) เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อ (2) เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อ (3) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 77.63, 81.58 และ 68.42 ตามลำดับ

ตาราง 42 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิ
ปริญญาตรีขึ้นไป ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม (N = 76)

ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม		แรงจูงใจ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. ต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น	f	2	6	31	21	16	
	%	2.63	7.89	40.79	27.63	21.05	
2. ต้องการเป็นผู้มีเกียรติในสังคม	f	0	4	15	24	33	
	%	0	5.26	19.74	31.58	43.42	
3. ต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย	f	0	1	12	23	40	
	%	0	1.32	15.79	30.26	52.63	
4. ต้องการทำชื่อเสียงให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล	f	0	0	4	19	53	
	%	0	0	5.26	25.00	69.74	
5. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว	f	11	18	29	11	7	
	%	14.47	23.68	38.16	14.47	9.21	
6. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ	f	9	14	32	12	9	
	%	11.84	18.42	42.11	15.79	11.84	
7. ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง	f	3	18	36	14	5	
	%	3.95	23.68	47.37	18.42	6.58	
รวม		f	25	61	159	124	163
		%	4.70	11.47	29.89	23.31	30.64

จากตาราง 42 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิปริญญาตรีขึ้นไป ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.64

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ (4) ต้องการทำชื่อเสียงให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล คิดเป็นร้อยละ 69.74

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านสุขภาพและอนามัย

การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องใช้สมาธิ และความอดทนจึงทำให้ออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง

2. ด้านรายได้และผลประโยชน์

การเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายโดยไม่มีการแข่งขันชิงรางวัล หรือจัดการแข่งขันเพื่อหารายได้ ผู้ที่ออกกำลังกายประเภทการเดินและวิ่งเหยาะจึงไม่มีแรงจูงใจที่จะหาผลประโยชน์จากกิจกรรมนี้

3. ด้านความรักความถนัดและความสนใจ

ควรมีการจัดชมรมรักสุขภาพผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมการเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายหลัก และต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาให้การสนับสนุนอย่างจริงจัง

4. ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านสังคม

การเดินและวิ่งเหยาะทำให้พบกับเพื่อน ๆ ที่รักในการออกกำลังกาย และสามารถทำให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ กัน ทั้งในเรื่องการออกกำลังกาย และเรื่องอื่น ๆ เป็นการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้

5. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

อยากให้มียุทธศาสตร์สุขภาพ ที่มีขนาดกว้างขวางและบรรยากาศของศูนย์มีต้นไม้อย่างเป็นธรรมชาติเพื่อที่ ทำให้การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะ รู้สึกสดชื่น และได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ ทำให้ออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้สภาพร่างกาย ระบบการทำงานต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะทำงานได้เป็นปกติและมีสุขภาพจิตและสมรรถภาพที่ดี

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีการดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มามากกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะในสนามกีฬาของอำเภอต่าง ๆ ทั้ง 13 อำเภอ ในจังหวัดสระบุรี จำนวนประมาณ 1,500 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นกลุ่มผู้สูงอายุชายและหญิง ที่มามากกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะในสนามกีฬาของอำเภอต่าง ๆ ของจังหวัดสระบุรี จำนวน 600 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) มา 10 อำเภอ ๆ ละ 60 คน โดยแยกเพศชาย อำเภอละ 30 คน และเพศหญิงอำเภอละ 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) และมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี จำแนกตามเพศ อาชีพ และระดับการศึกษา ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบสอบถามลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 600 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี จำแนกตามเพศ อาชีพ และระดับการศึกษา โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสุขภาพและอนามัย
2. ด้านรายได้และผลประโยชน์
3. ด้านความรักความถนัดและความสนใจ
4. ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ นำเสนอในรูปของความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เพศชาย ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 300 คน ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพส่วนตัว จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 56.33 และข้าราชการบำนาญและพนักงาน จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 43.67 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ ดังต่อไปนี้ปริญญาตรี จำนวน 198 คน คิดเป็น ร้อยละ 66.00 และปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 34.00 ประสบการณ์ในการฝึกเดินและวิ่งเหยาะ ส่วนใหญ่ 3 – 6 ปี จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 48.33 รองลงมา มากกว่า 6 ปี จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 35.33 และน้อยกว่า 3 ปี จำนวน 49 คน คิดเป็น ร้อยละ 16.33 จำนวนการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่ 3 – 4 วัน จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 39.67 รองลงมา 5 – 7 วัน จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 35.33 และ 1 – 2 วัน จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 เวลาการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อวัน ส่วนใหญ่ 30 – 60 นาที จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 44.67 รองลงมา มากกว่า 60 นาที จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 33.00 และ น้อยกว่า 30 นาที จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 22.33 ระยะทางการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อวัน ส่วนใหญ่ มากกว่า 4 กิโลเมตร จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 รองลงมา 2 – 4 กิโลเมตร จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 และน้อยกว่า 2 กิโลเมตร จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 15.33 ช่วงเวลาในการฝึกเดิน

และวิ่งเหยาะ ส่วนใหญ่ เย็น จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 รองลงมา ช่วงเช้า จำนวน 114 คน คิดเป็น ร้อยละ 38.00 และเมื่อมีเวลาว่าง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิง ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 300 คน ส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพส่วนตัว จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 62.33 และข้าราชการบำนาญและพนักงาน จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 37.67 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ ต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 224 คน คิดเป็น ร้อยละ 74.67 และปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 76 คน คิดเป็น ร้อยละ 25.33 ประสบการณ์ใน การฝึกเดินและวิ่งเหยาะ ส่วนใหญ่ 3 – 6 ปี จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 48.33 รองลงมา มากกว่า 6 ปี จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 31.00 และ น้อยกว่า 3 ปี จำนวน 62 คน คิดเป็น ร้อยละ 20.67 จำนวนการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อ สัปดาห์ ส่วนใหญ่ 3 – 4 วัน จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 46.33 รองลงมา 1 – 2 วัน จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 29.33 และ 5 – 7 วัน จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 24.34 เวลาการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อวัน ส่วนใหญ่ 30 – 60 นาที จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 43.67 รองลงมา น้อยกว่า 30 นาที จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 42.00 และ มากกว่า 60 นาที จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 14.33 ระยะทางการฝึกเดินและวิ่งเหยาะต่อวัน ส่วนใหญ่ 2 – 4 กิโลเมตร จำนวน 128 คน คิดเป็น ร้อยละ 42.67 รองลงมา มากกว่า 4 กิโลเมตร จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 38.33 และน้อยกว่า 2 กิโลเมตร จำนวน 57 คน คิดเป็น ร้อยละ 19.00 ช่วงเวลาในการฝึกเดินและวิ่งเหยาะ ส่วนใหญ่ เย็น จำนวน 174 คน คิดเป็น ร้อยละ 58.00 รองลงมา ช่วงเช้า จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 34.00 และเมื่อมีเวลาว่าง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุใน จังหวัดสระบุรี จำแนกตามเพศ อาชีพ และระดับการศึกษา

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้านสุขภาพ และอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.37 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อการเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อการเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็น ร้อยละ 54.00, 62.33 และ 67.67 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้านรายได้ และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.87 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อทำให้มีเพื่อน มากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 38.67

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.57 เมื่อพิจารณาเป็น

รายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อเป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 73.00, 63.67 และ 51.00 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ด้าน เกียรติยศชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.24 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อได้ ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ คิดเป็นร้อยละ 43.33

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ด้านสุขภาพ และอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.44 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อการเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อการเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อทำให้มีจิตใจว่าแข็งแรงแจ่มใส คิดเป็น ร้อยละ 57.33, 67.33 และ 63.67 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ด้านรายได้ และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.87 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อทำให้มีเพื่อน มากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 35.67

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.95 เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อเป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 75.00, 63.00 และ 48.00 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ด้าน เกียรติยศชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.19 เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อ ต้องการทำชื่อเสียงให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล คิดเป็นร้อยละ 81.00

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 44.53 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อการเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรม สันทนาการที่ดี และข้อทำให้มีจิตใจว่าแข็งแรงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 49.62, 59.54 และ 61.83 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 35.88

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.35 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อเป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 60.31, 61.83 และ 48.85 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านเกียรตินิยมชื่อเสียงและด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.72 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อได้ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ คิดเป็นร้อยละ 41.22

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.43 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อการเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อการเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อทำให้มีจิตใจแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 54.87, 57.52 และ 67.26 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 40.71

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.68 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อเป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 74.34, 76.99 และ 51.33 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง อาชีพ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน ด้านเกียรตินิยมชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.27 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อได้ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ คิดเป็นร้อยละ 45.13

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.42 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อการเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อการเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 51.48, 62.72 และ 71.60 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.69 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 36.69

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อเป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 78.11, 63.31 และ 51.48 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.42 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อได้ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ คิดเป็นร้อยละ 43.79

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.69 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อการเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อการเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดีและข้อทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 55.08, 70.59 และ 62.57 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 38.50

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อเป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 75.40, 55.08 และ 44.92 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง ประกอบอาชีพส่วนตัว ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง คือข้อต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น ข้อได้มาออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว ข้อได้ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ และข้อต้องการการยอมรับจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง คิดเป็นร้อยละ 36.36, 38.50, 36.90 และ 45.45 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.91 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อการเดินและวิ่งเหยาะ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อการเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 57.07, 62.63 และ 64.65 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 40.91

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อเป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 78.79, 59.60 และ 47.98 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อได้ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ คิดเป็นร้อยละ 45.96

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.48 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อการเดินและวิ่งเหยาะ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อการเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 58.48, 67.41 และ 58.93 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.13 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 30.80

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.35 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อเป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจ สามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 74.55, 56.70 และ 41.96 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิต่ำกว่าปริญญาตรี ด้านเกียรตินิยมชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.61 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย คิดเป็นร้อยละ 59.82

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิปริญญาตรี ขึ้นไป ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อการเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อการเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 56.86, 63.73 และ 74.51 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิปริญญาตรี ขึ้นไป ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือ ข้อทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 40.20

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิปริญญาตรี ขึ้นไป ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อเป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจ สามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 69.91, 73.53 และ 57.84 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศชาย วุฒิปริญญาตรี ขึ้นไป ด้านเกียรตินิยมชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อได้ออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ คิดเป็นร้อยละ 40.20

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิปริญญาตรี ขึ้นไป ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อการเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ข้อการเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี และข้อทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คิดเป็นร้อยละ 64.47, 73.68 และ 76.32 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิปริญญาตรี ขึ้นไป ด้านรายได้และผลประโยชน์ โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือ ข้อทำให้มีเพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 35.53

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิปริญญาตรี ขึ้นไป ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.82 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ ข้อเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และข้อเป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจ สามารถฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ คิดเป็นร้อยละ 77.63, 81.58 และ 68.42 ตามลำดับ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี เพศหญิง วุฒิปริญญาตรี ขึ้นไป ด้านเกียรตินิยมชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.64 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด ซึ่งมีจำนวนผู้เลือกตอบมากที่สุด คือข้อต้องการทำชื่อเสียงให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล คิดเป็นร้อยละ 69.74

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ด้านสุขภาพและอนามัย

การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องใช้สมาธิและความอดทนจึงทำให้ออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง

2. ด้านรายได้และผลประโยชน์

การเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายโดยไม่มีการแข่งขันชิงรางวัล หรือจัดการแข่งขันเพื่อหารายได้ ผู้ที่ออกกำลังกายประเภทการเดินและวิ่งเหยาะจึงไม่มีแรงจูงใจที่จะหาผลประโยชน์จากกิจกรรมนี้

3. ด้านความรักความถนัดและความสนใจ

ควรมีการจัดชมรมรักสุขภาพผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมการเดินและวิ่งเหยาะเป็น การออกกำลังกายหลัก และต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาให้การสนับสนุนอย่างจริงจัง

4. ด้านเกียรตินิยมชื่อเสียงและสังคม

การเดินและวิ่งเหยาะทำให้พบกับเพื่อน ๆ ที่รักในการออกกำลังกาย และสามารถทำให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ กัน ทั้งในเรื่องการออกกำลังกาย และเรื่องอื่น ๆ เป็นการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้

5. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

อยากให้มียุทธศาสตร์สุขภาพ ที่มีขนาดกว้างขวางและบรรยากาศของศูนย์มีต้นไม้ อย่าง เป็นธรรมชาติเพื่อที่ทำการออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะ รู้สึกสดชื่น และได้รับอากาศ ที่บริสุทธิ์ ทำให้ออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้สภาพร่างกาย ระบบการทำงานต่าง ๆ

ของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะทำงานได้เป็นปกติและมีสุขภาพจิตและสมรรถภาพที่ดี

สรุปการเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะนั้น มีความต้องการให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใสได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี มิได้ต้องการหารายได้หรือผลประโยชน์แต่อย่างใด ดังนั้นควรมีการดูแลสนับสนุนอย่างจริงจัง มีการตั้งชมรมผู้สูงอายุ ดูแลเกี่ยวกับสุขภาพ ตลอดจนจัดบรรยากาศภายในสนามให้ร่มรื่น มีต้นไม้เหมาะแก่การออกกำลังกาย

อภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่า มีประเด็นที่น่าสนใจและขอนำมาอภิปรายดังนี้

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี ด้านสุขภาพและอนามัย ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีแรงจูงใจสอดคล้องกัน อยู่ในระดับมาก มีจุดประสงค์ว่า ผู้สูงอายุของจังหวัดสระบุรี ที่ออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะ เพื่อต้องการหากิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง เพราะการเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย ทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง เป็นกิจกรรมสันทนาการที่ดี ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และทำให้มีจิตใจแจ่มใส ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ โดยปกติผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพ เกิดความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกาย จิตใจ และเป็นพฤติกรรมที่สอดคล้องกับวัย ความสามารถทางร่างกายลดลง จึงเป็นแรงจูงใจหนึ่งให้ผู้สูงอายุเลือกกิจกรรมการเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเป็นการรักษาสุขภาพทางร่างกายให้คงสภาพ หรือมีสุขภาพที่ดีเป็นปกติ ระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกายยังทำงานได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับ สุขชาติ โสมประยูร และคนอื่น ๆ (2537 : 26) ที่ว่า ประโยชน์ที่จะได้จากการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย เพื่อป้องกันและแก้ไขอาการที่อาจจะพบได้ในผู้สูงอายุ เช่น อาการเมื่อย ท้องผูก ปวดตามข้อ ข้อขัด ข้อแข็ง อาการเหล่านี้เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย หรือมีการเคลื่อนไหวที่ไม่เพียงพอ ช่วยป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ เช่น ช่วยลดภาวะการอุดตันของก้อนเลือดหรือลิ่มเลือดในกระแสเลือด โดยเฉพาะการอุดตันของเส้นเลือดในสมองของผู้สูงอายุซึ่งจะทำให้เป็นอัมพาตหรืออัมพฤกษ์ ช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพของข้อต่าง ๆ ให้เคลื่อนไหวได้สะดวกโดยเฉพาะข้อเข่า เมื่ออายุมากจะยึดติดกัน ทำให้ลุกนั่งและเดินไม่สะดวกและมีอาการปวดเมื่อยตามข้อต่าง ๆ นอกจากนี้ยังเพิ่มการเผาผลาญอาหารให้กับร่างกาย ทำให้ลดไขมันและน้ำตาลในกระแสเลือด ตลอดจนทำให้การขับถ่ายอุจจาระดีขึ้น เพราะลำไส้มีการเคลื่อนไหวดี และการ

ออกกำลังกายเพื่อชะลอความชรา คือทำให้คนแก่ช้าลงโดยที่ความแก่เป็นเรื่องธรรมชาติที่ห้ามไม่ได้ แต่ก็อาจช่วยให้ดำเนินไปอย่างช้าลงได้โดยการออกกำลังกาย

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี ด้านรายได้และผลประโยชน์ ทั้งเพศชายและเพศหญิงผู้สูงอายุ มีความคิดเห็นสอดคล้องกัน คือมีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด แสดงว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะ ไม่ได้ให้ความสำคัญในเรื่องของรายได้และผลประโยชน์จากการเลือกออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะ เพราะผู้สูงอายุได้ผ่านช่วงการทำงานเพื่อหารายได้ และผลประโยชน์มาแล้ว ไม่ต้องการหารายได้หรือรางวัลใด ๆ จากการแข่งขันต่าง ๆ จึงส่งผลให้แรงจูงใจที่ต้องการรายได้และผลประโยชน์ไม่มีผลต่อผู้สูงอายุเลย ซึ่งสอดคล้องกับประเภทของแรงจูงใจ ซึ่งเป็นแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) คือ แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากภายในบุคคล โดยไม่มีรางวัลหรือสิ่งล่อใจภายนอกมาเป็นแรงกระตุ้นให้กระทำพฤติกรรมนั้น ๆ แรงจูงใจภายในเป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน เต็มใจที่จะเล่น โดยถือว่า การบรรลุในกิจกรรมนั้น ๆ เป็นรางวัลอยู่แล้วในตัว (สงวน สุทธิเลิศอรณ. 2530 : 63)

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีแรงจูงใจสอดคล้องกัน ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด แสดงว่า ผู้สูงอายุของจังหวัดสระบุรี ที่ออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะเป็นผลมาจากการต้องการให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ จึงทำให้เกิดความรักและสนใจที่จะออกกำลังกายโดยการเดินและการวิ่งเหยาะ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ เพราะเป็นกิจกรรมที่ไม่หนักและหักโหมเกินไป กำลัง เป็นกิจกรรมที่กระทำต่อเนื่องเป็นระยะเวลาที่ผู้สูงอายุต้องการ จึงทำให้เกิดความถนัดในการออกกำลังกายชนิดนี้ ความถนัดของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย เป็นความสามารถที่อยู่ในตัวของผู้สูงอายุที่สามารถที่จะปฏิบัติได้ เมื่อผู้สูงอายุออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะด้วยความรักความถนัดและความสนใจ จึงทำให้เกิดความสุข โดยไม่มีการบังคับในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรเทพ ลีทองอิน (2533 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกเรียนวิชาเอกพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านความรักความถนัดและความสนใจในสาขาวิชาพลศึกษา มีตัวแปรย่อยที่นักศึกษาเลือกมากที่สุด คือ ความสนใจเกี่ยวกับกีฬา ทั้งยังสอดคล้องกับ ประเชษฐ รอดบ้านเกาะ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง ผลการวิจัยพบว่า ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 30.4 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 32.8 อยู่ในระดับมาก

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี ด้านการเกิดภัยชื่อเสียงและสังคม ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุดเช่นเดียวกัน แสดงว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะ มิได้มุ่งหวังภัยชื่อเสียงจากการเข้าร่วม

กิจกรรมนี้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุผ่านช่วงวัยที่จะแสวงหาสิ่งเหล่านี้มาแล้วหรืออาจใช้กิจกรรมอื่นในการแสวงหา เช่น กิจกรรมการเมืองระดับท้องถิ่นหรือระดับชาติ แต่จากการศึกษา ผู้สูงอายุมีความต้องการได้มาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ และคนในครอบครัว เพราะผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สังคมมนุษย์ เป็นสังคมที่มีการอยู่ร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และความรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่มสิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการของมนุษย์ทุกวัยในสังคม ในทำนองเดียวกันผู้สูงอายุก็ต้องการการยอมรับจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม ในครอบครัว และสังคม แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางเสื่อมถอยทางกายเกิดขึ้น ความสามารถในการร่วมกิจกรรมช้าลง ความสามารถในการแสวงหามิตรใหม่มีจำกัด เพราะผู้ที่มีอายุน้อยกว่าไม่ให้ความสนใจที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุเองก็ขาดความมั่นใจในหลายด้าน เช่น เนื้อเรื่องในการสนทนา ความเป็นอิสระในการแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผย ทำให้ต่างหลีกเลี่ยงที่จะสนทนากัน หรือร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน นอกจากนี้ การที่มีค่านิยมและวัฒนธรรมใหม่ ๆ เข้ามาแพร่หลายอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้สูงอายุกับผู้เยาว์วัยกว่า มีความสัมพันธ์ห่างกันมากขึ้น ขาดความเข้าใจระหว่างกันมากขึ้น ระบบการเคารพผู้อาวุโสกว่าก็มีน้อยลง จากสาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุถอยห่างและเลิกเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน (จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. 2537 : 26) ทำให้กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะ เป็นสื่อที่จะประสานความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งอาจจะ เป็นเพื่อนที่ร่วมทำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการโดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การมีความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกในครอบครัวในการร่วมเดินและวิ่งเหยาะด้วยกัน ทำให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความวิตกกังวล และมีจิตใจสบายขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หน่วยงานที่มีส่วนรับผิดชอบ ควรมีการดูแลสนับสนุนอย่างจริงจัง มีการตั้งชมรมผู้สูงอายุ ดูแลเกี่ยวกับสุขภาพ ตลอดจนจัดบรรยายภาคภายในสนามให้ร่มรื่น มีต้นไม้เหมาะแก่การออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ ที่มีความเหมาะสมและเป็นที่ต้องการของผู้สูงอายุ เช่น การเดินสมาธิ การรำมวยไทเก็ก โยคะ เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาวิจัยสภาพและปัญหาที่เป็นปัจจัยในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
3. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสวนสุขภาพสาธารณะในจังหวัดต่าง ๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤษฎา จุลชาติ. (2543). แรงจูงใจในการเล่นกีฬากอล์ฟ. ปรินซ์นิพนธ์การศึกษา
มหาบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษฎา บานชื่น. (2530). คู่มือวิ่งเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ. (2538). การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ.
กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.
- กุลยา ดันติผลาชีวะ. (2523). การพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญกิจ.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ตระเกียง.
- दनัย ยาหอม. (2538). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาน้ำหนักของนักกีฬาหญิง.
ปรินซ์นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธาดา วิมลวัตรเวที. (2542). เอกสารประกอบการสอนวิชา สุข 432 : สุขภาพผู้สูงอายุ.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นภาพร วัฒนะไพบูลย์สุข. (2544). ความรู้เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.
ปรินซ์นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บริบูรณ์ พรพิบูลย์. (2526). โลกยามเช้า. เชียงใหม่ : พรสิงห์การพิมพ์.
- ประเชิญ รอดบ้านเกาะ. (2543). แรงจูงใจในการเลือกเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง.
ปรินซ์นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2538). เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยา. ม.ป.พ.
- พรเทพ ลีทองอิน. (2533). ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา. ปรินซ์นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พิชัย ผิดคราม. (2533). แรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อการเป็นนักกีฬามืออาชีพ. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.
- พีระพงษ์ บุญศิริ. (2536). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พรินต์ติ้ง เฮ้าส์.
- ไพวัลย์ ตันลาพูน. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- มุกดา ศรียงค์ และคณะ. (2540). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- โยธิน ศันสนยุทธ. (2531). *เอกสารคำสอนจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลักขณา สรีวัฒน์. (2530). *จิตวิทยาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, 1 มกราคม). *การออกกำลังกายสำคัญไฉน*. วิทยาลัยพลศึกษา
อ่างทอง. 2 (2) : 37.
- วิวัฒน์ชัย กุลมาตย์. (2526). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศุวิมล ควณจริญ. (2535). *การศึกษาแรงจูงใจในการเลือกประกอบอาชีพอิสระของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เขตการศึกษา 11. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.
(จิตวิทยาแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
ถ่ายเอกสาร.*
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2530). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- สมหวัง สมใจ. (2520, มกราคม). *การออกกำลังกายและการพักผ่อน : สุขศึกษากับประชาชน.*
5 (1) : 9.
- สุชาติ โสมประยูร และคนอื่น ๆ. (2537). *การดูแลสุขภาพบุคคลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2539). *จิตวิทยาการกีฬา*. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยา
การกีฬา. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- สุรีย์ พันธรัักษ์. (2541). *แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาจักรยานเสือภูเขา. ปริญญานิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- โสภา ชูพิกุลชัย. (2529). *ความรู้เบื้องต้นทางจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- อารี พันธุ์มณี. (2538). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ : เลิฟแอนด์ลิฟเพรส.
- อวย เกตุสิงห์. (2531, สิงหาคม). *แก้อย่างสง่า*. กรุงเทพฯ : กีฬา. 22 (8) : 7.
- อร่าม ตั้งใจ. (2539). *จิตวิทยาการกีฬา (แรงจูงใจ), การฝึกสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ :
ไทยมิตรการพิมพ์.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2528). *วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่*. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- Amorase, Tony and Horn, Thelma S. (1995). *A Season – Long Examination of
Intrinsic Motivation in First Year College Athletes : Relationships with
Coaching Behavior*. Journal of Sport and Exercise Psychology 1995
NASPSA Abstracts. 17 : 20 ; Human Kinetics Publishers. Inc.
- Early, Jeffrey Dean. (1987). *Interpersonal Orientation and Motivational Differences
Between Team and Individual Sport Participants*. Dissertation Abstracts.
MA : Stephen F. Austin State University.

- Glueck, W. F. (1982). *Personnel : A diagnostic approach, Third Edition*. Texas : Business Publication.
- Hall, Koward K. and Mark Earles. (1995). *Motivational Determinants of Interest, and Perception of Success in School Physical Education*. Journal of Sport and Exercise Psychology 1995 NASPSPA Abstracts. 17 : 57 ; Human Kinetics Publishers, Inc.
- Karussanu, Maria and Roberts, Glyn C. (1995). *Motivation in Physical Activity : The Role of Motivational Climate, Intrinsic Motivation, and Self – Efficacy*. Journal of Sport and Exercise Psychology 1995 NASPSPA Abstracts. 17 : 57 ; Human Kinetics Publishers, Inc.
- Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and personality*. 2nd ed. New York : Harper & Row.
- Mitchell, Stephen Andrew. (1992, May). *Perceptions of Learning Environment and Intrinsic Motivation in Physical Education : Predictive Relationships with Achievement Goals and Perceived Ability (Motivation)*. Dissertation Abstracts. 53 (11) : 173.
- Tjeerdsma, Bonnie L. (1994, February). *An Exploration of the Causal Relationships Among Achievement Motivation Variables in Physical Education*. Dissertation Abstracts. 54 (8) : 108.

ภาคผนวก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์
 อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นายศรีศักดิ์ ลีมลิตอักษร
 ผู้อำนวยการการกีฬาแห่งประเทศไทย
 จังหวัดสระบุรี

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง
แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี

แบบสอบถามชุดนี้มีด้วยกันทั้งหมด 3 ตอน

- ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี
- ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่าน
หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

- 1. เพศ
 - ☐ ชาย
 - ☐ หญิง
- 2. อาชีพ
 - ☐ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน
 - ☐ ประกอบอาชีพส่วนตัว
- 3. ระดับการศึกษา
 - ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี
 - ☐ ปริญญาตรีขึ้นไป
- 4. ท่านมีประสบการณ์ในการฝึกเดินและวิ่งเหยาะ ปี
- 5. ท่านฝึกเดินและวิ่งเหยาะสัปดาห์ละ วัน
- 6. ท่านฝึกเดินและวิ่งเหยาะประมาณวันละ นาที
- 7. ท่านฝึกเดินและวิ่งเหยาะประมาณวันละ กิโลเมตร
- 8. ส่วนใหญ่ท่านฝึกเดินและวิ่งเหยาะเวลาใด
 - ☐ เช้า
 - ☐ เย็น
 - ☐ อื่น ๆ

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี
คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่าง ๆ ในตาราง แล้วพิจารณาว่าแรงจูงใจที่ทำให้ท่านตัดสินใจเลือกออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะอยู่ในระดับใดซึ่งในแต่ละข้อจะมีคำตอบ 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับแรงจูงใจของท่านโดย

มากที่สุด หมายความว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นมากที่สุด

มาก หมายความว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นมาก

ปานกลาง หมายความว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นปานกลาง

น้อย หมายความว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นน้อย

น้อยที่สุด หมายความว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นน้อยที่สุด

ด้านสุขภาพและอนามัย

เหตุผลในการเดินและวิ่งเหยาะของข้าพเจ้า	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง					
2. ทำให้มีสมาธิ					
3. ทำให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ...					
4. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรม สันทนาการที่ดี					
5. ต้องการความสนุกสนานความเพลิดเพลิน ในการออกกำลังกาย					
6. ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น					
7. ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส					
8. ทำให้ปราศจากโรคภัย					
9. แพทย์แนะนำให้มาออกกำลังกายด้วย การเดินและวิ่งเหยาะ					

ด้านรายได้และผลประโยชน์

เหตุผลในการเดินและวิ่งเหยาะของข้าพเจ้า	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีโอกาสได้เดินทางท่องเที่ยวไปกับ การออกกำลังกาย					
2. การเดินและวิ่งเหยาะเป็นสื่อในการติดต่อ ธุรกิจ					
3. ต้องการสิทธิพิเศษต่าง ๆ ในการเข้าร่วม กิจกรรมในสังคม					
4. มีโอกาสรู้จักคนในสังคมกว้างขวางขึ้น ..					
5. ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น					

ด้านความรักความถนัดและความสนใจ

เหตุผลในการเดินและวิ่งเหยาะของข้าพเจ้า	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์					
2. เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย					
3. เป็นการออกกำลังกายที่ไม่จำเจสามารถ ฝึกได้ทุกสถานที่ทุกสภาพ					
4. เป็นการฝึกความอดทนสูง					
5. เป็นการออกกำลังกายโดยลำพังและเป็น กลุ่ม					
6. สามารถแสดงความสามารถเฉพาะตัวได้					
7. มีความถนัดในการออกกำลังกาย ประเภทนี้					

ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม

เหตุผลในการเดินและวิ่งเหยาะของข้าพเจ้า	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น					
2. ต้องการเป็นผู้มีเกียรติในสังคม					
3. ต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย					
4. ต้องการทำชื่อเสียงให้แก่ตนเองและ วงศ์ตระกูล					
5. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว ...					
6. ได้มาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ					
7. ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ๆ และ บุคคลรอบข้าง					

ตอนที่ 3 ท่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะอย่างไร
โปรดเขียนลงในช่องว่างข้างล่าง

- 1. ด้านสุขภาพและอนามัย
.....
.....
.....
.....
- 2. ด้านรายได้และผลประโยชน์
.....
.....
.....
.....
- 3. ด้านความรักความถนัดและความสนใจ
.....
.....
.....
.....
- 4. ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม
.....
.....
.....
.....
- 5. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ
.....
.....
.....
.....

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางชงชัย บุสสี
วัน เดือน ปีเกิด	30 มีนาคม พุทธศักราช 2506
สถานที่เกิด	บ้านเลขที่ 3/3 หมู่ที่ 5 ตำบลหนองจิก อำเภอหนองแค จังหวัดสระบุรี 18230
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 3/3 หมู่ที่ 5 ตำบลหนองจิก อำเภอหนองแค จังหวัดสระบุรี 18230
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนเทศบาล 3 วัดสหมิตรมงคลตั้งตรงจิตร 6 อำเภอหนองแค จังหวัดสระบุรี 18140

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2519	ประถมศึกษาปีที่ 7 จากโรงเรียนวัดหนองจิก (บุญมีประชานุกุล) อำเภอหนองแค จังหวัดสระบุรี 18140
พ.ศ. 2524	มัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนสระบุรีวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี 18000
พ.ศ. 2526	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อำเภอเมืองสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย 64000
พ.ศ. 2528	การศึกษามัธยมศึกษา (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา
พ.ศ. 2547	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร