

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้บ้านจรรย์านในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล



ปริญญานิพนธ์

ของ

ฉิชา วุฒิสิริชัย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

มิถุนายน 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้บ้านจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล



บทคัดย่อ
ของ
ณิชา วุฒิสิริชัย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ

มิถุนายน 2561

นิชาวุฒิสิริชัย. (2561). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล**. ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (การจัดการกีฬาและนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ.

การวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือกลุ่มนักปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 400 คน โดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .921 และผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นคือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอ้างอิง ที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน ได้แก่ การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ .01 และ .05

ผลการวิจัยพบว่า

ผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 400 คน มีความสุขเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 หมายถึง มีความสุขอยู่ในระดับมาก

ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยาน ได้แก่ ด้านการเรียนรู้ ด้านบุคลิกภาพ ด้านทัศนคติ และด้านค่านิยมและวิถีชีวิต มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ปัจจัยภายนอกของผู้ปั่นจักรยาน ได้แก่ ด้านครอบครัว และด้านวัฒนธรรม มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และ .05

FACTORS RELATED TO HAPPINESS AMONG CYCLISTS IN BANGKOK
METROPOLITAN AREA AND VICINITY



AN ABSTRACT
BY
NICHA WUTIISIRICHAH

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Arts degree in Sports and Recreation Management
at Srinakharinwirot University

June 2018

Nicha Wuttisirichai. (2018). **Factors Related to Happiness among cyclists in Bangkok Metropolitan Area and Vicinity**. Master's thesis, M.A. (Sports and Recreation Management). Bangkok: Graduate School Srinakharinwirot University. Advisor: Asst. Prof. Dr. Sunanta Srisiri.

This study aimed to analyze the happiness of cyclists in Bangkok Metropolitan Area and Vicinity and analyzing factors related to the happiness of cyclists in Bangkok Metropolitan Area and Vicinity. The example was used in the study selected from cyclists in the Bangkok metropolitan area and vicinity. The participants were selected using an accidental sampling method of four hundred people. A questionnaire was used, with a reliability of 0.921, and the content accuracy was examined by a panel of experts. The statistics used for data analysis included descriptive statistics, including percentage, mean, standard deviation and inferential statistics, which were used in hypothesis testing at a 0.01 and 0.05 level of significance with the Pearson correlation coefficient.

The results found the following:

The Cyclists in Bangkok Metropolitan Area and Vicinity 400 people The average happiness is 3.70 Mean happiness is at a high level.

The internal factors of the cyclists in terms of learning, personality, attitudes, values and lifestyles related to the happiness of cyclists in the Bangkok metropolitan area and vicinity at a 0.01 level of significance.

The external factors of cyclists in terms of family and culture were related to the happiness of cyclists in the Bangkok metropolitan area and vicinity at 0.01 and 0.05 levels of significance.

ปริญญานิพนธ์

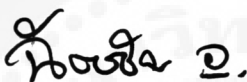
เรื่อง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ป่่านจ้กรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ของ

ณิชา วุฒิสิริชัย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..........

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่.....3.....เดือน.....กรกฎาคม.....พ.ศ. 2561

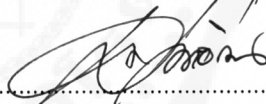
อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..........

.....ที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ)

..........

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์สมควร โพธิ์ทอง)

..........

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ)

..........

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สุนรตรี นิมนต์พันธ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จตามเป้าหมายของผู้วิจัยได้ เนื่องมาจากความเมตตากรุณาของอาจารย์ที่ปรึกษาที่มีพระคุณยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ ที่กรุณา
รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษานิพนธ์และเสียสละเวลาที่มีค่าคอยให้คำปรึกษาเกี่ยวกับแนวคิดใน
การทำปริญญานิพนธ์ ตรวจแก้ไขความเรียบร้อย ตลอดจนคำแนะนำทางวิชาการที่ดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณท่านรองศาสตราจารย์สมควร โพธิ์ทอง ที่กรุณาให้เกียรติเป็นประธาน
กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และได้ชี้แนะแนวความคิดที่ลึกซึ้งตลอดจนประสบการณ์อันมีค่าทางด้าน
นันทนาการของท่าน เพื่อนำมาปรับปรุงปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์มากขึ้น และขอกราบ
ขอบพระคุณอาจารย์ดร. สุนทรตรี นิยมเนติพันธ์ ที่กรุณาได้รับเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และให้
ข้อคิดตลอดจนแนวทางการจัดทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความกรุณาในการตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือวิจัย ดังนี้
รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์,
ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว, อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิตร และอาจารย์ ดร.วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณบิดามารดาและพี่สาวทั้ง 2 คน ที่ให้การสนับสนุนทางด้าน
การศึกษาและภาคภูมิใจในตัวข้าพเจ้าเสมอมา ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาสันนันทนาการ
คณาจารย์คณะพลศึกษา และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทั้งปวง
ให้แก่ผู้วิจัยตั้งแต่ระดับปริญญาตรีและปริญญาโทจนกระทั่งมีวันนี้ได้

ณิชา วุฒิสิริชัย

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของงานวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	5
สมมติฐานในการวิจัย	5
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข	8
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภค	13
แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการและการใช้เวลาว่าง	23
ประวัติและความสำคัญของการปั่นจักรยาน	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	36
3 วิธีดำเนินการวิจัย	42
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	42
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	46
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	47
4 การวิเคราะห์ข้อมูล	48
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	48
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	67
ความมุ่งหมายของงานวิจัย	67
ความสำคัญของการวิจัย	67
สมมติฐานในการวิจัย	67
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	68
อภิปรายผล.....	72
ข้อเสนอแนะที่ได้จากวิจัย	75
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	76
บรรณานุกรม	78
ภาคผนวก.....	83
ภาคผนวก ก	84
ภาคผนวก ข	91
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	93

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	49
2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขของผู้ป็นจักรยานใน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล	53
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายในด้านการรับรู้	53
4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายในด้านการเรียนรู้	54
5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายในด้านความต้องการแรงจูงใจ	55
6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายในด้านบุคลิกภาพ	55
7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายในด้านทัศนคติ	56
8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายในด้านค่านิยมและวิถีชีวิต	57
9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายนอกด้านครอบครัว	57
10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายนอกด้านกลุ่มอ้างอิง	58
11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายนอกด้านวัฒนธรรม	59
12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายนอกด้านชั้นทางสังคม	59
13 การวิเคราะห์ปัจจัยภายนอกของผู้ป็นจักรยานกับระดับความสุขของผู้ป็นจักรยานใน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล	63
14 การวิเคราะห์ปัจจัยภายนอกของผู้ป็นจักรยานกับระดับความสุขของผู้ป็นจักรยานใน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล	63
15 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	66

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กิจกรรมการปั่นจักรยานถือเป็นกิจกรรมนันทนาการอย่างหนึ่งที่ได้รับคามนิยมนมากขึ้นเรื่อยๆ การปั่นจักรยานเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรง เนื่องจากการปั่นจักรยานต้องใช้แรงจากขา ลำตัว และแขนบังคับการเลี้ยวซ้าย-ขวา การโถมแรงลงน้ำหนักไปที่บันไดจักรยานจะต้องใช้แรงอย่างมาก ความสัมพันธ์ระหว่างแขนเพื่อบังคับแฮนด์รถลักษณะอย่างนี้เกิดขึ้นกับการปั่นจักรยานอย่างต่อเนื่อง เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้ร่างกายได้ออกกำลังกาย ฝึกการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดให้ทำงานตามหลักการออกกำลังกาย ร่างกายใช้พลังงานมากขึ้นซึ่งจะต้องปั่นจักรยานอยู่เป็นประจำจึงจะได้ผลดี นอกจากนั้นการปั่นจักรยานยังมีผลต่อจิตใจ ซึ่งสรุปได้ดังนี้ การปั่นจักรยานทำให้เกิดความสนุกสนาน เนื่องจากต้องขับขี่และทรงตัวในขณะที่มีความเร็วทำให้รู้สึกตื่นเต้นเมื่อทรงตัวได้ดี เช่น ในคนที่ฝึกหัดจักรยานใหม่ๆ หรือการทรงตัวขณะปั่นช้า ในการแข่งขันแบบสปринท์นักจักรยานสามารถหยุดรถและทรงตัวอยู่ได้โดยไม่ต้องลงหรือหย่อนขาลงพื้น นอกจากนั้นการปั่นจักรยานท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่างๆ ยังเป็นการทัศนศึกษาไปในตัวอีกด้วย จักรยานเป็นกีฬาที่ทำให้เกิดความรักในหมู่คณะ เช่น การปั่นจักรยานเพื่อรวมพลังเพื่อการกุศล การชว่งงานสังคม การรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด การจับกลุ่มขี่จักรยาน เพื่อออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ผู้ที่ปั่นจักรยานและผู้ที่แข่งขันจักรยานจะต้องมีวินัยในตัวเองสูง การฝึกซ้อมตรงเวลา การรักษาสภาพร่างกายเมื่อต้องฝึกซ้อมให้พร้อมเพื่อการแข่งขัน การปฏิบัติตามกฎกติกาการแข่งขัน การแต่งกายให้เหมาะสมกับการแข่งขัน การฝึกนิสัยให้สวมหมวกป้องกันศีรษะจากการเกิดอุบัติเหตุ การรักษากฎจราจรในการขับขี่และใช้เส้นทางร่วมกับผู้อื่น (การฝึกจักรยานเบื้องต้น, 2551: 29-30)

การออกกำลังกายนั้นนอกจากจะช่วยให้เราร่างกายแข็งแรง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ยังสามารถช่วยเพิ่มความสุข และทำให้จิตใจเราปลอดโปร่ง ดังคำพูดที่ว่า “ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส” เพราะเมื่อเราออกกำลังกาย ความดันในร่างกายและอัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มสูงขึ้น ทำให้สมองคิดว่าเราอยู่ในภาวะเครียดหรือตกอยู่ในสถานการณ์ที่อันตราย และเพื่อป้องกันตัวเราจากความเครียด สมองจึงสั่งการให้หลั่งโปรตีนที่มีชื่อว่า Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) ซึ่งมีคุณสมบัติในการป้องกันและซ่อมแซมเซลล์ประสาทนิวรอนที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำ ทำเหมือนกับการรีเซตสวิตช์นิวรอนใหม่ นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมหลังออกกำลังกายเราจึงรู้สึกว่างสบาย ปลอดโปร่ง กระปรี้กระเปร่า ในขณะเดียวกันฮอร์โมนเอ็นโดรฟินซึ่งเกี่ยวข้องกับความสุขและการต่อสู้กับความเครียดก็จะถูกหลั่งออกมา ซึ่งมีหน้าที่ในการลดความรู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัว การเจ็บจาก

การออกกำลังกายไปนิดหน่อย และทำให้เรารู้สึกสบายขึ้น นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยพบอีกว่าผู้ที่ออกกำลังกายจะรู้สึกดีกับร่างกายของตัวเอง ถึงแม้จะไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพอะไรมากนักก็ตาม

องค์การอนามัยโลก (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต; และคนอื่นๆ. 2555: 14; อ้างอิงจาก World Health Organization. 1993) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และค่านิยม ณ เวลานั้นๆ และมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง และมาตรฐานที่แต่ละคนกำหนดขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 4 มิติ คือ 1) มิติด้านสุขภาพกาย (Physical) 2) มิติด้านสุขภาพจิต (Psychological) 3) มิติด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) และ 4) มิติด้านสภาพแวดล้อม (Environmental)

คุณภาพของความสุข (Quality of Happiness) ประเมินได้จาก ตัวชี้วัดทางสังคมระดับบุคคล ซึ่งเป็นการวัดจากระดับของความพึงพอใจ และความคาดหวัง ที่ประเมินความรู้สึกของบุคคลจากสภาพความเป็นอยู่ นอกจากนี้ ความสุขยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล “ความสุข” และ “ความพึงพอใจ” จึงมีบทบาทสำคัญต่อคุณภาพชีวิตในระดับบุคคล สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้กำหนดตัวชี้วัดความก้าวหน้าของมนุษย์ เรียกว่า “ความสุข 8 ประการ” ซึ่งได้นำมาพัฒนาเป็น “องค์กรแห่งความสุข” (Happy Workplace) องค์กรประกอบความสุข 8 ประการ ได้แก่ 1. สุขภาพดี (Happy Body) คือ การมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง เกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีสุข 2. น้ำใจงาม (Happy Heart) คือ การมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน รู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม รู้จักบทบาทของแต่ละคน ตั้งแต่ เจ้านาย ลูกน้อง พ่อแม่ และสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต 3. การผ่อนคลาย (Happy Relax) คือ การรู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต 4. การหาความรู้ (Happy Brain) คือ การศึกษาหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และนำไปสู่การเป็นมืออาชีพ เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าและมั่นคงในการ 5. คุณธรรม (Happy Soul) คือ การมีหิริโอตตัปปะ หมายถึง การละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำที่ไม่ดีของตนเอง ซึ่งนับเป็นคุณธรรมเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม และในการทำงานเป็นทีม 6. ใช้เงินเป็น (Happy Money) คือ ความสามารถในการจัดการรายรับและรายจ่ายตนเองและครอบครัวได้ รวมถึงการรู้จักการทำบุญให้ครอบครัว 7. ครอบครัวที่ดี (Happy Family) คือ การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง เพราะครอบครัวเป็นภูมิคุ้มกันและเป็นกำลังใจที่ดี ในการที่จะเผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคต่างๆ 8. สังคมดี (Happy Society) คือ การมีความรัก ความสามัคคี เอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองทำงานและสังคมที่พำนักอาศัย (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต; และคนอื่นๆ. 2555: 19-20)

ในปัจจุบันกระทรวงมหาดไทยร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดโครงการ “เมืองบ้านได้ เมืองบ้านดี” เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และใช้จักรยานสัญจรในชีวิตประจำวัน โดยมีแผนการพัฒนายุทธศาสตร์

3 ส. ได้แก่ 1) สวนสาธารณะ คือการจัดทำทางจักรยานในสวน ระยะทางประมาณ 3 กม. 1) เส้นทางสัญจร คือการพัฒนาเส้นทางจักรยานบนเส้นทางหลักที่เชื่อมโยงสถานที่สำคัญ เพื่อตอบสนองผู้ใช้จักรยานไปทำงานหรือไปเรียน ใช้วิธีปรับแบ่งพื้นผิวจราจรในระยะทาง ประมาณ 3-8 กม. และ 1) สนามกีฬาหรือ สนามบิน คือการสนับสนุนให้มีการขี่จักรยานโดยรอบพื้นที่ดังกล่าว (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559: ออนไลน์) สำหรับสวนสาธารณะหรือสถานที่ที่ให้บริการพื้นที่ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้แก่ สวนลุมพินี, สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ), สวนเบญจกิติ, สวนหลวง ร.9, บึงหนองบอน, บึงมะขามเทศและบึงสะพานสามเดือน, คู้บางกะเจ้า, ศูนย์กีฬาทางน้ำบึงหนองบอน, สะพานภูมิพล, สวนวชิรวิถีสวน, พุทธมณฑล, สวนธนบุรีรมย์ และ SKY LANE

จากการศึกษาที่ได้กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการศึกษาวิจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เพื่อให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนได้นำไปพัฒนาแนวทางการให้บริการพื้นที่หรือเส้นทางปั่นจักรยานสำหรับประชาชน ซึ่งนอกจากจะเป็นการส่งเสริมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกาย อันเป็นผลให้ประชาชนมีความสามารถทางการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิตมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานหรือผู้ที่สนใจ ในการนำไปพัฒนารูปแบบการให้บริการที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ปั่นจักรยาน การจูงใจให้ผู้ที่มีศักยภาพที่จะใช้จักรยานได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและหันมาใช้จักรยานมากยิ่งขึ้น รวมถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสุขของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลได้อย่างยั่งยืนสืบไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรที่ไม่ทราบค่าสัดส่วนประชากร (กัลยา วาณิชย์ปัญญา, 2549: 28) จำนวน 385 คน โดยการสุ่มแบบบังเอิญ (accidental sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรต้น (Independent Variable) ได้แก่ ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมของผู้บริโภค ประกอบด้วย 2 ปัจจัยดังนี้

1.1 ปัจจัยภายใน ได้แก่ การรับรู้ (perception), การเรียนรู้ (learning), ความต้องการใจ (needs and motives), บุคลิกภาพ (personality), ทศนคติ (attitude) และ ค่านิยมและวิถีชีวิต (value and lifestyles)

1.2 ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว (family), กลุ่มอ้างอิง (reference group), วัฒนธรรม (culture), และ ชั้นทางสังคม (social class)

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้ปั่นจักรยาน หมายถึง ผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่มีประสบการณ์ และปั่นจักรยานอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 15-30 นาที

2. ปัจจัยของผู้ปั่นจักรยาน หมายถึง ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมของผู้ปั่นจักรยาน ประกอบด้วย 2 ปัจจัยดังนี้

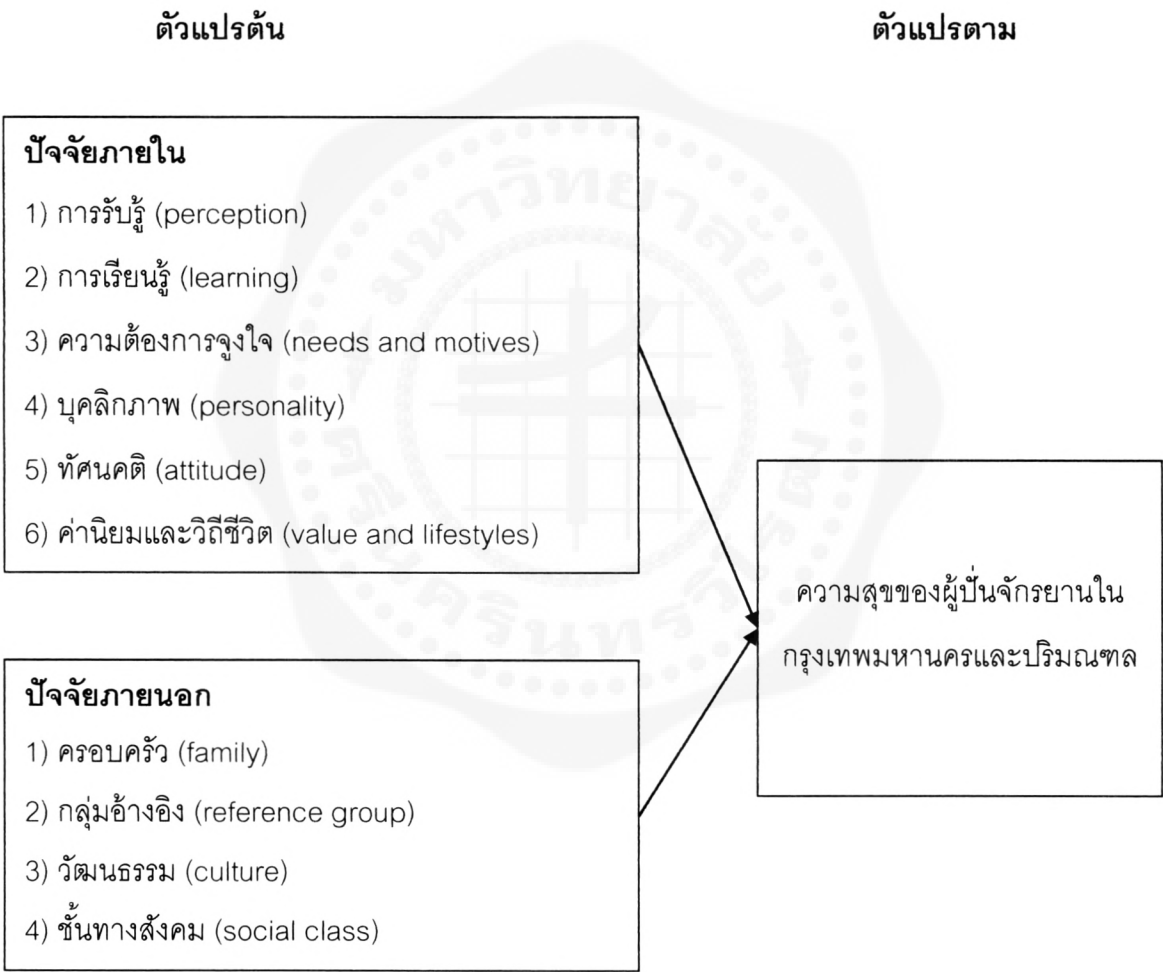
2.1 ปัจจัยภายใน หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่ผู้ปั่นจักรยาน ต้องการนั้นอยู่ภายในผู้ปั่นจักรยาน ผู้ปั่นนั้น ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มองเห็น หรือมองไม่เห็นก็ตาม ได้แก่ การรับรู้ การเรียนรู้ ความต้องการใจ บุคลิกภาพ ทศนคติ และค่านิยมและวิถีชีวิต

2.2 ปัจจัยภายนอก หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่ผู้ปั่นจักรยานต้องการนั้นอยู่ภายนอกผู้ปั่นจักรยานผู้ปั่นนั้น ไม่ว่าจะเป็นมองเห็น หรือมองไม่เห็นก็ตาม ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มอ้างอิง วัฒนธรรม และชั้นทางสังคม

3. **ความสุข** หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นสุขที่เกิดขึ้นจากการใช้เวลาว่างในการปั่นจักรยาน รวมถึงภาวะที่ผู้ปั่นจักรยานรับรู้ว่าคุณเองได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้



สมมติฐานในการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยภายในด้านการรับรู้ของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยภายในด้านการเรียนรู้ของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยภายในด้านความต้องการแรงจูงใจของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 4 ปัจจัยภายในด้านบุคลิกภาพของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 5 ปัจจัยภายในด้านทัศนคติของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 6 ปัจจัยภายในด้านค่านิยมและวิถีชีวิตของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 7 ปัจจัยภายนอกด้านครอบครัวของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 8 ปัจจัยภายนอกด้านกลุ่มอ้างอิงของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 9 ปัจจัยภายนอกด้านวัฒนธรรมของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 10 ปัจจัยภายนอกด้านเส้นทางสังคมของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข
 - 1.1 ความหมายของความสุข
 - 1.2 แนวคิดและการวัดความสุขคนทำงาน
 - 1.3 เครื่องมือและมาตรวัดความสุขคนทำงาน
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภค
 - 2.1 ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภค
 - 2.2 ปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมผู้บริโภค
 - 2.3 แบบจำลองพฤติกรรมผู้บริโภค
3. แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการและการใช้เวลาว่าง
 - 3.1 ความหมายของนันทนาการ
 - 3.2 ประเภทของนันทนาการ
 - 3.3 ประโยชน์ของนันทนาการ
 - 3.4 ความหมายของการใช้เวลาว่าง
 - 3.5 แนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง
 - 3.6 ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง
4. ประวัติและความสำคัญของการปั่นจักรยาน
 - 4.1 ประวัติและความเป็นมาของจักรยาน
 - 4.2 ประโยชน์และคุณค่าของการปั่นจักรยาน
 - 4.3 ประเภทและการแข่งขันจักรยาน
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 วิจัยในประเทศ
 - 5.2 วิจัยต่างประเทศ

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข

1.1 ความหมายของความสุข

ความสุข คือสิ่งที่ปรารถนาของมนุษย์ทุกคน แต่ปัจจุบันด้วยสภาพการดำเนินชีวิตที่แข่งขันตลอดเวลา สังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้มนุษย์ทุกวันนี้ขาดหลักยึดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง คนส่วนใหญ่เชื่อว่าการมีความสุขคือการมีเงินทองมาก ๆ เพื่อจะได้สิ่งต่าง ๆ ที่ปรารถนา หลายคนเชื่อว่าเงินซื้อได้ทุกอย่างโลกวัตถุนิยมที่เน้นแต่วัตถุทำให้คนทำงานทุกวันนี้ทำงานหนักมากขึ้น ขาดการดูแลสุขภาพตนเอง ขาดการออกกำลังกายและสังคมรอบข้าง ขาดการใช้ชีวิตที่พอเพียง มีภาระหนี้สินเพิ่มขึ้น ขาดการนำหลักศาสนาหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตขาดการแสวงหา ความรู้ ความก้าวหน้าแก่ตนเอง ซึ่งนำไปสู่ปัญหาครอบครัวและปัญหาสังคม สิ่งเหล่านี้เกิดจากการ ขาดคุณภาพชีวิตที่ดีหรือการขาดความสุขในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองและมีความสุขทั้ง 8 ประการ เป็นความสุขพื้นฐานที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ในหลากหลายมิติไม่ว่าจะเป็นการมีสุขภาพที่ดีการมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่การรู้จักผ่อนคลาย สันทนาการ การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวมีคุณธรรมประจำใจการมีเศรษฐกิจการเงินที่ดีการได้พัฒนาใฝ่หาความรู้การมีครอบครัวที่ดีและมีสังคมที่มีความสุขเมื่อข้าราชการมีความสุขกับพื้นฐานชีวิตแล้วก็จะส่งผลดีกับการทำงาน ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มมากขึ้น (ชาญวิทย์ วสันต์ธนาวัฒน์, 2551)

สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้กำหนดตัวชี้วัดความก้าวหน้าของมนุษย์เรียกว่า “ความสุข 8 ประการ” (ชาญวิทย์ วสันต์ธนาวัฒน์, 2551) ซึ่งได้นำมาพัฒนาเป็น “องค์กรแห่งความสุข” (Happy Workplace) (แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน, 2552)

องค์ประกอบความสุข 8 ประการ ได้แก่

Happy Body (สุขภาพดี)

การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ย่อมนำความสุขมาให้แก่คนทำงานการจะมี สุขภาพที่ดีนั้นไม่สามารถซื้อหามาได้ต้องเป็นการกระทำด้วยตนเอง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ ดำเนินการเกี่ยวกับสุขภาพในสถานประกอบการนั้น มีหลายกิจกรรมที่นำไปสู่ความมีสุขภาพดี เช่น กิจกรรมการออกกำลังกายก่อนทำงานหรือหลังเลิกงาน การแข่งขันกีฬาต่าง ๆ เป็นต้น ในความเป็นจริงมิติการดำเนินงานด้านสุขภาพในสถานประกอบการนั้นหาใช่แต่เพียงการสร้างเสริมความแข็งแรงของร่างกายเพียงอย่างเดียวด้วยการออกกำลังกายการแข่งขันกีฬาความยั่งยืนใน การดำเนินกิจกรรมด้านสุขภาพดีในสถานประกอบการนั้นมียุทธศาสตร์ประกอบ ที่สำคัญซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการสร้างสุขภาพคนไทยหรือที่รู้จักในชื่อ โครงการเมืองไทยแข็งแรงมี เป้าหมาย “คนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง” โดยมีการสร้างสุขภาพที่ดีของคนไทยด้วย 6 อ คือ

1. อาหาร การกินอาหารครบหลักห้าหมู่ และดูแลสุขภาพลักษณะ ปลอดภัย
2. ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
3. อารมณ์ มีอารมณ์ที่ดีปราศจากความเครียด ความทุกข์ มีสัมพันธ์ที่ดีในสังคม
4. อนามัยสิ่งแวดล้อม อยู่ในชุมชนที่ปลอดภัยถูกหลักสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมที่ดี
5. อโรคยา ลดพฤติกรรมเสี่ยงก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ
6. อบายมุข งดบุหรี่ สุรา สิ่งเสพติด การพนัน และการล่าสอนทางเพศ

จากหลัก 6 อ ใน การดำเนินการเมืองไทยแข็งแรง สถานประกอบการสามารถนำมา ประยุกต์ใช้ โดยการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพการทำงานของสถานประกอบการแต่ละแห่ง เช่น จัดกิจกรรมกีฬา ต่าง ๆ การเดินแอโรบิค หรือโครงการอาหารสะอาดถูกหลักสุขภาพ การรณรงค์เลิกเหล้าเลิกบุหรี่ โครงการ รณรงค์ลดอุบัติเหตุ โดยการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันทั้งในเวลางานและการขับขี่มอเตอร์ไซด์ อาชีวอนามัย ในสถานประกอบการ เป็นต้น

Happy Heart (น้ำใจงาม)

ความรักและน้ำใจต่อกันเป็นจุดเด่นของสังคมไทยในอดีต คำพูดที่ว่าคนไทยมีน้ำใจนั้น ผ่านการ พิสูจน์มาหลายเหตุการณ์ในช่วงเวลาที่ผ่านมาแม้เหตุการณ์ล่าสุดคือการเกิดภัยธรรมชาติ ในภาคใต้ แต่สังคมปัจจุบันให้ความสำคัญกับวัตถุและเงินตรา สภาพการดำเนินชีวิตที่แข่งขัน และเร่งรีบ ทำให้ใส่ใจต่อกันรอบข้างลดน้อยลง บางครั้งดูเป็นความเห็นแก่ตัวของคนในสังคม การจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดความความมีน้ำใจและรักกันในองค์กรเป็นสิ่งที่ต้องดำเนินการเพื่อให้ เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ การมีน้ำใจระหว่างกันของคนในองค์กรช่วยลดความขัดแย้งในการทำงานมีความสามัคคีและก่อให้เกิด การทำงานเป็นทีม การแสดงความห่วงใยของผู้บริหาร

Happy Relax (ผ่อนคลาย)

การทำงานที่เร่งรีบและการแข่งขัน การทำงานหนักขาดการพักผ่อน ปัญหาต่าง ๆ ใน ชีวิต หาก คนทำงานไม่รู้จักผ่อนคลายต่อการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต จะนำไปสู่ความเครียด ทั้งทางร่างกาย และจิตใจที่มากขึ้นปราศจากความสุขในการดำเนินชีวิตและการทำงาน สิ่ง เหล่านี้สร้างปัญหาให้ดับ สถานประกอบการ เพราะความสามารถและประสิทธิภาพในการ ทำงานของคนทำงานลดลง ผลผลิตที่ ลดลง เพื่อให้ได้ผลผลิตตามเป้าหมาย ทางสถาน ประกอบการจึงต้องพยายามนำเอามาตรการและวิธีการ ต่าง ๆ มาใช้ในการผลิต ในท้ายสุดเมื่อ คนทำงานไม่สามารถรับสภาพการทำงานได้ ทำให้มีการลาออก เปลี่ยนงานก่อให้เกิดความ สูญเสียมากมายทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณการผลิต เช่น ค่าใช้จ่ายในการ หาคนทำงานทดแทน และฝึกอบรมก่อนทำงาน โอกาสในการผลิตที่ควรจะได้หากสถานประกอบการมี มาตรการประเมินความเครียด และมาตรการผ่อนคลายต่าง ๆ เช่น กิจกรรมบันเทิงหรือพักผ่อนเวลาพัก จะช่วยลดความเหนื่อยล้าและความเครียดในการทำงาน เป็นต้น

Happy Brain (หาความรู้)

การแสวงหาความรู้เป็นสิ่งสำคัญของคนทำงานในการเพิ่มพูนความรู้ความสามารถของตนเองความก้าวหน้าในการทำงานและความมั่นคงในอาชีพ การเป็นมืออาชีพ ในการทำงานนั้นต้องมีการศึกษาหาความรู้ตลอดเวลา เพื่อสามารถถ่ายทอดความรู้แก่คนอื่นได้ ความรู้ ที่ได้นั้นนอกจากใช้ในการทำงานแล้ว ยังมีความรู้ที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อ ประโยชน์ของตนเองและสังคม ทุกวันนี้สังคมแห่งการเรียนรู้เปิดกว้างไม่จำกัดแค่ในห้องเรียน เท่านั้น คนทำงานสามารถศึกษาหาความรู้ได้จากแหล่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นห้องสมุด สถานศึกษา อินเทอร์เน็ต สื่อต่าง ๆ เป็นต้น

Happy Soul (ทางสงบ)

ชีวิตที่เร่งรีบและการแข่งขันของคนทำงานทุกวันนี้ โดยเฉพาะสภาพการทำงานใน สถานประกอบการที่มีระบบกะ หยุดวันอาทิตย์ ทำให้โอกาสปฏิบัติกิจทางศาสนาต่าง ๆ มี โอกาสน้อยเพราะ ปัญหาเรื่องเวลาและขาดช่องทางการเข้าถึงคำสอนทางศาสนา เมื่อคนทำงาน ขาดการนำหลักศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตเปรียบดังเรือที่ขาดหางเสือ เพราะหลักคำสอน ของทุกศาสนาล้วนสอนให้เป็นคนดี มีเมตตา มีคุณธรรม มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไม่เอาเปรียบผู้อื่น มีความละเอียดและเกรงกลัวในการทำชั่ว เป็นทางออกเมื่อมีทุกข์ เป็นที่พึ่งยามมีปัญหาชีวิต ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมทุกวันนี้ล้วนเกิดจากการขาด การนำหลักศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต การทำร้ายตนเองและผู้อื่น การฆ่าตัวตาย การขัดแย้งในที่ทำงาน การขาดสมาธิ ความมุ่งมั่น ในการทำงาน ความไม่ซื่อสัตย์ต่อตนเองและองค์กร เป็นต้น

Happy Money (ปลดหนี้)

ปัญหาหนี้สินเป็นปัญหาที่สำคัญของคนทำงานและเป็นจุดเริ่มต้นของการมีคุณภาพชีวิต ที่ไม่ดี การมีหนี้สินส่วนใหญ่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ขาดความพอเพียงการแสวงหาความสุข จากวัตถุหรือ กิจกรรมต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ต้องใช้เวลาในการหาความสุขแต่ ความสามารถในการหารายได้ไม่พอเพียงจึงนำไปสู่การเป็นหนี้ ปัจจุบันโอกาสในการสร้างหนี้ของคนทำงานสูงขึ้นทั้ง หนี้ในระบบ เช่น ธนาคาร บัตรเครดิตต่าง ๆ หรือหนี้นอกระบบเมื่อมีหนี้สินมีความต้องการ เงินมากขึ้น คนทำงานจึงต้องทำงานหนักขึ้น ขาดการพักผ่อน ร่างกายทรุดโทรมลง สภาพจิตใจแย่ลง ขาดการผ่อนคลาย ความมีน้ำใจลดลง เพราะต้องทำตัวเองมากขึ้น สังคมมีแต่ทำงาน หนักเพื่อนำเงินมาใช้หนี้ที่เกิดจากความ ต้องการ แสวงหาสิ่งที่เชื่อว่าเป็นการให้ความสุขแก่ตนเองได้

Happy Family (ครอบครัวดี)

คนทำงานที่มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงย่อมมีความสุขในการดำเนินชีวิตนำไปสู่การทำงาน ที่มีความสุข และมีประสิทธิภาพ การจะมีครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคงต้องประกอบด้วย สมาชิกใน ครอบครัวที่มีความรักสามัคคี ไม่มีปัญหาในครอบครัวมีความมั่นคงทางการเงิน การ ใช้ชีวิตที่พอเพียง มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีหลักธรรมการครองเรือน ดังนั้นคนใน ครอบครัวต้องมี ความสุขในทุกมิติ มีสุขภาพดี มีน้ำใจให้แก่กัน มีความเอื้อเฟื้อแก่กัน มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน เป็นต้น

การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงย่อมนำไปสู่การทำงานที่มุ่งมั่นและมีความสุข มีความตั้งใจในการทำงาน มีสมาธิ มีสติในการทำงาน

Happy Society (สังคมดี)

สังคมดีคือสังคมที่มีความสงบสุขและเอื้อเฟื้อต่อกัน เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาในทุกสังคม การเกิดสังคมที่ดีได้ คนในสังคมต้องมีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและพักอาศัย มีสภาพแวดล้อมที่ดี เพื่อเป็นการทำงานที่น่าอยู่และสังคมสมานฉันท์ชุมชนหรือองค์กรใด ที่พัฒนาสู่การเป็นสังคมดีนั้นทุกคนในสังคมต้องมีความรักสามัคคีต่อกันมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีความห่วงใยต่อปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัวทั้งนี้เพื่อช่วยกันสร้างสังคมที่ดีให้เกิดขึ้น

ความสุข สวัสดิการของมนุษย์ และคุณภาพชีวิต กล่าวกันมาตั้งแต่ยุคอริสโตเติล แต่เป็นความหมายในเชิงจริยธรรม ซึ่งให้เห็นถึงแนวทางที่นำไปสู่ความผาสุก (Eudemonia) ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนให้เป็นคำศัพท์สมัยใหม่คือ “happiness” (Oliver et al, 1996)

การศึกษาของ Lyubomirsky และคณะ (2005) ให้นิยาม คนที่มีความสุข (Happy individual) คือ บุคคลที่มีประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางบวก เช่น ความปิติ ความสนใจ และความภาคภูมิใจ บ่อยครั้งและมีประสบการณ์กับอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวลและความโกรธ น้อยหรือไม่บ่อยครั้ง

นักจิตวิทยาชื่อ วินโฮเฟน (1997) นิยามความสุข หมายถึง การประเมินของแต่ละคนว่า ชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (ไม่ระบุปีที่พิมพ์) ได้ให้ความหมายความสุขไว้ คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายได้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ความสุข โดยทั่วไป จึงหมายถึง ประสบการณ์ และความรู้สึก ที่มนุษย์สามารถบริหารจัดการได้อย่างสม่ำเสมอตามความปรารถนาในภาพรวม จนเกิดได้จริง และทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดีและอิ่มเอมใจ ทั้งนี้ ต้องไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน

1.2 แนวคิดและการวัดความสุขคนทำงาน

คนทำงานคือบุคคลหนึ่งในสังคมทั่วไป ที่มีความปรารถนาให้ตนเองดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุข อย่างไรก็ตาม ความสุขคนทำงานอาจมีเงื่อนไขหรือเกณฑ์บางอย่างที่ต้องการมากกว่าบุคคลโดยทั่วไป อาทิ การมีความมั่นคงและความก้าวหน้าในอาชีพ การทำงานในองค์กรที่มั่นคง การได้รับโอกาสในการพัฒนา การได้รับเกียรติและมีคุณค่าในที่ทำงาน การได้รับการยอมรับจากบุคคลในที่ทำงานทุก

ระดับ การได้รับค่าตอบแทนที่ยุติธรรม การได้รับสวัสดิการที่พึงพอใจ การมีหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานที่ดี

ความสุขคนทำงาน จึงหมายถึง ประสบการณ์ และความรู้สึกของคนทำงาน ที่ต้องการให้ตนเป็นที่ยกย่องและยอมรับจากคนทั่วไป การได้ทำงานในที่ทำงานที่มั่นคง มีความก้าวหน้า การเข้าถึงโอกาสในการพัฒนาอย่างทั่วถึง การมีผู้บังคับบัญชาที่มีความเมตตาและกรุณา การมีเพื่อนร่วมงานที่จริงใจ การได้รับสวัสดิการที่พอเพียง และการได้รับความปลอดภัยจากการทำงาน ซึ่งถ้าคนทำงานได้รับสิ่งต่างๆ ดังกล่าวอย่างบ่อยครั้งและต่อเนื่อง คนทำงานก็จะทำงานอย่างมีความสุข (เช่น ฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ, 2551; กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และคณะ, ไม่มีวันเดือนปีที่พิมพ์; ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2552)

อย่างไรก็ตาม ขณะที่ความสุขคนทั่วไป ขึ้นอยู่กับตนเองเป็นหลักแต่ความสุขคนทำงานนั้น ไม่ได้ขึ้นเฉพาะคนทำงานเองเท่านั้น ยังต้องคำนึงถึง ผู้ให้ ซึ่งหมายรวมถึงผู้บริหาร และผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคลหรือทรัพยากรมนุษย์เป็นสำคัญ

ดังนั้น ความสุขคนทำงาน จึงเป็นเรื่องของการพัฒนาและสร้างเสริมความสุขร่วมกันระหว่างคนทำงาน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ผู้รับ” กับผู้บริหารหรือผู้เกี่ยวข้อง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ผู้ให้” ซึ่งทั้ง “ผู้รับ” และ “ผู้ให้” ต้องเข้าใจและรับรู้ร่วมกันว่า “อะไร” คือสิ่งที่ทั้ง “ผู้รับ” และ “ผู้ให้” ต้องการตรงกันและเห็นพ้องต้องกัน

กระบวนการ หรือเครื่องมือที่สามารถทำให้ทั้ง “ผู้รับ” และ “ผู้ให้” พุดคุยในเรื่องเดียวกัน คือ กระบวนการการวัดความสุขคนทำงาน จึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่จะทำให้มีข้อมูลพื้นฐาน ในการติดตามและประเมินผล เพื่อพัฒนาสร้างเสริมความสุขคนทำงานอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถเทียบเคียง และทำให้เกิดต้นแบบองค์กรสร้างสุขต่อไป

1.3 เครื่องมือและมาตรวัดความสุขคนทำงาน

นักวิจัยความสุขได้พยายามสร้างกรอบแนวคิดและค้นพบแนวทางเพื่อวัดและอธิบายความสุขของบุคคล โดยใช้การสำรวจการรายงานความสุขด้วยตนเอง โดยสร้างเป็นคำถามเกี่ยวกับความสุขหรือความพึงพอใจ ซึ่งได้รับการยอมรับกันในวงกว้างว่าเป็นการวัดความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยได้ในฐานะตัวแทนโดยตรงของอรรถประโยชน์

นอกจากคำถามเกี่ยวกับความสุข หรือความพึงพอใจกับชีวิตโดยรวมแล้ว คำถามลักษณะดังกล่าวยังให้สำรวจความสุข หรือความพึงพอใจของชีวิตโดยแยกย่อยออกไปได้เป็นด้านต่างๆ เช่น ด้านการเงิน ครอบครัวย สุขภาพ หน้าที่การงาน เป็นต้น คำถามเหล่านี้มักเป็นคำถามแบบปรนัย

(Multiple choices) และจำนวนของตัวเลือก (choices) ที่ให้เลือกมีตั้งแต่ 3 ไปจนถึง 100 ขึ้นอยู่กับแบบสำรวจและวิธีการที่แตกต่างกัน (เสาวลักษณ์ และคณะ, 2553)

แม้ว่าความสุขเป็นสิ่งที่เป็นามธรรม วัดได้ยาก แต่ยังมีนักวิจัยจำนวนมากพยายามพัฒนามาตรวัดขึ้นเพื่อวัดความสุข

Bradburn ได้พัฒนามาตรวัดถูกผิด 10 ข้อ มีทั้งคะแนนความรู้สึกที่เป็นแง่บวกและแง่ลบ และสร้างสเกลที่ 3 ขึ้นมา เรียกว่า “อารมณ์สมดุล (The Bradburn affect scale balance: ABS)” ต่อมา แอนดริวและวิทธี (1976) พัฒนา D-T scale ขึ้น (D :Delighted คือความยินดี และ T: Terrible คือความเลวร้าย) นอกจากนี้แคมป์เบลคอนเวิร์ส และรอดเจอร์ส (Campbell, converse & Rodgess, 1976) ใช้มาตรวัด 8 คำถาม ทำการวัดว่า “คุณมีชีวิตที่น่าสนใจหรือน่าเบื่อ ชีวิตมีค่าหรือไร้ค่า” งานวิจัยเกี่ยวกับการวัดความสุขได้แสดงให้เห็นว่า มาตรวัดแบบสเกลเดียวเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุด (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2549) มาตรวัดแบบเดี่ยว หรือการสร้างเป็นคำถามเชิงเดียวเกี่ยวกับความสุขที่พบบ่อย เช่น “โดยรวมแล้วคุณมีความสุขกับชีวิตในระดับไหน?” และระดับที่กำหนดไว้ จะมีตั้งแต่ 3 หรือ 5 หรือ 7 หรือ 11 ระดับ ขึ้นอยู่กับผู้วิจัยที่ต้องการระดับที่ละเอียดเพียงใดในการนำมาวิเคราะห์ เหตุผลที่ให้ระดับเป็นหมายเลขคือ เนื่องจาก ทำให้ไม่เกิดอคติในการวิเคราะห์

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภค

2.1 ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภค

คาเดส, ครอนเลย์ และไคล (Kardes, Cronley, & Cline. 2011: 8) ให้ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภคว่า หมายถึงกิจกรรมทั้งหมดของผู้บริโภคที่เกี่ยวข้องกับการซื้อ การใช้ การทิ้งสินค้าและบริการ รวมไปถึงอารมณ์จิตใจ และการตอบสนองเชิงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นล่วงหน้า ขณะที่สินค้าหรือบริการ และภายหลังกิจกรรมนั้น

แบล็คเวล, มินิอาร์ด และแองเกิล (Blackwell, Miniard & Engel. 2006: 4) ระบุว่าพฤติกรรมผู้บริโภคคือกิจกรรมของผู้คนในการพยายามเพื่อให้ได้มาบริโภค และทิ้งสินค้าหรือบริการจากคำจำกัดความ ของ Blackwell, Miniard and Engel พบว่า ยังมีความคลุมเครือเกี่ยวกับความพยายามเพื่อให้ได้มา ซึ่งสินค้าหรือบริการความพยายามนี้มีความหมายที่ไม่ได้ระบุชัดเจนถึงการซื้อ ดังนั้นในกรณีของเด็ก ต้องการจักรยาน ทำให้ต้องขยันเรียนหนังสือเพื่อให้ได้คะแนนสูงๆ ตามที่ตกลงกับพ่อแม่ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนกับการได้ครอบครองจักรยาน ความพยายามของเด็กเพื่อให้ได้จักรยาน จะถูกจัดอยู่ในการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภค ดังนั้นการใช้คำว่าความพยายามเพื่อให้ได้มาจึงเป็นคำที่มีความหมายกว้างเกินไป

ไฮเยอร์และแม็คคอนนีส (Hoyer & Macinnis. 2010: 3-4) ระบุว่า พฤติกรรมผู้บริโภค เป็นสิ่งที่สะท้อนจากผลรวมของการตัดสินใจของผู้บริโภค โดยมีลำดับตั้งแต่การจัดหา การบริโภค และการทิ้งสินค้าหรือบริการ ที่มีต่อกิจกรรมประสบการณ์บุคคล และความคิด ของการตัดสินใจใน ช่วงเวลาหนึ่ง จากความหมายดังกล่าวทำให้สามารถแบ่งองค์ประกอบของพฤติกรรมผู้บริโภคได้เป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 คือการตัดสินใจซื้อหรือไม่ซื้ออะไร ทำไมต้องซื้อ ซื้ออย่างไร ซื้อเมื่อไหร่ ซื้อที่ไหน ซื้อเท่าไร ซื้อบ่อยแค่ไหน และใช้เวลานานเท่าไร องค์ประกอบที่ 2 เกี่ยวกับ การบริโภค ได้แก่ การได้รับมา มาใช้และการทิ้ง องค์ประกอบที่ 3 คือ สิ่งที่น่าเสนอ ได้แก่สินค้า บริการ กิจกรรม ประสบการณ์ บุคคล และความคิด องค์ประกอบที่ 4 คือ หน่วยของการตัดสินใจ ได้แก่ ผู้รวบรวมข้อมูล ผู้มีอิทธิพล ผู้ตัดสินใจ ผู้ซื้อ และผู้ใช้ องค์ประกอบที่ 5 คือ ระยะเวลา ได้แก่ ชั่วโมง วัน สัปดาห์ เดือน ปี ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 5 ทำให้เกิดความสัมพันธ์แบบสองทิศทางกับกลยุทธ์ และยุทธวิธีทางการตลาด โดยพฤติกรรมผู้บริโภคเป็นพื้นฐานของการกำหนดกลยุทธ์และยุทธวิธี ทางการตลาด ในขณะที่เดียวกัน กลยุทธ์และยุทธวิธีทางการตลาดจะต้องมีความสอดคล้องกับพฤติกรรม ผู้บริโภค โดยสามารถแสดงความเชื่อมโยงของพฤติกรรมผู้บริโภคกับกลยุทธ์และยุทธวิธีทางการตลาดได้

ชิฟแมน และคานุก (Schiffman & Kanuk. 2007: 3-4) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer Behavior) หมายถึง พฤติกรรมซึ่งบุคคลทำการค้นหา (Searching) การซื้อ (Purchasing) การใช้ (Using) การประเมินผล (Evaluating) และการใช้จ่าย (Disposing) ในผลิตภัณฑ์และบริการ

คิวาร์ตน์ ณ ปทุม และคณะ (2550: 13) กล่าวว่า พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง การกระทำ ของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดหาและการใช้ผลิตภัณฑ์ ทั้งนี้หมายถึง กระบวนการตัดสินใจที่เกิดขึ้นก่อน และมีส่วนในการกำหนดให้มีการกระทำประเด็นสำคัญของ คำจำกัดความก็คือ กระบวนการตัดสินใจที่มีอยู่ก่อน (Precede) หมายถึง ลักษณะทางพฤติกรรมของ ผู้บริโภคในขณะใดขณะหนึ่งที่ผู้บริโภคซื้อสินค้านั้น จะมีกระบวนการทางจิตวิทยาและสังคมวิทยาที่มี ส่วนสร้างสมและขัดเกลาทัศนคติรวมทั้งค่านิยม

อัสน์โร เตชะสวัสดิ์ (2549: 2) กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer Behavior) ตาม การจำกัดความของสมาคมการตลาดแห่งสหรัฐอเมริกา หมายถึง พฤติกรรมการแลกเปลี่ยนต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์ ซึ่งดำเนินไปภายใต้ได้ผลสะท้อนที่เกิดจากภาวะแวดล้อม พฤติกรรมความรู้สึกนึกคิด และความรู้ความเข้าใจของมนุษย์ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ หรือ พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง เรื่องที่เกี่ยวกับหน่วยการซื้อ (The buying units) และกระบวนการแลกเปลี่ยน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการได้มา การบริโภคและการกำจัดทิ้ง ซึ่งผลิตภัณฑ์บริการ ประสบการณ์และความคิดต่างๆ ทั้งนี้ คำว่า หน่วยการซื้อ จะครอบคลุมทั้งผู้บริโภคโดยทั่วๆ ไป ทั้งที่เป็นรายบุคคล เป็นกลุ่มหรือเป็นองค์กรก็ได้ หรือพฤติกรรมผู้บริโภคหมายถึง เรื่องที่เกี่ยวกับบุคคลแต่ละคน กลุ่มคนหรือองค์กร และ

กระบวนการที่ใช้ในการเลือกเฟ้น การสร้างความมั่นใจ การใช้และการกาจัดผลิตภัณฑ์บริการ ประสบการณ์หรือแนวความคิด เพื่อสนองความต้องการและความพึงพอใจของตนตลอดจนผลกระทบของกระบวนการดังกล่าว ที่มีต่อผู้บริโภคและสังคม

จากความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภคข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง การกระทำของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือก (select) การซื้อ (purchase) การใช้ (use) และการกำจัดส่วนที่เหลือ (dispose) ของสินค้าหรือบริการต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง

2.2 ปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมผู้บริโภค

ซูซีย์ สมิทธีไกร (2557: 11-12) ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมของผู้บริโภคประกอบด้วย ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยทั้งสองคือปัจจัยต่างๆ ดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 1 ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมของผู้บริโภค

ปัจจัยภายใน หรือปัจจัยด้านจิตวิทยาซึ่งเกี่ยวข้องกับลักษณะส่วนบุคคลของผู้บริโภค ได้แก่ ปัจจัยดังต่อไปนี้

- 1) การรับรู้ (perception) หมายถึง การเปิดรับ ให้ความสนใจ และแปลความหมายสิ่งเร้า หรือ ข้อมูลต่างๆ ที่บุคคลได้รับผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า
- 2) การเรียนรู้ (learning) หมายถึง การที่บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองที่ค่อนข้างถาวร อันเป็นผลมาจากประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับ

3) ความต้องการแรงจูงใจ (needs and motives) หมายถึง สิ่งที่ทำให้บุคคลมีความปรารถนา เกิดความตื่นตัวและพลังที่จะกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุถึงสิ่งที่ต้องการนั้น

4) บุคลิกภาพ (personality) หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลซึ่งเป็นสิ่งที่บ่งชี้ความเป็นปัจเจกบุคคล และเป็นสิ่งที่กำหนดลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ของบุคคลนั้น

5) ทศนคติ (attitude) หมายถึง ผลสรุปของการประเมินสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เช่น บุคคล วัตถุ สิ่งบ่งชี้ว่าสิ่งนั้นดีหรือเลว น่าพอใจหรือไม่พอใจ ชอบหรือไม่ชอบ และมีประโยชน์หรือเป็นอันตราย

6) ค่านิยมและวิถีชีวิต (values and lifestyles) ค่านิยมคือ รูปแบบของความเชื่อที่แต่ละบุคคลยึดถือเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจว่าสิ่งใดเลวหรือดี และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ส่วนวิถีชีวิตคือ รูปแบบการใช้ชีวิตของบุคคลที่แสดงออกมาในรูปของกิจกรรม (activities) ความสนใจ (interests) และความคิดเห็น (opinions)

ปัจจัยภายนอก คือสภาพแวดล้อมภายนอกตัวผู้บริโภค ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค ได้แก่ปัจจัยดังต่อไปนี้

1) ครอบครัว (family) หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปที่มีความเกี่ยวพันกันทางสายเลือด หรือการแต่งงาน หรือการรับเลี้ยงดูบุคคลที่เข้ามาอาศัยอยู่ด้วยกัน

2) กลุ่มอ้างอิง (reference group) หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมของบุคคลหนึ่งๆ โดยมุมมองหรือค่านิยมของกลุ่มอ้างอิงจะถูกนำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล

3) วัฒนธรรม (culture) หมายถึง แบบแผนการดำเนินชีวิตของกลุ่มคนในสังคม รวมทั้งสิ่งต่างๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อ ค่านิยม ทศนคติ และแบบแผนพฤติกรรมที่ยึดถืออยู่ในสังคมนั้น และมีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง

4) ชั้นทางสังคม (social class) หมายถึง การจำแนกกลุ่มบุคคลในสังคมออกเป็นชั้นๆ โดยบุคคลที่อยู่ในชั้นเดียวกันจะมีความคล้ายคลึงกันในด้านค่านิยม วิถีชีวิต ความสนใจ พฤติกรรม สถานะทางเศรษฐกิจและการศึกษา

2.3 แบบจำลองพฤติกรรมผู้บริโภค

แบบจำลองพฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer Behavior Model) เป็นการศึกษาถึงเหตุจูงใจที่ทำให้เกิดการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ โดยมีจุดเริ่มต้นจากการที่เกิดสิ่งกระตุ้น (Stimulus) ที่ทำให้เกิดความต้องการ สิ่งกระตุ้นผ่านเข้ามาในความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อ ซึ่งเปรียบเสมือนกล่องดำซึ่งผู้ผลิตหรือผู้ขายไม่สามารถคาดคะเนได้ความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อจะได้รับอิทธิพลจากลักษณะต่างๆ ของผู้ซื้อแล้ว จะมีการตอบสนองของผู้ซื้อหรือการตัดสินใจของผู้ซื้อจุดเริ่มต้นของโมเดลนี้อยู่ที่มีสิ่งกระตุ้น (Stimulus) ให้

เกิดความต้องการก่อน แล้วทำให้เกิดการตอบสนอง (Response) ดังนั้นโมเดลนี้จึงอาจเรียกว่า S-R Theory โดยมีรายละเอียดของทฤษฎีดังนี้ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. 2552: 128-130)



ภาพประกอบ 2 รูปแบบพฤติกรรมผู้บริโภคและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภค

1) สิ่งกระตุ้น (Stimulus) สิ่งกระตุ้นอาจเกิดขึ้นเองจากภายในร่างกาย (Inside Stimulus) และ สิ่งกระตุ้นจากร่างกายนอก เพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการผลิตภัณฑ์สิ่งกระตุ้นถือว่าเป็นแรงจูงใจให้เกิดการซื้อสินค้า (Buying motive) ซึ่งอาจใช้เหตุจูงใจซื้อด้านเหตุผล และใช้เหตุจูงใจให้ซื้อด้าน จิตวิทยา (อารมณ์) ก็ได้สิ่งกระตุ้นภายนอกร่างกายประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1.1 สิ่งกระตุ้นทางการตลาด (Marketing Stimulus) เป็นสิ่งกระตุ้นที่นักการตลาดสามารถ ควบคุมและต้องจัดให้มีขึ้น เป็นสิ่งกระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับส่วนประสมทางการตลาด (Marketing Mix) ประกอบด้วย

1.1.1 สิ่งกระตุ้นด้านผลิตภัณฑ์ (Product) เช่น ออกแบบผลิตภัณฑ์ให้สวยงามเพื่อ กระตุ้นความต้องการ

1.1.2 สิ่งกระตุ้นด้านราคา (Price) เช่น การกำหนดราคาสินค้าให้เหมาะสมกับ ผลิตภัณฑ์โดยพิจารณาจากค่าเป้าหมาย

1.1.3 สิ่งกระตุ้นด้านช่องทางการจัดจำหน่าย (Distribution หรือ Place) เช่น จัด จำหน่ายผลิตภัณฑ์ให้ทั่วถึงเพื่อให้ความสะดวกแก่ผู้บริโภค ถือเป็นการกระตุ้นความต้องการซื้อ

1.1.4 สิ่งกระตุ้นด้านการส่งเสริมการตลาด (Promotion) เช่น การโฆษณาประชาสัมพันธ์ การให้ความพยายามของพนักงานขาย การลด แลก แจก แถม การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป เหล่านี้ถือว่าเป็นสิ่งกระตุ้นความต้องการซื้อ

1.2 สิ่งกระตุ้นอื่นๆ (Other Stimulus) เป็นสิ่งกระตุ้นความต้องการผู้บริโภคที่อยู่ภายนอก องค์กร ซึ่งบริษัทควบคุมไม่ได้ สิ่งกระตุ้นเหล่านี้ได้แก่

1.2.1 สิ่งกระตุ้นทางเศรษฐกิจ (Economic) เช่น ภาวะเศรษฐกิจรายได้ของผู้บริโภค เหล่านี้มีอิทธิพลต่อความต้องการของบุคคล

1.2.2 สิ่งกระตุ้นทางเทคโนโลยี (Technological) เช่น เทคโนโลยีใหม่ ด้านฝาก-ถอน เงินอัตโนมัติสามารถกระตุ้นความต้องการให้ใช้บริการของธนาคารมากขึ้น

1.2.3 สิ่งกระตุ้นทางกฎหมายและการเมือง (Law and political) เช่น กฎหมาย เพิ่ม หรือลดภาษีสินค้าใดสินค้าหนึ่งจะมีอิทธิพลต่อการเพิ่ม หรือลดปริมาณความต้องการซื้อ

1.2.4 สิ่งกระตุ้นทางวัฒนธรรม (Cultural) เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณีไทย ใน เทศกาลต่างๆ จะมีผลกระตุ้นให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการซื้อสินค้าในเทศกาลนั้นๆ

2) กล่องดำหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อ (Buyer's Black Box) ความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อที่ เปรียบเสมือนกล่องดำ (Black box) ซึ่งผู้ผลิตหรือผู้ขายไม่สามารถทราบได้ จึงต้องพยายามค้นหา ความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อ ความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อได้รับอิทธิพลจากลักษณะของผู้ซื้อและ กระบวนการ ตัดสินใจของผู้ซื้อ

2.1 ลักษณะของผู้ซื้อ (Buyer Characteristics) ลักษณะของผู้ซื้อที่มีอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ คือ ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านจิตวิทยา

2.2 กระบวนการตัดสินใจของผู้ซื้อ (Buyer Decision Process) ประกอบด้วยขั้นตอนคือ การรับรู้ความต้องการ (ปัญหา) การค้นหาข้อมูล การประเมินผลทางเลือก การตัดสินใจซื้อและพฤติกรรมภายหลังการซื้อ

3) การตอบสนองของผู้ซื้อ (Buyer's Response) หรือการตัดสินใจของผู้บริโภคหรือผู้ซื้อ (Buyer's Purchase Decision) ผู้บริโภคจะมีการตัดสินใจในประเด็นต่างๆ ดังนี้

3.1 การเลือกผลิตภัณฑ์ (Product Choice) ตัวอย่าง การเลือกผลิตภัณฑ์อาหารเข้า มีทางเลือกคือ นมสดกล่อง บะหมี่สำเร็จรูป ขนมนมปั่น

3.2 การเลือกตราสินค้า (Brand Choice) ตัวอย่าง ถ้าผู้บริโภคเลือกนมสดกล่องจะเลือก ยี่ห้อโฟร์โมสต์ มะลิ ฯลฯ

3.3 การเลือกขาย (Dealer Choice) ตัวอย่าง ผู้บริโภคจะเลือกจากห้างสรรพสินค้าใดหรือ ร้านค้าใกล้บ้านร้านใด

3.4 การเลือกเวลาในการซื้อ (Purchase Timing) ตัวอย่าง ผู้บริโภคจะเลือกเวลา เข้า กลางวัน หรือเย็น ในการซื้อนมสดกล่อง

3.5 การเลือกปริมาณการซื้อ (Purchase Amount) ตัวอย่าง ผู้บริโภคจะเลือกกว่าจะซื้อหนึ่ง กล่อง ครึ่งโหล หรือหนึ่งโหล

ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค เพื่อทราบถึงลักษณะความต้องการของผู้บริโภคทางด้านต่างๆ และเพื่อที่จะจัดสิ่งกระตุ้นทางการตลาดให้เหมาะสม เมื่อผู้ซื้อได้รับสิ่งกระตุ้นทางการตลาด หรือสิ่งกระตุ้นอื่นๆ ผ่านเข้ามาในความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อซึ่งเปรียบเสมือนกล่องดำที่ผู้ขายไม่สามารถคาดคะเนได้ งานของผู้ขายและนักการตลาดก็คือค้นหาว่าลักษณะของผู้ซื้อและความรู้สึกนึกคิดได้รับอิทธิพลจากสิ่งใดบ้าง การศึกษาถึงลักษณะของผู้ซื้อที่เป็นเป้าหมายจะมีประโยชน์สำหรับ นักการตลาดคือ ทราบความต้องการและลักษณะของลูกค้า เพื่อที่จะจัดส่วนประสมทางการตลาดต่างๆ กระตุ้นและสนองความต้องการของผู้ซื้อที่เป็นเป้าหมายได้ถูกต้อง (ศิริวรรณ เสรีรัตน์และคณะ. 2552: 130-144)

ลักษณะของผู้ซื้อได้รับอิทธิพลจากปัจจัยด้านวัฒนธรรม ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางด้านจิตวิทยา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ปัจจัยด้านวัฒนธรรม (Cultural Factor) เป็นสัญลักษณ์และสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้น โดยเป็นที่ยอมรับจากส่วนหนึ่งไปสู่อีกส่วนหนึ่ง โดยเป็นตัวกำหนดและควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคมหนึ่ง ค่านิยมในวัฒนธรรมจะกำหนดลักษณะของสังคม และกำหนดความแตกต่างของสังคมหนึ่งจากสังคม

อื่นวัฒนธรรมเป็นสิ่งกำหนดความต้องการและพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งนักการตลาดต้องคำนึงถึงความเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรม และนำลักษณะการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นไปใช้กำหนดโปรแกรมการตลาดวัฒนธรรมแบ่งออกเป็นวัฒนธรรมพื้นฐาน วัฒนธรรมกลุ่มย่อย และชั้นของสังคม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 วัฒนธรรมพื้นฐาน (Culture) เป็นลักษณะพื้นฐานของบุคคลในสังคม เช่น ลักษณะนิสัยของคนไทยซึ่งเกิดจากการหล่อหลอมพฤติกรรมของสังคมไทย ทำให้มีลักษณะพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกัน

1.2 วัฒนธรรมกลุ่มย่อย (Subculture) หมายถึง วัฒนธรรมของแต่ละกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะและแตกต่างกันซึ่งมีอยู่ภายในสังคมใหญ่และสลับซับซ้อน วัฒนธรรมย่อยเกิดจากพื้นฐานทางภูมิศาสตร์และลักษณะพื้นฐานของมนุษย์ลักษณะวัฒนธรรมย่อยประกอบด้วย

1.2.1 กลุ่มเชื้อชาติ (Nationality Groups) เชื้อชาติต่างๆ ได้แก่ ไทย จีน อังกฤษ อเมริกัน แต่ละเชื้อชาติมีการบริโภคสินค้าที่แตกต่างกัน

1.2.2 กลุ่มศาสนา (Religious Groups) กลุ่มศาสนาต่างๆ ได้แก่ ชาวพุทธ ชาวคริสต์ ชาวอิสลาม ฯลฯ แต่ละกลุ่มมีประเพณีและข้อห้ามที่แตกต่างกัน จึงมีผลกระทบต่อพฤติกรรม การบริโภค

1.2.3 กลุ่มสีผิว (Racial Groups) กลุ่มสีผิวต่างๆ เช่น ผิวดำ ผิวขาว ผิวเหลือง แต่ละกลุ่มจะมีค่านิยมในวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดทัศนคติที่แตกต่างกันด้วย

1.2.4 พื้นที่ทางภูมิศาสตร์ (Geographical Areas) หรือท้องถิ่น (Region) พื้นที่ทางภูมิศาสตร์ทำให้เกิดลักษณะการดำรงชีวิตที่แตกต่างกัน และมีอิทธิพลต่อการบริโภคที่แตกต่างกันด้วย

1.2.5 กลุ่มอาชีพ (Occupational) เช่น กลุ่มเกษตรกร กลุ่มผู้ใช้แรงงาน กลุ่มพนักงาน กลุ่มนักธุรกิจและเจ้าของกิจการ กลุ่มวิชาชีพอื่นๆ เช่น แพทย์ นักกฎหมาย ครู

1.2.6 กลุ่มย่อยด้านอายุ (Age) เช่น ทารก เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ วัยทำงาน และผู้สูงอายุ

1.2.7 กลุ่มย่อยด้านเพศ (Sex) เช่น เพศหญิงและชาย

1.3 ชั้นของสังคม (Social Class) หมายถึง การแบ่งสมาชิกของสังคมออกเป็นระดับฐานะที่แตกต่างกัน โดยที่สมาชิกในแต่ละชั้นสังคมจะมีสถานะอย่างเดียวกัน และสมาชิกในชั้นสังคมที่แตกต่างกันจะมีลักษณะที่แตกต่างกัน การแบ่งชั้นทางสังคมโดยทั่วไปถือเกณฑ์รายได้ ทรัพย์สินหรืออาชีพ ชั้นทางสังคมเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค แต่ละชั้นสังคมจะมีลักษณะค่านิยมและพฤติกรรมการบริโภคเฉพาะอย่าง นักการตลาดต้องศึกษาชั้นสังคมเพื่อเป็นแนวทาง ในการแบ่งส่วนตลาด การกำหนดตลาดเป้าหมาย กำหนดตำแหน่งผลิตภัณฑ์และศึกษา

ความต้องการของตลาดเป้าหมาย รวมทั้งจัดส่วนประสมการตลาดให้สามารถสนองความต้องการของแต่ละชั้นสังคมได้ถูกต้อง ลักษณะที่สำคัญของชั้นสังคมมีดังนี้

1.3.1 บุคคลภายในชั้นสังคมเดียวกันมีแนวโน้มจะประพฤติเหมือนกันและบริโภคคล้ายคลึงกัน

1.3.2 บุคคลจะถูกจัดลำดับสูงหรือต่ำตามตำแหน่งที่ยอมรับในสังคมนั้น

1.3.3 ชั้นของสังคมแบ่งตามอาชีพ รายได้ฐานะ ตระกูล ตำแหน่งหน้าที่ หรือบุคลิกลักษณะ

1.3.4 ชั้นสังคมเป็นลำดับขั้นตอนที่ต่อเนื่องกัน และบุคคลสามารถเปลี่ยนชั้นของสังคมให้สูงขึ้นหรือต่ำลงได้

2) ปัจจัยด้านสังคม (Social Factors) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การซื้อ ลักษณะทางสังคมประกอบด้วยกลุ่มอ้างอิง ครอบครัว บทบาท และสถานะของผู้ซื้อ

2.1 กลุ่มอ้างอิง (Reference Groups) เป็นกลุ่มที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยกลุ่มนี้จะมีอิทธิพลต่อทัศนคติ ความคิดเห็น และค่านิยมของบุคคลในกลุ่มอ้างอิง กลุ่มอ้างอิงแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

2.1.1 กลุ่มปฐมภูมิ (Primary Groups) ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนสนิท และเพื่อนบ้าน

2.1.2 กลุ่มทุติยภูมิ (Secondary Groups) ได้แก่ กลุ่มบุคคลชั้นนำในสังคม เพื่อนร่วมอาชีพ และร่วมสถาบัน บุคคลกลุ่มต่างๆ ในสังคม กลุ่มอ้างอิงจะมีอิทธิพลต่อบุคคลในกลุ่มทางด้านการเลือกพฤติกรรม และการดำรงชีวิต รวมทั้งทัศนคติและแนวความคิดของบุคคล เนื่องจากบุคคลต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม จึงต้องปฏิบัติตาม และยอมรับความคิดเห็นต่างๆ จากกลุ่มอิทธิพล นักการตลาดควรทราบว่ากลุ่มอ้างอิงมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภคอย่างไร

2.2 ครอบครัว (Family) บุคคลในครอบครัวถือว่ามีอิทธิพลมากที่สุดต่อทัศนคติ ความคิดเห็น และค่านิยมของบุคคล สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อของครอบครัว การขายสินค้าอุปโภคจะต้องคำนึงถึงลักษณะการบริโภคของครอบครัวคนไทย จีน ญี่ปุ่น หรือยุโรปซึ่งมีลักษณะแตกต่างกัน

2.3 บทบาทและสถานะ (Roles and Statuses) บุคคลจะเกี่ยวข้องกับหลายกลุ่ม เช่น ครอบครัว กลุ่มอ้างอิง องค์กร และสถาบันต่างๆ บุคคลจะมีบทบาทและสถานะที่แตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม

3) ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors) การตัดสินใจของผู้ซื้อได้รับอิทธิพลจากลักษณะส่วนบุคคลของคนทางด้านต่างๆ ได้แก่

3.1 อายุ (Age) อายุที่แตกต่างกันมีความต้องการผลิตภัณฑ์ต่างกัน

3.2 วงจรชีวิตครอบครัว (Family Life Cycle Stage) เป็นขั้นตอนการดำรงชีวิตของบุคคล ในลักษณะของการมีครอบครัว การดำรงชีวิตในแต่ละขั้นตอนเป็นสิ่งที่มียุทธวิธีต่อความต้องการ ทักษะและค่านิยมของบุคคล ทำให้เกิดความต้องการในผลิตภัณฑ์และพฤติกรรมการซื้อที่แตกต่างกัน วงจรชีวิตครอบครัวประกอบด้วยขั้นตอนและแต่ละขั้นตอนจะมีลักษณะการบริโภคแตกต่างกัน

3.3 อาชีพ (Occupation) อาชีพของแต่ละบุคคลจะนำไปสู่ความจำเป็น ความต้องการ สินค้าและบริการที่แตกต่างกัน

3.4 โอกาสทางเศรษฐกิจ (Economic Circumstances) หรือ รายได้ (Income) โอกาสทาง เศรษฐกิจของบุคคลจะกระทบต่อสินค้าและบริการที่เขาตัดสินใจซื้อโอกาสเหล่านี้ประกอบด้วย รายได้ การออมทรัพย์อำนาจการซื้อ และทัศนคติเกี่ยวกับการจ่ายเงิน

3.5 การศึกษา (Education) ผู้ที่มีการศึกษาสูงมีแนวโน้มจะบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดี มากกว่าผู้มีการศึกษาน้อย

3.6 ค่านิยมหรือคุณค่า (Value) และรูปแบบการดำรงชีวิต (Lifestyle) ค่านิยมหรือคุณค่า (Value) หมายถึง ความนิยมในสิ่งของหรือบุคคล หรือความคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืออัตราส่วนของ ผลประโยชน์ที่รับรู้ต่อราคาสินค้า ส่วนรูปแบบการดำรงชีวิต (Lifestyle) หมายถึง รูปแบบของการ ดำรงชีวิตในโลกมนุษย์โดยแสดงออกในรูปของกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็น

4) ปัจจัยทางจิตวิทยา (Psychological Factor) การเลือกซื้อของบุคคลได้รับอิทธิพลจาก ปัจจัยด้านจิตวิทยา ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยภายในตัวผู้บริโภคที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อและการใช้ สินค้า ประกอบด้วย

4.1 การจูงใจ (Motivation) หมายถึง พลังสิ่งกระตุ้น (Drive) ที่อยู่ในตัวบุคคล ซึ่ง กระตุ้นให้บุคคลปฏิบัติการจูงใจเกิดภายในตัวบุคคล แต่อาจจะถูกกระทบจากปัจจัยภายนอก เช่น วัฒนธรรม ชนทางสังคม หรือสิ่งกระตุ้นที่นักการตลาดใช้เครื่องมือการตลาดเพื่อกระตุ้นให้เกิดความ ต้องการ

4.2 การรับรู้ (Perception) เป็นกระบวนการซึ่งแต่ละบุคคลได้รับการเลือกสรรจัดระเบียบ และตีความหมายข้อมูลเพื่อที่จะสร้างภาพที่มีความหมาย หรือหมายถึงกระบวนการความเข้าใจ (การ เปิดรับ) ของบุคคลที่มีต่อโลกที่เขาอาศัยอยู่จากความหมายนี้จะเห็นว่าการรับรู้เป็นกระบวนการของแต่ละ บุคคลซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยภายใน เช่น ความเชื่อ ประสบการณ์ความต้องการ และอารมณ์ นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยภายนอกคือ สิ่งกระตุ้น การรับรู้จะพิจารณาเป็นกระบวนการกลั่นกรอง การรับรู้จะแสดงถึง ความรู้สึกจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การได้เห็น ได้กลิ่น ได้ยิน ได้รสชาติและได้รู้สึก

4.3 การเรียนรู้ (Learning) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม และความโน้มเอียงของ พฤติกรรมจากประสบการณ์ที่ผ่านมา การเรียนรู้ของบุคคลเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับสิ่งกระตุ้นและจะเกิด

การตอบสนอง ซึ่งก็คือทฤษฎี “สิ่งกระตุ้น-การตอบสนอง” การเรียนรู้เกิดจากอิทธิพลหลายอย่างเช่น ทักษะความคิดเชื่อ และประสบการณ์ในอดีต อย่างไรก็ตามสิ่งกระตุ้นนั้นจะมีอิทธิพลที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ต้องมีคุณค่าในสายตาลูกค้า

4.4 ความเชื่อถือ (Beliefs) เป็นความคิดที่บุคคลยึดถือเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีต

4.5 ทักษะคติ (Attitudes) หมายถึง การประเมินความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจของบุคคล ความรู้สึกด้านอารมณ์และแนวโน้มการปฏิบัติที่มีผลต่อความคิดหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีผลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทักษะคติเป็นสิ่งที่มียุทธพลต่อความเชื่อในขณะเดียวกันความเชื่อก็มีอิทธิพลต่อทักษะคติ

4.6 บุคลิกภาพ (Personality) หมายถึง ลักษณะด้านจิตวิทยาที่แตกต่างกันของบุคคลซึ่งจะนำไปสู่การตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่มีแนวโน้มเหมือนเดิมและสอดคล้องกัน

4.7 แนวคิดของตนเอง (Self-Concept) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเองหรือความคิดที่บุคคลคิดว่าบุคคลอื่น (สังคม) มีความคิดเห็นต่อตนอย่างไร

3. แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการและการใช้เวลาว่าง

3.1 ความหมายของนันทนาการ

คำว่า นันทนาการ (Recreation) หมายถึงทำให้สดชื่น นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้มนุษย์กลับคืนมาทำงาน หรือใช้นันทนาการเพื่อการสร้างแรงจูงใจให้อยากทำงานนอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านวิชาชีพนันทนาการได้ให้ความหมายเกี่ยวกับนันทนาการไว้มากมายดังเช่น สมบัติ กาญจนกิจ และอุไรวรรณ ชมวัฒนา (2551) กล่าวไว้ว่า

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่หลังจากการใช้พลังงานแล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกายทางสมองและจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างจะช่วยจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางด้านร่างกายและจิตใจในความหมายนี้นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางร่างกายและจิตใจของบุคคลและสังคม

2. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการหรือประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดพัฒนาการหรือการเจริญงอกงาม ทางกาย อารมณ์สังคม สติปัญญาของบุคคล

3. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างโดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ แล้วก่อให้เกิดอารมณ์สุขสนุกสนาน และความสุขสงบ และกิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ

4. นันทนาการ หมายถึงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินพึงพอใจและผ่อนคลายตึงเครียด และความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า หลังจากการทำงานและภารกิจต่างๆ ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีความรู้สึกสดชื่นมีพลังที่จะเผชิญกับปัญหาและภารกิจในชีวิตประจำวันได้ในปัจจุบัน นันทนาการมีความหมายและรูปแบบที่สลับซับซ้อน ตั้งแต่กระบวนการก่อให้เกิดความสุขความสำเร็จในชีวิตขั้นสูงสุด หรือการปรับปรุงเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

5. นันทนาการ เป็นสถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคมเพื่อให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์และพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

กำโชค เผือกสุวรรณ (2539) กล่าวถึงนันทนาการในแง่ความหมายดังนี้

1. ในแง่รูปของคำเชิงภาษานันทนาการ (Recreation) หมายถึงอาการของบุคคลที่แสดงออกทางพฤติกรรมในด้านอารมณ์สุขสนุกสนาน รื่นเริงเบิกบานใจ เมื่อได้กระทำ กิจกรรมนันทนาการเป็นการพักผ่อนทางกายและจิตใจ สามารถคลายความเครียด และสร้างพลังขึ้นมาใหม่อย่างน่าพิศวง

2. นันทนาการ (Recreation) เป็นกระบวนการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์เป็นสำคัญทั้งนี้อาศัยกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆเป็นเครื่องมือในการจัดดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมาย

3. นันทนาการ (Recreation) หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสนุกสนาน ร่าเริงเบิกบานใจและผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายได้

4. นันทนาการ (Recreation) เป็นศาสตร์วิชาการหนึ่งที่นำมาจัดเป็นหลักสูตรการเรียนการสอน ในสถาบันการศึกษาทุกระดับตั้งแต่ปฐมวัยจนถึงอุดมศึกษาขั้นสูงสุด โดยเป็นวิชาการทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคมได้เป็นอย่างดี

สุพิชชา ชุ่มภาณี (2551) ได้สรุปว่า นันทนาการคือกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติหรือกระทำในเวลาว่าง เกิดจากแรงจูงใจภายใน เข้าร่วมด้วยความสมัครใจทำให้ผู้ที่เข้าร่วมนั้น เกิดความสนุกสนาน พึงพอใจ ความเพลิดเพลิน โดยไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี หรือกฎหมายของสังคมนั้นๆ

3.2 ประเภทของนันทนาการ

เอนก หงษ์ทองคำ (2542) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมนันทนาการไว้ดังนี้

1. ศิลปะและหัตถกรรม เป็นงานประเภทสร้างสรรค์ แบ่งได้ดังนี้ การปั้น การแกะสลัก การวาดเขียน การจักสาน การเย็บปักถักร้อย การประดิษฐ์ เป็นต้น
2. การเต้นรำ เป็นกิจกรรมเพื่อการแสดงออก (Performance) แบ่งได้ดังนี้ การเต้นรำพื้นเมือง กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นรำสร้างสรรค์ การเต้นรำงานสังคม เป็นต้น
3. การละคร เป็นกิจกรรมแสดงเป็นเรื่อง มีบท (Script) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ และอาจมีองค์ประกอบอื่นๆ ในการละครเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ เช่น การเต้นรำ การดนตรี เป็นต้น
4. เกมและกีฬา เป็นกิจกรรมเพื่อการแสดงออก (Performance) อีกชนิดหนึ่งที่มีวิธีการเล่น การแข่งขันที่มีกฎ ระเบียบ และกติกา มีชนิดกีฬาและเกมมากมาย เช่น กีฬากลางแจ้งกีฬาในร่ม กีฬาทางน้ำ กีฬาสวนบุคคล กีฬาเป็นทีม เป็นต้น
5. งานอดิเรก เป็นกิจกรรมเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดความเพลิดเพลิน ประกอบด้วย กิจกรรมประเภทการสะสม การประดิษฐ์สร้างสรรค์ และประเภทการศึกษา
6. การดนตรีและเพลง เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ให้ความสุข ความสนุกสนาน องค์ประกอบของการดนตรีและเกมคือการแต่งเพลง การร้องเพลง การเล่นดนตรี การฟังเพลง การเต้นประกอบเพลง เป็นต้น
7. นันทนาการกลางแจ้ง เป็นกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน เพื่อการศึกษา เพื่อสุขภาพทั้งทางกาย อารมณ์และจิตใจ ประกอบกิจกรรมดังนี้ การท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม กีฬากลางแจ้งการปลูกต้นไม้ และธรรมชาติศึกษา เป็นต้น
8. การอ่าน การเขียน และการพูด เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนาน และความสัมพันธ์อันดีในสังคม
9. นันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในสังคมของบุคคลและกลุ่มที่ยังไม่รู้จักรกันให้รู้จักกัน บุคคลและกลุ่มที่รู้จักกันแล้วให้มีความสัมพันธ์อันดีมากยิ่งขึ้น กิจกรรมที่ส่งเสริมวัตถุประสงค์ดังกล่าวคือ งานฉลองในโอกาสต่างๆ อาทิ วันเกิด วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ งานเลี้ยงสังสรรค์ งานแต่งงาน เป็นต้น
10. กิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นหรือจัดขึ้นเป็นครั้งคราวในโอกาสพิเศษ เพื่อให้บุคคลและกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมด้วยความสมัครใจ เพื่อความสนุกสนาน กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่กิจกรรมตามเทศกาลและประเพณี การแสดง การแสดงสินค้า เป็นต้น
11. งานบริการอาสาสมัคร ในสังคมที่มีความสมบูรณ์จะต้องมีกิจกรรมอาสาสมัครเพื่อตอบสนองความต้องการของสังคม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออาสาสมัครไม่หวังค่าตอบแทน เจตนา

ช่วยสังคม กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ กิจกรรมชมรม สมาคมอาสาสมัครต่างๆ ลูกเสือ เนตรนารียุวกาชาด เป็นต้น

3.3 ประโยชน์ของนันทนาการ

ตราบใดที่มนุษย์ยังต้องต่อสู้กับชีวิตจากการประกอบอาชีพที่มีลักษณะแตกต่างกันไป บางคนต้องทำงานหนักตลอดวัน และบางคนต้องทำงานทั้งวันทั้งคืนไม่มีเวลารว่างที่จะพักผ่อนหย่อนใจและไม่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทำให้ระบบสังคมล้นทับซ้อนมากขึ้นดังนั้น บุคคลควรจะต้องมองเห็นความสำคัญและประโยชน์ของนันทนาการ ซึ่งจะช่วยขจัดปัญหาต่างๆ ได้ดังนี้ (กรมพลศึกษา, 2557)

1. ช่วยให้คนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคลในอาชีพต่างๆ ได้พักผ่อน
3. ช่วยในทางสุขภาพจิต
4. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและความประพฤติเกเรของเด็ก
5. ช่วยบำรุงขวัญ ความแข็งแรง และความอดทนของทหาร ตำรวจ
6. ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความพอใจ
7. ช่วยให้ความปลอดภัยแก่สังคม
8. ช่วยเสริมความรักความอบอุ่นและความเข้าใจอันดี
9. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี
10. ส่งเสริมให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติของประเทศชาติ

3.4 ความหมายของการใช้เวลาว่าง

Kraus (1971) กล่าวว่า เวลาว่างคือช่วงเวลาที่เหลือจากการทำงานประจำ เวลานอน หรือเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน ซึ่งหากนักศึกษาสามารถจัดสรรเวลาที่เหลือจากการเรียน ได้มีการพักผ่อนและทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อผ่อนคลาย นักศึกษาจะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ดีแน่นอน การใช้เวลาว่างจึงเป็นกระบวนการพัฒนาความคิดและพัฒนาความเข้าใจของแต่ละบุคคลในรูปแบบการดำเนินชีวิตและสังคม

Dattilo (2002) กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง เป็นการเปิดโอกาสแต่ละบุคคลเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตในการใช้เวลาว่างซึ่งช่วยสร้างความเข้าใจในศักยภาพในการใช้เวลาว่างให้มีผลต่อคุณภาพชีวิต ดังนั้น การใช้เวลาว่างจึงเป็นกระบวนการซึ่งแต่ละบุคคลได้รับความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างและตระหนักถึงผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตการเรียนรู้ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง เช่น กิจกรรมนันทนาการ ทักษะการแก้ปัญหา และการตระหนักในการเรียนรู้และเข้าถึงการใช้เวลาว่างเพื่อให้ได้รับสุขภาพที่ดี

ศักดิ์ภัทร์ เณลิมพุมิพงศ์ (2556) กล่าวว่า การใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์จึงมีความสำคัญ เพราะสามารถเพิ่มพูนศักยภาพหรือลดทอนประสิทธิภาพของนักศึกษา หากบุคคลรู้จักการใช้เวลาว่างในการดำเนินชีวิตย่อมส่งผลต่อการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ

กุลเชษฐ ไกรชมสม (2552) กล่าวว่า เวลาว่าง หมายถึง เวลาที่อิสระจากการงานหรือหน้าที่ ไม่มีธุรกิจ นอกเหนือจากงานประจำและเวลาว่างเป็นเวลาที่เรารู้สึกอิสระในการที่เราจะตัดสินใจทำอะไรตามใจชอบ

3.5 แนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

Bammel and Bammel (1996) กล่าวถึงแนวคิดการใช้เวลาว่าง ไว้ว่า

1. การใช้เวลาว่างเป็นเวลาที่คงเหลืออยู่ คือ หลังจากทำสิ่งที่จำเป็นเสร็จแล้วยังมีเวลาเหลืออยู่ ซึ่งเวลาว่างเป็นเวลาที่อิสระ นันทนาการหรือเวลาเล่น โดยสามารถปฏิบัติกิจกรรมยามว่างในช่วงเวลาที่เป็นเวลาที่ว่างจริง ๆ

2. การใช้เวลาว่างเป็นภาวะของการดำรงอยู่ คือ การใช้เวลาว่างเป็นภาวะของการดำรงอยู่ที่ทัศนคติสภาพจิตใจ ซึ่งในช่วงเวลานั้นอาจจะไม่ได้ทำอะไรหรือทำกิจกรรมเพียงนิดหน่อยในช่วงว่าง การใช้เวลาว่างสำหรับคนหนึ่งอาจจะไม่ใช่สำหรับอีกคนหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทัศนคติ เช่น บุคคลหนึ่งอาจคิดว่า การล้างรถของเขาเป็นกิจกรรม ขณะที่คนหนึ่งคิดว่านั้นคือ การทำงาน

3. การใช้เวลาว่างเป็นเสมือนเวลาว่าง คือ การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งสร้างอุปนิสัย และทำให้คนเป็นคนอย่างที่เขาจะเป็น ไม่มีมาตรการหรือลักษณะสำหรับกิจกรรมพิเศษที่เป็นการใช้เวลาว่างหรือไม่ใช่เวลาว่าง การทำงานทำให้คนเป็นคนทำงาน การใช้เวลาว่างเป็นตัวกำหนดอุปนิสัยทั้งหมด

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับเวลาว่าง (Leisure Time) ว่า หมายถึง เวลาที่ว่างเว้นจากภารกิจที่ต้องปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิต (อาชีพ) การใช้ชีวิตสำหรับการดำรงชีพในวันหนึ่งๆ เราใช้เวลาทำอะไรบ้าง ซึ่งพอสรุปเป็นภารกิจที่ต้องปฏิบัติประจำทุกวันใน 24 ชั่วโมงได้แก่

1. การพักผ่อนหลับนอน โดยประมาณใช้เวลา 6-8 ชั่วโมง
2. กิจกรรมส่วนบุคคลโดยประมาณใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง
3. การรับประทานอาหาร โดยประมาณใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง
4. กิจกรรมที่เป็นหน้าที่คืออาชีพการงาน การศึกษาในโรงเรียนโดยประมาณใช้เวลา 6-8 ชั่วโมง
5. เวลาว่าง (กิจกรรมที่พัฒนางานและกิจกรรมอื่นที่จำเป็นของบุคคล) การใช้เวลารวม 1 วัน = 24 ชั่วโมง นำการใช้เวลารวม 1 วัน = 24 ชั่วโมง คิดเป็น 100%

3.6 ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง

มนุษย์ทุกคนมีการเรียนรู้ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต ในการเรียนรู้มีทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจในห้องเรียนและนอกห้องเรียน บางคนเรียนรู้จากการอ่าน จากการจดจำ รวมถึงการเรียนรู้จากประสบการณ์จากการยกตัวอย่างวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย มนุษย์จะมีความถนัดในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตการเป็นอยู่ การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการเพิ่มความอิสระรวมถึงประสบการณ์ในการเรียนรู้ของผู้เรียนคือ การเพิ่มระดับคุณภาพชีวิต โดย Negley (2002) ได้ศึกษาความสอดคล้องระหว่างผลประโยชน์ของการใช้เวลาว่างเป็นตัวใกล้เคียงของผลกระทบจากแรงจูงใจ การใช้เวลาว่างในการสร้างความพึงพอใจในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจในการใช้เวลาว่างมีอิทธิพลสำคัญต่อประโยชน์ในการใช้เวลาว่าง และแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างมีอิทธิพลโดยตรงต่อความพึงพอใจในชีวิตผ่านทางผลรวมของแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างทั้งทางตรงและทางอ้อม Lee and Lin (2009) เห็นว่า ผู้ที่รู้สึกมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตจะส่งผลถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

4. ประวัติและความสำคัญของการปั่นจักรยาน

4.1 ประวัติและความเป็นมาของจักรยาน

ประวัติจักรยานในต่างประเทศ

จักรยานในต่างประเทศนั้นมีประวัติที่ยาวนาน และมีมาก่อนประเทศไทยหลายสิบปี หากมีการศึกษาและค้นคว้าหาหลักฐานต่างๆ พบว่าจุดกำเนิดจักรยานส่วนใหญ่เริ่มต้นอยู่ในประเทศแถบตะวันออกกลางและยุโรป ด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น ทวีปยุโรปเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของผู้คนยุคเริ่มต้น แหล่งทรัพยากรทางธรรมชาติและอุตสาหกรรม เป็นต้น ด้วยเหตุผลนี้จากการศึกษาจึงทำให้ทราบถึงจุดกำเนิดและวิวัฒนาการของจักรยาน

ความคิดสร้างรถจักรยานสองล้อมีมาตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว เริ่มจากในประเทศอียิปต์และประเทศจีนก็มีความคิดสร้างจักรยานเช่นเดียวกัน จักรยานในตอนแรกต้องใช้เท้าถีบไปกับพื้น ใช้ตัวดันรถจักรยานให้เคลื่อนที่ หลักฐานนี้พบในอียิปต์ และในถ้ำบอมเปอซีเยนภาพไวบนผนังปูน โครงรถจักรยานสมัยนั้นใช้เท้าถีบคันล้อขับเคลื่อนทำด้วยไม้ไผ่ รถจักรยานที่ใช้กันในปัจจุบัน เริ่มมาจากรถม้าที่สร้างขึ้นและติดลูกล้อเรียกว่า "Dandy horses" จากหลักฐานซึ่งนำออกแสดงในกรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส ต่อมาในช่วงปี ค.ศ. 1790 (พ.ศ. 2333) มีนักประดิษฐ์คนหนึ่งชื่อ "Count Mede De Sivrac" ได้ประดิษฐ์โครงรถทำด้วยไม้ติดล้อ 2 ล้อ หนักรถทำเป็นรูปสิงโต ขับเคลื่อนโดยใช้เท้าถีบนพื้นดินให้ไปข้างหน้า ต่อมาพบว่ารถม้าขับเคลื่อนด้วยเท้าถีบนพื้นคันแรกมีชื่อว่า "Draisienne" ประดิษฐ์ขึ้นในปี ค.ศ. 1816 (พ.ศ. 2359) โดยบาร์อน คาร์ล เฟรดริก วอนเดรส เด ซัวบรอน (Baron Karl Friedrich Von Drais de Sauerbronn) แห่งเมืองบาเดิน-บาเดิน (Baden-Baden) ประเทศ

เยอรมนี รถจักรยานคันแรกที่มีสภาพเหมือนกับปัจจุบันนี้ได้ถูกสร้างขึ้นโดยช่างเหล็กที่ชื่อ เคิร์กปาทริก-แมคมิลแลน (Kirkpatrick Macmillan) แห่งเมืองดัมเฟรสเซอร์ (Dumfriesshire) สกอตแลนด์ ในปี ค.ศ. 1839 (พ.ศ. 2382) โดยได้ดัดแปลงแบบมาจากของ จัง เรอซอง (Jean Theson) แห่งเมืองฟองแตนโบล (Fontainebleau) ซึ่งสร้างในปี ค.ศ. 1645

ในปี ค.ศ. 1862 ปีแอร์ มิซูซ์ (Pierre Michaux) และปีแอร์ ลาเลอมองต์ (Pierre Lalement) ได้ประดิษฐ์รถจักรยานขึ้น โดยมีบันไดถีบเหมือนรถจักรยานในปัจจุบัน มีโซ่โยงไปยังเพลาล้อหลัง โดยตั้งชื่อว่า “บอน เซกเกอร์” (Bone Shakers)

ในปี ค.ศ. 1879 – 1885 ได้มีการดัดแปลงให้มีความปลอดภัยมากขึ้นจากการออกแบบใหม่โดย ลอว์สัน (H.J. Lawson) แห่งอังกฤษ และถูกปรับปรุงให้ดีขึ้นอีก โดย สตาร์เลย์ (J.K. Starley) ต่อมาได้มีการอัดลมเข้าในยางรถเพื่อกันสะเทือน ในปีค.ศ. 1893 มีการติดเบรกให้หยุดในเมื่อต้องการหยุด จนปีค.ศ. 1898 พัฒนาโดยให้ล้อหน้า-ล้อหลังมีขนาดเท่ากัน และมีสภาพเหมือนในปัจจุบัน

จักรยานเป็นกีฬาอย่างหนึ่งที่ได้รับคามนิยมอย่างมากในปัจจุบันนี้ มีการจัดแข่งขันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในทวีปยุโรปจะมีนักกีฬาจักรยานมากที่สุด สังเกตได้จากการจัดแข่งขันรายการต่างๆ ที่เป็นที่รู้จักกันดีคือ การแข่งขัน “ตูเดอะฟรอน” แข่งทั่วรอบประเทศฝรั่งเศสโดยใช้เวลา 21 วัน หรือการจัดการแข่งขันชิงแชมป์โลก และที่ผ่านไปเมื่อไม่นานนี้เอง (พ.ศ. 2541) การแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ ส่วนใหญ่แล้วจักรยานจะแข่งขันบนถนนแบบเป็นช่วง นิยมแข่งระหว่างตัวเมืองโดยเริ่มต้นจากเมืองหนึ่งไปเมืองหนึ่งไปเข้าเส้นชัยอีกเมืองหนึ่ง หรือแข่งขันแบบไปและกลับเข้าเส้นชัยที่เดิม จากประวัติการจัดการแข่งขันนั้นได้มีการจัดขึ้นครั้งแรก ณ กรุงปารีส เมื่อวันที่ 31 เดือนพฤษภาคม ค.ศ. 1868 ผู้ที่ได้รับชัยชนะเป็นชาวอังกฤษชื่อ เจมส์ มัวร์ ในครั้งนั้นเขาขี่จักรยานที่เรียกกันว่า “เวโลซิเพด” (Velocipede) ต่อจากนั้นก็มีการจัดแข่งขันเรื่อยมา จนมีนักกีฬาจักรยานที่อายุน้อยที่สุดและได้เป็นแชมป์โลก คือ เมเจอร์ เทเลอร์ จากรัฐอินเดียน่า ในขณะนั้นมีอายุ 20 ปี ส่วนนักจักรยานหญิงคนแรกของโลกที่ได้รับชัยชนะเป็นชาวฝรั่งเศส ชื่อ เมล ลิเซ็ท เมื่อการแข่งขันปี ค.ศ. 1896 จากประวัติข้างต้นจะเห็นว่าการจัดแข่งขันจักรยานสมัยก่อนส่วนใหญ่ผู้ที่ได้รับชัยชนะได้มาจากการแข่งขันประเภทถนนระยะไกล

จุดเริ่มต้นจักรยานในประเทศไทย

เชื่อกันว่าจักรยานในประเทศไทยรู้จักกันในนามว่า “รถถีบ” หลักฐานพบว่ามีเข้ามาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 ตอนปลาย (สมัยรัชกาลที่ 4 ระหว่าง พ.ศ. 2394-2411) ในช่วงนั้นตรงกับ ค.ศ. 1851-1868 เป็นปีที่ประเทศเยอรมนี ฝรั่งเศส อังกฤษ ระดมความคิดสร้างสรรค์จักรยานมีการประดิษฐ์จักรยานเป็นอุตสาหกรรมใหญ่โต จนถึงยุคเปิดอุตสาหกรรมพัฒนาถึงขั้นผลิตส่งออกขายได้ทั่วโลกในปี ค.ศ. 1885

จักรยานในประเทศไทยเริ่มพบหลักฐานและปรากฏชัดในสมัยรัชกาลที่ 5 (พ.ศ. 2442) ความตอนหนึ่ง ข้อความว่า “เราได้ทราบมาว่า ที่ถนนจักรเพชรหน้าวัดราชบูรณะ น่ากลัวจะลื่นชำรุดไปด้วย ท่านพระยาผู้หนึ่งได้กำลังหัดถีบจักรยานเดินอยู่ ในเวลากลางคืนทุกๆ วัน น่ากลัวกระดูกจะหักเสียก่อนจะได้เป็นเจ้าพระยา ขอจงระวังรักษาชีวิตไว้ให้ได้เป็นเสนาบดีสักหน่อยเถิด”

การแข่งขันจักรยานครั้งแรกของประเทศไทยนั้น เริ่มสมัยรัชกาลที่ 6 พ.ศ. 2461 ได้มีการแข่งขันจักรยานกันเป็นครั้งแรกที่ท้องสนามหลวง จากบันทึกไทยน้อย (นามแฝง) ในหนังสือประชามิตร เล่มที่ 94 วันที่ 9 เมษายน 2487 บันทึกถึงเรื่องการแข่งขัณรถบางกอก สมัยนั้นว่าเป็นการแข่งขันครั้งแรกในประเทศไทยและยังเป็นครั้งแรกของการแข่งขันเป็นกลุ่ม การแข่งขันเริ่มเมื่อมีการปล่อยตัวนักจักรยานนักแข่งทั้งหมดก็ขับขี่กันอย่างเต็มที่ ผู้คนร้องตะโกนเสียงเชียร์ข้างขอบสนาม ฟังไม่ได้ศัพท์ และกระโดดโลดเต้น นักแข่งเหวี่ยงล้อท่วมตัวไปตามๆ กัน ผลสุดท้ายมีอาบังผู้หนึ่งเป็นผู้ชนะการแข่งขัน แต่ก็มีนักแข่งจักรยานของไทยที่ได้รางวัลที่สอง การแข่งขันครั้งนั้นถือว่าเป็นการเปิดศักราชรถจักรยานไปสู่เวทีการแข่งขันของประเทศไทยตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา

หลังจากการจัดการแข่งขันครั้งนั้นแล้ว ในสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม จึงได้มีการจัดการแข่งขันจักรยานทางไกลขึ้นเป็นครั้งแรก โดยใช้เส้นทางการแข่งขันจากกรุงเทพฯ ไปจังหวัดเชียงใหม่ ในปี พ.ศ. 2488

4.2 ประโยชน์และคุณค่าของการปั่นจักรยาน

จักรยานเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ การขี่จักรยานเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรง รถจักรยานสามารถใช้เป็นทั้งพาหนะในชีวิตประจำวัน และเป็นกีฬาเพื่อการแข่งขันที่สนุกสนานสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ การใช้จักรยานเพื่อการเรียนการสอนในโรงเรียนเป็นการวางพื้นฐานทางกีฬาตลอดจนการใช้ทรัพยากรอย่างมีคุณค่า ทั้งยังช่วยประหยัดพลังงานให้กับเยาวชนเป็นอย่างดี

ประโยชน์โดยทั่วไปของกีฬาจักรยาน

1. การขี่จักรยานทำให้สมรรถภาพของร่างกายแข็งแรง
2. มีความสนุกสนาน
3. เกิดความรักสามัคคีในหมู่คณะ
4. ขี่ขี่มีวินัยในตัวเอง มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
5. มีความอดทนต่อความเมื่อยล้าที่เกิดจากการขี่และแข่งขัน
6. มีความมุ่งมั่นและพยายามเอาชนะใจตัวเอง

7. ลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

8. การจรรยาไม่ติดขัด และลดมลภาวะของอากาศและเสียง

การชี่จักรยานทำให้สมรรถภาพของร่างกายแข็งแรง เนื่องจากการถีบจักรยานต้องใช้แรงจากขา ลำตัว และแขนบังคับการเลี้ยวซ้าย-ขวา การโถมแรงลงน้ำหนักไปที่บันไดจักรยานจะต้องใช้แรงอย่างมาก ความสัมพันธ์ระหว่างแขนเพื่อบังคับแฮนด์รถลักษณะอย่างนี้จะเกิดขึ้นกับการชี่จักรยานอย่างต่อเนื่อง เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้ร่างกายได้ออกกำลังกาย ฝึกการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดให้ทำงานตามหลักการออกกำลังกาย ร่างกายใช้พลังงานมากขึ้น ซึ่งจะต้องชี่จักรยานอยู่เป็นประจำจึงจะได้ผลดี นอกจากนั้นการชี่จักรยานยังมีผลดีต่อจิตใจ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

มีความสนุกสนาน การชี่จักรยานทำให้เกิดความสนุกสนาน เนื่องจากต้องขับชี่และทรงตัวในขณะที่มีความเร็วทำให้รู้สึกตื่นเต้นเมื่อทรงตัวได้ดี เช่น ในคนที่ฝึกหัดจักรยานใหม่ๆ หรือการทรงตัวขณะชี่ช้า ในการแข่งขันแบบสปринท์นักจักรยานสามารถหยุดรถและทรงตัวอยู่ได้โดยไม่ต้องลง หรือหย่อนขาลงพื้น นอกจากนั้นการชี่จักรยานท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่างๆ ยังเป็นการทัศนศึกษาไปในตัวอีกด้วย

เกิดความรักสามัคคีในหมู่คณะ จักรยานเป็นกีฬาที่ทำให้เกิดความรักในหมู่คณะ เช่น การชี่จักรยานเพื่อรวมพลังเพื่อการกุศล การช่วยงานสังคม การรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด การจับกลุ่มชี่จักรยาน เพื่อออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

มีวินัยในตัวเอง ผู้ที่ขับชี่จักรยานและผู้ที่เกี่ยวข้องกับจักรยานจะต้องมีวินัยในตัวเองสูง การฝึกซ้อมตรงเวลา การรักษาสภาพร่างกายเมื่อต้องฝึกซ้อมให้พร้อมเพื่อการแข่งขัน การปฏิบัติตามกฎกติกาการแข่งขัน การแต่งกายให้เหมาะสมกับการแข่งขัน การฝึกนิสัยให้สวมหมวกป้องกันศีรษะจากการเกิดอุบัติเหตุ การรักษากฎจราจรในการขับชี่และใช้เส้นทางร่วมกับผู้อื่น

ประโยชน์กีฬาจักรยานทางด้านร่างกาย

1. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
2. เสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว ความอดทนและพลัง
3. เสริมสร้างระบบประสาทการประสานงานของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้เซลล์ต่างๆ ของเนื้อเยื่อทำงานได้ดีขึ้น
5. ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต เหมาะสมกับเพศและวัย
6. ช่วยทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานเป็นปกติดี
7. ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดี
8. เสริมสร้างพละนามัยให้สมบูรณ์

9. ส่งเสริมบุคลิกภาพและทรวดทรงให้สง่างาม
10. ช่วยให้ง่ายต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรค

ประโยชน์ของกีฬาจักรยานทางด้านจิตใจและอารมณ์

1. ช่วยทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ช่วยให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพและมีจิตใจที่หนักแน่น
3. ช่วยให้เกิดการตัดสินใจที่ฉับพลัน มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
4. ช่วยให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
5. ช่วยสร้างนิสัยให้เกิดความยอมรับในตัวผู้อื่นและสังคม
6. ช่วยให้เป็นผู้เสียสละเพื่อส่วนรวม
7. ช่วยให้มีความอดทน อดกลั้น
8. ช่วยให้มีสมาธิดี
9. ช่วยให้มีความพยายามและมุ่งมั่น
10. ช่วยให้กล้าเผชิญปัญหา และการตัดสินใจ
11. เป็นการออกกำลังกายเพื่อการพักผ่อนและระบายความเครียดต่างๆ ได้ดี
12. สนุกสนานเพลิดเพลินกับการท่องเที่ยว

ประโยชน์ของกีฬาจักรยานทางด้านสังคม

1. ทำให้เป็นผู้มีระเบียบและวินัย เคารพกฎ กติกา
2. ทำให้เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
3. ทำให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ห่างไกลการมั่วสุมสิ่งที่ไม่ดี
5. การขี่จักรยานเป็นทีมช่วยทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ
6. ช่วยให้ออกกำลังกายและเข้าสังคมได้เป็นอย่างดี
7. ทำให้เกิดความสมัครสมานรักใคร่และมิตรภาพที่ดีระหว่างผู้ขี่จักรยานด้วยกัน
8. กีฬาจักรยานเป็นสื่อกลางในการสร้างมิตรสัมพันธ์ตลอดจนการเชื่อมระหว่างประเทศ

4.3 ประเภทและการแข่งขันจักรยาน

ประเภทของจักรยาน

จักรยานเสือภูเขา (Mountain Bike) ถูกออกแบบมาเพื่อใช้งานแบบมันๆ หรือ ออฟโรด ใช้ในการขี่ขึ้นเขา ขี่ตามทางวิบาก หรือถนนลูกรัง ถูกออกแบบให้มีความแข็งแรงมากกว่าจักรยานประเภท

อื่นๆ อุปกรณ์จะเยอะมากเช่น มีใช้คนน้ำหนัก 16-27 กิโลกรัม ราคาเริ่มต้นตั้งแต่หลักพันไปจนถึงหลักแสน ขึ้นอยู่กับอุปกรณ์ต่างๆ ที่นำมาประกอบ และวัตถุดิบที่นำมาใช้ผลิต มีตั้งแต่เหล็กธรรมดาไปจนถึงระดับที่ใช้คาร์บอนไฟเบอร์ มาเป็นวัตถุดิบในการผลิตจักรยานและชิ้นส่วนต่างๆ ซึ่ง MTB นี่เป็นที่นิยมกันมากในบ้านเราเนื่องด้วยเป็นจักรยานที่ปั่นสนุก แม้จะปั่นไปบนทางเรียบก็จะให้ความรู้สึกนุ่มสบายเพราะมีโช้คช่วยรับแรง และสภาพถนนที่อาจจะบังคับให้นักปั่นต้องปั่นออกนอกถนนอยู่บ่อยครั้ง

จักรยานไฮบริด (Hybrid Bike) คือ จักรยานที่ออกแบบมาให้เหมาะสมกับการขี่ในเมือง มีหน้าตาคล้าย MTB ซึ่งอาจจะไม่มีหรือมีโช้คกันกระแทกก็ได้ แต่จะมีการใช้หน้ายางที่เล็กกว่าและดอกลายเล็กซึ่งเป็นจุดสังเกตสำคัญ เพื่อให้จักรยานทำความเร็วได้บนถนน แต่ก็สามารถขี่ไปบนทางวิบากได้หากเส้นทางไม่ทุรกันดารหรือเป็นหลุมโคลน จนเกินไป

จักรยานประเภทถนน (Road Bike) ถูกออกแบบมาเพื่อขี่บนถนนทั่วไปที่เป็นทางค่อนข้างเรียบ เช่น ถนนลาดยางมะตอย หรือ ถนนคอนกรีต จักรยานประเภทนี้เรียกกันว่า “จักรยานเสือหมอบ” ถูกออกแบบมาเพื่อใช้ความเร็วได้สูงกว่าจักรยานประเภทอื่นๆ สังเกตว่าล้อจักรยานประเภทนี้จะมีหน้ายางขนาดเล็กมาก เพื่อลดแรงเสียดทานบนพื้นถนน รูปทรงมีลักษณะลู่ลมเพื่อลดแรงเสียดทานกับอากาศ ใช้สำหรับการแข่งขันเป็นส่วนใหญ่ จักรยานประเภทถนนทำความเร็วได้ถึง 50-60 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

จักรยานฟิกเกียร์ (Fix Gear) จักรยานประเภทนี้มีความคล้ายคลึงกับจักรยานที่ใช้แข่งขันในประเภทลู่ แต่ถูกผลิตหรือดัดแปลงมาเพื่อใช้บนถนนทั่วไป ไม่มีเกียร์ คือจะมีเฟืองหลังเพียงอันเดียว ที่สำคัญมันฟรีเท้าไม่ได้ ในปัจจุบันกลุ่มวัยรุ่นหันมาขี่จักรยานฟิกเกียร์กันเยอะพอสมควร ในต่างประเทศนั้นใช้จักรยานฟิกเกียร์เพื่อการส่งเอกสาร

จักรยาน Cyclo Cross ถูกออกแบบมาเพื่อการแข่ง “Cyclo Cross Bike” โดยเฉพาะลักษณะคล้ายกับเสือหมอบ แต่จะต่างที่ ยาง และเฟรมของรถ ยางจะมีลักษณะกว้างและใหญ่กว่าจักรยานเสือหมอบ เฟรมก็จะยาวกว่าเล็กน้อย ส่วนทางด้านเกียร์นั้นจะมีหรือไม่มีก็ได้ ขึ้นอยู่กับลักษณะของสนามแข่งขัน มีน้ำหนักเบา ส่วนมากจะทำมาจากอลูมิเนียม หรือคาร์บอนไฟเบอร์ เพราะเวลาแข่งขันบางช่วงผู้เข้าแข่งขันต้องลงจากจักรยานและแบกรถของตนวิ่ง เพราะการแข่งขันประเภทนี้จะมีสิ่งกีดขวางด้วย

จักรยานท่องเที่ยว (Touring Bike) ถูกออกแบบมาเพื่อสำหรับการขี่ท่องเที่ยวโดยเฉพาะ ลักษณะจะคล้ายกับจักรยานเสือหมอบ แต่จักรยานท่องเที่ยวจะเน้นให้ผู้ขี่นั้นได้รับความสะดวกมากกว่าจักรยานเสือหมอบ และจักรยานประเภทอื่นๆ จักรยานท่องเที่ยวนั้นจะมีจุดยึดเพื่อที่จะสามารถติดตั้งอุปกรณ์ที่จำเป็นในการเดินทางเข้าไป เช่น กระเป๋าสัมภาระ และอุปกรณ์ที่จำเป็นในการเดินทางไกล จึงทำให้จักรยานประเภทนี้จะมีน้ำหนักมากกว่าจักรยานประเภทอื่นๆ

จักรยาน BMX หรือ Bicycle Motocross เป็นจักรยานที่คนส่วนมากรู้จักกันดี โดยเฉพาะเด็กๆ จนถึงวัยรุ่น จักรยานประเภทนี้สามารถใช้ได้กับทุกสภาพถนนตั้งแต่ทางเรียบไปจนถึงทางวิบากมากๆ แข็งแรงทนทาน ปัจจุบันนิยมใช้เป็นจักรยานสำหรับกีฬาผาดโผน

จักรยานครุยเซอร์ จักรยานประเภทนี้ส่วนใหญ่จะใช้ขี่เที่ยวตามชายหาด หรือชายทะเล ลักษณะจะเป็นจักรยานเฟืองเดียว (single speed) เฟรมส่วนใหญ่จะผลิตจากเหล็ก จึงทำให้จักรยานครุยเซอร์นั้นมีน้ำหนักเยอะพอสมควร จักรยานครุยเซอร์นั้นได้รับความนิยมมากในประเทศสหรัฐ ช่วงปี 1930 ถึง 1950 และได้รับความนิยมมาเรื่อยๆ จนถึงปี 1990

จักรยานทั่วไป (Utility Bike) ถูกออกแบบมาเพื่อใช้งานทั่วไป เช่น จ่ายตลาด ใช้ขี่ทำงาน และใช้งานทั่วไป หรือที่เราเรียกว่า จักรยานแม่บ้าน ด้วยการออกแบบที่ให้งานได้ง่าย ไม่มีฟังก์ชันอะไรมากมาย เพื่อง่ายต่อการบำรุงรักษา บางยี่ห้ออาจจะเพิ่ม เกียร์ ไฟส่องสว่าง บังโคลน โดยทั่วไปแล้ว ราคาจะไม่ค่อยแพงมากนัก สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้

การแข่งขันจักรยาน

การแข่งขันแบบสปринท์ (Sprint) การแข่งขันแบบนี้เปรียบเทียบการเล่นหมากรุกบนจักรยาน ต้องใช้กลวิธีต่างๆ อย่างสมบูรณ์เป็นการแข่งขันที่ตื่นเต้นเร้าใจ สนุกสนานที่สุด เริ่มแข่งขันจะใช้ความเร็วไม่มากนัก นักจักรยานที่จับฉลากชั้นนำจะเป็นผู้ชนะในรอบที่ 1 จะขี่เร็วหรือช้าก็ได้ นักจักรยานอีกคนหนึ่งจะขี่ตามหลังไม่ยอมขึ้นขี่ข้างหน้า พอครบรอบที่ 1 หรือรอบที่สอง นักจักรยานจะเร่งความเร็วเพื่อทดสอบไหวพริบและกำลังของอีกฝ่ายหนึ่งก่อนที่จะมีการจับเวลาช่วง 200 เมตรสุดท้ายถึงเส้นชัย นักจักรยานจะหาจังหวะโจมตีและบางครั้งต้องแกัดหลอกให้นักจักรยานเป็นผู้นำบ้างเพื่อให้เกิดการผลัดและใช้จังหวะนี้สปринท์ทำความเร็วเข้าเส้นชัยก่อน

การแข่งขันแบบอีลิมิเนชันเรซ (Elimination Races) คือ การแข่งขันที่ตัดคนสุดท้ายออกทุกรอบโดยถือคนที่ขี่ผ่านเส้นคนสุดท้ายในทุกรอบสนามออกจากการแข่งขัน กระทำเช่นนี้จนกว่าจะเหลือนักจักรยานคนเดียวเป็นผู้ชนะ ดังนั้นนักจักรยานจึงพยายามขึ้นขี่นำหน้ากลุ่มเพื่อไม่ให้ถูกตัดออก การแข่งขันแบบนี้นักจักรยานต้องเร่งความเร็วและชิงไหวพริบอยู่ตลอดเวลา

การแข่งขันแบบพอยต์เรซ (Point Races) คือ การแข่งขันแบบสะสมคะแนนเพื่อให้นักจักรยานได้ใช้พลังกำลังในการสปринท์เอาคะแนน กำหนดไว้ ทุก 4 รอบ (ลู่วิ่ง 400 เมตร) 5 รอบ (ลู่วิ่ง 333 เมตร) การแข่งขันในรุ่นประชาชนชายใช้ระยะทาง 24 กิโลเมตร การแข่งขันในรุ่นประชาชนหญิงและเยาวชนชายระยะทาง 16 กิโลเมตร การแข่งขันในรุ่นเยาวชนหญิงใช้ระยะทาง 10 กิโลเมตร การแพ้ชนะในการแข่งขันตัดสินจากคะแนนการสปринท์และระยะทางที่นักจักรยานที่ครบและได้รอบมากกว่าเป็นผู้ชนะการแข่งขัน และถ้าหากนักจักรยานมีจำนวนรอบที่เท่ากันก็พิจารณาจากคะแนนที่ได้รับ คือ คะแนน

มากเป็นลำดับที่ 1 ผู้ที่ได้คะแนนลำดับที่ 2 เป็นที่ 2 และผู้ที่ได้คะแนนลำดับที่ 3 เป็นลำดับที่ 3 ตามลำดับ แต่เมื่อมีนักจักรยานทำคะแนนได้เท่ากันให้พิจารณาจากการสปรี้นท์ทำคะแนน ใครได้ลำดับที่ดีกว่าในการสปรี้นท์แต่ละครั้งจะเป็นผู้ชนะ แต่ถ้ายังหาผู้ชนะไม่ได้ให้พิจารณาจากผู้ที่ขี่ครบระยะทางก่อนเป็นผู้ชนะ

การแข่งขันแบบโอลิมปิกสปรี้นท์ (Olympic Sprint) เป็นการแข่งขันที่ต้องใช้ความเร็วสูง จำนวนผู้แข่งขันทีมละ 3 คน โดยได้รับผิดชอบขี่คนละ 1 รอบสนามแล้วให้ออกจากการแข่งขัน นักจักรยานคนที่ 1 ขี่ครบ 1 รอบแล้วออกจากการแข่งขัน นักจักรยานคนที่ 2 ขี่ต่อในรอบที่ 2 และออกจากการแข่งขัน เหลือนักจักรยานคนที่ 3 ไว้เพียงคนเดียวซึ่งต้องขี่ในรอบที่ 3 ให้ครบการแข่งขันมีรูปแบบคล้ายกับการแข่งขันเปอร์ซูทและแบบไทม์ไทมัล คือ ปล่อยผู้แข่งขันอยู่คนละฝั่งของสนาม ทันทีที่เริ่มสตาร์ทนักจักรยานจะเร่งความเร็วอย่างเต็มที่เพื่อทำเวลา (การแข่งขันจะจบลงเพียง 1-2 นาทีเท่านั้น) การพัวยุที่ทีมใดทำเวลาดีที่สุดเมื่อขี่ครบ 3 รอบ

การแข่งขันประเภทถนน (Road Races) การแข่งขันประเภทถนนมีในโอลิมปิกเกมส์และเพื่อชิงแชมป์โลก ต้องมีระยะทางระหว่าง 150-200 กิโลเมตร การแข่งขันจะจัดในลักษณะ

- 1) จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งเป็นช่วงๆ (Stage Race) ระยะไกลใช้เวลาหลายวัน เช่น การแข่งขัน “ตูเดอะฟรอส” ทัวรรอบฝรั่งเศส และการแข่งขัน “ทัวรออฟไทยแลนด์” กรุงเทพฯ-เชียงใหม่ เป็นต้น
- 2) การแข่งขันเป็นแบบวงจรสั้นๆ (Amateur Criterium) โดยมีระยะทางรอบละ 800 - 10,000 เมตร ซึ่งเริ่มต้นและเส้นชัยเป็นเส้นเดียวกัน ผู้แข่งขันต้องขี่ให้ครบจำนวนรอบ ตามที่คณะกรรมการกำหนดไว้

สนามที่ใช้แข่งขันทุกลักษณะต้องปิดการจราจรไม่ให้ยานพาหนะที่ไม่เกี่ยวข้องในการแข่งขันเข้าไปในสนามแข่ง การแข่งขันทุกครั้งผู้จัดการแข่งขันจะต้องวางระเบียบการแข่งขัน และมีเครื่องหมายเตือนเพื่อความปลอดภัย และข้อควรระวังต่างๆ การเริ่มต้นแข่งขัน คณะกรรมการต้องจับฉลากตำแหน่ง เริ่มต้นการแข่งขัน เมื่อแข่งขันไปแล้วคณะกรรมการจะพิจารณาตัดสินให้นักจักรยานได้ถ้าเห็นว่าการาลังสู้ไม่ได้ (คิดเวลาเป็น 5 หรือ 10 เปอร์เซ็น ของเวลาคนที่ 1 เช่น คนที่เข้าเส้นชัยทำได้ 100 นาที นักจักรยานคนอื่นๆ ที่ยังขี่ไม่ถึงเส้นชัย จะต้องขี่ให้เข้าเส้นภายในเวลา 105 นาที เป็นต้น) ในระหว่างการแข่งขันอนุญาตให้ผู้แข่งขันทีมเดียวกันและเปลี่ยนอาหาร เครื่องดื่มและเครื่องอะไหล่ ช่วยซ่อม รอดผู้แข่งขันได้แต่ห้ามช่วยผลัก การเปลี่ยนรถ ล้อ และเครื่องอะไหล่ ทำได้ ณ จุดที่กำหนดไว้ในระเบียบการแข่งขัน การเปลี่ยนรถในรถยนต์ที่เลี้ยง จะทำได้ต่อเมื่อมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นเท่านั้น และกรรมการจะมีอุปกรณ์อะไหล่กลางไว้คอยช่วยเหลือเมื่อผู้แข่งขันร้องขอ ห้ามผู้แข่งขันทีมเดียวกันเปลี่ยนรถจักรยานในระหว่างแข่งขัน การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มจะทำได้เฉพาะจุดที่กำหนดให้เท่านั้น และห้ามใช้ที่บรรจุน้ำทำด้วยแก้ว ในระหว่างแข่งขันผู้เข้าแข่งขันคนใดขาดหน้า กัดกันหรือผลัดคู่

แข่งขันคนอื่นๆ หรือในลักษณะอื่นๆ เพื่อเป็นการเอาเปรียบผู้แข่งขัน ต้องถูกตัดเตือน ถูกปลดออก หรือตัดสิทธิ์

การแข่งขันแบบไทม์ไทมัล (Time Trial) เป็นการแข่งขันเพื่อพิสูจน์เวลา ดังนั้นจักรยานต้องขี่ทำเวลาและแข่งขันกับตัวเอง ระยะทางการแข่งขันในการแข่งขันประเภทหญิง 500 เมตร ในการแข่งขันประเภทชาย 1,000 เมตร การเริ่มสตาร์ทนักจักรยานคนที่ได้แชมป์ในปีที่ผ่านมาเป็นคนที่คนสุดท้าย (ถ้าหากไม่มีก็ให้ใช้วิธีจับสลากใหม่) การเริ่มต้นแข่งขันนักจักรยานจะแข่งทีละ 1 คนและขึ้นครบระยะทางแล้วจึงปล่อยคนที่ 2,3,4...ต่อไป เมื่อผู้เข้าแข่งขันได้ขึ้นครบทุกคนแล้ว ผลการแพ้ชนะอยู่ที่เวลาที่ทำได้แต่ละคน ใครทำเวลาได้น้อยสุดเป็นผู้ชนะเลิศและเวลาอันดับถัดมาเป็นที่ 2 และที่ 3 ตามลำดับ ในระหว่างแข่งขันเมื่อมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นจะไม่มีการแข่งขันใหม่ (ยกเว้นยางแตก โชชาดที่ลวดขาด โครงหัก ให้แข่งขันใหม่ได้แต่ต้องปล่อยเป็นคนสุดท้าย)

การแข่งขันแบบไทม์ไทมัลประเภทถนนคล้ายกันกับการแข่งขันในประเภทลู่อิงซึ่งต้องใช้เวลาเป็นเครื่องตัดสิน แต่การแข่งขันบนถนนเริ่มตั้งแต่ระยะ 15 กิโลเมตรในรุ่นเยาวชนหญิง 25 กิโลเมตรในรุ่นเยาวชนชายและรุ่นประชาชนหญิง 50 กิโลเมตร ในรุ่นประชาชนชาย (ประเภททีม ระยะทาง 100 กิโลเมตรในรุ่นประชาชน 70 กิโลเมตรในเยาวชน) การแข่งขันแบบนี้จะมีทั้งเป็นทีม (หนึ่งทีมประกอบด้วยผู้แข่งขัน 3-4 คน) และประเภทบุคคล การเริ่มต้นแข่งขันจะปล่อยตัวนักจักรยานทีละคนห่างกัน 1 นาที ถ้าเป็นทีมจะห่างกัน 2 นาที นักจักรยานจะต้องไล่กันและเร่งทำความเร็วตลอดระยะทางการแข่งขัน ถ้ามีการไล่ทันนักจักรยานคันที่อยู่ข้างหน้าและประสงค์จะแซง การแซงต้องห่างทางด้านข้างอย่างน้อย 2 เมตร นักจักรยานที่ถูกไล่ทันต้องขี่ห่างนักจักรยานคันหน้าอย่างน้อย 25 เมตร นักจักรยานอาจจะเบรกหรือลากรถเข้าเส้นชัยได้แต่ต้องไม่มีการช่วยเหลือ ผู้เข้าแข่งขันนอกจากการแข่งขันจะต้องถอดหมายเลขออกและแจ้งกรรมการทราบ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 วิจัยในประเทศ

วาสพร ธเนศานนท์ (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการใช้จักรยานเสือภูเขา เพื่อสุขภาพในจังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการใช้จักรยานเสือภูเขาของกลุ่มตัวอย่าง ผู้บริโภคมีประสบการณ์การใช้จักรยานก่อนการตัดสินใจซื้อคันปัจจุบัน การตัดสินใจใช้จักรยานเพื่อออกกำลังกายกับเพื่อน มีการตัดสินใจใช้จักรยานด้วยตัวเอง ใช้จักรยานเสือภูเขาเป็นประจำประมาณ 4-5 วันต่อสัปดาห์ ในการขี่แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง จะขี่ในช่วงเวลาเย็น ประมาณ 17.00 – 20.00 น. สถานที่ในการขี่คืออ่างเก็บน้ำบางพระ ยี่ห้อจักรยานที่ใช้คือ Trek น้ำหนักจักรยานอยู่ที่ 10-15 กก. ผู้บริโภคมีจักรยานเสือภูเขา 1 คัน ราคามากกว่า 30,000 บาท ขี่จักรยานน้อย

กว่า 1 ปี ในตัวรถจักรยานให้ความสำคัญกับชุดเกียร์ มากที่สุดอะไหล่ที่เปลี่ยนคือเปลี่ยนยางในบ่อยที่สุด ผู้บริโภคจะเข้าร้านจักรยานตามแต่โอกาส สะดวก ร้านมีบริการตรวจเช็คสภาพ และผู้บริโภคส่วนใหญ่เข้าชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพ ผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการใช้จักรยานเพื่อสุขภาพ พบว่า ด้านการรวมกลุ่มจัดตั้งเป็น ชมรมมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ด้านการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม มีระดับความคิดเห็น อยู่ในระดับมาก ด้านการคาดหวังประโยชน์ที่จะได้รับ มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการสนับสนุนจากครอบครัว มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านการจูงใจจาก ชมรม มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ผลการศึกษาปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ต่อพฤติกรรม การใช้จักรยานเพื่อสุขภาพ พบว่า ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันมีผลทำให้ พฤติกรรมการใช้จักรยานเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน และผลการวิจัยของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้จักรยานเพื่อสุขภาพแตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการใช้จักรยานเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน

ปัญญา เทียนนาวา (2554: บทคัดย่อ) ศึกษา การจัดการท่องเที่ยวผจญภัยด้วยจักรยานเสือภูเขาโดย ชุมชน ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบเส้นทางในการปั่นจักรยานท่องเที่ยวผจญภัยด้วยจักรยานเสือภูเขาในด้านสภาพภูมิทัศน์ระหว่างเส้นทาง และสภาพเส้นทางมีความเหมาะสม ส่วนประเภทของ เส้นทาง มีความหลากหลายประเภทเหมาะสมกับการปั่นจักรยานท่องเที่ยวผจญภัย สำหรับ องค์ประกอบด้านกิจกรรมระหว่างเส้นทางพบว่า ในด้านวิถีชุมชนอาจจะมีข้อจำกัดด้านเวลา เนื่องจากต้องมีการค้างแรม อีกทั้งชนเผ่าอาจจะไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ส่วนการชมทิวทัศน์ระหว่างเส้นทางนี้สามารถชมได้ตลอดเส้นทาง และทำให้รู้สึกภาคภูมิใจในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และการประหยัดพลังงาน สำหรับในด้านการผจญภัย พบว่าทำให้ได้ใช้ชีวิตกลางแจ้งแบบผจญภัย มีโอกาสได้สำรวจเส้นทางใหม่ ได้ท้าทายประสิทธิภาพร่างกายและฝึกฝนพัฒนาทักษะในการขับปั่นจักรยานเสือภูเขา รวมทั้งเส้นทางที่ผ่านมีสภาพที่ท้าทาย ทำให้เกิดความตื่นเต้น รูปแบบของกิจกรรมการท่องเที่ยวผจญภัยบนเส้นทางจักรยานเสือภูเขาที่ชุมชนมีส่วนร่วม มี 2 รูปแบบ คือ เส้นทางในรูปแบบของการปั่นเพื่อศึกษาวิถีชีวิตของชุมชน ซึ่งมีกิจกรรมระหว่างเส้นทางคือ 1) ศึกษาวิถีชีวิตของชุมชนของชนเผ่า 3 กลุ่ม คือ ม้ง ลีซอ และเย้า 2) ศึกษาวัฒนธรรม ท้องถิ่นจากร้านค้า ผลิตภัณฑ์ของชาวบ้าน 3) ศึกษาป่าธรรมชาติ 4) ชมธรรมชาติที่จุดชมวิว ชมถ้ำ หลบภัยผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ และโครงการผลิตไฟฟ้าพลังงานลมเขาค้อ สำหรับรูปแบบที่ 2 คือ เส้นทางในรูปแบบของการปั่นเพื่อการผจญภัยและความท้าทาย ซึ่งมีกิจกรรมระหว่างเส้นทาง คือ 1) ปั่นผ่านภูเขาสูงชัน มีสภาพแวดล้อมที่สวยงาม 2) การปั่นจักรยานขึ้นภูเขาแบบวิบากและลงภูเขาแบบวิบาก

ปาริชาติ จำเขียน (2555: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อจักรยานประเภท เสือภูเขาของนักปั่นจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่ม

ตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 40 – 49 ปี ระดับการศึกษาสูงสุด คือปริญญาตรีหรือเทียบเท่า อาชีพธุรกิจส่วนตัว และมีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 25,000 บาท ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการซื้อจักรยานเสือภูเขาของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีจักรยานเสือภูเขาจำนวน 1 คัน ยี่ห้อที่ซื้อมากที่สุดคือ Trek เหตุผลในการซื้อ จักรยานเสือภูเขา คือ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ผลการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อจักรยานเสือภูเขาของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ที่มีอิทธิพลมากที่สุด คือ ความสวยงามโดยรวมของสินค้า ปัจจัยด้านราคาที่มีอิทธิพลมากที่สุด คือ ราคาที่จำหน่ายมีความเหมาะสม ปัจจัยด้านสถานที่จัดจำหน่ายที่มีอิทธิพลมากที่สุด คือ หาสิ่งที่ต้องการได้ง่าย และปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาดที่มีอิทธิพลมากที่สุด คือ มีพนักงานและช่างที่มีความชำนาญงาน

ทวีพล ไชยพงษ์ (2557: บทคัดย่อ) แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยจักรยาน ณวนพุทธุขยานน้ำตก เขาค้อได้ จังหวัดปราจีนบุรี ผลการศึกษาพบว่า ผลจากโปรแกรมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยจักรยานจากกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย พบว่า 1) ด้านพื้นที่ มีความเหมาะสมต่อการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยจักรยาน อาจต้องมีการควบคุมเรื่องของปริมาณของนักท่องเที่ยว และปัญหาขยะมูลฝอย 2) ด้านการจัดการ พบว่าการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวด้วยจักรยาน ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของกิจกรรม และการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่ 3) ด้านกิจกรรมและ กระบวนการ พบว่ากิจกรรมที่จัดขึ้นค่อนข้างจะไม่ส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม และควรมีการส่งเสริม ในกิจกรรมอื่น ๆ เพิ่มเติม 4) ด้านการมีส่วนร่วม พบว่า ชุมชนในท้องถิ่นยังเห็นการทำกิจกรรมจักรยานและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่ไกลตัว จึงไม่เกิดการมีส่วนร่วมของชุมชนในการทำกิจกรรม

แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยจักรยาน พบว่า 1) ด้านการวางแผน พบว่าควรมีการบูรณาการด้านบุคลากรในการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและการเพิ่มกิจกรรมที่ส่งเสริมการท่องเที่ยว นอกเหนือจากการมาท่องเที่ยวด้วยจักรยานอย่างเดียวยังควรจัดให้มีการส่งเสริมทางการตลาดบริการ ในช่วงเทศกาลการท่องเที่ยว 2) การจัดองค์กร พบว่า ควรมีการแบ่งหน้าที่อย่างชัดเจนในการปฏิบัติงาน และจัดอบรมการส่งเสริมการท่องเที่ยวด้วยจักรยาน 3) การนำไปใช้พบว่า ควรมีการนำแผนไปปฏิบัติในทิศทางเดียวกัน มุ่งทำงานเป็นทีม มีการตรวจสอบเส้นทางและอุปกรณ์อย่างต่อเนื่อง 4) การควบคุม พบว่า ควรมีการตรวจสอบ และประเมินผลการทำงานของบุคลากรและเจ้าหน้าที่ รวมถึงการจัดทำสถิติการท่องเที่ยว

เนาวรัตน์ อินทรสกุล (2558: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการซื้อจักรยานเสือภูเขา ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศ ชาย มีอายุระหว่าง 19 - 29 ปี มีความถี่ในการปั่นจักรยานเสือภูเขามี จำนวน 2 - 3 ครั้งต่อเดือน สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพพนักงานเอกชน /ลูกจ้าง มีรายได้เฉลี่ยต่อ

เดือน ระหว่าง 10,001 - 20,000 บาท และสาเหตุหลักในการซื้อจักรยานเสือภูเขาคือเพื่อสุขภาพ ผลการทดสอบสมมติฐานที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 พบว่า ผู้บริโภคที่มีลักษณะส่วนบุคคลโดยรวมประกอบด้วย เพศ อายุ ความถี่ในการปั่นจักรยาน ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และสาเหตุในการปั่นจักรยาน ที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการซื้อจักรยานเสือภูเขาโดยรวมแตกต่างกัน ผู้บริโภคที่มีความคิดเห็นต่อปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของจักรยานเสือภูเขา ประกอบด้วย ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา และด้านส่งเสริมการตลาดที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรม การซื้อจักรยานเสือภูเขาโดยรวมแตกต่างกัน

สรนันท์ การเจริญดี และพรพรรณ ประจักษ์เนตร (2559: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการปั่นจักรยานของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า 1) ความคิดเห็นของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่เข้าร่วมกิจกรรมการปั่นจักรยานต่อปัจจัยพฤติกรรมด้านปัจจัยส่วนประสมการตลาดบริการ ซึ่งเป็นตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการอธิบายตัวแปรทัศนคติต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการปั่นจักรยาน คือ รูปแบบกิจกรรม และการส่งเสริมกิจกรรม 2) ความคิดเห็นของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่เข้าร่วมกิจกรรมการปั่นจักรยานต่อปัจจัยพฤติกรรมด้านกลุ่มอ้างอิง ซึ่งเป็นตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการอธิบายทัศนคติต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการปั่นจักรยาน คือ การชักชวนของนักปั่นจักรยานที่มีชื่อเสียงชาวไทย การชักชวนของผู้ที่เป็นสมาชิกในชมรมจักรยาน 3) ความคิดเห็นของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่เข้าร่วมกิจกรรมการปั่นจักรยานต่อปัจจัยพฤติกรรมด้านแรงจูงใจ ซึ่งเป็นตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการอธิบายทัศนคติต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการปั่นจักรยาน คือ แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก 4) ทัศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่เข้าร่วมการปั่นจักรยาน เป็นตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการอธิบายพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมการปั่นจักรยาน 5) พฤติกรรมของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครเป็นตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการอธิบายความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการปั่นจักรยาน

พิทักษ์ ชุมงคล (2559: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง นัยยะแฝงภายใต้การปั่นจักรยานในมุมมองการสื่อสาร พบว่า การปั่นจักรยานถูกสร้างขึ้น ย่อมต้องมีจุดมุ่งหมายเพื่อสนองการใช้ชีวิตประจำวันสำหรับหลายคนจักรยานจึงไม่เป็นเพียงแค่ยานพาหนะ แต่กลายเป็นวัตถุที่ใช้บ่งชี้อัตลักษณ์ สร้างความรู้สึกร่วมระหว่างหมุ่นักปั่นด้วยกัน ความหมายโดยนัยที่บรรจุอยู่ในจักรยานได้ถูกนักปั่นหยิบไปใช้เป็นทรัพยากรที่มีพลังอำนาจเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic power) สามารถสร้างอารมณ์ความรู้สึกระหว่างพิธีกรรมการปั่นจักรยานได้ และในที่สุดกลายเป็นแรงผลักดันที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในมิติต่าง ๆ โดยเฉพาะเพื่อรักษาผลประโยชน์ให้กลุ่มของตนเอง อันจะเป็นประโยชน์ที่ช่วยสร้างความเข้าใจแบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างทางสังคม ตั้งแต่สถาบันครอบครัว สถาบันทางสังคม และบุคคล ซึ่งจะเป็นชนวนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ทางสังคมที่เท่าเทียมต่อไป

5.2 วิจัยต่างประเทศ

บรูนา และคณะ (Bruna, Nathalia, Daiene, Rebeca, Sofia; & Marcos. 2018) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ประเมินปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของกลุ่มตัวอย่างในประเทศบราซิล โดยทำการศึกษากับผู้สูงอายุ 263 รายในพื้นที่ที่มีหน่วยบริการสุขภาพครอบครัวตั้งอยู่ในรัฐเซาเปาลู ประเทศบราซิล ใช้มาตรวัด ความสุขเชิงอัตนัยเพื่อวัดความสุข ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยทางจิตวิทยาและอายุมีผลต่อระดับความสุข ของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน

ซามูเอล วิวีก และริชาร์ด (Samuel, Vivek; & Richard. 2017) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลกับ ความสุขในวัยรุ่นในสหรัฐอเมริกา การศึกษาครั้งนี้เป็นผลการวิเคราะห์ลำดับที่สองของการศึกษา Na2onal Longitudinal of 2537 โดยทำการสำรวจจากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 6000 คนและมี อัตราการตอบกลับโดยรวม 79% ตัวแปรที่ศึกษาที่ส่งผลกับความสุขคือการสร้างมาตรวัดระดับ ความสุข ผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงมีความสุขมากกว่าผู้ชาย ในอัตราส่วน 51.61% เทียบกับ 48.39% และการสำรวจ minori2es overrepresented (เมื่อเทียบกับข้อมูลการสำรวจสำมะโนประชากร) แสดง ให้เห็นว่าขนาดของความสุขมีแนวโน้มที่จะได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยดัชนีความสุข

ยวง และคณะ (Young, Jung, En, Ji; & Kyung. 2017) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับ ความสุขของวัยรุ่นในศูนย์เด็กชุมชน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลกับความสุข ของวัยรุ่นที่มารับบริการที่ศูนย์เด็กเล็กโดยทำการสำรวจเยาวชนที่เข้าร่วมศูนย์เยาวชนชุมชนในเมือง P City จำนวน 154 คนโดยใช้แบบสอบถามที่มีการจัดโครงสร้างรายงานตั้งแต่วันที่ 3 ตุลาคมจนถึงวันที่ 15 ตุลาคม 2016 ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงของครอบครัวการสนับสนุนจากเพื่อน ครูและความสุขเท่ากับ 3.8 ± 0.84 3.8 ± 0.98 3.7 ± 0.84 และ 3.7 ± 0.63 มีความสุขแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ จำนวนเพื่อนสนิทของผู้เข้าร่วมและระยะเวลาที่เข้าพักในศูนย์เด็กเล็กของชุมชนมี ความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความเข้มแข็งของครอบครัวการสนับสนุนจากเพื่อนครู สนับสนุนและมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่มีผลกับความสุขคือการสนับสนุนจากเพื่อน และความ เข้มแข็งของครอบครัวที่สงบสุข ตัวแปรเหล่านี้อธิบายความแปรปรวนของความสุขร้อยละ 44

อะมอร์ และคณะ (Amir, Shahnaz, Ashraf; & Amirreza. 2016) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลกับ ความสุข: การศึกษาแบบตัดขวางในเยาวชนอิหร่าน การศึกษานี้ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลกับ ความสุขของเยาวชนใน Liam ประเทศอิหร่านในปี พ.ศ. 2557 ดำเนินการในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-29 ปี ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่มหลายขั้นตอนเพื่อเลือกผู้เข้ารับการอบรม ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของ อายุผู้เข้าร่วมโครงการอยู่ที่ 20 ± 2.18 ปี มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างคะแนนความสุข กับ สถานที่ในเมืองและชนบท สถานะภาพการจ้างงาน และการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ระหว่าง

เพศ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนความสุขของผู้เข้าร่วมการศึกษา จึงกล่าวได้ว่า กลุ่มอายุ กลุ่มอาชีพ การออกกำลังกาย และสถานที่อยู่อาศัย เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขในวัยหนุ่มสาว อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ระหว่างเพศ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนความสุขของผู้เข้าร่วมการศึกษา

เฟตเมฮ์ และมาฮเมด (Fatemeh; & Mahmoud. 2011) ศึกษาเรื่อง การประเมินปัจจัยที่มีอิทธิพลกับความสุขของนักศึกษาหญิงโรงเรียนประถมในเตหะราน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลกับความสุขและความเบิกบานใจในหมู่นักเรียนหญิงชั้นประถมแห่งเตหะราน จากมุมมองของครูและผู้บริหาร การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้ใช้วิธีการเชิงปริมาณเพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลที่จำเป็น ประชากรที่ศึกษามีครูทั้งหมด 18990 คนและครูใหญ่ของโรงเรียนประถมในกรุงเตหะราน โดยได้ขนาดตัวอย่างประชากร 377 คนตามตารางมอร์แกน การทบทวนวรรณกรรมและการศึกษาก่อนหน้านี้ได้สรุปรูปแบบแนวคิดและการสร้างส่วนประกอบความสุขและความเบิกบานใจในโรงเรียน ในสี่หมวดหมู่ ได้แก่ ร่างกาย, สังคมและอารมณ์, ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยการเรียนรู้การสอน ปัจจัยการเรียนรู้การสอน ผลการศึกษาพบว่า ทุกความสำคัญของปัจจัยด้านร่างกาย, สังคมและอารมณ์, ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยการเรียนรู้การสอน มีอิทธิพลกับความสุขของนักศึกษาหญิงโรงเรียนประถมในเตหะราน

ปีเตอร์ เฟลเวอร์ (Peter Plavor. 2554) ศึกษาเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบวัฒนธรรมการใช้จักรยาน ระหว่างเมืองพอร์ตแลนด์ รัฐออริกอน สหรัฐอเมริกา และเมืองอัมสเตอร์ดัม ประเทศเนเธอร์แลนด์ พบว่า การเรียนรู้การใช้จักรยานในพอร์ตแลนด์และอัมสเตอร์ดัม ได้ก่อให้เกิดความเข้าใจในวัฒนธรรม การใช้จักรยานอย่างเป็นที่น่าพอใจและตระหนักว่าเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งในการผสมผสาน ทั้งในแง่ โครงสร้างทางสังคมและองค์ประกอบของการใช้จักรยานเข้าด้วยกัน สิ่งเหล่านี้รวมถึงการพิจารณา เหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ที่เกี่ยวข้องและลักษณะเฉพาะทางภูมิศาสตร์ของเมืองนั้นๆ เข้าไปด้วย เห็นได้ชัดว่า ปัจจัยด้านกายภาพ ส่งผลต่อการใช้จักรยาน ถึงแม้จะบอกได้ไม่ชัดเจนว่าส่งผลก็มากน้อย แต่แน่นอนว่าไม่มีเรื่องใดใดๆ ที่มีผลกระทบต่อการใช้จักรยาน หากความคิดชี้ให้เห็นว่า การใช้จักรยานมีความหมายกว้างกว่าการเป็นแค่พาหนะ ด้วยเหตุนี้ บทบาทของมันเป็นไปได้แม้กระทั่ง เพื่อถ่วงดุลกลุ่มแนวคิดสมัยนิยมที่ต่อต้านพาหนะรูปแบบเก่า ปัจจุบันการใช้จักรยานได้รับความสนใจ และ เป็นที่นิยมมากขึ้นในหลากหลายมุมมองของแต่ละสังคม งานวิจัยชิ้นนี้แสดงให้เห็นว่าหลายปัจจัยเป็นเหตุแห่งพลังที่จะขับเคลื่อนการใช้จักรยานให้รุดหน้าต่อไป เช่น ระบบการใช้จักรยานที่อัมสเตอร์ดัม และการผลักดันวัฒนธรรมคนเมืองภายใต้วิถีชีวิตที่ยั่งยืนแบบชาวพอร์ตแลนด์ ล้วนแต่อยู่ภายใต้ ภาพการณ์ที่ถูกต้องและเหมาะสม แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการกลไก และพลังขับเคลื่อน จนนำไปสู่การพัฒนาการใช้จักรยานจนกลายเป็นรูปแบบทางวัฒนธรรม เป็นเรื่องที่จะต้องทำการศึกษาอย่างถี่ถ้วน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ป่ำนจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งอาศัยวิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research Method) ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ป่ำนจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ป่ำนจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรที่ไม่ทราบค่าสัดส่วนประชากร (กัลยา วานิชย์บัญชา: 2549: 28) จำนวน 385 คน และเพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นและถูกต้องมากขึ้น ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาค้นนี้เท่ากับ 400 คน โดยการสุ่มแบบบังเอิญ (accidental sampling)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จากการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำมาประยุกต์เป็นลักษณะข้อความในแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้ทำการออกแบบแบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เพื่อหาปัจจัยกำหนดพฤติกรรมความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) สัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างกับผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน เพื่อหาปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน สามารถสรุปปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลได้ดังนี้

1.1) ด้านปัจจัยภายในกับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน พบว่า

1) การรับรู้ (perception) ส่วนใหญ่ชอบที่จะปั่นจักรยานเพราะความต้องการที่จะออกกำลังกาย อยากมีรูปร่างที่ต้องการหรือลดน้ำหนัก อยากมีร่างกายแข็งแรง

2) การเรียนรู้ (learning) โดยส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการปั่นจักรยานเป็นอย่างดี เรียนรู้เกี่ยวกับการปั่นจักรยานจากคนรอบข้างและคนในครอบครัว

3) ความต้องการแรงจูงใจ (needs and motives) แรงจูงใจที่ทำให้เลือกปั่นจักรยานนั้นมาจากหลายปัจจัยประกอบกัน และปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือ แรงจูงใจที่ตัวบุคคลเอง คือ อยากมีรูปร่างดี อยากแข็งแรง เอาชนะโรคภัย ประกอบกับปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อกายออกกำลังกาย

4) บุคลิกภาพ (personality) ส่วนใหญ่เลือกปั่นจักรยานเพราะเป็นคนชอบออกกำลังกาย ชอบใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และอิงตามกระแสสังคมการรักสุขภาพ

5) ทศนคติ (attitude) ส่วนใหญ่รู้สึกดีกับการปั่นจักรยาน รู้สึกว่าการปั่นจักรยานทำให้มีความสุขทั้งทางกายและทางจิตใจ

6) ค่านิยมและวิถีชีวิต (values and lifestyles) ส่วนใหญ่ไม่ได้คำนึงว่าการปั่นจักรยานจะสามารถตอบสนองการใช้ชีวิตประจำวันได้ เพราะเข้าใจถึงข้อจำกัดของพื้นที่ปั่นจักรยานในประเทศไทย ซึ่งผู้ปั่นจักรยานเลือกปั่นจักรยานเพราะความชอบ มีความสุขที่ได้ปั่นจักรยาน

1.2) ด้าน ปัจจัยภายนอกกับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน พบว่า

1) ครอบครัว (family) ส่วนใหญ่ปั่นจักรยานเพราะมีบุคคลในครอบครัวเป็นต้นแบบและชักชวน พร้อมทั้งสนับสนุนให้ร่วมปั่นจักรยาน

2) กลุ่มอ้างอิง (reference group) ส่วนใหญ่มีบุคคลต้นแบบที่ชื่นชอบ เป็นแรงบันดาลใจในการปั่นจักรยาน รวมทั้งมีเพื่อนชักชวนหรือแนะนำหรือเป็นแรงบันดาลใจให้ปั่นจักรยาน

3) วัฒนธรรม (culture) ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีในปัจจุบัน ทำให้เกิดค่านิยม วัฒนธรรม วิธีการดำเนินชีวิตที่ไม่เพียงพอและขาดความสมดุล ขาดการดูแลควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ รวมทั้งการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย มีภัย

คุณภาพต่อสุขภาพ และไม่เชื่อต่อการสร้างสุขภาพดี ซึ่งการปั่นจักรยานจึงไม่ได้สร้างความสุขเพียงแค่ว่าให้กับตนเองแต่ยังสร้างความสุขให้กับสังคมและคนรอบข้างอีกด้วย

4) ชั้นทางสังคม (social class) ส่วนใหญ่มองว่าการปั่นจักรยานไม่มีการแบ่งแยกชนชั้น ทุกคนสามารถปั่นจักรยานได้ ซึ่งการปั่นจักรยานจึงเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และยังช่วยลดมลพิษให้กับสังคมและโลก

ซึ่งผลจากการสัมภาษณ์ สอดคล้องกับแนวคิดของซูซีย์ สมิตธิไกร (2557, 11-12) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมของผู้บริโภคประกอบด้วย ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ดังนี้

1.1 ปัจจัยภายใน ได้แก่ 1) การรับรู้ (perception) 2) การเรียนรู้ (learning) 3) ความต้องการใจ (needs and motives) 4) บุคลิกภาพ (personality) 5) ทศนคติ (attitude) และ 6) ค่านิยมและวิถีชีวิต (value and lifestyles)

1.2 ปัจจัยภายนอก ได้แก่ 1) ครอบครัว (family) 2) กลุ่มอ้างอิง (reference group) 3) วัฒนธรรม (culture) และ 4) ชั้นทางสังคม (social class)

2) นำผลการสัมภาษณ์ มาสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ร่วมกับประยุกต์จากแบบวัดความสุขด้วยตนเอง ของ ชาญวิทย์ วสันต์ธนาวัฒน์, 2551 โดยมีลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราวัด ลิเคิร์ต (Likert Scale) ซึ่งข้อมูลที่ได้จะเป็นสเกลอันดับภาคขึ้นที่มี 5 ระดับ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. 2541) ดังนี้

ระดับ 5	หมายถึง	ระดับความสุขมากที่สุด
ระดับ 4	หมายถึง	ระดับความสุขมาก
ระดับ 3	หมายถึง	ระดับความสุขปานกลาง
ระดับ 2	หมายถึง	ระดับความสุขน้อย
ระดับ 1	หมายถึง	ระดับความสุขน้อยที่สุด

โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	4.24 – 5.00	หมายถึงระดับ	ระดับความสุขมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.43 – 4.23	หมายถึงระดับ	ระดับความสุขมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.62 – 3.42	หมายถึงระดับ	ระดับความสุขปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.81 – 2.61	หมายถึงระดับ	ระดับความสุขน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.80	หมายถึงระดับ	ระดับความสุขน้อยที่สุด

ขั้นตอนที่ 2

ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยของผู้ปั่นจักรยานกับระดับความสุข โดยนำปัจจัยที่ได้จากการสร้างแบบสอบถามในขั้นตอนที่ 1 ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มแบบบังเอิญ (accidental sampling)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการสร้างและการหาคุณภาพของแบบสอบถาม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลเป็นแบบสอบถามความคิดเห็น ซึ่งมีขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามดังนี้

1. ศึกษาโดยการทบทวน วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อพิจารณาโครงสร้างแบบสอบถามให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างไปสอบถามกับผู้ปั่นจักรยาน เพื่อหาปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมความสุขของผู้ปั่นจักรยาน
3. แบบสอบถามในขั้นตอนที่ 2 นำมาตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง จากนั้นนำเสนอแก่ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของคำถามในแต่ละข้อว่าตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) ของแบบสอบถาม โดยการเลือกให้เฉพาะข้อที่มีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (สิทธิธี ธีรธรรม. 2552: 141-142)

โดยใช้เกณฑ์การประเมินดังนี้

- | | | |
|----|-------------|-------------------------------------|
| +1 | หมายความว่า | มั่นใจว่าแบบสอบถามมีความสอดคล้อง |
| 0 | หมายความว่า | ไม่มั่นใจว่าแบบสอบถามมีความสอดคล้อง |
| -1 | หมายความว่า | มั่นใจว่าแบบสอบถามไม่มีความสอดคล้อง |

ผลจากการคำนวณได้ค่า IOC เท่ากับ 0.85 หลังจากนั้นปรับปรุงแบบสอบถามก่อนนำไปใช้จริง

4. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของชุดคำถามของแต่ละตัวแปรเพื่อทดสอบความคงที่ของชุดคำถามด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่า (Alpha Coefficiency) ของครอนบัค (Cronbach 1970: 161) โดยมีค่าระหว่าง $0 \leq \alpha \leq 1$ ซึ่งค่าที่ใกล้เคียงกับ 1 มาก แสดงว่า มีค่าความเชื่อมั่นสูง (สิทธิธี ธีรธรรม. 2552: 142) และแสดงว่าแบบสอบถามมีคุณภาพเหมาะสมที่จะนำไปใช้ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

โดยผลจากการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม พบว่า แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นรวมเท่ากับ 0.921 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นสูง (สิทธิ์ อธิสรณ์. 2552: 142) และแสดงว่าแบบสอบถามมีคุณภาพเหมาะสมที่จะนำไปใช้ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

จากการกำหนดกลุ่มตัวอย่างและวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ป็นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างกับผู้ป็นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน เพื่อหาปัจจัยที่ปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมความสุขของผู้ป็นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
2. เก็บรวบรวมข้อมูล โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ เมื่อสุ่มกลุ่มตัวอย่างได้แล้ว ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองพร้อมผู้ช่วย
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้แล้วมารวบรวมตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล เพื่อนำมาจัดกระทำก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถาม ทั้งหมดมาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม จากนั้นทำการแยกแบบสอบถาม ที่ไม่สมบูรณ์ออก และนำแบบสอบถามที่ถูกต้อง เรียบร้อยมาลงรหัสเพื่อนำมาประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บแบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น

1. การวิเคราะห์ระดับความสุขของผู้ป็นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
2. การวิเคราะห์ปัจจัยของผู้ป็นจักรยาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้ใช้สถิติเชิงพรรณนาสำหรับการอธิบายผลการศึกษาในเรื่องต่อไปนี้ คือ

1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยของผู้ป็นจักรยาน โดยใช้สถิติความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

1.2 การวิเคราะห์ระดับความสุขของผู้ป็นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2. ผู้วิจัยได้ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) สำหรับตัวแปรต้นเป็นช่วงมาตรา (Interval scale) และตัวแปรตามเป็นช่วงมาตรา (Interval scale)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย

1. สถิติพื้นฐานที่ใช้ได้แก่

1.1 คำร้อยละเพื่อใช้ในการอธิบายลักษณะข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) เพื่อใช้แปลความหมายของข้อมูลในด้านต่างๆ

1.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อใช้แปลความหมายของข้อมูลในด้านต่างๆ

2. สถิติทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) ใช้ในการหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตั้งแต่ 2 ตัวขึ้นไปว่ามีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันหรือไม่ลักษณะใด และความสัมพันธ์กันมากน้อยเพียงใด

โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าอยู่ระหว่าง $-1 \leq r \leq 1$ ความหมายของค่า r คือเครื่องหมายบวกและลบจะเป็นตัวบ่งบอกถึงทิศทางของความสัมพันธ์

ค่า r ที่มีค่าเป็นบวกหมายถึงตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน

ค่า r ที่มีค่าเป็นลบ หมายถึงตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามสำหรับขนาดของความสัมพันธ์สามารถดูได้จากค่า r ที่เป็นตัวเลข

ค่า r ที่มีค่าสูง (ค่าเข้าใกล้ 1) หมายถึงมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันและมีสัมพันธ์กันมาก

ค่า r ที่มีค่าต่ำ (ค่าเข้าใกล้ -1) หมายถึงมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามและมีสัมพันธ์กันน้อย

ค่า r ที่มีค่าเป็นศูนย์หมายถึงไม่มีความสัมพันธ์กันเลย

ค่า r ที่มีค่าเข้าใกล้ศูนย์หมายถึงมีความสัมพันธ์กันน้อย

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเรื่อง "ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ป็นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล" การวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลผลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
df	แทน	ค่าความอิสระของตัวแปร (Degree of Freedom)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
Sig.	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติ
H_0	แทน	สมมติฐานหลัก (Null Hypothesis)
H_1	แทน	สมมติฐานรอง (Alternative Hypothesis)

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำอธิบาย เป็น 4 ส่วน โดยเรียงลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสุขของผู้ป็นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยกำหนดพฤติกรรมความสุขของผู้ป็นจักรยาน

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลปัจจัยด้านผู้ให้บริการ ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ต่อเดือน ประเภทของจักรยานที่ใช้
ประสบการณ์ในการปั่นจักรยาน และความถี่ในการปั่นจักรยาน โดยใช้สถิติพื้นฐาน คือ การแจกแจง
ความถี่ โดยแจกแจงจำนวนและร้อยละ ดังนี้

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	308	77.0
หญิง	92	23.0
รวม	400	100.0
2. อายุ		
18 - 24 ปี	108	27.0
25 - 34 ปี	158	39.5
35 - 44 ปี	87	21.8
45 - 54 ปี	32	8.0
55 - 60 ปี	15	3.8
รวม	400	100.0
3. อาชีพ		
นักเรียน/นักศึกษา	88	22.0
ข้าราชการ	47	11.8
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	41	10.2
พนักงานบริษัทเอกชน	188	47.0
ธุรกิจส่วนตัว	24	6.0
อื่นๆ	12	3.0
รวม	400	100.00
4. รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 15,000 บาท	64	16.0
15,001 - 30,000 บาท	163	40.8

ตาราง (ต่อ)

ข้อมูลปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
30,001- 50,000 บาท	88	22.0
45,001 - 60,000 บาท	36	9.0
มากกว่า 60,000 บาท	49	12.2
รวม	400	100.00
5. ประเภทของจักรยานที่ใช้		
จักรยานเสือหมอบ	96	24.0
จักรยานพับ	14	3.5
จักรยานท่องเที่ยว	48	12.0
จักรยานเสือภูเขา	163	40.8
จักรยานทั่วไป	79	19.8
รวม	400	100.00
6. ประสบการณ์การปั่นจักรยาน		
น้อยกว่า 1 ปี	44	11.0
1 - 5 ปี	178	44.5
6 - 10 ปี	139	34.8
มากกว่า 10 ปี	39	9.8
รวม	400	100.00
7. ความถี่ในการปั่นจักรยาน (ต่อสัปดาห์)		
1 – 2 วัน	111	27.8
3 – 4 วัน	86	21.5
5 – 6 วัน	150	37.5
ทุกวัน	53	13.2
รวม	400	100.00

จากตาราง 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล โดยผู้ตอบแบบสอบถามในการศึกษาค้างนี้มีจำนวน 400 คน จำแนกตามตัวแปร ดังนี้

เพศ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 308 คน คิดเป็นร้อยละ 77.0 เพศหญิงจำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 23.0

อายุ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อายุระหว่าง 25-35 ปี จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 รองลงมาอายุ 18-24 จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 ถัดมาอายุ 35-44 ปี จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 21.8 อายุ 45-54 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0 และอายุ 55-60 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.8

อาชีพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 47.0 รองลงมา นักเรียน/นักศึกษา จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 อาชีพ ข้าราชการ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8 อาชีพ พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 10.2 อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0 และอาชีพอื่นๆ ได้แก่ รับจ้างทั่วไป อาชีพอิสระ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.0

รายได้ต่อเดือน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 15,001-30,000 บาท จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 รองลงมา รายได้ 30,001-50,000 บาท จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 รายได้ ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 15,000 บาท จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 รายได้ มากกว่า 60,000 บาท จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 12.2 และรายได้ 45,001-60,000 บาท จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 9.0

ประเภทของจักรยานที่ใช้ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้จักรยานเสือภูเขา จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 รองลงมาจักรยานเสือหมอบ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 จักรยานทั่วไป จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.8 จักรยานท่องเที่ยว จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 จักรยานพับ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5

ประสบการณ์การปั่นจักรยาน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีประสบการณ์การปั่นจักรยาน 1-5 ปี จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.5 รองลงมา 6-10 ปี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8 น้อยกว่า 1 ปี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 และมากกว่า 10 ปี จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 9.8

ความถี่ในการปั่นจักรยาน (ต่อสัปดาห์) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความถี่ในการปั่นจักรยาน 5-6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 รองลงมา 1-2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8 ถัดมา 3-4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 21.5 และ ทุกวัน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 13.2

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยใช้สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสุขของผู้บ้านจักรยาน ในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล

ความสุขของผู้บ้านจักรยาน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความสุข
1. ท่านรู้สึกเพลิดเพลินกับการปั่นจักรยาน	3.61	0.966	มาก
2. การปั่นจักรยานทำให้ท่านมีสุขภาพที่ดี	3.69	0.950	มาก
3. การปั่นจักรยานทำให้ท่านมีบุคลิกภาพที่ดี	3.64	0.919	มาก
4. การปั่นจักรยานทำให้ท่านคลายเครียด	3.73	0.972	มาก
5. การปั่นจักรยานทำให้ท่านพัฒนาศักยภาพ	3.70	0.896	มาก
6. ท่านจะรู้สึกหงุดหงิดถ้าไม่ได้ปั่นจักรยาน	3.75	0.860	มาก
7. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านคุ้มค่า	3.84	0.803	มาก
8. ท่านรู้สึกภูมิใจเมื่ออยู่ท่ามกลางผู้คน	3.67	1.014	มาก
9. ท่านตื่นนอนด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย	3.75	1.019	มาก
10. ท่านมีความมุ่งมั่นและตั้งใจ	3.75	0.969	มาก
11. ท่านมีชีวิตที่ดี	3.69	0.884	มาก
12. ท่านคิดว่าโลกนี้เป็นสิ่งที่สวยงาม	3.77	0.913	มาก
13. ท่านหัวเราะได้อย่างเต็มที่	3.68	0.891	มาก
14. ท่านพอใจกับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของท่าน	3.64	0.976	มาก
15. ท่านมักจะมองทุกอย่างเป็นสิ่งสวยงาม	3.61	0.995	มาก
16. ท่านเป็นคนว่าจริงเมื่ออยู่กับผู้คนรอบข้าง	3.77	1.076	มาก
17. ท่านสามารถบริหารเวลาเพื่อทำในสิ่งที่ท่านต้องการ	3.82	0.956	มาก
18. ท่านสามารถควบคุมตัวเองได้ดี	3.72	0.980	มาก
19. ท่านรู้สึกว่าท่านสามารถทำทุกๆ อย่างได้	3.91	0.928	มาก
20. ท่านรู้สึกตื่นตัวอย่างเต็มที่	3.80	0.977	มาก
21. ท่านมีความสุขและความอิมเมจ	3.76	1.034	มาก
22. ท่านมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการใช้ชีวิต	3.74	0.935	มาก
23. ท่านรู้สึกมีพลังในการใช้ชีวิตอย่างมาก	3.56	0.780	มาก
24. ท่านสามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้ดี	3.49	0.704	มาก
25. ท่านรู้สึกสนุกไปกับผู้คนรอบข้าง	3.81	0.573	มาก
26. ท่านมีความทรงจำที่แสนมีความสุข	3.48	1.083	มาก
ผลรวมความสุขของผู้บ้านจักรยาน	3.70	0.372	มาก

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ภาพรวมของระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.372 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อมีรายละเอียดดังนี้

ในข้อ ความรู้สึกว่าท่านสามารถทำทุกๆ อย่างได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.928 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ความรู้สึกว่าคุณค่าของตัวท่านคุ้มค่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.803 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และสามารถบริหารเวลาเพื่อทำในสิ่งที่ท่านต้องการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.956 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ในสามอันดับแรก

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยกำหนดพฤติกรรมความสุขของผู้ปั่นจักรยาน

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยกำหนดพฤติกรรมความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ประกอบด้วย ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก โดยใช้สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายในด้านการรับรู้

ปัจจัยภายในด้านการรับรู้	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความ คิดเห็น
1. ท่านเลือกปั่นจักรยานเพราะได้เห็นข้อมูลผ่านทางอินเทอร์เน็ต	4.10	1.015	มาก
2. ท่านรับรู้ว่าการปั่นจักรยานทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.14	0.910	มาก
3. บุคคลใกล้ชิดของท่านมีการบอกต่อถึงความสุขในการปั่นจักรยาน	4.13	0.995	มาก
ผลรวมปัจจัยภายในด้านการรับรู้	4.12	0.771	มาก

จากตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยภายในด้านการรับรู้ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ภาพรวมของปัจจัยภายในด้านการรับรู้ มีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.771 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อมีรายละเอียดดังนี้

ในข้อ การรับรู้ว่าการปั่นจักรยานทำให้ร่างกายแข็งแรง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.910 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือบุคคลใกล้ชิดมีการบอกต่อถึงความสุขในการปั่นจักรยาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.995 มีความคิด

เป็นอยู่ในระดับมาก และข้อการเลือกปั่นจักรยานเพราะได้เห็นข้อมูลผ่านทางอินเทอร์เน็ต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.015 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายในด้านการเรียนรู้

ปัจจัยภายในด้านการเรียนรู้	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. ท่านได้ศึกษามาว่าการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง	3.94	0.939	มาก
2. ท่านเรียนรู้มาจากครอบครัวถึงประโยชน์ในการปั่นจักรยาน	3.92	0.887	มาก
3. ท่านเลือกปั่นจักรยานหากมีการพูดถึงหรือเห็นโฆษณาซ้ำๆ	4.08	0.969	มาก
ผลรวมปัจจัยภายในด้านการเรียนรู้	3.98	0.748	มาก

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยภายในด้านการเรียนรู้ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ภาพรวมของปัจจัยภายในด้านการเรียนรู้ มีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.98 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.748 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อมีรายละเอียดดังนี้

ในข้อ การเลือกปั่นจักรยานหากมีการพูดถึงหรือเห็นโฆษณาซ้ำๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.969 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ การได้ศึกษามาว่าการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.939 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อการเรียนรู้มาจากครอบครัวถึงประโยชน์ในการปั่นจักรยาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.887 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายในด้านความต้องการแรงจูงใจ

ปัจจัยภายในด้านความต้องการแรงจูงใจ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. การมีสถานที่ปั่นจักรยานที่ปลอดภัย สามารถจูงใจให้ท่าน เลือกปั่นจักรยานได้	3.99	1.049	มาก
2. ท่านเลือกปั่นจักรยานเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	3.82	1.096	มาก
3. ท่านเลือกปั่นจักรยานเพื่อต้องการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน	3.77	1.060	มาก
ผลรวมปัจจัยภายในด้านความต้องการแรงจูงใจ	3.85	0.910	มาก

จากตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยภายในด้านความต้องการแรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ภาพรวมของปัจจัยภายในด้านความต้องการแรงจูงใจ มีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.85 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.910 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อมีรายละเอียดดังนี้

ในข้อ การมีสถานที่ปั่นจักรยานที่ปลอดภัย สามารถจูงใจให้เลือกปั่นจักรยานได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.049 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ การเลือกปั่นจักรยานเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.096 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อการเลือกปั่นจักรยานเพื่อต้องการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.060 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายในด้านบุคลิกภาพ

ปัจจัยภายในด้านบุคลิกภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1.ท่านชอบหากิจกรรมทำในเวลาว่าง	3.66	1.092	มาก
2. ท่านชอบออกกำลังกาย	3.74	1.039	มาก
3. ท่านชอบติดตามความทันสมัยและกระแสความนิยมในสังคม	3.74	1.110	มาก
ผลรวมปัจจัยภายในด้านบุคลิกภาพ	3.71	0.934	มาก

จากตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยภายในด้านบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์กับความ
สุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ภาพรวมของปัจจัยภายในด้านบุคลิกภาพ มีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมี
ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.71 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.934 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อมีรายละเอียด
ดังนี้

ในข้อ การชอบออกกำลังกาย และความชอบติดตามความทันสมัยและกระแสความนิยมใน
สังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.039 และ 1.110 ตามลำดับ มีความคิดเห็น
อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ท่านชอบหากิจกรรมทำในเวลาว่าง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 ค่าเบี่ยงเบน
มาตรฐานเท่ากับ 1.092 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายในด้านทัศนคติ

ปัจจัยภายในด้านทัศนคติ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความ คิดเห็น
1. ท่านรู้สึกชอบในการปั่นจักรยาน	4.06	1.003	มาก
2. ท่านรู้สึกดีต่อการปั่นจักรยาน	3.97	0.953	มาก
3. ท่านรู้สึกว่าการเล่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง	3.89	0.992	มาก
ผลรวมปัจจัยภายในด้านทัศนคติ	3.97	0.759	มาก

จากตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยภายในด้านทัศนคติ ที่มีความสัมพันธ์กับ
ความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ภาพรวมของปัจจัยภายในด้านทัศนคติ มีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมี
ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.97 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.759 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อมีรายละเอียด
ดังนี้

ในข้อ การรู้สึกชอบในการปั่นจักรยาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ
1.003 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ การรู้สึกดีต่อการปั่นจักรยาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.953 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อความรู้สึกรู้สึกว่าการ
ปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ
0.992 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายในด้านค่านิยมและวิถีชีวิต

ปัจจัยภายในด้านค่านิยมและวิถีชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. ท่านเลือกปั่นจักรยานตามกระแสนิยมของสังคม	3.62	0.992	มาก
2. ท่านเลือกปั่นจักรยานตามกระแสรักสุขภาพ	3.72	1.000	มาก
3. ท่านเลือกปั่นจักรยานเพราะสามารถตอบสนองการใช้ชีวิตประจำวันของท่านได้	3.74	1.073	มาก
ผลรวมปัจจัยภายในด้านค่านิยมและวิถีชีวิต	3.69	0.845	มาก

จากตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยภายในด้านค่านิยมและวิถีชีวิต ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ภาพรวมของปัจจัยภายในด้านค่านิยมและวิถีชีวิต มีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.69 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.845 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีรายละเอียดดังนี้

ในข้อ การเลือกปั่นจักรยานเพราะสามารถตอบสนองการใช้ชีวิตประจำวันของท่านได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.073 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ การเลือกปั่นจักรยานตามกระแสรักสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.000 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อการเลือกปั่นจักรยานตามกระแสนิยมของสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.992 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายนอกด้านครอบครัว

ปัจจัยภายนอกด้านครอบครัว	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. คนในครอบครัวของท่านมีการปั่นจักรยานอยู่เป็นประจำ	3.62	1.112	มาก
2. คนในครอบครัวชักชวนให้ท่านปั่นจักรยาน	3.73	1.036	มาก
3. ท่านเลือกปั่นจักรยานตามความต้องการของครอบครัว	3.82	1.078	มาก
ผลรวมปัจจัยภายนอกด้านครอบครัว	3.72	0.868	มาก

จากตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยภายนอกด้านครอบครัว ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ภาพรวมของปัจจัยภายนอกด้านครอบครัว มีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.72 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.868 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อมีรายละเอียดดังนี้

ในข้อ การเลือกปั่นจักรยานตามความต้องการของครอบครัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.078 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ คนในครอบครัวชักชวนให้ปั่นจักรยาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.036 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อคนในครอบครัวมีการปั่นจักรยานอยู่เป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.121 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายนอกด้านกลุ่มอ้างอิง

ปัจจัยภายนอกด้านกลุ่มอ้างอิง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความ คิดเห็น
1. ท่านเลือกปั่นจักรยานตามแบบดารา หรือนักกีฬาที่ชื่นชอบ	3.73	1.025	มาก
2. ท่านเลือกปั่นจักรยานตามกลุ่มเพื่อน	3.77	1.055	มาก
3. ท่านเลือกปั่นจักรยานตามกลุ่มครอบครัว ตัวท่าน	3.79	1.060	มาก
ผลรวมปัจจัยภายนอกด้านกลุ่มอ้างอิง	3.76	0.894	มาก

จากตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยภายนอกด้านกลุ่มอ้างอิง ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ภาพรวมของปัจจัยภายนอกด้านกลุ่มอ้างอิง มีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.76 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.894 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อมีรายละเอียดดังนี้

ในข้อ การเลือกปั่นจักรยานตามกลุ่มครอบครัว ตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.060 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ การเลือกปั่นจักรยานตามกลุ่มเพื่อน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.055 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อการปั่นจักรยานตามแบบดารา หรือนักกีฬาที่ชื่นชอบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.025 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายนอกด้านวัฒนธรรม

ปัจจัยภายนอกด้านวัฒนธรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความ คิดเห็น
1. ท่านคิดว่าการปั่นจักรยานสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตใน สังคมไทย	3.63	1.130	มาก
2. ท่านคิดว่าการปั่นจักรยานมีการถ่ายทอดมาตั้งแต่อดีต	4.00	0.904	มาก
3. ท่านคิดว่าการปั่นจักรยานไม่ขัดต่อประเพณีวัฒนธรรมไทย	3.83	0.942	มาก
ผลรวมปัจจัยภายนอกด้านวัฒนธรรม	3.82	0.814	มาก

จากตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยภายนอกด้านวัฒนธรรม ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ภาพรวมของปัจจัยภายนอกด้านวัฒนธรรม มีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.82 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.814 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อมีรายละเอียดดังนี้

ในข้อ ความคิดเห็นว่าการปั่นจักรยานมีการถ่ายทอดมาตั้งแต่อดีต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.904 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ความคิดเห็นการปั่นจักรยานไม่ขัดต่อประเพณีวัฒนธรรมไทย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.942 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อความคิดเห็นการปั่นจักรยานสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในสังคมไทย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.130 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ตาราง 12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลปัจจัยภายนอกด้านชั้นทางสังคม

ปัจจัยภายนอกด้านชั้นทางสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความ คิดเห็น
1. ทุกคนในสังคมสามารถปั่นจักรยานได้	3.84	0.971	มาก
2. การปั่นจักรยานเหมาะสมกับทุกตำแหน่งหน้าที่การงาน	3.85	0.994	มาก
3. การปั่นจักรยานไม่มีการแบ่งแยกชั้นทางสังคม	3.81	0.958	มาก
ผลรวมปัจจัยภายนอกด้านชั้นทางสังคม	3.83	0.843	มาก

จากตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยภายนอกด้านชั้นทางสังคม ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ภาพรวมของปัจจัยภายนอกด้านชั้นทางสังคม มีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 และมีความแปรปรวนมาตรฐานเท่ากับ 0.843 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อมีรายละเอียดดังนี้

ในข้อ การปั่นจักรยานเหมาะสมกับทุกตำแหน่งหน้าที่การงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.994 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ทุกคนในสังคมสามารถปั่นจักรยานได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.971 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อการปั่นจักรยานไม่มีการแบ่งแยกชั้นทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.958 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์สมมติฐานโดยการทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยาน กับตัวแปรตาม ความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้ผลดังนี้

ตาราง 13 การวิเคราะห์ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานกับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

Variable		mean	S.D.	Cronbach's alpha	pe	le	nm	ps	at	vi	hl
pe	Pearson	4.12	0.771	0.702	1						
	Sig.										
le	Pearson	3.98	0.748	0.725	0.646**	1					
	Sig.				0.000						
nm	Pearson	3.85	0.910	0.812	0.698**	0.599*	1				
	Sig.				0.000	0.000					
ps	Pearson	3.71	0.934	0.831	0.643**	0.542**	0.824**	1			
	Sig.				0.000	0.000	0.000				
at	Pearson	3.97	0.759	0.763	0.729**	0.551**	0.580**	0.548**	1		
	Sig.				0.000	0.000	0.000	0.000			
vi	Pearson	3.69	0.845	0.769	0.447**	0.486**	0.401**	0.437**	0.494**	1	
	Sig.				0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		
hl	Pearson	3.70	0.372	0.790	0.075	0.181**	0.097	0.129**	0.209**	0.246**	1
	Sig.				0.134	0.000	0.052	0.010	0.000	0.000	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

- หมายเหตุ:
1. การรับรู้ (pe)
 2. การเรียนรู้ (le)
 3. ความต้องการแรงจูงใจ (nm)
 4. บุคลิกภาพ (ps)
 5. ทักษะ (at)
 6. ค่านิยมและวิถีชีวิต (vi)
 7. ระดับความสุข (hl)

จากตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์สมมติฐานโดยการทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยาน กับตัวแปรตาม ความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้ผลดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยภายในด้านการรับรู้ของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_0 : ปัจจัยภายในด้านการรับรู้ของผู้ปั่นจักรยานไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_1 : ปัจจัยภายในด้านการรับรู้ของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

พบว่า ค่า Sig (0.134) > α (0.05) จึงยอมรับ H_0 ปฏิเสธ H_1 สรุปได้ว่า ปัจจัยภายในด้านการรับรู้ของผู้ปั่นจักรยานไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยภายในด้านการเรียนรู้ของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_0 : ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานด้านการเรียนรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_1 : ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานด้านการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

พบว่า ค่า Sig (0.000) < α (0.05) จึงปฏิเสธ H_0 ยอมรับ H_1 สรุปได้ว่า ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานด้านการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยภายในด้านความต้องการแรงจูงใจของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_0 : ปัจจัยภายในด้านความต้องการแรงจูงใจของผู้ปั่นจักรยานไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_1 : ปัจจัยภายในด้านความต้องการแรงจูงใจของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

พบว่า ค่า Sig (0.052) > α (0.05) จึงยอมรับ H_0 ปฏิเสธ H_1 สรุปได้ว่า ปัจจัยภายในด้านความต้องการแรงจูงใจของผู้ปั่นจักรยานไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 4 ปัจจัยภายในด้านบุคลิกภาพของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_0 : ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานด้านบุคลิกภาพไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_1 : ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานด้านบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

พบว่า ค่า Sig (0.010) < α (0.05) จึงปฏิเสธ H_0 ยอมรับ H_1 สรุปได้ว่า ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานด้านบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01

สมมติฐานที่ 5 ปัจจัยภายในด้านทัศนคติมีความสัมพันธ์ของผู้ปั่นจักรยานกับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_0 : ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานด้านทัศนคติไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_1 : ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานด้านทัศนคติมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

พบว่า ค่า Sig (0.000) < α (0.05) จึงปฏิเสธ H_0 ยอมรับ H_1 สรุปได้ว่า ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานด้านทัศนคติมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01

สมมติฐานที่ 6 ปัจจัยภายในด้านค่านิยมและวิถีชีวิตของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_0 : ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานด้านค่านิยมและวิถีชีวิตไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_1 : ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานด้านค่านิยมและวิถีชีวิตมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

พบว่า ค่า Sig (0.000) < α (0.05) จึงปฏิเสธ H_0 ยอมรับ H_1 สรุปได้ว่า ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานด้านค่านิยมและวิถีชีวิตมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01

การวิเคราะห์สมมติฐานโดยการทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยภายนอกของผู้ปั่นจักรยาน กับตัวแปรตาม ความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้ผลดังนี้

ตาราง 14 การวิเคราะห์ปัจจัยภายนอกของผู้ปั่นจักรยานกับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

Variable		mean	S.D.	Cronbach's alpha	fa	rg	cu	sc	hl
fa	Pearson	3.72	0.868	0.733	1				
	Sig.								
rg	Pearson	3.76	0.894	0.816	0.638**	1			
	Sig.				0.000				
cu	Pearson	3.82	0.814	0.751	0.669**	0.751**	1		
	Sig.				0.000	0.000			
sc	Pearson	3.83	0.843	0.832	0.584**	0.704**	0.788**	1	
	Sig.				0.000	0.000	0.000		
hl	Pearson	3.70	0.372	0.790	0.186**	0.904	0.104*	0.090	1
	Sig.				0.000	0.060	0.037	0.072	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

- หมายเหตุ:
1. ครอบครัว (fa)
 2. กลุ่มอ้างอิง (rg)
 3. วัฒนธรรม (cu)
 4. ชั้นทางสังคม (sc)
 5. ระดับความสุข (hl)

จากตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์สมมติฐานโดยการทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยภายนอกของผู้ปั่นจักรยาน กับตัวแปรตาม ความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้ผลดังนี้

สมมติฐานที่ 7 ปัจจัยภายนอกด้านครอบครัวของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_0 : ปัจจัยภายนอกด้านครอบครัวของผู้ปั่นจักรยานไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_1 : ปัจจัยภายนอกด้านครอบครัวของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

พบว่า ค่า Sig (0.000) < α (0.05) จึงปฏิเสธ H_0 ยอมรับ H_1 สรุปได้ว่า ปัจจัยภายนอกด้านครอบครัวของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01

สมมติฐานที่ 8 ปัจจัยภายนอกด้านกลุ่มอ้างอิงของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_0 : ปัจจัยภายนอกด้านกลุ่มอ้างอิงของผู้ปั่นจักรยานไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_1 : ปัจจัยภายนอกด้านกลุ่มอ้างอิงของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

พบว่า ค่า Sig (0.060) > α (0.05) จึง ยอมรับ H_0 ปฏิเสธ H_1 สรุปได้ว่า ปัจจัยภายนอกด้านครอบครัวของผู้ปั่นจักรยานไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 9 ปัจจัยภายนอกด้านวัฒนธรรมของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_0 : ปัจจัยภายนอกด้านวัฒนธรรมของผู้ปั่นจักรยานไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_1 : ปัจจัยภายนอกด้านวัฒนธรรมของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

พบว่า ค่า Sig (0.037) < α (0.05) จึงปฏิเสธ H_0 ยอมรับ H_1 สรุปได้ว่า ปัจจัยภายนอกด้านวัฒนธรรมของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05

สมมติฐานที่ 10 ปัจจัยภายนอกด้านเส้นทางสังคมของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_0 : ปัจจัยภายนอกด้านเส้นทางสังคมของผู้ปั่นจักรยานไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

H_1 : ปัจจัยภายนอกด้านเส้นทางสังคมของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

พบว่า ค่า Sig (0.072) > α (0.05) จึง ยอมรับ H_0 ปฏิเสธ H_1 สรุปได้ว่า ปัจจัยภายนอกด้านเส้นทางสังคมของผู้ปั่นจักรยานไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ตาราง 15 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมความสุขของผู้ปั่นจักรยาน		ความสุขของผู้ปั่นจักรยานใน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล
1. ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยาน		
1.1 การรับรู้		x
1.2 การเรียนรู้		✓
1.3 ความต้องการแรงจูงใจ		x
1.4 บุคลิกภาพ		✓
1.5 ทักษะคติ		✓
1.6 ค่านิยมและวิถีชีวิต		✓
2. ปัจจัยภายนอกของผู้ปั่นจักรยาน		
2.1 ครอบครัว		✓
2.2 กลุ่มอ้างอิง		x
2.3 วัฒนธรรม		✓
2.4 ชั้นทางสังคม		x

หมายเหตุ

✓ หมายถึง

มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ใน
กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล

x หมายถึง

ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ใน
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยนี้จะสามารถทราบถึงปัจจัยด้านต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลจากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นข้อมูลส่วนหนึ่งเพื่อให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนได้นำไปพัฒนาแนวทางการให้บริการพื้นที่หรือเส้นทางปั่นจักรยานสำหรับประชาชน ซึ่งนอกจากจะเป็นการส่งเสริมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันแล้วเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

สังเขปการวิจัย

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานหรือผู้ที่สนใจ ในการนำไปพัฒนารูปแบบการให้บริการที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ปั่นจักรยาน การจูงใจให้ผู้ที่มีศักยภาพที่จะใช้จักรยานได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและหันมาใช้จักรยานมากยิ่งขึ้น รวมถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสุขของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลได้อย่างยั่งยืนสืบไป

สมมติฐานในการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยภายในด้านการรับรู้ของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยภายในด้านการเรียนรู้ของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยภายในด้านความต้องการแรงจูงใจของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 4 ปัจจัยภายในด้านบุคลิกภาพของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 5 ปัจจัยภายในด้านทัศนคติของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 6 ปัจจัยภายในด้านค่านิยมและวิถีชีวิตของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 7 ปัจจัยภายนอกด้านครอบครัวของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 8 ปัจจัยภายนอกด้านกลุ่มอ้างอิงของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 9 ปัจจัยภายนอกด้านวัฒนธรรมของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 10 ปัจจัยภายนอกด้านเส้นทางสังคมของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

เพศ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 308 คน คิดเป็นร้อยละ 77.0 เพศหญิงจำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 23.0

อายุ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 25 – 35 ปี จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 รองลงมาอายุ 18 – 24 จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 ถัดมาอายุ 35 – 44 ปี จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 21.8 อายุ 45 – 54 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0 และอายุ 55 – 60 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.8

อาชีพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 47.0 รองลงมา นักเรียน/นักศึกษา จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 อาชีพ

ข้าราชการ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8 อาชีพ พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 10.2 อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0 และอาชีพ อื่นๆ ได้แก่ รับจ้างทั่วไป อาชีพอิสระ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.0

รายได้ต่อเดือน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 15,001 – 30,000 บาท จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 รองลงมา รายได้ 30,001 – 50,000 บาท จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 รายได้ ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 15,000 บาท จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 รายได้ มากกว่า 60,000 บาท จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 12.2 และรายได้ 45,001 – 60,000 บาท จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 9.0

ประเภทของจักรยานที่ใช้ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้จักรยานเสือภูเขา จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 รองลงมาจักรยานเสือหมอบ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 จักรยานทั่วไป จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.8 จักรยานท่องเที่ยว จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 จักรยานพับ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5

ประสบการณ์การปั่นจักรยาน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีประสบการณ์การปั่นจักรยาน 1 – 5 ปี จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.5 รองลงมา 6 – 10 ปี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8 น้อยกว่า 1 ปี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 และมากกว่า 10 ปี จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 9.8

ความถี่ในการปั่นจักรยาน (ต่อสัปดาห์) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความถี่ในการปั่นจักรยาน 5 – 6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 รองลงมา 1 – 2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8 ถัดมา 3 – 4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 21.5 และ ทุกวัน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 13.2

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ภาพรวมของระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.70 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.372 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ความรู้สึกของท่านสามารถทำทุกๆ อย่างได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.928 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ความรู้สึกว่าคุณค่าของคุณมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.803 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และความ

สามารถบริหารเวลาเพื่อทำในสิ่งที่ท่านต้องการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.956 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ในสามอันดับแรก

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยกำหนดพฤติกรรมความสุขของผู้ปั่นจักรยาน

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยกำหนดพฤติกรรมความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ประกอบด้วย ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก โดยใช้สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สามารถสรุปผลที่ได้จากการศึกษาดังนี้

ปัจจัยภายในด้านการรับรู้ ภาพรวมมีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.12 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.771 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ในข้อ การรับรู้ว่าการปั่นจักรยานทำให้ร่างกายแข็งแรง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.910 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือบุคคลใกล้ชิดมีการบอกถึงความสุขในการปั่นจักรยาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.995 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อการเลือกปั่นจักรยานเพราะได้เห็นข้อมูลผ่านทางอินเทอร์เน็ต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.015 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ปัจจัยภายในด้านการเรียนรู้ ภาพรวมมีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.98 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.748 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ การเลือกปั่นจักรยานหากมีการพูดถึงหรือเห็นโฆษณาซ้ำๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.969 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ การได้ศึกษามารู้ว่าการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.939 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อการเรียนรู้มาจากครอบครัวถึงประโยชน์ในการปั่นจักรยาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.887 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ปัจจัยภายในด้านความต้องการแรงจูงใจ ภาพรวมมีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.85 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.910 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ การมีสถานที่ปั่นจักรยานที่ปลอดภัย สามารถจูงใจให้เลือกปั่นจักรยานได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.049 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ การเลือกปั่นจักรยานเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.096 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อการเลือกปั่นจักรยานเพื่อต้องการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.060 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ปัจจัยภายในด้านบุคลิกภาพ ภาพรวมมีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.71 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.934 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ การชอบ

ออกกำลังกาย และความชอบติดตามความทันสมัยและกระแสความนิยมในสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.039 และ 1.110 ตามลำดับ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ท่านชอบหากิจกรรมทำในเวลาว่าง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.092 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ปัจจัยภายในด้านทัศนคติ ภาพรวมมีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.97 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.759 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ การรู้สึกชอบในการปั่นจักรยาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.003 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ การรู้สึกดีต่อการปั่นจักรยาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.953 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อความรู้สึกว่าการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.992 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ปัจจัยภายในด้านค่านิยมและวิถีชีวิต ภาพรวมมีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.69 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.845 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ การเลือกปั่นจักรยานเพราะสามารถตอบสนองการใช้ชีวิตประจำวันของท่านได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.073 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ การเลือกปั่นจักรยานตามกระแสรักสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.000 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อการเลือกปั่นจักรยานตามกระแสนิยมของสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.992 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ปัจจัยภายนอกด้านครอบครัว ภาพรวมมีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.72 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.868 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ การเลือกปั่นจักรยานตามความต้องการของครอบครัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.078 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ คนในครอบครัวชักชวนให้ปั่นจักรยาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.036 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อคนในครอบครัวมีการปั่นจักรยานอยู่เป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.121 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ปัจจัยภายนอกด้านกลุ่มอ้างอิง ภาพรวมมีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.76 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.894 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ การเลือกปั่นจักรยานตามกลุ่มคนรอบๆ ตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.060 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ การเลือกปั่นจักรยานตามกลุ่มเพื่อน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.055 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อการปั่นจักรยานตามแบบ

ดารา หรือนักกีฬาที่ชื่นชอบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.025 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ปัจจัยภายนอกด้านวัฒนธรรม ภาพรวมมีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.82 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.814 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ความคิดว่าการปั่นจักรยานมีการถ่ายทอดมาตั้งแต่อดีต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.904 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ความคิดว่าการปั่นจักรยานไม่ขัดต่อประเพณีวัฒนธรรมไทย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.942 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อความคิดว่าการปั่นจักรยานสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในสังคมไทย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.130 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ปัจจัยภายนอกด้านชั้นทางสังคม ภาพรวมมีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.83 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.843 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ การปั่นจักรยานเหมาะสมกับทุกตำแหน่งหน้าที่การงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.994 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ทุกคนในสังคมสามารถปั่นจักรยานได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.971 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และข้อการปั่นจักรยานไม่มีการแบ่งแยกชั้นทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.958 มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

อภิปรายผล

จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล สามารถสรุปประเด็นสำคัญมาอภิปรายได้ ดังนี้

ผลการศึกษาปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานที่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่า ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานในภาพรวมมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยสามารถอธิบายในแต่ละด้านได้ดังนี้

ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานด้านการเรียนรู้ มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ทั้งนี้เป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างผู้ปั่นจักรยานส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า หากมีการพูดถึงหรือเห็นโฆษณาใดๆ จะทำให้มีผลต่อการเลือกปั่นจักรยาน โดยส่วนใหญ่ได้มีการศึกษามาว่าการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง ซึ่งได้มีการเรียนรู้มาจากครอบครัวถึงประโยชน์ในการปั่นจักรยานมาก่อน ซึ่งหากผู้ปั่นจักรยานมีความรู้เกี่ยวกับการปั่นจักรยานเป็นอย่างดีก็จะทำให้การปั่นจักรยานนั้นมีความสุขเพิ่มมากขึ้น

ขึ้นนั่นเอง โดยมนุษย์ทุกคนมีการเรียนรู้ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต ในการเรียนรู้มีทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน บางคนเรียนรู้จากการอ่าน จากการจดจำ รวมถึงการเรียนรู้จาก ประสบการณ์จากการยกตัวอย่างวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย มนุษย์จะมีความถนัดในการเรียนรู้ที่ แตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตการเป็นอยู่ การศึกษาการใช้เวลาว่างเป็นการเพิ่มความอิสระรวมถึง ประสบการณ์ ในการเรียนรู้ของผู้เรียนคือ การเพิ่มระดับคุณภาพชีวิต โดย Negley (2002) ได้ศึกษา ความสอดคล้องระหว่างผลประโยชน์ของการใช้เวลาว่างเป็นตัวใกล้เคียงของผลกระทบจากแรงจูงใจ การใช้เวลาว่างในการสร้างความพึงพอใจในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจในการใช้เวลาว่างมี อิทธิพลสำคัญต่อประโยชน์ในการใช้เวลาว่าง และแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างมีอิทธิพลโดยตรงต่อ ความพึงพอใจในชีวิตผ่านทางผลรวมของแรงจูงใจในการใช้เวลาว่างทั้งทางตรงและทางอ้อม

ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานด้านบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่น จักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ทั้งนี้เป็นเพราะกลุ่ม ตัวอย่างผู้ปั่นจักรยานส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพเป็นคนชอบออกกำลังกาย และชอบติดตามความทันสมัย และกระแสความนิยมในสังคม ทั้งยังชอบหากิจกรรมทำในเวลาว่าง การปั่นจักรยานจึงเป็นส่วนหนึ่งในการ ดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปั่นจักรยานนั้น เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และยังทำให้การใช้ ชีวิตมีความสุขเพิ่มมากยิ่งขึ้น ซึ่ง Kraus (1971) กล่าวว่า เวลาว่างคือช่วงเวลาที่เหลือจากการทำงาน ประจำ เวลานอน หรือเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน ซึ่งหากบุคคลสามารถจัดสรรเวลาที่เหลือจาก กระทำต่างๆ ในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับบุคลิกภาพส่วนตัวของตน เพื่อให้ได้มีการพักผ่อนและ ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อผ่อนคลาย จะทำให้บุคคลนั้นมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีความสุข การใช้เวลา ว่างจึงเป็นกระบวนการพัฒนาความคิดและพัฒนาความเข้าใจของแต่ละบุคคลในรูปแบบการดำเนิน ชีวิตและสังคมให้สอดคล้องกับบุคลิกภาพของตน เพื่อความสุขในการดำเนินชีวิต

ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยาน ด้านทัศนคติ มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่น จักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ทั้งนี้เป็นเพราะกลุ่ม ตัวอย่างผู้ปั่นจักรยานส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการปั่นจักรยานโดยมีความรู้สึกชอบในการปั่นจักรยาน รู้สึกดีต่อการปั่นจักรยาน และมีความรู้สึกว่าการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง จึงทำ ให้ปัจจัยภายในด้าน ด้านทัศนคติมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ใน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่ง ศักดิ์สิทธิ์ เจริญพุดพิงศ์ (2556) กล่าวว่า การใช้เวลาว่างที่เป็น ประโยชน์มีความสำคัญเพราะสามารถเพิ่มพูนศักยภาพหรือลดทอนประสิทธิภาพของบุคคลได้ หาก บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้เวลาว่าง รู้จักการใช้เวลาว่างในการดำเนินชีวิตย่อมส่งผลต่อการบริหาร เวลาที่มีประสิทธิภาพ และนำพามาซึ่งความสุขในการดำเนินชีวิต

ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยานด้านค่านิยมและวิถีชีวิต มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ทั้งนี้เป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างผู้ปั่นจักรยานส่วนใหญ่เลือกปั่นจักรยานเพราะสามารถตอบสนองการใช้ชีวิตประจำวันได้ ทั้งยังเลือกปั่นจักรยานตามกระแสรักสุขภาพ และเลือกปั่นจักรยานตามกระแสนิยมของสังคม เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ซึ่งการที่เลือกปั่นจักรยานที่สอดคล้องกับค่านิยมและวิถีชีวิตทำให้การปั่นจักรยานนั้นมีความสุขเพิ่มมากยิ่งขึ้น Dattilo (2002) กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง เป็นการเปิดโอกาสแต่ละบุคคลเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตในการใช้เวลาว่างซึ่งช่วยสร้างความเข้าใจในศักยภาพในการใช้เวลาว่างให้มีผลต่อคุณภาพชีวิต ดังนั้นการใช้เวลาว่างจึงเป็นกระบวนการซึ่งแต่ละบุคคลได้รับความพึงพอใจในการใช้เวลาว่างและตระหนักถึงผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งการเรียนรู้ค่านิยมและวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่าง เช่น กิจกรรมนันทนาการทักษะการแก้ปัญหา และการตระหนักในการเรียนรู้ ทำให้เข้าถึงการใช้เวลาว่างเพื่อให้ได้รับสุขภาพที่ดี และมีความสุขในการใช้ชีวิต

ผลการศึกษาปัจจัยภายนอกของผู้ปั่นจักรยานที่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่า ปัจจัยภายนอกของผู้ปั่นจักรยานในภาพรวมมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยสามารถอธิบายในแต่ละด้านได้ดังนี้

ปัจจัยภายนอกของผู้ปั่นจักรยานด้านครอบครัว มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ทั้งนี้เป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลมีความคิดเห็นว่า การเลือกปั่นจักรยานตามความต้องการของครอบครัว หรือคนในครอบครัวชักชวนให้ปั่นจักรยาน ซึ่งคนในครอบครัวมีการปั่นจักรยานอยู่เป็นประจำ ซึ่งหากสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทุกคนในครอบครัวสามารถทำร่วมกันในการใช้เวลาว่างแต่ละวัน หรือสามารถมีปฏิสัมพันธ์ในเรื่องที่ชอบเหมือนกันนั้น จะทำให้การดำเนินชีวิตของทุกคนในครอบครัวมีความสุขมากยิ่งขึ้น จึงเป็นเหตุผลให้ปัจจัยภายนอกของผู้ปั่นจักรยานด้านครอบครัว มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่ง Lee and Lin (2009) เห็นว่า การใช้เวลาว่างร่วมกันของคนในครอบครัวในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ทำให้บุคคลในครอบครัวที่ทำกิจกรรมร่วมกันรู้สึกมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต จะส่งผลถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ปัจจัยภายนอกของผู้ปั่นจักรยานด้านวัฒนธรรม มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ทั้งนี้เป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลมีความคิดเห็นว่า การปั่นจักรยานนั้นมีการ

ถ่ายทอดมาตั้งแต่อดีต โดยที่การปั่นจักรยานนั้นไม่ขัดต่อประเพณีวัฒนธรรมของประเทศไทย และการปั่นจักรยานนั้นยังสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในสังคมไทย ด้วยเป็นเพราะการปั่นจักรยานเป็นการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ของคนในสังคม ซึ่งหากการกระทำดังกล่าวไม่ขัดต่อแบบแผนวัฒนธรรมที่มีมา การดำเนินกิจกรรมในการปั่นจักรยานก็จะเป็นการดำเนินไปด้วยความสุขของผู้ปั่นจักรยานเองและบุคคลรอบข้าง จึงทำให้ ปัจจัยภายนอกของผู้ปั่นจักรยานด้านวัฒนธรรม มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของผู้ปั่นจักรยาน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ดังที่ Bammel and Bammel (1996) ได้กล่าวว่า การใช้เวลาว่างเป็นเสมือนเวลาว่าง คือ การใช้เวลาว่างเป็นสิ่งสร้างอุปนิสัย และทำให้คนเป็นคนอย่างที่เขาจะเป็น ไม่มีมาตรการหรือลักษณะสำหรับกิจกรรมพิเศษที่เป็นการใช้เวลาว่างหรือไม่ใช้เวลาว่าง การใช้เวลาว่างจึงเป็นภาวะของการดำรงอยู่ที่ไม่ขัดต่อวัฒนธรรมของสังคม คือการใช้เวลาว่างเป็นภาวะของการดำรงอยู่ที่ทัศนคติสภาพจิตใจ ซึ่งในช่วงเวลานั้นอาจจะไม่ได้ทำอะไรหรือทำกิจกรรมเพียงนิดหน่อยในช่วงว่าง การใช้เวลาว่างสำหรับคนหนึ่งอาจจะไม่ใช่สำหรับอีกคนหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นด้วยเช่นกัน เช่นบุคคลหนึ่งอาจคิดว่า การล่องเรือของเขาเป็นกิจกรรม ขณะที่คนหนึ่งคิดว่านั้นคือ การทำงาน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีความสุขในการปั่นจักรยานจากประเด็นต่างๆ โดยผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย ดังนี้

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่าส่วนใหญ่ยังเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง อายุระหว่าง 25 – 35 ปี ประกอบอาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน มีรายได้ต่อเดือน 15,001 – 30,000 บาท ใช้จักรยานเสือภูเขา มีประสบการณ์การปั่นจักรยาน 1 – 5 ปี และส่วนใหญ่มีความถี่ในการปั่นจักรยาน 5 – 6 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ควรนำผลที่ได้ค้นพบในด้านปัจจัยส่วนบุคคลนี้ไปใช้ในการทำการพัฒนาการให้บริการต่าง รวมไปถึงการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปั่นจักรยาน โดยควรตระหนักว่าสิ่งใดที่จะส่งผลให้ผู้ปั่นจักรยานเกิดความสุขในการปั่นจักรยาน ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคนจึงควรให้ความสำคัญกับปัจจัยเหล่านี้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับประสบการณ์ที่ดี เพื่อที่จะได้สอดคล้องกับความคาดหวัง ความต้องการ และได้นำไปพัฒนาแนวทางการให้บริการพื้นที่หรือเส้นทางปั่นจักรยานสำหรับประชาชน ซึ่งนอกจากจะเป็นการส่งเสริมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันแล้วเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

2. ปัจจัยภายในของผู้ปั่นจักรยาน ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับทุกด้านของปัจจัยภายในตั้งแต่ด้านการเรียนรู้ ควรส่งเสริมการเรียนรู้ให้เกิดภาพจำที่ดีเกี่ยวกับการเลือกปั่นจักรยาน

อย่างต่อเนื่อง ให้กลุ่มผู้ปั่นจักรยานหรือกลุ่มบุคคลอื่นที่ยังไม่เคยปั่นจักรยานเรียนรู้ว่าการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่มีประโยชน์ ด้านการรับรู้ ควรสร้างการรับรู้ที่ดีต่อการปั่นจักรยานว่าการปั่นจักรยานทำให้ร่างกายแข็งแรง รวมทั้งมีการนำเสนอข้อมูลผ่านช่องทางออนไลน์เพื่อให้เกิดการรับรู้ของผู้ปั่นจักรยานได้หลากหลายและเข้าถึงทั้งผู้ปั่นจักรยานอยู่แล้วและผู้ที่กำลังตัดสินใจปั่นจักรยาน เลือกปั่นจักรยาน ด้านความต้องการแรงจูงใจ ต้องมีการสร้างสถานที่ปั่นจักรยานที่ปลอดภัย เพื่อสามารถจูงใจให้เลือกปั่นจักรยานได้ ด้านบุคลิกภาพ ต้องตระหนักว่าคนส่วนใหญ่ที่เลือกปั่นจักรยานจะเป็นกลุ่มคนที่รักสุขภาพ ชื่นชอบการทำกิจกรรมยามว่าง จึงควรให้ศึกษาการใช้ชีวิตประจำวันของคนกลุ่มนี้เพื่อนำมาเป็นแบบแผนในการพัฒนาแนวทางส่งเสริมการปั่นจักรยานของผู้คนในสังคม ในด้านทัศนคติ ควรส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อการปั่นจักรยานให้ทุกคนรู้สึกว่าการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง รวมทั้งในด้านค่านิยมและวิถีชีวิต ควรจะสร้างทัศนคติว่าการเลือกปั่นจักรยานสามารถตอบสนองการใช้ชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคมได้ มีเพื่อส่งเสริมการปั่นจักรยานอย่างมีความสุขของผู้ปั่นจักรยาน และผู้ที่กำลังจะตัดสินใจปั่นจักรยาน

3. ปัจจัยภายนอกของผู้ปั่นจักรยาน ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับด้านครอบครัวและกลุ่มอ้างอิง โดยต้องตระหนักอยู่เสมอว่าครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่มีผลกับความเชื่อหรือพฤติกรรมกระทำต่างๆ ของคนในครอบครัว การประชาสัมพันธ์ที่ดีที่สุดเบื้องต้นคือข้อมูลที่ได้รับจากคนในครอบครัว รวมทั้งกลุ่มอ้างอิงตั้งแต่กลุ่มเพื่อน ดารา หรือนักกีฬา ที่ต่างก็มีอิทธิพลต่อบุคคลในสังคม ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรสร้างสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เอื้อต่อการปั่นจักรยาน เมื่อผู้ปั่นคนใดคนหนึ่งมีความสุขในการปั่นจักรยาน จะนำความสุขนั้นไปเล่าต่อหรือบอกต่อคนในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิด อันจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการจูงใจให้บุคคลอื่นๆ หันมาปั่นจักรยานเช่นเดียวกับคนที่ตนเองยึดเป็นแบบอย่างหรือคนที่ตนชื่นชอบ ต่อมาในด้านวัฒนธรรม และปัจจัยภายนอกด้านชั้นทางสังคม ต้องมีการสื่อสารที่ดีว่าการปั่นจักรยานไม่ได้ทำให้วัฒนธรรมไทยเสียหาย หรือไม่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย เพราะการปั่นจักรยานนั้นมีมาตั้งแต่อดีตสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในสังคมไทย ซึ่งการปั่นจักรยานนั้นไม่ได้มีการแบ่งแยกชั้นทางสังคมแต่อย่างใด ทุกคนในสังคมสามารถปั่นจักรยานได้ และเลือกการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งได้เช่นกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาในครั้งนี้จะมีข้อจำกัดในด้านกรณีตัวอย่างที่ใช้ที่เป็นกลุ่มผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลเพียงเท่านั้น ผลของการศึกษาอาจมีข้อจำกัดในการนำไปเปรียบเทียบหรืออ้างอิงกับกลุ่มผู้ปั่นจักรยานทั่วประเทศ แต่จากการที่ผลการศึกษาแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของผู้ปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์กับระดับ

ความสุขของผู้บ้านจักรยาน สำหรับการศึกษาในคราวต่อไป ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะให้ทำการศึกษาในลักษณะเดียวกันนี้กับกลุ่มลูกค้าในพื้นที่อื่นๆ เพื่อเปรียบเทียบผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้จะทำให้เกิดการต่อยอดองค์ความรู้เรื่องการสร้างความสุขของผู้บ้านจักรยานที่กว้างขวางขึ้นต่อไป

2. การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลในการศึกษาครั้งต่อไปจึงควรทำการศึกษาในเชิงคุณภาพพร้อมด้วย โดยอาจจะใช้การ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) หรือการสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อทราบข้อมูลในทัศนะที่หลากหลายมากยิ่งขึ้นอันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการสร้างความสุขของผู้บ้านจักรยานต่อไป





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559). **ดัชนีชี้วัดความสุข**. สืบค้นเมื่อ 28 มีนาคม 2559, จาก <http://www.sdhabhon.com/withyouwithUBU/EvaluationForm-HappinessIndices.pdf>.
- กรมพลศึกษา. (2557). **กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัย**. สืบค้นเมื่อ 28 มีนาคม 2559, จาก <http://www.dpe.go.th/content/file/article/1212151449893343.pdf>.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). **แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2559**. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการนโยบายการท่องเที่ยวแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2549). **สถิติสำหรับงานวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กำโชค เผือกสุวรรณ. (2539). **ผู้นำนันทนาการ**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กุลเชษฐ ไกรชมสม. (2552). **การจัดเวลาให้อยู่หมัด**. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์. (2551). **องค์กรแห่งความสุขด้วยความสุข 8 ประการ**. **หมอชาวบ้าน**. 30(349):18-25.
- ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา; และ คนอื่นๆ. (2551). **คุณภาพชีวิตคนทำงานในภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
- ชูชัย สมितिไกร. (2556). **พฤติกรรมผู้บริโภค**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ทวีพล ไชยพงษ์. (2556). **แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยจักรยาน ณ วนพุทธรูทยานน้ำตก เขาอีโต้ จังหวัดปราจีนบุรี**. วิทยานิพนธ์ ว.ม.. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย. (2554). **การนันทนาการ**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เนาวรัตน์ อินทรสกุล. (2558). **ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการซื้อจักรยานเสือภูเขา**. สารนิพนธ์ บธ.ม. (การจัดการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัญญา เทียนนาวา. (2554). **การจัดการท่องเที่ยวผจญภัยด้วยจักรยานเสือภูเขาโดยชุมชน**. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง. เพชรบูรณ์: สังกัดสาขาวิชาเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.

- ปาริชาติ จำเริญ. (2555). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อจักรยานประเภทเสือภูเขาของนักปั่นจักรยานในจังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ ศ.ม.. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ปีเตอร์ เฟลเวอร์. (2554). **การศึกษาเปรียบเทียบวัฒนธรรมการใช้จักรยาน ระหว่างเมืองพอร์ตแลนด์รัฐออริกอน สหรัฐอเมริกา และเมืองอัมสเตอร์ดัม ประเทศเนเธอร์แลนด์**. อัมสเตอร์ดัม: มหาวิทยาลัยอัมสเตอร์ดัม.
- พิทักษ์ ชุมงคล. (2559). **นัยยะแฝงภายใต้การปั่นจักรยานในมุมมองการสื่อสาร**. วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 24(46): 217-241.
- वासพร ธเนศานนท์. (2552). **พฤติกรรมการใช้จักรยานเสือภูเขาเพื่อสุขภาพในจังหวัดชลบุรี**. ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมภูมิพงศ์. (2556). **ผู้สูงอายุกับการใช้เวลาว่าง**. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 39(1): 40-50.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต; และ คนอื่นๆ. (2549). **คุณภาพชีวิตและความสุขของวัยรุ่นในจังหวัดกาญจนบุรี**. การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ. 2549: 179-192.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต. (2555). **คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคนอื่นๆ. (2552). **การบริหารตลาดยุคใหม่ฉบับปรับปรุงใหม่ปี 2552**. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- ศิวรัตน์ ณ ปทุม; และคนอื่นๆ. (2550). **พฤติกรรมผู้บริโภคชั้นสูง**. กรุงเทพฯ: โอเชียน บุค มาร์ท.
- สำนักงานส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ. (2555). **แผนนันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ.2555-2559**. กรุงเทพฯ: สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- สรนันท์ การเจริญดี; และพรพรรณ ประจักษ์เนตร. (2559). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการปั่นจักรยานของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร**. วารสารการสื่อสารและการจัดการ นิต้า. 2(3): 29-47.
- สุพิชชา ชุ่มภาณี. (2551). **ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อผู้สูงอายุ**. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 34(3-4): 130-142.
- สิทธิ์ ธีรธรรม. (2551). **การสื่อสารการตลาด**. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์; และคนอื่นๆ. (2553). **พัฒนาการแนวคิดเรื่องความสุขที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์สุขและเศรษฐกิจพอเพียง**. กรุงเทพฯ: เครือข่ายงานวิจัยนานาชาติเพื่อสังคมอยู่เย็นเป็นสุข(ไอราห์).
- อดุลย์ จาตุรงค์กุลช; และคนอื่นๆ. (2549). **พฤติกรรมผู้บริโภค**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อัสน์อุไร เตชะสวัสดิ์. (2549). **พฤติกรรมผู้บริโภค**. กรุงเทพฯ: ซี.วี.แอล การพิมพ์.
- อเนก หงษ์ทองคำ . (2542). **กิจกรรมนันทนาการ**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Amir, M., Shahnaz, S., Ashraf, D.M. and Amirreza, H. (2016). Factors Affecting Happiness: A Cross-Sectional Study in the Iranian Youth. **J Clin Diagn Res**, 10(5): VC01–VC03.
- Bruna, M.L., Nathalia, A.O., Daiene, M., Rebeca, M.P.P., Sofia, C.P. and Marcos, H.C. (2018). Factors associated with happiness in the elderly persons living in the community. **Archives of Gerontology and Geriatrics**. 74: (83-87).
- Blackwell, R.; Miniard, P. W.; & Engel, J. F. (2006). **Consumer behavior**. 10th ed. Mason. OH: Thomson/South-Western
- Bammel, G., & L.L. Burrus- Bammel. (1996).. **Brown and Benchmark Publishers**,Iowa.
- Brenner, B.(1975). **Quality of affect and self-evaluated happiness: Social indicators research**, 2: (315-331).
- Campbell, A., Converse, P.E. and Rodgers W.L.(1976). **The Quality of American Lift**. New York: Russell Sage Foundation.
- Dattio, J. (2002). **Inclusive Leisure Services : Responding to the rights of people with disabilities**. (2nd ed.). State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Fatemeh, T. and Mahmoud, S. (2011). An Evaluation of the Factors Influencing Happiness Among Female Students of Elementary Schools in Tehran. **International Conference on Social Science and Humanity**. 5: (441-444).
- Hoyer, Wayne D. and Macinnis, Deborah J. (2010). **Consumer Behavior**. Boston : Houghton Mifflin Company.
- Kardes, Cronley, and Cline. (2011). **Consumer Behaviour**. Mason.OH : South-Western. Cengage Learning.
- Kraus, R.G. (1971). **Recreation and Leisure in Modern Society**. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

- Lee, Y.D., & Lin, H.C. (2009). **Leisure benefit as a mediator of the effects of Leisure motivation in the formation on life satisfaction**. Retrieved from May 28, 2017, from [org/file/ Papers/1390. Doc](http://org/file/Papers/1390.Doc).
- Lyubomirsky, s., King, L.A, & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. **Psychological Bulletin**. 131: (803-855).
- Negley, S. (2002). **Understanding the value of leisure**. **Wellness Reproductions**. Retrieved May 28, 2017, from [http://www.guidancechannel.com/ detail.asp? Index=87&cat22](http://www.guidancechannel.com/detail.asp?Index=87&cat22).
- Oliver, J.P.J. et al. (1996). **Quality of Life and Mental Health Service**. London: Routledge.
- Schiffman, Leon G.; & Kanuk, Leslie Lazar. (2007). **Consumer Behavior**. 9th ed. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice – Hall.
- Samuel, Vivek and Richard. (2017). **Factors Affecting Adolescent Happiness in the United States**. Retrieved from May 28, 2017, from [https://digitalcommons.kent.edu/cgi/viewcontent.cgi? article=1367&context=ugresearch](https://digitalcommons.kent.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1367&context=ugresearch)
- The pursuit of Happiness. (online) Available: <http://www.pursuit-ofhappiness/Aristotl>
- Young, M.P., Jung, Y.K., En, J.J., Ji, H.L. and Kyung. M.W. (2017). Influential Factors for Happiness of Adolescents Who Use Community Child Centers. **Journal of Korean Academy of Community Health Nursing**, 28(1): 34-43.



ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้ ได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ของนิสิตปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีความประสงค์จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ทางผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากผู้ตอบแบบสอบถาม ในการให้ข้อมูลที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยที่ข้อมูลทั้งหมดของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ และใช้เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาสละเวลาในการให้สัมภาษณ์ มา ณ โอกาสนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับข้อมูลของท่านมากที่สุด

1. เพศ

☐ 1) ชาย

☐ 2) หญิง

2. อายุ

☐ 1) 18 - 24 ปี

☐ 2) 25 - 34 ปี

☐ 3) 35 - 44 ปี

☐ 4) 45 - 54 ปี

☐ 5) 55 - 60 ปี

☐ 6) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

3. อาชีพ

☐ 1) นักเรียน/นักศึกษา

☐ 2) ข้าราชการ

☐ 3) พนักงานรัฐวิสาหกิจ

☐ 4) พนักงานบริษัทเอกชน

☐ 5) ธุรกิจส่วนตัว

4. รายได้ (ต่อเดือน)

- | | |
|---|---|
| ☐ 1) ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 15,000 บาท | ☐ 2) 15,001 - 30,000 บาท |
| ☐ 3) 30,001 - 50,000 บาท | ☐ 4) 45,001 - 60,000 บาท |
| ☐ 5) มากกว่า 60,000 บาท | |

5. ประเภทของจักรยานที่ใช้

- | | |
|---|--|
| ☐ 1) จักรยานเสือหมอบ | ☐ 2) จักรยานพับ |
| ☐ 3) จักรยานท่องเที่ยว | ☐ 4) จักรยานเสือภูเขา |
| ☐ 5) จักรยานทั่วไป | |

6. คุณมีประสบการณ์การปั่นจักรยานมานานแค่ไหน

- | | |
|---|---|
| ☐ 1) น้อยกว่า 1 ปี | ☐ 2) 1 - 5 ปี |
| ☐ 3) 6 - 10 ปี | ☐ 4) มากกว่า 10 ปี |

7. ความถี่ในการปั่นจักรยาน (ต่อสัปดาห์)

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 1) 1 - 2 วัน | ☐ 2) 3 - 4 วัน |
| ☐ 3) 5 - 6 วัน | ☐ 4) ทุกวัน |

ส่วนที่ 2 ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ท่านเห็นว่าตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

- โดยมีความหมายหรือข้อบ่งชี้ในการเลือกดังนี้
- 5 หมายถึง ระดับความคิดเห็นที่ท่าน เห็นด้วยมากที่สุด
 - 4 หมายถึง ระดับความคิดเห็นที่ท่าน เห็นด้วยมาก
 - 3 หมายถึง ระดับความคิดเห็นที่ท่าน เห็นด้วยปานกลาง
 - 2 หมายถึง ระดับความคิดเห็นที่ท่าน เห็นด้วยน้อย
 - 1 หมายถึง ระดับความคิดเห็นที่ท่าน เห็นด้วยน้อยที่สุด

ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมความสุขของผู้ปั่นจักรยาน	ระดับความคิดเห็น				
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
ปัจจัยภายใน					
1) การรับรู้ (perception)					
1.1 ท่านเลือกปั่นจักรยานเพราะได้เห็นข้อมูลผ่านทางอินเทอร์เน็ต					
1.2 ท่านรับรู้ว่าการปั่นจักรยานทำให้ร่างกายแข็งแรง					
1.3 บุคคลใกล้ชิดของท่านมีการบอกต่อถึงความสุขในการปั่นจักรยาน					
2) การเรียนรู้ (learning)					
2.1 ท่านได้ศึกษามาว่าการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง					
2.2 ท่านเรียนรู้มาจากครอบครัวถึงประโยชน์ในการปั่นจักรยาน					
2.3 ท่านเลือกปั่นจักรยานหากมีการพูดถึงหรือเห็นโฆษณาซ้ำๆ					
3) ความต้องการแรงจูงใจ (needs and motives)					
3.1 การมีสถานที่ปั่นจักรยานที่ปลอดภัย สามารถจูงใจให้ท่านเลือกปั่นจักรยานได้					
3.2 ท่านเลือกปั่นจักรยานเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์					
3.3 ท่านเลือกปั่นจักรยานเพื่อต้องการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน					
4) บุคลิกภาพ (personality)					
4.1 ท่านชอบหากิจกรรมทำในเวลาว่าง					
4.2 ท่านชอบออกกำลังกาย					
4.3 ท่านชอบติดตามความทันสมัยและกระแสนิยมในสังคม					

5) ทศนคติ (attitude)					
5.1 ท่านรู้สึกชอบในการปั่นจักรยาน					
5.2 ท่านรู้สึกดีต่อการปั่นจักรยาน					
5.3 ท่านรู้สึกว่าการเล่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง					
6) ค่านิยมและวิถีชีวิต (values and lifestyles)					
6.1 ท่านเลือกปั่นจักรยานตามกระแสนิยมของสังคม					
6.2 ท่านเลือกปั่นจักรยานตามกระแสสุขภาพ					
6.3 ท่านเลือกปั่นจักรยานเพราะสามารถตอบสนองการใช้ชีวิตประจำวันของท่านได้					
ปัจจัยภายนอก					
1) ครอบครัว (family)					
1.1 คนในครอบครัวของท่านมีการปั่นจักรยานอยู่เป็นประจำ					
1.2 คนในครอบครัวชักชวนให้ท่านปั่นจักรยาน					
1.3 ท่านเลือกปั่นจักรยานตามความต้องการของครอบครัว					
2) กลุ่มอ้างอิง (reference group)					
2.1 ท่านเลือกปั่นจักรยานตามแบบดารา หรือนักกีฬาที่ชื่นชอบ					
2.2 ท่านเลือกปั่นจักรยานตามกลุ่มเพื่อน					
2.3 ท่านเลือกปั่นจักรยานตามกลุ่มคนรอบๆ ตัวท่าน					
3) วัฒนธรรม (culture)					
3.1 ท่านคิดว่าการปั่นจักรยานสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในสังคมไทย					
3.2 ท่านคิดว่าการปั่นจักรยานมีการถ่ายทอดมาตั้งแต่อดีต					
3.3 ท่านคิดว่าการปั่นจักรยานไม่ขัดต่อประเพณีวัฒนธรรมไทย					
4) ชนชั้นทางสังคม (social class)					
4.1 ทุกคนในสังคมสามารถปั่นจักรยานได้					
4.2 การปั่นจักรยานเหมาะสมกับทุกตำแหน่งหน้าที่การงาน					
4.3 การปั่นจักรยานไม่มีการแบ่งแยกชนชั้นทางสังคม					

ส่วนที่ 3 ความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ท่านเห็นว่าตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

- โดยมีความหมายหรือข้อบ่งชี้ในการเลือกดังนี้
- 5 หมายถึง ระดับความสุขมากที่สุด
 - 4 หมายถึง ระดับความสุขมาก
 - 3 หมายถึง ระดับความสุขปานกลาง
 - 2 หมายถึง ระดับความสุขน้อย
 - 1 หมายถึง ระดับความสุขน้อยที่สุด

ความสุขของผู้ปั่นจักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล	ระดับความสุข				
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1. ฉันรู้สึกเพลิดเพลินกับการปั่นจักรยาน					
2. การปั่นจักรยานทำให้ฉันมีสุขภาพที่ดี					
3. การปั่นจักรยานทำให้ฉันมีบุคลิกภาพที่ดี					
4. การปั่นจักรยานทำให้ฉันคลายเครียด					
5. การปั่นจักรยานทำให้ฉันพัฒนาศักยภาพ					
6. ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดถ้าไม่ได้ปั่นจักรยาน					
7. ฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉันคุ้มค่า					
8. ฉันรู้สึกภูมิใจเมื่ออยู่ท่ามกลางผู้คน					
9. ฉันตื่นนอนด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย					
10. ฉันมีความมุ่งมั่นและตั้งใจ					
11. ฉันมีชีวิตที่ดี					
12. ฉันคิดว่าโลกนี้เป็นสิ่งที่สวยงาม					
13. ฉันหัวเราะได้อย่างเต็มที่					
14. ฉันพอใจกับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของฉัน					
15. ฉันมักจะมองทุกอย่างเป็นสิ่งสวยงาม					
16. ฉันเป็นคนร่าเริงเมื่ออยู่กับผู้คนรอบข้าง					
17. ฉันสามารถบริหารเวลาเพื่อทำในสิ่งที่ฉันต้องการ					
18. ฉันสามารถควบคุมตัวเองได้ดี					
19. ฉันรู้สึกว่าฉันสามารถทำทุกๆ อย่างได้					
20. ฉันรู้สึกตื่นตัวอย่างเต็มที่					

ความสุขของผู้ป่ำนั้จักรยานในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล	ระดับความสุข				
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
21. ฉันมีความสุขและความอิมเมใจ					
22. ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการใช้ชีวิต					
23. ฉันรู้สึกมีพลังในการใช้ชีวิตอย่างมาก					
24. ฉันสามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้ดี					
25. ฉันรู้สึกสนุกไปกับผู้คนรอบข้าง					
26. ฉันมีความทรงจำที่แสนมีความสุข					

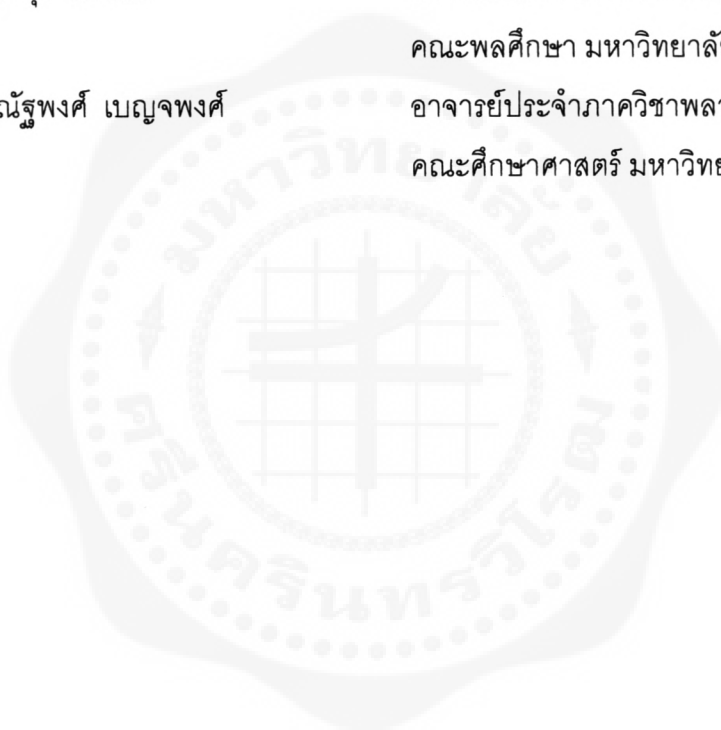
**** ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาสละเวลา ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ ****



ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

- | | |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ภาควมณี รัตนโรจนากุล | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี่ | หัวหน้าภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว | อาจารย์ประจำภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. อาจารย์ ดร.สราวุธ ชัยวิจิต | อาจารย์ประจำภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. อาจารย์ ดร.วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์ | อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง |



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวณิชา วุฒิสิริชัย
วันเดือนปีเกิด	16 กุมภาพันธ์ 2535
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 211/54 หมู่ที่ 1 ถนนนครอินทร์ ตำบลบางไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่กลยุทธ์ทรัพยากรบุคคลและองค์กร
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	บมจ.ธนาคารกรุงไทย
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2556	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชาผู้นำนันทนาการ คณะพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2560	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ คณะพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ