

แรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง

ปริญญาานิพนธ์
ของ
ปริญญาพัชญ์ นนทวงศ์กุลศิริ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
สิงหาคม 2553

แรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง

ปริญญาานิพนธ์
ของ
ปริญญาพัชญ์ นนทวงศ์กุลศิริ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
สิงหาคม 2553
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง

บทคัดย่อ
ของ
ปริญญาพัชฎ์ นนทวงศ์กุลศิริ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
สิงหาคม 2553

ปริญญพัชญ์ นนทวงศ์กุลศิริ. (2553). แรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง.

ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตรการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์สาลี สุภาพรณ, อาจารย์พิชิต เมืองนาโพธิ์.

จุดมุ่งหมายในการวิจัยนี้เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักวิ่งเหยาะจำนวน 15 คน อายุระหว่าง 33-55 ปี ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ 5-6 วันต่อสัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตและการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอกและสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง สำหรับแรงจูงใจภายในที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะเป็นประจำนั้น คือ (1) ความต้องการมีสุขภาพดี และ (2) สนุกและมีความสุขกับการวิ่ง ส่วนแรงจูงใจภายนอก ได้แก่ (1) การมีสังคมและมีเพื่อนมากขึ้น (2) เงินรางวัลและถ้วยรางวัล (3) วิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่สะดวกและประหยัด (4) สถานที่ซึ่งเหมาะสม และ (5) สิ่งแวดล้อมที่ดี สำหรับสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง คือ (1) การบาดเจ็บ (2) ขาดความรู้ที่ถูกต้อง และ (3) สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมกับการวิ่ง

PARTICIPANTS' PERSPECTIVES ABOUT MOTIVATION IN JOGGING

AN ABSTRACT

BY

PREEYAPAT NONTAWONGSKULSIRI

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science in Sport Science
at Srinakharinwirot University

August 2010

Preeyapat Nontawongskulsi. (2010). *Participants' Perspectives about Motivation In Jogging*.

Master Thesis, M.Sc (Sport Psychology). Bangkok: Graduate School,
Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc.Prof Salee Supaporn,
Lect. Pichit Meungnaphoe,

The purpose of this study was to examine the jogging motivation. Participants were 15 joggers, ranging of age between 33-55 years old, who jogged 5-6 days per week. Data were collected using a critical incident technique, observation and interview. Data were analyzed through the constant comparison and triangulated across methods. Results revealed 3 themes, intrinsic motivation, extrinsic motivation and causes of motivation reduction. Regarding intrinsic motivation, participants were normally jogged because of (1) the need for health (2) happiness and enjoyment of jogging. Extrinsic motivation included (1) socializing and having more friends (2) token and winner cup (3) convenient and safe exercise (4) proper location and (5) good environment. Causes of motivation reduction were (1) injury, (2) lack of knowledge and (3) improper environment.

ประกาศคุณูปการ

งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี เนื่องด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากกลุ่มตัวอย่างทุกๆ ท่านที่กรุณาสละเวลามาให้สัมภาษณ์ด้วยความเป็นกันเองและให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาพรณ และอาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ที่ให้ความรู้ คำปรึกษา ข้อเสนอแนะต่างๆ และข้อแก้ไขต่างๆ จนทำให้งานวิจัยฉบับนี้แล้วเสร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ทุกท่านในภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาที่คอยดูแลเอาใจใส่ ห่วงใย คอยให้คำปรึกษาที่ดีเสมอมา ดังเช่นลูกศิษย์เหล่านี้เป็นเหมือนลูกของท่านเอง

คุณความดีของงานวิจัยเล่มนี้ ผู้วิจัยขอโน้มถวายเป็นพุทธบูชาและบูชาคุณบุพการี คุณพ่อ บุญเรือง นนทวงศ์ และคุณแม่สำเนียง นนทวงศ์ ที่ให้กำเนิดชีวิต เลี้ยงดูอบรม สั่งสอน ให้เป็นคนดีมีคุณธรรม ตลอดจนพระคุณครูอาจารย์ทุกท่าน ที่อบรมสั่งสอน และประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ จนกระทั่งปริญญาณิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ตลอดจนพี่-น้องและเพื่อนๆ ทุกคน ที่ให้การสนับสนุนและคอยเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา จนทำให้งานวิจัยเล่มนี้สำเร็จด้วยดี ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง คุณประโยชน์จากงานวิจัยเล่มนี้ขอมอบแด่ผู้ที่รักและสนใจการออกกำลังกายทุกท่าน สำหรับเป็นแนวทางและเสริมกำลังใจให้ผู้ที่สนใจในการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ

ปรีญาพัชญ์ นนทวงศ์กุลศิริ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
แรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง
ของ
ปริญญพัชญ์ นนทวงศ์กุลศิริ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2553

กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

กรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สาลิ สุภาภรณ์)

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สาลิ สุภาภรณ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล)

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	2
ความมุ่งหมายในการวิจัย	2
คำถามในการวิจัย.....	2
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
แรงจูงใจกับการกีฬา.....	4
ความหมายของแรงจูงใจ	4
ความสำคัญของแรงจูงใจ	5
องค์ประกอบของแรงจูงใจ	5
ลักษณะของแรงจูงใจ.....	6
ทฤษฎีแรงจูงใจ	7
แรงจูงใจกับการกีฬาและการออกกำลังกาย	7
การออกกำลังกายและการวิ่งเหยาะ.....	9
ความหมายการออกกำลังกาย	9
ประโยชน์การออกกำลังกาย	10
วิธีการวิ่งเหยาะ.....	11
ข้อควรระวังในการวิ่งเหยาะ.....	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	16
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	26
ตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	26
เลือกสนามศึกษาและการเข้าสู่สนามศึกษา.....	26
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	26
การวิเคราะห์ข้อมูล	27
การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล	27

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	28
คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	28
ผลการวิจัย.....	29
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	40
ความมุ่งหมายการวิจัย	40
คำถามในการวิจัย	40
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	40
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
สรุปและอภิปรายผลการวิจัย.....	41
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	41
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	44
บรรณานุกรม	45
ภาคผนวก	51
ภาคผนวก ก.....	52
ภาคผนวก ข.....	54
ภาคผนวก ค.....	56
ประวัติย่อผู้วิจัย	59

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง.....	28
2 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การขยายตัวอย่างรวดเร็วของเศรษฐกิจและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้การดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันเต็มไปด้วยความเร่งรีบ มีการใช้เทคโนโลยีเพื่ออำนวยความสะดวกมากขึ้น เช่น การใช้ลิฟต์แทนการไต่บันได การใช้รถจักรยานยนต์แทนการขี่จักรยาน การใช้เครื่องมือต่าง ๆ แทนการใช้แรงงานคน เช่น การซักผ้าและล้างจานด้วยเครื่อง สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ซึ่งมีมากขึ้นทำให้คนมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อยลง ส่งผลให้สมรรถภาพและสุขภาพของคนในปัจจุบันแย่ลง ภูมิคุ้มกันลดลง และมีการเจ็บป่วยมากขึ้น

การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น จิตใจสดชื่นทำให้นอนหลับสนิทและหลับนาน ช่วยลดความเครียดและชะลอการแก่ก่อนวัย ดังที่สนธยา สีละมาต (2547: 20) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจใหญ่ขึ้น แรงในการหดตัวของกล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขึ้น ปริมาตรเลือดที่หัวใจบีบตัวแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจลดลงประมาณ 10 ถึง 15 ครั้ง/นาที ดังนั้น การทำงานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดจึงดีขึ้นด้วย

การออกกำลังกายทำได้หลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การเดินแอโรบิก การเล่นโยคะ การรำมวยจีนไทเก๊ก ชิง การปั่นจักรยานและการวิ่งเหยาะ เป็นต้น บุคคลจึงสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายได้สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของตน

การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะสามารถทำได้ง่าย สะดวกและประหยัดเวลา ผู้ที่สนใจสามารถเลือกวิ่งในวันและเวลาที่ตนเองสะดวก เลือกเวลา เช่น วิ่งตอนเช้าตรู่ซึ่งอากาศสดชื่นแจ่มใสหรือวิ่งตอนเย็นหลังเลิกจากการทำงานที่เคร่งเครียดมาทั้งวัน เลือกที่จะวิ่งคนเดียวหรือวิ่งเป็นกลุ่มก็ได้ นอกจากนั้นการวิ่งเหยาะยังเป็นการออกกำลังกายที่ลงทุนน้อย เพียงมีเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายกับรองเท้ากีฬาก็สามารถออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะได้ เมื่อมีความชำนาญในการวิ่งมากขึ้นสามารถสมัครเข้าแข่งขันในรายการต่าง ๆ ได้ ทำให้ได้รู้จักและมีสังคมกับคนที่รักการวิ่งเหยาะเพิ่มขึ้น

ปัจจุบันการวิ่งเหยาะจึงเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่ได้รับความนิยมมากทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ สังเกตได้จากการรวมกลุ่มเพื่อก่อตั้งชมรมต่าง ๆ เช่น ชมรมการวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ชมรมวิ่งสวนรถไฟ ชมรมกีฬาวิ่งเพื่อสุขภาพการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เลือกออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะบางคนเริ่มวิ่งได้ไม่นานก็เบื่อและเลิกตรงกันข้าม บางคนสามารถวิ่งเป็นประจำได้ต่อเนื่องกันเป็นปี ๆ อะไรเป็นเหตุจูงใจสำคัญทำให้ผู้ที่รักการวิ่งเหยาะออกกำลังกายแบบเดิมต่อเนื่องกันได้ยาวนาน การศึกษาที่ผ่านมายังไม่อาจหาข้อสรุปที่แน่ชัดได้ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะให้กว้างขวางมากขึ้น

งานวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่ผ่านมามีมากพอสมควร เช่น การวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ของอนุรักษ บุษลาด และเรื่องแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ของชุตติมา รอดประทับ (2550) เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การศึกษาถึงแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างยังมีน้อย ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาถึงแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทั่วไป

ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง

คำถามในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจอะไรบ้างในการเลือกออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ

ตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายที่มาออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะเป็นประจำที่สนามดอกบัว จำนวน 15 คน กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการวิ่งอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละประมาณ 35 - 90 นาที มีประสบการณ์ในการวิ่งไม่น้อยกว่า 2 ปี อายุระหว่าง 33-55 ปี ก่อนเริ่มดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมวันและเวลาที่มาออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะของกลุ่มตัวอย่างรวมถึงการรับประทานอาหาร การพักผ่อนและการปฏิบัติกิจกรรมกีฬาอื่นๆ
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นชายที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะมาแล้วอย่างน้อย 2 ปี ปัจจุบันยังคงทำการวิ่งเหยาะสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน วันละ 35-90 นาที

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. แรงจูงใจ คือ สิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำ หรือประพฤติ (Direction and intensity) ในการเลือกและการคงไว้ของพฤติกรรมมนุษย์ แรงจูงใจเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะให้ถอยหนี หรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่างๆ และความตั้งใจที่จะประพฤติหรือพยายามที่จะบรรลุตามเป้าประสงค์ สืบสาย บุญวีริบุตร (2541: 52 - 53)

2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นกิจกรรมที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้ได้ออกซิเจนและเป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอ เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจและปอดมีการทำงานที่เพิ่มมากขึ้นมากกว่าการทำงานในขณะพัก จากหลักการนี้ทำให้ได้แนวคิดที่สำคัญในการออกกำลังกายในสังคมปัจจุบันเพื่อให้เกิดผลดีต่อการทำงานของร่างกาย ซึ่งมีกิจกรรมต่างๆ ที่จัดว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมแบบเก่าและใหม่ๆ ซึ่งล้วนแต่มีเป้าหมายเดียวกันคือการเพิ่มและรักษาอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงเวลาหนึ่ง เพื่อเป็นแนวทางไปสู่การมีสุขภาพที่ดี The American College of Sports Medicine (ACSM) (James f.Fries. 2008: Online)

3. การรับรู้ หมายถึง กระบวนการที่บุคคลเปิดรับข้อมูลข่าวสาร ตั้งใจรับข้อมูลนั้น และทำความเข้าใจความหมาย การรับรู้จะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใดขึ้น อยู่กับสิ่งที่มีอิทธิพล หรือ ปัจจัยในการรับรู้ ได้แก่ ลักษณะของผู้รับรู้ ลักษณะของสิ่งเร้า เมื่อมีสิ่งเร้าเป็นตัวกำหนดให้เกิดการเรียนรู้ได้นั้นจะต้องมีการรับรู้เกิดขึ้นก่อน เพราะการรับรู้ เป็นหนทางที่นำไปสู่การแปลความหมายที่เข้าใจกันได้ซึ่งหมายถึง การรับรู้เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ ถ้าไม่มีการรับรู้เกิดขึ้น การเรียนรู้อย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ การรับรู้จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญ ที่ทำให้เกิดความคิดรวบยอด (Mitchell; & Andrew. 1992: 63)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แรงจูงใจกับการกีฬา
 - ความหมายของแรงจูงใจ
 - ความสำคัญของแรงจูงใจ
 - องค์ประกอบของแรงจูงใจ
 - ลักษณะของแรงจูงใจ
 - ทฤษฎีแรงจูงใจ
 - แรงจูงใจกับการกีฬาและการออกกำลังกาย
2. การออกกำลังกายและการวิ่งเหยาะ
 - ความหมายของการออกกำลังกาย
 - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - วิธีการวิ่งเหยาะ
 - ข้อควรระวังในการวิ่งเหยาะ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - งานวิจัยในต่างประเทศ
 - งานวิจัยภายในประเทศ

1. แรงจูงใจกับการกีฬา

ความหมายของแรงจูงใจ

มีผู้ให้คำจำกัดความหมายของแรงจูงใจไว้หลายท่าน เช่น ทรงพล ภูมิพัฒน์ (2540: 99) กล่าวถึงความหมายของแรงจูงใจว่า คือ พลังแรงภายในของบุคคลที่ทำให้คนเราเกิดพฤติกรรมและควบคุมแนวทางของพฤติกรรมให้บรรลุจุดหมาย

อร่าม ตั้งใจ (2539: 95) กล่าวว่า แรงจูงใจในการกีฬา หมายถึง สิ่งที่กระตุ้นให้ต้องการมีส่วนร่วมในการกีฬา การที่อยากหรือไม่อยากเล่นกีฬานั้นไม่ได้ทำให้สมรรถภาพทางการกีฬาดีขึ้น แต่ถ้าอยากเล่น พอใจที่จะได้เล่น จะทำให้มีความพยายาม มีการพัฒนาให้ดีขึ้น เมื่อพบอุปสรรคก็ไม่หยุดเล่นกีฬาไปง่ายๆ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 21) ให้ความหมายของแรงจูงใจไว้ 2 แนว คือ แรงจูงใจในความหมายของผู้ฝึกสอน และแรงจูงใจในความหมายของนักกีฬา แรงจูงใจในความหมายของผู้ฝึกสอน คือ การหาวิธีชักจูงให้นักกีฬปฏิบัติกิจกรรมที่นักกีฬาอาจไม่ประสงค์จะปฏิบัติ แรงจูงใจในความหมายของนักกีฬา คือ สาเหตุที่นักกีฬานำขึ้นมาอ้าง เพื่อกระทำการกิจกรรมใดๆ ให้สำเร็จหรือเมื่อประสบความล้มเหลว

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542: 138) กล่าวว่า การจูงใจเป็นกระบวนการที่อินทรีย์ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าให้มีพฤติกรรมมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายปลายทาง ถ้ามีแรงจูงใจมากพฤติกรรมจะมีมาก ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากแรงจูงใจเป็นสำคัญ

ขวัญจิรา ทองนำ (2547: 13) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง ปัจจัยหรือสิ่งต่าง ๆ ที่มากระตุ้นหรือชักนำให้บุคคลแสดงพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์หรือเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการ สรุปได้ว่า แรงจูงใจ คือพลังผลักดันให้คนมีพฤติกรรม และยังกำหนดทิศทางเป้าหมายของพฤติกรรมนั้นด้วย คนที่มีแรงจูงใจสูง จะใช้ความพยายามในการกระทำไปสู่เป้าหมายโดยไม่ลดละ แต่คนที่มีแรงจูงใจต่ำจะไม่แสดงพฤติกรรม หรือไม่ก็ล้มเลิกการกระทำก่อนบรรลุเป้าหมาย

ความสำคัญของแรงจูงใจ

แรงจูงใจมีความสำคัญโดยตรงต่อพฤติกรรมของบุคคล เพราะแรงจูงใจจะเป็นทั้งสภาวะที่ผลักดัน และดึงให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแตกต่างกัน ซึ่งการที่จะเข้าใจพฤติกรรมของบุคคล จึงต้องทำความเข้าใจกับแรงจูงใจของคนๆ นั้นว่า บุคคลนั้นมีแรงจูงใจอยู่ในประเภทใดระดับใด มุกดา ศรียงค์ (2540: 225) กล่าวว่า การทำความเข้าใจกับกระบวนการจูงใจ แนวคิดและทฤษฎีของแรงจูงใจจะช่วยให้บุคคลได้รับประโยชน์ในด้านต่างๆ คือ

1. เข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง จะเป็นประโยชน์ในการควบคุมตนให้สามารถเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสม และบังคับมิให้ตนแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้
2. เข้าใจในพฤติกรรมของผู้อื่น อันจะช่วยให้คนเราควบคุมพฤติกรรมของบุคคลอื่นได้ด้วยการเลือกใช้การจูงใจที่เหมาะสมกับบุคคลที่แตกต่างกันได้
3. เข้าใจในพฤติกรรมของกลุ่มสังคม เพื่อสร้างสถานการณ์จูงใจให้กลุ่มบุคคลมีพฤติกรรมไปตามแนวที่ต้องการ

องค์ประกอบของแรงจูงใจ

นักจิตวิทยายุคปัจจุบันได้เสนอความเห็นเพิ่มเติมว่า การทำความเข้าใจเรื่องแรงจูงใจมนุษย์นั้นจะพิจารณาเฉพาะทางด้านจิตใจอย่างเดียว ไม่ได้ต้องพิจารณาองค์ประกอบทางด้านอื่นด้วย ซึ่งนักจิตวิทยาได้สรุปองค์ประกอบของแรงจูงใจมี 3 อย่าง คือ

1. องค์ประกอบด้านกายภาพ (Biological Factor) ในองค์ประกอบด้านนี้จะพิจารณาถึงความต้องการทางกายภาพของมนุษย์ เช่น ความต้องการปัจจัย 4 เพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้ แต่ละคนจะมีความต้องการเหมือนกันหมด เพราะถ้าขาดมนุษย์จะดำรงชีวิตอยู่ไม่ได้

2. องค์ประกอบด้านการเรียนรู้ (Learned Factor) องค์ประกอบทางด้านนี้เป็นผลสืบเนื่องจากข้อแรก ทั้งนี้เพราะมนุษย์ทุกคนไม่สามารถได้รับการตอบสนองความต้องการในปริมาณ ชนิด และคุณภาพตามที่ตนเองต้องการ และหลายๆ ครั้ง สิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนดเงื่อนไขในการสร้างแรงจูงใจของมนุษย์ ดังนั้น องค์ประกอบทางด้านนี้จึงมีความสำคัญต่อเรื่องแรงจูงใจของมนุษย์ที่จำเป็นต้องศึกษาเพื่อทำความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง

3. องค์ประกอบด้านความคิด (Cognitive Factor) องค์ประกอบในด้านนี้มีส่วนสำคัญในการเกิดแรงจูงใจของมนุษย์ ทั้งนี้ เพราะความคิดทำให้เกิดเป็น ความเชื่อ ทศนคติและค่านิยม อันส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมโดยตรง แสงเดือน ทวีสิน (2539: 91-92)

ลักษณะของแรงจูงใจ

แรงจูงใจของมนุษย์มีหลายอย่าง เราถูกจูงใจให้มีการกระทำหรือพฤติกรรม หลายรูปแบบ เพื่อหาน้ำและอาหารมาดื่มกินสนองความต้องการทางกาย แต่ยังมีความต้องการมากกว่านั้น เช่น ต้องการความสำเร็จ ต้องการเงิน ค่าชมเชย อำนาจ และในฐานะที่มนุษย์ชอบอยู่ร่วมกับผู้อื่น ชอบสังคมมนุษย์ยังต้องการมีความผูกพันและการอยู่รวมกลุ่มกับผู้อื่น ดังนั้น จึงแรงจูงใจจึงแบ่งได้ 2 ลักษณะคือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) เป็นสภาวะที่บุคคลต้องการที่จะกระทำหรือเรียนรู้บางสิ่งบางอย่างด้วยตนเองไม่ต้องอาศัยการชักจูงจากสิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ ความต้องการความสนใจพิเศษ ความรู้สึกนึกคิด หรือทัศนคติของแต่ละบุคคล ซึ่งผลักดันให้เกิดพฤติกรรมแรงจูงใจที่มีและเกิดขึ้นในตัวบุคคลเกิดขึ้นจาก

1.1 ความสนใจ (Interest) ช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจขึ้น

1.2 ความต้องการ (Needs) กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมออกมา เช่น ความต้องการความสำเร็จ กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจภายใน

1.3 เจตคติ (Attitude) เป็นความรู้สึก (Feeling) หรือความคิดเห็น (Opinion) ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งนักจิตวิทยาจัดเป็นแรงจูงใจภายใน

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายนอกตัวบุคคล ซึ่งมีผลกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามความต้องการหรือตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ได้แก่เป้าหมายต่างๆ ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น 3 กลุ่มดังนี้

2.1 เป้าหมาย (Goal) ของการเรียนรู้ การทำงาน หรือกิจกรรมใดๆ เป็นสิ่งกระตุ้นให้คนเกิดแรงจูงใจกระทำพฤติกรรมอย่างเหมาะสม เช่น สนใจ ตั้งใจ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

2.2 ความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า (Knowledge of progress) เมื่อบุคคลทราบถึงความก้าวหน้าในการเรียน หรือการกระทำความดีทำให้เกิดแรงจูงใจและมีกำลังใจ (Encourage) ในการทำงานให้ดียิ่งขึ้นไป

2.3 เครื่องล่อ (Incentive) อันได้แก่

2.3.1 การให้รางวัล เช่น การชมเชย กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ

2.3.2 การชมเชย (Praise) อาจเป็นด้วยวาจาหรือลายลักษณ์อักษร

2.3.3 การแข่งขัน (Competition)

นักจิตวิทยาแนะนำว่า ควรแข่งขันกับตนเองหรือผู้อื่นจะช่วยให้เกิดความสนใจ ตั้งใจ ขยัน และใช้ความสามารถเต็มที่ ในปัจจุบันวงการกีฬาทั่วโลกตื่นตัวกับการให้แรงจูงใจภายนอกกับนักกีฬามาก โดยจะเห็นได้จากการตั้งรางวัลสูงๆ เพื่อให้ นักกีฬาตั้งใจฝึกซ้อม และนำมาซึ่งชัยชนะในเกมการแข่งขันจนบางครั้งลืมนึกถึงการสร้างแรงจูงใจภายในแก่นักกีฬา นอกจากนั้นตัวของนักกีฬาก็มีความต้องการอยากได้ของรางวัล เพราะรางวัลเป็นแรงจูงใจที่สามารถจับต้องได้ และเป็นรูปธรรม

ทฤษฎีแรงจูงใจ

ธีระพัฒน์ โยธจักร (2549: 11) ได้อธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ว่าที่ทำเช่นนั้นมันเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยพิจารณาที่

1. ความเข้มข้นของพฤติกรรม (Behavioral Intensity) ได้แก่ การพยายามอย่างหนัก (ถ้าพยายามหนักแสดงว่ามีแรงจูงใจสูง)
2. ความพยายาม (Persistence) ได้แก่ ความต่อเนื่องของงานที่ทำ หรือความหนักของงาน (ถ้าพยายามทำนานแสดงว่าแรงจูงใจต่อกิจกรรมนั้นสูง)
3. ตัวเลือกกิจกรรม (Choice of Possibilities) ได้แก่ การอยากเล่นกีฬาประเภทหนึ่งมากกว่าอีกประเภทหนึ่ง (ถ้าเลือกเล่นบาสเกตบอล แสดงว่ามีแรงจูงใจของบาสเกตบอลดี)
4. ผลของกิจกรรม (Performance) ได้แก่ ผลของการทำกิจกรรม นั้นว่าดีถูกต้อง หรือตามที่ต้องการหรือไม่ (ถ้าเล่นดีแสดงว่าแรงจูงใจดี)

แรงจูงใจกับการกีฬาและการออกกำลังกาย

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 53 – 55) ได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดแรงจูงใจ ดังนี้

1. แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คือ

1.1 เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับความสวยงาม (Physical Appearance) และสมรรถภาพทางกาย ต้องการมีร่างกายเป็นกล้ามเนื้อ ได้สัดส่วนเป็นที่น่าสนใจของเพศตรงข้าม และต้องการมีสมรรถภาพทางกายดีร่างกายแข็งแรง

1.2 เหตุผลทางการแพทย์ (Medical Reason) แพทย์สั่งให้ออกกำลังกายและความเจ็บป่วยเรื้อรังซึ่งเป็นอาการที่นำไปสู่โรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เครียด อาการเจ็บเรื้อรัง เช่น เจ็บหลัง ปวดหัวไหล่เรื้อรัง การฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการบาดเจ็บ หรือเจ็บป่วย หรือหลังจากที่อวัยวะหยุดการเคลื่อนไหวนานๆ เพื่อคลายเครียดและลดความวิตกกังวล จากการทำงานประจำ

1.3 เป็นเหตุผลทางสังคม (Affiliation) ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักคนใหม่โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการเข้าสังคมและต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มกีฬาได้ถูกนำมาเป็นการสื่อสารระหว่างกลุ่มสมาชิก เช่น การเล่นเกมระหว่างผู้บริหาร

1.4 การมีทัศนคติที่ดีต่อการกีฬา (Attitude toward Sport) เช่น การเห็นประโยชน์ ความสำคัญและความจำเป็นของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย มีการศึกษาและประสบการณ์เดิมที่ดีต่อการออกกำลังกาย ชอบและสนุกกับการออกกำลังกาย กิจกรรมนั้นท้าทายความสามารถ

2. แรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย คือ

2.1 เหตุผลทางจิตวิทยา (Psychological Reason)

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

2.1.2 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี (It feels good) มีความสนุกสนาน ท้าทายความสามารถ คลายเครียด ลดความวิตกกังวล มีการรับรู้ตัวว่าตนมีความสามารถ (Self-Efficacy) ประสบความสำเร็จ (Perceive Competence) เป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไป ทำให้มีความเชื่อมั่นมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) จากการเล่นกีฬา

2.2 เหตุผลทางสรีรวิทยา (Physiological Body Composition Reason)

2.2.1 เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ร่างกายได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายกระฉับกระเฉง ทำงานได้นานขึ้น เหนื่อยน้อยลงและหายเหนื่อยเร็วขึ้น อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตดี

2.2.2 สถานะทางสุขภาพดีขึ้น เช่น มีการเจ็บป่วยน้อยลง ปริมาณไขมันในเส้นเลือดและความดันโลหิตลดลง ลดความเครียด

2.2.3 พัฒนาสมรรถภาพแบบแอโรบิคระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

2.3 เหตุผลทางสิ่งแวดล้อมและสังคม (Situational Reasons)

2.3.1 สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ อยู่ในสภาวะครอบครัวยุคที่เศรษฐกิจที่ดีพอควร จึงมีโอกาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าคนที่ฐานะทางการเงินต่ำ

2.3.2 อาชีพและการทำงาน เอื้อให้เล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย

2.3.3 มีเวลาความสะดวกสบายในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย

2.3.4 การได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่ต่างจากชีวิตประจำวัน

2.3.5 เป็นกิจกรรมใหม่ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ต่างไปจากที่เคยจำเจ

2.3.6 อยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬาหรือเป็นสังคมที่สนับสนุน

สรุปได้ว่า การสร้างแรงจูงใจเป็นการสร้างความพอใจให้เกิดขึ้นกับผู้ที่ออกกำลังกายหรือนักกีฬา ซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จ มีทฤษฎีจูงใจหลายทฤษฎีที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนพลศึกษา และการกีฬา ได้แก่ ทฤษฎีแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจแบบประเมิน ทฤษฎีความมั่นใจเฉพาะอย่าง ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งทฤษฎีเหล่านี้เกิดจากพื้นฐานการเกิดแรงจูงใจ นอกจากทฤษฎีต่างๆ แล้ว การเริ่มเล่น คงเล่น และเลิกเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายก็เป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อนักพลศึกษา นักจัดการและนักจิตวิทยาการกีฬาที่จะเข้าใจถึงสาเหตุและแรงจูงใจใน 3 สถานการณ์ดังกล่าว ทำให้มีความเข้าใจเพื่อเตรียมการและดำเนินการป้องกัน แก้ไข ปรับปรุงที่จะทำให้นักเรียนหรือบุคคลทั่วไปสนใจที่จะเล่นกีฬาเพิ่มจำนวนมากขึ้นและเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. การออกกำลังกายและการวิ่งเหยาะ

ความหมายการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายมากมายและมีความแตกต่างกัน ดังนี้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545: 10) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพเพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่ายๆ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530: 13) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กับกิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดิน วิ่งเหยาะหรือการฝึกนักกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและ ศักยภาพทางการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

กระทรวงสาธารณสุข (2545: 10) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวออกกำลังกายสะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน สัปดาห์ละประมาณ 5 วัน ด้วยแรงปานกลาง โดยรู้สึกเหนื่อยหายใจเร็วขึ้น แต่ยังคงพูดกับคนอื่นรู้เรื่อง ได้แก่ การออกกำลังกาย ที่เป็นเรื่องเป็นราว เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน บริหารร่างกาย วាយน้ำ กระโดดเชือก รำมวยจีน หรือเล่นกีฬาอื่นๆ รวมทั้งการออกแรงกายในการทำงานบ้านตามชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อเสริมสุขภาพพลานามัยให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก การวายน้ำ การเต้นแอโรบิกแดนซ์ การรำไทเก๊กการบริหารร่างกาย การขี่จักรยาน และการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ อีกทั้งสามารถประกอบกิจกรรมการงานได้อย่างกระฉับกระเฉงว่องไว มีภูมิต้านโรคสูง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะเพิ่มพูนสมรรถร่างกายทางด้านร่างกายและสุขภาพทางจิตให้ดียิ่งขึ้น สามารถดำรงชีวิตและประกอบกิจการงานได้อย่างราบรื่น มีความสุข และมีอายุยืนยาว แต่การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายนั้น ต้องปฏิบัติให้ถูกวิธี ให้เหมาะสม กับเพศและวัยจึงจะให้ประโยชน์ และคุณค่าแก่ร่างกายได้มีผู้ทำการศึกษาค้นคว้าและวิจัยสนับสนุนคุณค่า ของการออกกำลังกาย ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งผลที่ได้พบว่ากิจกรรมเหล่านั้น ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531: 3) ได้ให้ความสำคัญของ การออกกำลังกาย โดยกล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ ความดันและไขมันเลือดลดลง อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานได้ดี เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานต่างๆ ได้ดี มีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลายาวนาน การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกิดจากวัยชรา ได้หลายอย่าง เช่น อาการเมื่อย ท้องผูก ตลอดจนมีการรู้สึกวิงเวียน หน้ามืด เพราะการไหลเวียนของโลหิตไม่เพียงพอในทุกๆ วัย การออกกำลังกายในที่โล่งแจ้งจะช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกาย ในการต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บป่วย สุขภาพดีแข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้กลไกของร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดกล้ามเนื้อหนาขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจและมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังของหัวใจหนาขึ้น ขยายตัวได้มาก สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น ทำให้มีเม็ดเลือดมากขึ้น หลอดเลือดมี การยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้ ปอดโตและขยายตัวได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน ต่อมไร้ท่อ จะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ร่างกายจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่าระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น เม็ดเลือดขาวจะเพิ่มปริมาณทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ลดความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ตลอดจนลดความอ้วน เสริมสร้างทรวดทรงให้งดงามสมส่วนช่วยเพิ่ม สมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

อวย เกตุสิงห์ (2525: 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายในด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้นขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น

6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

สุพิตร สมานิติ (2525: 173) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว และคล่องแคล่วว่องไวและรู้สึกเหน็ดเหนื่อยน้อยลงในขณะออกกำลังกายหรือทำงาน
2. ระบบไหลเวียนโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลงช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมัน
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

สายนธ์ สุขยิ่ง (2543: 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้มีภาวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และมีสมรรถภาพทางกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวดี มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสสามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและทำให้เกิดความเชื่อมั่นกล้าตัดสินใจ ช่วยลดความตึงเครียด นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีคุณค่าทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ช่วยรักษาอารมณ์ ลดความเครียดและความตึงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้คนเราเกิดความคล่องแคล่วว่องไวกระฉับกระเฉง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีและมีประสิทธิภาพสูง

วิธีการวิ่งเหยาะ (Jogging)

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (2537: 170-180) ได้กล่าวถึงหัวใจของการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะซึ่งสำคัญที่สุดอยู่ที่ การวิ่งมิได้หมายถึงการที่ก้าวขาถี่ๆ และพาตัวเองเคลื่อนที่ไปเรื่อยๆ เท่านั้น อยู่ที่เทคนิคในการวิ่งสรุปรวบรวมให้ได้เข้าใจง่ายๆ ตามลำดับขั้นตอนไว้ดังนี้ คือ

1. การเตรียมตัวก่อนการเริ่มต้นวิ่ง

สำหรับผู้เริ่มวิ่งอาจจะยากสักเล็กน้อยแต่ต้องพยายามอดทน ฝึกตนเองให้เกิดความเคยชินกับการวิ่งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยอาจมีตารางวิ่งเป็นของตนเอง แบ่งเวลาวันละ 30 นาที เลือกช่วงเวลาตามแต่สะดวก อาจจะเป็นช่วงเช้าหรือเย็นก็ได้ จัดแบ่งเวลาวิ่งให้ได้ทุกวัน และพยายาม

ทำให้สม่ำเสมอในขั้นนี้ สิ่งที่สำคัญมากที่สุดก็คือ ความตั้งใจและความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ควรจะเตรียมตัวเตรียมใจวิ่งอย่างจริงจังใน 1 สัปดาห์ ซึ่งมี 168 ชั่วโมง จะมี 3 ชั่วโมงครึ่ง ซึ่งจะแบ่งไว้สำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ เมื่อตั้งใจแน่วแน่เช่นนี้ ควรคำนวณหาสมรรถนะสูงสุดของการเต้นของหัวใจก่อนการเริ่มฝึกวิ่ง เพื่อจะได้ทราบถึงสภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย และขีดความสามารถของตัวเองว่าเป็นเท่าไร ในการออกกำลังกายนั้นควรออกกำลังกายให้หัวใจทำงานถึงร้อยละ 70 ของความสามารถสูงสุดของการเต้นของหัวใจเป็นอย่างน้อย และเมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจควรเต้นอย่างช้าๆ ไม่เกินร้อยละ 85 ควรทราบว่าความสามารถสูงสุดเป็นเท่าไร ซึ่งวิธีคำนวณทำดังนี้ ให้เอาอายุลบออกจาก 220 เช่น ถ้าอายุ 56 ปี ขีดสุดความสามารถของหัวใจเต้น คือ $220 - 56 = 164$ ครั้งควรออกกำลังกายให้ได้ร้อยละ 70 เป็นอย่างน้อย

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ก่อนการวิ่งจะต้องบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อกระดูกส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มีการยืดเส้นยืดสายเตรียมพร้อมสำหรับที่จะวิ่ง การบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการวิ่ง เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญมาก เพราะจะเป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการวิ่งหรือการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ในการบริหารยืดกล้ามเนื้อนี้ควรจะทำช้าๆ ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที โดยยืดกล้ามเนื้อมัดหลักของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา เป็นต้น

3. การเริ่มต้นการวิ่ง

เริ่มต้นด้วยการเดิน ขณะเดินพยายามก้าวขายาวๆ เหยียดแขนไปข้างหน้าเพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง แล้วเริ่มวิ่งช้าๆ อย่าวิ่งเร็วจนไม่สามารถพูดหรือฮัมเพลงให้ตัวเองฟังได้ค่อยๆ เพิ่มการวิ่งเข้าไปผสมการเดิน จนกระทั่งในที่สุดก็สามารถวิ่งติดต่อกันไปเรื่อยๆ โดยไม่หยุดถึง 30 นาที ก็จัดว่าได้ผ่านช่วงแห่งการเริ่มต้นได้แล้ว ซึ่งอาจใช้เวลาประมาณ 6-8 สัปดาห์ ในช่วงนี้จะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในตัวเอง เช่น น้ำหนักตัวลด กล้ามเนื้อกระชับตัวขึ้น ระบบหายใจดีขึ้น จะรู้สึกว่าร่ากายมีความกระฉับกระเฉง การวิ่งในช่วงนี้เป็นสิ่งที่ง่ายขึ้น และระยะนี้จัดเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อว่าจะมีกำลังใจวิ่งต่อหรือล้มเลิกความตั้งใจ

ข้อพึงระวังในช่วงนี้มีอยู่ 3 ประการ คือ

1. ควรวิ่งตั้งใจให้สม่ำเสมอ อย่าวิ่งๆ หยุดๆ
2. อย่าใจร้อนอยากวิ่งให้เร็วขึ้น หรือวิ่งให้มากขึ้น ให้ค่อยเป็นค่อยไป
3. ต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อหรือบริหารร่างกายก่อนและหลังการวิ่ง

มาถึงขั้นนี้การวิ่งเหยาะ (Jogging) คือ กิจกรรมประจำวันอย่างหนึ่งซึ่งไม่สามารถขาดได้ แต่จะเป็นนักวิ่งที่สมบูรณ์แบบไม่ได้ ถ้าการก้าวขารunningนั้นยังผิดหลักวิธีควรทำให้ถูกวิธี ร่างกายจะเคลื่อนไหวไปได้สวยและถูกต้องมีหลักการง่ายๆ ก็คือ

1. ปลดปล่อยตัววิ่งไปเบาๆ สบายๆ ไม่ต้องเกร็ง
2. การวิ่งตัวเกร็งทำให้ต้องใช้พลังงานมากขึ้น
3. ใช้แขนสองข้างในการทรงตัวและช่วยในการวิ่ง

4. การลงเท้าและก้าวเท้าช่วยให้วิ่งเร็วขึ้น
5. การลงเท้าที่ไม่ถูกต้องหรือวิ่งไม่ถูกต้องอาจทำให้เจ็บได้
6. ท่าวิ่งควรเป็นท่าวิ่งโดยธรรมชาติ

ก. การลงเท้า

นักวิ่งเร็วจะลงพื้นด้วยปลายเท้าซึ่งทำให้มีพลังและความเร็วเพิ่มขึ้น แต่ถ้าวิ่งไปนานๆ จะทำให้ขาเหนื่อยอ่อน น่องตึง กล้ามเนื้อด้านข้างและเอ็นร้อยหวายอักเสบ

การลงเท้าที่ถูกวิธีจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ควรจะลงเตะพื้นเบา และเงยบ่าที่จะทำได้ โดยส้นเท้าสัมผัสพื้นก่อน แล้วทั้งฝ่าเท้าจึงจะตามลงมา และเมื่อปลายเท้าหมุนลงมาแตะพื้น ก็เป็นจังหวะที่ส้นเท้ายกขึ้น ปลายเท้าก็จะตะกุกดิน ถีบตัวเหมือนสปริงดีดตัวขึ้นข้างบนและเคลื่อนไปข้างหน้า

ข. ท่าทางการวิ่ง

ยืดหลักง่ายๆ วิ่งให้ส่งฝ่าผืนคือ วิ่งให้หลังตรงและเป็นธรรมชาติมากที่สุดศีรษะตรงตามองตรงไปข้างหน้า

ค. การเคลื่อนไหวของแขน

การเคลื่อนไหวของแขนทั้งสองข้างจะช่วยให้การทรงตัวและเก็บสะสมพลังงานของนักวิ่ง ขณะที่แขนซ้ายเหวี่ยงไปข้างหน้าก็ช่วยการทรงตัวของขาขวา ทำนองเดียวกันขณะที่แขนขวาเหวี่ยงไปข้างหน้าช่วยการทรงตัวของขาซ้าย แขนควรแกว่งไปตามแนวหน้าหลังตามทิศทางที่จะวิ่งไปอย่างอ่อนโยนมากเกินไป กำมือหลวมๆ ข้อมือไม่เกร็งและอยู่ระดับเดียวกับแขน ปลดปล่อยข้อศอกให้สบาย อย่าเกร็ง หรืออย่ากางออกไปมาก หัวไหล่ตรงไม่เคลื่อนไหวไปมา

ง. การหายใจ

การหายใจควรพยายามหายใจด้วยท้อง การหายใจด้วยท้อง คือ สูดหายใจเข้าไปในปอดจนท้องขยาย และบังคับปล่อยลมออกมาด้วยการแขม่วท้อง

4. ควรสวมเสื้อผ้าอย่างไรในการวิ่ง

หลักเกณฑ์ในการสวมใส่เสื้อผ้าในการวิ่ง มีดังนี้

ก. เสื้อ

เสื้อยืด ที-เชิ้ต ทำจากผ้าฝ้ายเป็นที่นิยมในหมู่นักวิ่ง เพราะสวมใส่สบาย ซับเหงื่อได้ดี ควรจะเลือกตัวที่หลวมๆ พอสมควรจะได้เคลื่อนไหวได้สบาย

ข. กางเกง

หัวใจสำคัญ คือ ความสบายรอบเอวไม่ควรรัดแน่นรอบขาไม่รัดและเป๋าหลวมๆ ไม่ควรจะมีซิปหรือเข็มขัดและมีน้ำหนักเบา

ค. ถุงเท้า

ควรเป็นถุงเท้าที่ทำจากผ้าฝ้าย เพราะทนทานและซับเหงื่อได้ดี

จ. รองเท้า

จัดเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญมากที่สุดที่ควรเอาใจใส่ รองเท้าต้องรองรับการกระแทกจากน้ำหนักตัวของเราได้ดี ถ้าวางเท้าไม่มีคุณภาพอาจทำให้ได้รับบาดเจ็บได้เท้าหรือเจ็บเข่า สำหรับคุณสมบัติที่รองเท้าวิ่งควรมีคือ ควรมีความนุ่มเป็นพิเศษ เพราะการวิ่งต้องมีการเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา มีน้ำหนักเบา มีความยืดหยุ่นดี ใส่สบายกระชับเท้า ทนทาน และพื้นต้องเกาะถนนไม่ลื่นนอกเหนือจากคุณสมบัติข้างต้นแล้ว เพื่อให้รองเท้าที่ใช้งานมีคุณสมบัติเหมาะสำหรับการรองรับน้ำหนักตัวในการวิ่ง โดยเฉพาะควรมีลักษณะที่รองเท้าวิ่งควรมี

1. บริเวณส่วนบนของหุ้มส้น จะต้องสูงขึ้นและมีแผ่นนุ่มรองเท้า รองรับบริเวณที่ตรงกับเอ็นร้อยหวาย
2. ด้านข้างของหุ้มส้นจะต้องแข็งแรงที่จะต้องป้องกันการบิดตัวของส้นเท้า
3. ด้านหน้าของรองเท้าบริเวณที่ตรงกับหัวแม่เท้าจะต้องหนุนสูงขึ้นอย่างน้อย 1 นิ้วครึ่ง เพื่อป้องกันไม่ให้หัวแม่เท้าถูกกดเบียด
4. ลิ้นรองเท้าต้องบุให้นุ่มและปิดส่วนบนฝ่าเท้าได้หมด เพื่อป้องกันเอ็นของกล้ามเนื้อกระดูกของนิ้วเท้าถูกเสียดสี
5. เชือกผูกรองเท้าไม่ควรยาวจนเกินไป
6. บริเวณส้นรองเท้าจะต้องผ่านให้เป็นรูปมน เพื่อให้ส้นเท้าสัมผัสพื้นได้มั่นคงขึ้น
7. พื้นที่ส้นรองเท้าจะต้องมีลิ้นที่นุ่มพอสมควร เสริมให้ส้นรองเท้าสูงขึ้นนิดหน่อย เพื่อจะช่วยซึมซับแรงขณะส้นกระแทก
8. แขนยาวของรองเท้าต้องเป็นเส้นตรง
9. พื้นรองเท้าบริเวณกึ่งกลางจะต้องหักงอ เพื่อความคล่องตัวเวลารองเท้ายกจากพื้นและปลายเท้าเพื่อตะกุกนั้น
10. พื้นรองเท้าครึ่งหลังจะต้องแข็งแรง เพื่อช่วยรองรับอุ้งเท้าได้
11. พื้นรองเท้าจะต้องมีดอกยาง เพื่อไม่ให้ลื่นและช่วยกลืนแรงสะท้อน
12. พื้นภายในรองเท้าตรงกับบริเวณอุ้งเท้า ต้องเสริมให้สูงขึ้นทางด้านครึ่งใน ให้เข้ารูปกับอุ้งเท้า เพื่อป้องกันการบาดเจ็บบริเวณส้นเท้า แบบไหน ก็ควรจะทำให้ถูกต้องครบเซต

5. ผู้ชนะใจตนเอง

ผู้ที่สามารถเอาชนะใจตัวเองได้ ในการที่จะอดทนต่อการปวดเมื่อยอดทนความเบื่อหน่ายของตัวเองจะทำให้สุขภาพที่สดชื่นแจ่มใส ความสำเร็จในชีวิต การดำเนินชีวิตแต่อย่าลืมนานักวิ่งที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จะมีความสุขในการออกกำลังกายที่สุด เพราะการวิ่งเป็นการที่ทำอะไรทำให้มีความสุข เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนานในการวิ่ง

6. ตระหนักไว้เสมอว่า

ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ ต้องบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการวิ่งเสมอ อาจไปวิ่งเข้ารวมการแข่งขันบ้างเล็กน้อย เพื่อพบเพื่อนนักวิ่งอื่นๆ เป็นการสมาคม แต่ไม่ใช่เพื่อหาคู่แข่ง การวิ่งออกกำลังกายไม่มีการจำกัดอายุและเพศ ยิ่งสูงอายุขึ้นไป ควรหาเวลาออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เพราะการขาดการออกกำลังกาย คือ ตัวการบั่นทอนสุขภาพ อย่าหักโหมจนเกินไปในการวิ่งออกกำลังกายมากจนเกินไป อาจทำให้กล้ามเนื้อเกิดอาการบาดเจ็บ

ข้อควรระวังในการวิ่งเหยาะ (Jogging)

กฤษฎา บานชื่น (2539: 34) ได้กล่าวถึงข้อควรระวังในการวิ่งว่า

1. อย่าวิ่งจนหนักเกินไปโดยสังเกตจากตัวผู้วิ่งเองรู้สึกเหนื่อยหอบจนพูดไม่ออกหรือหายใจลำบากแสดงว่าวิ่งหนักเกินไปหรือ การวิ่งจนชีพจรเต้นถึง 160 ครั้งต่อนาที
2. อย่าวิ่งหนักติดต่อกันทุกๆ วัน
3. ถ้ามีอาการปวดเมื่อยมาก งดวิ่งหนัก
4. ควรมีการวิ่งเร็วอาทิตย์ละครั้งเพื่อพัฒนาการใช้พลังงานแบบแอนแอโรบิก
5. หากมีอาการบาดเจ็บในขณะที่วิ่งหรือปวดกล้ามเนื้อควรหยุดวิ่งทันที
6. ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 ครั้งก่อนวิ่งและหลังวิ่งทุกครั้ง

อาการที่แสดงว่าควรหยุดวิ่ง

การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะบางครั้งถ้าร่างกายไม่พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย เช่น ภายหลังท้องเสียหรืออดนอน การวิ่งอย่างธรรมดาที่เคยอาจกลายเป็นหนักเกินไป หรือในผู้สูงอายุที่เพิ่มความหนักของโปรแกรมฝึกซ้อมเร็วเกินไป หรือวิ่งในขณะอากาศร้อนจัดและอบอ้าวมากและไม่ได้ทดแทนน้ำและเกลือแร่พอเพียงอาจเกิดอาการดังต่อไปนี้

1. เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หรือหน้ามืดเป็นลม
2. รู้สึกคล้ายหายใจไม่ทันหรือหายใจไม่ออก
3. ใจสั่น แน่น เจ็บตื้อบริเวณหน้าอก
4. ลมออกหู หูตึงกว่าปกติ
5. การเคลื่อนไหวร่างกายควบคุมไม่ได้

เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นขณะวิ่ง ให้ชะลอความเร็วในการวิ่งลง หากอาการหายไปอย่างรวดเร็ว อาจวิ่งต่อไปอีกระยะหนึ่งด้วยความเร็วที่ชะลอไว้แล้วนั้น แต่หากชะลอความเร็วแล้วยังมีอาการอยู่ก็ให้เปลี่ยนเป็นเดิน ถ้าเดินแล้วยังมีอาการอยู่ ต้องหยุดนั่งหรือนอนราบจนกว่าอาการจะหายไป ในกรณีนี้จำเป็นต้องหยุดวิ่งต่อไป และงดการใช้แรงกายมากในวันนั้น ในทุกรายที่มีสัญญาณเตือนอันตรายเกิดจากการวิ่ง ถึงแม้จะหายไปได้ด้วยการปฏิบัติดังกล่าวข้างต้น การวิ่งในวันต่อไปจำเป็นต้องลดความเร็วและระยะทางลง แต่ถ้าอาการที่เป็นสัญญาณเตือนอันตรายไม่หายไปแม้พักแล้วเป็นเวลานานต้องรีบปรึกษาแพทย์

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

งานวิจัยในต่างประเทศ

เจมส์ และคณะ (James F. Fries. 2008: online) ได้ติดตามเก็บข้อมูลจากกลุ่มนักวิ่งสูงอายุ (อายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป) จำนวน 538 คน มาเป็นเวลานานกว่า 24 ปี เปรียบเทียบกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่วิ่ง ซึ่งในปัจจุบันกลุ่มตัวอย่างทั้งที่เป็นนักวิ่งและไม่เป็นนักวิ่งก็ย่างเข้าวัย 70-80 ปี และเมื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ผล ก็ได้ผลที่น่าสนใจว่า แทนที่ผู้สูงอายุจะมีอาการโรคกระดูกหรือกล้ามเนื้อเสื่อมอย่างที่เคยเชื่อกันในสมัยที่เขาเริ่มทำการเก็บข้อมูล เขากลับพบว่า นักวิ่งสูงอายุเหล่านั้นกลับมีอาการของโรคพิการ (Disability) น้อยกว่า อายุยาวนานกว่า และแก่ตัวช้ากว่า (Aging) กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่วิ่ง ทีมงานได้สอบถามกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับ กิจกรรมประจำวัน เช่น การเดิน การออกกำลังกายและการดูแลสภาพลักษณะของตนเอง การลุกขึ้นจากเก้าอี้ และการหยิบจับสิ่งของ ทีมวิจัยยังได้ศึกษาสถิติและสาเหตุการตายของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสถิติในช่วง 19 ปี ที่ทำการศึกษานักวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มนักวิ่งนั้นเสียชีวิต 34% ส่วนกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่เป็นนักวิ่งนั้นเสียชีวิตลงเพียง 15% นอกจากนั้น ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มมักจะเริ่มเคลื่อนไหวได้ช้าลง (จากอาการสูงอายุ) ในประมาณ 21 ปีให้หลัง แต่กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นนักวิ่งนั้นอาการดังกล่าวก็ยังเกิดช้ากว่ากลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มนักวิ่ง และการที่ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยการวิ่งนั้นไม่ส่งผลต่อความเสี่ยงในการเกิดโรคข้อกระดูกอักเสบ (Osteoarthritis) แต่อย่างใด

เบรนนฟอร์ด (Bradford. 1989: 1591-A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐานแยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการ เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของ นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา เนื่องมาจากปัญหาเรื่องดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วยบาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้อง รับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic)

การศึกษาของเด็นตัน และวอลล์เตอร์ (Denton; & Walters. 1999) พบว่า เพศชายมีกิจกรรมทางกายมากกว่าเพศหญิง และจากรายงานการศึกษากลุ่มคนทำงานทั่วไปพบว่าผู้ที่มีอายุมากขึ้น มีแนวโน้มของการออกกำลังกายลดลง (Nies; & Kershaw. 2002) คนทำงานที่มีสถานภาพสมรสโสด มีการออกกำลังกายระดับแรง มากกว่าคนทำงานที่สมรสแล้ว (Aldana; & Stone. 1992) นอกจากนี้ ความแตกต่างในตำแหน่งหน้าที่การทำงาน อาจมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของคนทำงาน เบริกซ์ และโฮสมาร์ค (Berg; & Hostmark. 1994) พบว่า ผู้บริหารมีจำนวนชั่วโมงการมีกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานสูงกว่าผู้ที่ไม่ใช่ผู้บริหารเช่นเดียวกับอายุการทำงานผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำงานหรืออายุการทำงานมากขึ้น การมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายอาจลดน้อยลง

การุสซานู และโรเบิร์ตส (ซงชัย บุสสี. 2547: 24; อ้างอิงจาก Karussanu; & Roberts. 1995: 57) ได้ศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมพลศึกษา โดยเฉพาะในแง่บทบาทของบรรยากาศเสริมแรงจูงใจ แรงจูงใจภายในและประสิทธิภาพของตนเอง การศึกษาครั้งนี้ได้วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศเสริมแรงจูงใจ แรงจูงใจภายในและประสิทธิภาพของตนเองในกิจกรรมพลศึกษา และเพื่อค้นหามหาบทของการกำหนดเป้าหมายชัดเจน และบรรยากาศเสริมแรงจูงใจที่มีต่อระดับแรงจูงใจภายใน และประสิทธิภาพของตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 247 คน ที่ลงทะเบียนและเข้าร่วมเรียนเทนนิสระดับพื้นฐานแบบสอบถามนั้นเกี่ยวกับเป้าหมายของการเล่นกีฬา บรรยากาศที่ช่วยเสริมความต้องการเรียน ดัชนีชี้ถึงแรงจูงใจภายในประสิทธิภาพ และความสามารถของตนเองที่มีครูชี้แนะจะให้นักเรียนสนุกสนานมีความพยายามพัฒนาความสามารถเมื่อมีการเรียนการสอนฟรอนด์ แบคเอนด์และวอลเลย์บอล ในช่วงที่ให้นักเรียนแสดงหากมีความตั้งใจจะให้ได้ดี แต่ในทางชี้แนะและสาธิตการตั้งเป้าหมายทางอารมณ์ แสดงว่ามีแรงจูงใจภายในขณะที่บรรยากาศเสริมแรงจูงใจที่รับรู้โดยจะแสดงประสิทธิภาพได้ จะเห็นว่าการแยกแยะช่วงชี้แนะและช่วงแสดงออกจากกันจะมีผลต่อแรงจูงใจของนักเรียนในการทำกิจกรรมพลศึกษา

เออลี่ (กนกวรรณ สารจันทร์. 2546: 21; อ้างอิงจาก Early. 1987: 93) ได้ศึกษาการปรับตัวและศึกษาความแตกต่างของแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดลักษณะการปรับตัวพื้นฐานที่สัมพันธ์กับการปรับตัวประพฤติกและแบบสอบถามวัดแรงจูงใจ ในการเข้าร่วมการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอล นักกีฬาวอลเลย์บอล นักกรีฑาประเภทลู่ นักกีฬาเทควันโด นักกีฬาฟันดา ผู้ไม่ใช่นักกีฬาและผู้ที่ใช่นักกีฬาครั้งเดียว ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจแตกต่างกันในด้านกลัวความล้มเหลวสมรรถภาพร่างกาย การแจ้งให้ทราบและการควบคุมระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคล แต่การปรับตัวไม่ต่างกัน ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวขั้นพื้นฐานกับแรงจูงใจในการแข่งขันชี้ให้เห็นว่าในกีฬาประเภทบุคคลมีความสามารถสูงและต่ำมีความแตกต่างกัน ชี้แนะนำเพื่อการพัฒนาลักษณะของบุคคลให้ดีขึ้นนั้น จะมีความเกี่ยวข้องกับการรักษาแรงจูงใจของนักกีฬาแต่ละบุคคลไว้

เฟรดเดอริก (กนกวรรณ สารจันทร์. 2546: 22; อ้างอิงจาก Frederick. 1991: 1689) ได้ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเข้าร่วม ระดับของการเข้าร่วมและสภาพจิตใจที่แสดงออกมาในขอบเขตของกิจกรรมทางกาย ลักษณะสภาพจิตใจที่แสดงออกมา เช่น การยกย่องตนเอง ความหุดหู่ ความกังวลสภาพความเป็นจริงของตนเอง และความมีชีวิตชีวา โดยยึดตามแนวทฤษฎีแรงจูงใจของเดซีและไรอัน (Deci; & Ryan. 1985) ได้เสนอความสำคัญของการศึกษา 2 สิ่ง สิ่งแรกเป็นการกระทำที่เชื่อมแรงจูงใจในการเข้าร่วมกับสภาพจิตใจที่แสดงออกมา สิ่งที่สองคือการวัดผลวิธีใหม่ 2 วิธี ที่สร้างขึ้น ตัวแปรในการศึกษาครั้งนี้คือ มีเหตุจูงใจในการเข้าร่วมและการวัดความมีชีวิตชีวา กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ใหญ่ 376 คน กลุ่มนักเรียน 150 คน ผลของการศึกษาพบว่า เหตุจูงใจในการเข้าร่วมเป็นปัจจัย 3 ส่วนย่อย คือ แรงจูงใจ ภายในความสามารถและความสัมพันธ์ของร่างกาย มีการตั้งสมมติฐานเพื่อทดสอบนัยสำคัญของความสัมพันธ์ที่ค้นพบ ระหว่างตัวแปรย่อย

ของเหตุจูงใจในการเข้าร่วมได้ถูกค้นพบถึงความแตกต่างโดยเพศของผู้เข้าร่วม ผู้หญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าผู้ชาย ในเรื่องแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับร่างกาย และผู้ชายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ในแรงจูงใจด้านความสามารถแรงจูงใจในการเข้าร่วมเป็นตัวแปรโดยกิจกรรมกลุ่มซึ่งมี 3 กลุ่ม คือ กลุ่มกีฬาบุคคล กลุ่มสุขภาพและสมรรถภาพ และกลุ่มกีฬาประเภททีม กลุ่มสุขภาพและสมรรถภาพมีคะแนนเฉลี่ยของแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับร่างกายสูงกว่ากิจกรรมกลุ่มอื่นๆ การศึกษาทางด้านสภาพจิตใจความมีชีวิตชีวา พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการยกย่องตนเองและ ความกังวลใจ การศึกษาเสนอให้เห็นถึงความมีนัยสำคัญ แสดงว่าแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบทางด้านจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ

ไวท์ (ภาณพนธ์ คุ่มวงศ์ดี. 2547: 23; อ้างอิงจาก White. 1990: 155) ได้ศึกษาลักษณะเฉพาะตัวทางด้านเกี่ยวกับจิตวิทยาและแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาหญิงระดับมหาวิทยาลัยที่มีความสามารถสูง จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้ เพื่อทำความเข้าใจทางด้านประชากรศาสตร์และลักษณะของแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาหญิงของมหาวิทยาลัยเซาท์อีสเทิร์นที่ประสบความสำเร็จในรายการแข่งขันภายในประเทศ กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบสอบถามมาตรฐานซึ่งมี 3 ตอน คือ ประสพการณ์ทางด้านการกีฬา ความคิดเห็นส่วนตัว และระดับความสนใจทางสังคม จุดสนใจของการศึกษาในขั้นต้นเป็นการศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาในขอบเขต 5 ด้าน คือ ความต้องการเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว ความขัดแย้ง ความสามารถ ความร่วมมือ และการแข่งขันคำถามเพื่อการวิจัยเป็นแบบเฉพาะเจาะจงที่สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวในทางการกีฬากับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ความสามารถทางกีฬากับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ความสามารถทางกีฬากับการพัฒนาทางการกีฬา แรงจูงใจในการเล่นกีฬากับ การพัฒนาทางการกีฬา ผลของการศึกษาพบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬาที่มีความสัมพันธ์อย่างมากกับบุคคลและการแก้ไขทางสังคมและการแข่งขัน ความก้าวร้าว ความขัดแย้ง มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความรู้สึกในทางลบ มีความสัมพันธ์ระหว่างการปรับปรุงตัวทางการกีฬาประเภททีม และนักกีฬาประเภทบุคคล องค์ประกอบของบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาและความสนใจทางสังคม ไม่มีสิ่งใดชี้ว่าการจัดแก้ไของค์ประกอบส่วนบุคคลให้เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการเล่นกีฬาและแม้ว่านักกีฬาในกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยจะมีความสำเร็จในการแข่งขันอย่างสูงเขาก็ยังเห็นคุณค่าของการประสานความร่วมมือ และเป็นเครื่องมือสำคัญของการประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาและประสบความสำเร็จในการศึกษา

ฮิลเดอร์แบร์น (ชิน ศิริรักษ์. 2547: 54; อ้างอิงจาก Hilderbran. 1996: 56) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

โคเฮน – แมนส์ฟิลด์, จิสกา เอส. มาร์ค, มาร์เซีย และเจอร์าลนิก, แจ็ค เอ็ม (Cohen –Mansfield, Jiska S. Marx, Marcia; & Guralnik, Jack M. 2003: 242 – 253) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอุปสรรคและแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 74 – 85 ปีโดยการทดสอบผู้เข้าร่วมจำนวน 324 คน โดยใช้แบบทดสอบถามเรื่องของสุขภาพ ซึ่งมีคำถามเกี่ยวกับอุปสรรคและแรงจูงใจที่เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย จากนั้นพิจารณาวิธีการในการทำงาน อุปสรรคและแรงจูงใจเป็นตัวแปรที่สำคัญมาก รวมทั้งการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุพบว่า ความจำเป็นสำหรับแต่ละบุคคลเป็นสิ่งที่ครอบคลุมอยู่ในการศึกษาสำหรับการนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกาย ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย เพื่อให้มีผลกระทบน้อยลงและอธิบายถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความเข้าใจในอุปสรรคและแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนา

มุส, ทริช (Muse, Trish. 2005: 107 – 115) ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจและความผูกพันกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มุมมองที่สำคัญของการศึกษาเรื่องประชากรสูงอายุได้ถูกนำมาใช้ศึกษาเพื่อที่จะช่วยในการค้นหาถึงจุดที่เปลี่ยนแปลงในการออกกำลังกาย พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงและองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจได้ถูกนำมาอภิปราย รวมทั้งเทคนิคในการที่จะสร้างแรงจูงใจและการตั้งจุดมุ่งหมาย พร้อมด้วยตัวอย่างของประโยชน์ในด้านแรงจูงใจของประชาชนผู้สูงอายุ หลังจากการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงและมีการเสริมเทคนิคแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมสามารถสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

แพริช, ลอเรน อี และเทรเชอร์, ดาเรน ซี (Parish, Loraine E.; & Trearch, Darren C. 2003: 173) ได้ศึกษาอิทธิพลที่มีผลต่อการได้รับแรงจูงใจและสถานการณ์ของแรงจูงใจในด้าน ความประพฤติทางด้านการร่างกาย จากการศึกษาจำนวนเพศชาย 213 คนและเพศหญิง 229 คน ของกลุ่มประชากรวัยรุ่น (ทดสอบโดยใช้เวลากว่า 3 วัน) ความสำคัญของอายุของแต่ละเพศเป็นปฏิกิริยาที่แสดงออกมา ชัดแย้งกันระหว่างระดับ 6 ถึงระดับ 8 ความขัดแย้งได้ปรากฏในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อุปสรรคของความชำนาญเป็นตัวสำคัญในการสร้างแรงจูงใจในด้านที่แตกต่างกัน การยอมรับการกระทำมีส่วนสำคัญกับการลดแรงจูงใจผลของการศึกษาพบว่า เพศ ความสามารถและความชำนาญ มีความเกี่ยวข้องในการเปลี่ยนแปลงของร่างกายการค้นพบนี้ได้เสนอแนะว่าการเพิ่มแรงจูงใจจะมีอิทธิพลต่อการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

ฮอลล์ และเออร์เลส (Hall; & Earles. 1995: 57) ได้ศึกษาเรื่องดัชนีแรงจูงใจที่ชี้ให้เห็นระดับความสนใจและความสำเร็จของการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้เป็นการขยายผลการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับดัชนีแรงจูงใจ ที่ชี้ให้เห็นถึงระดับความสนใจและความสำเร็จในกีฬา การวิจัยครั้งแรกนั้นมีปัจจัยหลักที่ว่านักกีฬาสามารถมีสิทธิ์เลือกที่จะเข้าร่วมเล่นกีฬาหรือไม่ก็ได้ ดังนั้นจึงเป็นการเหมาะสมที่จะสามารถเข้าใจถึงแรงจูงใจของเด็กต่อกิจกรรมพลศึกษาที่อาจลดน้อยลงได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 253 คน มีอายุระหว่าง 11 - 15 ปี ซึ่งลงทะเบียนเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย แบบสอบถามได้ถามถึงตัวกำหนดความสำเร็จในเป้าหมาย สภาพบรรยากาศของห้องเรียนพลศึกษา ความสนใจภายใน และความเชื่อเกี่ยวกับ

ความสำเร็จ ผลการวิเคราะห์พบว่า ช่วงชั้นนำและสอนเนื้อหาต่างๆ ที่มีเป้าหมายอยู่ที่การฝึกฝนนั้น เป็นวิธีที่ได้รับความสนใจและสนุกสนานที่สุด ทั้งยังกล่าวเสริมความเชื่อว่า ความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จด้วย จากการศึกษายังพบว่า ช่วงที่นักกีฬาเบื่อหน่ายที่สุด และมีความเชื่อว่าความสามารถและความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จ นอกจากนี้ยังได้ข้อมูลเพิ่มว่าสภาพห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นแบบให้แสดงออกมากกว่าสภาพห้องเรียนของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

งานวิจัยในประเทศไทย

दनัย ยาหอม (2538: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนัก การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายกน้ำหนักหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักที่จัดการแข่งขันขึ้นโดยสมาคมกีฬายกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทยและรายการแข่งขันระดับนานาชาติที่ประเทศสงเข้าร่วมการแข่งขันประจำปี พ.ศ. 2537 เป็นนักกีฬาระดับเยาวชน 70 คน ระดับประชาชน 82 คนและระดับทีมชาติ 9 คน รวมทั้งสิ้น 161 คน ซึ่งได้มาโดยการเจาะจงเลือก เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับเยาวชนมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 4 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต และด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ส่วนแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย มี 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

2. นักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับประชาชนมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 4 ด้านตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้องและด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคตส่วนแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยมี 3 ด้าน ตามลำดับคือ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ

3. นักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านโอกาสจะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย 1 ด้าน คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ

สุริย์ พันธุ์รักษ์ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาจักรยานเสือภูเขา การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาจักรยานเสือภูเขา ประชากรเป็นนักกีฬาจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาจักรยานเสือภูเขาที่จัดการแข่งขันขึ้นโดยสถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี โดยความร่วมมือของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพ

และสมาคมจักรยานสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ประจำปี พ.ศ. 2541 ซึ่งเป็นนักกีฬาระดับอายุไม่เกิน 18 ปี 165 คน ระดับอายุทั่วไป 238 คน รวมทั้งสิ้น 403 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาจักรยานเสือภูเขา ทั้งหมดมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

2. นักกีฬาจักรยานเสือภูเขาในระดับอายุไม่เกิน 18 ปี มีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านความรักและความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

3. นักกีฬาจักรยานเสือภูเขาในระดับอายุทั่วไปมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

กฤษฎา จุลชาติ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเล่นกีฬากอล์ฟ การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬากอล์ฟ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเยาวชนชาย เยาวชนหญิง ประชาชนชาย และประชาชนหญิง ที่เล่นกอล์ฟ ณ สนามฝึกซ้อมในกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 สนาม กลุ่มตัวอย่างละ 100 คน รวมจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนชายที่เล่นกีฬากอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟ ระดับปานกลาง 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านความรักความถนัดและความสนใจ มีแรงจูงใจในระดับมากที่สุด คือ ด้านสุขภาพอนามัย มีแรงจูงใจในระดับมาก คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2. เยาวชนหญิงที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟ ระดับปานกลาง 4 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง และมีแรงจูงใจระดับมาก คือด้านสุขภาพและอนามัย

3. ประชาชนชายที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟระดับปานกลาง 5 ด้านตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านรายได้และผลประโยชน์

4. ประชาชนหญิงที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟระดับปานกลาง 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านความรักความถนัด และความสนใจ และด้านรายได้และผลประโยชน์ มีแรงจูงใจระดับมาก คือ ด้านสุขภาพและอนามัย และมีแรงจูงใจ

ระดับน้อยที่สุด คือ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และความก้าวหน้าในการทำงานจากการศึกษางานวิจัย ดังที่กล่าวมาแล้ว พบว่างานวิจัยในต่างประเทศนั้นเป็นงานวิจัยถึงแรงจูงใจในการเล่นกีฬา แรงจูงใจที่เป็นผลในการที่จะต้องกระทำกิจกรรม สำหรับงานวิจัยในประเทศนั้นเป็นแรงจูงใจเกี่ยวกับการเลือกเล่นกีฬาเป็นส่วนมาก ซึ่งจะสอดคล้องกับงานวิจัยของผู้วิจัยที่เป็นแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสำหรับการศึกษาค้นคว้านี้ได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านความรักความชอบและความถนัด ด้านสังคมด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน

ประเชิญ รอดบ้านเกาะ (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อที่จัดขึ้นโดยสมาคมเซปักตะกร้อแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 110 คน การกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 50 คน กรมพลศึกษาจำนวน 60 คน และรายการอื่นๆ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 30 คน รวมทั้งหมด 250 คน ซึ่งได้มาโดยการ สุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือแบบสอบถามที่ผู้ทำการวิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงมีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพและอนามัย ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 65.2 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 24.8 อยู่ในระดับมากด้านรายได้และผลประโยชน์ ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 24.8 อยู่ในระดับมากที่สุดและมีค่าร้อยละ 41.2 อยู่ในระดับมาก

ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 30.4 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 32.8 อยู่ในระดับมาก

ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 31.6 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 48.2 อยู่ในระดับมาก

กัณหา สีมพอล (2547) ทำการวิจัยเพื่อสำรวจพฤติกรรม การออกกำลังกายการเล่นกีฬา และการดูกีฬา ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โดย ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling technique) จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชัยภูมิเขต 1 จำนวน 1,312 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ตอน คือ ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไป และพฤติกรรม การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา นักเรียนใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ร้อยละ 95.4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 92.2 รองลงมาคือ เพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 63.6 ส่วนผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 4.6 ให้เหตุผล ว่าไม่มีเวลามากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 17.1 รองลงมาคือไม่มีอุปกรณ์กีฬาร้อยละ 9.0 และไม่มีเพื่อน ร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่บริเวณบ้านหรือใกล้บ้านมากที่สุดร้อยละ 72.5 รองลงมา คือ สนามกีฬาของสถานศึกษาร้อยละ 42.9 และใช้ลานวัดและลานกีฬาร้อยละ 15.5 ตามลำดับ ด้วยเหตุผลคือสะดวกในการเดินทางร้อยละ 80.1 มีความปลอดภัยร้อยละ 50.4 และ ประหยัดร้อยละ 20.4 ตามลำดับ ส่วนช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุดคือ ช่วง 17.00-19.00 น. มากที่สุด ร้อยละ 53.3 รองลงมาคือช่วงเวลา 15.00-17.00 น. ร้อยละ 29.5 และ ช่วงเวลา 6.00-8.00 น. ร้อยละ 15.6 ตามลำดับ

กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนเข้าร่วมมากที่สุดได้แก่ วิ่งเหยาะ รองลงมาคือ เดิน เพื่อสุขภาพ และกายบริหารตามลำดับ สำหรับกิจกรรมกีฬาได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล และ ตะกร้อ (ร้อยละ 99.0, 86.0, 52.6) ตามลำดับ 53

เพ็ญพรรณ มุลมงคล (2547: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาปีการศึกษา 2547 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อทราบและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาโรงเรียนกีฬาปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนกีฬาที่เปิดสอนกีฬายกน้ำหนักจำนวน 200 คน เป็นชาย 95 คน และหญิง 105 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .92 ประกอบด้วยแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนัก 7 ด้าน คือ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นส่วนตัว ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านโอกาสที่ได้รับความก้าวหน้าในอนาคต วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที่ (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาชายและหญิงมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนัก อยู่ในระดับมากที่สุด
2. ด้านตามลำดับคือ ด้านความถนัดและความสนใจ และด้านโอกาสที่ได้รับความก้าวหน้าในอนาคต นอกจากนั้นมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก 5 ด้านตามลำดับคือ ด้านความรัก ด้านความคิดเห็นส่วนตัว ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

2. นักกีฬาชาย มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนัก อยู่ในระดับมากที่สุด 3 ด้านตามลำดับคือ ด้านความถนัดและความสนใจ ด้านโอกาสที่ได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง นอกจากนี้มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก 5 ด้านตามลำดับคือ ด้านความรัก ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้กับผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

3. นักกีฬาหญิงมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักอยู่ในระดับมากเท่ากันทั้ง 7 ด้านตามลำดับคือ ด้านความถนัดและความสนใจ ด้านโอกาสที่ได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านความรัก ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

4. เมื่อเปรียบเทียบนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง พบว่ามีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนัก เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่าไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่าด้านความรัก ความถนัดและสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธีระพัฒน์ โยธจักร (บทคัดย่อ: 2549) ได้ศึกษาวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรมนวนคร และเพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของพนักงานชายกับพนักงานหญิงของโรงงานอุตสาหกรรมในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรมนวนคร โดยจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรมนวนคร จำนวนทั้งสิ้น 383 คน แบ่งเป็นพนักงานชายจำนวน 183 คน และพนักงานหญิงจำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบสอบถามแรงจูงใจของการมีส่วนร่วม กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย (PMQ) ประกอบด้วย ด้านการรับรู้ความสำเร็จและการยอมรับด้านความสำคัญของทีม ด้านสมรรถภาพ ด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม ด้านความสนุกสนานความตื่นเต้น ด้านพฤติกรรมการแสดงออก ด้านเป็นเหตุผลทางสังคม ด้านการพัฒนาทักษะ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน คือ การทดสอบค่าที ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวและทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยใช้วิธีการของ Scheffe, วิธี Least Significant Difference (LSD) และใช้สถิติกลุ่ม Nonparametric ด้วยวิธี Kruskal - Wallis Test ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรมนวนคร พบว่าด้านการรับรู้ความสำเร็จและการยอมรับด้านความสำคัญของทีม ด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม ด้านความสนุกสนานความตื่นเต้น ด้านพฤติกรรมการแสดงออก ด้านเป็นเหตุผลทางสังคม มีระดับความสำคัญที่ระดับค่อนข้างสำคัญ ด้านสมรรถภาพด้านการพัฒนาทักษะ มีระดับความสำคัญที่ระดับสำคัญมาก

2. แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรมนวนคร จำแนกตามเพศ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

3. แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรมนวนคร จำแนกตามอายุ พบว่าด้านการรับรู้ความสำเร็จและการยอมรับ ในช่วงอายุ ระหว่าง 21 – 30 ปี กับช่วงอายุ ระหว่าง 31 – 40 ปี มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรมนวนคร จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

5. แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรมนวนคร จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า ด้านการรับรู้ความสำเร็จและการยอมรับ ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 5,000 บาท กับ ระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท, น้อยกว่า 5,000 บาท กับ ระหว่าง 10,001 – 15,000 บาท และ น้อยกว่า 5,000 บาท กับ ระหว่าง 15,001 – 20,000 บาท มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายที่มาออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะเป็นประจำที่สนามดอกบัว จำนวน 15 คน กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการวิ่งอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละประมาณ 35 - 90 นาที มีประสบการณ์ในการวิ่งไม่น้อยกว่า 2 ปี อายุระหว่าง 33-55 ปี มีประสบการณ์และความถี่ในการวิ่งแตกต่างกันก่อนเริ่มดำเนินการวิจัยกลุ่มตัวอย่างทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้

เลือกสนามศึกษาและการเข้าสู่สนามศึกษา

ผู้วิจัยมีความสนใจต้องการศึกษาแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นผู้วิจัยหาสนามศึกษาหรือสนามวิจัยโดยการสืบค้นข้อมูลจากการสอบถามและหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับสวนสาธารณะที่มีประชาชนนิยมมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะเพื่อหาสนามศึกษาหรือสนามวิจัยที่เหมาะสม ปรากฏว่าผู้วิจัยเลือกสนามดอกบัวเป็นสนามศึกษา

การเข้าสู่สนามศึกษาผู้วิจัยได้เข้าไปสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non Participant Observation) หลายครั้งและมีโอกาสได้พูดคุยกับผู้ที่มาทำการวิ่งเหยาะตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อหาผู้ที่สนใจเป็นอาสาสมัครแล้วจึงคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง สนามดอกบัวเปิดทำการทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ ตั้งแต่เวลา 04.30 – 21.00 น. ซึ่งผู้วิจัยสะดวกในการเดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยในช่วงเย็นหลังเวลาเลิกงาน ผู้วิจัยมีสังเกตการณ์การวิ่งสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ภายในสนามดอกบัวมีการออกกำลังกายหลายชนิดเช่น การปั่นจักรยาน การเดินเร็ว การเต้นแอโรบิก การเล่นสเก็ตบอร์ด การวิ่งเหยาะ เป็นต้น ประชาชนทั่วไปมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะจำนวนมากและมีกลุ่มตัวอย่างให้เลือกเป็นจำนวนมาก เปิดทุกวันจึงเข้าไปเก็บข้อมูลได้สะดวก ผู้มาออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะมีทั้งที่สังกัดชมรมและผู้ที่มาเอง ทำให้เลือกกลุ่มตัวอย่างได้หลากหลาย การเดินทางสะดวกและเป็นช่วงนอกเวลาทำงานด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้ตัดสินใจเลือกสนามกีฬาดอกบัวเป็นที่ศึกษาเพื่อทำการวิจัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกจากอาสาสมัครซึ่งเป็นผู้ที่มาทำการวิ่งเหยาะเป็นประจำที่สนามดอกบัว โดยมีเงื่อนไขว่า ผู้สมัครต้องเป็นเพศชายที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะมาแล้วอย่างน้อย 2 ปี ปัจจุบันยังคงทำการวิ่งเหยาะสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน วันละ 35-90 นาที

2. ผู้สมัคร 50 คนแรกจะได้รับคัดเลือกไว้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นทำการชี้แจงเงื่อนไขในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ และมอบหนังสือแสดงความยินยอมให้กลุ่มตัวอย่างเซ็น

3. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 50 คน เขียนแบบบรรยายเหตุการณ์ (Critical Incidence) จากนั้นคัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่างซึ่งสมัครใจและมีเวลาให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์ 1-2 ครั้ง จำนวน 15 คน ถ้ามีผู้ที่สมัครใจเป็นกลุ่มตัวอย่างเกินกว่าจำนวนที่ต้องการ ผู้วิจัยจะใช้วิธีการจับสลากเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างไว้ 15 คน

4. ทำการสังเกตกลุ่มตัวอย่างทั้ง 15 คน สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง รวม 20 ครั้ง

5. สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้ง 15 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากการสังเกต ผู้วิจัยได้จดบันทึกข้อมูลขณะที่ทำการสังเกตทุกครั้งและนำบันทึกการสังเกตมาเขียนอธิบาย ขยายความด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Microsoft Word) ทันทีเสร็จสิ้น การสังเกตแต่ละครั้งเพื่อเตรียมบันทึกการสังเกตให้พร้อมสำหรับการนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในการสัมภาษณ์ทุกครั้งผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเทปเสียงการสัมภาษณ์และนำเทปเสียงมาถอดความคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อจัดทำสคริปการสัมภาษณ์สำหรับนำไปใช้วิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ข้อมูลจากการเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence) ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกเขียนหรือตอบการสัมภาษณ์ตามความสมัครใจ ในแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ วันที่มีแรงจูงใจในการวิ่งและวันที่ขาดแรงจูงใจในการวิ่ง ผู้วิจัยได้จัดเตรียมข้อมูลสำหรับนำไปใช้วิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) ซึ่งได้มาจากการสังเกตการสัมภาษณ์และการเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญ เพื่อหาหัวเรื่อง (Theme) และหัวข้อ (Category) ที่เกี่ยวกับแรงจูงใจในการวิ่งเหาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างการเปรียบเทียบข้อมูลประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูลเพื่อค้นหาหัวข้อ การจัดกลุ่ม หัวเรื่อง การนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และการอธิบายหัวข้อ

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้าหรือไตรแองกูเลชันของวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Triangulation of Methodology) ซึ่งได้มาจากการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 แหล่งคือการสังเกต (Observation) การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ (Formal Interview) และการเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence) ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องกันของข้อมูลที่ได้มา (สาลี สุภาภรณ์. 2550: 163)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตและการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วย การเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลเพื่อหาหัวเรื่องและหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะ ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง ซึ่งผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างเป็นลำดับแรกตามด้วยผลการวิจัย

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายที่มาออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะเป็นประจำที่สนามดอกบัวจำนวน 15 คน มีอายุตั้งแต่ 33 – 55 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 44.7 ปี กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ 3-6 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 35 - 90 นาที มีประสบการณ์ในการวิ่ง 2 - 33 ปี จุดประสงค์หลักในการวิ่งคือต้องการมีสุขภาพดี (ดูตาราง 1 ประกอบ)

ตาราง 1 แสดงข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับ	ชื่อสมมุติ	อายุ	ประสบการณ์ในการวิ่ง/ปี	ความถี่ต่อสัปดาห์	ความนาน/นาที
1	ชัต	50	5	6	60
2	ชิต	33	20	5	60
3	ชัย	45	7	5	90
4	ชอบ	35	23	6	90
5	เชาว์	42	30	5	60
6	ชาญ	34	3	5	60
7	แชมป์	33	2	5	45
8	ชีพ	34	10	3-5	60
9	ชู	55	20	5	60
10	เชิด	43	22	6	60
11	เชิร์	55	24	5-6	60

ตาราง 1 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อสมมุติ	อายุ	ประสบการณ์ในการวิ่ง/ปี	ความถี่ต่อสัปดาห์	ความนาน/นาที
12	ชาติ	54	15	5-6	45
13	ชาย	55	20	5	45
14	ชูป	52	30	5	50
15	ช้อย	49	14	5	35

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จาก การเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตและการสัมภาษณ์สอดคล้องกัน และสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอก และ 3 สาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. แรงจูงใจภายใน	
1.1 สุขภาพดีขึ้น	
1.1.1 ควบคุมน้ำหนักและลดความอ้วนได้ดี	
1.1.2 ความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดดีขึ้น	
1.1.3 ระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น	
1.1.4 ภูมิต้านทานดีขึ้น ไม่เจ็บป่วยบ่อย	
1.2 สนุกและมีความสุขกับการวิ่ง	
2. แรงจูงใจภายนอก	
2.1 มีสังคมและมีกลุ่มเพื่อนมากขึ้น	
2.2 เป็นการออกกำลังกายที่สะดวกและประหยัด	
2.3 สิ่งแวดล้อมที่ดี	
2.4 สถานที่ซึ่งเหมาะสม	

ตาราง 2 (ต่อ)

3. สาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง
3.1 การบาดเจ็บ
3.2 ขาดความรู้ที่ถูกต้อง
3.3 สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมกับการวิ่ง

ข้อมูลจากการสังเกต การสัมภาษณ์และการเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ สอดคล้องกัน คือ กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจภายในและภายนอกในการเลือกออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหาะแตกต่างกัน ไป นอกจากนั้นยังพบสาเหตุสำคัญที่ทำให้แรงจูงใจลดลง (ดูตาราง 2) ดังจะได้อธิบายในแต่ละหัวข้อเรื่องตามลำดับ

1. แรงจูงใจภายใน

การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจภายในที่สำคัญในการวิ่งเหาะ นั่นคือ การมีสุขภาพที่ดีขึ้นในหลายๆ ด้าน โรคประจำตัว หรือความเจ็บป่วยที่เคยเป็นอยู่ลดน้อยลง ทำให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหาะเป็นประจำ สุขภาพซึ่งกลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงนั้น มีดังนี้

1.1 สุขภาพดีขึ้น

การวิ่งเหาะเป็นประจำส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเป็นปกติ มีอายุยืนยาว ไม่ค่อยเจ็บป่วย นอกจากนั้นยังส่งผลต่อสภาพจิตใจ ทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใสผ่อนคลายความเครียด การมีสุขภาพดีขึ้นในด้านต่างๆ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงมีดังต่อไปนี้

1.1.1 ควบคุมน้ำหนักและลดความอ้วนได้ดี

ปัจจุบันคนหันมาสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานกันมากขึ้น เนื่องจากการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้ คนจึงหันมาออกกำลังกาย ดังนั้น การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหาะเป็นการเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่ควบคุมน้ำหนักและลดความอ้วนได้ดี ดังที่ชาญกล่าวไว้ว่า “ประโยชน์ของการวิ่ง คือ น้ำหนักมันลดเร็วกว่ากีฬาประเภทอื่น มันลดน้ำหนักได้เร็วโดยที่เราจะต้องเพิ่มระยะทางในการวิ่งและก็จัดทำทางรูปร่างจะดีขึ้นและสมส่วน” ชัดเห็นด้วย เขากล่าวเสริมว่า “เมื่อก่อนนี้ผมน้ำหนักเยอะมากผมเป็นคนอ้วน รู้สึกอึดอัด เดินลำบาก ทำงานไม่คล่องตัวก็เลยลองมาวิ่งดู พอมาวิ่งอยู่ประมาณ 1 ปี น้ำหนักก็เริ่มลดลงก็เลยวิ่งมาตลอด” ชีพกล่าวในทำนองเดียวกันว่า “อยากจะลดไขมันนะ บางทีหน้าท้องมันไม่ลด แต่ถ้าวิ่งบ่อยๆ สังเกตดูมันก็ลดได้นะ แต่ถ้าช่วงไหนไม่วิ่งมันก็จะเพิ่ม” สอดคล้องกับแชมป์ที่บรรยายประสบการณ์ของตน ดังนี้

มันเป็นการลดน้ำหนักที่ค่อนข้างเร็วและก็เห็นผลทันตา เหนือออกเยอะ เคยออกที่ฟิตเนส แล้วมันไม่ได้ผล ไม่เร็วทันใจ ตอนหลังๆ วิ่งแล้วมันดูดีรูปร่างมันดูเฟิร์ม ไม่ได้กินยาไม่ได้ทำอะไรออกกำลังกายอย่างเดียว นึกอย่างเดียวว่าวันนี้ 5-10 ชีต ก็ยังดี ให้น้ำหนักมันลด จะชั่งน้ำหนักทุกวัน

ชาติมีความเห็นว่าการวิ่งเหยาะช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้ดีมาก เขาอธิบายดังนี้ “รูปร่างเราเมื่อก่อนที่เคยหนัก น้ำหนักมันก็ค่อย ๆ ลดลง อย่างเราหยุดออกกำลังกายสักระยะหนึ่งน้ำหนักเราก็ขึ้นมา ออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ไม่อ้วน ไม่เพละ ไขมันส่วนเกินต่างมันก็ออกไป” เขามีประสบการณ์ในเรื่องน้ำหนักตัวเกินจนต้องไปพบแพทย์และได้รับคำแนะนำให้ไปออกกำลังกาย เขาจึงเลือกการวิ่งเหยาะและสังเกตเห็นผลในด้านการควบคุมน้ำหนักตัวและลด ความอ้วนทำให้เกิดแรงจูงใจที่ดี จึงทำการวิ่งเหยาะเป็นประจำต่อเนื่องมาเป็นเวลา 22 ปีเขาบรรยายว่า

หมอบอกให้ลดความอ้วน เขาแนะนำให้ออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคร้ายต่างๆ ที่จะตามมาจากการที่เราน้ำหนักตัวมากๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ อีกสารพัดโรคนะครับที่จะเกิดจากความอ้วน ก็เลยมาวิ่ง ปัจจุบันนี้ ผมน้ำหนัก 75 กก. จากน้ำหนัก 100 กก.วิ่งมา 22 ปี แล้วครับและผมคิดว่ายังกวิ่งจะวิ่งต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะวิ่งไม่ไหวนะครับ

1.1.2 ความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดดีขึ้น

การวิ่งจ็อกกิ้งเป็นการออกกำลังกายซึ่งกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 35-90 นาที ด้วยเหตุนี้ จึงสามารถสังเกตเห็นผลการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพได้ชัดเจน โดยเฉพาะด้านการพัฒนาความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดที่ดีขึ้น ตัวอย่างเช่นแซมปึกกล่าวว่า “หลังจากที่มาวิ่งสม่ำเสมอผมทำงานไม่เหนื่อยเลยครับ ... เดินก็ไม่เหนื่อยแต่ก่อนเดินไปเดินมาก็เหนื่อยแล้ว มีความอดทนมากขึ้นในการทำงาน” สอดคล้องกับเชดที่อธิบายประสบการณ์ของตน ดังนี้

ผมออกกำลังกายด้วยการวิ่งก็รู้สึกว่าคุณภาพมันดี ทำงานโดยไม่ค่อยเหนื่อย ... เมื่อก่อนที่จะมาวิ่งรู้สึกร่างกายทำงานแป๊บบเดียวก็เหนื่อย พอมาวิ่งร่างกายก็ดีขึ้นสุขภาพร่างกายมันดีขึ้นทำงาน พักแป๊บบเดียวก็หายเหนื่อยแล้ว

ชอบกล่าวถึงผลการออกกำลังกายด้วยการจ็อกกิ้งในทำนองเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างคนอื่น ๆ ว่าช่วยให้ระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดทำงานได้ดีขึ้นมาก ทำให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น เขาสรุปว่า “เราเดินเหินไปไหนแล้วคล่องว่องไว เราจะไปเที่ยวต่างประเทศ ... ไปตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ เช่น ไปปีนภูกระดึง ภูชี้ฟ้า หรือว่าไปไหนมาไหนเราก็เดินได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว มั่นใจดี” สอดคล้องกับชาติซึ่งบรรยายดังนี้

การที่เราออกกำลังกายแบบนี้ (จ็อกกิ้ง) ก็ไม่รู้สึกเหนื่อย ขึ้นลงบันไดก็ไม่รู้สึกหอบ ซึ่งเปรียบเทียบกับคนที่อายุใกล้เคียงกันเดินไปไหน ไปซื้อของหรือทำภารกิจต่างๆ เขาไม่ไหวแล้ว รู้สึกเหนื่อย แต่สำหรับเราแล้วโอเค (OK) เรายังแคล่วคล่องว่องไว อายุขนาดนี้แล้ว (54 ปี) ทำอะไรก็ไม่ล่าช้า ไม่ยืดขาด ไม่เอื่อยๆ บางทีคนรุ่นลูกเรายังเดินไม่ทันเราเลย

1.1.3 ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น

การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะเป็นประจำ มีผลทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น และการขับถ่ายดีขึ้นด้วย ดังเช่น ชาญกล่าวว่ “ประโยชน์การวิ่ง ทำให้ขับถ่ายเป็นปกติ ระบบการย่อยอาหารก็ดีขึ้น เวลากินอะไรเข้าไปก็ไม่มีกรด หรือว่าแน่นท้องเหมือนก่อน” ชีพเห็นด้วย เขากล่าวเสริม “ผมได้มาวิ่งออกกำลังกายก็ช่วยให้ดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น ขับถ่ายเป็นปกติ” แชร้เห็นด้วยเขาอธิบายประสบการณ์ตรงจากการที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะประมาณ 24 ปี ดังนี้ “เมื่อก่อนขับถ่ายไม่เป็นเวลา ท้องผูกหลังจากมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งแล้วรู้สึกว่ระบบขับถ่ายดีขึ้น ท้องไม่ผูกเหมือนแต่ก่อน” ชาว์มีความเห็นทำนองเดียวกัน เขากล่าว “การวิ่งทำให้ระบบ การย่อยอาหารดีขึ้น และขับถ่ายเป็นปกติ ผมก็เลยวิ่งตลอดไม่เคยขี้เกียจเลยครับ” สอดคล้องกับชัยซึ่งอธิบาย ดังนี้

เมื่อก่อนผมท้องผูกขับถ่ายไม่เป็นเวลา 2-3 วันบ้าง จึงจะเข้าห้องน้ำ มีเพื่อนแนะนำให้ดื่มน้ำเยอะๆ และวิ่งออกกำลังกายดู ผมลองทำอยู่ประมาณสัปดาห์หนึ่งมั้ง ถ้าจำไม่ผิด รู้สึกว่การวิ่งออกกำลังกายที่เพื่อนบอกได้ผลเกินคาด ทุกวันนี้ผมขับถ่ายเป็นปกติแล้ว

1.1.4 ภูมิต้านทานดีขึ้น ไม่เจ็บป่วยบ่อย

กลุ่มตัวอย่างซึ่งทำการวิ่งเหยาะเป็นประจำมีประสบการณ์คล้ายคลึงกัน คือ ตนเองมีภูมิต้านทานโรคดีขึ้นและเจ็บป่วยน้อยลง ตัวอย่างเช่น ชอบสรุปว่ “การวิ่งช่วยให้เรามีภูมิต้านทานที่ดีขึ้น ตั้งแต่มาออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ผมไม่เคยเป็นไข้หวัดหรือไปหาหมอเลยนะ” ชุกกล่าวเสริม “เมื่อก่อนผมป่วยบ่อย บางทีก็เป็นไข้ เป็นหวัด ปวดหัวตัวร้อนอะไรแบบนี้... หลังจากที่ผมวิ่งมาสัสาม-สี่ปีนี่ แต่ละปีไม่เป็นอะไรเลย” เชิดมีประสบการณ์ทำนองเดียวกัน เขาอธิบาย “วิ่งแล้วรู้สึกว่มันสุขภาพดี ไม่มีอะไรเลย โรคภัยไข้เจ็บไม่มีเลย ตลอดระยะเวลา 20 กว่าปีไม่มีอะไรมารบกวน มันคุ้มนะ มันก็เลยเป็นปัจจัยดึงดูดให้เราวิ่งได้ทุกวัน”

กลุ่มตัวอย่างจำนวนหนึ่งมีปัญหาเรื่องภูมิแพ้ หลังจากที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะอากาศดีขึ้นจนในที่สุดไม่ต้องทานยาแก้ภูมิแพ้อีกต่อไป ตัวอย่างเช่นชีพ กล่าวถึงอาการภูมิแพ้ของเขา ดังนี้ “ที่มารวิ่งก็เพราะเป็นภูมิแพ้ พอเป็นภูมิแพ้กี้ได้มารวิ่งออกกำลังกาย ก็ช่วยให้ดีขึ้น ... สิ่งต่างๆ ที่ว่าไม่ดีจะกลับกลายเป็นดี ก็เลยวิ่งตลอด รู้สึกว่าไม่ค่อยเป็นหวัดหลังจากที่ได้วิ่ง” ชายกล่าวเสริมว่า “เมื่อก่อนผมเป็นโรคภูมิแพ้ เหมือนมีอาการหอบหืดเล็กน้อย ประมาณปีที่ 6-7 หลังจากการวิ่งอาการหายเกลี้ยง” แชมป์มีประสบการณ์ในทำนองเดียวกันเขาอธิบาย ดังนี้

สุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคภูมิแพ้ แต่ก่อนเป็นโรคภูมิแพ้ก่อนข้างรุนแรง พอมารวิ่งก็หายเลย หายไปเลยไม่มีอีกแล้ว เมื่อก่อนกินยาแก้แพ้วันละ 2 เม็ด ก่อนนอนเข้าเย็นแต่ตอนนี้ไม่มีแล้ว ก็ตั้งแต่วิ่งมาไม่เคยเป็นไข้เลยเกือบจะ 2 ปีแล้ว ใอมีบ้างแต่เป็นไข้อะไรไม่มีเลย หายเป็นปกติทั้งเลย

1.2 สนุกและมีความสุขกับการวิ่ง

การออกกำลังกายที่ตนเองชอบจะทำให้มีความรู้สึกสนุกและมีความสุขในสิ่งที่ได้กระทำ และช่วยผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานอีกด้วย ดังที่ ช้อยที่ได้อธิบายว่า “การวิ่งช่วยคลายเครียดจากการทำงานมาทั้งวัน พอได้มารวิ่งเหงื่อซึมๆ รู้สึกโปร่งโล่งสบาย ตอนวิ่งรู้สึกสนุกมากๆ ลืมความเครียดจากการทำงานทั้งวันเลยนะครับ” ชูปเห็นด้วยเขากล่าวเสริมว่า “การวิ่งได้ผ่อนคลายคลายเครียดจากการทำงานหรือเรียน ทำให้ปลดปล่อยทุกสิ่งออกมาได้ เพราะการออกกำลังกายร่างกายจะหลั่งสารอินโดฟิน เป็นสารที่ช่วยให้มีความสุข” แชมป์มีประสบการณ์ทำนองเดียวกัน เขาอธิบาย “วิ่งแล้วมันติด มันมีความสุขใจ รู้สึกมันผ่อนคลายนะ เครียดจากการทำงานพอมารวิ่งเสร็จเรากลับไป เราอาบน้ำ เราทำงาน เราสบายพอวันไหนไม่ได้มาเรากี้หงุดหงิดแล้ว”

กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นสอดคล้องกัน นั่นคือ การวิ่งเหยาะทำให้แต่ละคนมีประสบการณ์ในเรื่องของความรู้สึกเบา สบาย ภายหลังจากการวิ่ง ตัวอย่างเช่น ชัยกล่าวว่า “เราเหนื่อยล้าจากการทำงานเรากี้มาคลายเครียดทีนี้ทำให้รู้สึกเบาสบาย ไม่มีเรื่องให้ต้องคิดถ้าเราได้มารวิ่งทีนี้” อย่างไรก็ตาม ชอบมีความเห็นว่า การวิ่งทำให้ร่างกายเสียเหงื่อ จึงเกิดความรู้สึกที่เบาและสบาย เขาอธิบาย “หลังจากการทำงาน จากการเรียน หรือว่าจากการเดินทาง เรากี้มาออกกำลังกายให้เหงื่อออก เหงื่อออกเสร็จเรากี้รู้สึกว่าร่างกายเราเบา” ชูบรรยายถึงประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันดังนี้

ถ้าสุขภาพจิตมันสมบูรณ์ก็อยากวิ่งทุกวัน บางทีมันอาจจะมีการกระทบเกี่ยวกับเรื่องการค้าในธุรกิจการค้าหน่อยๆ มันเครียดจากเรื่องงานมา มันทำให้เราไม่อยากจะก๊อ กัง แต่ถ้าเรามาวิ่งจ็อกกิ้งมันก็สบาย เมื่อมารวิ่งมันก็จะหาย เมื่อมารวิ่งถึงจุดๆ หนึ่งมันก็หาย สักประมาณ 15 นาที มันก็รู้สึกว่าสมองมันก็จะผ่อนคลายไปหมดทุกอย่าง เบาไปหมดทุกอย่าง

2. แรงจูงใจภายนอก

2.1 มีสังคมและมีกลุ่มเพื่อนมากขึ้น

การมีสังคมในกลุ่มเพื่อนที่วิ่งออกกำลังกายด้วยกัน มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เป็นแรงจูงใจสำคัญอีกอย่างหนึ่งซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างชอบการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ การมีสังคมกับกลุ่มเพื่อนเกิดขึ้นได้ 2 ช่วงด้วยกัน คือขณะที่กำลังวิ่งเหยาะๆ และช่วงหลังการวิ่ง ตัวอย่างเช่นชัย กล่าวถึงการมีสังคมกับเพื่อนในขณะที่วิ่งด้วยการวิ่งไปคุยไป เขาสรุป “ตอนที่วิ่งแล้วได้เจอเพื่อนฝูง วิ่งไปคุยไป ... วิ่ง พูดคุยกับเพื่อนฝูงและก็วิ่งพูดคุยไปเรื่อยๆ วิ่งจนลืมนานครั้ง วิ่ง 2- 3 ชั่วโมง เลย” ชัยเห็นด้วย เขาอธิบาย “ไม่มีเพื่อน เราจะคุยเราก็ดูกับใครไม่ได้ แต่ถ้าเรามีเพื่อนวิ่งเราก็มียกย่อง มีคุยเล่น มีอะไรอย่างนี้ มันก็กลายเป็นเพลินไป ไม่เหนื่อยและไม่เหงา” ชายกล่าวทำนองเดียวกันว่า “อีกทั้งนี่คือ ต้องการวิ่งเพื่อพูดคุยกับเพื่อนฝูง เราได้เจอเจอเพื่อนฝูง เป็นสังคมที่ดีสังคมหนึ่ง เราได้พบปะแลกเปลี่ยนทัศนคติกัน” ชาติมีประสบการณ์ในการทำนองเดียวกัน และเห็นว่าการมีสังคมกับผู้อื่นช่วยให้วิ่งได้โดยไม่เบื่อ เขาบรรยายดังนี้

สมาชิกชมรมที่เขาวิ่งกันเป็นกลุ่มนี้ ... เขาจะพูดคุยและร้องเพลงกันไป มันก็จะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน กระเช้าเห่าเห่ากัน ได้บรรยากาศเฮฮากันไปกระเช้ากันไป กระเช้ากันมา มันก็ได้รับความเพลิดเพลินแล้วระยะทางที่วิ่ง อาจจะวิ่งระยะได้ยาวขึ้นโดยไม่เหนื่อย เพราะว่าใจมันไม่ได้ไปจดจ่ออยู่ที่ระยะทางที่วิ่ง มันได้เพลิดเพลินในการคุย ได้รับความสนุกสนานความกระเช้าเห่าเห่ามันเลยรู้สึกเวลาที่เรารันหรือวิ่งนี้เย็บเดียว

สำหรับการพูดคุยกับเพื่อนหลังการวิ่งนั้นเกิดขึ้นเป็นประจำในกลุ่มนักวิ่งที่สังกัดชมรมต่างๆ เพราะหลังจากการวิ่งเสร็จก็จะมีเครื่องดื่ม น้ำชา ทานข้าวต้ม หรือทานอาหารเบาๆ นั่งคุยกัน แล้วจึงจะแยกย้ายกันกลับบ้าน ดังเช่นชาญอธิบายว่า “ถึงเวลาเราก็มานั่งจิบกาแฟเจอเพื่อนฝูง เราก็มารับประทาน วิ่งเสร็จเราก็นั่งคุยกัน แล้วก็เวลามาก็มาเจอเพื่อนๆ ได้พูดจาอะไรอย่างนี้ มีความสุขเพลิดเพลินดี มีสังคม” นอกจากนั้นยังมีการพูดคุยกันกับนักวิ่งชมรมอื่นๆ ทำให้ได้รู้จักคนที่มีความสนใจในการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ มากขึ้น ชัยกล่าวถึงสังคมของการวิ่งว่า “ได้รู้จักเพื่อน ได้รู้จักใครๆ อีกหลายคน ได้สังคม คนนั้นวิ่ง คนนี้วิ่ง คุณป้าวิ่ง คนนั้นวิ่ง มันเป็นเรื่องดี ๆ หน่อยๆ ถึงจะมีแค่ 4-5 คน ก็โอเคนะ มีความสุขดี” ชาติมีความเห็นในทำนองเดียวกันว่าการวิ่งเหยาะๆ ทำให้ได้รู้จักผู้คนวัยต่างๆ มากขึ้นและหลากหลายอาชีพ เขาอธิบายดังนี้

... ได้เพื่อน รู้จักคนมากมายหลายอาชีพ หลายกลุ่มอายุ มารับรู้เพื่อน ได้เพื่อนเพิ่มคือแต่ก่อนไม่รู้จักกัน ไปวิ่งต่างคนก็ต่างเหนื่อยด้วยกัน ก็คุยกัน รู้จักกัน ก็เข้าใจว่าเป็นยังไงก็ปรึกษากัน คนนี้เจ็บอะไรเราต้องแนะนำเขา ได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นกัน เพื่อนที่เราได้รู้จักได้จากหลายๆ สถานที่ เราไปแข่งและสถานที่ๆ เราไปซ้อมวิ่ง

2.2 เป็นการออกกำลังกายที่สะดวกและประหยัด

การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะนั้นทำได้ง่าย สะดวกเพราะเพียงหาสถานที่วิ่งที่ใกล้บ้านหรือใกล้ที่ทำงาน ผู้วิ่งมีอิสระในการเลือกเวลาและเลือกที่จะวิ่งคนเดียวหรือวิ่งเป็นกลุ่มกับเพื่อนๆ ก็ได้ ดังที่ ชัดได้กล่าวว่า “สะดวก วิ่งคนเดียวก็ได้เลย ไม่ต้องแบบนัดกันเป็นกลุ่ม อะไรอย่างนี้” ช้อยกล่าวเสริม “การวิ่งนั้นเป็นกีฬาที่สะดวก สามารถวิ่งคนเดียวได้ และเป็นกีฬาที่ไม่ต้องมีสถานที่เฉพาะ สามารถวิ่งที่ไหนก็ได้” ชิตเห็นด้วย เขาอธิบาย “สะดวก ไม่ต้องรอเพื่อน ถ้าเตะฟุตบอลก็ต้องรอเพื่อน วิ่งสนุก ... สะดวกครับ ออกเมื่อไหร่ก็ได้ ที่ไหนก็ได้ ที่สำคัญคือ ง่าย มีรองเท้าคู่หนึ่งจะวิ่งตรงไหนก็ได้ วิ่งตอนไหนก็ได้” ชีฟมีความเห็นในทำนองเดียวกัน เขาบรรยาย

ที่เลือกวิ่งเพราะว่ามันสะดวก มันไม่ต้องมีพิธีต้องอะไร สถานที่มันก็ใกล้อยู่แล้ว จ็อกกิ้งมันวิ่งคนเดียวก็ได้และมันก็สะดวกด้วยการจ็อกกิ้งมันสะดวก มันง่ายและก็ดีที่สุด ไม่เหมือนกีฬาอื่นมันต้องหักโหมอันนี้ขึ้นพื้นฐานเราต้องเดินๆ ไวๆ เริ่มวิ่งตามกำลังของเรา คือ เรามีกำลังแค่ไหนเราก็วิ่งแค่นั้นไม่ต้องหักโหม เราก็จะรู้กำลังตัวเองได้ดีว่าวิ่งไหวกี่รอบ

การวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่สะดวกแล้วยังประหยัดค่าใช้จ่ายอีกด้วย ดังเช่นช้อยกล่าวว่า “เป็นกีฬาที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก ขอเพียงมีรองเท้าวิ่งสักคู่ ก็พอแล้ว ผมคิดว่ามันดี” ชิตเห็นด้วย เขาเสริมว่า “มีรองเท้าคู่หนึ่ง ก็วิ่งได้ ไม่ต้องซื้ออุปกรณ์หรือชุดที่มันเฉพาะเจาะจงสำหรับการออกกำลังกาย” ชุบเห็นด้วย เขาสรุป “คุณอยากวิ่ง มีรองเท้าคู่หนึ่งก็สามารถไปได้เลย สถานที่วิ่งก็จะง่าย ๆ สบาย ๆ รองเท้าคู่หนึ่ง มีชุดก็วิ่งได้เลย... สามารถวิ่งได้คนเดียวโดยไม่ต้องเดือดร้อนใคร”

การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะเมื่อเทียบกับการออกกำลังกายแบบอื่น ๆ แล้วจัดว่าเป็นการออกกำลังกายที่ประหยัดมากกว่า ดังที่แซร์แสดงความคิดเห็นว่า “การวิ่งประหยัดมากกว่าครับ จากที่ต้องซื้อเฟอร์นิเจอร์ (อุปกรณ์กีฬา) เยอะก็ไม่ต้องเยอะ มีแค่รองเท้าคู่หนึ่งก็มาวิ่ง” ชัยเห็นด้วย เขากล่าวเสริม “การวิ่งจ็อกกิ้งคือการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด ใส่รองเท้าก็วิ่งได้เลยไม่ต้องคอยใคร วิ่งด้วยตนเอง ประหยัดค่าใช้จ่ายไม่ต้องลงทุนอะไรมากมายนัก “ชาติมีความเห็นสอดคล้องกัน เขาอธิบาย

การวิ่งเป็นการลงทุนออกกำลังกายที่ค่าใช้จ่ายน้อยไม่เหมือนกับตีกอล์ฟ ซึ่งจะต้องมีค่าใช้จ่ายสูง เรื่องรองเท้าเราเลือกซื้อรองเท้าดีๆ สักคู่ก็ใช้ได้หลายปี เรื่องเสื้อผ้าถ้าคนไม่ฟิตฟิชั่น เสื้อผ้าอะไรก็ได้ที่เบาสบาย ใส่ง่าย ก็เอามาใส่ออกกำลังกายก็ได้

2.3 สิ่งแวดล้อมที่ดี

บรรยากาศที่เป็นธรรมชาติและภูมิทัศน์ที่สวยงาม รมรื่น เป็นสิ่งที่ดึงดูดใจทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกชอบและอยากไปวิ่งเหยาะมากขึ้น ดังเช่นชายกล่าวว่า “ชอบบรรยากาศที่เป็นธรรมชาตินะครับ คือ ไปวิ่งที่สนามที่มันมีธรรมชาติ ทำให้บรรยากาศมันดีขึ้น วิ่งได้นานขึ้น” ชิดกล่าวเสริม “...มีต้นหญ้า มีต้นไม้ เยอะๆ มันก็ได้บรรยากาศ ตรงที่ว่าเราทำงานเราเห็นตึกเยอะๆ อยู่ในห้อง เรามาเจอที่โล่งกว้าง มันรู้สึกปลอดโปร่ง มองมันโปร่ง” ชิดมีความเห็นในทำนองเดียวกัน เขาอธิบาย “ลักษณะ (สถานที่วิ่ง) เป็นแบบธรรมชาติ ยกตัวอย่างสวนสาธารณะ มันเหมือนกับว่าการวิ่งจ็อกกิ้งออกกำลังกายไม่เหมือนแข่งขัน ... ปกติการวิ่งคืออยากได้ธรรมชาติ” ชิดบรรยายถึงสิ่งแวดล้อมในการวิ่งเหยาะไว้คล้ายคลึงกับคนอื่นๆ ดังนี้

สภาพแวดล้อม ชอบอะไรที่มันมีต้นไม้ ชอบธรรมชาติ ที่ชอบตรงนี้เพราะว่ามันมีบรรยากาศรมรื่น มีต้นไม้ มีสนามหญ้าสีเขียว ได้อากาศที่บริสุทธิ์ ก็ชอบแบบนี้ แต่ไม่ชอบการวิ่งด้วยเครื่องที่อยู่ในห้องแอร์ พอเหงื่อออกมา มันทั้งหนาวทั้งร้อน ... พออยู่ในห้องแอร์เสื้อผ้าเปียกมันก็จะหนาว ต้องรีบหาเสื้อผ้ามาเปลี่ยน พี่เลยชอบอากาศที่มันเป็นต้นไม้มากกว่า ซึ่งถ้า มีโอกาส และมีเวลา พี่ชอบไปต่างจังหวัด ไปเดินไปวิ่งตามสถานที่ต่างๆ ที่ภูมิประเทศมีต้นไม้ มีต้นหญ้า มีอากาศบริสุทธิ์

2.4 สถานที่ซึ่งเหมาะสม

สถานที่ในการวิ่งเหยาะมีมากมาย หาได้ง่าย อย่างไรก็ตาม การรู้จักเลือกสถานที่วิ่งซึ่งมีความเหมาะสม ปลอดภัยในการวิ่งก็เป็นสิ่งจูงใจที่ดี เพราะนักวิ่งจะสามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องกังวลว่าจะเกิดอันตรายจากยานพาหนะที่วิ่งผ่านไปมา ดังเช่นชายกล่าวถึง การเลือกสถานที่ในการวิ่งว่า “ถ้าเราเลือกสถานที่วิ่งไม่ดี ... สถานที่แออัดไปด้วยคนวิ่ง หรือคนมาวิ่งเยอะ หรือรถเยอะนี้ มันก็ทำให้เราเครียดได้” แชมป์อธิบายถึงพื้นที่ถนนที่แข่งมากกว่ามีผลทำให้บาดเจ็บได้ เขาสรุป “วิ่งในหมู่บ้านไม่ได้เลยตอนนี้ เพราะว่าหมู่บ้านมันเป็นสนามปูนแรงกระแทกมันเยอะ มันเจ็บข้อแต่ถ้ามาอย่างนี้ (สนามดอกบัว) มันจะช่วยเซฟ (Save) ข้อมากขึ้น เนื่องจากอายุมากขึ้น น้ำหนักมากขึ้นด้วย” อย่างไรก็ตาม ชายชอบสถานที่ซึ่งเป็นถนนลาดยาง เขากล่าว “สภาพแวดล้อมต้องเป็นถนนและก็สองข้างทางต้องมีต้นไม้ก็จะได้ แต่ถนนต้องลาดยางมะตอยนะ” ชิดบรรยายถึงหลักในการพิจารณาเลือกสถานที่วิ่งที่เหมาะสมไว้ ดังนี้

สถานที่ถ้าไม่พร้อมมันก็ไม่สะดวกในการวิ่ง คือ อยากให้คนที่ชอบวิ่งให้ไปหาที่มันพร้อม หรือที่เขาจัดไว้ให้วิ่งแล้วจะดีกว่า ถ้าวิ่งในที่ที่ไม่พร้อมอาจจะเกิดอุบัติเหตุได้ เช่น วิ่งตามท้องถนน การวิ่งที่สวนสาธารณะจะดีกว่า หรือสนาม ... ที่มันสะดวกหรือที่เขาจัดให้วิ่ง

3. สาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง

3.1 การบาดเจ็บ

นักวิ่งเหยาะซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคนเคยประสบปัญหาเรื่องการบาดเจ็บ และความไม่พร้อมของร่างกายมาแล้วทุกคน เพียงแต่อาการบาดเจ็บมีความรุนแรงมากน้อยต่างกัน เมื่อบาดเจ็บทำให้ต้องหยุดพักการวิ่ง หรือมาวิ่งได้แต่ไม่เต็มที่ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหรือหงุดหงิด ดังเช่นชาติกล่าวถึงผลเสียของการบาดเจ็บว่า “พอบาดเจ็บรู้สึกมันทรมานแล้ว อารมณ์มันก็หงุดหงิด อะไรมันก็ไม่สะดวกแล้วไม่แคล่วคล่องว่องไว มันพาลทำให้จิตใจขุ่นมัว แล้วอะไรก็ไม่ได้ตั้งใจสักอย่าง... พอบาดเจ็บมันทำให้เรารู้สึกไม่ดีเลย” แชร้อธิบายถึงปัญหาการบาดเจ็บแบบเรื้อรัง เป็นๆ หายๆ ของนักวิ่งเหยาะซึ่งทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย เพราะไม่สามารถวิ่งได้เต็มที่ เขากล่าว

เมื่อมีอาการบาดเจ็บเกิดขึ้น เจ็บๆ หายๆ มันก็เบื่อๆ ต่อมาพอถึงระดับหนึ่งมันจะเจ็บถาวรแล้ว ที่นี้ขึ้นอยู่กับใจแล้ว ถ้าใจมันรักก็ฝืนความเจ็บ ในระดับผมถือว่าเจ็บถาวรแล้วนะตอนนี้ ก็คงไม่หายเพราะเจ็บถาวรแล้วไง วิ่งอาจจะตายคาสนามก็ได้

ปัญหาการบาดเจ็บของนักวิ่งเหยาะ ส่วนใหญ่เกิดกับข้อต่อของรยางค์ล่าง (ขา) เพราะมีการใช้งานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนักวิ่งเหยาะทุกคนเคยบาดเจ็บที่ข้อต่อเหล่านี้มาแล้วซึ่งก็ส่งผลทำให้แรงจูงใจลดลง กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงประสบการณ์ในการบาดเจ็บที่ข้อต่อของตนเองกันมาก ดังเช่นชัยกล่าวว่า “ถ้าเราวิ่ง มากๆ กล้ามเนื้อมันเตือน กระดูกมันเตือนต้องรู้ตัว ผมเคยปวดไปทั่วทั้งตัว ... ไล่มาตั้งแต่ส้นเท้า เอ็นร้อยหวาย แล้วก็มาหัวเข่า มากล้ามเนื้อแฮมสตริง” แชมป์กล่าวเสริมดังนี้ “ถ้าร่างกายไม่แข็งแรง กระดูกไม่ดี น้ำหนักเยอะ มันจะเจ็บข้อ ถ้าวิ่งนานๆ ถ้าไม่รู้จักเซฟตัวเอง ผลมันจะมีตอนอายุมากๆ มีผลต่อร่างกาย ข้อต่อเข่า สะโพกและข้อเท้า” นอกจากนั้น การวิ่งเหยาะที่เร็วเกินไป เกินความสามารถของตนเองนอกจากจะทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายแล้วยังเป็นอันตรายต่อหัวใจอีกด้วย ชีพบรรยายประสบการณ์ของตนดังนี้

ถ้าเราไม่รู้จักตนเองวิ่งเกินลิมิต (Limit) ก็บาดเจ็บและเจ็บหน้าอกได้ ... อย่างคนที่เราเห็นวิ่งไวๆ เราก็จะวิ่งตามไม่ได้เพราะมันเจ็บลิ้นปี่หรือหน้าอก คล้ายๆ ว่าจะหน้ามืดเล็กน้อยแต่ไม่เยอะ รู้สึกมันๆ ปวดหัวอย่างงี้ คือเราไม่รู้ตัวเอง นี่กว่าเราวิ่งได้ มองดูคนอื่นยังวิ่งได้เลย เราอาจจะวิ่งได้เท่าเขาก็จะสปีด (Speed) ไปแต่ที่นี้เราไม่รู้ตัว มันอาจจะส่งผลกระทบต่อเราได้หน้ามืดหรือว่ามันจะเจ็บลิ้นปี่ได้ ถ้าเจ็บปุ๊บก็จะหยุดนะ เดินก่อน ถ้าหายก็จะวิ่งใหม่

3.2 ขาดความรู้ที่ถูกต้อง

การมีความรู้ที่ถูกต้องจะส่งผลให้ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี โดยมีการนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างถูกวิธีก่อนและหลังการวิ่ง เพื่อป้องกันและลดการบาดเจ็บจากการวิ่ง ดังเช่นเชาว์ กล่าวว่า “เคยไปลงคอร์สใช้ความเร็วมาก ตรงแถวหน้าแข้งจะเจ็บ อาจจะเป็นเพราะเตรียมร่างกายไม่พร้อมหรือกล้ามเนื้อยังพร้อมที่จะวิ่งแล้วบาดเจ็บ” นอกจากนั้น การขาดความรู้ที่ถูกต้องจะส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บได้ ดังที่แซร์ กล่าวว่า สิ่งสำคัญที่สุดในการวิ่งคือ รองเท้า ต้องมีคุณภาพพอสมควรเพราะไม่อย่างนั้นมันก็มีการเสื่อมของร่างกายของเรา แต่ว่าคนวิ่งนานๆ ก็รู้ว่าควรใช้อุปกรณ์ประเภทไหน ชนิดไหน อันนี้ก็เหมือนกัน สอดคล้องกับชายที่กล่าวว่า

คนที่มาวิ่งที่นี้ก็เยอะนะแต่ที่นี้คนวิ่งแต่ละคนไม่เหมือนกัน สไตล์การวิ่งแต่ละคนไม่เหมือนกัน เราบอกเขาไม่ได้หรอก เขาวิ่งเขาอย่างนี้ แล้วเขาบาดเจ็บ เราบอกเขาไม่ได้หรอกก็ปล่อยเขาไปเถอะ แต่ถึงจุดๆ หนึ่งเขาก็เปลี่ยนบุคลิกของเขาได้เองแหละโดยเขามีเพื่อน มีคนแนะนำ

นักวิ่งเหยาะควรเลือกและเตรียมอุปกรณ์ประจำตัว โดยเฉพาะรองเท้าวิ่งให้เหมาะสม ชัยกล่าวถึงรองเท้าวิ่งสรุปได้ว่า “ตอนนี้มีปัญหาเรื่องรองเท้า ยังไม่ค่อยได้รุ่นที่เหมาะสมกับตัวเองหรือถูกใจ ... ซึ่งตอนนี้ยังไม่ค่อยมีความรู้ ซึ่งบางครั้งพนักงานเขาแนะนำ ตรงกับเราเลย เอียงนอกเอียงใน แต่ใส่แล้วยังไม่ค่อยถูกใจเรารู้สึกเท้าโห้” ชัยมีความเห็นสอดคล้องกับเขาอธิบาย

ก่อนที่เราจะวิ่ง คือ ต้องเตรียมอุปกรณ์ในการวิ่งให้พร้อม อย่างรองเท้านี้ ควรจะเป็นรองเท้าจ็อกกิ้ง ให้ถูกต้องกับการวิ่งไม่ใช่เป็นรองเท้าธรรมดา มันจะทำให้รับแรงกระแทกไม่ดี มันจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ ทำให้คนที่มาวิ่งใหม่ๆ บาดเจ็บแล้วจะเบื่อไม่อยากมาวิ่งอีกเลย จึงอยากแนะนำให้ซื้อรองเท้าสำหรับการวิ่งโดยตรง

การขาดความรู้เรื่องการวิ่งเหยาะที่ถูกวิธีทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้มาก ดังเช่น ชายขาดความเข้าใจเรื่องการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนเริ่มวิ่ง ทำให้เกิดอาการตึงหรือปวดกล้ามเนื้อได้ เขากล่าวว่า “เราไม่เคยเตรียมตัวนะ ก็มีอาการปวดเจ็บกล้ามเนื้อนะ อันนี้คือข้อเสีย คือตอนใหม่ๆ ถ้าย้อนกลับไป เจ็บเพราะอะไร ก็เพราะพื้นฐานความรู้ไม่พอมีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย” ชัยเห็นด้วย เขาอธิบาย “ถ้าได้สนามซ้อมที่ดี อาจจะได้ผู้เชี่ยวชาญที่แนะนำในการรีแลกซ์ให้ถูกหลักและก็ออกกำลังกายที่ถูกต้องจะทำให้วิ่งได้ดีขึ้น” เชิดกล่าวเสริมว่า “การออกกำลังกายที่ร้อนจนเกินไป วิ่งมากเกินไป บางทีเราวิ่งเพื่อที่จะไปทำธุระ เราก็ไม่ได้วอร์ม ไม่ได้ยืดและก็ได้ผ่อนคลายเป็นการบาดเจ็บ”

เมื่อเกิดการบาดเจ็บจากการวิ่งเหยาะกลุ่มตัวอย่างก็จะสอบถามถึงวิธีการรักษาจากเพื่อนๆ นักวิ่งเหยาะด้วยกัน ตัวอย่างเช่น ชิตกล่าวว่า “สมมุติว่าเราเจ็บ พอมีคนที่เขาเคยเจ็บอยู่แล้ว เราถามว่าต้องทำยังไงถึงหาย ทานยาอะไรถึงจะหาย ... บางทีเรารักษาแบบไม่รู้ บางทีเราจะได้รู้ สถานที่รักษาอยู่ที่นี่ จากที่เราไม่เคยรู้ เราก็ได้รู้”

3.3 สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมกับการวิ่ง

สภาพแวดล้อมในการวิ่งที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการวิ่ง มีความไม่เหมาะสมไม่ว่าจะในเรื่องของ พื้นสนาม มลภาวะ ตลอดจนความปลอดภัยเป็นสิ่งที่ทำให้แรงจูงใจในการวิ่งลดลง เช่น ชาร์กกล่าวว่า “สภาพแวดล้อม ... สภาพอากาศต้องอยู่ในสภาพที่เหมาะสม ต้องไม่มีมลพิษจากควันรถยนต์” ชอบ เห็นด้วยเขากล่าวเสริมว่า “ถ้าเราเลือกสถานที่วิ่งไม่ดี เพราะว่าสถานที่แออัดไปด้วยคนวิ่งหรือรถนี้ มันก็ทำให้เราเครียดได้”

ชิตมีความเห็นว่าสถานที่ในกรุงเทพจำเจ การวิ่งต่างจังหวัดจะมีสิ่งแวดล้อมที่ดีกว่า เขากล่าว “ในกรุงเทพฯ การเดินทางลำบาก กว่าจะไปถึงที่แต่ถ้าเป็นต่างจังหวัดมันจะดีส่วนทิวทัศน์ มีภูเขาครับ ส่วนกรุงเทพฯ มันจำเจครับ” ชีพอธิบายเพิ่มเติม “สถานที่ถ้าไม่พร้อมมันก็ไม่สะดวกในการวิ่ง ... ถ้าวิ่งในที่ที่ไม่พร้อมอาจจะเกิดอุบัติเหตุได้ เช่น วิ่งตามท้องถนน การวิ่งที่สวนสาธารณะจะดีกว่า” ชาดิเห็นด้วยว่าการวิ่งในต่างจังหวัดดีกว่าวิ่งในเมืองใหญ่ เขาบรรยาย

พี่ชอบอากาศที่มันเป็นต้นไม้มากกว่า ซึ่งถ้ามีโอกาสและมีเวลา พี่ชอบไปต่างจังหวัด ไปเดินไปวิ่ง ตามสถานที่ต่างๆ ที่ภูมิประเทศมีต้นไม้ มีต้นหญ้า มีอากาศบริสุทธิ์ ชอบ มากกว่า ในบ้านเมืองเราที่วิ่งตามถนนพี่ไม่ค่อยชอบ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง

คำถามในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจอะไรบ้างในการเลือกออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายที่มามีออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะเป็นประจำที่สนามดอกบัว จำนวน 15 คน กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการวิ่งอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละประมาณ 35 - 90 นาที มีประสบการณ์ในการวิ่งไม่น้อยกว่า 2 ปี อายุระหว่าง 33-55 ปี มีประสบการณ์และความถี่ในการวิ่งแตกต่างกัน ก่อนเริ่มดำเนินการวิจัยกลุ่มตัวอย่างทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกจากอาสาสมัครซึ่งเป็นผู้ที่มาทำการวิ่งเหยาะเป็นประจำที่สนามดอกบัว โดยมีเงื่อนไขว่า ผู้สมัครต้องเป็นเพศชายที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะมาแล้วอย่างน้อย 2 ปี ปัจจุบันยังคงทำการวิ่งเหยาะสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน วันละ 35-90 นาที
2. ผู้สมัคร 50 คนแรกจะได้รับคัดเลือกไว้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นทำการชี้แจงเงื่อนไขในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ และมอบหนังสือแสดงความยินยอมให้กลุ่มตัวอย่างเซ็น
3. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 50 คน เขียนแบบบรรยายเหตุการณ์ (Critical Incidence) จากนั้นคัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่างซึ่งสมัครใจและมีเวลาให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์ 1-2 ครั้ง จำนวน 15 คน ถ้ามีผู้สมัครใจเป็นกลุ่มตัวอย่างเกินกว่าจำนวนที่ต้องการ ผู้วิจัยจะใช้วิธีการจับสลากเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างไว้ 15 คน
4. ทำการสังเกตกลุ่มตัวอย่างทั้ง 15 คน สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง รวม 20 ครั้ง
5. สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้ง 15 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากการสังเกต ผู้วิจัยได้จัดบันทึกข้อมูลขณะที่ทำการสังเกตทุกครั้งและนำบันทึกการสังเกตมาเขียนอธิบาย ขยายความด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Microsoft Word) ทันทีเสร็จสิ้น การสังเกตแต่ละครั้งเพื่อเตรียมบันทึกการสังเกตให้พร้อมสำหรับการนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในการสัมภาษณ์ทุกครั้งผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเทปเสียงการสัมภาษณ์และนำเทปเสียงมาถอดความคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อจัดทำสคริปการสัมภาษณ์สำหรับนำไปใช้วิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) ซึ่งได้มาจากการสังเกตการสัมภาษณ์และการเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญ เพื่อหาหัวเรื่อง (Theme) และหัวข้อ (Category) ที่เกี่ยวกับแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง สรุปผลได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอกและสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จุดมุ่งหมายในการวิจัยนี้เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักวิ่งเหยาะจำนวน 15 คน อายุระหว่าง 33-55 ปี ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ 5-6 วันต่อสัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตและการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอกและสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง สำหรับแรงจูงใจภายในที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะเป็นประจำนั้น คือ (1) มีสุขภาพดีขึ้น และ (2) สนุกและมีความสุขกับการวิ่ง ส่วนแรงจูงใจภายนอก ได้แก่ (1) การมีสังคมและมีเพื่อนมากขึ้น (2) วิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่สะดวกและประหยัด (3) สิ่งแวดล้อมที่ดี (4) และสถานที่ซึ่งเหมาะสม สำหรับสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง คือ (1) การบาดเจ็บ (2) ขาดความรู้ที่ถูกต้อง และ (3) สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมกับการวิ่ง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตและการสัมภาษณ์ สอดคล้องกัน และสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอกและสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง ดังจะได้อภิปรายในแต่ละหัวเรื่องตามลำดับ

1. แรงจูงใจภายใน

กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจภายในที่สำคัญในการวิ่งเหยาะ นั่นคือ การมีสุขภาพที่ดีขึ้นในหลายๆ ด้าน รวมทั้งการได้รับความสนุกและมีความสุขกับการวิ่ง สอดคล้องกับสมมาตร ทงมี (2545) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจทางสรีระและจิตวิทยาระดับสูง โดยแรงจูงใจทางสรีระวิทยา ได้แก่ การมีร่างกายแข็งแรง บุคลิกภาพดี รูปร่างสมส่วน และมีอายุยืนยาว ส่วนแรงจูงใจทางจิตวิทยา ได้แก่ จิตใจปลอดโปร่ง เกิดความสนุกสนาน รวมทั้งเป็นการพักผ่อนหย่อนใจและผ่อนคลายความตึงเครียดอีกด้วย

ผลการวิจัยสนับสนุนการวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า การวิ่งเหยาะยังเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ดีทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน จิตใจร่าเริงแจ่มใส ทั้งสุขภาพกายและจิตดีขึ้น จึงเป็นแรงจูงใจสำคัญที่ทำให้บุคคลเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ (ชงชัย บุสสี. 2547; ชุติมา รอดประทับ. 2550) สอดคล้องกับการศึกษาของ โคลท์ และคณะ (Kolt; et.al. 2004) ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและสนุกสนานกับการวิ่งเหยาะ ความสนุกสนานเป็นแรงจูงใจที่มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้บุคคลมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. แรงจูงใจภายนอก

แรงจูงใจภายนอกซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างสนใจออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะอย่างต่อเนื่อง มีหลายประการด้วยกัน แต่ที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงกันมากได้แก่ การมีสังคมกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น ดังที่สีบสาย บุญวิรูปตร (2541: 54) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาเป็นเหตุผลทางสังคม (Affiliation) คือ ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักคนใหม่ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการเข้าสังคม ต้องการใช้เวลาร่วมกับเพื่อนและคนใกล้ชิดโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ สอดคล้องกับ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542) ที่สรุปว่า แรงจูงใจทางสังคม เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในสังคม อาจได้รับอิทธิพลโดยตรงจากสิ่งเร้าที่บุคคล หรือจากวัตถุที่มองเห็นได้ จับต้องได้ หรือมาจากภาวะสังคมที่มองไม่เห็นก็ได้ เช่น การมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น การเป็นผู้นำ การสร้างมิตร ในทำนองเดียวกัน พีระพงศ์ บุญศิริ (2536: 65) กล่าวว่า แรงจูงใจด้านสังคม (Social Motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ ได้แก่ การสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมโดยได้รับอิทธิพลมากจากบุคคล สถาบัน วัฒนธรรม ค่านิยม ความนึกคิด ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี แรงจูงใจ ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะของความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จ ต้องการให้สังคมยอมรับ ต้องการตำแหน่งฐานทางสังคม ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ ความสุขสบาย สนุกสนานในการร่วมและพักผ่อนกับหมู่คณะ

3. สาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง

การบาดเจ็บ สาเหตุสำคัญที่ทำให้แรงจูงใจลดลงได้แก่การบาดเจ็บซึ่งเป็นผลมาจากท่าทางการวิ่งที่ไม่ถูกต้องและรองเท้าวิ่งที่ไม่เหมาะสม นักวิ่งเหยาะซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคนเคยประสบปัญหาเรื่องการบาดเจ็บมาแล้วแต่อาการบาดเจ็บมีความรุนแรงมากน้อยต่างกันและใช้เวลาในการรักษาแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะการวิ่งต้องอาศัยกล้ามเนื้อและสโปกทำงานอย่างต่อเนื่องกัน ดังที่ ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ (2553) กล่าวว่า การวิ่งต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างมาก เพราะในช่วงระยะเวลาเพียงสั้นๆ กล้ามเนื้อ จะต้องเกร็ง หรือหดอย่างแรง และมีการดึงหรือมีการกระชากผิด กระตุกซึ่งเป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดตึงกระตุกให้แตกหลุดจากบริเวณที่เกาะได้ ผลลัพธ์คือจะหยุดการเจริญและอาจพิการผิดรูปร่าง และสอดคล้องกับดำรง กิจกุล (2553) ที่กล่าวว่า การบาดเจ็บที่เกิดจากการวิ่งมีอยู่มาก แต่ที่ไม่ค่อยยกตัวกันมากนักก็เพราะส่วนใหญ่จะเป็นการบาดเจ็บที่ไม่รุนแรงได้หยุดพักสักนิด หรือกินยาแก้อักเสบาก็หายได้ ที่เป็นปัญหาคือนักวิ่งมักจะบาดเจ็บบริเวณนั้นๆ ซึ่งส่วนมากมักจะเกิดจากขาดการเตรียมตัวที่ดี หรือวิ่งหักโหมมาก

เกินไป หรือมีความผิดปกติของโครงสร้างในร่างกาย สอดคล้องกับปรียา กุลละวณิชย์ (2540: 34) ที่พบว่า นักวิ่งอาจเกิดการบาดเจ็บอื่น ๆ อีก เช่น กระดูกหน้าแข้งร้าว มีอาการปวดในบริเวณใกล้เคียงกับภาวะปวดหน้าแข้ง แต่จะกดเจ็บบนกระดูก ภาพถ่ายรังสี จะไม่เห็น กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังฉีกจากการวิ่งเร่งความเร็ว (sprint) การบาดเจ็บทำให้แรงจูงใจในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายลดลง หรือทำให้เลิกทำกิจกรรมไปในที่สุด ดังที่ สืบสาย บุญวิระบุตร (2541) กล่าวว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คือ ได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย เพราะมีประสบการณ์เดิมไม่ดี หรือไม่ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือ เหตุผลจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ เวลาและการจัดการไม่ดี ทำให้ไม่มีเวลาหรือไม่จัดสรรเวลาให้กับการออกกำลังกาย

การขาดความรู้ที่ถูกต้องและสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม การขาดความรู้ในการวิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการอบอุ่นร่างกายไปจนถึงความหนักเบาในการวิ่งและกลศาสตร์ในการวิ่งส่งผลให้ผู้วิ่งเหยาะบาดเจ็บ หรืออาจวิ่งหนักเกินไปจนเกิดผลเสียต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ เช่น หัวใจ เป็นต้น สอดคล้องกับข้อมูลจากวารสาร (Running Injury. 2005) ซึ่งสรุปได้ว่า ปัจจัยภายในและภายนอกที่นักวิ่งจำเป็นต้องรู้ คือ ปัจจัยภายในเป็นเรื่องโปรแกรมการฝึกซ้อม การซ้อมหนักเกินไป หรือการเพิ่มความเร็วและความหนักในการฝึกมากเกินไป จากทางด้านกายวิภาคของร่างกาย คือ น้ำหนักตัวมาก ความยาวของขาที่ต่างกัน และจากด้านกลศาสตร์การทำงานที่ผิดปกติ ที่พบบ่อยที่สุดคือการคว่ำเท้าเข้าในมากเกินไป และการคว่ำเท้าได้น้อย ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเลือกรองเท้าไม่เหมาะสมคือรองเท้าไม่ยืดหยุ่น รองเท้าแคบเกินไป การใช้รองเท้าที่หมดอายุ เป็นต้น

การวิ่งในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น สภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวยสำหรับการวิ่งเช่น ฝนตก แดดร้อนมากจนเกินไป บรรยากาศที่เต็มไปด้วยควันพิษของรถยนต์ พื้นลาดชันมาก หรือพื้นแข็งเกินไปก็ทำให้แรงจูงใจของนักวิ่งเหยาะลดลง สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิระบุตร (2541) ซึ่งกล่าวว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย มีเหตุผลมาจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม (Environmental Factors) เช่น เวลาและการจัดการไม่ดี ทำให้ไม่มีเวลาหรือไม่จัดสรรเวลาให้กับการออกกำลังกาย ไม่ได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด เช่น โค้ช ครู พ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อน บรรยากาศในลักษณะการจัดกิจกรรมนั้นๆ ไม่สนุกไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า แรงจูงใจสำคัญสำหรับผู้ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะได้แก่ การมีสุขภาพดีขึ้นในหลายๆ ด้าน การได้รับความสุขและสนุกกับการวิ่ง ตลอดจนการมีสังคมและมีกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจในการออกกำลังกายที่คล้ายๆ กันมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การบาดเจ็บและขาดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการวิ่งเหยาะก็เป็นปัจจัยสำคัญที่บั่นทอนแรงจูงใจของนักวิ่งเหยาะเป็นอย่างมาก ดังนั้น หน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายจึงควรสนับสนุนให้มีสถานที่สำหรับการวิ่งเหยาะที่เหมาะสม มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ อาทิ การให้ความรู้ที่ถูกต้องสำหรับการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะเพื่อป้องกันและลดปัญหาเรื่องการบาดเจ็บให้น้อยลง กิจกรรมดังกล่าวจะส่งผลให้มีผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะกันมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาชนิดอื่นๆ
2. ควรเปรียบเทียบแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะคนเดียวกับวิ่งเหยาะเป็นกลุ่ม
3. ควรเปรียบเทียบแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะของกลุ่มที่วิ่งเพื่อสุขภาพกับวิ่งเพื่อการแข่งขัน
4. ควรมีการเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในเพศหญิงและชาย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้มีสังคมและมีกลุ่มเพื่อนวิ่งมากขึ้น ดังนั้นควรมีการจัดตั้งชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพให้มากยิ่งขึ้นเพื่อดำเนินการวิ่งเพื่อสุขภาพร่วมกัน ควรส่งเสริมให้มีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะและมีการให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการวิ่งเหยาะ เช่น การเลือกรองเท้าสำหรับวิ่ง การเตรียมตัวก่อนการวิ่ง การป้องกันการบาดเจ็บจากการวิ่ง เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2544). การสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนระดับจังหวัด ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549). กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- กนกวรรณ สารจันทร์. (2546). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬาซอฟท์บอลในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย 2545. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2530). จิตวิทยาการศึกษาฉบับปรับปรุงใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- กฤษฎา บานชื่น. (2539). คู่มือวิ่งเพื่อสุขภาพ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน. การออกกำลังกายสำคัญไฉน. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ. 8(4): 37.
- กัณหา สิมพล. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและดูกีฬานักเรียนมัธยมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ขวัญจิรา ทองนำ. (2547). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของข้าราชการครู วิทยาลัยนาฏศิลป์กรมศิลปากร. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จิตรัตตา รัตนวิวัฒน์. (2550). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬามวยปล้ำของนักกีฬามวยปล้ำในประเทศไทย. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จันทอม กันทะสอน. (2548). อุบัติการณ์การบาดเจ็บของนักกีฬายกน้ำหนักทีมชาติไทย. ปรินทิพนิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ชงชัย บุสสี. (2547). แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาญชัย ขอบธรรมสกุล. (2547). พลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- ชาญยุทธ รัตนมงคล. (2552). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชุตินา อุดประพับ. (2550). แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชัยวัฒน์ ใจกระจ่าง. (2547). การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตตรัง 2547. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณกร มีคำ. (2549). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาวัยน้ำ รุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี สังกัดสโมสรในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2549. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุศล. (2544). คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ธีระพัฒน์ โยธจักร. (2549). แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในเขตส่งเสริมอุตสาหกรรมนวนคร. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. (2553). คู่มือป้องกัน - พื้นสมรรถนะแต่ผู้ที่รักการวิ่ง บาดเจ็บจากการวิ่ง. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- ทรงพล ภูมิพัฒน์. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. (ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา ฝ่ายเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- เทิดศักดิ์ ศักดิ์เจริญ. (2547). แรงจูงใจของผู้มาใช้บริการของสถานบริการออกกำลังกายของเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2547. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). จิตวิทยาการศึกษา. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถ่ายเอกสาร.
- พีระพงษ์ บุญศิริ. (2536). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

- พีรลัทธิ เกตุวัฒนา. (2549). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาในการแข่งขัน กีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญพรรณ มูลมงคล. (2547). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2547. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประเชษฐ รอดบ้านเกาะ. (2543). แรงจูงใจในการเลือกเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรียา กุลละวณิชย์. (2540). หมอชาวบ้าน. สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2552, จาก thairunning.com
- ภานุพันธ์ คุ่มวงศ์ดี. (2546). แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มยุรี หอมอรุณ. (2548). การคว่ำเท้าของผู้ออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะ. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มุกดา ศรีรงค์; และคณะ. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2520, มกราคม -ตุลาคม). การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารศึกษาศาสตร์พลศึกษาและสหวิทยาการ. 3(1-4): 43.
- . (2525, ตุลาคม). หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- . (2531). ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. นิตยสารการท่าเรือ. 35(13): 60-64.
- . (2534, มกราคม-ธันวาคม). บทบาทของจิตวิทยาการกีฬาที่มีต่อการสอนและพลศึกษา. วารสารจิตวิทยาการกีฬา. 3(4): 3.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. (2527). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกาย. วารสารกีฬา. 11(8): 7-11.
- สุชาติ โสมประยูร; และคนอื่นๆ. (2537). การดูแลสุขภาพบุคคลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- สาลี สุภาภรณ์. (2550). วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่ โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สมาพร ทองมี. (2545). แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด. การค้นคว้าแบบอิสระ ศศ.บ. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- สุมิตร สมหาโต. (2532). เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และสันทนาการ*. 14(13): 173-179.
- สุพิตร สมหาโต. (2525, ธันวาคม). เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และสันทนาการ*. 3(3): 173.
- สืบสาย บุญวิรุบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- แสงเดือน ทวีสิน. (2539). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เพรสมีเดีย.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2530). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- สนธยา สีละมาต. (2547). *หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อร่าม ตั้งใจ. (2539). *จิตวิทยาการกีฬา (แรงจูงใจ), การฝึกสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- อนงค์ บุญอดุลยรัตน์. (2542). *กีฬาเพื่อสุขภาพ*. เพชรบูรณ์: สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2537). *วิ่งสู่ชีวิตใหม่*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- อวย เกตุสิงห์. (2525). ร่างกายกับการออกกำลังกาย. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ*. 10(2): 190.
- American College of Sports Medicine. (1995). *Guideline for exercise testing and prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Aldana, S. G.; & Stone, W. J. (1992). Employee physical activity: How does it compare to the nation?. *AAOHN Journal*. 40: 167-171.
- Benno M. Nigg; & et al. (1998, April). *Effect of Shoe Insert Contruction on Foot and Leg Movement*. *Medicine & Science in sport & Exercise*. Retrieved December 20, 2004, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez>
- Berg, J. E.; & Hostmark, A. T. (1994). Workload and cardiovascular risk factors in executives and non-executives of the same company. *Occupational Medicine*. 44: 87-90.
- Bradford, B. S. (1989, December). Physical education and nonphysical education majors: A comparison of exercise behavior. *Dissertation Abstracts International*. 50(06): 1591-A. (UMI No. 8921791)
- Cohen-Mansfield; Jiska, S. Marx; Marcia; Guralnik; & Jack M. (2003, April). Motivators and Barriers to Exercise in an Older Community-Dwelling Population. *Journal of Aging & Physical Activity*. 2(11): 242-253.
- Coetzee, M. (2002). Retrieved April 2, 2006, from <http://www.ajo.info/viewarticle.php?id=5370>.

- Denton, M.; & Walters, V. (1999). Gender differences in structural and behavioral determinants of health: An analysis of the social production of health. *Social Science & Medicine*. 48: 1221-1235.
- Hall, Koward K.; & Mark Earles. (1995). Motivational Determinants of Interest, and Perception of Success in School Physical Education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1995 NASPSPA Abstracts. 17: 57.
- Hilgard, Ernest R. (1962). *Introduction to Psychology*. New York: Har Court, Brace World Inc.
- James F. Fries. (2008, 13 August). Running Slows The Aging Clock, Researchers Find. Stanford University Medical Center. Retrieved August 11, 13, 2008, from http://med.stanford.edu/news_releases/2008/august/running.html
<http://2.gsu.edu/2008/wwwfit/aerobice.html>
- Mitchell, Stephen Andrew. (1992, May). Perceptions of Learning Environment and Intrinsic Motivation in Physical Education. (1992). Predictive Relationships with Achievement Goals and Perceived Ability (Motivation). *Dissertation Abstracts*. 53 (11): 63.
- Lendvoy, H. F. (1985, October). Reasons for running: an investigation of international change in exercise behavior. *Dissertation Abstracts International*. 47(04): 1236-A. (UMI No. 0558545)
- Muse, Trish. (2005, June). Motivation and Adherence to Exercise for Older Adults. *Topics in Geriatric Rehabilitation*. 2(21):107-115.
- Nies, M. A., & Kershaw, T. C. (2002). Psychosocial and environmental influences On physical activity and health outcomes in sedentary women. *Journal of Nursing Scholarship*. 34: 243-247.
- Parish, Loraine E.; & Treasure, Darren C. (2003, June). Physical Activity and Situational Motivation in Physical Education : Influence of the Motivational Climate and Perceived Ability. *Research Quarterly for Exercise & Sport*. 2(74): 173.
- Price; & Horndon. (2007, April). Retrieved April 1, 2007, from <http://www.revolutionhealth.com/blogs>
- Kolt, GS.; et al. (2004, April). Retrieved April 2, 2006, A from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez>.
- Kaewthummanukul, T.; Brown, K. C.; Weaver, M. T.; & Thomas, R. R. (2006). Predictors of exercise participation in female hospital nurses. *Journal of Advanced Nursing*. 54(6): 663-675.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือแสดงความยินยอม

หนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมโครงการวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะ

ข้าพเจ้านางสาวปริญญาพัชฌ์ นนทวงศ์กุลศิริ นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสนใจจะทำการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะ โดยข้าพเจ้าจะขอให้ท่าน (1) พุดหรือเขียนแบบบันทึกเหตุการณ์สำคัญเกี่ยวกับแรงจูงใจ 1 ครั้ง (2) ข้าพเจ้าจะทำการสังเกตการณ์วิ่งของท่านสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เป็นเวลา 3 เดือน โดยไม่รบกวนการออกกำลังกายของท่าน และ (3) ข้าพเจ้าจะขอสัมภาษณ์ท่าน 1-2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30-50 นาที โดยมีการนัดหมายล่วงหน้า ในการสัมภาษณ์จะมีการบันทึกเทปซึ่งข้าพเจ้าจะเป็นผู้ถอดเทปด้วยตนเอง นอกจากนั้น เมื่อสรุปผลการวิจัยได้แล้วข้าพเจ้าจะนำผลการวิจัย มาให้ท่านอ่านเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ชื่อและนามสกุลของท่านรวมทั้งสถานที่ต่างๆ ที่ท่านกล่าวถึง จะไม่ได้รับการเปิดเผย แต่จะมีการใช้ชื่อสมมุติแทน ข้าพเจ้าจะไม่นำข้อมูลส่วนตัวของท่านไปเปิดเผยกับใครๆ สำหรับผลการวิจัยจะนำเสนอในรูปของปริญญาานิพนธ์เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการสำเร็จการศึกษา และนำเสนอในรูปของรายงานการวิจัยหรือเขียนบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ในวารสารในหรือต่างประเทศ

การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ไม่มีค่าตอบแทนใด ๆ และไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมหรือไม่ก็ตาม จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่าน ข้าพเจ้าเชื่อว่าการวิจัยนี้ ไม่มีความเสี่ยงใดๆ ต่อตัวท่าน และท่านสามารถขอข้อมูลของตัวเองได้ถ้าต้องการ นอกจากนั้น ท่านยังสามารถถอนตัว ไม่เข้าร่วมในการวิจัยได้ทุกเมื่อ แม้ว่าโครงการวิจัยจะยังไม่เสร็จสิ้นก็ตาม

หากท่านยินดีที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยกับข้าพเจ้า กรุณาลงลายมือชื่อเพื่อแสดงความยินยอมในที่ว่างเว้นไว้ให้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง และผู้ที่สนใจอ่านรายงานการวิจัยเรื่องนี้

ถ้าท่านมีข้อสงสัยหรือต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาภรณ์ ซึ่งเป็นประธานและที่ปรึกษาในการวิจัยที่เบอร์โทร 02-649-5000 ต่อ 2502 หรือติดต่อข้าพเจ้าโดยตรงได้ที่เบอร์โทร 086-5358932 หรือส่งเมลล์ (e-mail) มาที่ Piyanuch_21@hotmail.com และข้าพเจ้าขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ที่ท่านกรุณาให้ความร่วมมือและเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้

ลงชื่อผู้เข้าร่วมในการวิจัย.....

ชื่อตัวบรรจง.....

เบอร์โทรศัพท์.....วันที่.....

ลงชื่อผู้วิจัย..... (น.ส.ปริญญาพัชฌ์ นนทวงศ์กุลศิริ)

ภาคผนวก ข
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

1. เพราะเหตุใดจึงเลือกออกกำลังกายด้วยการจ็อกกิ้ง
 คำถามตาม มีแรงจูงใจอะไรทำให้เลือกออกกำลังกายด้วยการจ็อกกิ้ง บอกมา 3-4 ข้อ
2. อธิบายแต่ละข้อเพิ่มเติมด้วย
3. คุณกำลังทำอะไรอีกบ้างนอกเหนือจากการมาวิ่งจ็อกกิ้งที่สวนสาธารณะแห่งนี้
4. กรุณาเล่าความเป็นมาในการจ็อกกิ้งของคุณตั้งแต่เริ่มจนถึงปัจจุบันโดยย่อ
5. บรรยายประสบการณ์ในการจ็อกกิ้งแต่ละสัปดาห์ของคุณ (ความถี่ เวลา สถานที่)
6. กรุณาอธิบายขั้นตอนในการวิ่งจ็อกกิ้งที่นี่ตั้งแต่ต้นจนกระทั่งเลิกฝึกในแต่ละครั้ง
7. คุณมีเป้าหมายอะไรบ้างในการวิ่งจ็อกกิ้ง
 คำถามตาม ได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการจ็อกกิ้งเป็นประจำ บอกมาอย่างน้อย 4 ข้อ
8. ปัจจัยเกี่ยวข้องอะไรบ้างที่ช่วยให้คุณจ็อกกิ้งอย่างมีความสุข
 คำถามตาม สภาพแวดล้อมแบบใดที่คุณชอบมากที่สุดในการจ็อกกิ้ง
9. อะไรบ้างที่เป็นเหตุจูงใจให้คุณออกกำลังกายด้วยการจ็อกกิ้งมาจนถึงปัจจุบัน
10. คุณเคยรู้สึกสนุกกับการวิ่งเหยาะหรือไม่ ถ้าเคย อะไรเป็นสาเหตุสำคัญให้เกิดความสนุก
11. เปรียบเทียบการจ็อกกิ้งคนเดียวกับการเป็นสมาชิกชมรมว่ามีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
12. คุณต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างเพื่อให้การจ็อกกิ้งถูกใจคุณมากที่สุด บอกมา 2-3 ข้อ
13. ปัจจัยเกี่ยวข้องอะไรบ้างที่ทำให้คุณออกกำลังกายด้วยวิ่งจ็อกกิ้งอย่างต่อเนื่อง
14. เคยรู้สึกเบื่อการจ็อกกิ้งหรือไม่ ถ้าเคย ทำอย่างไรเพื่อแก้ไขอาการเบื่อนั้น
15. การวิ่งจ็อกกิ้งมีข้อเสียอะไรบ้าง บอกมา 2-3 ข้อ พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ
16. คุณเคยได้รับบาดเจ็บอะไรบ้างจากการวิ่งจ็อกกิ้ง อธิบายและยกตัวอย่าง
17. หากมีข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่ยังไม่ได้กล่าวถึง กรุณาอธิบายเพิ่มเติมด้วย

ภาคผนวก ค

แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident Form)

รหัสกลุ่มตัวอย่าง

.....

แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident Form)

แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญวันที่มีแรงจูงใจในการวิ่ง

คำชี้แจง โปรดบรรยายเหตุการณ์ในวันที่คุณมีแรงจูงใจในการวิ่งมาก โดยอธิบายให้ชัดเจนว่าในวันนั้นเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น ตัวคุณ เพื่อนหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ทำอะไรในเหตุการณ์นั้นจึงทำให้คุณสามารถจดจำเรื่องราวได้อย่างแม่นยำ

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

จากรายละเอียดที่คุณบรรยายข้างต้น โปรดอธิบายความหมายของคำว่า “แรงจูงใจ”

.....

.....

คุณประสบการณ์ในการวิ่ง.....ปี.....เดือน

อาชีพ.....

จำนวนวันในการวิ่ง.....ครั้งต่อสัปดาห์

ระยะเวลาในการวิ่งแต่ละครั้ง.....นาที

ยินดีให้สัมภาษณ์และเป็นกลุ่มตัวอย่างกรณีให้ชื่อและเบอร์โทรศัพท์เพื่อการติดต่อกลับ

ชื่อ-สกุล.....เบอร์โทรศัพท์.....

รหัสกลุ่มตัวอย่าง

.....

แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญวันที่ขาดแรงจูงใจในการวิ่ง

คำชี้แจง โปรดบรรยายเหตุการณ์ในวันที่คุณขาดแรงจูงใจในการวิ่ง โดยอธิบายให้ชัดเจนว่าในวันนั้นเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น ตัวคุณ เพื่อนหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ทำอะไรในเหตุการณ์นั้นจึงทำให้คุณสามารถจดจำเรื่องราวได้อย่างแม่นยำ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ชื่อ-สกุล.....เบอร์โทรศัพท์.....

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวปริญญาพัชญ์ นนทวงศ์กุลศิริ
วันเดือนปีเกิด	21 มกราคม 2527
สถานที่เกิด	จังหวัดศรีสะเกษ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	169 หมู่ 17 ต.สำโรงปราสาท อ.ปรางค์กู่ จ. ศรีสะเกษ 33170
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2539	จบการศึกษาประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนบ้านห้วยน้ำ จังหวัดศรีสะเกษ
พ.ศ. 2545	จบการศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2550	วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) วิทยาศาสตรการกีฬา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2553	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) วิทยาศาสตรการกีฬา (จิตวิทยาการกีฬา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ