

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

ปริญญานิพนธ์

ของ

ธนัช ยอดดำเนิน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

มีนาคม 2553

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

ปริญญานิพนธ์

ของ

ธวัช ยอดดำเนิน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

มีนาคม 2553

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

บทคัดย่อ

ของ

ธนัช ยอดดำเนิน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

มีนาคม 2553

ธนัช ยอดดำเนิน. (2553). แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์.

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

ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์,

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์.

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ในด้านแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุชายและหญิง ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะต่าง ๆ ในจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 350 คน เป็นชาย 175 คน และหญิง 175 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) จาก 7 อำเภอ ๆ ละ 50 คน โดยแยกเป็นเพศชาย 25 คน และเพศหญิง 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ด้านแรงจูงใจภายในอยู่ในระดับมาก และด้านแรงจูงใจภายนอกอยู่ในระดับน้อย

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

2.1 ระหว่างผู้สูงอายุชาย กับ หญิง พบว่ามีแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะไม่แตกต่างกัน

2.2 ระหว่างผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการบำนาญและพนักงาน กับ ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพส่วนตัว พบว่า มีแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ไม่แตกต่างกัน

MOTIVATION FOR WALKING AND JOGGING OF AGING PEOPLE IN NAKHONSAWAN

AN ABSTRACT

BY

THANAT YODDAMNOEN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Education Degree in Physical Education  
at Srinakharinwirot University

March 2010

Thanat Yoddamnoen. (2010). *Motivation for Walking and Jogging of Aging People in Nakornsawan*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat, Asst. Prof. Dr. Namchai Lewan.

This study intended to find and compare the motivation for walking and jogging of aging people in Nakornsawan. The subjects of 350, 175 males and 175 females, who exercise in Nakornsawan public parks, were multi-stage randomly sampled from 7 districts, 25 males and 25 females in each district. The data collected by the researcher's constructed questionnaire ( $r = .90$ ) were treated for frequency, percentage, mean, standard deviation and mean differences by t-test.

The results were as follows:

1. The intrinsic motivation was at a high level, but the extrinsic motivation was at a low level.
2. When compared their motivations, it was found that
  - 2.1 The motivations between male and female subjects were not different.
  - 2.2 The motivations between pensioned officials, employees and private businessmen were not different.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

ของ

ธนัช ยอดดำเนิน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ ..... เดือน มีนาคม พ.ศ. 2553

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์)

(รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาเป็นอย่างสูง  
จาก รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
ดร.นำชัย เลวลัย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ และ  
รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณา  
ให้คำแนะนำช่วยเหลือ แก้ไข และปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัย  
ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ในโอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณะครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ด้วยความเมตตา  
กรุณา ตลอดจนอบรมสั่งสอนและช่วยเหลือในการศึกษาด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณ  
นายวสันต์ ยงศรีปัญญาฤทธิ์ นางสาวกัญญาพัชญ์ มะโนวรรณ และเพื่อน ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือ  
สนับสนุนส่งเสริมผู้วิจัยจนประสบความสำเร็จได้ด้วยดี ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องที่ได้เอื้อนนามในที่นี้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่ออำนวย ยอดดำเนิน คุณแม่สุวิมล ยอดดำเนิน  
ที่ได้ให้กำเนิดชีวิต อบรมสั่งสอน ปลูกฝังให้เป็นคนดีมีคุณธรรม ผู้วิจัยขอมอบคุณค่า คุณประโยชน์และ  
คุณงามความดีทั้งหมดที่เกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ แต่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

ธนัช ยอดดำเนิน

## สารบัญ

| บทที่                                                  | หน้า |
|--------------------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ.....                                            | 1    |
| ภูมิหลัง.....                                          | 1    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                           | 2    |
| ความสำคัญของการวิจัย.....                              | 2    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                                 | 3    |
| ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....                           | 3    |
| กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....                     | 3    |
| ตัวแปรที่ศึกษา.....                                    | 3    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                   | 3    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                              | 4    |
| สมมุติฐานในการวิจัย.....                               | 4    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                  | 5    |
| ความหมายของแรงจูงใจ.....                               | 5    |
| ความสำคัญของแรงจูงใจ.....                              | 6    |
| ทฤษฎีแรงจูงใจ.....                                     | 7    |
| ประเภทของแรงจูงใจ.....                                 | 12   |
| องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ.....                      | 18   |
| ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเดินและวิ่ง.....              | 19   |
| ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการพัฒนาทางด้านร่างกาย.....      | 21   |
| ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....                  | 23   |
| ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย..... | 25   |
| อำเภอต่าง ๆ ในจังหวัดนครสวรรค์.....                    | 32   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                             | 34   |
| งานวิจัยในต่างประเทศ.....                              | 34   |
| งานวิจัยในประเทศ.....                                  | 36   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                         | หน้า |
|-----------------------------------------------|------|
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....                    | 42   |
| การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ..... | 42   |
| การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....       | 43   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล .....                     | 44   |
| การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล .....        | 45   |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                  | 46   |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....      | 46   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                       | 46   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                    | 47   |
| 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....        | 57   |
| สรุปผลการวิจัย.....                           | 58   |
| อภิปรายผล .....                               | 60   |
| ข้อเสนอแนะ.....                               | 62   |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....         | 62   |
| บรรณานุกรม.. .....                            | 63   |
| ภาคผนวก.....                                  | 68   |
| ภาคผนวก ก .....                               | 69   |
| ภาคผนวก ข .....                               | 75   |
| ภาคผนวก ค.....                                | 78   |
| ประวัติย่อผู้วิจัย.....                       | 79   |

## บัญชีตาราง

| ตาราง                                                                                                                                        | หน้า |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....                                                                                                       | 47   |
| 2 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุ<br>ในจังหวัดนครสวรรค์.....                                    | 48   |
| 3 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุ<br>ในจังหวัดนครสวรรค์ ด้านแรงงูใจภายใน.....                   | 49   |
| 4 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุ<br>ในจังหวัดนครสวรรค์ ด้านแรงงูใจภายนอก.....                  | 50   |
| 5 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุ<br>ในจังหวัดนครสวรรค์ ด้านแรงงูใจภายใน จำแนกตามเพศ.....       | 51   |
| 6 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุ<br>ในจังหวัดนครสวรรค์ ด้านแรงงูใจภายนอก จำแนกตามเพศ.....      | 52   |
| 7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะ<br>ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง..... | 53   |
| 8 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุ<br>ในจังหวัดนครสวรรค์ ด้านแรงงูใจใน จำแนกตามอาชีพ.....        | 54   |
| 9 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุ<br>ในจังหวัดนครสวรรค์ ด้านแรงงูใจภายนอก จำแนกตามอาชีพ.....    | 55   |
| 10 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะ<br>ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามอาชีพ.....          | 56   |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาก่อให้เกิดผลดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การออกกำลังกายนั้นสามารถทำได้ทุกระดับชั้น ไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ รวมทั้งผู้สูงอายุ ในสภาพสังคมของสังคมประเทศไทยในปัจจุบันที่มีความแออัด ประกอบกับค่าครองชีพที่สูงขึ้น ซึ่งล้วนแต่ทำให้เกิดความตึงเครียดขึ้น ส่งผลกระทบถึงสุขภาพร่างกายและจิตใจ เป็นสาเหตุที่ทำให้สุขภาพของมนุษย์อ่อนแอลงและเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย ดังนั้น มนุษย์จึงควรหาเวลาว่างเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์พร้อมสำหรับประกอบกิจกรรมการทำงานในแต่ละวัน ตลอดจนการพักผ่อนที่เพียงพอ และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ในปัจจุบันประเทศไทยมีผู้ที่สนใจออกกำลังกายและเล่นกีฬา มองเห็นความสำคัญของสุขภาพร่างกายมากขึ้น รัฐบาลก็สนับสนุนและเชิญชวนให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดี สังเกตได้จากการจัดสรรงบประมาณสร้างสนามกีฬา และสวนสุขภาพมากขึ้นทุกจังหวัด เพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีหลายวิธี เช่น ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน พายเรือ เดิน และวิ่งเหยาะ ๆ การวิ่งเป็นหัวใจสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทุกชนิด เพราะการวิ่งเป็นการสร้างพื้นฐานของความแข็งแรงของร่างกาย และเป็นการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย ปัจจุบันมีผู้สนใจการเดินและวิ่งเหยาะเป็นจำนวนมาก การเดินเพื่อสุขภาพเป็นการเดินเร็วกว่าปกติเล็กน้อย ก้าวเท้าไปข้างหน้าอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ใช่วิ่งเหยาะหรือวิ่ง (ฤทธา บานชื่น. 2530 : 63) และการฝึกฝนการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะช้า ๆ เป็นระยะเวลานาน ๆ ระยะทางไกล ๆ นั้น เป็นการเพิ่มสมรรถนะของหัวใจ ช่วยให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอด และหัวใจ ลดอัตราชีพจรขณะพัก และลดไขมันในเลือด การเดินและวิ่งเหยาะนั้นดีกว่าอย่างอื่น เพราะนอกจากจะประหยัดเงิน ไม่ต้องมีอุปกรณ์ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ไม่ต้องเสียค่าสนาม ไม่จำเป็นต้องมีเพื่อนวิ่งด้วย วิ่งได้ทุกเพศทุกวัย จะวิ่งที่ไหน จะวิ่งเมื่อไรเวลาใดก็ได้ (อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2530 : 35)

การเดินและวิ่งเหยาะ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีอุปกรณ์มาช่วยผ่อนคลาย แต่ใช้ความสามารถและความอดทนอย่างมาก หากอยู่ในวัยเด็กหรือวัยรุ่นนั้นความเหน็ดเหนื่อยหากได้รับการพักผ่อนก็จะคืนสภาพได้เร็ว แต่สำหรับผู้สูงอายุนั้นการคืนสภาพย่อมช้ากว่าวัยเด็กและวัยรุ่น เมื่อออกกำลังกายก็จะรู้สึกเหนื่อยกว่า ในปัจจุบันประเทศไทยมีผู้ที่สนใจที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬา มองเห็นความสำคัญของสุขภาพร่างกายมากขึ้น รัฐบาลก็สนับสนุนและเชิญชวนประชาชนให้มา

ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีสังเกตได้จากการจัดสรรงบประมาณสร้างสนามกีฬา และสวน สุขภาพมากขึ้นทุกจังหวัด

นครสวรรค์ เป็นที่รู้จักแพร่หลายมาแต่เดิมในชื่อว่า ปากน้ำโพ ที่มาของคำว่า ปากน้ำโพ สันนิษฐานได้ 2 ประการ คือ อาจมาจากคำว่า ปากน้ำไหล เพราะเป็นที่ปากน้ำปิง ยม และน่าน มาไหลรวมกัน เป็นต้น แม่น้ำเจ้าพระยา หรืออีกประการหนึ่ง คือ มีต้นโพธิ์ขนาดใหญ่อยู่ตรงปากน้ำในบริเวณวัดโพธิ์ ซึ่งเป็นที่ตั้งศาลเจ้าพ่อกวนอูในปัจจุบัน จึงเรียกกันว่า ปากน้ำโพธิ์ ก็อาจเป็นไปได้ คำขวัญประจำจังหวัดนครสวรรค์มีคือ “เมืองสี่แคว แห่มังกร พักผ่อนบึงบอระเพ็ด ปลารสเด็ดปากน้ำโพ” ปัจจุบันมีประชาชนผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์สนใจการเดินทางและการวิ่งเหยาะอยู่จำนวนหนึ่ง แต่ก็ยังมีผู้สูงอายุจำนวนมากไม่สนใจที่จะออกกำลังกาย เพราะคิดว่าแก่แล้ว ร่างกายไม่พร้อมที่จะออกกำลังกาย หรือมีความพิการเนื่องจากชรภาพไม่สามารถออกกำลังกายได้ หรือมีความคิดว่า แก่แล้วควรอยู่เฉย ๆ ให้ลูกหลานดูแลดีกว่า ความจริงแล้ว การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย ถ้าได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง ดังนั้นจึงยังมีประชาชนผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งมาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะอยู่ประจำ

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาว่า แรงจูงใจสำคัญใดที่ทำให้ผู้สูงอายุเหล่านั้น เลือกการเดินทางและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายของตนเอง เพื่อจะนำผลของการศึกษาในครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะให้มากยิ่งขึ้น

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์
2. เปรียบเทียบแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะระหว่างเพศ และ ระหว่างอาชีพต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

### ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อทราบถึงแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ทั้งเพศชายและเพศหญิง รวมถึงความแตกต่างของแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ตามอาชีพต่าง ๆ เพื่อนำผลจากการค้นคว้าวิจัยในครั้งนี้ ไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเดินทางและวิ่งเหยาะให้ได้รับความนิยมยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากต่อผู้สูงอายุทุก ๆ คน

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มามีอาการกล้ามเนื้อและกระดูกเสื่อมในสนามกีฬาของอำเภอต่าง ๆ ทั้ง 12 อำเภอ ในจังหวัดนครสวรรค์ จำนวนประมาณ 1700 คน

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิง ที่มีอาการกล้ามเนื้อและกระดูกเสื่อมในสนามกีฬาของอำเภอต่าง ๆ ของจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 350 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ ผู้สูงอายุ จำแนกได้ ดังนี้

1.1 เพศ

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 อาชีพ

1.2.1 ข้าราชการบำนาญและพนักงาน

1.2.2 ประกอบอาชีพส่วนตัว

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

2.1 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

2.2 แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ผู้สูงอายุ** หมายถึง ประชาชนที่มีอาการกล้ามเนื้อและกระดูกเสื่อม อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง

2. **แรงจูงใจ** หมายถึง ภาวะใด ๆ ก็ตามที่เป็นสิ่งเร้าหรือกระตุ้นให้บุคคลนั้น ๆ กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือแสดงพฤติกรรมออกมา

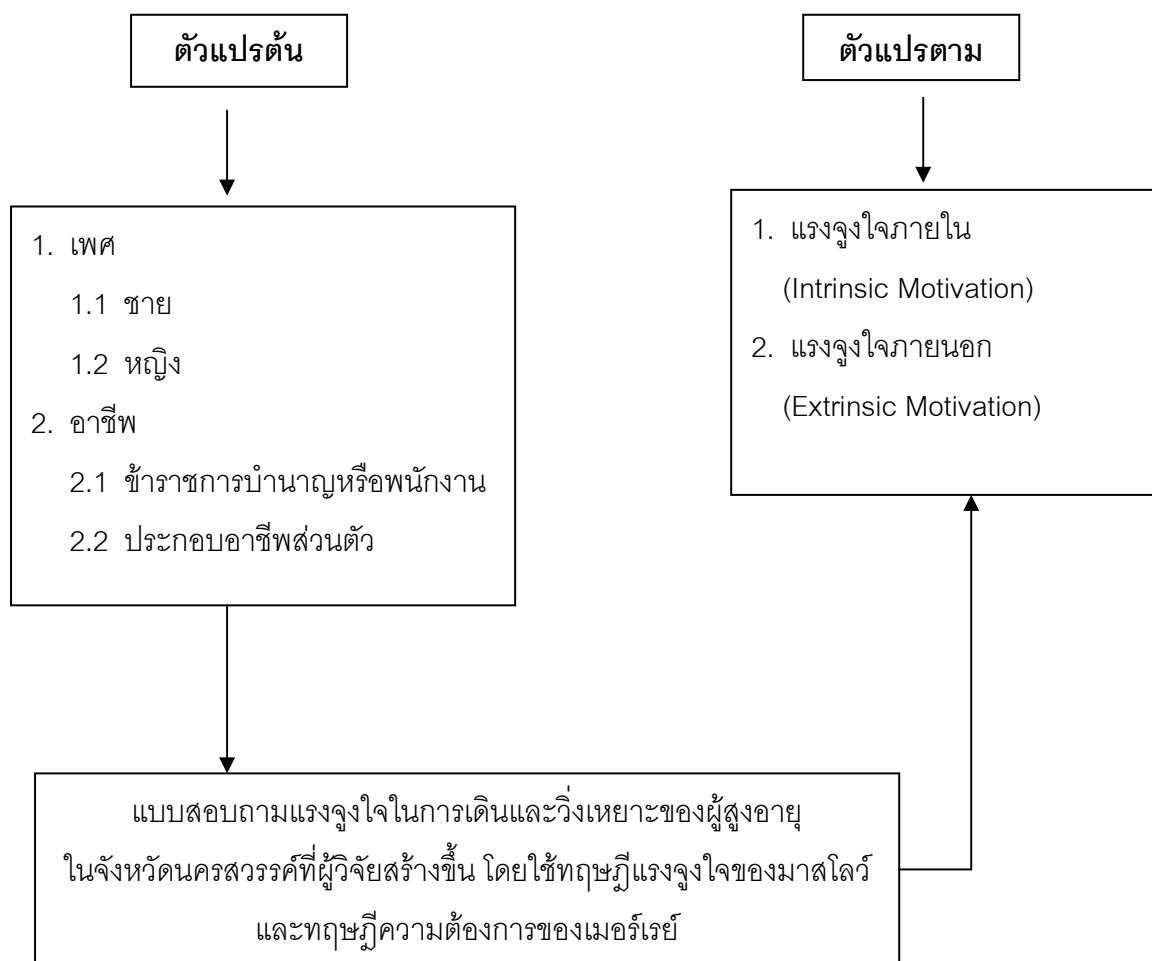
3. **วิ่งเหยาะ (Jogging)** หมายถึง การวิ่งอย่างช้า ๆ ด้วยความเร็วที่รู้สึกสบาย และสามารถวิ่งด้วยความเร็วขนาดนั้นไปได้นาน ๆ และไกล ๆ

4. **เดิน (Walking)** หมายถึง การยกเท้าก้าวไปข้างหน้า ในรูปแบบของการเดินเพื่อสุขภาพ คือ เดินเร็วกว่าปกติเล็กน้อยก้าวทำสม่ำเสมอ แต่ไม่ใช่วิ่งเหยาะหรือวิ่ง

5. **ประกอบอาชีพส่วนตัว** หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีอาการกล้ามเนื้อและกระดูกเสื่อม อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปประกอบอาชีพส่วนตัว หรือไม่ได้ทำอาชีพใด ๆ

6. **สวนสาธารณะของแต่ละอำเภอ** หมายถึง สวนสาธารณะประจำอำเภอของแต่ละอำเภอที่มีผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



### สมมุติฐานในการวิจัย

1. แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ระหว่างเพศชาย กับ เพศหญิง แตกต่างกัน
2. แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ระหว่างข้าราชการบำนาญหรือพนักงาน กับ อาชีพส่วนตัว แตกต่างกัน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความหมายของแรงจูงใจ
2. ความสำคัญของแรงจูงใจ
3. ทฤษฎีแรงจูงใจ
4. ประเภทของแรงจูงใจ
5. องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ
6. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเดินและวิ่ง
7. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพัฒนาทางด้านร่างกาย
8. ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ
9. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย
10. อำเภอต่าง ๆ ในจังหวัดนครสวรรค์
11. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 11.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 11.2 งานวิจัยในประเทศ

#### ความหมายของแรงจูงใจ

คำว่า แรงจูงใจ (Motivation) มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน คือ คำว่า มูเวรี (Movere) หมายความว่า การเคลื่อนที่ ได้มีผู้ให้คำจำกัดความของแรงจูงใจไว้อย่างมาก ในที่นี้ จะขอกล่าวถึงบางส่วนที่สำคัญเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ศิริโสภาคย์ นูรพาเดช (2529 : 19) กล่าวว่า แรงจูงใจ เป็นกระบวนการที่อินทรีย์ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า ให้มีพฤติกรรมมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายปลายทาง

โสภา ชูพิกุลชัย (2529 : 120) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งที่มาเร้าหรือกระตุ้นให้ความต้องการของมนุษย์ได้รับความพอใจและมีผลทำให้พฤติกรรมของมนุษย์บรรลุจุดมุ่งหมาย

ลักขณา สรีวัฒน์ (2530 : 135) กล่าวว่า การที่คนเรามีความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งแสดงว่าขาดสิ่งนั้น ความต้องการจะเป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้สิ่งนั้น ๆ มาเมื่อได้รับสิ่งที่ต้องการแล้วจะหยุดพฤติกรรมนั้น ๆ แต่เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุดจึงมีการแสดง

พฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา

อารี พันธมณี (2534 : 179) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง สภาพที่อินทรีย์เกิดความต้องการ หรือ อยู่ในสภาวะขาดสมดุลก็จะทำให้เกิดแรงขับหรือแรงจูงใจ เพื่อผลักดันให้เกิดพฤติกรรม เพื่อทดแทนภาวะการขาดหรือทำให้อินทรีย์อยู่ในสภาวะสมดุล แรงจูงใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นเบื้องต้นในการเรียนรู้และสิ่งกำหนดทิศทาง และความเข้มของพฤติกรรมให้เกิดขึ้น

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 21) ได้กล่าวไว้ว่า แรงจูงใจ คือ ความต้องการของคนและถ้าแต่ละคนมีความต้องการในสิ่งใด ๆ คนนั้นจะพยายามกำหนดทิศทางของพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการนั้น ๆ แรงจูงใจจึงเป็นตัวกำหนดระดับความตั้งใจของคนให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับทุกคนในอันที่จะให้คนแต่ละคนกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ก็ได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการของคน ๆ นั้น

อร่าม ตั้งใจ (2539 : 95) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจในการกีฬาว่า สิ่งทีกระตุ้นให้เราต้องการมีส่วนร่วมในการกีฬา การที่อยากหรือไม่อยากเล่นกีฬานั้นไม่ได้ทำให้สมรรถภาพทางการกีฬาดีขึ้น แต่ความอยากเล่น หรือพอที่จะเล่นได้ ทำให้มีความหมาย มีการพัฒนาให้ดีขึ้น เมื่อพบอุปสรรคก็ไม่หยุดเล่นกีฬาไปง่าย ๆ

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542 : 138) กล่าวว่า การจูงใจเป็นกระบวนการ ที่อินทรีย์ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าให้มีพฤติกรรมมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายปลายทาง ถ้ามีแรงจูงใจมาก พฤติกรรมจะมีมาก ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากแรงจูงใจเป็นสำคัญ

ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2547: 110) ให้ความหมายของคำว่า แรงจูงใจ ไว้ดังนี้ คือ สิ่งที่กำหนดทิศทาง และระดับความตั้งใจที่จะกระทำหรือพฤติกรรม (Direction and Intensity) ในการเลือก และคงไว้ของพฤติกรรม แรงจูงใจจึงเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของคนที่จะให้ถอยหนีหรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และเป็นความตั้งใจที่จะประพฤติหรือพยายามที่จะบรรลุตามเป้าหมาย

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าแรงจูงใจ หมายถึง ปัจจัยหรือสิ่งเร้าที่กระตุ้นและกำหนดทิศทาง ระดับความตั้งใจ เพื่อช่วยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาตอบสนองต่อปัจจัย หรือ สิ่งเร้าดังกล่าวจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย และเป็นปัจจัยหรือสิ่งเร้าที่กำหนดการคงไว้ของพฤติกรรมในแต่ละบุคคล ซึ่งมีสาเหตุทั้งที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจและภายนอกจิตใจของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน

### ความสำคัญของแรงจูงใจ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2539 : 40 - 41) กล่าวว่า ในการฝึกซ้อมนักกีฬา ผู้ฝึกสอนต้องใช้แรงจูงใจ เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจในการฝึกซ้อม สิ่งทีผู้ฝึกสอนควรปฏิบัติมีดังต่อไปนี้

1. ความสนใจ (Interest) หมายถึง สิ่งที่เป็นแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรปลูกเร้าให้นักกีฬาเกิดความสนใจก่อนการฝึกซ้อม เพื่อให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัวและเตรียมความพร้อมในการฝึกซ้อม การเร้าความสนใจทำได้หลายวิธี เช่น การสนทนา การเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้ฝึกสอน เป็นต้น

2. จุดมุ่งหมาย (Objective) หมายถึง สิ่งล่อใจ (Incentives) ที่จะกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจในการฝึกซ้อม เช่น ผู้ฝึกสอนกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของแบบฝึกว่าแบบฝึกนี้ ฝึกซ้อมเพื่ออะไร และทำไมจึงต้องฝึกซ้อมแบบฝึกนี้ เป็นต้น

3. สิ่งล่อใจ (Incentives) หมายถึง สิ่งที่ผู้ฝึกสอนใช้เพื่อให้นักกีฬาเกิดแรงกระตุ้นและการตื่นตัวในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน วิธีการในการให้สิ่งล่อใจ เช่น การให้คำชมเชย การติเตียน การให้รางวัล และการลงโทษ เป็นต้น

4. การทดสอบ (Test) หมายถึง ผู้ฝึกสอนควรมีการทดสอบความก้าวหน้า ของนักกีฬา หลังจากการฝึกซ้อมทักษะ หรือฝึกปฏิบัติแบบฝึกต่าง ๆ แล้ว และการทดสอบนักกีฬาควรทำอยู่เสมอ เพื่อให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัว และตั้งใจในการฝึกซ้อม

5. ความก้าวหน้าของความรู้ (Knowledge of Progress) หมายถึง ผู้ฝึกสอนควรให้นักกีฬาได้ทราบผลของการทดสอบว่านักกีฬาปฏิบัติอยู่ในระดับคุณภาพใด และมีข้อผิดพลาดที่จุดใดบ้าง โดยอาจจะอธิบายหรือชี้ให้นักกีฬาแต่ละคนทราบถึงข้อผิดพลาดนั้น ๆ เพื่อให้นักกีฬา เกิดแรงจูงใจที่จะปรับปรุงการฝึกซ้อมให้ดีขึ้น

จากตัวอย่างดังกล่าว การศึกษาถึงเรื่องแรงจูงใจ จึงทำให้สามารถอธิบายพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง รวมทั้งสามารถใช้สิ่งที่เป็นแรงจูงใจที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เพื่อให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ต้องการได้

## ทฤษฎีแรงจูงใจ (Theories of Motivation)

เนื่องจากการศึกษาเรื่องแรงจูงใจเป็นการศึกษาเหตุผล หรือเป้าหมายของการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ และแหล่งที่มาของแรงจูงใจมาจาก 4 แหล่ง คือ มาจากองค์ประกอบทางด้านความต้องการพื้นฐานด้านชีววิทยา จากองค์ประกอบด้านอารมณ์ จากองค์ประกอบด้านสติปัญญา และองค์ประกอบด้านสังคม นักจิตวิทยาได้นำองค์ประกอบเหล่านี้มาเป็นแนวคิดในการสร้างทฤษฎี เพื่ออธิบายว่าทำไมมนุษย์จึงแสดงพฤติกรรมที่แสดงอยู่ ความเป็นจริงแล้วไม่มีทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ที่สามารถอธิบายทุกด้านของแรงจูงใจได้ทั้งหมด ดังทฤษฎีแรงจูงใจต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีความต้องการความสุขส่วนตัว (Hedonistic Theory) อบรม สนิทบาล (ม.ป.ป: 50) ได้กล่าวว่า คนทุกคนมีความต้องการแสวงหาความสุขส่วนตัว ลักษณะความต้องการแสวงหาความสุข จึงเป็นแรงจูงใจหรือตัวเร้าที่ทำให้บุคคลได้มี การกระทำหรือแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา โดยการ แสดงออกของพฤติกรรมในแต่ละบุคคลนั้นมีการแสดงออกแตกต่างกัน

2. ทฤษฎีสัญชาตญาณ (Instinctual Theory) สุชาติ สุธรรมาภักษ์ (2531 : 184) กล่าวว่า สัญชาตญาณเป็นสิ่งที่ติดตัวคนมาตั้งแต่กำเนิด ทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ โดย ไม่จำเป็นจะต้องมีการเรียนรู้ สัญชาตญาณจึงเป็นปฏิกิริยาที่มีผลต่อแรงจูงใจให้บุคคลได้กระทำ พฤติกรรมต่าง ๆ ลักษณะของสัญชาตญาณมีหลายประเภท คือ สัญชาตญาณเกี่ยวกับการดำรงชีวิต เมื่อร่างกายอยู่ในสภาวะที่ไม่สมดุล ความไม่สมดุลทางด้านร่างกายจะเป็นตัวเร้า หรือ เป็นแรงจูงใจ ให้ร่างกายมีพฤติกรรมต่าง ๆ เกิดขึ้น อันเป็นผลทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ ในเรื่อง สัญชาตญาณเกี่ยวกับความตาย บุคคลทุกคนมักจะเกรงกลัวว่าตนเองจะถึงแก่ความตาย จึงทำให้ สนใจสุขภาพของตนเอง ในด้านของสัญชาตญาณทางสังคมบุคคลย่อมจะมีการเรียนรู้ มีการลอก เลียนแบบจากประสบการณ์ตามสภาพสังคมของแต่ละแห่งทำให้สัญชาตญาณทางสังคมของแต่ละ บุคคลในแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกัน

3. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) โยธิน ศันสนยุท (2531 : 150) กล่าวว่าพฤติกรรมและ การกระทำของคนมีส่วนสัมพันธ์กับแรงขับภายในของแต่ละบุคคล แรงขับมีลักษณะสำคัญ 2 ลักษณะ คือ แรงขับภายในร่างกาย เป็นแรงขับที่เกิดจากความต้องการของร่างกาย และแรงขับภายนอกร่างกาย เป็นแรงขับที่เกิดจากความต้องการทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคมซึ่งลักษณะดังกล่าว จะมีผลทำให้ คนมีพฤติกรรมที่ต่างกัน แรงขับสามารถแยกออกเป็นแรงขับเพื่อการอยู่รอดของชีวิต แรงขับฉุกเฉิน แรงขับเพื่อการสืบพันธุ์ แรงขับเพื่อการศึกษา บุคคลจะต้องมีแรงขับเพื่อการอยู่รอดของชีวิตก่อน

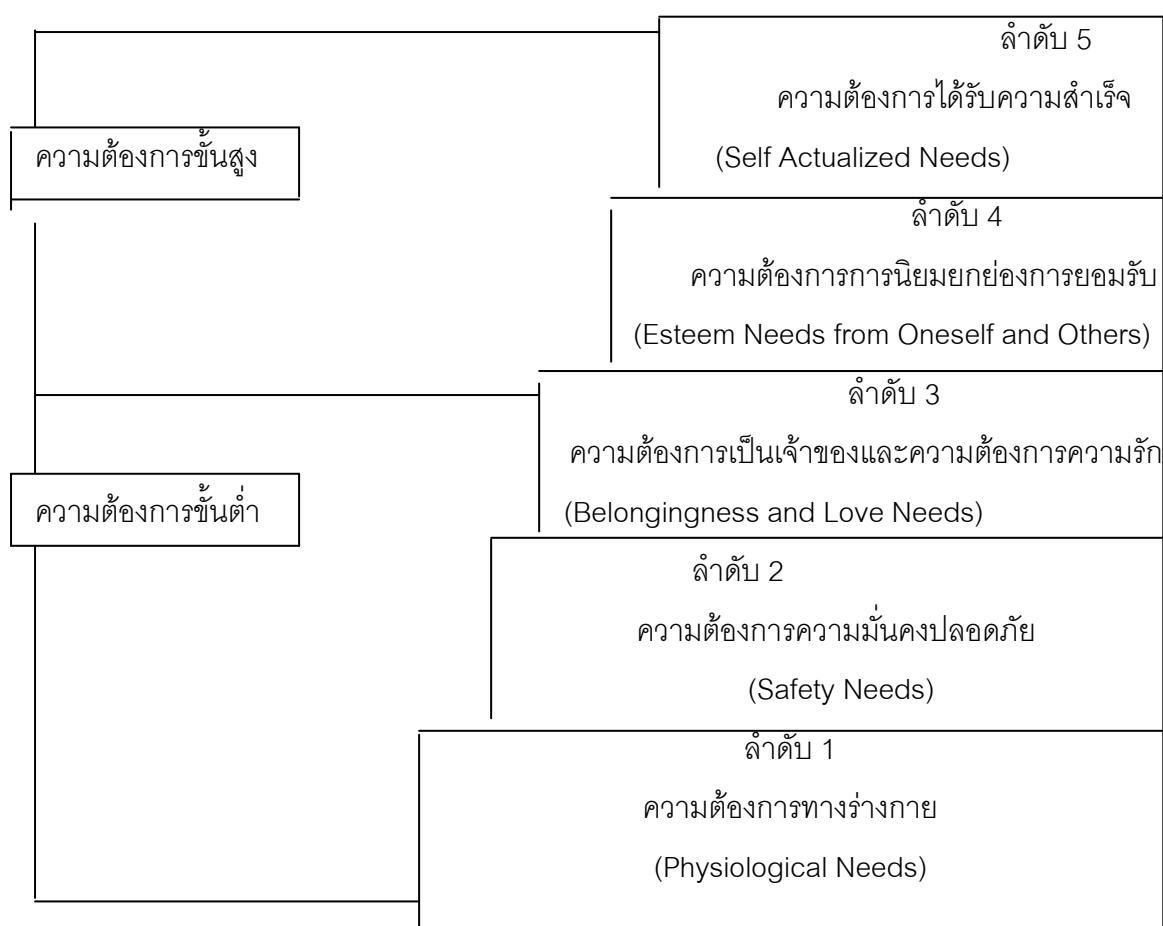
4. ทฤษฎีความคาดหวัง (The Theory of Expectancy) ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 252) กล่าวถึงทฤษฎีนี้ว่า ถ้าความคาดหวังกับสิ่งที่ได้รับแตกต่างกันมาก คนเราจะเกิดความผิดหวัง หดกำลังใจ การจัดความคาดหวัง หรือการตั้งจุดมุ่งหมายของคนเราให้อยู่ในระดับความสามารถที่ เขาจะทำได้สำเร็จ จะทำให้คนมีกำลังใจที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย จะเห็นได้ว่า ทฤษฎีนี้ความเข้าใจหรือการคาดคะเนเหตุการณ์ล่วงหน้า เป็นสิ่งตัดสินใจหรือประเมินค่า พฤติกรรมที่ บุคคลแสดงออกมา นั่นคือ พฤติกรรมที่ได้รับการจูงใจให้แสดงออกมาขึ้นอยู่กับ การ ประเมินผล พฤติกรรมที่เคยแสดงออกมา

5. ทฤษฎีการมีเหตุผล (Cognitive Theory) เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความ สามารถของบุคคลในการมีเหตุผลที่จะตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความจริงใจ และมีความ คล้ายคลึงกับความเชื่อมั่นในระบบการปกครองแบบประชาธิปไตย ที่มีความเชื่อว่า บุคคลมีอิสระที่จะ

กระทำหรือตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล

6. ทฤษฎีลำดับขั้นของแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow. 1970 : 35 - 46) เป็นทฤษฎีที่มีชื่อเสียงของมาสโลว์ อธิบายว่า แรงจูงใจของมนุษย์มีลำดับขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูง มีทั้งหมด 5 ขั้นตอน ด้วยกัน คือ (1) ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) (2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) (3) ความต้องการเป็นเจ้าของ และความต้องการความรัก (Belongingness and Love Needs) (4) ความต้องการการนิยมนยกย่องการยอมรับ (Esteem Needs from Oneself and Others) (5) ความต้องการได้รับความสำเร็จ (Self Actualized Needs) แรงจูงใจลำดับขั้นต้นต้องได้รับการตอบสนองก่อน แรงจูงใจลำดับสูงจะพัฒนาตามมาโดยลำดับ

ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 ทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow)

นอกจากนี้ มาสโลว์ (Maslow) ยังกล่าวถึงลำดับขั้นของแรงจูงใจไว้ดังนี้

แรงจูงใจลำดับที่ 1 คือ แรงจูงใจพื้นฐานที่มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนอง เป็นแรงจูงใจทางสรีรวิทยา เช่น มีอาหารรับประทาน ไม่หิวกระหาย มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่มกันร้อน กันหนาวได้ดีเสียก่อน ฯลฯ จึงจะพัฒนาความต้องการประเภทอื่น ๆ ตามมาได้ ถ้าความต้องการอันดับแรก ยังไม่ได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง แรงจูงใจประเภทอื่น ๆ ก็ยากที่จะบังเกิดขึ้นได้

แรงจูงใจลำดับที่ 2 คือ แรงจูงใจเพื่อความปลอดภัยแห่งตนเอง และทรัพย์สิน เมื่อต้องการอันดับแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ก็เกิดความต้องการที่จะรักษาชีวิต ทรัพย์สินและสิ่งอื่น ๆ ของตนให้มั่นคงปลอดภัย

แรงจูงใจอันดับที่ 3 คือ แรงจูงใจเพื่อเป็นเจ้าของ เช่น ความรู้สึกว่าคุณมีชาติตระกูล มีครอบครัว มีสถาบัน มีครู มีโรงเรียน และมีที่ทำงาน กับความต้องการถูกผู้อื่นรักและได้รักผู้อื่น เช่น ต้องการให้มีผู้มาอาทรห่วงใยและก็ต้องการห่วงใยอาทรเกื้อกูลดูแลผู้อื่นเช่นกัน

แรงจูงใจอันดับที่ 4 คือ แรงจูงใจเพื่อการแสวงหาและรักศักดิ์ศรีเกียรติยศทั้งด้วยสำนึก ของตนเองและด้วยการกล่าวขวัญยกย่องเชิดชูจากผู้อื่น เช่น ความต้องการมีเกียรติ มีหน้ามีตา มีชื่อเสียงเป็นที่ยกย่อง ความรู้สึกนับถือตนเองเชิดชูตนเอง

แรงจูงใจลำดับที่ 5 คือ แรงจูงใจเพื่อตระหนักรู้ความสามารถของตนกับการประพฤติปฏิบัติตนตามความสามารถอย่างเต็มที่ โดยมุ่งประโยชน์ของบุคคลอื่นและของสังคมส่วนรวม เป็นสำคัญ มาสโลว์ เชื่อว่า คนทุกคนมีความมุ่งหมายของชีวิตเพื่อจะเป็นคนโดยสมบูรณ์ในระดับนี้ทั้งสิ้น

7. ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ (Murray) (อารี พันธมณี. 2534: 189 – 192; อ้างอิงจาก Murray. n.d.) เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากการกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการอันเนื่องมาจากสภาพสังคม หรือแรงกระตุ้น ภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจาก สภาพทางร่างกาย และสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สามารถสรุปได้ดังนี้

1) ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงความก้าวร้าวออกมา (Need for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกายหรือการฆ่าฟันกัน เช่น การพูดประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2) ความต้องการที่จะเอาชนะพื้นผิอุปสรรคต่าง ๆ (Need for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียรพยายามเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3) ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผาตัวตาย เพื่อประท้วงการปกครอง

เป็นต้น

4) ความต้องการป้องกันตนเอง (Need for Defense) เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียนซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง

5) ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) เป็นความต้องการจะเป็นอิสระจากสิ่งกดขี่ทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง

6) ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) เป็นความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ พยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ

7) ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อน พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8) ความต้องการความสนุกสนาน (Need for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น

9) ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Need for Rejection) เป็นความต้องการหรือเป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10) ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Succorance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแล และคำแนะนำจากบุคคลอื่น

11) ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Need for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12) ความต้องการสร้างความประทับใจในตนเองให้แก่ผู้อื่น (Need for Exhibition) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตื่นเต้นในเรื่องราวของตน

13) ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need for Dominance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14) ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่น (Need for Deference) เป็นความต้องการยอมรับนับถือผู้อื่นที่มีอาวุโสว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชอบในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมที่จะให้ความร่วมมือช่วยเหลือด้วยความยินดี

15) ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกเป็นเบี้ยล่าง (Need for Avoidance or Inferiority) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอาย หลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16) ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Need for Avoidance Harm) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตราย

17) ความต้องการหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ (Need for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่งหรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่ม เพราะกลัวถูกลงโทษ

18) ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม

19) ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Need for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ

20) ความต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need for Contrariness) เป็นความต้องการให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น

จากทฤษฎีที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ จัดว่าเป็นทฤษฎีแรงจูงใจและเป็นทฤษฎีที่มีผลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำของมนุษย์ทั้งสิ้น โดยในแต่ละทฤษฎีจะมีพื้นฐานความคิดที่แตกต่างกันออกไป การนำมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงต้องศึกษาหลาย ๆ ทฤษฎีและวิเคราะห์แนวความคิดของแต่ละทฤษฎีให้เข้าใจ จึงจะสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้

## ประเภทของแรงจูงใจ

แรงจูงใจไม่เพียงแต่กระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ต่างกันเท่านั้น แรงจูงใจยังเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความต้องการ หรือมีความโน้มเอียงที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมและมีจุดมุ่งหมายอีกด้วย ดังนั้นจึงมีผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจเป็นอย่างมาก และได้พยายามจำแนก ประเภทของแรงจูงใจไปตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ดังนี้

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2539 : 23-24) ได้เสนอความเห็นไว้ว่าแรงจูงใจโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการและอยากแสดงพฤติกรรมบางอย่าง ด้วยเหตุผลและความชอบของตัวเอง บุคคลที่ได้รับแรงจูงใจภายในจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความพอใจและความยินดีในงานของตนเอง เช่น ดีใจที่ได้ติดทีมชาติ ภูมิใจที่เป็นสมาชิกของทีมมหาวิทยาลัย

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของคนที่ได้รับแรงกระตุ้นจากภายนอกทำให้เห็นจุดหมายปลายทางหรือเป้าหมาย ซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของคน ๆ นั้นได้ โดยทั่วไปพฤติกรรมของคนส่วนมากมักจะได้รับแรงจูงใจจากภายนอก เช่น ถ้านักกีฬาได้เหรียญทองจะได้รับรางวัลเป็นทองคำ 10 บาท เป็นต้น

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542; อ้างอิงจาก Taylor; & Luthan. 1959) กล่าวถึงนักจิตวิทยาบางกลุ่ม ได้จำแนกประเภทของแรงจูงใจออกตามหลักการแสดงของพฤติกรรมได้เป็น 2 ประเภท

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากแรงกระตุ้นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดภายในตัวเอง โดยไม่มีผลจากสาเหตุภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง ในการกีฬาเป็นแรงจูงใจในการเล่นเพื่อตอบสนองความต้องการของตัวเอง แรงจูงใจภายในมีความสำคัญและมีค่ามากสำหรับนักกีฬาแต่ละคนที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมหรือเล่นกีฬา

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากแรงผลักดันจากภายนอก หรือสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวนักกีฬา เช่น เงินทอง รางวัล ชื่อเสียง เป็นต้น แรงจูงใจชนิดนี้เกิดจากแรงผลักดันของสังคมเป็นตัวกระตุ้น ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการของสังคม

จุฑาทิพย์ ชำนาญผล (2549 : 12-14; อ้างอิงจาก Deci; & Ryan. 1985) กล่าวว่าแรงจูงใจสามารถแบ่ง ได้ 3 ประเภทคือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกิจกรรมจากความพอใจ และความต้องการที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรม เมื่อตัวนักกีฬาทั้งหญิงและชายกระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมโดยเกิดจากความเต็มใจ หรือเกิดจากแรงจูงใจภายในของตัวนักกีฬาเองก็จะทำให้ผลที่เกิดขึ้นประสบความสำเร็จได้ดี ไม่ว่าจะเป็นตัวนักกีฬาหรือว่าใครก็ตามที่ได้รับการฝึกฝนและเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ บุคคลเหล่านั้นก็ค้นพบว่า การทำให้ผลสำเร็จได้นั้นขึ้นอยู่กับแรงจูงใจจากตัวของนักกีฬาเอง และทำให้เกิดความมุ่งมั่น และพยายามที่จะเรียนรู้ และฝึกฝนเพื่อนำตนเองไปสู่ความสำเร็จที่วางไว้สรุปได้ว่า แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากตัวนักกีฬานั้นถือเป็นศาสตร์ดั้งเดิม ที่ทำให้นักกีฬานำไปสู่ความสำเร็จ

ตามความมุ่งมั่นในตัวเอง และความมุ่งมั่นในตัวเองยังต้องอาศัยประสบการณ์และความสามารถ เฉพาะบุคคลเป็นแรงจูงใจที่ให้นักกีฬาสามารถประสบความสำเร็จได้

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) แรงจูงใจภายในของนักกีฬามักจะขัดแย้งกับ แรงจูงใจภายนอก ในทางปฏิบัติและจุดมุ่งหมาย ที่ค่อนข้างแตกต่างกัน เพราะแรงจูงใจจากภายนอก นั้นจะเป็นตัวบ่งชี้ให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจในตัวเองจากสิ่งรอบข้าง และอาจส่งผลทำให้ไม่เกิดผล สำเร็จในการนำไปสู่จุดสำเร็จได้ แรงจูงใจภายนอกมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ กฎเกณฑ์ การรับอิทธิพล จากสิ่งแวดล้อม และการพัฒนาบุคลิกภาพ

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ (2530 : 236) ได้แบ่งประเภทแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังของการแสดงออก ของพฤติกรรม ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) เป็นภาวะที่บุคคลเห็นคุณค่าของกิจกรรมที่ดี ทำด้วยความเต็มใจ โดยถือว่าการบรรลุในกิจกรรมนั้น ๆ เป็นรางวัลอยู่แล้ว

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) เป็นภาวะที่บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาเพราะ มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเร้า ไม่ได้ทำเพื่อความสำเร็จในสิ่งนั้นเลย เช่น การกระทำเพื่อต้องการรางวัล ตำแหน่ง เกรด เป็นต้น

ลักขณา สริวัฒน์ (2539 : 135) ได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจภายใน เป็นลักษณะความต้องการที่เกิดจากความรู้สึก เช่น ความสนใจ ความเอา ใจใส่ ความรัก เป็นต้น เมื่อเกิดความรู้สึกเหล่านี้แล้วจะเป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดพฤติกรรมแสดงออก

2. แรงจูงใจภายนอก เป็นลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวก่อให้เกิดพฤติกรรมนับเป็น พลังหนุนหรือส่งเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่ง

สุชา จันทน์เอม (2527 : 101 - 102) ได้แบ่งแรงจูงใจตามที่มาของแรงจูงใจได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. แรงจูงใจทางสรีรวิทยา (Physiological Motivation) แรงจูงใจด้านนี้เกิดขึ้นเพื่อสนอง ความต้องการทางร่างกายทั้งหมด เพื่อให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้ เป็นความต้องการที่จำเป็นตามธรรมชาติ ของมนุษย์ ได้แก่ ต้องการน้ำ อาหาร ต้องการการพักผ่อนและต้องการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เรา สามารถวัดระดับความต้องการทางสรีระได้ จากการสังเกตพฤติกรรมการกระทำของคนเรา คือ จากความมากน้อยของการกระทำ การเลือกกระทำ และการได้ตอบสิ่งที่มาขัดขวาง

2. แรงจูงใจทางจิตวิทยา (Psychological Motivation) จะช่วยในด้านจิตใจ ทำให้มี สุขภาพจิตดี และสดชื่น แรงจูงใจประเภทนี้ ได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็นและการตอบสนองต่อ สิ่งแวดล้อม ความต้องการความรักและความเอาใจใส่ใกล้ชิดจากผู้อื่น

3. แรงจูงใจทางสังคมหรือแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ (Social Motivation) แรงจูงใจชนิดนี้มีจุดเริ่มต้นส่วนใหญ่มาจากประสบการณ์ทางสังคมในอดีตของบุคคล และจุดมุ่งหมายของแรงจูงใจชนิดนี้ มีความสัมพันธ์กับการแสดงปฏิกิริยาระหว่างบุคคล แรงจูงใจทางสังคมที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ได้แก่

3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ดีและประสบความสำเร็จ ซึ่งได้รับการส่งเสริมมาตั้งแต่วัยเด็ก จากผลของการศึกษาวิจัยพบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ฝึกช่วยเหลือตัวเองตามวัย จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความต้องการความสำเร็จในชีวิตสูง การฝึกให้บุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง จึงต้องเริ่มต้นจากครอบครัว

3.2 แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Affiliative Motivation) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ต้องการความเอาใจใส่ ต้องการความรักจากบุคคลอื่น

3.3 แรงจูงใจต่อความนับถือตนเอง (Self - Esteem Motivation) เป็นแรงจูงใจที่บุคคลปรารถนาให้เป็นที่ยอมรับของสังคม มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนโดยทั่วไป ต้องการได้รับการยกย่องจากสังคม ซึ่งจะนำมาสู่ความนับถือตนเอง

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542 : 140 - 142) จำแนกแรงจูงใจออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจเพื่อความอยู่รอด (Survival Motives) เป็นแรงจูงใจที่ช่วยให้คนเราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ แรงจูงใจชนิดนี้มักจะสัมพันธ์กับสิ่งเบื้องต้นที่คนเราต้องการในชีวิต เช่น อาหาร น้ำ อากาศ การขับถ่าย เป็นต้น

2. แรงจูงใจทางสังคม (Social Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในสังคม อาจได้รับอิทธิพลโดยตรงจากสิ่งเร้าที่บุคคล หรือจากวัตถุที่มองเห็นได้ จับต้องได้ หรือมาจากภาวะสังคมที่มองไม่เห็นก็ได้ เช่น การมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น การเป็นผู้นำ การสร้างมิตร เป็นต้น

3. แรงจูงใจเกี่ยวกับตนเอง (Self Motives) แรงจูงใจชนิดนี้ค่อนข้างจะซับซ้อนพอสมควร และเป็นสิ่งผลักดันให้คนเราพยายามปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้น เช่น แรงจูงใจที่เกี่ยวกับความสำเร็จในหน้าที่การงาน หรือ ความสำเร็จในชีวิต เป็นต้น

แรงจูงใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมอาจจำแนกได้ ดังนี้

1. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive)
2. แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Affiliation Motive)
3. แรงจูงใจใฝ่อำนาจ (Power Motive)
4. แรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าว (Aggression Motive)

1. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลมีความต้องการที่จะกระทำการต่าง ๆ ทั้งในหน้าที่การงาน และเรื่องราวส่วนตัวให้สำเร็จลุล่วงจากผลการวิจัยพบว่า พ่อแม่ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงย่อมมีอิทธิพลที่จะทำให้เด็กเป็นผู้ที่มีแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์สูงตามด้วย ทั้งนี้ เพราะพ่อแม่จะเอาใจใส่เกี่ยวกับการกระทำของเด็กมาตั้งแต่เล็ก ๆ โดยการแสดงความรักใคร่ ตั้งมาตรฐานการกระทำในสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนคอยกระตุ้นแนะนำ ให้กำลังใจแก่เด็กในการทำกิจกรรม อยู่ตลอดเวลา

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

1. เป็นผู้ที่มีความบากบั่น พยายาม อดทนเพื่อจะทำงานให้บรรลุเป้าหมาย
2. ต้องการงานให้ดีที่สุด โดยเน้นถึงมาตรฐานที่ดีเลิศของความสำเร็จ
3. ชอบความท้าทายของงาน โดยมุ่งทำงานที่สำคัญให้ประสบความสำเร็จ
4. ชอบแสดงออกถึงความรับผิดชอบเกี่ยวกับงาน
5. ชอบแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์
6. ทำงานอย่างมีหลักเกณฑ์เป็นขั้นตอน และมีการวางแผน
7. ชอบยกเหตุผลมาประกอบคำพูดอยู่เสมอ
8. อยากให้ผู้อื่นยกย่องว่าทำงานเก่ง

2. แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Affiliation Motive) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรม เพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับ เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนฝูง และได้รับความนิยมจากบุคคลในกลุ่มพัฒนาการของ แรงจูงใจใฝ่สัมพันธจะเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่น พ่อแม่ที่ไม่มีลักษณะการก้าวร้าว ขมขู่ หรือครอบครัวที่ไม่มีการแก่งแย่ง ซึ่งดีซึ่งเด่นในพี่น้อง สิ่งเหล่านี้ จะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กเมื่อเติบโตขึ้นมาจะทำให้เป็นคนที่ทำอะไรเพื่อให้ผู้อื่นพอใจเสมอ

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธสูง

1. ชอบผูกมิตรใหม่
2. ชอบคบเพื่อนอย่างสนิทสนม
3. ชอบคบเพื่อนมาก ๆ
4. ชอบพูดถึงมิตรภาพ ความใกล้ชิดสนิทสนมที่มีต่อกัน
5. ชอบแสดงออกถึงอารมณ์ที่ละเอียดอ่อน เช่น เสียใจ เมื่อมีการพลัดพราก

หรือหวานชื่นเมื่ออยู่ใกล้กัน

6. แสดงออกถึงการให้ความสนใจ และยกย่องผู้อื่น
7. จะเน้นถึงการได้รับความชื่นชมจากบุคคลอื่น
8. ชอบทำตนเป็นเพื่อนที่ซื่อสัตย์

3. แรงจูงใจใฝ่อำนาจ (Power Motive) เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ต้องการที่จะมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น สามารถบงการผู้อื่นได้ พยายามกระทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ผู้อื่นอยู่ใต้อำนาจตน พัฒนาการของความต้องการที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่นอาจมาจากความรู้สึกที่ต่ำต้อย ไม่ทัดเทียมผู้อื่น มีความรู้สึกว่าตนเอง "ขาด" ทั้งในด้านความเป็นอยู่ และฐานะทางสังคมเป็นความรู้สึกที่เรียกว่า "ปมด้อย" ซึ่งความรู้สึกชนิดนี้ยังมีมากเท่าไร ก็จะต้องพยายามสร้าง "ปมเด่น" โดยการแสดงความยิ่งใหญ่ ด้วยการก้าวร้าวออกมาเพื่อลบ "ปมด้อย" นั้น

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่อำนาจสูง

1. ชอบวางแผนเป็นหัวหน้ากลุ่ม หรือแสดงอำนาจเหนือผู้อื่น
2. ชอบบงการ ชี้นำบังคับ ควบคุมให้ผู้อื่นคิดหรือกระทำตาม
3. ชอบวางแผนทางการกระทำของกลุ่ม และโน้มน้าวให้ผู้อื่นกระทำตาม
4. ชอบพูดถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่จะพูดในความหมายที่แฝงไว้ในลักษณะที่เหนือผู้อื่น
5. ชอบสัมพันธ์กับคนที่มาอ่อนน้อม ถ่อมตน หรือมาประจบสอพลอ
6. บางครั้งชอบการตัดสินใจกระทำการเสี่ยงภัยอย่างบ้าบิ่น
7. หลีกเลี่ยงการแสดงความรู้สึกอ่อนแอออกมาให้ปรากฏ
8. ชอบโต้เถียงกับผู้อื่นที่มีความคิดเห็นขัดแย้งกับตน

4. แรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าว (Aggression Motive) เป็นแรงจูงใจชนิดหนึ่งที่มนุษย์แสดงออก โดยวาจาหรือท่าทาง เพื่อขจัดความคับข้องใจ หรือความโกรธที่เกิดขึ้น ซึ่งพฤติกรรมก้าวร้าวนี้ บางครั้งผู้แสดงออกจะพบว่า เมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวออกไปแล้ว จะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นลงไป พัฒนาการของความก้าวร้าวจะเริ่มเกิดตั้งแต่วัยเด็กโดยการเลียนแบบ จากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิดที่อบรมเลี้ยงดู การที่บุคคลมีความก้าวร้าว หรือมีบุคลิกภาพแบบ "ถือตนเองเป็นใหญ่" (Authoritarian) เนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่เข้มงวดกดขี่มากเกินไป ทำผิวนัยน้อยก็จะถูกดูต่ำเหยียดทำให้เด็กเกิดความรู้สึกโกรธแค้น ขุ่นเคือง แต่เด็กก็ไม่กล้าแสดงอาการตอบโต้โดยตรง แต่จะไปแสดงความก้าวร้าวออกมากับคนรอบข้าง โดยเฉพาะกับบุคคลที่ด้อยกว่า พฤติกรรมก้าวร้าวนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ยากที่จะหยุดได้ แต่เราสามารถแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวให้ลดลงได้ โดยผู้ใหญ่จะต้องพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่แสดงความก้าวร้าวเอาแต่ใจตนเอง ไม่ใช้คำพูดในเชิงขู่บังคับ แต่พยายามจะสร้างความสัมพันธ์กับเด็ก เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจ เชื่อใจว่า เราคือผู้ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำ มิใช่ผู้ควบคุม เมื่อนั้นพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กจะลดลง

จากเอกสารที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าประเภทของแรงจูงใจในแต่ละประเภทนั้น เป็นแรงจูงใจที่ทำให้มนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแทบทั้งสิ้น

## องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ

อารี พันธ์มณี (2534: 192 - 196) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจจัดว่ามีผลต่อการเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลเป็นอันมาก เพราะการที่บุคคลเกิดแรงจูงใจในการที่จะกระทำพฤติกรรม ย่อมจะทำให้พฤติกรรมหรือการเรียนรู้ในสิ่งนั้น ๆ มีประสิทธิภาพและเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วมากกว่าบุคคลที่ไม่เกิดแรงจูงใจ ลักษณะของแรงจูงใจของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ธรรมชาติของแต่ละบุคคล ทุกคนมีธรรมชาติของตนแตกต่างกับคนอื่น หรือมีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1.1 แรงขับ แรงขับของบุคคลจัดว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการเกิดพฤติกรรม แรงขับเป็นสภาวะที่เกิดจากความไม่สมดุลภายในร่างกายของมนุษย์ เช่น สภาวะความต้องการ อาหาร น้ำ สภาวะความตึงเครียด ความรู้สึกเจ็บปวด เป็นต้น แรงขับเกิดขึ้นได้จากลักษณะ 2 ประการคือ แรงขับภายในร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความง่วงนอน เป็นต้น และแรงขับที่เกิดจากภายนอกร่างกาย เช่น การได้รับความเจ็บปวดจากสิ่งเร้าภายนอก สภาวะความกดดันจนทำให้เกิดความตึงเครียด

1.2 ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ หรือการกระทำพฤติกรรม ความวิตกกังวลจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้น มีประสบการณ์เพิ่มขึ้นย่อมจะเกิดความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น เด็กเล็ก ๆ จะไม่มีความกังวลใจแต่จะมีความกลัว เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความกลัวจะลดลงกลายเป็นความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นมาแทนที่

2. สถานการณ์ต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมย่อมจะส่งผลทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจแตกต่างกันเป็นต้นว่า ส่งผลให้บุคคลเกิดความสับสนวุ่นวายหรืออื่น ๆ และวัฒนธรรมแต่ละสังคมย่อมจะส่งผลให้พัฒนาการของผู้เรียนแตกต่างกันด้วย ลักษณะสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีผลต่อแรงจูงใจได้แก่

2.1 การแข่งขัน หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่มีความปรารถนาจะเอาชนะผู้อื่น ต้องการทำให้ตนมีสภาพการณ์ดีขึ้น ลักษณะการแข่งขันมีลักษณะที่สำคัญ 2 ลักษณะ คือ การแข่งขันกับตนเอง เป็นการแข่งขันที่ทำให้ตนเองดีขึ้นด้วยความเต็มใจ และความต้องการของตน ไม่มีใครมาบังคับ การแข่งขันกับบุคคลอื่น เป็นความรู้สึกที่ต้องการเอาชนะบุคคลอื่น ให้ตนอยู่เหนือกว่าคนอื่น มักจะพยายามทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ตนชนะผู้อื่นเสมอ

2.2 ความร่วมมือ หมายถึง แรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับแรงผลักดันทางสังคม มีพฤติกรรมแบบประนีประนอม ให้ความร่วมมือช่วยเหลือเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันเพื่อให้งานหรือพฤติกรรมที่มุ่งปรารถนา สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ฉะนั้น ความร่วมมือของบุคคลจึงจัดว่าเป็นแรงจูงใจที่สำคัญ ที่ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้น

2.3 การตั้งจุดมุ่งหมาย หมายถึง การที่บุคคลได้ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตไว้ มีผลทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ ในบางครั้งแม้จะมีการตั้งจุดมุ่งหมายไว้ แต่ก็ไม่สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ได้ ด้วยเหตุนี้ การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตจึงเป็นแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ลักษณะของการตั้งจุดมุ่งหมายมี 2 ลักษณะคือ

2.3.1 การตั้งจุดมุ่งหมายรวม เป็นจุดมุ่งหมายที่มักจะมีจุดมุ่งหมายย่อย ๆ มาเกี่ยวข้องเช่น การตั้งจุดมุ่งหมายชีวิตว่า จะเป็นนักวาดรูปที่มีชื่อเสียงของโลกแต่ในขณะที่อายุน้อย ก็มีเป้าหมายย่อย ๆ หลายจุดมุ่งหมายมารวมกันคือ จะวาดรูปให้เพื่อน ๆ ยอมรับ จะวาดรูปให้ได้รับคำชมจากครู จะวาดรูปให้ชนะการแข่งขัน เป็นต้น

2.3.2 การตั้งจุดมุ่งหมายระยะไกล เพื่อจุดหมายใดจุดหมายหนึ่งโดยเฉพาะ การตั้งจุดมุ่งหมายระยะไกลจะเกิดขึ้นกับคนที่มีความทะเยอทะยานทางด้านสมรรถนะจะไม่เกิดในเด็กเล็ก

2.4 การตั้งความทะเยอทะยาน เป็นการตั้งความหวังสูงไว้ และมีความพยายามมุ่งมั่นอย่างมากที่จะทำให้สำเร็จ การตั้งความหวังหรือเกิดความทะเยอทะยาน จึงเป็นแรงจูงใจที่ผลักดันให้เกิดพฤติกรรมขึ้น ถ้าบุคคลตั้งความทะเยอทะยานไว้สูงเกินความสามารถของตนเอง จะทำให้บุคคลเกิดความล้มเหลวได้ง่าย ทำให้ไม่มีแรงจูงใจในการทำงานนั้น ๆ หรือเกิดความท้อถอย หรือถ่าง

ความหวังไว้ต่ำกว่าความสามารถ ก็ไม่มีแรงจูงใจพอที่จะกระทำ เพราะประสบความสำเร็จในงานนั้น ๆ ง่ายเกินไป ความยากง่ายของงาน จะมีผลต่อแรงจูงใจ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า แรงจูงใจในแต่ละบุคคลนั้นจะมีองค์ประกอบต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องเสมอ เช่น ธรรมชาติของแต่ละบุคคล หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อม การที่จะได้รับความสำเร็จ จำเป็นต้องศึกษาองค์ประกอบต่าง ๆ ให้เข้าใจ จึงจะสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

## ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเดินและวิ่ง

### ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเดิน

กฤษฎา บานชื่น (2530 : 36) กล่าวถึง การเดินออกกำลังกายแบบแอโรบิกว่า มีหลักสำคัญดังนี้

1. ต้องเดินให้เร็ว ก้าวเท้ายาว ๆ แกว่งแขนให้แรง เพื่อให้ร่างกายได้ใช้พลังงานมากขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้นจนถึงอัตราที่ต้องการคือ ร้อยละ 65 – 70 ของอัตราการเต้นสูงสุด
2. ต้องเดินติดต่อกันอย่างน้อย 25 – 35 นาที
3. ต้องเดินให้ได้สัปดาห์ละ 3 – 5 ครั้ง

ได้มีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการเดินเร็ว ๆ กับการวิ่งในสหรัฐอเมริกา ได้ข้อสรุปว่า การเดินออกกำลังกายมีการเคลื่อนไหวของลำตัวส่วนบนและแขนมากกว่าการวิ่ง ดังนั้น การเดินออกกำลังกายจึงทำให้มีการใช้กล้ามเนื้อทั้งตัวมากกว่าการวิ่ง นักวิ่งส่วนใหญ่จึงมีขาที่แข็งแรง แต่ส่วนบนค่อนข้างเล็ก นอกจากนั้น การเดินยังมีข้อได้เปรียบกว่าการวิ่งหลายประการ เช่น

1. การเดินจะเกิดความชอกช้ำต่อกกล้ามเนื้อ เอ็น กระดูก ข้อต่อ น้อยกว่า
2. การเดินให้ความปลอดภัยมากกว่าทั้งในแง่สุขภาพโดยทั่วไปและอุบัติเหตุ
3. การเดินสามารถทำได้มากกว่า เกือบทุกสถานที่
4. วิธีการเดินนั้นทำได้ง่ายกว่าการวิ่งและมีความสะดวกมากกว่า โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการ

ลดความอ้วน การเดินเร็ว ๆ เป็นวิธีที่ดีและให้ความปลอดภัยสูง

5. การเดินเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ

ในกรณีต้องการให้ร่างกายใช้พลังงานไปเท่า ๆ กับการวิ่ง การเดินจะต้องใช้เวลามากกว่า หรือ ต้องเพิ่มความเร็วของการเดิน ก้าวเท้าให้ยาวและเร็วขึ้น แกว่งแขนให้แรงขึ้น หรือใช้วิธีเดินขึ้นบันได ทางลาดชัน รวมทั้งการใช้น้ำหนักถ่วงโดยการถือสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้อวัยวะต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้น ดังนั้นหากเดินแล้วหัวใจยังเต้นไม่ถึงอัตราที่ต้องการ แสดงว่ายังไม่เหนื่อยพอ

### ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการวิ่ง

กฤษฎา บานชื่น (2530 : 38) กล่าวถึง การวิ่งเหยาะ (Jogging) หรือการเดินเร็ว ๆ นับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและประหยัดที่สุด ทั้งยังได้รับความนิยมสูงมาก แต่ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งควรจะศึกษาวิธีวิ่ง การเตรียมตัว และเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิ่งให้ดีเสียก่อน เพราะถ้าวิ่งไม่ถูกหลักและวิธีการแล้ว อาจก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่มีความพร้อมในด้านร่างกาย

ลักษณะการวิ่งตามหลักชีวกลศาสตร์ ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งเร็ว (Runing) หรือวิ่งช้าแบบวิ่งเหยาะ ๆ (Jogging) จะต้องมีส่วนหนึ่งที่เท้าทั้งสองข้างลอยพ้นพื้นพร้อม ๆ กัน และอีกช่วงหนึ่งมีเท้าลงสู่พื้นทีละข้างสลับกันไป ส่วนการเดินนั้นไม่ว่าจะเป็นการเดินช้าหรือเดินเร็ว ทุกอย่างก้าวจะต้องมีเท้าสัมผัสพื้น ไม่มีช่วงใดเลยที่เท้าทั้งสองจะลอยพ้นพื้นพร้อมกัน ในช่วงที่เท้าลงสู่พื้นจากการวิ่ง ฝ่าเท้าและขาจะต้องรับน้ำหนักของร่างกายเพิ่มขึ้นประมาณ 3 – 4 เท่าของน้ำหนักตัว แต่การเดินฝ่าเท้าและขารับน้ำหนักเพิ่มอีกเพียง 1 – 1.5 เท่าของน้ำหนักตัว เพราะการเดินจะมีเท้าอีกข้างหนึ่งรับน้ำหนักอยู่ก่อนแล้วนั่นเอง

ปัจจุบันการวิ่งออกกำลังกายเป็นที่นิยมของคนทั่วไป เพราะเข้าใจกันว่าการวิ่งเป็นการออกกำลังกายใครก็สามารถวิ่งได้ แต่ความจริงมิใช่เป็นเช่นนั้นเสมอไป ทั้งนี้ เพราะแพทยเวชศาสตร์การ

กีฬาได้ศึกษาการวิ่งทุกแง่มุมพบว่า การวิ่งออกกำลังกายต้องมีปัจจัยประกอบหลายอย่าง เช่น จะวิ่งแบบไหน ใช้รองเท้าแบบไหน ชุดที่ใช้สำหรับวิ่งแบบไหนจึงจะเหมาะ ระยะวิ่งเท่าไรจึงจะพอเหมาะ เป็นต้น และนักวิ่งแต่ละคนจะมีข้อจำกัดที่จะเป็นอุปสรรคต่อการวิ่งแตกต่างกัน

นายแพทย์เดวิด เอ็ม โบรดี จากมหาวิทยาลัยจอร์จวอชิงตัน สหรัฐอเมริกา ได้สรุปไว้ว่า การวิ่งออกกำลังกายมีไว้ว่าจะเหมาะกับทุกคน เพราะการวิ่งอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้มากมาย ถ้าวางกายไม่สมบุรณ์พอหรือมีโรคเกาอยู่ หรือวางกายอยู่ในสภาพที่ขาดสมดุลทางชีวกลศาสตร์ เช่น มีโรคของข้อต่อ การบาดเจ็บกล้ามเนื้อ หรือโรคหัวใจ สำหรับกลุ่มของการบาดเจ็บที่เกิดจากการวิ่งจำนวน 30,000 คน พบว่า ร้อยละ 60 เป็นพวกที่ได้รับบาดเจ็บชนิดที่เป็นอุปสรรคต่อการวิ่งมาก่อน ร้อยละ 40 เป็นพวกหัดวิ่งแต่ร่างกายยังไม่พร้อม วิ่งมากเกินไป วิ่งบนทางที่แข็งเกินไป สวมรองเท้าไม่เหมาะสม

ตำแหน่งที่พบวบาดเจ็บมากที่สุดคือ ข้อเข่า เอ็นร้อยหวาย ปวดหน้าแข้งและกระดูกหัก ส่วนใหญ่จะแสดงอาการของการใช้งานมากเกินไป ทำให้การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นเล็กน้อยในตอนแรก กลายเป็นระดับรุนแรงขึ้นภายหลัง

การวิ่งช้าจะมีการเคลื่อนไหวที่ในแนวตั้งมากกว่าการวิ่งเร็ว ดังนั้น แรงกระแทกจากการวิ่งช้าจึงมีมากกว่าการวิ่งเร็ว การบาดเจ็บจากการวิ่งจึงมักจะเกิดกับคนวิ่งช้า และลงฝ่าเท้าไม่ถูกวิธีมากกว่าที่เกิดขึ้นกับคนวิ่งเร็ว

โดยทั่วไปการวิ่งช้าแบบเหยาะ ๆ (Jogging) จะอยู่ในช่วงของความเร็วโดยประมาณ 8 – 10 กม./ชม. หรือ 400 ม. ต่อ 3 นาที (1 รอบสนามกรีฑามาตรฐาน) ถ้าเร็วกว่านี้ถือว่าเป็นการวิ่งเร็ว (Runing)

## ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการพัฒนาทางด้านร่างกาย

ตามหลักสรีรวิทยา ร่างกายของคนหรือสัตว์ทุกชนิดตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตาย ล้วนต้องการการออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโต และรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพด้วยกันทั้งสิ้น ทั้งนี้ นับตั้งแต่เด็กด้าบรรพ์มาแล้ว แต่เนื่องจากชีวิตการเป็นอยู่คนในสมัยดึกด้าบรรพ์นั้น ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้บีบบังคับคนต้องดิ้นรนเพื่อการมีชีวิตอยู่รอดตลอดเวลา เช่น ต้องต่อสู้กับข้าศึก ศัตรู การแสวงหาอาหาร ดินฟ้าอากาศ และสัตว์ร้ายต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น จึงทำให้คนในสมัยนั้นได้ออกกำลังกาย และทำให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่รู้สึกตัว ฉะนั้น การสนองความต้องการ การออกกำลังกายของคนในสมัยดึกด้าบรรพ์จึงเป็นไปโดยไมยักนัก ในสมัยปัจจุบันนี้ แม้ความจำเป็นหรือการบีบบังคับทางธรรมชาติด้วยการดิ้นรนเพื่อการมีชีวิตอยู่ได้ลดลงไปมากแล้วก็ตาม แต่ความต้องการการเคลื่อนไหวเช่นเดียวกับความต้องการอาหารหรืออื่น ๆ เพื่อการเจริญเติบโต

และรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพก็ยังคงมีอยู่

การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำให้เพียงพอแก่ความต้องการ จะช่วยให้ ความดันและไขมันในเลือดลดลง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นกล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือด ระบบประสาท การย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญ เติบโตอย่างเต็มที่ มีสุขภาพสมบูรณ์และมีสมรรถภาพร่างกายดี สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงาน ต่าง ๆ ได้ดี มีประสิทธิภาพ เป็นระยะเวลายาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และเมื่อเลิกงานแล้วร่างกายจะ หายเหนื่อย สามารถคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย นอกจากนี้ การออกกำลังกายเป็น ประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บบางอย่างได้ ทำให้ไม่แก่ก่อนวัยและมีอายุยืน นานอีกด้วย

เนื่องจากการออกกำลังกายมีผลต่อร่างกายหลายประการ เพื่อให้ง่ายและสะดวกต่อการ ทำความเข้าใจ จึงขอสรุปผลของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกายและเฉพาะส่วนที่สำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

1. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อโลหิต ในร่างกายของคนที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ การรวมตัวของกรดแล็กติกจะช้ากว่า คนที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย กรดแล็กติกนี้เป็นสารอย่างหนึ่ง ที่เกิดจากการสลายตัวของน้ำตาลในขณะที่ยกน้ำหนักทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำงานที่มี ออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงไม่ได้สัดส่วนกับงานที่ทำอยู่ กรดแล็กติกจะมีการรวมตัวเร็วกว่าปกติ ฉะนั้น การออกกำลังกายเป็นประจำจะสามารถรักษาระดับของความเป็นสัดส่วนระหว่างการทำงานของ กล้ามเนื้อ และการนำออกซิเจนไปใช้

2. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ จะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนาเหนียวและแข็งแรงขึ้น ขนาดกล้ามเนื้อจะโตขึ้น จำนวนของ เส้นโลหิตฝอยของกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพทำงานเพิ่มขึ้น มีสารที่เป็นประโยชน์ในการทำงานของ กล้ามเนื้อ เช่น ไกลโคเจน ฮีโมโกลบิน ฟอสโฟเกรติน มีจำนวนเพิ่มขึ้น ตลอดจนการทำงานของ ประสาทก็ดีขึ้นด้วย จากผลดังกล่าวนี้ ทำให้กล้ามเนื้อของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอมีความแข็งแรง ทนทาน สามารถเคลื่อนไหวได้จังหวะกลมกลืนกัน ทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ เป็นระยะเวลายาวนาน กว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย และหลังจากการออกกำลังกายแล้วก็หายเหนื่อย และคืนสู่สภาพปกติ ได้เร็วกว่าอีกด้วย

3. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจก็เป็นเช่นเดียวกับกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คือ จะมีการหนาโต แข็งแรง และมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น ถ้ามีการออกกำลังกายเป็นประจำ การโตในลักษณะนี้เป็นไปตามหลักของสรีรวิทยา ไม่ใช่โตจากโรคภัยไข้เจ็บ ดังเช่นที่ เข้าใจกันว่านักกีฬาจะเป็นโรคหัวใจโต การออกกำลังกายที่ถูกต้องและสม่ำเสมอเป็นประจำจะไม่มี อันตรายต่อหัวใจแต่อย่างใดเลย แต่จะช่วยให้อวัยวะหัวใจมีความแข็งแรง สามารถส่งโลหิตไปเลี้ยงส่วน

ต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจุบันนี้ผู้เชี่ยวชาญในวงการแพทย์ และการพลศึกษามีหลักฐานที่สามารถยืนยันได้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ สามารถป้องกันโรคหัวใจ เสื่อมสมรรถภาพ หรือโรคหัวใจวาย ได้เป็นอย่างดีอีกวิธีหนึ่งด้วย

4. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อปริมาณของโลหิตที่หัวใจบีบตัวแต่ละครั้ง เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นประจำเป็นผลให้กล้ามเนื้อของหัวใจแข็งแรง มีสมรรถภาพในการทำงานสูง ฉะนั้น การบีบตัวของหัวใจเพื่อส่งโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแต่ละครั้ง จึงมีปริมาณสูงกว่าคนที่ ไม่ค่อยออกกำลังกาย

5. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่ออัตราการเต้นของชีพจร ตามหลักของสรีรวิทยาอาจจะกล่าวได้ว่า อัตราการเต้นของชีพจรของบุคคล เป็นดัชนีบอกถึงสมรรถภาพของร่างกายของนักกีฬา ได้เป็นอย่างดี นักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมอย่างดีเป็นประจำ จะมีอัตราการเต้นของชีพจรต่ำกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย ถึงประมาณที่ละ 10 – 30 ครั้ง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกาย เป็นผลให้ร่างกายทำงานได้ดี และเหนื่อยช้า และเมื่อเลิกงานแล้วจะหายเหนื่อยหรือคืนสู่สภาพปกติ โดยเร็ว

6. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อเส้นโลหิต เส้นโลหิตในร่างกายของคนนั้นก็ถือว่าเป็นกล้ามเนื้อชนิดหนึ่งที่ต้องการการเคลื่อนไหว เพื่อรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพในการทำงาน วิธีที่ดีวิธีหนึ่ง ที่จะทำให้เส้นโลหิตได้รักษาสมรรถภาพของตนเองไว้ คือการออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจได้ส่งโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากกว่าปกติ ซึ่งทำให้เส้นโลหิตเกิดการพองตัวและหดตัว มีการเคลื่อนไหวขึ้น การที่เส้นโลหิตได้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำนั้น จะทำให้เส้นโลหิตสามารถรักษาความยืดหยุ่นตัว และอ่อนตัวอยู่เสมอ ซึ่งเป็นการป้องกันโรคเส้นโลหิตเปราะแข็งตัวได้เป็นอย่างดี

7. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อการหายใจ คนที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำจะมีปอดที่มีความจุมาก มีอัตราการหายใจต่ำ และสามารถรับออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายได้มากกว่าคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย ในขณะที่ทำงานเท่ากัน อัตราการหายใจของคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะเพิ่มช้ากว่า แต่หลังจากเลิกงานแล้ว อัตราการหายใจนี้จะคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย ฉะนั้น จะเห็นได้ว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะสามารถทำงานได้ดีกว่า เหนื่อยช้ากว่า และเมื่อเลิกงานแล้วจะหายเหนื่อยเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย

## ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

### ความหมายของคำศัพท์ที่เกี่ยวกับความสูงอายุ

ธาดา วิมลวัตรเวที (2542 : 3) ได้ให้ความหมายของคำศัพท์เกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุ ตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Older Person หมายถึง บุคคลในวัยท้ายสุดของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิต

นั้นเริ่มตั้งแต่วันทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา หรือวัยสูงอายุการกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อใดจึงเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น ในแต่ละสังคม แต่ละประเทศมีเกณฑ์กำหนดไว้แตกต่างกัน ในบางสังคมของแต่ละประเทศ กำหนดไว้ที่อายุ 55 ปี บางประเทศกำหนดไว้ที่อายุ 65 ปี หรือ 70 ปี ดังนั้นที่ประชุมสมัชชาโลก ขององค์การสหประชาชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging) ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรียเมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม ถึงวันที่ 6 สิงหาคม 1962 (พ.ศ. 2550) จึงได้กำหนดให้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ และให้ใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก ดังนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับเจตจำนงของที่ประชุมสมัชชาโลก ประเทศไทยจึงได้กำหนดเกณฑ์ผู้สูงอายุไว้ที่ 60 ปีขึ้นไปเช่นกัน และรัฐบาลจึงได้กำหนดให้อายุ 60 ปีเกณฑ์การเกษียณอายุราชการในประเทศไทยด้วย

### ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ วัยสูงอายุ หรือวัยชรา มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายดังต่อไปนี้ คือ  
 กุลยา ตันติผลาชีวะ (2524 : 6) ได้ให้ความหมาย ความสูงอายุ (Aging) ว่าเป็นการพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะท้ายของอายุมนุษย์ ความสูงอายุเริ่มแต่เกิดและดำเนินต่อไปจนถึงอายุขัยของสิ่งที่มีชีวิตนั้น ๆ จากการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ได้กำหนดเกณฑ์ด้วย 60 ปี ขึ้นไปทั้งเพศหญิงและเพศชาย เป็นผู้สูงอายุเมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกาย และจิตใจจะมีมากในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว สภาพร่างกาย เสื่อมถอย หูตึง ตามัว ผมหงอก และจากนี้ ยังต้องเผชิญปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับร่างกาย และสังคมในวัยสูงอายุด้วย

สุรกุล เจนอบรม (2534 : 2) ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุ (Aging) ว่าความสูงอายุหรือความชราภาพเกี่ยวข้องกับความเสื่อมถอยของร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามอายุ

ในการกำหนดพิจารณาอายุเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น ซึ่งโดยทั่วไปอาจใช้เกณฑ์การเกษียณอายุการทำงาน แต่ในประเทศที่มีความเจริญทางด้านการแพทย์ พบว่า ที่มีอายุ 60 ปี แล้วยังแข็งแรงและมีความสามารถในการทำงานได้ดี องค์การอนามัยโลกได้แบ่งเกณฑ์อายุ ตามสภาพการของการทำงานเพิ่มขึ้น ดังนี้

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

จากแนวคิดที่กล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า วัยสูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป กระบวนการสูงอายุกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ตามธรรมชาติที่มนุษย์มีอาจหลีกเลี่ยงได้ การเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กับผู้สูงอายุ แต่ละบุคคลอาจมีกระบวนการสูงอายุนั้นในแต่ละด้าน หรือรูปแบบแตกต่างกัน

### เกณฑ์การจำแนกผู้สูงอายุ

การจำแนกผู้สูงอายุ ได้มีผู้จำแนกเกณฑ์ไว้หลายลักษณะ ดังนี้ บริบูรณ์ พรพิบูลย์ (2535 : 110) กล่าวว่า ความสูงอายุ (Aging) หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพ จึงเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงต่อทั้งร่างกาย จิตใจ และความประพฤติที่เกิดขึ้นตามอายุ เช่น เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นความสามารถทางร่างกายจะลดลง ความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ จะลดลง ดังนั้น ความสูงอายุจึงมี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ความสูงอายุแบบปฐมภูมิ (Primary Aging) เป็นความสูงอายุที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคนตามธรรมชาติ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือ เมื่ออวัยวะต่าง ๆ เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายถูกใช้งานมานาน ก็ย่อมเกิดความเสื่อมโทรม เสื่อมสภาพไปตามอายุขัยของการทำงาน การเสื่อมโทรมลงเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายนี้ จะส่งผลเด่นชัดขึ้นทีละน้อย เช่น ผิวงหน้าเริ่มเหี่ยวเหี่ยว ผมเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาว สายตายาว พลังกำลังเริ่มถดถอย เป็นต้น

2. ความสูงอายุแบบทุติยภูมิ (Secondary Aging) เป็นความสูงอายุที่มนุษย์เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความชราภาพลักษณะนี้มักเกิดจากการปล่อยปละละเลย ไม่ห่วงกังวลหรือไม่รักษาสุขภาพร่างกาย การใช้ร่างกายทำงานหนักเกินไป การรับประทานอาหารมากเกินไป การที่ร่างกายมีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนเป็นต้น ก่อให้เกิดความสูงอายุแบบทุติยภูมิ

### ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย

#### ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายมากมาย ไว้หลากหลาย ดังนี้

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายทุกส่วนมีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมในการอดทน แข็งแรง ฝ่าทนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน หรือ การใช้ชีวิตประจำวันซึ่งมักจะทำซ้ำ ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อการแสดงออกซึ่งความสามารถและสวองาม ด้วยการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง กระโดด การทำงาน หรือการเล่นกีฬา แต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันตามลักษณะของกิจกรรมนั้น ๆ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 13) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดิน วิ่งเหยาะ หรือการฝึกนักกีฬา ที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อเสริมสุขภาพ พละนาถัยให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิกแดนซ์ การรำไทเก็ก การบริหารร่างกาย การขี่จักรยาน และการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ อีกทั้งสามารถประกอบกิจกรรมการทำงานได้อย่างกระฉับกระเฉงว่องไว มีภูมิต้านโรคสูง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

### ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายที่กระทำอย่างสม่ำเสมอ และปฏิบัติจนเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมการคงไว้ซึ่งสมรรถนะด้านหน้าที่ ลดความเสี่ยงของกลุ่มโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง ความอ้วน โรคกระดูกง้ำไส้ โรคเบาหวาน และโรคกระดูกพรุน ตลอดจนส่งเสริมความผาสุกด้านจิตใจ และเพิ่มโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม (อวย เกตุสิงห์. 2531) โดยสรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมีดังนี้

#### 1. ด้านร่างกาย

1.1 ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะเพิ่มความแข็งแรง เสริมความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ ลดอัตราการสูญเสียมวลกระดูกซึ่งเป็นสาเหตุของกระดูกพรุน ช่วยให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพและเป็นอิสระจากการพึ่งพา เพิ่มความมั่นคงของท่าทาง และความยืดหยุ่นของร่างกาย ลดความเสี่ยงของการหกล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุบาดเจ็บ และเสียชีวิต นอกจากนี้การออกกำลังกายโดยการฝึกแรงต้าน (Resistance Training) ในกลุ่มผู้สูงอายุ สามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา เช่น การเดินโดยเฉพาะผู้ที่อายุมาก การเดินเร็วมีผลทำให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ช่วยเพิ่มความทนทานต่อการเดิน และการขึ้นบันได การฝึกความแข็งแรงร่วมกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมยังสามารถป้องกันการสูญเสียของมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ (สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล. 2542)

1.2 ระบบหัวใจและหลอดเลือด การออกกำลังกายมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลง โดยเฉพาะความดันซิสโตลิก เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ลดแรงต้านของหลอดเลือดส่วนปลายและเพิ่มระดับไขมันเอช ดี แอล (HDL-C) มีรายงานว่า การเดินมากกว่า 1.5 ไมล์ต่อวันและการเดินเร็ว จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ขณะที่รายงานของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า การออกกำลังกายในผู้สูงอายุจะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือด

หัวใจ ลดความดันในขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัว เพิ่มระดับไขมันเอช ดี แอล (HDL-C) และลดระดับไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) มวลไขมันในร่างกายและขนาดรอบเอว จากรายงานการศึกษาโปรแกรมโรคหัวใจในรัฐโฮโลโลลู (Honolulu) ในผู้สูงอายุชายจำนวน 2,600 คน ที่มีอายุ 71-93 ปี ติดตาม 2-4 ปี พบว่าผู้สูงอายุจำนวน 109 คนที่เดินน้อยกว่า 0.25 ไมล์ต่อวัน มีอาการของโรคหัวใจและมีความเสี่ยงเพิ่มเป็นสองเท่าของผู้สูงอายุที่มีการเดิน 1.5 ไมล์ต่อวัน (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. 2542)

1.3 ระบบหายใจ การออกกำลังกายทำให้เพิ่มสมรรถนะของระบบหายใจลดความรุนแรงของการหายใจลำบาก เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ช่วยหายใจ ได้แก่กล้ามเนื้อกระบังลมและกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงอากาศของปอด (Pulmonary ventilation) ในผู้สูงอายุ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พบว่าการออกกำลังกายด้วยวิธีรำมวยจีนทำให้เพิ่มสมรรถภาพของปอดช่วยลดอาการหายใจลำบาก มีรายงานระบุว่า การออกกำลังกายมีผลต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพของปอดในกลุ่มโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง (สมทรง มั่งถึก. 2549)

1.4 ระบบภูมิคุ้มกันโรค การออกกำลังกายที่เพียงพอมีความสำคัญต่อหน้าที่ของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายในการป้องกันโรคเมะเร็งและลดความเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหวัด จากการศึกษาพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะป่วยเป็นโรคหวัดน้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย หรือผู้หญิงที่เดินเร็ว โดยใช้เวลา 35-45 นาที เป็นเวลา 5 วัน ต่อสัปดาห์ พบว่ามีการป่วยเป็นโรคหวัดน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย นอกจากนี้การออกกำลังกายในวัยรุ่นจนถึงวัยสูงอายุ อย่างสม่ำเสมอประมาณ 4 ชั่วโมง หรือมากกว่า 4 ชม ต่อสัปดาห์ สามารถช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในการป้องกันการเกิดสาร์ก้อมะเร็ง และเพิ่มการไหลเวียนของเม็ดเลือดขาว ทำให้ลดการเกิดโรคเมะเร็ง และการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจส่วนบน

1.5 ระบบต่อมไร้ท่อ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกและออกแรงต้าน จะส่งเสริมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดทำให้เพิ่มความไวของเนื้อเยื่อต่ออินซูลิน (Insulinsensitivity) มีผลทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จากการศึกษาแบบกึ่งวหน้าพบว่าการเพิ่มการออกแรงทุก 500 กิโลแคลอรี (2100 กิโลจูล) ของการใช้พลังงานต่อสัปดาห์จะช่วยลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ได้ร้อยละ 6

2. ด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ จะกระตุ้นต่อมใต้สมองหลั่งสารเอ็นโดฟิน (Endorphins) ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล และลดภาวะซึมเศร้า จากการศึกษาเชิงทดลองของ โรเนวิล, เวสฮอฟและฮอบแมน-ร็อค (ดาร์ง กิจกุล. 2547) ในการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากกว่า 45 ปี ออกกำลังกายทำให้ภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

## ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถจำแนกปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุเป็น 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ ด้านบุคคล ด้านเศรษฐกิจ และด้านปัจจัยสนับสนุน (ชลธิชา ขระเชื่อน. 2545) ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. ปัจจัยด้านบุคคล ถือได้ว่าเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญ โดยเฉพาะการรับรู้และภาวะสุขภาพของบุคคล

1.1 การรับรู้ของบุคคล เป็นการแสดงออกถึงความรู้ ความเข้าใจ ความคิดและการแปลความหมายของบุคคล การรับรู้ที่มีผลต่อการแสดงออกต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่

1.1.1 การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ (Perceived Benefits of Action) เป็นการรับรู้ผลดีของการออกกำลังกายว่า เป็นวิธีการที่ลดความเสี่ยงของการเกิดโรค และเสริมสร้างสุขภาพทำให้บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพนั้น การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีผลต่อแรงจูงใจ ในการปฏิบัติ ผ่านการตัดสินใจต่อความมุ่งมั่นในการวางแผนการปฏิบัติ จากผลดีของพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นต่อตนเอง มีหลายการศึกษาทั้งในและต่างประเทศ พบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายมีการรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในการช่วยลดความดันโลหิต ป้องกันไม่ให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และช่วยยให้ระบบไหลเวียนของร่างกายดีขึ้นซึ่งเป็นแรงจูงใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (สุรีย์ คำพอง. 2549)

1.1.2 การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติ (Perceived Barriers) เป็นการรับรู้สิ่งกีดขวางต่อการแสดงออกของพฤติกรรม มีผลต่อแรงจูงใจในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ถ้ามีความพร้อมในการกระทำดี และการรับรู้อุปสรรคสูง จะไม่มีการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ จากการ ศึกษาของ โรเชิร์ท เกี่ยวกับบทบาทของการรับรู้อุปสรรคในการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย พบว่า อุปสรรคด้านเวลา ไม่ชอบการออกกำลังกาย รู้สึกเหนื่อย ขาดกลุ่มเพื่อน และปัญหาทางเศรษฐกิจเป็น อุปสรรคขัดขวางต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ภาวะสุขภาพของบุคคล ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น โรคเรื้อรัง มีอาการปวดข้อ มีผลต่อความสามารถในการทำกิจกรรมการออกกำลังกาย จากการศึกษาของ มัทนา อินทร์แพง (2543) เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดกำแพงเพชร พบว่าร้อยละ 55 ของกลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัว ทำให้มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับการศึกษาของ ลิ้ม, สดตท และเทล์เลอร์ ระบุว่า ปัญหาการเจ็บป่วยด้วยข้ออักเสบ โรคหัวใจหรือข้อเข่าเสื่อม เป็นอุปสรรคทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายไม่เพียงพอ

2. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ การมีรายได้ค่อนข้างต่ำของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมุ่งความสนใจไปที่การทำงานเพื่อหารายได้มากกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในสังคม (ปาลิรัตน์

พรทีกัณหา. 2541; มัทนา อินทร์แพง. 2543) จากรายงานการสำรวจของคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ (2545) พบว่า มีผู้สูงอายุถึงร้อยละ 35.4 ที่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงตนเองและครอบครัว โดยร้อยละ 22 ของผู้สูงอายุเป็นบุคคลหลักในการหาเลี้ยงครอบครัว ส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุในเขตชนบท และทำงานอยู่ในภาคเกษตรกรรม จากปัญหาด้านเศรษฐกิจ ทำให้ผู้สูงอายุไม่ให้ความสนใจต่อการออกกำลังกายเท่าที่ควร

### 3. ปัจจัยสนับสนุน เป็นปัจจัยที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่

3.1 เวลาการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุนั้น จะต้องมีการจัดช่วงเวลาในการให้บริการที่เหมาะสม สอดคล้องกับเวลาที่สะดวก และความต้องการของผู้สูงอายุโดยสำรวจความ ต้องการช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ (ชลธิชา ขระเชื่อน. 2545; ชาตรี ประชาพิพัฒน์. 2545)

3.2 สิ่งแวดล้อม เป็นทั้งปัจจัยสนับสนุนและสิ่งขัดขวางการออกกำลังกายประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมทางกายภาพกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม (ชาตรี ประชาพิพัฒน์. 2545) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย สนามกีฬา พื้นที่ว่างหรือที่โล่ง ถ้ามีการจัดการที่ดีอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายมากขึ้น ส่วนสิ่งแวดล้อมทางสังคม หรือแรงสนับสนุนทางสังคม อาจเป็นเครือข่ายความสัมพันธะระหว่างบุคคลที่มีความเป็นมิตร ให้ความช่วยเหลือ และสนับสนุนผู้สูงอายุ โดยแสดงออกทางการดูแล ความเห็นใจ ความรักและความเชื่อใจ หรือการสนับสนุนด้านอุปกรณ์ การช่วยเหลือด้านวัตถุ การให้บริการหรือด้านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการให้คำแนะนำข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการออกกำลังกายต่อผู้สูงอายุ และการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งมีประโยชน์ในการประเมินการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ในปี ค.ศ. 2004 องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพให้มีความสำคัญกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุรวมถึงการเพิ่มระดับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุถือเป็นหน้าที่ทางสังคมที่ต้องเกี่ยวข้องกับทุกภาคส่วน และทีมสหสาขาวิชาชีพ ตลอดจนการส่งเสริมชุมชนให้มีความเข้าใจและยอมรับความสำคัญในการผสมผสานการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ให้มีการอำนวยความสะดวกด้านสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการออกกำลังกาย อาจกล่าวได้ว่าการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกาย คิงและคาสโตร ให้ข้อเสนอแนะว่า การริเริ่มและคงไว้ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกาย นอกจากจะขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุ และการสนับสนุนจากเครือข่ายของกลุ่มครอบครัวและเพื่อน จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากชุมชนในการวางแผนกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การช่วยเหลือจากบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะกลุ่มในชุมชน ซึ่งนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพของรัฐบาลไทยกำหนดเป้าหมายของการออกกำลังกาย

ภายในผู้สูงอายุว่า ต้องมีการรวมกลุ่มเป็นชมรมผู้สูงอายุ ให้มีการออกกำลังกายร่วมกันอย่างน้อย 1 ชมรม/หมู่บ้าน (กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. 2549) หมายความว่า การรวมกลุ่มออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จะต้องริเริ่มและกระทำโดยชุมชน เน้นการเสริมสร้างพลังอำนาจให้ชุมชนมีศักยภาพในการจัดการควบคุม ดูแลแก้ไขปัญหาและพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการประสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงานด้านสาธารณสุข และชุมชน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการคงไว้ซึ่งโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน

การสนับสนุนทางสังคมจึงมีบทบาทในการส่งเสริม และคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมหรือเอื้อสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพมีรายงานระบุว่า การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ครอบครัว เป็นกระบวนการสำคัญที่จะส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่า และความรู้สึกร่วมของความเป็นเจ้าของ และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน แอฟริกัน-อเมริกัน และการมีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็งทำให้ผู้สูงอายุในเขตชนบทมีการออกกำลังกายที่เพียงพอ

การสร้างเสริมและสนับสนุนสิ่งแวดล้อมเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพโดยเน้นที่ การสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และเสริมสร้างสังคมและชุมชนในการสนับสนุนกิจกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีความต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ เป็นความท้าทายของพยาบาลชุมชน ทั้งนี้ต้องอาศัยการประสานความร่วมมือกับชุมชน กลุ่มบุคคล วิชาชีพอื่น ๆ องค์กรเอกชน กลุ่มช่วยเหลือตนเอง และกลุ่มบุคคลภายในหน่วยงานของรัฐบาล โดยใช้แนวคิดหลักของพยาบาลชุมชน คือ การประสานความร่วมมือกับหลายสาขา และทำงานกับชุมชนในฐานะหุ้นส่วนของการดูแลสุขภาพ สนับสนุนศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพ ริเริ่มและคงไว้ซึ่งกิจกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน การช่วยให้ผู้สูงอายุบรรลุถึงการมีสุขภาพดี เข้าสู่ภาวะสูงวัยอย่างมีความสุข ขึ้นอยู่กับศักยภาพของชุมชน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญ ที่นำไปสู่ความสำเร็จของการสร้างเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ (ชวพรพรรณ จันทรประสิทธิ์. 2545)

### ข้อคำนึงในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุนั้น นอกจากหลักความถี่ ความหนักเบา ระยะเวลา และชนิดของการออกกำลังกายแล้ว จูติกร ศิริสุขเจริญพร (2540) ยังได้เสนอข้อคำนึงที่เป็นหลักสำคัญเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการออกกำลังกายคือ

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ความแรงหรือหนักเบาจึงมีความหนักเบาจึงมีความแตกต่างกัน ระหว่างบุคคลดังนั้นการเพิ่มความแรงของการออกกำลังกายจะต้องเพิ่มทีละน้อย ตามความสามารถ

ของแต่ละคนเพื่อให้ร่างกายมีการปรับสภาพต่อผลของการออกกำลังกายที่กระทำ อีกทั้งผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจร่างกายเพื่อประเมินสภาพร่างกายก่อนการออกกำลังกาย

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องกับทั้งด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยา เครื่องแต่งกาย ทั้งเสื้อผ้ากางเกงและรองเท้าต้องมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกายในแต่ละชนิด เสื้อผ้า กางเกงต้องมีความกระชับพอดี ไม่รุ่มร่าม ดูดซึมเหงื่อและระบายความร้อนได้ดี รองเท้ามีขนาดพอดีเหมาะกับเท้าและสามารถลดแรงกระแทกของร่างกายได้ดี

3. การเลือกเวลาและสภาพอากาศ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาพที่ร้อนอบอ้าว เนื่องจากจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการเป็นลม (heat stroke) ได้ง่ายขึ้น ซึ่งช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ ตอนเช้าและตอนเย็น

4. สภาพของกระเพาะอาหาร การออกกำลังกายควรเป็นช่วงหลังพักรับประทานอาหารแล้ว ไม่น้อยกว่า 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมง เพราะในขณะที่กระเพาะอาหารมีอาหารเต็มอยู่ ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวท่าของกระบังลม ลดการขยายตัวของกล้ามเนื้อหัวใจที่ควรส่วนล่างส่งผลให้การขยายตัวของปอดลดลง

5. การดื่มน้ำ เป็นส่วนสำคัญต่อการระบายความร้อนออกจากร่างกาย การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพลดลง ดังนั้นในการออกกำลังกายควรมีการชดเชยน้ำแก่ร่างกายที่สูญเสียไป

6. การเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพทางร่างกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อน การออกกำลังกายมาสามารถทำให้สภาพร่างกายรับได้และอาจเกิดอันตรายต่อชีวิต ดังนั้นในขณะที่เจ็บป่วยควรงดการออกกำลังกายไว้ก่อน จนกว่าอาการเจ็บป่วยดังกล่าวจะหายไป

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย ในขณะที่ออกกำลังกายจะมีสัญญาณเตือนให้หยุดการออกกำลังกายในทันที ได้แก่ หัวใจเต้นผิดปกติ เจ็บหน้าอก หายใจไม่เต็มอิ่ม วิงเวียนศีรษะ ตัวเย็นตามัว หรือมีอาการอ่อนแรงอย่างกะทันหัน

8. ด้านจิตใจ ในขณะที่ออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง มีสมาธิในการออกกำลังกาย

9. การพักผ่อน ภายหลังจากการออกกำลังกายจะเสียพลังงานไปมาก จึงจำเป็นต้องมีการชดเชยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายโดยการพักผ่อนให้เพียงพอกับความ ต้องการ

### ข้อจำกัดในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

แม้การออกกำลังกายจะส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่ก็ยังมีผลเสียเกิดขึ้นได้หากออกกำลังกาย ไม่เหมาะสม และไม่ถูกต้อง จะก่อให้เกิดอันตรายและบาดเจ็บ (เรืองศักดิ์ ศิริผล. 2542) ได้กล่าวถึง

ข้อจำกัดในการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน โดยเฉพาะในรายที่ได้รับการรักษาโดยการฉีดอินซูลิน การออกกำลังกายจะทำให้การดูดซึมของอินซูลินเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้ สำหรับในรายที่รักษาด้วยการกินยาจะพบปัญหาดังกล่าวน้อย อีกทั้งในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานอย่างรุนแรงและควบคุมไม่ได้มัก会有ความดันโลหิตต่ำเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ เนื่องจากไม่สามารถปรับความดันโลหิตได้เมื่อออกกำลังกาย
2. การเสื่อมสภาพของกระดูก ข้อต่อและกล้ามเนื้อ เมื่อมีการเสื่อมสภาพและมีการอักเสบเรื้อรังต่อกระดูก ข้อต่อและกล้ามเนื้อ จะทำให้เกิดความเจ็บปวด บวม ข้อตอตึงและอ่อนแรงได้ ดังนั้นผู้สูงอายุที่มีการเสื่อมของอวัยวะดังกล่าวจึงไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่
3. ผู้สูงอายุที่มีอาการเป็นโรคหัวใจ ได้แก่ เจ็บหน้าอก หัวใจวาย หัวใจเต้นผิดจังหวะ ห้ามออกกำลังกายเด็ดขาด (เรื่องศักดิ์ ศิริผล. 2542) แต่ในรายที่สามารถควบคุมอาการได้ให้ออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคหัวใจโดยเฉพาะ
4. ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงที่มีระดับความดันโลหิตตั้งแต่ 180/110 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปห้ามออกกำลังกายเด็ดขาด (ปิยะนุช รักพานิช. 2542) เนื่องจากการออกกำลังกายมีผลให้มีการหลั่งของนอร์อิพิเนฟรินออกมา ซึ่งทำให้ความดันโลหิตสูงมากขึ้น (เรื่องศักดิ์ ศิริผล. 2542) และมีโอกาสเกิดภาวะเส้นเลือดในสมองแตกได้

## อำเภอต่าง ๆ ในจังหวัดนครสวรรค์

จังหวัดนครสวรรค์ (2552 : ออนไลน์) มีพื้นที่ 9597.7 ตารางกิโลเมตร ภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำ มีป่าไม้อยู่ทางทิศตะวันตกและทิศตะวันออก แบ่งการปกครองออกเป็น 12 อำเภอ และ 2 กิ่งอำเภอ คือ

1. อำเภอเมืองนครสวรรค์ ตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2442 โดยหลวงสรรพากรซึ่งเป็นนายอำเภอคนแรก ได้สร้างขึ้น ที่ว่าการอำเภอที่ตำบลบ้านแก่ง จึงเรียกชื่ออำเภอกว่า อำเภอบ้านแก่ง ต่อมาในปี พ.ศ. 2477 ได้ย้ายที่ว่าการอำเภอมาที่ตำบลปากน้ำโพ จึงเปลี่ยนชื่อใหม่เป็น อำเภอปากน้ำโพ เมื่อ พ.ศ. 2482 จึงได้เปลี่ยนชื่ออำเภอตามที่ตั้งศาลากลาง จึงเรียกว่า อำเภอเมืองนครสวรรค์
2. อำเภอโกรกพระ เดิมเป็นโกรกที่เกิดจากความสูงชันของตลิ่งที่เป็นแก่งล้อมประดู่หน้าผาแห่งขุนเขา ตั้งอยู่กึ่งกลางท้องคุ้งของวังวนอันลึกล้ำน้ำสะพรั่งกว้างแห่งหนึ่งในน่านน้ำเจ้าพระยา เมื่อหลายร้อยปีมาแล้ว คือตรงตลาดสดโกรกพระในปัจจุบัน ซึ่งเป็นโกรกดานที่ล้อมตระหง่านด้านอยู่ก้นกระแสน้ำไหลอันเชี่ยวกรากมาจากคลองสามง่าม (ปัจจุบันเรียกว่าคลองโกรกพระ)

3. อำเภอตากฟ้า ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของจังหวัด อำเภอตากฟ้าแบ่งพื้นที่การปกครองออกเป็น 7 ตำบล 76 หมู่บ้าน ท้องที่อำเภอตากฟ้าประกอบด้วยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 8 องค์การ

4. อำเภอเก้าเลี้ยว มีประกาศจัดตั้งอำเภอเก้าเลี้ยว เมื่อปี พ.ศ. 2512 ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย ลงวันที่ 19 กันยายน พ.ศ. 2512 และยกฐานะเป็น อำเภอเก้าเลี้ยว ตามพระราชกฤษฎีกา เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน พ.ศ. 2516

5. อำเภอหนองบัว ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของจังหวัด แบ่งเขตการปกครองย่อยออกเป็น 9 ตำบล 105 หมู่บ้าน ท้องที่อำเภอหนองบัวประกอบด้วยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 10 องค์การ

6. อำเภอบรรพตพิสัย ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของจังหวัด อำเภอบรรพตพิสัยแบ่งเขตการปกครองย่อยออกเป็น 13 ตำบล 117 หมู่บ้าน ท้องที่อำเภอบรรพตพิสัยประกอบด้วยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 14 องค์การ

7. อำเภอตาคลี เป็นหนึ่งในเขตพื้นที่จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งมีประวัติและตำนานเรื่องเล่าเกี่ยวกับพระราชนิพนธ์ในราชการที่ 2 เรื่องพระสังข์ อันเป็นที่มาของประวัติอำเภอตาคลี ชื่อของอำเภอตาคลี กล่าวกันว่าเพี้ยนมาจากคำว่า "ตี่คลี" หรือ "เตาะคลี" ตำนานเมืองพระสังข์ ในส่วนหนึ่งของพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย เรื่องสังข์ทองเป็นตำนานของอำเภอตาคลี ความว่านางจันทรเทวี มเหสีท้าวยศวิมล คลอดโอรสเป็นหอยสังข์ โหรทำนายว่าจะเป็นกาลกนิจึงถูกขับไล่ออกจากเมืองและถูกจับถ่วงน้ำ พระยานาคได้ช่วยชีวิตไว้

8. อำเภอท่าตะโก ตั้งอยู่ทางตอนกลางค่อนไปทางทิศตะวันออกของจังหวัด อำเภอท่าตะโกแบ่งเขตการปกครองย่อยออกเป็น 10 ตำบล 110 หมู่บ้าน ท้องที่อำเภอท่าตะโกประกอบด้วยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 11 องค์การ

9. อำเภอพยุหะคีรี ตั้งอยู่ทางตอนกลางค่อนไปทางใต้ของจังหวัด อำเภอพยุหะคีรีแบ่งเขตการปกครองย่อยออกเป็น 11 ตำบล 120 หมู่บ้าน ท้องที่อำเภอพยุหะคีรีประกอบด้วยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 11 องค์การ

10. อำเภอไพศาลี เป็นเมืองเก่าโบราณสมัยขอมเรืองอำนาจ คือ "เมืองเวสาลี" หรือ "เมืองไผ่สาลี" และเพี้ยนมาเป็น "ไพศาลี" อำเภอไพศาลีเดิมขึ้นอยู่กับอำเภอท่าตะโก จัดตั้งเป็น กิ่งอำเภอไพศาลี เมื่อวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2505 และได้ยกฐานะขึ้นเป็น อำเภอไพศาลี เมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ. 2508

11. อำเภอลาดยาว ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของจังหวัด อำเภอลาดยาวแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 12 ตำบล 143 หมู่บ้าน ท้องที่อำเภอลาดยาวประกอบด้วยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 14 องค์การ

12. อำเภอชุมแสง เป็นอำเภอหนึ่งในจังหวัดนครสวรรค์ อยู่ห่างจากตัวเมืองนครสวรรค์ ประมาณ 39 กิโลเมตร ระยะการเดินทางประมาณครึ่งชั่วโมง อำเภอชุมแสงมีสถานที่ท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจหลายแห่ง อากาศค่อนข้างร้อน ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำนา

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในต่างประเทศ

มิทเชลล์ (Mitchell. 1993 : 173) ได้ศึกษาวิธีการเรียนการสอนและการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา โดยศึกษาความสัมพันธ์ของจุดมุ่งหมายสัมฤทธิ์กับแรงจูงใจในการเรียน การศึกษามุ่งตรวจสอบการรับรู้กับแรงจูงใจอื่น ๆ เช่น เป้าหมายของความสำเร็จและความสามารถในการรับรู้ด้วยตนเอง ความแตกต่างเหล่านี้ได้รับการยอมรับว่าเป็นสื่อกลางที่สำคัญที่ทำให้ประสบผลสำเร็จจากการศึกษาของผู้ที่เคยศึกษานำทางไว้ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนของโรงเรียนขนาดกลางจำนวน 50 คน โดยให้ตอบแบบสอบถาม จากการวิเคราะห์กราฟของผลการเรียน การสอบพลศึกษาได้พัฒนาขึ้น และใช้การศึกษาในกลุ่มใหญ่ขึ้น คือกลุ่มตัวอย่างนักเรียน 622 คน ผลการวิเคราะห์นี้นำไปสู่การได้ตอบจากนักเรียนจำนวน 300 คน จากทั้งหมด ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าเป้าหมายของความสำเร็จและการรับรู้ ตัวบ่งชี้สำคัญ คือ ความสามารถ

เออลี่ (Early. 1987 : 93) ได้ศึกษา การปรับตัวและศึกษาความแตกต่างของแรงจูงใจ ในการเข้าร่วมเล่นกีฬาระบบทีมและประเภท บุคคล เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดลักษณะการปรับตัว พื้นฐานที่สัมพันธ์กับการปรับตัวประพจน์ และ แบบสอบถามวัดแรงจูงใจในการเข้าร่วมการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาฟุตบอล นักกีฬาสเกตบอล นักกรีฑาประเภทลู่ นักกีฬาฮอกกี้ นักกีฬาเทนนิส ผู้ไม่เป็นนักกีฬาและผู้ที่เป็นนักกีฬาครั้งเดียว ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจแตกต่างกันในด้านกลัวความล้มเหลว สมรรถภาพร่างกาย การแจ้งให้ทราบและการควบคุมระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคลแต่การปรับตัวไม่ต่างกัน ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวขั้นพื้นฐานกับแรงจูงใจในการแข่งขันชี้ให้เห็นว่าในกีฬาประเภทบุคคลมีความเข้มแต่ไม่มีในกีฬาประเภททีม และพบว่าแรงจูงใจและการปรับปรุงตัวของนักกีฬาที่มีความสามารถสูงและต่ำมีความแตกต่างกัน ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา ลักษณะของบุคคลให้ดีขึ้นนั้น จะมีความเกี่ยวข้องกับการรักษาแรงจูงใจของนักกีฬาแต่ละบุคคลไว้

ทีเจิร์ดสมา (Tjeerdsma. 1994 : 108) ได้ทำการศึกษาโดยการสำรวจความสามารถของผู้ที่เป็น ตัวอย่างซึ่งมีพื้นฐานอยู่บนทฤษฎีแรงจูงใจความสำเร็จ เพื่อเป็นการอธิบายกระบวนการกระทำตามธรรมชาติในวิชาพลศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับ 6 จำนวน 49 คน ของโรงเรียนขนาดกลางซึ่งเรียนวอลเลย์บอล 14 คาบ กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถาม 4 ชุด ซึ่งประเมินการปรับปรุงตัว

และแรงจูงใจในการเรียนวิชาพลศึกษา รวมถึงทักษะทางกลไก และ ความสามารถในการเล่นวอลเลย์บอล การเรียนได้ถ่ายทำเป็นวิดีโอ และ กำหนดรหัสเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนแต่ละคนเข้ากันได้ตามสัญญาหรือไม่ และอัตราความสำเร็จของแต่ละบท ผลที่ได้มาแสดงให้เห็นว่าแบบแสดงความคิดเห็นที่กำหนดขึ้นไม่ได้อธิบายแรงจูงใจ กระบวนการกระทำได้เป็นที่พอใจ อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์หลาย ๆ อย่างระหว่างตัวแปรมีความสัมพันธ์ในแบบถูกทำให้เหมือนเล่นวอลเลย์บอลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถทางทักษะกลไก การรับรู้ความสามารถทางทักษะ กลไกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจภายในอย่างมีนัยสำคัญ

อโมรอส และฮอร์น (Amorase and Horm. 1995 : 20) ได้ทำการทดสอบแรงจูงใจภายในระยะยาวของนักกีฬาวิทยาลัยปีแรก โดยศึกษาประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของโค้ช และ สถานภาพทางการศึกษา โดยมีจุดประสงค์เพื่อวิเคราะห์ว่าพฤติกรรมของโค้ชและสถานภาพทางการศึกษาสามารถทำนายความเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจภายในของนักกีฬาวิทยาลัยปีแรกได้หรือไม่แบบสอบถามได้ดำเนินการทั้งก่อนและหลังฤดูกาลแข่งขันกับนักกีฬา จำนวน 76 คน

ผลการวิเคราะห์พบว่า ลักษณะการเป็นโค้ชแบบเผด็จการ พร้อมทั้งมีพฤติกรรมตอบสนองรุนแรงมีผลสนับสนุนอย่างมาก ที่ทำให้แรงจูงใจภายในลดลง และสถานภาพทางการศึกษาไม่มีผลต่อแรงจูงใจภายใน

ฮอล และเออร์เลส (Hall and Earles. 1995 : 57) ได้ศึกษาเรื่องดัชนีแรงจูงใจที่ชี้ให้เห็นระดับความสนใจและความสำเร็จของการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้เป็นการขยายผล การค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับดัชนีแรงจูงใจที่ชี้ให้เห็นถึงระดับความสนใจและความสำเร็จในกีฬา การวิจัยครั้งนี้มีปัจจัยหลักที่ว่านักกีฬาสามารถมีสิทธิ์เลือกที่จะเข้าร่วมเล่นกีฬาหรือไม่ก็ได้ ดังนั้นจึงเป็นการเหมาะสมที่จะสามารถเข้าใจถึงแรงจูงใจของเด็กต่อกิจกรรมพลศึกษาที่อาจลดน้อยลงได้

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 253 คน มีอายุระหว่าง 11 - 15 ปี ซึ่งลงทะเบียนเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย แบบสอบถามได้ถามถึงตัวกำหนดความสำเร็จในเป้าหมาย สภาพบรรยากาศของห้องเรียนพลศึกษา ความสนใจภายใน และความเชื่อเกี่ยวกับความสำเร็จ ผลการวิเคราะห์พบว่า ช่วงขึ้นและสอนเนื้อหาต่าง ๆ ที่มีเป้าหมายอยู่ที่การฝึกฝนนั้นเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมและสนุกสนานที่สุด ทั้งยังกล่าวเสริมความเชื่อว่าการพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จด้วย จากการศึกษายังพบว่า ช่วงที่นักกีฬาจำเป็นต้องแสดงออกนั้นเป็นช่วงที่นักกีฬาเบื่อหน่ายที่สุด และมีความเชื่อว่าความสามารถ และความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จนอกจาก นี้ยังได้ข้อมูลเพิ่มว่าสภาพห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถทำกิจกรรมได้มากกว่าสภาพห้องเรียนของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คารุสซานู และโรเบิร์ตส (Karussanu and Roberts. 1995 : 57) ได้ศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมพลศึกษา โดยเฉพาะในแง่บทบาทของบรรยากาศเสริมแรงจูงใจ แรงจูงใจภายในและประสิทธิภาพของตนเอง การศึกษาครั้งนี้ได้วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศเสริมแรงจูงใจภายในและประสิทธิภาพของตนเองในกิจกรรมพลศึกษา และเพื่อค้นหามโนทัศน์ของการกำหนดเป้าหมายชัดเจน และบรรยากาศเสริมแรงจูงใจที่มีต่อระดับแรงจูงใจภายใน และประสิทธิภาพของตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 247 คน ที่ลงทะเบียนและเข้าร่วมเรียนเทนนิสระดับพื้นฐาน แบบสอบถามนั้นเกี่ยวกับการเป้าหมายของการเล่นกีฬา บรรยากาศที่ช่วยเสริมความต้องการเรียน ดัชนีชี้ถึงแรงจูงใจภายใน ประสิทธิภาพ และความสามารถของตนเองที่มีครูชี้แนะจะทำให้ให้นักเรียนสนุกสนาน มีความพยายามพัฒนาความสามารถเมื่อมีการเรียนการสอนโปรแกรม แบดมินตัน และวอลเลย์บอล ในช่วงที่ให้นักเรียนแสดงหากมีความตั้งใจจะ ให้ผลดี แต่ในทางชี้แนะและสาธิต การตั้งเป้าหมายทางอารมณ์ แสดงว่ามีแรงจูงใจภายใน ขณะที่บรรยากาศเสริมแรงจูงใจที่รับรู้โดย จะแสดงประสิทธิภาพได้ จะเห็นว่าการแยกแยะช่วงชี้แนะและช่วงแสดง ออกจากกันจะมีผลต่อแรงจูงใจของนักเรียนในการทำกิจกรรมพลศึกษา

### งานวิจัยในประเทศ

ดนัย ยาหอม (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนัก ของนักกีฬายกน้ำหนัก การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายกน้ำหนักหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก ที่จัดการแข่งขันขึ้นโดยสมาคมกีฬายกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทยและรายการแข่งขันระดับนานาชาติที่ประเทศส่งเข้าร่วมการแข่งขัน ประจำปี พ.ศ. 2537 เป็นนักกีฬาระดับเยาวชน 70 คน ระดับ ประชาชน 82 คน และระดับทีมชาติ 9 คน รวมทั้งสิ้น 161 คน ซึ่งได้มาโดยการเจาะจงเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับเยาวชนมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 4 ด้านตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต และด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ส่วนแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย มี 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจและด้านเกียรติยศชื่อเสียง
2. นักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับประชาชนมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 4 ด้านตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้องและด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ส่วนแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย มี 3 ด้านตามลำดับ คือ ด้าน

เกียรติยศ ชื่อเสียง ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ

3. นักกีฬาเยาวชนทีมชาติมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้านตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย มี 3 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ

สุริย์ พันธรัักษ์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาจักรยานเสือภูเขา การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาจักรยานเสือภูเขา ประชากรเป็นนักกีฬาจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาจักรยานเสือภูเขาที่จัดการแข่งขันขึ้นโดยสถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี โดยความร่วมมือของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพและสมาคมจักรยานสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ประจำปี พ.ศ. 2541 ซึ่งเป็นนักกีฬาระดับอายุไม่เกิน 18 ปี 165 คน ระดับอายุทั่วไป 238 คน รวมทั้งสิ้น 403 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาจักรยานเสือภูเขา ทั้งหมดมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

2. นักกีฬาจักรยานเสือเขาระดับอายุไม่เกิน 18 ปี มีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านความรักและความถนัดและความสนใจด้านสุขภาพอนามัย ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศ

3. นักกีฬาจักรยานเสือเขาระดับอายุทั่วไปมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

กฤษฎา จุลชาติ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟ การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬากอล์ฟ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเยาวชนชาย เยาวชนหญิง ประชาชนชาย ประชาชนหญิง ที่เล่นกอล์ฟ ณ สนามฝึกซ้อม ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 สนาม กลุ่มตัวอย่าง 100 คน รวมจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีแจกแจง ความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนชายที่เล่นกีฬากอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟ ระดับปานกลาง 3 ด้านตามลำดับ คือ รายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านความรักความถนัด และความสนใจ

มีแรงจูงใจในระดับมากที่สุด คือ ด้านสุขภาพอนามัย มีแรงจูงใจในระดับมาก คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2. เยาวชนหญิงที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟ ระดับปานกลาง 4 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และ มีแรงจูงใจระดับมาก คือ ด้านสุขภาพอนามัย

3. ประชาชนชายที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟระดับปานกลาง 5 ด้านตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และ ด้านรายได้และผลประโยชน์

4. ประชาชนหญิงที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟระดับปานกลาง 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และ ด้านรายได้และผลประโยชน์ มีแรงจูงใจระดับมาก คือ ด้านสุขภาพและอนามัย และ มีแรงจูงใจระดับน้อยที่สุดคือ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง

ไตรลักษณ์ คำนิล (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 30 การวิจัยครั้งนี้มี จุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น และเพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจ ในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น ทั้ง 6 ด้าน ระหว่างนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาลกับของเอกชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30 จำนวน 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยวิธีการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และเปรียบเทียบแรงจูงใจทั้ง 6 ด้าน โดยใช้สถิติ ไค-สแควร์ (Chi-Square) และกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. แรงจูงใจของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30 ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาล ด้านสุขภาพอนามัย มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และ ด้านความก้าวหน้าในอนาคต มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

2. แรงจูงใจของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30 ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของเอกชนด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและ ด้านความก้าวหน้าในอนาคต มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง

3. เปรียบเทียบแรงงูใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น ทั้ง 6 ด้าน ระหว่างนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาลกับของเอกชน

3.1 แรงงูใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น ด้านสุขภาพอนามัย ระหว่างนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาล กับ ของเอกชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 แรงงูใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น ด้านรายได้และผลประโยชน์ ระหว่างนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาล กับ ของเอกชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 แรงงูใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ระหว่างนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาล กับ ของเอกชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4 แรงงูใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้องระหว่างนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาลกับของเอกชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.5 แรงงูใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ระหว่างนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาล กับ ของเอกชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.6 แรงงูใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น ด้านความก้าวหน้าในอนาคต ระหว่างนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาลกับของเอกชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชงชัย บุสสี (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาแรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี ในด้านสุขภาพและอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการศึกษาในครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุชายและหญิง ที่มาออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะในสนามกีฬาของอำเภอต่าง ๆ ของจังหวัดสระบุรี จำนวน 600 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน มา 10 อำเภอ ๆ ละ 60 คน โดยแยกเพศชาย อำเภอละ 30 คน และเพศหญิง 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .897 เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้วได้นำข้อมูลมาดำเนินการวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุเพศชาย และเพศหญิง มีแรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ อยู่ในระดับที่มากที่สุด ด้านสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมาก ด้านรายได้และ

ผลประโยชน์ และ ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม อยู่ในระดับน้อยที่สุด

2. ผู้สูงอายุอาชีพราชการบำนาญและพนักงาน และประกอบอาชีพส่วนตัวทั้งเพศชายและเพศหญิง มีแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ อยู่ในระดับที่มากที่สุด ด้านสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมาก ด้านรายได้และผลประโยชน์ และ ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม อยู่ในระดับน้อยที่สุด

3. ผู้สูงอายุ ที่มีวุฒิการศึกษาต่ำกว่าปริญญาและวุฒิการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิง มีแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจอยู่ในระดับที่มากที่สุด ด้านสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมาก ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ชุดิมา รอดประทับ (2550 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนชายและหญิงที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จำนวน 310 คน เป็นชาย 169 คน หญิง 141 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยลักษณะของแรงจูงใจด้านร่างกาย ด้านความรักความชอบและความถนัด ด้านสังคม และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน และนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 83.9 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

2. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านความรักความชอบและความถนัด คิดเป็นร้อยละ 81.4 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

3. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 55.2 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

4. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 45.3 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

จากทฤษฎีและหลักการรวมทั้ง การวิจัยที่ได้เสนอนี้จะเห็นว่า แรงจูงใจมีส่วนสำคัญในการสร้างความสำเร็จและพัฒนาบุคคล สามารถช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เป็นพฤติกรรมพึงประสงค์ สามารถปรับปรุงตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับและตระหนักในความสามารถของตนเอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์จะประโยชน์ช่วยให้เข้าใจในการกระทำและพฤติกรรมของมนุษย์เราได้มากขึ้น สามารถนำไปใช้ในทางที่สร้างสรรค์ที่ดั่งามต่อตัวเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติได้ต่อไป

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการในการวิจัยเป็นการวิจัยเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะในสนามกีฬาของอำเภอต่าง ๆ ทั้ง 12 อำเภอ ในจังหวัดนครสวรรค์ จำนวนประมาณ 1700 คน

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะในสนามกีฬาของอำเภอต่าง ๆ ของจังหวัดนครสวรรค์ เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) มีขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การประมาณค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1972 ; อ้างอิงจาก เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545 : 128) ได้กลุ่มตัวอย่าง 313 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 350 คน
2. ทำการสุ่มจำนวนอำเภอจาก 12 อำเภอ แบบสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากมาจำนวน 7 อำเภอ ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างดังนี้
  - 2.1 อ.เมืองนครสวรรค์ จำนวน 50 คน เป็นเพศชาย 25 คน และเพศหญิง 25 คน
  - 2.2 อ.เก้าเลี้ยว จำนวน 50 คน เป็นเพศชาย 25 คน และเพศหญิง 25 คน
  - 2.3 อ.พยุหะคีรี จำนวน 50 คน เป็นเพศชาย 25 คน และเพศหญิง 25 คน
  - 2.4 อ.ชุมแสง จำนวน 50 คน เป็นเพศชาย 25 คน และเพศหญิง 25 คน
  - 2.5 อ.ตากถ้ำ จำนวน 50 คน เป็นเพศชาย 25 คน และเพศหญิง 25 คน

2.6 อ.หนองบัว จำนวน 50 คน เป็นเพศชาย 25 คน และเพศหญิง 25 คน

2.7 อ.ตากฟ้า จำนวน 50 คน เป็นเพศชาย 25 คน และเพศหญิง 25 คน

3. ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะะในจังหวัดนครสวรรค์แต่ละแห่งแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

## การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะะของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะะ ๆ ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

แบบสอบถามวัดค่าแรงจูงใจในนี้มีทั้งหมด 30 ข้อ สามารถวัดได้ 2 ด้านคือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) มี 15 ข้อ

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) มี 15 ข้อ

มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ มีค่าคะแนนดังนี้

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| ระดับแรงจูงใจมากที่สุด  | มีค่าคะแนนเท่ากับ 5 |
| ระดับแรงจูงใจมาก        | มีค่าคะแนนเท่ากับ 4 |
| ระดับแรงจูงใจปานกลาง    | มีค่าคะแนนเท่ากับ 3 |
| ระดับแรงจูงใจน้อย       | มีค่าคะแนนเท่ากับ 2 |
| ระดับแรงจูงใจน้อยที่สุด | มีค่าคะแนนเท่ากับ 1 |

นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความ คิดเห็น โดยแปลความหมายเปรียบเทียบกับเกณฑ์ (ประคอง กรรณสูตร. 2538: 38)

|             |            |
|-------------|------------|
| 4.50 – 5.00 | มากที่สุด  |
| 3.50 – 4.49 | มาก        |
| 2.50 – 3.49 | ปานกลาง    |
| 1.50 – 2.49 | น้อย       |
| 1.00 – 1.49 | น้อยที่สุด |

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าตำรา งานวิจัย บทความ สิ่งตีพิมพ์และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เพื่อรวบรวมความรู้ แนวคิดทฤษฎีมากำหนดขอบเขตการศึกษา
2. นำข้อมูลจากการศึกษามาวิเคราะห์ตามทฤษฎีแรงจูงใจ จากนั้นนำมาสร้างแบบสอบถามโดยการแยกลักษณะของแรงจูงใจออกเป็น 2 ด้าน คือ
  - 2.1 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)
  - 2.2 แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)
3. นำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถามแล้วนำไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัตรแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงเนื้อหา (Content Validity)
5. นำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เสนอแนะแก้ไขมาปรับปรุงข้อคำถามแล้วให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัตรพิจารณา
6. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับประชาชนที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้านความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ 0.90
7. นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ขอความอนุเคราะห์เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบ
2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยถึงเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับอำเภอต่าง ๆ ในจังหวัดนครสวรรค์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง
4. นำแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

## การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืน
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ระหว่างเพศและอาชีพ โดยทดสอบค่าที (t-test Independent)
5. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอเป็นรูปความเรียง
6. กำหนดความนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
7. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายและการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำเสนอผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

|           |     |                                                                   |
|-----------|-----|-------------------------------------------------------------------|
| n         | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง                                                |
| f         | แทน | จำนวนความถี่                                                      |
| %         | แทน | ร้อยละ                                                            |
| t         | แทน | ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-test , Independent) |
| $\bar{X}$ | แทน | ค่าเฉลี่ย (Mean)                                                  |
| S.D.      | แทน | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน                                              |
| p         | แทน | ความน่าจะเป็น (Probability)                                       |
| *         | แทน | นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05                                      |

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์หา ค่าสถิติตามลักษณะที่ต้องการศึกษาดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถาม แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ระหว่างเพศและอาชีพ โดยทดสอบค่าที (t-test , Independent)
4. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด นำเสนอในรูปแบบความเรียง

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ตาราง 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

| รายการ                   | f   | %      |
|--------------------------|-----|--------|
| เพศ                      |     |        |
| ชาย                      | 175 | 50.00  |
| หญิง                     | 175 | 50.00  |
| รวม                      | 350 | 100.00 |
| อาชีพ                    |     |        |
| ข้าราชการบำนาญและพนักงาน | 176 | 50.29  |
| ประกอบอาชีพส่วนตัว       | 174 | 49.71  |
| รวม                      | 350 | 100.00 |

จากตาราง 1 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 350 คน เป็นเพศชาย จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเพศหญิง จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เมื่อจำแนกตามอาชีพพบว่า ประกอบอาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงาน จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 50.29 และ ประกอบอาชีพส่วนตัว จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 49.71

**ตอนที่ 2** นำแบบสอบถามตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ แต่ละด้านมาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบ ตามตัวแปรเพศและอาชีพ

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ (n = 350)

| รายการ         | $\bar{x}$ | S.D. | ระดับ   |
|----------------|-----------|------|---------|
| แรงจูงใจภายใน  | 3.80      | 0.34 | มาก     |
| แรงจูงใจภายนอก | 2.49      | 0.23 | น้อย    |
| รวม            | 3.15      | 0.23 | ปานกลาง |

จากตาราง 2 แสดงว่า แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ โดยรวมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.23

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุใน  
จังหวัดนครสวรรค์ ด้านแรงงูใจภายใน (n = 350)

| รายการ                                                                              | $\bar{x}$ | S.D  | ระดับ     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-----------|
| 1. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น       | 4.06      | 0.80 | มาก       |
| 2. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ข้าพเจ้ารักและชอบ                   | 3.86      | 0.82 | มาก       |
| 3. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่สร้างคุณค่าแก่ตัวเอง                | 4.08      | 0.78 | มาก       |
| 4. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเพื่อลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและป้องกันโรค      | 4.15      | 0.73 | มาก       |
| 5. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นกีฬาที่เล่นได้ดีกว่ากีฬานชนิดอื่นๆ                   | 3.76      | 0.84 | มาก       |
| 6. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัย                             | 4.12      | 0.77 | มาก       |
| 7. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี | 4.14      | 0.71 | มาก       |
| 8. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน                        | 3.19      | 0.78 | ปานกลาง   |
| 9. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะโดยลำพังได้                                   | 3.73      | 0.81 | มาก       |
| 10. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ตื่นเต้น และท้าทายตัวเอง       | 2.82      | 0.76 | ปานกลาง   |
| 11. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ข้าพเจ้าถนัด                       | 3.86      | 0.77 | มาก       |
| 12. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการแสดงถึงความสามารถเฉพาะตัว                        | 2.93      | 0.75 | ปานกลาง   |
| 13. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเพื่อเป็นการฝึกสมาธิ                         | 3.86      | 0.78 | มาก       |
| 14. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเพื่อเป็นการฝึกความอดทนของร่างกาย            | 3.87      | 0.75 | มาก       |
| 15. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์                              | 4.59      | 0.50 | มากที่สุด |
| รวม                                                                                 | 3.80      | 0.34 | มาก       |

จากตาราง 3 แสดงว่า แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ โดยรวมมีแรงงูใจภายใน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.34 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้สูงอายุมีความต้องการมากที่สุด คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.59 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.34

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุใน  
จังหวัดนครสวรรค์ ทางด้านแรงงูใจภายนอก (n = 350)

| รายการ                                                                               | $\bar{x}$ | S.D  | ระดับ      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|------------|
| 1. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะออกกำลังกายเพื่อแสวงหาชื่อเสียงในสังคม                    | 2.25      | 0.83 | น้อย       |
| 2. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเป็นงานอดิเรก                                  | 2.87      | 0.83 | ปานกลาง    |
| 3. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งตามคำแนะนำของคนใกล้ชิดและคนอื่น ๆ                              | 2.87      | 0.83 | ปานกลาง    |
| 4. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเพื่อแสดงให้คนในกลุ่มยอมรับ                               | 2.60      | 0.88 | ปานกลาง    |
| 5. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นกีฬาที่สามารถสร้างเกียรติประวัติส่วนตัวได้            | 2.51      | 0.94 | ปานกลาง    |
| 6. ข้าพเจ้าชอบที่จะได้พบและรู้จักเพื่อนใหม่ ๆ                                        | 3.85      | 0.82 | มาก        |
| 7. ข้าพเจ้าต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในสังคม                                            | 2.29      | 0.93 | น้อย       |
| 8. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งตามกระแสของสื่อต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย                         | 2.23      | 0.81 | น้อย       |
| 9. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเพื่อต้องการเงินรางวัล                                    | 1.56      | 0.62 | น้อย       |
| 10. ข้าพเจ้าต้องการทำให้วงศ์ตระกูลเป็นที่ยอมรับในชุมชนและสังคม                       | 2.49      | 0.88 | น้อย       |
| 11. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับ                         | 2.56      | 0.85 | ปานกลาง    |
| 12. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งตามกลุ่มเพื่อความก้าวหน้าด้านหน้าที่การงาน                    | 1.57      | 0.64 | น้อย       |
| 13. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเป็นประจำเพื่อให้ได้เข้าร่วม<br>ในการแข่งขันต่าง ๆ | 1.48      | 0.63 | น้อยที่สุด |
| 14. ข้าพเจ้าออกกำลังเดินและวิ่งเหยาะเพื่อต้องการลดความอ้วน                           | 3.69      | 0.85 | มาก        |
| 15. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเพราะชอบ<br>ที่จะได้ออกกำลังกลางแจ้ง          | 2.54      | 0.84 | ปานกลาง    |
| รวม                                                                                  | 2.49      | 0.23 | น้อย       |

จากตาราง 4 แสดงว่า แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ โดยรวมมีแรงงูใจภายนอก อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.49 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.23 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้สูงอายุมีความต้องการน้อยที่สุด คือ ออกกำลังกายเดินและวิ่งเป็นประจำเพื่อให้ได้เข้าร่วมในการแข่งขันต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.48 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.63

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุใน  
จังหวัดนครสวรรค์ ด้านแรงงูใจภายใน จำแนกตามเพศ

| รายการ                                                                              | ชาย (n = 175) |      |           | หญิง (n = 175) |      |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|-----------|----------------|------|-----------|
|                                                                                     | $\bar{X}$     | S.D  | ระดับ     | $\bar{X}$      | S.D  | ระดับ     |
| 1. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น       | 3.92          | 0.75 | มาก       | 4.19           | 0.83 | มาก       |
| 2. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ข้าพเจ้ารักและชอบ                   | 4.01          | 0.74 | มาก       | 3.71           | 0.86 | มาก       |
| 3. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่สร้างคุณค่าแก่ตัวเอง                | 4.07          | 0.71 | มาก       | 4.09           | 0.85 | มาก       |
| 4. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเพื่อลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและป้องกันโรค      | 4.08          | 0.67 | มาก       | 4.22           | 0.78 | มาก       |
| 5. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นกีฬาที่เล่นได้ดีกว่ากีฬาสชนิดอื่นๆ                   | 3.75          | 0.70 | มาก       | 3.76           | 0.97 | มาก       |
| 6. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัย                             | 4.04          | 0.72 | มาก       | 4.19           | 0.81 | มาก       |
| 7. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี | 4.23          | 0.60 | มาก       | 4.05           | 0.80 | มาก       |
| 8. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน                        | 3.19          | 0.73 | ปานกลาง   | 3.18           | 0.83 | ปานกลาง   |
| 9. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะโดยลำพังได้                                   | 3.92          | 0.75 | มาก       | 3.55           | 0.82 | มาก       |
| 10. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ตื่นเต้น และท้าทายตัวเอง       | 2.75          | 0.78 | ปานกลาง   | 2.89           | 0.73 | ปานกลาง   |
| 11. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ข้าพเจ้าถนัด                       | 3.94          | 0.72 | มาก       | 3.78           | 0.81 | มาก       |
| 12. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการแสดงถึงความสามารถเฉพาะตัว                        | 2.86          | 0.74 | ปานกลาง   | 3.00           | 0.75 | ปานกลาง   |
| 13. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเพื่อเป็นการฝึกสมาธิ                         | 4.04          | 0.71 | มาก       | 3.68           | 0.81 | มาก       |
| 14. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเพื่อเป็นการฝึกความอดทนของร่างกาย            | 4.07          | 0.72 | มาก       | 3.68           | 0.72 | มาก       |
| 15. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์                              | 4.49          | 0.51 | มากที่สุด | 4.69           | 0.47 | มากที่สุด |
| รวม                                                                                 | 3.82          | 0.44 | มาก       | 3.78           | 0.20 | มาก       |

จากตาราง 5 แสดงว่า แรงงูใจภายใน ในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ เพศชาย มีแรงงูใจภายใน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.44 และเพศหญิง มีแรงงูใจภายใน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.20 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ผู้สูงอายุมีความต้องการมากที่สุด คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.59 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.34

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุใน  
จังหวัดนครสวรรค์ ด้านแรงงูใจภายนอก จำแนกตามเพศ

| รายการ                                                                           | ชาย (n = 175) |      |         | หญิง (n = 175) |      |            |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|---------|----------------|------|------------|
|                                                                                  | $\bar{X}$     | S.D  | ระดับ   | $\bar{X}$      | S.D  | ระดับ      |
| 1. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะออกกำลังกายเพื่อแสวงหาชื่อเสียงในสังคม                | 2.19          | 0.81 | น้อย    | 2.30           | 0.84 | มาก        |
| 2. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเป็นงานอดิเรก                              | 2.83          | 0.69 | ปานกลาง | 2.91           | 0.95 | ปานกลาง    |
| 3. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งตามคำแนะนำของคนใกล้ชิดและคนอื่น ๆ                          | 2.84          | 0.73 | ปานกลาง | 2.91           | 0.93 | ปานกลาง    |
| 4. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเพื่อแสดงให้คนในกลุ่มยอมรับ                           | 2.56          | 0.85 | ปานกลาง | 2.63           | 0.91 | ปานกลาง    |
| 5. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นกีฬาที่สามารถสร้างเกียรติประวัติส่วนตัวได้        | 2.54          | 0.87 | ปานกลาง | 2.49           | 1.00 | น้อย       |
| 6. ข้าพเจ้าชอบที่จะได้พบและรู้จักเพื่อนใหม่ ๆ                                    | 3.95          | 0.68 | มาก     | 3.74           | 0.93 | มาก        |
| 7. ข้าพเจ้าต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในสังคม                                        | 2.42          | 0.86 | น้อย    | 2.17           | 0.97 | น้อย       |
| 8. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งตามกระแสของสื่อต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย                     | 2.17          | 0.77 | น้อย    | 2.29           | 0.84 | น้อย       |
| 9. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเพื่อต้องการเงินรางวัล                                | 1.62          | 0.54 | น้อย    | 1.50           | 0.69 | น้อย       |
| 10. ข้าพเจ้าต้องการทำให้วงศ์ตระกูลเป็นที่ยอมรับในชุมชนและสังคม                   | 2.39          | 0.84 | น้อย    | 2.58           | 0.91 | ปานกลาง    |
| 11. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับ                     | 2.35          | 0.78 | น้อย    | 2.77           | 0.88 | ปานกลาง    |
| 12. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งตามกลุ่มเพื่อความก้าวหน้าด้านหน้าที่การงาน                | 1.50          | 0.56 | น้อย    | 1.63           | 0.71 | น้อย       |
| 13. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเป็นประจำเพื่อให้ได้เข้าร่วมในการแข่งขันต่าง ๆ | 1.57          | 0.60 | น้อย    | 1.39           | 0.65 | น้อยที่สุด |
| 14. ข้าพเจ้าออกกำลังเดินและวิ่งเหยาะเพื่อต้องการลดความอ้วน                       | 4.03          | 0.69 | มาก     | 3.34           | 0.85 | ปานกลาง    |
| 15. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเพราะชอบที่จะได้ออกกำลังกลางแจ้ง          | 2.49          | 0.86 | น้อย    | 2.60           | 0.82 | ปานกลาง    |
| รวม                                                                              | 2.50          | 0.23 | ปานกลาง | 2.48           | 0.23 | น้อย       |

จากตาราง 6 แสดงว่า แรงงูใจภายนอก ในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ เพศชาย มีแรงงูใจภายนอก อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.23 และเพศหญิง มีแรงงูใจภายนอก อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.48 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.23

ตาราง 7 เปรียบเทียบแรงงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์  
ตามตัวแปรเพศ

| รายการ       | ชาย (n = 175) |      | หญิง (n = 175) |      | t    | p    |
|--------------|---------------|------|----------------|------|------|------|
|              | $\bar{x}$     | S.D. | $\bar{x}$      | S.D. |      |      |
| แรงงใจภายใน  | 3.82          | 0.44 | 3.78           | 0.20 | 1.26 | .210 |
| แรงงใจภายนอก | 2.50          | 0.23 | 2.48           | 0.23 | 0.54 | .587 |
| รวม          | 3.16          | 0.28 | 3.13           | 0.15 | 1.23 | .219 |

\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงว่า แรงงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.16 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.28 และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.15 เมื่อทำการเปรียบเทียบ พบว่า ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง มีแรงงใจในการเดินและวิ่งเหยาะไม่แตกต่างกัน

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุใน  
จังหวัดนครสวรรค์ ด้านแรงงูใจภายใน จำแนกตามอาชีพ

| รายการ                                                                                  | ข้าราชการบำนาญ<br>และพนักงาน (n=176) |      |           | ส่วนตัว (n = 174) |      |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------|-----------|-------------------|------|-----------|
|                                                                                         | $\bar{X}$                            | S.D  | ระดับ     | $\bar{X}$         | S.D  | ระดับ     |
| 1. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกาย<br>ที่ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น       | 4.00                                 | 0.86 | มาก       | 4.11              | 0.74 | มาก       |
| 2. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกาย<br>ที่ข้าพเจ้ารักและชอบ                   | 3.77                                 | 0.87 | มาก       | 3.95              | 0.75 | มาก       |
| 3. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกาย<br>ที่สร้างคุณค่าแก่ตัวเอง                | 4.03                                 | 0.85 | มาก       | 4.13              | 0.70 | มาก       |
| 4. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเพื่อลดค่าใช้จ่าย<br>ด้านสุขภาพและป้องกันโรค      | 4.12                                 | 0.77 | มาก       | 4.18              | 0.69 | มาก       |
| 5. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นกีฬาที่เล่นได้ดีกว่ากีฬาสชนิดอื่นๆ                       | 3.63                                 | 0.85 | มาก       | 3.89              | 0.82 | มาก       |
| 6. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัย                                 | 4.13                                 | 0.83 | มาก       | 4.10              | 0.71 | มาก       |
| 7. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้<br>ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี | 4.15                                 | 0.71 | มาก       | 4.13              | 0.71 | มาก       |
| 8. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน                            | 3.18                                 | 0.78 | ปานกลาง   | 3.20              | 0.79 | ปานกลาง   |
| 9. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะโดยลำพังได้                                       | 3.83                                 | 0.82 | มาก       | 3.64              | 0.78 | มาก       |
| 10. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะออกกำลังกายเป็นกิจกรรม<br>ที่ตื่นเต้น และท้าทายตัวเอง       | 2.90                                 | 0.76 | ปานกลาง   | 2.74              | 0.74 | ปานกลาง   |
| 11. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ข้าพเจ้าถนัด                           | 3.94                                 | 0.78 | มาก       | 3.78              | 0.75 | มาก       |
| 12. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการแสดงถึงความสามารถ<br>เฉพาะตัว                        | 2.84                                 | 0.73 | ปานกลาง   | 3.03              | 0.76 | ปานกลาง   |
| 13. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเพื่อเป็นการฝึกสมาธิ                             | 3.92                                 | 0.78 | มาก       | 3.80              | 0.78 | มาก       |
| 14. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะ<br>เพื่อเป็นการฝึกความอดทนของร่างกาย            | 3.85                                 | 0.73 | มาก       | 3.90              | 0.77 | มาก       |
| 15. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์                                  | 4.57                                 | 0.51 | มากที่สุด | 4.60              | 0.49 | มากที่สุด |
| รวม                                                                                     | 3.79                                 | 0.35 | มาก       | 3.81              | 0.34 | มาก       |

จากตาราง 8 แสดงว่า แรงงูใจภายใน ในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัด  
นครสวรรค์ อาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงาน มีแรงงูใจภายใน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ  
3.79 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.35 และอาชีพส่วนตัว มีแรงงูใจภายใน อยู่ในระดับมาก  
มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.34

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุใน  
จังหวัดนครสวรรค์ ด้านแรงงูใจภายนอก จำแนกตามอาชีพ

| รายการ                                                                              | ข้าราชการบำนาญ<br>พนักงาน (n=176) |      |            | ส่วนตัว (n = 174) |      |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------|------------|-------------------|------|-----------|
|                                                                                     | X                                 | S.D  | ระดับ      | X                 | S.D  | ระดับ     |
| 1. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะออกกำลังกายเพื่อแสวงหาชื่อเสียง<br>ในสังคม               | 2.23                              | 0.86 | น้อย       | 2.26              | 0.79 | น้อย      |
| 2. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเป็นงานอดิเรก                                 | 2.86                              | 0.85 | ปานกลาง    | 2.88              | 0.81 | ปานกลาง   |
| 3. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งตามคำแนะนำของคนใกล้ชิดและคนอื่น ๆ                             | 2.81                              | 0.83 | ปานกลาง    | 2.94              | 0.83 | ปานกลาง   |
| 4. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเพื่อแสดงให้คนในกลุ่มยอมรับ                              | 2.47                              | 0.91 | น้อย       | 2.72              | 0.83 | ปานกลาง   |
| 5. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นกีฬาที่สามารถสร้างเกียรติประวัติ<br>ส่วนตัวได้       | 2.60                              | 0.97 | ปานกลาง    | 2.42              | 0.89 | น้อย      |
| 6. ข้าพเจ้าชอบที่จะได้พบและรู้จักเพื่อนใหม่ ๆ                                       | 3.76                              | 0.86 | มาก        | 3.93              | 0.78 | มาก       |
| 7. ข้าพเจ้าต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในสังคม                                           | 2.41                              | 0.97 | น้อย       | 2.17              | 0.86 | น้อย      |
| 8. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งตามกระแสของสื่อต่างๆในการออกกำลังกาย                          | 2.25                              | 0.78 | น้อย       | 2.02              | 0.83 | น้อย      |
| 9. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเพื่อต้องการเงินรางวัล                                   | 1.54                              | 0.61 | น้อย       | 1.58              | 0.63 | น้อย      |
| 10.ข้าพเจ้าต้องการทำให้วงศ์ตระกูลเป็นที่ยอมรับในชุมชนและสังคม                       | 2.24                              | 0.81 | น้อย       | 2.73              | 0.87 | ปานกลาง   |
| 11.ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับ                         | 2.59                              | 0.80 | ปานกลาง    | 2.53              | 0.90 | ปานกลาง   |
| 12.ข้าพเจ้าเดินและวิ่งตามกลุ่มเพื่อความก้าวหน้าด้านหน้าที่การงาน                    | 1.60                              | 0.69 | น้อย       | 1.54              | 0.59 | น้อย      |
| 13.ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเป็นประจำเพื่อให้ได้เข้าร่วม<br>ในการแข่งขันต่าง ๆ | 1.45                              | 0.64 | น้อยที่สุด | 1.51              | 0.62 | น้อย      |
| 14.ข้าพเจ้าออกกำลังเดินและวิ่งเหยาะเพื่อต้องการลดความอ้วน                           | 3.70                              | 0.86 | มาก        | 3.67              | 0.85 | มาก       |
| 15.ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเพราะชอบ<br>ที่จะได้ออกกำลังกลางแจ้ง          | 2.54                              | 0.84 | ปานกลาง    | 2.55              | 0.84 | มากที่สุด |
| รวม                                                                                 | 2.47                              | 0.24 | น้อย       | 2.51              | 0.22 | ปานกลาง   |

จากตาราง 9 แสดงว่า แรงงูใจภายนอก ในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัด  
นครสวรรค์ อาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงาน มีแรงงูใจภายนอก อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย  
เท่ากับ 2.47 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.24 และอาชีพส่วนตัว มีแรงงูใจภายนอก  
อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.22

ตาราง 10 เปรียบเทียบแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์  
ตามตัวแปรอาชีพ

| รายการ         | ข้าราชการบำนาญ<br>และพนักงาน<br>(n = 176) |      | ส่วนตัว<br>(n = 174) |      | t    | p    |
|----------------|-------------------------------------------|------|----------------------|------|------|------|
|                | $\bar{x}$                                 | S.D. | $\bar{x}$            | S.D. |      |      |
|                |                                           |      |                      |      |      |      |
| แรงจูงใจภายใน  | 3.79                                      | 0.35 | 3.81                 | 0.34 | 0.59 | .555 |
| แรงจูงใจภายนอก | 2.47                                      | 0.24 | 2.51                 | 0.22 | 1.62 | .107 |
| รวม            | 3.13                                      | 0.23 | 3.16                 | 0.22 | 1.27 | .205 |

\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่า ในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ อาชีพราชการบำนาญและพนักงาน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.23 และอาชีพส่วนตัว มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.16 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.22 เมื่อทำการเปรียบเทียบ พบว่า อาชีพราชการบำนาญและพนักงาน และอาชีพส่วนตัว มีแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะไม่แตกต่างกัน

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ขั้นตอนการศึกษามีผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์
2. เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุ

#### สมมุติฐานในการวิจัย

1. แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน
2. แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ระหว่างข้าราชการบำนาญหรือพนักงาน และระหว่างประกอบอาชีพส่วนตัวแตกต่างกัน

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะในสนามกีฬาของอำเภอต่าง ๆ ทั้ง 12 อำเภอ ในจังหวัดนครสวรรค์ จำนวนประมาณ 1700 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิงที่มาออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะในสนามต่าง ๆ ของจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 350 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ แบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ๆ ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) มี 15 ข้อ
2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) มี 15 ข้อ

มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ๆ ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

3. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

### การจัดกระทำการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ได้จำนวนเท่าไร จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติตามลักษณะที่ต้องการศึกษาดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ๆ ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ทั้ง 2 ด้าน คือ 1. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) 2. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) มาวิเคราะห์แจกแจงความถี่หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ๆ ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้สถิติที่ t – test (Independent) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
4. สำหรับข้อมูลตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามปลายเปิด แสดงข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพิ่มเติม นำเสนอในรูปแบบความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

1. การเดินและวิ่งของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ทั้งหมด 350 คน แบ่งเป็น เพศชาย จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 50 เพศหญิง จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ประกอบอาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงาน จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 50.29 และประกอบอาชีพส่วนตัว จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 49.71

2. คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุใน จังหวัดนครสวรรค์

2.1 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.80 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.34

2.2 แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.49 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.23

3. คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุใน จังหวัดนครสวรรค์ แยกตามตัวแปร

3.1 แยกตามเพศ คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการเดินและวิ่ง เหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ แยกเป็นรายด้าน คือ แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) โดยรวมเพศชาย เท่ากับ 3.82 (S.D. = 0.44) และเพศหญิง เท่ากับ 3.78 (S.D. = 0.20) และแรงจูงใจ ภายนอก (Extrinsic Motivation) โดยรวมเพศชาย เท่ากับ 2.50 (S.D. = 0.23) และเพศหญิง เท่ากับ 2.48 (S.D. = 0.23)

3.2 แยกตามอาชีพ คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการเดินและวิ่ง เหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ แยกเป็นรายด้าน คือ แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) โดยรวมอาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงาน เท่ากับ 3.79 (S.D. = 0.35) และประกอบอาชีพส่วนตัว เท่ากับ 3.81 (S.D. = 0.34) และแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) โดยรวมอาชีพข้าราชการ บำนาญและพนักงาน เท่ากับ 2.47 (S.D. = 0.24) และประกอบอาชีพส่วนตัว เท่ากับ 2.51 (S.D. = 0.22)

4. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของ ผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

4.1 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง มีแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ด้านแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก ไม่แตก ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ระหว่างอาชีพ ข้าราชการบำนาญกับพนักงาน และประกอบอาชีพส่วนตัว มีแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ด้าน แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปและนำเสนอ ดังนี้

5.1 อยากให้มีศูนย์สุขภาพ ที่มีขนาดกว้างขวางและบรรยากาศของศูนย์สุขภาพมีต้นไม้ อย่างเป็นธรรมชาติ เพื่อที่ทำการออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะ รู้สึกสดชื่น และได้รับ

อากาศที่บริสุทธิ์ ทำให้ออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้สภาพร่างกาย และระบบการทำงานต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะๆ ทำงานได้เป็นปกติและมีสุขภาพจิตและสมรรถภาพที่ดี

สรุปการเดินและวิ่งเหยาะๆ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะๆ นั้น มีความต้องการให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใสได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี มีการตั้งชมรมผู้สูงอายุ ดูแลเกี่ยวกับสุขภาพ ตลอดจนบรรยากาศภายในสนามกีฬาให้ร่มรื่น มีต้นไม้เหมาะแก่การออกกำลังกาย

## อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะๆ ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

### 1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะๆ ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ในด้านแรงจูงใจภายใน โดยรวมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอแก่ความต้องการ จะช่วยทำให้ความดันและไขมันในเลือดลดลง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือด ระบบประสาท การย่อยอาหาร และการขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ และสมรรถภาพร่างกายที่ดี การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุของจังหวัดนครสวรรค์ให้ความสำคัญกับสุขภาพของตนเองจึงทำให้เกิดความสนใจที่จะออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะๆ เพราะเป็นกิจกรรมที่ไม่หนักและหักโหมเกินกำลัง เป็นกิจกรรมสันตนาการที่ดี ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน และทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ โดยปกติผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายสูง และเกิดความเสื่อมถอยทั้งร่างกาย จิตใจและเป็นพฤติกรรมที่สอดคล้องกับวัย ความสามารถทางร่างกายลดลง จึงเป็นแรงจูงใจหนึ่งให้ผู้สูงอายุเลือกกิจกรรมการเดินและวิ่งเหยาะๆ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการรักษาสภาพร่างกายให้คงสภาพ หรือมีสุขภาพที่ดีเป็นปกติ ระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกายยังทำงานได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับ สุชาติ โสมประยูร (2537 : 26) ที่กล่าวว่าประโยชน์ที่จะได้จากการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับอนามัย เพื่อป้องกัน และแก้ไขอาการที่อาจจะพบได้ในผู้สูงอายุ เช่น อาการเมื่อย ท้องผูก ปวดตามข้อต่อต่าง ๆ อาการเหล่านี้เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย หรือมีการเคลื่อนไหวที่ไม่เพียงพอ และการออกกำลังกายเพื่อชะลอความชรา คือทำให้คนแก่ช้าลงโดยที่ความแก่เป็นเรื่องธรรมชาติที่ห้ามไม่ได้ แต่ก็อาจช่วยให้ดำเนินไปอย่างช้าลงได้โดยการออกกำลังกาย

## 2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ในด้านแรงจูงใจภายนอก โดยรวมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะของจังหวัดนครสวรรค์ ที่วิ่งเป็นประจำเพื่อให้ได้เข้าร่วมในการแข่งขันต่าง ๆ และมีได้มุ่งหวังในเกียรติยศชื่อเสียงด้านหน้าทีการทำงาน รายได้และผลประโยชน์ จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุผ่านช่วงวัยที่จะแสวงหาสิ่งเหล่านี้มาแล้ว การศึกษาผู้สูงอายุมีความต้องการมาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน ๆ และคนในครอบครัว เพราะผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และความ รู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่ม สิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการของมนุษย์ทุกวัยในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 26) ทำให้กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะ เป็นสื่อที่จะประสานความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งอาจจะเป็นเพื่อนที่ร่วมงาน ทำกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การมีความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกในครอบครัวในการร่วมเดินและวิ่งเหยาะด้วยกัน ทำให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความวิตกกังวล และมีจิตใจสบายขึ้น

## 3. เพศ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ จำแนกระหว่างเพศชาย กับเพศหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุของจังหวัดนครสวรรค์ ที่มาออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะเพศชายและเพศหญิง ต่างมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเหมือนกัน ผลจากการสำรวจผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่ที่ออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ เพราะการออกกำลังกายที่กระทำอย่างสม่ำเสมอ และปฏิบัติจนเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง จะส่งเสริมการคงไว้ซึ่งสมรรถนะ และลดความเสี่ยงของกลุ่ม โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง ความอ้วน โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน และโรคกระดูกร้าว ทดลดจนส่งเสริมความผาสุกด้านจิตใจ และเพิ่มโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล (2542 : 19) มีรายงานว่าการเดินมากกว่า 1.5 ไมล์ต่อวัน และการเดินเร็ว จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ หลอดเลือด และ สอดคล้องกับรายงานของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM. 2000) กล่าวว่า การออกกำลังกายในผู้สูงอายุจะช่วย ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ลดความดันในขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัว เพิ่มระดับไขมันเอช ดี แอล (HDL-C) และลดระดับไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) มวลไขมันในร่างกายและขนาดรอบเอว

#### 4. อาชีพ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามอาชีพข้าราชการบำนาญกับพนักงาน และประกอบอาชีพส่วนตัว ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุของจังหวัดนครสวรรค์ ที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินและวิ่งเหยาะนั้น ต่างก็มีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเหมือนกัน ผลจากการสำรวจ จำแนกตามแต่ละอาชีพ ต่างมาออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะเพื่อเป็นการฝึกสมาธิ และเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เพราะการออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อเสริมสุขภาพพลานามัย ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคมได้ใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กับ สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหว อย่างเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายทุกส่วนมีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกาย เติบโตพร้อมในการอดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน หรือ ชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

#### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หน่วยงานที่มีส่วนรับผิดชอบ ควรมีการดูแลสนับสนุนอย่างจริงจัง มีการตั้งชมรมผู้สูงอายุ ดูแลเกี่ยวกับสุขภาพ ตลอดจนจัดบรรยากาศภายในสนามกีฬาหรือสวนสาธารณะต่าง ๆ ให้ร่มรื่น มีลักษณะทางกายภาพที่เหมาะสมแก่การออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยสภาพ และปัญหาที่เป็นปัจจัยในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
2. ควรมีการวิจัยการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในสวนสุขภาพสาธารณะในจังหวัดต่าง ๆ
3. ควรมีการศึกษาวิจัยกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ ที่มีความเหมาะสม และเป็นที่ต้องการของผู้สูงอายุ เช่น การรำมวยไทเก๊ก โยคะ เป็นต้น

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. (2549). เอกสารรายงานประจำปี 2549 กรมอนามัย. สืบค้นเมื่อ 28 สิงหาคม 2550, จาก <http://www.anamai.moph.go.th/download/report/report49.pdf>
- กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. (2530). จิตวิทยาการศึกษาฉบับปรับปรุงใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2524). การพยาบาลผู้ป่วยสูงอายุ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญกิจ.
- กฤษฎา จุลชาติ. (2543). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาออลฟ์. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษฎา บานชื่น. (2530). คู่มือวิ่งเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2545). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564). กรุงเทพฯ : ครุสภาลาดพร้าว.
- จุฑาทิพย์ ชำนาญผล. (2549). ผลของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเล่นกีฬา. ปรินซ์นิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ตระเกี๋ยง.
- ชงชัย บุสสี. (2547). แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชุติมา รอดประทับ. (2550). แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชลธิชา ขระเชื่อน. (2545). ปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท้จี๋ ชีกงในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารพยาบาล. 51(4) : 184-192.
- ชาวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์. (2545). ประเด็นและแนวโน้มในการวิจัยเกี่ยวกับอนามัยชุมชน. พยาบาลสาร. (ฉบับพิเศษ) : 37-42.

- ฐิติกร ศิริสุขเจริญพร. (2540). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ : ฝ่ายเอกสารและตำราสถาบัน  
ราชภัฏสวนดุสิต.
- दनัย ยานอม. (2538). *แรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาหญิง*. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม.  
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุล. (2547). *คู่มือออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- เทเวศร์ พิริยะพณท์. (2545). *การวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา  
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2547). *เอกสารคำสอนวิชา พล 412 หลักวิทยาศาสตร์ในการกีฬา*.  
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธาดา วิมลวัตรเวที. (2542). *เอกสารประกอบการสอนวิชา สข 432 : สุขภาพผู้สูงอายุ*.  
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บริบูรณ์ พรพิบูลย์. (2526). *โลกยามเช้า*. เชียงใหม่ : พรสิงห์การพิมพ์.
- ประคอง กรรมสูตร. (2528). *สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- ปิยะนุช รักพานิช. (2542). *โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือดกับการ  
ปฏิบัติตัว : การทบทวนองค์ความรู้กับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ :  
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ปาลิรัตน์ พรทวีภัก. (2541). *แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง*.  
วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภ. (2542). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.
- มัทนา อินทร์แพง. (2543). *พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของ  
ผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ). เชียงใหม่ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- โยธิน ศันสนยุทธ์. (2531). *เอกสารคำสอนจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- เรืองศักดิ์ ศิริผล. (2542). *การออกกำลังกายกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน  
โรคหัวใจขาดเลือด*. กรุงเทพฯ : ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. (2530). *จิตวิทยาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- \_\_\_\_\_. (2539). *จิตวิทยาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). *เกณฑ์ที่ใช้ในการให้คะแนนแบบสอบถาม*. กรุงเทพฯ : ถ่ายเอกสาร.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2545). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

ศิริโสภาคย์ บุรพาเดช. (2529). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*.

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมทรง มั่งถึก. (2549). *ผลการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี้ ซึ่ง ต่อสมรรถภาพของปอดและอาการ*

*หายใจลำบากในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ).

เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

สมหวัง สมใจ. (2520). *การออกกำลังกายและพักผ่อน. วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน*. หน้า 9.

สุชา จันทน์เอม. (2527). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สุชาติ โสมประยูร. (2537). *การดูแลสุขภาพบุคคลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.

สุชาดา สุธรรมรักษ์. (2531). *เอกสารประกอบการสอนวิชา จต 101 จิตวิทยาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ :

ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2542). *หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2539). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 411 จิตวิทยาการกีฬา*.

กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

\_\_\_\_\_. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สุรีย์ คำพอง. (2549). *ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ที่มี*

*ความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลสันทราย จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ พย.ม.*

(การพยาบาลผู้ใหญ่). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

สุรีย์ พันธุ์รักษ์. (2541). *แรงจูงใจในการเล่นกีฬาจักรยานเสือภูเขา*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม.

(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

โสภณ ชูพิกุลชัย. (2529). *ความรู้เบื้องต้นด้านจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด.

อร่าม ตั้งใจ. (2539). *จิตวิทยาการกีฬา (แรงจูงใจ), การฝึกสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ :

ไทยมิตรการพิมพ์.

อารี พันธุ์ณี. (2534). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ : บริษัทต้นอ้อจำกัด.

อบรม สนิบาต. (ม.ป.ป.). *รวมทฤษฎีจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

- อวย เกตุสิงห์. (2531). ร่างกายกับการออกกำลังกาย. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ*. 10(2) : 190.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2530). *วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่*. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- American college of sport medicine. (2000). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 6th ed. Baltimore: William & Wilkins.
- Early, Jeffrey Dean. (1987). *Interpersonal Orientation and Motivational Differences Between Team and Individual Sport Participates*. Dissertation Abstracts. MA : Stephen F. Austin State University.
- 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 ; Human Kinetics Publishers, Inc.
- Hildebrand, K.M. (1966, February). Relationship between Motivation Factors and Exercise Participation of College Students. *Dissertation abstracts International*.
- Hilgard, Ernest R. (1962). *Introduction to Psychology*. New York : Hae Court, Brace World Inc.
- Karussanu, Maria; & Roberts, Glyn C. (1995). Motivation in Physical Activity : The Role of Motivational Climate, Intrinsic Motivation, and Self – Efficacy. *Journal of Sport and Exercise Psychology 1995 NASPSPA Abstracts*. 17 : 57 ; Human Kinetics Publishers, Inc.
- Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York : Harper & Row,
- Tjeerdsma, Bonnie L. (1994, February). An Exploration of the Causal Relationships Among Achievement Motivation Variables in Physical Education. *Dissertation Abstracts*. 54(8) : 108.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

### เรื่อง

### แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

แบบสอบถามนี้มีจุดประสงค์เพื่อทราบแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ แบบสอบถามชุดนี้มีด้วยกัน 3 ขั้นตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลแรงจูงใจในการเดินและวิ่งของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

ข้อมูลที่ท่านตอบในแบบสอบถามฉบับนี้จะเก็บไว้เป็นความลับ และจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมเพื่อเป็นประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ซึ่งจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการตอบแบบสอบถามของท่าน จึงขอความกรุณาผู้ตอบแบบสอบถามโปรดตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นที่แท้จริงของท่าน ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นายธนัช ยอดดำเนิน

นิสิตระดับบัณฑิตศึกษาศาสตราจารย์วิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่าน  
หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อาชีพ

☐ ข้าราชการบำนาญและพนักงาน

☐ ประกอบอาชีพส่วนตัว

**ตอนที่ 2** แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความต่าง ๆ ในตาราง แล้วพิจารณาว่าแรงจูงใจที่ทำให้ท่านตัดสินใจเลือกออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะอยู่ในระดับใดซึ่งในแต่ละข้อจะมีคำตอบ 5 ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับแรงจูงใจของท่าน โดยมาตราประมาณค่าและระดับมีความหมายดังนี้

มากที่สุด    หมายความว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นมากที่สุด

มาก        หมายความว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นมาก

ปานกลาง    หมายความว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นปานกลาง

น้อย        หมายความว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นน้อย

น้อยที่สุด    หมายความว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นน้อยที่สุด

### แบบสอบถามแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านโปรดอ่านข้อความข้างล่างและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยพิจารณาเหตุผลในการเดินและวิ่งเหยาะ

| แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุ<br>จังหวัดนครสวรรค์                      | ระดับแรงจูงใจ |       |         |       |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                                     | มากที่สุด     | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะออกกำลังกายเพื่อแสวงหาชื่อเสียงในสังคม.....              | .....         | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 2. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น.....  | .....         | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 3. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเป็นงานอดิเรก.....                            | .....         | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 4. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ข้าพเจ้ารักและชอบ.....              | .....         | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 5. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งตามคำแนะนำของคนใกล้ชิดและคนอื่น ๆ.....                        | .....         | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 6. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่สร้างคุณค่าแก่ตัวเอง.....           | .....         | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 7. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเพื่อแสดงให้คนในกลุ่มยอมรับ.....                         | .....         | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 8. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะเพื่อลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและป้องกันโรค..... | .....         | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 9. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นกีฬาที่สามารถสร้างเกียรติประวัติส่วนตัวได้.....      | .....         | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 10. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นกีฬาที่เล่นได้ดีกว่ากีฬานิตอื่น ๆ.....              | .....         | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 11. ข้าพเจ้าชอบที่จะได้พบและรู้จักเพื่อนใหม่ ๆ.....                                 | .....         | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 12. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัย.....                       | .....         | ..... | .....   | ..... | .....      |

|                                                                                               |       |       |       |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 13. ข้าพเจ้าต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในสังคม.....                                               | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 14. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกาย<br>ที่ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 15. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งตามกระแสของสื่อต่าง ๆ<br>ในการออกกำลังกาย.....                         | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 16. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะ<br>เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน.....                        | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 17. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเพื่อต้องการเงินรางวัล                                            | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 18. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะ<br>โดยลำพังได้.....                                   | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 19. ข้าพเจ้าต้องการทำให้วงศ์ตระกูลเป็นที่ยอมรับ<br>ในชุมชนและสังคม.....                       | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 20. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะออกกำลังกาย<br>เป็นกิจกรรมที่ตื่นเต้นและท้าทายตัวเอง.....         | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 21. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะ<br>เพื่อให้ผู้อื่นยอมรับ.....                         | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 22. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกาย<br>ที่ข้าพเจ้าถนัด.....                        | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 23. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งตามกลุ่มเพื่อความก้าวหน้า<br>ด้านหน้าที่การงาน.....                    | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 24. ข้าพเจ้าเดินและวิ่งเหยาะเป็นการแสดงถึง<br>ความสามารถเฉพาะตัว.....                         | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 25. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเป็นประจำ<br>เพื่อให้ได้เข้าร่วมในการแข่งขันต่าง ๆ .....    | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 26. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะ<br>เพื่อเป็นการฝึกสมาธิ.....                          | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 27. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะ<br>เพื่อต้องการลดความอ้วน.....                        | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 28. ข้าพเจ้าออกกำลังกายเดินและวิ่งเหยาะ<br>เพื่อเป็นการฝึกความอดทนของร่างกาย.....             | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |



ภาคผนวก ข

การแปลความหมายของแบบสอบถามแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ  
ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

## การแปลความหมายของแบบสอบถามแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์

แบบสอบถามแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ประกอบไปด้วย คำถาม ทั้งหมด 30 ข้อ เป็นคำตอบของแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ คำตอบของแบบสอบถามมีให้เลือก 1,2,3,4 และ 5 โดยแต่ละข้อคำตอบจะแยกออกดังนี้

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) มีทั้งหมด 15 ข้อ และมีรายละเอียดแยกออกดังนี้  
แรงจูงใจภายใน ข้อที่ 2,4,6,8,10,12, 14,16,18,20,22 ,24, 26 ,28 และ 30
2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) มีทั้งหมด 15 ข้อ และมีรายละเอียดแยกออกดังนี้  
แรงจูงใจภายนอก ข้อที่ 1,3,5,7,9,11,13,15,17,19,21,23,25,27 และ 29

ภาคผนวก ค  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์

อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                     |                                                                                             |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ ชื่อสกุล       | นายธนัช ยอดดำเนิน                                                                           |
| วันเดือนปีเกิด      | 30 พฤศจิกายน 2526                                                                           |
| สถานที่เกิด         | อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์                                                                 |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | 82/3 หมู่บ้านศรีทอง ถนนร่วมจิตบันดาล<br>ตำบลบางมูลนาก อำเภอบางมูลนาก<br>จังหวัดพิจิตร 66120 |
| ประวัติการศึกษา     |                                                                                             |
| พ.ศ. 2536           | ประถมศึกษาตอนต้น<br>จากโรงเรียนบ้านวังกร่าง จังหวัดพิจิตร                                   |
| พ.ศ. 2539           | ประถมศึกษาตอนปลาย<br>จากโรงเรียนอนุบาลบางมูลนากราชอุทิศ<br>จังหวัดพิจิตร                    |
| พ.ศ. 2542           | มัธยมศึกษาตอนต้น<br>จากโรงเรียนบางมูลนากภูมิวิทยาคม<br>จังหวัดพิจิตร                        |
| พ.ศ. 2545           | มัธยมศึกษาตอนปลาย<br>จากโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์                                        |
| พ.ศ. 2551           | วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) วิชาเอกพลศึกษา<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                      |
| พ.ศ. 2553           | การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                     |