

แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

มีนาคม 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

➤ แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร ◁



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

➤ มีนาคม 2552 ◁

สิริลักษณ์ รักประยูร. (2552). แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค
ในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์, รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์.

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วม
กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับ
การศึกษา และอาชีพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน 400 คน เป็นผู้ใช้บริการกิจกรรม
นันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็น
แบบสอบถาม มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย
สถิติร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และ
เปรียบเทียบแรงจูงใจโดยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test)

ผู้เรียบเรียง : สิริลักษณ์ รักประยูร

✓ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคใน
กรุงเทพมหานคร โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก
2. ผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน
มีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05
3. ผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกัน
มีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05
4. ผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับ
การศึกษาต่างกัน มีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค แตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพต่างกัน
มีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

Motivation Affecting Recreation Activity Participation on Aerobics Dance, Bangkok



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science Degree in Recreation Management
at Srinakharinwirot University

March 2009

SIRILUK RUKPRAYOON. (2009). *Motivation Affecting Recreation Activity Participation on Aerobics Dance, Bangkok*. Master thesis, M.S. (Recreation Management).

Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. Prof. Chairoje Saiphant, Assoc. Prof. Tawate Piriapoen.

The purposes of this research were to study and to compare Motivation affecting recreation activity participants on aerobics dance in Bangkok area. According to the gender, age level , education and occupation. The sample group of this study was 400 participants partaking in recreation activity on aerobics dance. The research instrument for data collection made by the researcher. The data were a rating scale, was analyzed using the program to find percentage, mean, standard deviation and hypothesis test by t-test , F-test

The results of research were as follow :

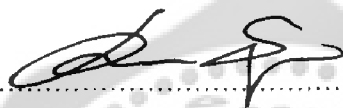
1. Motivation affecting Recreation Activity participants on aerobics dance in Bangkok area total and particular were in high level.
2. There were significant difference were found for gender at .05 level.
3. There were significant difference were found for age level at .05 level.
4. There were significant difference were found for education at .05 level.
5. There were significant difference were found for occupation at .05 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิกในกรุงเทพมหานคร

ของ
สิริลักษณ์ รักประยูร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



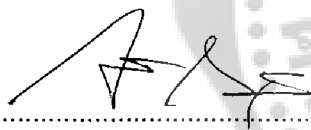
.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่.....12.....เดือน มีนาคม พ.ศ. 2552

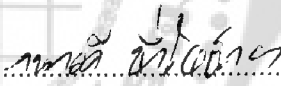
คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า



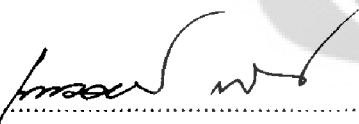
.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์)



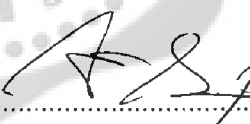
.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกทวี พึ่งโพธิ์ทอง)



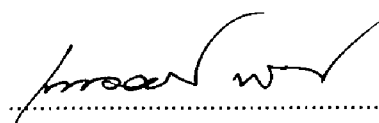
.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์)



.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธุ์)



.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์)



.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อารมณ นาวากาญจน์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงลงได้ความอนุเคราะห์และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์ุ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และกรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ ที่ได้ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาด้วยดี มาโดยตลอด ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์เล่มนี้ถูกต้องและสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อารมณ นาวากาญจน์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวัตี พึ่งโพธิ์ทอง ที่กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบ ปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อปรับปรุงปริญญานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการสมคิด ปิ่นทอง, อาจารย์จุมพล ลัมพาภิวัฒน์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวัตี พึ่งโพธิ์ทอง, และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง และ อาจารย์สมนรติ นิ่มเนติพันธ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ให้คำแนะนำ แก้ไข และปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานครทุกท่านที่ได้ ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณ ครอบครัวมีชาติ ครอบครัวศรีสัจพผล และนายเอกชัย รักประยูร ที่คอยให้การสนับสนุน ดูแล และเป็นกำลังใจที่มีค่า ตลอดจนเพื่อนร่วมงาน เพื่อนนิสิตการจัดการ นันทนาการ (ภาคพิเศษ) รุ่นที่ 5 สำหรับกำลังใจ ความช่วยเหลือ เป็นอย่างดีมาตลอด และผู้มีพระคุณ ทุกท่านที่ช่วยเหลือในการจัดทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี หากผลงานวิจัยมีสิ่งดีงาม เป็นประโยชน์ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

สิริลักษณ์ รักประยูร

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
สมมุติฐานการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
แนวความคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม.....	6
ทฤษฎีการมีส่วนร่วม.....	7
ทฤษฎีแรงจูงใจ.....	9
แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ.....	14
ความหมาย และคุณลักษณะของนันทนาการ.....	14
ความสำคัญของนันทนาการ.....	16
ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ.....	17
ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ.....	18
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับแอโรบิคแดนซ์.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
งานวิจัยต่างประเทศ.....	24
งานวิจัยในประเทศ.....	30
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	40
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	41
วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	43
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	65
บทย่อ.....	65
สรุปผลการวิจัย.....	66
อภิปรายผล.....	67
ข้อเสนอแนะ.....	69
บรรณานุกรม.....	71
ภาคผนวก.....	77
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	86

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	การกำหนดโควตาใน 10 เขตที่มีการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค.....	41
2	จำนวนคำร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	46
3	ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการประเภทแอโรบิค (n = 400)	48
4	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงใจภายในที่ส่งผลต่อการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค (n = 400)	49
5	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงใจภายนอกที่ส่งผลต่อการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค (n = 400)	51
6	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเพศ (n = 400)	53
7	ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเพศ (n = 400)	54
8	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามอายุ (n = 400)	55
9	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของระดับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามอายุ (n = 400)	56
10	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค จำแนกตามอายุ (n = 400)	57
11	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับการศึกษา (n = 400)	58
12	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของระดับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับการศึกษา (n = 400)	59
13	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค จำแนกตามระดับการศึกษา (n = 400)	60
14	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามอาชีพ (n = 400)	61

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของระดับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
 นันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามอาชีพ ($n = 400$) 62
- 16 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วม
 กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค จำแนกตามอาชีพ ($n = 400$) 63



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2	ลำดับชั้นความต้องการ.....	10
3	วงจรแรงจูงใจ.....	11



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กรุงเทพมหานครจัดเป็นเมืองหลวงของประเทศไทยที่เป็นศูนย์รวมของประชากรที่มีความแตกต่างกันทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ชุมชน และอื่น ๆ ทำให้สังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง การดำรงชีวิตแบบเรียบง่ายในอดีตเปลี่ยนมาเป็นสังคมเมืองที่ต้องแก่งแย่ง แข่งขัน ตื่นรน แสวงหาเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ดีที่สุดในการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐาน อันได้แก่ ปัจจัย 4 (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย) นอกจากนี้แล้วยังเกิดการแข่งขันกันอีกหลาย ๆ ด้าน เช่น โอกาสทางการศึกษา โอกาสในการทำงาน การสร้างความมั่นคงให้กับชีวิต รวมถึงการหลีกเลี่ยงจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมเมืองอีกด้วย ซึ่งก็มีผลทำให้มนุษย์เกิดความเครียดจากการตื่นรน แสวงหา หรือการแข่งขันกันตามธรรมชาติของสังคมนั่นเอง

นันทนาการได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตของคนในสังคมเมืองมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะนันทนาการจัดเป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตการทำงาน การเรียน การพักผ่อน ตลอดจนช่วยลดความเครียดในตัวบุคคล รวมทั้งยังเข้ามามีส่วนร่วมในการลดความตึงเครียดของสังคมได้อีกด้วย เพราะประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ นั้นจัดเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ดังที่บัตเลอร์ได้กล่าวไว้ (Butler, 1959) นอกจากนี้ นันทนาการไม่ว่าจะเป็นชนิดใด ประเภทใด ก็ล้วนแต่มีเป้าหมายเพื่อคุณภาพชีวิตและสังคมทั้งสิ้น สามารถพัฒนาอารมณ์สุข เสริมสร้าง และเพิ่มพูนประสบการณ์ ส่งเสริมการมีส่วนร่วม และการแสดงแห่งตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544: 31)

แอโรบิค จัดเป็นนันทนาการอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายด้วยการเดินอย่างง่าย ๆ ใช้ท่าทางที่ไม่ยาก สามารถเดินตามได้ โดยใช้เวลาฝึกไม่มาก เพราะทำที่ใช้ในทุก ๆ วัน จะคงเดิมมีเพียงดนตรีที่เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ไม่ให้จำเจ ทางกรุงเทพมหานครได้จัดให้มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิคขึ้นให้บุคคลทั่วไปที่สนใจมาเข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีกำลังทรัพย์เพียงพอ ที่จะไปหาสถานที่ออกกำลังกายตามฟิตเนส หรือสปอร์ต คลับต่าง ๆ การจะหากิจกรรมที่เล่นได้สะดวก ไม่เสียเวลามาก และไม่เสียค่าใช้จ่ายเป็นเรื่องที่ยาก การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งไม่ใช่อุปกรณ์อะไรมากมาย ไม่ต้องถูกจำกัดจากสถานที่เฉพาะ จึงเป็นการออกกำลังกายที่ตอบสนองความต้องการของคนเมืองได้เป็นอย่างดี

ในปัจจุบันการออกกำลังกายแบบแอโรบิคกำลังเป็นที่นิยมในหมู่คนกรุงเทพ จากนโยบายหนึ่งของรัฐบาลที่ต้องการสนับสนุนการให้คนไทยได้ออกกำลังกาย และมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ดังจะเห็นได้จากทางกรุงเทพมหานครได้มีการจัดลานแอโรบิคขึ้นตามสวนสาธารณะต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานคร และในวันที่ 23 พฤศจิกายน 2545 รัฐบาลนำโดยนายกรัฐมนตรี ดร.ทักษิณ ชินวัตร

ได้นำคนกลุ่มใหญ่พร้อมใจกันเดินแอโรบิกกับงานมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพแห่งชาติ (รวมพลคนเสื้อเหลือง ครั้งที่ 1 ณ ลานท้องสนามหลวง) ต่อด้วยครั้งที่ 2 ในวันที่ 23 พฤศจิกายน 2546 ที่มีประชาชนเข้าร่วมเดินมากขึ้นกว่าปี 2545 กิจกรรมนี้สามารถกระตุ้นให้ประชาชนชาวไทยหันมาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งสถานที่ให้บริการในปัจจุบันที่มีมากขึ้นตามลำดับ ไม่ว่าจะเป็นตามสวนสาธารณะ ลานกีฬา ลานออกกำลังกายในชุมชนต่าง ๆ ตลอดจนตามห้างสรรพสินค้า ที่จัดขึ้นให้กับผู้ที่มีความสนใจจะเข้าร่วมโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ

จากข้อมูลข้างต้นทั้งหมดจึงเป็นที่มาของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิก ในกรุงเทพมหานคร ผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องต่อไป ทั้งยังสามารถนำมาวางแผน แก้ไข ปรับปรุงและส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมแอโรบิกให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพื่อสนับสนุนการเข้าร่วมกิจกรรมแอโรบิกต่อไป

➤ ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิกในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิกในกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ ◀

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงแรงจูงใจต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิก ในกรุงเทพมหานครก็จะเป็นประโยชน์ต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องต่อไป ทั้งยังสามารถนำมาวางแผน แก้ไข ปรับปรุง และส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมแอโรบิก ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพื่อสนับสนุนการเข้าร่วมกิจกรรมแอโรบิกต่อไป

✓ ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิกในเขตกรุงเทพมหานคร มีจำนวนทั้งสิ้นประมาณ 303,000 คน (ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2547)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิกในกรุงเทพมหานคร โดยเปรียบเทียบตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสุ่มเคอร์ซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan 1970: 608) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 385 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ◀

➤ ผู้วิจัยจะใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- 1.1 เพศ
- 1.2 อายุ
- 1.3 ระดับการศึกษา
- 1.4 อาชีพ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิก 2 ด้าน คือ แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง สิ่งที่ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจในการเข้าร่วม ในที่นี้ ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ

1.1 แรงจูงใจภายใน หมายถึง สิ่งที่เกิดจากตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมเอง ได้แก่ ความต้องการ ความสนใจ ทักษะที่ดี ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความอยากที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

1.2 แรงจูงใจภายนอก หมายถึง สิ่งที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความต้องการ หรือมีส่วนช่วยในการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ บุคคลในครอบครัว เพื่อน สถานที่ การบริการ เป็นต้น

2. กิจกรรมแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกอย่างง่าย ๆ ใช้ท่าทางที่ไม่ยาก สามารถเล่นตามได้ โดยใช้เวลาฝึกไม่มาก เพราะท่าที่ใช้ในการเต้นทุก ๆ วันจะคงเดิม มีเพียงดนตรีที่เปลี่ยนไป รวมใช้เวลาประมาณ 60 นาที มีครูผู้ฝึกเป็นผู้แนะนำตลอดทุกขั้นตอน

3. อายุ หมายถึง อายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ

- 3.1 ต่ำกว่า 26 ปี
- 3.2 26 – 35 ปี
- 3.3 36 – 45 ปี
- 3.4 46 ปีขึ้นไป

4. ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจบการศึกษาครั้งสุดท้ายสุด คือ

- 4.1 ต่ำกว่าปริญญาตรี
- 4.2 ปริญญาตรี
- 4.3 สูงกว่าปริญญาตรี

5. อาชีพ หมายถึง อาชีพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ

5.1 ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ

5.2 พนักงาน/ลูกจ้างบริษัทเอกชน

5.3 ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว

5.4 นักเรียน/นักศึกษา

5.5 ไม่ประกอบอาชีพ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีเพศต่างกัน แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคแตกต่างกัน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีอายุต่างกัน แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคแตกต่างกัน
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีระดับการศึกษาต่างกัน แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคแตกต่างกัน
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีอาชีพต่างกัน แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวความคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม
 - 1.2 ทฤษฎีการมีส่วนร่วม
 - 1.3 ทฤษฎีแรงจูงใจ
2. แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
 - 2.1 ความหมาย และคุณลักษณะของนันทนาการ
 - 2.2 ความสำคัญของนันทนาการ
 - 2.3 ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ
 - 2.4 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ
3. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับแอโรบิคแดนซ์
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

องค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้ดำเนินกิจกรรมประสบผลสำเร็จได้ตามเป้าหมาย คือการศึกษาถึงแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นเพราะแรงจูงใจมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะช่วยกระตุ้นหรือผลักดันให้ผู้เข้าร่วม มีความรัก ความตั้งใจ มีกำลังใจ ขยันหมั่นเพียร และเต็มใจมีส่วนร่วมทำกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ ดังนั้นแรงจูงใจที่จะส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ จึงเป็นผลดีต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิก ในกรุงเทพมหานคร จะเป็นประโยชน์ต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง ทั้งยังสามารถนำมาวางแผน แก้ไข ปรับปรุง และส่งเสริมการดำเนินกิจกรรมแอโรบิกให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นเพื่อส่งเสริมกิจกรรมแอโรบิกต่อไป ซึ่งแรงจูงใจนี้อาจส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ นั้นได้มีนักวิชาการ ได้ศึกษาไว้ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม

แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของบุคคลในกิจกรรมต่างๆ ได้มีนักวิชาการ กล่าวไว้ดังนี้

อุณดา นพคุณ (2538: 104)กล่าวว่า การมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการที่มนุษย์สามารถกระทำการเปลี่ยนแปลง และควบคุมสภาพแวดล้อมของตนด้วยการพัฒนาและเรียนรู้ด้วยกระบวนการไตร่ตรองหาทางเลือก หาทางแก้ไขปัญหาและลงมือกระทำเอง

ชินรัตน์ สมสืบ (2539: 25-26)กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมไว้ ดังนี้

1. การมีส่วนร่วมเป็นสิทธิ (Right) และเป็นเอกสิทธิ (Privilege)ในฐานะสิทธิจะต้องได้รับการเคารพและให้เกียรติ ในฐานะเอกสิทธิจะต้องไม่ถูกบังคับ (Enforce)และครอบงำ (Manipulate)ทั้งสองประการนี้ต้องเกิดจากบรรยากาศที่เป็นประชาธิปไตยมากที่สุด ไม่มีใครจะเป็นหุ่นเชิดในกระบวนการการมีส่วนร่วม

2. การมีส่วนร่วมเป็นการทำงานเป็นกลุ่ม เป็นผลรวมของข้อผูกมัดจากคนแต่ละคน บนพื้นฐานของความเชื่อที่ว่า โครงการเป็นของพวกเขา เพื่อพวกเขา และโดยพวกเขา ที่แสดงออกมาในรูปแบบพฤติกรรมร่วมเป็นการแสดงพฤติกรรมของผลประโยชน์ร่วม

3. การมีส่วนร่วม คือ ส่วนสำคัญของกระบวนการบริหารการพัฒนา การมีส่วนร่วมจะถูกดำเนินการ 2 บริบท คือ นักบริหารการพัฒนาจะต้องรู้ในสิ่งที่บุคคลมุ่งหวัง (Aspiration)และต้องให้บุคคลแสดงความคิดเห็น (Articulation)ประการที่สอง โครงการพัฒนาต้องให้บุคคลรับรู้เข้าใจในโครงการ รู้ถึงทรัพยากรที่จำเป็น และประเด็นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากโครงการ

4. การมีส่วนร่วมเป็นเครื่องมือวัดการพัฒนา การมีส่วนร่วมในระดับพื้นฐานในการพัฒนาชนบทยิ่งมาก และเข้มข้นเท่าใด แสดงว่าประโยชน์ของการพัฒนาจะตกแก่บุคคลมากขึ้นเท่านั้น

ศิริกาญจน์ โกสมุทร (2542: 13 – 14)กล่าวว่า การมีส่วนร่วมเป็นหัวใจสำคัญของแนวคิดประชาธิปไตย และหลักการเบื้องต้นของการมีส่วนร่วม คือ การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่จะส่งต่อวิถีชีวิตอย่างเต็มที่ รวมทั้งความเป็นเจ้าของและความต้องการในการแก้ไขปัญหาของชุมชน

เบญจ เอกวิริยะเสถียร (2549: 7)กล่าวสรุปไว้ว่า การมีส่วนร่วมเป็นสิทธิและเอกสิทธิของบุคคล ที่ได้รับการเคารพ ให้เกียรติ และไม่ถูกบังคับ หรือครอบงำ ในการทำงานเป็นกลุ่มเป็นผลรวมของข้อผูกมัดจากคนแต่ละคน บนพื้นฐานของความเชื่อว่า โครงการเป็นของพวกเขา เพื่อพวกเขา และโดยพวกเขา ที่แสดงออกมาในรูปแบบพฤติกรรมร่วมเป็นการแสดงพฤติกรรมของผลประโยชน์ร่วม ส่วนสำคัญของกระบวนการบริหารการพัฒนา นอกจากนั้น การมีส่วนร่วมยังเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการบริหารการพัฒนาและแนวคิดประชาธิปไตย

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงพอสรุปได้ว่า แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมนั้นเป็นหัวใจสำคัญของประชาธิปไตยและยังเป็นส่วนสำคัญในการบริหารการพัฒนาอีกด้วย ทั้งยังเป็นสิทธิและเอกสิทธิ์ที่จะให้การเคารพ ให้เกียรติกัน ไม่ถูกบังคับ ไม่ครอบงำ อันจะส่งผลดีต่อวิถีชีวิตอย่างเต็มที่ และยังเป็นความต้องการในการแก้ไขปัญหาชุมชน

2. ทฤษฎีการมีส่วนร่วม

2.1 ทฤษฎีของเฮิร์ซเบิร์ก(Herzberg 1966: 48-52 อ้างอิงจาก สาคร คุณชน 2543: 25-26)ที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วม ได้แก่ ทฤษฎีสองปัจจัยของเฮิร์ซเบิร์ก (Herzberg's two Factor Theory)เป็นทฤษฎีการจูงใจที่สำคัญและได้รับความสนใจในการศึกษาและนำมาประยุกต์ใช้ในการบริหารองค์การสรุปได้ 2 ประการที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของบุคคล คือ

2.1.1 ปัจจัยจูงใจ (Motivation Factor) หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำงานโดยตรงและเป็นตัวการที่สร้างความพึงพอใจให้บุคคลในองค์การปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนี้

2.1.1.1 ความสำเร็จในการทำงาน (Achievement)คือ การที่บุคคลสามารถทำงานได้เสร็จสิ้นและสำเร็จ มีความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ รู้จักป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น เกิดความรู้สึกพึงพอใจในผลงานที่สำเร็จ

2.1.1.2 การได้รับความยอมรับนับถือ (Recognition)คือ การได้รับการยอมรับนับถือจากผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และผู้อื่น อาจอยู่ในรูปการยกย่อง ชมเชย ให้กำลังใจ หรือการแสดงออก

2.1.1.3 ลักษณะของงานที่ปฏิบัติ (The work itself)เป็นงานที่น่าสนใจ ต้องอาศัยความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ หรืองานที่ทำตั้งแต่ต้นจนจบคนเดียว

2.1.1.4 ความรับผิดชอบ (Responsibility)เป็นความพึงพอใจที่เกิดขึ้นจากการได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบใหม่ ๆ และมีอำนาจในการรับผิดชอบอย่างเต็มที่

2.1.1.5 ความก้าวหน้า (Advancement) การได้รับการเลื่อนตำแหน่งให้สูงขึ้นของบุคคลในองค์การ มีโอกาสศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม หรือได้รับการอบรม

2.1.2 ปัจจัยจำจุน (Maintenance Factor) หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้การทำงานของบุคคลสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่

2.1.2.1 โอกาส (Opportunity) คือ ความเชื่อของผู้กระทำที่มีต่อสถานการณ์ หรือ ข้อกำหนดและทางเลือกที่มีอยู่ โอกาสที่จะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและการกระทำของบุคคล มักจะตัดสินใจเข้าร่วมในการกระทำ เมื่อได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ภายใต้สถานการณ์นั้นให้เลือกกระทำได้ ดังนั้นการตัดสินใจเลือกกระทำ จึงขึ้นอยู่กับลักษณะของโอกาสที่มีในสถานการณ์นั้น

2.1.2.2 ความสามารถ (Ability) คือ การรับรู้ของผู้กระทำเกี่ยวกับพลังขีดความสามารถของบุคคลในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนกระทั่งสามารถบรรลุความสำเร็จได้ภายใต้สถานการณ์ที่ผู้กระทำตระหนักถึงความสามารถของบุคคล

2.1.2.3 การสนับสนุน (Support) คือ การช่วยเหลือ หรือการคัดค้านซึ่งผู้กระทำเชื่อว่ากำลังได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากผู้อื่นในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งตัวเองจะเป็นผู้เลือก
ฉำน วุฒิกรรมรักษา (2536: 26)อธิบายว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมของบุคคลประกอบด้วย

1. การปฏิบัติให้สอดคล้องตามความเชื่อพื้นฐาน โดยจะเลือกแบบวิธีการปฏิบัติสอดคล้องและคล้ายคลึงกับความเชื่อพื้นฐานของตนเอง
 2. มาตรฐานคุณค่าการปฏิบัติในลักษณะที่สอดคล้องกับมาตรฐานคุณค่าของตน
 3. เป้าหมายที่ต้องส่งเสริม ปกป้อง และรักษา
 4. ประสบการณ์ของตนหรือของกลุ่ม
 5. ความคาดหวังโดยจะประพฤติดตามแบบที่คาดหวังหรือตามที่ตนคาดหวังจากผู้อื่น
 6. การบีบบังคับ โดยจะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ถูกบีบบังคับให้กระทำ
 7. นิสัยและประเพณี โดยจะกระทำตามอุปนิสัยที่ชอบกระทำเมื่ออยู่ในสถานการณ์
 8. โอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในรูปแบบการปฏิบัติตามโครงสร้างของสังคมที่เอื้ออำนวยให้ปฏิบัติได้
 9. ความสามารถโดยกระทำต่าง ๆ ตามที่คิดว่าตนเองจะสามารถกระทำได้
 10. การสนับสนุนการเริ่มปฏิบัติ โดยกระทำเมื่อคาดว่าจะได้รับการสนับสนุน
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2536: 179 - 181) อธิบายว่า ปัจจัยที่ทำให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมอย่างแท้จริง มีดังนี้

1. ปัจจัยด้านบุคคล การที่บุคคลจะทำงานเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงของประชาชนต้องสร้างเงื่อนไขของบทบาทของตนให้พร้อมที่จะเข้าไปทำงานและให้ประชาชนมีส่วนร่วม ต้องมีทัศนคติและจิตสำนึกต่อประชาชนอย่างเหมาะสม เช่น การยอมรับ ความเชื่อ ความพร้อม โอกาสในการแสดงความคิดเห็น และร่วมในกิจกรรมการพัฒนา รวมถึงการส่งเสริมให้เหมาะสม ในขณะเดียวกันควรให้โอกาสผู้นำชุมชน รวมไปถึงบุคคลที่มีความคิดริเริ่มในการกระตุ้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมให้มีบทบาทอย่างเต็มความสามารถ

2. ปัจจัยด้านการบริหาร เป็นผลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามระเบียบราชการหรือองค์การพัฒนาเอกชน ควรนำไปใช้ให้มีความยืดหยุ่นในการปฏิบัติพอสมควร เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของประชาชนที่ค่อนข้างเป็นอิสระ และไม่ผูกพันกับระเบียบราชการมากเกินไป

3. ปัจจัยด้านโครงสร้างชุมชน แบ่งได้ ดังนี้

3.1 ลักษณะความสัมพันธ์ของชุมชน ชุมชนใดที่มีความสัมพันธ์ในชุมชนเป็นลักษณะปฐมภูมิ รู้จักกันเป็นญาติพี่น้อง การมีส่วนร่วมจะดีกว่าชุมชนที่มีประชาชนจากหลายแห่งและต่างวัฒนธรรมมาอยู่ด้วยกัน โดยมีฐานะความเป็นอยู่และความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันแบบทุติยภูมิ

3.2 โครงสร้างของประชากร ชุมชนที่มีโครงสร้างประชากรวัยแรงงานมาก การมีส่วนร่วมจะมีมากกว่าโครงสร้างชุมชนที่วัยแรงงานย้ายออกไปที่ทำงานอื่น

3.3 วัฒนธรรมชุมชนที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วม เช่น การมีคนในชุมชนมีความเห็นอกเห็นใจ และการเห็นความสำคัญของการช่วยเหลือ จะทำให้ชุมชนมีส่วนร่วมกัน

3.4 ค่านิยมของชุมชน เช่น ค่านิยมการนับถือผู้อาวุโส หรือผู้นำชุมชน ทำให้ผู้นำชุมชนเป็นแกนนำที่จะทำให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ได้

3.5 คุณภาพของประชากร ชุมชนที่มีประชากรคุณภาพดี เช่น ฐานะรายได้ดี การศึกษาดี มีทัศนคติที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มีความตื่นตัวในการพึ่งตนเอง จะเอื้ออำนวยให้ประชาชนมีจิตสำนึกในการมีส่วนร่วมของชุมชนมากกว่า

3.6 โครงสร้างของอำนาจ หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มที่มีอำนาจการตัดสินใจของกลุ่มในชุมชน เช่น ผู้นำชุมชน ซึ่งโดยมากจะมีฐานะดี มีความรู้และประสบการณ์มากกว่าคนอื่น ถ้าผู้นำเห็นประโยชน์ในการมีส่วนร่วม ก็จะเป็นแกนนำในการมีส่วนร่วมของประชาชน

3.7 ลักษณะการตั้งถิ่นฐานของชุมชน ถิ่นฐานที่มีลักษณะเป็นกลุ่มจะทำให้ประชาชนรู้จักกันและทำกิจกรรมร่วมกันมากกว่าชุมชนที่ตั้งอยู่อย่างกระจัดกระจายยากต่อการรวมกลุ่ม

3.8 ทรัพยากรและสภาพแวดล้อมของชุมชน ถ้าชุมชนใดมีทรัพยากรและสภาพแวดล้อมของชุมชนที่ดี เช่น เป็นชุมชนที่อยู่ในเขตชลประทานหรือประชาชนมีการศึกษามีรายได้จากการเกษตรสม่ำเสมอทุกปี จำทำให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและความต้องการของชุมชนดีกว่าชุมชนที่ขาดทรัพยากรและมีสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี

3. ทฤษฎีแรงจูงใจ

คำว่า แรงจูงใจ มาจากคำกริยาในภาษาละตินว่า Moverr (สัว์ฉน์ วัฒนวงศ์. 2533: 102 ; อ้างอิงจาก Kidd. 1973 . 24) ซึ่งมีความหมายตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า To Move อันมีความหมายว่าเป็นสิ่งที่โน้มน้าวหรือมักจะชักนำให้บุคคลเกิดการกระทำหรือการปฏิบัติการ ส่วนนิยม สารรัตน์ (2524: 24) ได้แปลว่า เจื่อนไขหรือสภาวะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม 3 ทิศทางด้วยกันคือ

1. เจื่อนไขหรือสภาวะที่ทำให้เกิดพฤติกรรมชนิดใดชนิดหนึ่ง
2. เจื่อนไขหรือสภาวะที่ไปยับยั้งพฤติกรรมและ
3. เจื่อนไขหรือสภาวะที่ไปกำหนดแนวทางในพฤติกรรมที่จะแสดงออก

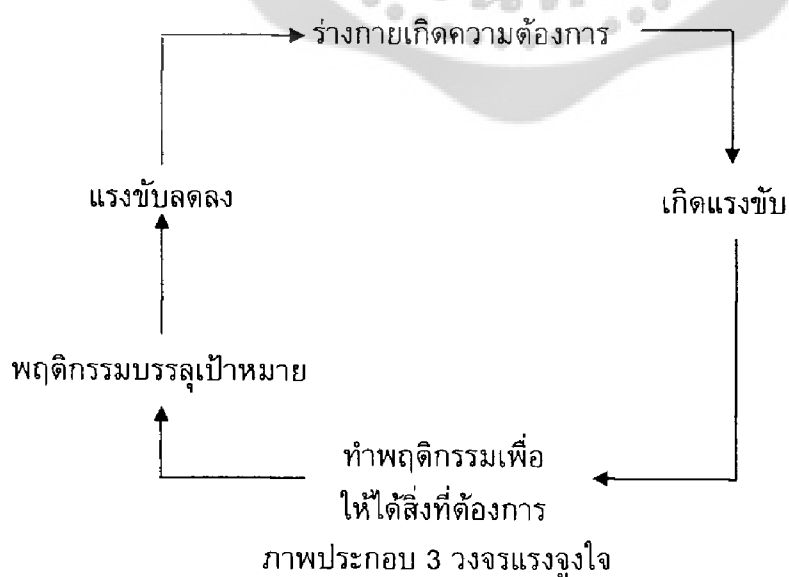
มาสโลว์ (อเนกุล กริแสง. 2526: 42-43 ; อ้างอิงจาก Maslow. 1970: 35 – 47) อธิบายว่า ความต้องการที่เป็นพื้นฐานให้เกิดพฤติกรรมของมนุษย์อาจจะแบ่งออกเป็นลำดับชั้น (Hierarchy) ดังนี้

สุนทรีย์และความดีความงาม	Anatolia Needs ความต้องการเกี่ยวกับสุนทรีย์	การจูงใจที่เกิดจากความรู้สึกภายในตัวบุคคล
ความสำเร็จและปัญญา	Need for Understanding ความต้องการเกี่ยวกับความเข้าใจกฎทฤษฎีความสัมพันธ์โครงสร้าง	จะมีความรุนแรงขึ้น ประสบผลสำเร็จ
	Needs for Knowledge ความต้องการเกี่ยวกับความรู้ความหมายของสิ่งของต่าง ๆ	
แรงจูงใจทางสังคม	Esteem Needs ความต้องการให้ผู้อื่นยอมรับนับถือ ต้องการให้เด่นเหนือผู้อื่น	การจูงใจที่เกี่ยวกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
	Belonging Needs ต้องการเข้าหมู่เข้าพวก	
แรงจูงใจทางร่างกาย	Security Needs ต้องการความปลอดภัย ความรู้สึกอบอุ่นใจการปกป้องคุ้มครองจากผู้อื่น	จะมีความรุนแรงเกิดขึ้นเมื่อไม่ได้รับการตอบสนอง
	Survival Needs ความต้องการเกี่ยวกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอด การดำรงเผ่าพันธุ์	

ภาพประกอบ 2 ลำดับชั้นความต้องการ

มาสโลว์ ค้นพบว่า ความต้องการทางร่างกายจะมีอำนาจมากกว่าความต้องการทางสังคม ความต้องการทางสังคมจะรุนแรงกว่าความสำเร็จและปัญญา ส่วนความต้องการการเข้าใจตนเอง อย่างถูกต้องจะมีความรุนแรงน้อยที่สุด เช่น ในกรณีที่เกิดความขัดแย้งระหว่างความต้องการ ทางด้านร่างกายและความต้องการทางสังคม คนเรามักจะเลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ ซึ่งเป็นความต้องการทางร่างกาย ซึ่งเป็นความต้องการระดับขั้นที่ต่ำกว่า เมื่อความต้องการในลำดับ ขั้นต่าง ๆ ได้รับการตอบสนองโดยครบถ้วนแล้ว จึงจะเกิดความต้องการเข้าใจตนเองอย่างถูกต้องใน ขั้นสุดท้ายนี้จะทำให้คนเราแสดงพฤติกรรมอย่างเปิดเผย ไม่ปิดบังซ่อนเร้นมีความรักและความปรารถนาดีต่อบุคคลทั่วไป มีพฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับหลักการทางจริยธรรมและค่านิยมของสังคม ที่ความคิดที่เป็นอิสระไม่ตกอยู่ภายใต้การชักนำของผู้อื่นร่วมมือกับผู้อื่นปรับปรุงแก้ไขสภาพสังคมด้วยความเต็มใจ

อารี พันธุ์ณี (2538: 179-180)กล่าวว่า การแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์นั้นมีสาเหตุมาจากแรงจูงใจ ซึ่งแรงจูงใจยังทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมแตกต่างกันได้ด้วย ดังนั้น แรงจูงใจ จึงเป็น ภาวะใดๆ ที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา ส่วนการจูงใจนั้น หมายถึง การนำปัจจัยต่างๆ ที่เป็นแรงจูงใจมาผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างมีทิศทาง เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมาย หรือเงื่อนไขที่ ต้องการ ปัจจัยต่างๆ ที่นำมาอาจเป็นเครื่องล่อ รางวัล การลงโทษ การทำให้เกิดการตื่นตัว รวมทั้งทำให้เกิดความคาดหวัง เป็นต้น ดังนั้น การจูงใจจึงเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ราบที่มนุษย์มี ความต้องการ ซึ่งความต้องการทำให้สภาวะของร่างกายเกิดความไม่สมดุล เมื่อร่างกายเกิดความไม่ สมดุล เมื่อร่างกายเกิดความไม่สมดุลจะทำให้มีแรงขับ (Drives) ที่จะกำหนดทิศทางเพื่อแสดงพฤติกรรม และการกระทำไปสู่เป้าหมายที่จะตอบสนองต่อความต้องการนั้นๆ เมื่อได้รับการตอบสนองแรงขับก็จะ ลดลงและเกิดความพึงพอใจ



ที่มา : อารี พันธุ์ณี. (2538). "การจูงใจ" จิตวิทยาการเรียนการสอน. หน้า 180.

แรงจูงใจ แบ่งตามลักษณะของการแสดงออกทางพฤติกรรมได้ 2 ประเภท (อารี พันธุ์ณี 2538: 181)คือ

1. การจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)เป็นสภาวะที่บุคคลต้องกระทำ หรือเรียนรู้ บางสิ่งบางอย่างด้วยตนเอง ไม่ต้องอาศัยการชักจูงจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น ต้องการเรียนเพื่อ ต้องการความรู้ ทำงานเพื่อต้องการความสนุกและความชำนาญ ซึ่งความต้องการหรือความสนใจ พิเศษตลอดจนความรู้สึกนึกคิด หรือทัศนคติของแต่ละบุคคล จะผลักดันให้บุคคลสร้างพฤติกรรมขึ้น ได้แก่ ความอยากรู้ อยากรูเห็น ความสนใจ ความรัก ความศรัทธา เป็นต้น

2. การจูงใจจากภายนอก (Extrinsic Motivation)เป็นสภาวะที่บุคคลได้รับการกระตุ้น จากสิ่งเร้าภายนอก เช่น สิ่งของหรือเกียรติยศ เงินเดือน ปริญญาบัตร ความก้าวหน้า รางวัล ค่า ชมเชย การแข่งขัน การติเตียน ทำให้บุคคลมองเห็นเป้าหมาย จึงเร้าให้บุคคลเกิดความต้องการและ แสดงพฤติกรรมมุ่งสู่เป้าหมายนั้น

องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ

แรงจูงใจจัดว่ามีผลต่อการเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลเป็นอันมาก เพราะการที่ บุคคลเกิดแรงจูงใจในการที่จะกระทำพฤติกรรม ย่อมจะทำให้พฤติกรรมหรือการเรียนรู้ในสิ่งนั้นๆ มีประสิทธิภาพและเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วมากกว่าบุคคลที่ไม่เกิดแรงจูงใจ ลักษณะของแรงจูงใจของ บุคคลจึงขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ธรรมชาติของแต่ละบุคคล ทุกคนจะมีธรรมชาติของตนแตกต่างกับคนอื่นหรือมีลักษณะ เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1.1. แรงขับ

1.1.1. แรงขับที่เกิดขึ้นจากภายในร่างกาย

1.1.2. แรงขับที่เกิดขึ้นจากภายนอกร่างกาย

1.2. ความวิตกกังวล

2. สถานการณ์ต่างๆ ในสิ่งแวดล้อม สถานการณ์ต่างๆ ในแต่ละสิ่งแวดล้อมย่อมจะส่งผล ทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจได้แตกต่างกัน

2.1. การแข่งขัน

2.1.1. การแข่งขันกับตนเอง

2.1.2. การแข่งขันกับบุคคลอื่น

2.2. ความร่วมมือ

2.3. การตั้งเป้าหมาย

2.3.1. เป้าหมายรวม

2.3.2. เป้าหมายระยะไกล

- 2.4. การตั้งความทะเยอทะยาน
 - 2.4.1. ความยาก
 - 2.4.2. ความง่าย
 - 2.4.3. ความมั่นใจ
 - 2.4.4. ความมุ่งหมายต่ำ
 - 2.4.5. คำแนะนำ

3. ความเข้มของแรงจูงใจ

- 3.1. การเสริมแรง
 - 3.1.1. การเสริมแรงทางบวก
 - 3.1.2. การเสริมแรงทางลบ
- 3.2. ความสนใจ
 - 3.2.1. ความถนัดหรือพรสวรรค์
 - 3.2.2. ความสำเร็จ

สำหรับการจูงใจนั้น สามารถแบ่งตามที่มาของแรงจูงใจได้ 3 ประเภทดังนี้

1. แรงจูงใจทางสรีระวิทยา (Physiological Motivation) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการทางร่างกาย เพื่อให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้ เป็นความต้องการที่จำเป็นตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ น้ำ อาหาร พักผ่อน และปราศจากโรค เป็นต้น การวัดระดับความต้องการทางสรีระวัดได้จากการสังเกตพฤติกรรมและการกระทำของคนเรา คือ จากความมากน้อยของการกระทำ การเลือกกระทำ (เลือกสิ่งใดแสดงว่าต้องการสิ่งนั้นมาก)
2. แรงจูงใจทางจิตวิทยา (Psychological Motivation) เป็นแรงจูงใจที่มีความสำคัญมากน้อยกว่าแรงจูงใจทางสรีระวิทยา เพราะจำเป็นในการดำรงชีวิตน้อยกว่า แต่จะช่วยคนเราทางด้านจิตใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดีและสดชื่น แรงจูงใจประเภทนี้ ได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็น และการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ความต้องการความรัก และความเอาใจใส่ใกล้ชิดจากผู้อื่น
3. แรงจูงใจทางสังคมหรือแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ (Social Motivation) แรงจูงใจชนิดนี้มีจุดเริ่มต้น ส่วนใหญ่มาจากประสบการณ์ทางสังคมในอดีตของบุคคล และเป้าหมายของแรงจูงใจชนิดนี้มีความสัมพันธ์กับการแสดงปฏิกิริยาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง

อาจกล่าวได้ว่า แรงจูงใจนั้นมีผลต่อการเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลเป็นอันมาก จัดเป็นภาวะที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา ช่วยผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีทิศทาง เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมาย อีกทั้งยังเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ตราบที่มนุษย์มีความต้องการ

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตของคนในทุก ๆ สังคมมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะนันทนาการจัดเป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิต การทำงาน การเรียน การพักผ่อน ตลอดจนช่วยคลายความเครียดในตัวบุคคล รวมทั้งยังเข้ามามีส่วนร่วมในการลดความตึงเครียดของสังคมได้อีกด้วย

2.1 ความหมายของนันทนาการ และคุณลักษณะของนันทนาการ

ความหมายของนันทนาการ คำว่า “นันทนาการ” มีผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนันทนาการหลายท่านได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายของนันทนาการไว้ต่าง ๆ ดังนี้

จันทร์ ผ่องศรี (2530: 6-7) ได้ให้ความหมายว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน เพลิดเพลินใจ ได้สาระทางการพัฒนาอารมณ์ และทำให้เป็นคนมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ได้ด้วย

ฟอง เกิดแก้ว (2532:14)กล่าวว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีความใกล้ชิดกับการพลศึกษาอย่างมาก สามารถพัฒนาบุคคลที่เล่นนันทนาการให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพกายและจิตใจดีมีประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข เพราะเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งตนเองและเพื่อนร่วมงานหรือร่วมกิจกรรม

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2538: 435)ได้ให้ความหมายไว้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียดสราญใจ

กำโชค เผือกสุวรรณ (2538: 12)กล่าวว่านันทนาการเป็นกระบวนการของการจัดกิจกรรมให้กับผู้ร่วมกิจกรรมได้ความสุขสนุกสนาน พัฒนาอารมณ์ สังคม สติปัญญา และร่างกายได้ ทั้งนี้ต้องมีกิจกรรมเป็นสิ่งกระตุ้นหรือเครื่องมือต่อนั้นกิจกรรมที่ไม่ทำลายสุขภาพ ไม่ผิดศีลธรรม จัดในเวลาและโอกาสที่ทุกคนมีเวลาว่างโดยแท้จริง

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 14-17)ให้ความหมายของนันทนาการไว้ 4 ความหมาย ดังนี้

1. การทำให้สดชื่น หรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่
2. กิจกรรมซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย
3. กระบวนการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม
4. สวัสดิการสังคม ซึ่งรัฐบาลจะต้องมีหน้าที่จัดการให้บริการแก่ชุมชนเพื่อสร้าง

บรรยากาศของเมืองให้น่าอยู่

ซึ่งเมื่อพิจารณาตามความหมายของนันทนาการไว้ 4 ประการแล้ว ก็จะมี ความหมายดังนี้คือ จะประกอบด้วยกิจกรรมที่กระทำขึ้นด้วยความสมัครใจ เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุขใจ อันมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต รัฐบาลต้องมีหน้าที่จัดนันทนาการ

ให้แก่ประชาชน เช่น สวนสาธารณะ สนามกีฬา สนามเด็กเล่น สวนสุขภาพ ศูนย์ฝึกงานฝีมือ ศูนย์ศิลปหัตถกรรม ฯลฯ เพื่อให้ประชาชนได้ทำกิจกรรมอันมีส่วนช่วยในการพัฒนาชีวิต

บัทเลอร์ (Butler. 1959: 3-4) นั้นทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง ซึ่งเป็นเรื่องที่ตรงกันข้ามกับการทำงาน นั้นทนาการแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน จะแปรผันไปตาม รสนิยม เวลา อายุ และความต้องการของแต่ละบุคคล

แนช (สมบัติ กาญจนกิจ. 2544: 26 ; อ้างอิงจาก Nash. 1960) กล่าวว่า นั้นทนาการเป็นสื่อสำหรับการตอบสนองความพึงพอใจ ตามความต้องการของมนุษย์ ซึ่งอยู่ภายใต้แรงขับและความกดดันภายใน โดยที่กิจกรรมนั้นทนาการเป็นสิ่งกระตุ้นเร้าใจ อารมณ์ โดยได้เสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมกิจกรรมนั้นทนาการที่เรียกว่า “ สีสชีวิตเพื่อนั้นทนาการ ”

จากความหมายของนั้นทนาการดังที่บุคคลต่าง ๆ ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า นั้นทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่าง ทำด้วยความสมัครใจ ทำแล้วก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน เกิดความพึงพอใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยพัฒนาตนเอง พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และพัฒนาคุณภาพชีวิต

คุณลักษณะของนั้นทนาการ

จากความหมายของนั้นทนาการดังที่กล่าวมาแล้ว พอจะทำให้ทราบว่า นั้นทนาการเป็นเรื่อง ของการกระทำร่วมกันในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ การที่จะพิจารณาว่าสิ่งที่กระทำนั้นเป็นนั้นทนาการหรือไม่ ควรมีหลักในการพิจารณาถึงคุณลักษณะของ นั้นทนาการ ซึ่งจะขอกล่าวถึงคุณลักษณะของนั้นทนาการที่โดนัลด์ ซี ไวช์คอปฟ์ (ณรงค์ คันโททอง. 2547: 11; อ้างอิงจาก Donald. 1982: 10-11)ได้กล่าวไว้ในหนังสือการแนะนำนั้นทนาการ และเวลาว่าง (A Guide to Recreation and Leisure)

1. นั้นทนาการเป็นกิจกรรมที่สมัครใจ (Voluntary) หมายถึง การที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนั้นทนาการของแต่ละคนนั้น จะต้องมีความสมัครใจ เต็มใจ ยินดี โดยที่ไม่มีการบังคับ เป็นกิจกรรมที่เกิดความสมัครใจด้วยตนเอง
2. นั้นทนาการเกิดขึ้นในระหว่างเวลาว่าง (Leisure time) คือใช้เวลาว่างจากภารกิจประจำวัน เช่น ว่างจากการทำงาน เรียน หน้าที่ประจำ หรือการทำกิจส่วนตัว เช่น การเดินทาง การรับประทานอาหาร การเข้าห้องน้ำ การนอนหลับเวลากลางคืน ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว
3. นั้นทนาการช่วยส่งเสริมความสนุกสนาน (Enjoyment) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับความสนุกสนาน มีความพึงพอใจต้องการเข้าร่วมและได้รับผลทันทีโดยตรง ความสนุกสนานจะช่วยทำให้คลายความเครียดได้ดี
4. นั้นทนาการเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำ (Activities) กล่าวคือ มีการกระทำโดยร่างกาย กล้ามเนื้อหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง กิจกรรมต่าง ๆ มีรูปแบบลักษณะที่ต่างกันออกไป

เช่น การเล่นกีฬา งานศิลปะ งานอดิเรก จะไม่อยู่นิ่งเฉยและมีการกระทำตลอด การนอนหลับไม่ถือว่าเป็นนันทนาการ เพราะไม่ได้ทำอะไรเลย ปล่อยให้ว่างเปล่า

5. นันทนาการเป็นเครื่องช่วยให้มีชีวิตที่กว้างไกล (Broad in concept) มีกิจกรรมหลายอย่าง มีขอบเขตกว้างขวาง รูปแบบของนันทนาการมีให้เลือกเข้าร่วมตามความต้องการของคนทุกวัย นับตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ทุกคนสามารถเลือกได้ตามความคิดที่มีต่อกิจกรรมนั้น ๆ

6. นันทนาการจะช่วยส่งเสริมความสุขสดชื่นและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ก้าวหน้า (Refreshing change of pace) กิจกรรมส่วนใหญ่จะทำให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขสดชื่น กระปรี้กระเปร่าและพัฒนาไปในทางที่ดีงาม ไม่หมกมุ่นอยู่กับอบายมุข สามารถยืดหยุ่นได้ตามความต้องการที่จะเกิดประโยชน์

7. นันทนาการควรเป็นสิ่งที่มีความหมายและสร้างสรรค์ (Should be wholesale and constructive) ทำให้เห็นคุณค่าและความสำคัญ มีค่านิยมตามธรรมเนียมประเพณี และควรค่ารักษาไว้ให้ยืนนาน

8. นันทนาการเป็นสิ่งที่สังคมต้องการและยอมรับได้ (Should be socially acceptable)

9. กิจกรรมหลายสิ่งหลายอย่างที่ผู้เข้าร่วมชอบและสนใจในการกระทำ แต่บางครั้งสังคมไม่ยอมรับหรือปฏิเสธก็ถือว่าไม่เป็นนันทนาการ เช่น การแสดงออกของวัยรุ่นในทางก้าวร้าว ส่งเสียงเฮฮา มั่วสุมในการบันเทิง เป็นต้น จึงควรพิจารณาถึงการยอมรับของสังคมด้วย

10. นันทนาการเป็นเรื่องของการให้ประโยชน์แก่ผู้เข้าร่วมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และการสร้างคุณธรรม (Contributes to the physical mental and moral welfare of the participant)

จากพื้นฐานนันทนาการที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่า กิจกรรมใดก็ตามที่ผู้เข้าร่วมได้รับความสุข ความพึงพอใจและการใช้เวลาว่างเข้าร่วมด้วยความเต็มใจ เป็นกิจกรรมที่เกิดประโยชน์ต่อสังคม เป็นการสร้างสรรค์ เป็นเรื่องของนันทนาการ กิจกรรมบางชนิดเป็นนันทนาการของคนหนึ่งแต่อาจไม่ใช่ของอีกคนหนึ่งก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละคนแตกต่างกันไป ดังนั้นควรพิจารณาถึงลักษณะพื้นฐานเป็นเกณฑ์

2.2 ความสำคัญของนันทนาการ

จรีนทร์ ธานีรัตน์ (2528: 59-64) กล่าวว่า นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันอย่างมาก ทั้งนี้เพราะความเจริญทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิทยาการต่าง ๆ โอกาสที่คนจะใช้แรงงานจึงน้อยลง ยังมีเครื่องทุ่นแรงก็มีเวลาว่างมากขึ้น นันทนาการจึงมีความสำคัญดังต่อไปนี้

1. ความสำคัญสำหรับบุคคล โดยในแต่ละบุคคลจะมีสิทธิ์ที่จะใช้เวลาว่างของตนในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อประโยชน์แก่ตนเอง
 2. ความสำคัญสำหรับครอบครัว โดยมูลฐานของกระแสหรือแบบของกิจกรรมนันทนาการที่ดีย่อมเกิดตั้งแต่เด็ก ดังนั้น บ้าน ซึ่งมีบิดามารดา เป็นผู้นำนันทนาการคนแรกของเด็ก กิจกรรมต่าง ๆ ที่บิดามารดาทำเป็นการฝึกให้เด็กมีนิสัย หรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาไปในทางที่เกิดประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาเยาวชน ถ้าบุคคลของครอบครัวมีสุขภาพดีมีความมั่นคงประเทศชาติก็เป็นปึกแผ่นมั่นคงตามไปด้วย
 3. ความสำคัญสำหรับกลุ่มหรือคณะ โดยกิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือเป็นสื่อให้บุคคลได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะทำประโยชน์ให้แก่สังคม
 4. ความสำคัญสำหรับชุมชน ชุมชนที่ดีควรจัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการเพื่อประชาชนนั้น ๆ ได้พักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้เขาเพลิดเพลิน มีความสุข สนุกสนาน พอใจในชีวิต พร้อมทั้งจะดิ้นรนเพื่อเผชิญกับปัญหาชีวิตประจำวันต่อไปอีก
 5. ความสำคัญสำหรับประเทศชาติ ชาติมั่นคงและพัฒนาไปได้ ไม่ว่าจะทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคม ย่อมเป็นผลมาจากประชาชนมีสุขภาพดี มีสมรรถภาพทางกายทางใจที่ดี นั่นคือคนต้องใช้เวลาพักผ่อนในทางนันทนาการ
 6. ความสำคัญสำหรับนานาชาติ นันทนาการมีบทบาทสำคัญในอันที่จะส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างประเทศชาติ โดยการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรมพื้นเมือง แลกเปลี่ยนความคิด ส่งผลให้ลดความขัดแย้งในปัญหาระหว่างประเทศดังเช่นปัจจุบันได้มีสมาคมนันทนาการแห่งโลก ดำเนินการเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว
- สรุปได้ว่า นันทนาการมีความสำคัญต่อมนุษย์ ในอันที่จะพัฒนาให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ซึ่งจะส่งผลให้สามารถนำพาตนเองครอบครัวชุมชนและประเทศชาติไปสู่สังคมที่มีความสงบสุข

2.3 ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

สมบัติ กาญจนกิจ (2542: 43-45) ได้กล่าวถึงประโยชน์ไว้ดังนี้

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสุขสนุกสนาน มีความสุขในชีวิตและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต
3. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสุข สนุกสนาน และความสงบสุข ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย

4. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัดเป็นกรรมวิธีและ กิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วย ทั้งทางด้านร่างกาย และสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรกประเภท ประติมากรรม สร้างสรรค์และช่วยส่งเสริมความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลัง ต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือทางจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาช่วยส่งเสริมการพัฒนา ร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย

5. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้ แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็น หมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

บัทเลอร์ (Butler, 1959: 14-15) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ไว้พอสรุปได้ดังนี้ คือ

1. นันทนาการเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือ ทางออกที่ดีของการแสดงออกและการพัฒนาตนเอง
3. สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ และเป็นการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน
4. นันทนาการเป็นการหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรัก และความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

2.4 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

เอ็ดมุนด์ วิสมหาย (2527: 18-19) ได้กล่าวถึงขอบข่ายของนันทนาการเอาไว้ว่า นันทนาการมีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับอายุ ความสนใจ และความต้องการในการพักผ่อนหย่อนใจ ของแต่ละกลุ่มแต่ละบุคคล สถานที่ ซึ่งแบ่งเป็นการพักผ่อนหย่อนใจในบ้าน และการพักผ่อน หย่อนใจนอกบ้าน นอกจากนี้ นันทนาการยังแบ่งตามลักษณะกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมประเภทที่ใช้กำลังกายเบา ๆ หรือการพักผ่อนหย่อนใจในลักษณะที่สงบ (Passive Activity) เป็นการพักผ่อนหย่อนใจที่ไม่ต้องใช้การออกแรง แต่เป็นไปในลักษณะความ สงบ ได้แก่ กิจกรรมประเภททำการฝีมือ วาดเขียน งานปั้น รดน้ำต้นไม้ ทำสวนครัว อ่าน หนังสือพิมพ์ ดูโทรทัศน์ดูกีฬา เล่นหมากรุก ฯลฯ รวมถึงกิจกรรมนันทนาการสถานที่ในลักษณะ การชื่นชมธรรมชาติ ภูมิทัศน์เมือง ได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ได้ยินเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำตก นกร้อง ใบไม้ไหว การฟังดนตรีในสวนสาธารณะ การนั่งเล่น การชมสัตว์ในสวนสัตว์ เป็นต้น
2. กิจกรรมประเภทที่ใช้กำลังกายมาก ๆ หรือการพักผ่อนในลักษณะการออกกำลังกาย (Active Activity) เป็นการพักผ่อนหย่อนใจที่ต้องออกแรง ออกกำลังกาย ได้แก่ เดินทางไกล ปีน เขา การขี่จักรยาน การเล่นเรือ กีฬาประเภทหนัก ๆ เช่น วูตวู้ด เล่นฟุตบอล วิ่งออกกำลังกาย เป็นต้น

กิจกรรมนันทนาการมีขอบข่ายอย่างกว้างขวาง ตามที่ อเนก หงษ์ทองคำ (2542: 18-19) กล่าวไว้ สามารถแบ่งออกได้ดังนี้

1. ศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts) เป็นงานประเภทสร้างสรรค์แบ่งได้ดังนี้ การปั้น การแกะสลัก การวาดเขียน การจักสาน การเย็บปักถักร้อย การประดิษฐ์ เป็นต้น
2. การเต้นรำ (Dances) เป็นกิจกรรมเพื่อการแสดงออก แบ่งได้ดังนี้ การเต้นรำพื้นเมือง กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นรำสร้างสรรค์ การเต้นรำงานสังคม เป็นต้น
3. การละคร (Drama) เป็นกิจกรรมแสดงเป็นเรื่องมีบท เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ และอาจมีองค์ประกอบอื่นๆ ในการละครเพื่อให้มีความสมบูรณ์ เช่นการเต้นรำ การดนตรี เป็นต้น
4. เกมและกีฬา (Games and Sport) เป็นกิจกรรมเพื่อการแสดงออกอีกชนิดหนึ่งที่มีวิธีการเล่น การแข่งขันที่มีกฎ ระเบียบ และกติกา มีชนิดกีฬาและเกมมากมาย เช่น กีฬา กลางแจ้ง กีฬาในร่ม กีฬาทางน้ำ กีฬาสวนบุคคล กีฬาเป็นทีม เป็นต้น
5. งานอดิเรก (Hobbies) เป็นกิจกรรมเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ให้ความเพลิดเพลิน ประกอบด้วยกิจกรรมประเภทการสะสม การประดิษฐ์สร้างสรรค์ และประเภทการศึกษา
6. การดนตรีและเพลง (Music) เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ให้ความสุข ความสนุกสนาน องค์ประกอบของการดนตรีและเพลงคือ การแต่งเพลง การร้องเพลง การเล่นดนตรี การฟังเพลง การเต้นประกอบเพลง เป็นต้น
7. นันทนาการกลางแจ้ง (Outdoor Recreation) เป็นกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน เพื่อการศึกษา เพื่อสุขภาพทั้งทางกาย อารมณ์และจิตใจ ประกอบกิจกรรมดังนี้ การท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม กีฬากลางแจ้ง การปลูกต้นไม้ และศึกษาธรรมชาติ เป็นต้น
8. การอ่าน การเขียน และการพูด (Reading Writing and Speaking) เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนาน และความสัมพันธ์อันดีในสังคม
9. นันทนาการทางสังคม (Social Recreation) เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในสังคมของบุคคลและกลุ่มที่ยังไม่รู้จักกันให้รู้จักกัน บุคคลและกลุ่มที่รู้จักกันแล้วให้มีความสัมพันธ์อันดีมากยิ่งขึ้น กิจกรรมที่ส่งเสริมวัตถุประสงค์ดังกล่าวคือ งานฉลองโอกาสต่าง ๆ อาทิ วันเกิด วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ งานเลี้ยงสังสรรค์ งานแต่งงาน เป็นต้น
10. กิจกรรมพิเศษ (Special Events) เป็นกิจกรรมที่เกิดหรือจัดขึ้นเป็นครั้งคราวในโอกาสพิเศษ เทศกาล เพื่อให้บุคคลและกลุ่มเข้ามาร่วมด้วยความสมัครใจ เพื่อความสนุกสนาน กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ กิจกรรมตามเทศกาลและประเพณี การแสดง การแสดงสินค้า เป็นต้น
11. งานบริการอาสาสมัคร (Voluntary Services) ในสังคมที่มีความสมบูรณ์จะต้องมีกิจกรรมอาสาสมัครเพื่อตอบสนองความต้องการของสังคม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออาสาสมัครโดยไม่หวังค่าตอบแทน เจตนาช่วยสังคม กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ กิจกรรมชมรมสมาคมอาสาสมัครต่าง ๆ ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด เป็นต้น

การแบ่งประเภทกิจกรรมนั้นธนาคาร ไม่ได้จำกัดแน่นอน ขึ้นอยู่กับการพิจารณาของแต่ละบุคคล ความมุ่งหมายของการจัด ซึ่งผู้จัดจะต้องเลือกจังหวะและโอกาสให้น่าสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ จากกิจกรรมนั้นธนาคารข้างต้นมี 15 หมวดหมู่ สามารถแยกย่อยเป็นกิจกรรมได้มากมาย ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีความสำคัญและคุณค่าต่างกันออกไป

3. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับแอโรบิค

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2536: 5) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic) หมายถึง การทำกิจกรรมอะไรก็ได้ที่เพิ่มระดับการให้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและการออกกำลังกายนั้นต้องอยู่ในระดับปานกลางที่สามารถจะทำได้ในเวลาที่นานพอสมควร

ศรีรัตนา เดชดี (2544: 7) ได้ให้ความหมายของการเต้นแอโรบิคไว้ว่าการเต้นแอโรบิค หมายถึง การเคลื่อนไหวโดยใช้ท่าทางบริหารต่าง ๆ ตลอดจนทักษะการเดินร่าที่นำมาผสมผสานกลมกลืนให้เข้ากับจังหวะดนตรีเพื่อนำมาเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้เสียงดนตรีเป็นแรงจูงใจ

สุขพัชรา ชัมเจริญ (2543:24) ได้ให้ความหมายของการเต้นแอโรบิค ไว้ว่า การเต้นแอโรบิค หมายถึง การออกกำลังกายโดยนำเอาท่ากายบริหารแบบต่าง ๆ มาบวกกับทักษะการเดินร่า และนำมาผสมผสานกันอย่างกลมกลืน แล้วนำมาประกอบจังหวะดนตรี พร้อมทั้งจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายไปเรื่อย ๆ เพื่อรักษาระดับการเต้นของหัวใจอยู่ในโซนที่ต้องการและต้องเต้นติดต่อกันประมาณ 25 – 30 นาที

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และกุลธิดา เชิงฉลาด (2544: 258) ได้ให้ความหมายของการเต้นแอโรบิคไว้ว่า การเต้นแอโรบิค เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค สามารถปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน เป็นการบริหารกายประกอบดนตรีที่สนุกสนาน ผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้นกับการเดินร่า

ประโยชน์ของการเต้นแอโรบิค

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2543: 13 – 14) ได้สรุปประโยชน์ของการเต้นแอโรบิค ไว้ดังนี้

1. ประโยชน์ทางสรีรวิทยา (Physiological Benefits)

1.1 เพิ่มประสิทธิภาพ ประสิทธิผลของระบบไหลเวียนของโลหิตและระบบหายใจ ซึ่งเป็นความสามารถโดยทั่วไปของการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคช่วยให้มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในหลอดเลือดและเซลล์กล้ามเนื้อมากขึ้น และดีขึ้น เพิ่มปริมาณเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้ทำงานได้หนักและนานมากกว่าทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น หัวใจสามารถส่งผ่านปริมาณเลือดสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักลดลง ความดันโลหิตต่ำลงกว่าปกติ

1.2 เพิ่มปริมาณการเผาผลาญไขมันใต้ผิวหนัง ร่างกายได้สัดส่วนและกล้ามเนื้อทั่วร่างกายกระชับมากขึ้น หากมีการออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารจะช่วยให้ลดน้ำหนักได้ด้วย

1.3 มีการฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายเร็ว และมีการเผาผลาญน้ำตาลได้ดีขึ้นและในปริมาณที่มากขึ้นทำให้มีพลังสำรองมากขึ้นช่วยให้ทำงานได้นานกว่า

1.4 ร่างกายมีความอ่อนตัว (Flexibility) กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้นซึ่งช่วยลดการบาดเจ็บในการออกกำลังกายได้

1.5 เพิ่มปริมาณ HDL โคเลสเตอรอล (โคเลสเตอรอลชนิดดี) เพิ่มความสามารถในการเผาผลาญการใช้แคลอรีในร่างกาย ลด LDL และ VLDL (โคเลสเตอรอลชนิดเลว) ลดอัตราการเสี่ยงจากการแข็งตัวของหลอดเลือด เพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันในเส้นเลือด และรักษาระดับแคลเซียมในกระดูก

1.6 เพิ่มขนาดเส้นใยและมัดกล้ามเนื้อเป็นการสร้างความแข็งแรง ทำให้ทำงานได้หนักและนานขึ้น

1.7 ช่วยพัฒนาการประสานสัมพันธ์ การทรงตัว การควบคุมตนเองที่ดีในการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะของดนตรี

2. ประโยชน์ทางจิตวิทยา (Psychological Benefits)

2.1 ลดความเครียดทางจิตวิทยา มีสมาธิและผ่อนคลาย

2.2 ช่วยให้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถ ความเชื่อมั่น และกล้าแสดงออกมากขึ้น

2.3 สนุกและมีแรงจูงใจที่จะทำให้ออกกำลังกายได้นาน ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่

3. ประโยชน์ทางสังคม (Social Benefits)

3.1 มีการสังคมกับผู้อื่น ได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่

3.2 มีการเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว มีความมั่นใจในการเข้าสังคมมากขึ้น มีรูปร่างที่ดีกว่าทำให้มีความกล้าและเชื่อมั่นที่จะเข้าสังคมมากขึ้น

หลักการและขั้นตอนที่สำคัญของการเต้นแอโรบิค

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2543: 13–19) ได้กล่าวว่า หลักการที่สำคัญสำหรับการเต้นแอโรบิคที่

1. ความสนุกสนาน ท้าทาย (Fun) หลักที่สำคัญในการเต้นแอโรบิค คือ ต้องเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ท้าทาย ไม่น่าเบื่อ มีความหลากหลาย ควรเหมาะสมกับความต้องการ เพศ วัย และระดับสมรรถภาพ ที่สำคัญที่สุด คือการสร้างให้ผู้ออกกำลังกายติดการออกกำลังกาย กล่าวคือ

การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน สิ่งนี้ก็คือความสนุกสนาน การมีจุดมุ่งหมายและการบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ รวมทั้งการเห็นประโยชน์และได้รับประโยชน์ตามที่ต้องการ

2. ความบ่อย (Frequency) ควรเดินแอโรบิกบ่อยเพียงไร จึงจะได้รับประโยชน์สูงสุด อย่างน้อยควรใช้เวลา 3 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ หรืออย่างมาก 6 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ หากทำน้ออกกำลังกาย 2 ครั้งต่อ 1 สัปดาห์ จะทำให้ผลดีต่อการไหลเวียนโลหิตและคงสภาพความสามารถของร่างกายแต่ไม่ช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและเพื่อเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของร่างกาย จึงควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

3. ความหนัก (Intensity) คุณออกกำลังกายหนักเพียงไร โดยใช้สูตรการเต้นของหัวใจเป็นตัวบ่งชี้ แต่ละบุคคลสามารถตัดสินใจการออกกำลังกายของตนเอง โดยใช้สูตรของคาร์วอนเนน (Karvonen Formula) ในการคำนวณหาอัตราชีพจรเป้าหมายหรือความหนักเป้าหมาย (Target Heart Rate หรือ THR) ตามระดับสภาพสมรรถภาพ หรือความฟิต และอายุของบุคคล เพื่อกำหนดความหนักในการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกาย โดยสูตรนี้กำหนดความหนักที่แนะนำอยู่ระหว่าง 60 – 85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

4. ระยะเวลา (Time) ควรออกกำลังกายนานเท่าไร เป็นสิ่งที่ต้องนำมาพิจารณา ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับระดับความหนักของการออกกำลังกาย ความฟิต อายุ จุดมุ่งหมาย หรือแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เวลาในการออกกำลังกาย 15 – 60 นาที หรือ 120 นาทีก็ได้ เช่น ออกกำลังกายที่มีความหนักหรือความเข้มข้นสูงอาจกำหนดเวลาสั้นกว่าการออกกำลังกายที่เบาที่ต้องการออกกำลังกายในระยะเวลาที่นานกว่าและการออกกำลังกายที่เบาที่ต้องการออกกำลังกายในระยะเวลาที่นานกว่าและการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์สูงสุด และลดอัตราการเสี่ยงอันตรายจากการเดินแอโรบิก คือ การเดินแอโรบิกที่มีความหนักปานกลาง ในระยะเวลาที่นานกว่า คือ ประมาณ 45 – 60 นาที และควรเป็นการเดินแอโรบิกแบบแรงกระทัด (Low Impact)

ขั้นตอนที่สำคัญของการเดินแอโรบิก แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)
2. การยืด –เหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
3. ช่วงแอโรบิกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout)
4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down)
5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work/Isolaion)

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ใช้เวลา 5 – 7 นาที เป็นช่วงของการเตรียมพร้อมที่จะทำงานหนัก เป็นเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกาย เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อให้เกิดการไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เป็นการเตรียมเพื่อเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อ รวมทั้งเป็นการเตรียมข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายและกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่น พร้อมทั้งทำงาน ซึ่งเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 135 – 140 จังหวะต่อนาที (135 -140 Beat Per Minute/BPM)

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ใช้เวลา 5 – 7 นาที เป็นช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ทั่วร่างกายตลอดจนการเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ ให้สามารถเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงกว้างตามธรรมชาติของลักษณะข้อต่อนั้น ๆ เพื่อให้มีความปลอดภัยในการออกกำลังกายดนตรีที่ใช้ควมมีจังหวะระหว่าง 135 – 140 จังหวะต่อนาที (135 – 140 BPM)

3. ช่วงแอโรบิกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout) ใช้เวลา 20 – 40 นาที ในการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด ตลอดจนเป็นการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนังที่สะสมไว้ และเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อต่าง ๆ ให้มีความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นช่วงการจัดกิจกรรมให้มีระดับที่สามารถคงสภาพศักยภาพของกล้ามเนื้อรวมทั้งการพัฒนาให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคลโดยเน้นให้มีการสร้างและบรรลุอัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate) ดนตรีที่ใช้ควมมีจังหวะระหว่าง 140 – 160 จังหวะต่อนาที (140 – 160 BPM)

4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down) ใช้เวลา 5 – 10 นาที เป็นช่วงลดอัตราการเต้นของหัวใจ การสูดดมของโลहित รวมทั้งลดอัตราการเวียนศีรษะและเพิ่มปริมาณการไหลกลับของเลือดดำ เป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่มีความเข้มข้นสูงสุดค่อย ๆ ลดลง จนเกือบอยู่ในสภาพปกติ ดนตรีที่ใช้ควมมีจังหวะระหว่าง 155 – 140 จังหวะต่อนาที (155 – 140 BPM)

5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor work) ใช้เวลา 7 – 10 นาที ในการที่จะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ แต่ละส่วนที่ต้องการ ตลอดจนเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้ง เพื่อการผ่อนคลายการจัดปรับกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นให้ยืดเหยียดกลับสู่สภาพเดิมและมีการผ่อนคลาย ดนตรีที่ใช้ควมมีจังหวะระหว่าง 120 – 135 จังหวะต่อนาที (120 – 135 BPM)

ประเภทของการเต้นแอโรบิก

พันทิพา สินรัชตานันท์ (2541: 24) ได้นำเสนอเกี่ยวกับประเภทของการเต้นแอโรบิก มีดังนี้

1. การฝึกแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูง (High Impact Aerobic Dance) เป็นการฝึกความหนัก (Intensity) อาจสูงถึง 75 – 90% ของอัตราการทำงานของหัวใจ จังหวะดนตรีเร็ว 150 – 160 จังหวะต่อนาที (BPM) มีการวิ่ง การกระโดด การขย่ม ก่อให้เกิดแรงกดดันตามแนวตั้งประมาณสองถึงสามเท่าของน้ำหนักตัวผู้เล่นจึงควรมีร่างกายที่แข็งแรงมากเพราะการเล่นหนักและนานจนล้าเป็นเหตุให้สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ จะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย

2. การฝึกแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact Aerobic Dance) มีรูปแบบการเต้นคล้ายกับแบบแรงกระแทกสูง (High Impact Aerobic Dance) เพียงแต่ลดความรุนแรงและจังหวะดนตรีอยู่ที่ 140 – 150 จังหวะต่อนาที (BPM) (High Impact Aerobic Dance) เปลี่ยนจากการวิ่งมาเป็นการเดิน มีเท้าข้างใดข้างหนึ่งติดอยู่ที่พื้นเสมอ สามารถลดแรงกดดันตามแนวตั้งเหลือประมาณ 1.5 เท่าของน้ำหนักตัว เหมาะสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. การฝึกแอโรบิคแบบปลอดแรงกระแทก (Non Impact Aerobic Dance) เป็นการบริหารที่พยายามให้ร่างกายอยู่กับที่โดยการวางน้ำหนักตัวให้อยู่บนเท้าทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน เน้นการใช้ร่างกายส่วนบนอย่างช้า ๆ และเบา เหมาะสำหรับผู้ที่มีร่างกายไม่พร้อมที่จะออกกำลังกายอย่างปกติ เช่น ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคอ้วน โรคข้อกระดูก เป็นต้น

4. การฝึกแอโรบิคในน้ำ (Aqua Aerobic Dance) คือการฝึกแอโรบิคในน้ำ เพื่อให้ น้ำช่วยพยุงน้ำหนักตัว เพื่อลดแรงกดที่แนวตั้ง ช่วยเพิ่มแรงต้านทานการเคลื่อนไหวทำให้ กล้ามเนื้อทำงานหนักยิ่งขึ้น สามารถเร่งชีพจรได้มาก

5. สเต็ปแอโรบิค (Step Aerobic) คือการเต้นแอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact) บนพื้นต่างระดับ โดยให้ก้าวขึ้นลงขึ้นบันไดความสูง 4 – 12 นิ้ว เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ พลังงานสูงกว่าเล่นบนพื้นราบ และเป็นการใช้กล้ามเนื้อส่วนล่าง สามารถเพิ่มความหนักของงานได้ โดยการเพิ่มความสูงของสเต็ป การให้จังหวะดนตรีคงที่ 118 – 128 จังหวะต่อนาที (BPM)

6. การฝึกกระชับกล้ามเนื้อ (Muscle Training) คือการฝึกเพื่อกระชับกล้ามเนื้อ ในชั้นเรียนเช่นเดียวกับแอโรบิคแดนซ์ โดยใช้จังหวะดนตรี 130 – 135 จังหวะต่อนาที (BPM) เป็นการฝึกแรงต้าน หรือน้ำหนัก เช่น ลูกน้ำหนัก (Dumb bells) ยางยืด (elastic banding) การฝึกที่ใช้ กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผลัดเปลี่ยนเวียนไปอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาติดต่อกันสามารถเพิ่มอัตราการ เต้นของชีพจรให้สูงขึ้น

7. การเต้นแอโรบิคแบบผสมผสาน (Combination Aerobic Class) คือการ ผสมผสานการเต้น แอโรบิคแบบต่าง ๆ ให้อยู่ในชั่วโมงเดียวกัน เพื่อให้ผู้เล่นได้ใช้พลังงานมากที่สุด ฝึกสมรรถภาพร่างกายได้มากที่สุดปลอดภัยและสนุกสนาน เช่น การผสมผสานแอโรบิคแบบแรง กระแทกต่ำกับแอโรบิคแบบแรงกระแทกสูง แอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำกับสเต็ปแอโรบิค หรือ แอโรบิคแบบแรงกระแทกสูงกับสเต็ปแอโรบิค เป็นต้น

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยต่างประเทศ

วิลลิส (Willis. 1982: 10) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการแข่งขันกับระดับ ของการแข่งขัน โดยให้นักกีฬาประเมินตัวเอง และผู้ฝึกสอนประเมินนักกีฬาในการแข่งขัน จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการตรวจสอบถึงพลังของการกลัวความล้มเหลว และแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชาย 33 คน เป็นนักกีฬาหญิง 10 คน เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอล บาสเกตบอล กรีฑาลู่และลาน นักวิ่งทางไกล นักกีฬาทั้งหมดเป็นนักกีฬาระดับทีมมหาวิทยาลัย นักกีฬาดอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการ แข่งขันกับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ซึ่งออกแบบสอบถามเฉพาะนักกีฬา มีน้ำหนักคะแนน 3 ระดับ ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า การประเมินของผู้ฝึกสอนได้ให้ทักษะนักกีฬามีความสัมพันธ์มาก ที่สุด ระดับของการแข่งขันและพลังแรงจูงใจ คะแนนเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญต่อการคาดเดา และ

พลังแรงใจของนักกีฬาหญิงมีความสัมพันธ์กับผู้ฝึกสอน ทักษะและความรู้ความเข้าใจกับการแข่งขันเป็นสิ่งชี้บอกถึงระดับแรงใจที่ดีที่สุดในการคาดเดาของผู้ฝึกสอน และแรงใจในที่พบเสมอคือ ความกลัว

เออลี่ (Early.1987: 93) ได้ศึกษาการปรับตัวและศึกษาความแตกต่างของแรงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดลักษณะการปรับตัวขั้นพื้นฐานที่สัมพันธ์กับการปรับความประพฤติ และแบบสอบถามวัดแรงใจในการเข้าแข่งขันกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอล นักกีฬาสเกตบอล นักกรีฑาประเภทลู่ นักกีฬากอล์ฟ นักกีฬาเทนนิส ผู้ไม่เป็นนักกีฬา และผู้ที่เป็นนักกีฬารั้งเดียว ผลการศึกษาพบว่า แรงใจแตกต่างกันในด้านกลัวความล้มเหลว สมรรถภาพร่างกาย การแจ้งให้ทราบและการควบคุมระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคล แต่การปรับตัวไม่ต่างกัน ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวขั้นพื้นฐานกับแรงใจในการแข่งขันชี้ให้เห็นว่าในกีฬาประเภทบุคคลมีความเข้มแข็งไม่มีในกีฬาประเภททีม และพบว่าแรงใจและการปรับตัวของนักกีฬาที่มีความสามารถสูงและต่ำมีความแตกต่างกัน ช้อแนะนำเพื่อการพัฒนาทักษะของบุคคลให้ดีขึ้นนั้น จะมีความเกี่ยวข้องกับการรักษาแรงใจของนักกีฬาแต่ละบุคคลไว้

กิฟฟูน (Giffune. 1989; อ้างอิงจาก พีระเจต รัวทอง. 2537 : 38) ได้ทำการศึกษาเรื่องแรงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นกีฬาของโรงเรียนมัธยมศึกษา การศึกษครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวกำหนดแรงใจที่จะเข้าร่วมการแข่งขันโรงเรียนมัธยมของนักกีฬาฟุตบอลกับรักบี้ฟุตบอล และเพื่อที่จะแยกแยะประเภทตัวกำหนดเหล่านั้นให้เป็นหมวดหมู่ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนและนักกีฬา จำนวน 341 คน ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาโดยทั่วไปเข้าร่วมการแข่งขันจะมีแรงใจภายในมากกว่าแรงใจภายนอก

ฮอลล์ (Hall.1989: 47) ได้ทำการวิจัยเรื่องการให้บริการในสถานบริการด้านสุขภาพแอโรบิค เซ็นเตอร์การศึกษาค้นคว้าได้ศึกษาเกี่ยวกับประชากร อันจะก่อให้เกิดความรู้เพื่อช่วยให้สถานบริการมีการพัฒนามากขึ้น และเพื่อเผยแพร่ข่าวสารของสถานบริการให้แก่บุคคลทั่วไปมากขึ้นสถานที่บริการทั้งสองแห่งอยู่ในเมืองฟีนิกซ์ และการเก็บรวบรวมข้อมูลจะเก็บจากสถานบริการทั้งสองนี้ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาค้นคว้า เป็นสมาชิกของสถานบริการที่อาศัยอยู่นอกเมือง 112 คน และสมาชิกที่อาศัยอยู่ในเมือง 88 คน เก็บข้อมูลโดยการออกไปสัมภาษณ์ตามสถานบริการด้านสุขภาพ ความแตกต่างระหว่างสถานบริการก็คือสถานที่ตั้งระยะห่างจากบ้านมายังสถานบริการสุขภาพของสมาชิกทั้งหมดน้อยกว่า 5 ไมล์ สำหรับเพศที่จะมาใช้บริการจะมีการวิเคราะห์และแปลความหมายพิเศษ คือ เพศชายจะสนใจเรื่องการเสริมสร้างความแข็งแรงในขณะที่เพศหญิงจะชอบเต้นแอโรบิค ฝึกความอ่อนตัวและการลดน้ำหนัก การทำให้ร่างกายเป็นที่สนใจของเพศตรงข้ามมีรูปร่างที่สวยงามสมาชิกทั้งชายและหญิงจะสนใจมาก แต่สมาชิกที่เป็นหญิงจะสนใจมากกว่าสมาชิกที่เป็นชายเล็กน้อย

ไวท์ (White. 1990: 155) ได้ศึกษาลักษณะเฉพาะตัวทางด้านเกี่ยวกับจิตวิทยา และแรงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาหญิงระดับมหาวิทยาลัยที่มีความสามารถสูง จุดมุ่งหมายของ

การศึกษานี้ เพื่อทำความเข้าใจด้านประชากรศาสตร์ และลักษณะของแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่น กีฬา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักกีฬาหญิงจากมหาวิทยาลัยเซาท์อีสต์ที่ประสบ ความสำเร็จในรายการแข่งขันภายในประเทศ กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบสอบถาม มาตรฐานซึ่งมี 3 ตอน คือ ประสิทธิภาพทางด้านการกีฬา ความคิดเห็นส่วนตัว และระดับความสนใจทางสังคม จุด สนใจของการศึกษาในขั้นต้นเป็นการศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ในขอบเขต 5 ด้าน คือ ความ ต้องการเอาชนะ ด้วยการแสดงทางความก้าวร้าว ความขัดแย้ง ความสามารถ ความร่วมมือ และการ แข่งขัน คำถามเพื่อการวิจัยเป็นแบบเฉพาะเจาะจงที่สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวในทาง กีฬากับการพัฒนาทางการกีฬา แรงจูงใจในการเล่นกีฬากับการพัฒนาทางการกีฬา ผลของ การศึกษาพบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์อย่างมากกับบุคคลและการแก้ไขปัญหาด้านทาง สังคมและการแข่งขัน ความก้าวร้าว ความขัดแย้ง มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความรูสึกในทางลบ มีความสัมพันธ์ระดับสูงทั้งนักกีฬาประเภททีม และนักกีฬาประเภทบุคคล องค์ประกอบของบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาและความสนใจทางสังคม ไม่มีสิ่งใดชี้ว่า การจัด แก้ไของค์ประกอบบุคคลให้เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา และแม้ว่านักกีฬา ในกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยจะมีความสำเร็จในการแข่งขันอย่างสูงเขาก็ยังเห็นคุณค่าของการ ประสานความร่วมมือ และเป็นเครื่องมือสำคัญของการประสบความสำเร็จในการกีฬา และประสบ ความสำเร็จในการศึกษา

เฟรดเดอริก (Frederick. 1991: 1689) ได้ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใน การเข้าร่วมระดับของการเข้าร่วม และสภาพจิตใจที่แสดงออกมา เช่น การยกย่องตนเอง ความหดหู่ ความกังวลใจ สภาพความเป็นจริงของตนเองและชีวิตชีวา โดยยึดตามแนวทฤษฎีแรงจูงใจ ของ เดซีและไรอัน (Deci and Ryan. 1985) ได้เสนอความสำคัญของการศึกษา 2 สิ่ง สิ่งแรกเป็น การกระทำที่เชื่อมแรงจูงใจในการเข้าร่วมกับสภาพจิตใจที่แสดงออกมา สิ่งที่สองคือ การวัดผลวิธี ใหม่ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ใหญ่ 376 คน กลุ่มนักเรียน 150 คน ผลของการศึกษาพบว่า เหตุจูงใจในการ เข้าร่วมเป็นปัจจัย 3 ส่วนย่อย คือ แรงจูงใจภายในความสามารถและความสัมพันธ์ของร่างกาย มี การตั้งสมมติฐานเพื่อทดสอบนัยสำคัญของความสัมพันธ์ที่ค้นพบ ระหว่างตัวแปรย่อยของเหตุจูงใจ ในการเข้าร่วม ระดับของตัวแปรในการเข้าร่วม และสภาพจิตใจที่แสดงออกมา แรงจูงใจในการเข้า ร่วมได้ถูกค้นพบถึงความแตกต่างโดยเพศของผู้เข้าร่วมหญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าผู้ชายในเรื่อง แรงจูงใจที่สัมพันธ์กับร่างกาย และผู้ชายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ในแรงจูงใจด้านความสามารถ แรงจูงใจในการเข้าร่วมเป็นตัวแปรโดยกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งมี 3 กลุ่ม คือ กลุ่มกีฬามืออาชีพ กลุ่มสุขภาพ และสมรรถภาพ และกลุ่มกีฬาประเภททีม กลุ่มสุขภาพและสมรรถภาพมีคะแนนเฉลี่ยของแรงจูงใจที่ สัมพันธ์กับร่างกายสูงกว่ากิจกรรมกลุ่มอื่นๆ การศึกษาทางด้านสภาพจิตใจความมีชีวิตชีวา พบว่า มี ความสัมพันธ์ทางบวกกับการยกย่องตนเองและความกังวลใจ การศึกษาเสนอให้เห็นถึงความมี นัยสำคัญ แสดงว่าแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบทางด้าน จิตใจอย่างมีนัยสำคัญ

มิทเชลล์ (Mitchell. 1992: 3842) ได้ศึกษาการรับรู้ที่เกิดจากแรงจูงใจภายในและสภาพแวดล้อมของการเรียนในวิชาพลศึกษา โดยการศึกษาความสัมพันธ์ของจุดมุ่งหมายสัมฤทธิ์กับแรงจูงใจในการเรียน การศึกษามุ่งตรวจสอบพิสูจน์ระดับของแรงจูงใจภายนอกจากการจัดสภาพแวดล้อมของนักเรียนและความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับแรงจูงใจอื่นๆ เช่น จุดมุ่งหมายสัมฤทธิ์ ความสามารถในการรับรู้ของตนเอง แรงจูงใจเหล่านี้ได้รับการยอมรับว่าเป็นตัวสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียน 50 คนในโรงเรียนระดับกลาง โดยให้ตอบแบบสอบถามจากการวิเคราะห์กราฟของผลการเรียนการสอนพลศึกษาได้พัฒนาขึ้นและการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ขึ้น คือ นักเรียน 622 คน ในการพิสูจน์ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ผลการศึกษาพบว่า ระดับของแรงจูงใจในการเรียนมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายอย่างมีนัยสำคัญ การค้นคว้าครั้งนี้ได้อภิปรายในขอบเขตของความเกี่ยวข้องสำหรับครูและผู้วิจัยทางพลศึกษา

ทีเจิร์ตสมา (Tjeerdsma. 1994: 2949) ได้ทำการสำรวจแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในวิชาพลศึกษา จุดมุ่งหมายในการศึกษาวิจัยนี้ เพื่อสืบเสาะความสามารถพื้นฐานของทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เพื่ออธิบายถึงแรงจูงใจในกระบวนการกระทำตามธรรมชาติในวิชาพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับหก 49 คน ที่เข้ามาในการเรียนวอลเลย์บอล 14 คาบ ในโรงเรียนระดับกลาง กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบสอบถามที่ประเมินจุดมุ่งหมาย ที่กำหนดทิศทางของพวกเขา และแรงจูงใจภายในในวิชาพลศึกษาเท่ากับทักษะทางกลไกของเขา และความสามารถรับรู้ในการเล่นวอลเลย์บอล การเรียนได้ถ่ายทำเป็นวีดีโอเทป และกำหนดรหัส เพื่อตรวจสอบว่า นักเรียนแต่ละคนเข้ากันได้ตามสัญญาหรือไม่ และอัตราการกระทำระหว่างหน่วย ผลแสดงให้เห็นว่าแบบแสดงความคิดเห็นที่กำหนดตั้งขึ้นจนไม่ได้อธิบายแรงจูงใจ กระบวนการกระทำได้เป็นที่พอใจอย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในแบบถูกทำให้เหมือนกัน การกระทำในวอลเลย์มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความสามารถทางทักษะกลไก การรับรู้ความสามารถในทางทักษะกลไกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจภายใน ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญได้ค้นพบระหว่างจุดมุ่งหมายของการแนะนำและตัวแปรคงที่เป็นตัวสมทบทางบวกระหว่างงานแนะนำทางของแรงจูงใจภายใน ผลของเนื้อหา รวมทั้งความพอใจ ลักษณะของการจัดสภาพทั่วไปของวิชาพลศึกษา การจัดบรรยากาศโดยครู (แบบของงาน การจัดการ และผลสะท้อนกลับ) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนได้ถูกนำมาอภิปราย

อมอเรสและฮอร์น (Amorase ; & Horn. 1995: 20) ได้ทำการทดสอบแรงจูงใจภายในในระยะยาวของนักกีฬาวิทยาลัยปีแรก โดยศึกษาประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของโค้ชและสถานภาพทางการศึกษา โดยมีจุดประสงค์เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมของโค้ชและสถานภาพการศึกษาว่าสามารถทำนายความเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจภายในของนักกีฬาวิทยาลัยปีแรกได้หรือไม่ แบบสอบถามได้ดำเนินการทั้งก่อนและหลังฤดูกาลแข่งขันกับนักกีฬา จำนวน 76 คน การวิจัยพบว่าลักษณะการโค้ชแบบเผด็จการ พร้อมทั้งมีพฤติกรรมตอบสนองรุนแรงมีผลสนับสนุนอย่างมาก ที่ทำให้แรงจูงใจภายในลดลง และสถานภาพทางการศึกษาไม่มีผลต่อแรงจูงใจภายใน

แอนดรี และไวท์เฮด (Andree and Whitehead: 1995: 7) ได้ทำการศึกษาอิทธิพลของความสามารถที่เห็นได้ชัดเจน อารมณ์ หรือเป้าหมายสู่ความสำเร็จต่อแรงจูงใจภายในของนักกีฬาวัยเยาว์ ทฤษฎีเป้าหมายความสำเร็จที่สมมติฐานว่า ความสามารถที่เห็นได้นั้นมีปฏิสัมพันธ์กับเป้าหมายความสำเร็จ และหากมีเป้าหมายแบบเปรียบเทียบหลายเป้าหมาย แต่ความสามารถต่ำจะทำให้แรงจูงใจต่ำ สมมติฐานนี้ใช้ทดสอบกับนักกีฬารุ่นเยาว์จำนวน 139 คน อายุตั้งแต่ 11-17 ปี โดย

- กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายเปรียบเทียบและเชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูง
- กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายเปรียบเทียบและเชื่อว่าตนเองมีความสามารถต่ำ
- กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายเป็นแบบของตนเองและเชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูง
- กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายเป็นแบบของตนเองและเชื่อว่าตนเองมีความสามารถต่ำ

ผลการศึกษาพบว่า ในกลุ่มที่ 2 คะแนนความสนุกสนานและความสามารถต่ำกว่าในกลุ่มอื่นๆ ทั้ง 3 กลุ่ม และในกลุ่มที่ 1 มีคะแนนการเกิดความกดดันมากกว่ากลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4

ฮอลล์และเออร์เลส (Hall ; & Earles. 1995: 57) การศึกษาเรื่องดัชนีแรงจูงใจที่ชี้ให้เห็นระดับความสนใจและความสำเร็จของการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้เป็นการขยายผลการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับดัชนีแรงจูงใจที่ชี้ให้เห็นถึงระดับความสนใจและความสำเร็จในกีฬากการวิจัยครั้งนี้มีปัจจัยที่ว่านักกีฬาสามารถมีสิทธิ์เลือกที่จะเข้าร่วมเล่นกีฬาหรือไม่ก็ได้ ดังนั้นจึงเป็นการเหมาะสมที่จะสามารถเข้าใจถึงแรงจูงใจของเด็กต่อกิจกรรมพลศึกษาที่อาจลดน้อยลงได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 253 คน มีอายุระหว่าง 11-15 ปี ซึ่งลงทะเบียนเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย แบบสอบถามได้ถามถึงตัวกำหนดความสำเร็จในเป้าหมาย สภาพบรรยากาศของห้องเรียนพลศึกษา ความสนใจภายใน และความเชื่อเกี่ยวกับความสำเร็จ ผลการวิเคราะห์พบว่า ช่วงชั้นนำและสอนเนื้อหาต่างๆ ที่มีเป้าหมายอยู่ที่การฝึกฝนนั้นเป็นวิธีที่ได้รับความสนใจและสนุกสนานที่สุด ทั้งยังกล่าวเสริมความเชื่อว่า ความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จด้วย จากการศึกษายังพบว่า ช่วงที่นักกีฬาเบื่อหน่ายที่สุด และมีความเชื่อว่า ความสามารถและความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จ นอกจากนี้ยังได้ข้อมูลเพิ่มว่าสภาพห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสามารถทำกิจกรรมได้มากกว่าสภาพห้องเรียนของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คารูสซานู และโรเบิร์ตซ (Karussanu ; & Roberts. 1995: 57) ได้ศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมพลศึกษา โดยเฉพาะในแง่บทบาทของบรรยากาศเสริมแรงจูงใจ แรงจูงใจภายในและประสิทธิภาพของตนเอง การศึกษานี้ได้วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศเสริมแรงจูงใจ แรงจูงใจภายในและประสิทธิภาพของตนเองในกิจกรรมพลศึกษา และเพื่อค้นหาบทบาทของการกำหนดเป้าหมายชัดเจนและบรรยากาศเสริมแรงจูงใจที่มีต่อระดับแรงจูงใจภายใน และประสิทธิภาพของตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 247 คน ที่ลงทะเบียนและเข้าร่วมเรียนเทนนิสระดับพื้นฐาน แบบสอบถามเกี่ยวกับเป้าหมายของการเล่นกีฬา บรรยากาศที่ช่วยเสริมความต้องการเรียน ดัชนีชี้ถึงแรงจูงใจภายใน ประสิทธิภาพ และความสามารถของตนเองที่มีครูชี้แนะจะทำให้ให้นักเรียนสนุกสนาน มีความพยายามพัฒนาความสามารถเมื่อมีการเรียนการสอนโปรแกรม แบดมินตัน และวอลเลย์ ในช่วงที่ให้นักเรียน

แสดงหากมีความตั้งใจจะให้ผลดี แต่ในทางชี้แนะและสาธิตการตั้งเป้าหมายทางอารมณ์ แสดงว่ามีแรงจูงใจภายใน ขณะที่บรรยากาศเสริมแรงจูงใจที่รับรู้โดยจะแสดงประสิทธิภาพได้ จะเห็นว่าการแยกแยะช่วงชี้แนะและช่วงแสดงออกจากกันจะมีผลต่อแรงจูงใจของนักเรียนในการทำกิจกรรมพลศึกษา

แจ๊คโกล่า (Jaakkola. 2002 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจการออกกำลังกาย เป้าหมาย และความสามารถทางการกีฬาของนักเรียน อันมีผลมาจากการปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน การวิเคราะห์แรงจูงใจในการออกกำลังกาย การหล่อหลอม การตั้งเป้าหมาย และความสามารถทางการกีฬาของนักเรียนที่ได้รับมอบหมายหรือเพิ่มกิจกรรมระหว่างชั้นเรียนพลศึกษา นอกจากนี้ยังมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาและการจัดทำเอกสารสำหรับโปรแกรมที่จะใช้ในการทดลอง (INTERVENTION) โดยวิธีการนี้ประกอบด้วย การประชุมครูในแต่ละสัปดาห์ กลุ่มทดลองคือนักเรียนเกรด 9 จำนวน 178 คน สอนโดยครู 4 คน กลุ่มควบคุมมีนักเรียนจำนวน 259 คน สอนโดยครู 5 คน การศึกษานี้เป็นแบบกึ่งการทดลองที่กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามที่เป็นภาษาฟินแลนด์ เกี่ยวกับแรงจูงใจทางการกีฬา แบบสอบถามความสามารถทางการกีฬา (ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแบบสอบถาม PSPP) และแบบสอบถามการรับรู้ความสำเร็จ CFA การวิเคราะห์เชิงยืนยัน ผลการวิเคราะห์แบบสอบถาม พบว่า แบบสอบถามทั้ง 3 ฉบับเชื่อถือได้ จากการวิเคราะห์ ANCOVA พบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีการเพิ่มแรงจูงใจน้อยที่สุด ขณะที่กลุ่มควบคุมมีระดับของแรงจูงใจลดลง นอกจากนี้หลังจากการปรับระดับความแตกต่างในตอนต้น นักเรียนกลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่ามีเป้าหมายที่เกี่ยวกับงานมากกว่า กลุ่มควบคุมมีการลดเรื่องของกฎเกณฑ์จากรายงานของ (External Regulation) ขณะที่ในกลุ่มทดลองพบว่า มีการเพิ่มขึ้นในกลุ่มควบคุมขาดแรงจูงใจเพิ่มขึ้นปานกลาง ขณะที่เด็กหญิงขาดแรงจูงใจลดลงเล็กน้อย ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าครูผู้สอนมีผลต่อแรงจูงใจของนักเรียน หากให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนพลศึกษาและผลการศึกษา แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสอนที่เพิ่มบรรยากาศการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษานั้นเหมาะสมที่จะนำมาใช้

เจนนิเฟอร์ (Jennifer. 2005: 839) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบแรงจูงใจภายใน ระหว่างนักกีฬาระดับเยาวชน 2 กลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า สำหรับตัวบุคคลแล้ว เพื่อที่จะเรียนรู้และปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวใหม่ ซึ่งคาดหวังไว้ว่าพวกเขาจะไม่เพียงแต่บรรลุระดับของความเข้าใจเฉพาะด้าน (เช่น กระบวนการรับรู้) แต่พวกเขายังต้องทะนุบำรุง / รักษาระดับของความสนใจ หรือความกระตือรือร้น สิ่งต่อไปนี้ก็คือ การศึกษาเปรียบเทียบที่ได้รับการออกแบบมาเพื่อประเมินผลกระทบของคำสั่งในเรื่องแรงจูงใจภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การศึกษานี้ได้ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลอันดับรองลงมาเพื่อกำหนดว่าแรงจูงใจที่ได้มาจากแบบทดสอบที่มีพื้นฐานทางด้านทัศนคตินั้นแตกต่างกันในกลุ่มของผู้เล่นออกกีฬาน้อยที่ได้รับการฝึกสอนถึงเรื่องมโนคติ (ความคิด) และยอมให้มีการตรวจเช็คร่างกายกับกลุ่มของผู้เล่นสมาคมออกกีฬาที่ไม่อนุญาตให้มีการตรวจเช็คร่างกายหรือไม่ แม้ว่าผลลัพธ์ต่างๆได้บ่งชี้ว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในเรื่องแรงจูงใจภายในระหว่างสองกลุ่มดังกล่าว นักวิจัยได้แนะนำว่า การศึกษาวิจัยต่างๆในอนาคตจะพิจารณามันที่ต่างกัน

มากมาย และมีอิทธิพลต่างๆ ที่มีให้ซึ่งบางอย่างก็รวมถึงพลังงานของทีม ตารางการเล่นและการฝึกซ้อม จำนวนของเวลาที่ใช้เล่น วิธีการของคำสั่งเช่นเดียวกับโครงสร้างต่างๆทางจิตวิทยา เช่น ความคิดที่จะสะท้อนตนเอง การบรรลุนิติภาวะ ด้านการรับรู้ อายุ เรื่องราวต่างๆทางสังคม

4.2 งานวิจัยในประเทศ

สามารถชาย จอมวิญญา (2527: 68) ได้ศึกษาเหตุจูงใจที่มีอิทธิพลต่อการเลือกเรียนวิชาพลศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ในวิทยาลัยครูและวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยครู 137 คน และนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา 138 คน รวมทั้งสิ้น 275 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับเหตุจูงใจที่ผลต่อการเลือกเรียนวิชาเอกพลศึกษา ผลการวิจัยพบว่า เหตุจูงใจที่มีผลต่อการเลือกเรียนวิชาพลศึกษา เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความมีเกียรติยศชื่อเสียง ความรัก ความถนัด และความสนใจต่อสาขาวิชาพลศึกษาด้านความมั่นคงและความก้าวหน้าในอาชีพ ด้านความคิดเห็นส่วนตัว ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านความจำเป็นบางประการ

ดนัย ยาทอม (2533: 76) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำของนักกีฬาหญิง การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำของนักกีฬาหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายกน้ำหนักหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักที่จัดการแข่งขันโดยสมาคมกีฬายกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย และรายการแข่งขันระดับนานาชาติที่ประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขัน ประจำปี พ.ศ. 2537 เป็นนักกีฬาระดับเยาวชน 70 คน ระดับประชาชน 82 คน และระดับทีมชาติ 9 คน รวมทั้งสิ้น 161 คน ซึ่งได้มาโดยการเจาะจงเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า

3. นักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับเยาวชนมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 4 ด้านตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

4. นักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับประชาชนมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 4 ด้านตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ส่วนแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย มี 2 ด้านตามลำดับ คือ ด้านเกียรติยศ และด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านความรักความถนัด และความสนใจ

5. นักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้านตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และแรงจูงใจเฉลี่ยในระดับน้อย 1 ด้าน ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ

พิชัย ผิวคราม (2533: 76) ได้ศึกษาแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อการเป็นนักกีฬาทีมชาติ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย ที่ได้รับคัดเลือกไปแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 15 ณ ประเทศมาเลเซีย เป็นนักกีฬา รวม 27 ชนิดกีฬา จำนวน 400 คน นักกีฬาสตรี 148 คน และนักกีฬาชาย 252 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามวัดแรงจูงใจ ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อการเป็นนักกีฬาทีมชาติซีเกมส์ ครั้งที่ 15 มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ สุขภาพอนามัย ความมีเกียรติยศชื่อเสียง ความคิดเห็นส่วนตัว และบุคคลที่เกี่ยวข้องตามลำดับ มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อยคือ รายได้และผลประโยชน์เกื้อกูล และโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต แรงจูงใจระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาสตรีไม่แตกต่างกัน

สุริย์ พันธุ์รักษ์ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬากีฬายานเสือภูเขา การวิจัยครั้งนี้มุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬากีฬายานเสือภูเขา ประชากรเป็นนักกีฬากีฬายานเสือภูเขาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬากีฬายานเสือภูเขาที่จัดการแข่งขันโดยสถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี โดยความร่วมมือของสมาคมกีฬายานเสือภูเขาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ประจำปี พ.ศ. 2541 ซึ่งเป็นนักกีฬาระดับอายุไม่เกิน 18 ปี 165 คน ระดับอายุทั่วไป 238 คน รวมทั้งสิ้น 403 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬากีฬายานเสือภูเขาทั้งหมดมีแรงจูงใจเฉลี่ยในระดับมาก 6 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้องและด้านเกียรติยศชื่อเสียง

2. นักกีฬากีฬายานเสือภูเขาในระดับอายุไม่เกิน 18 ปี มีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

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

กฤษฏา จุลชาติ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟ การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬากอล์ฟ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเยาวชนชาย เยาวชนหญิง ประชาชนชาย ประชาชนหญิงที่เล่นกอล์ฟ ณ สนามฝึกซ้อมในกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 สนาม กลุ่มตัวอย่าง 100 คน รวมจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนชายที่เล่นกีฬากอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟ ระดับปานกลาง 3 ด้านตามลำดับ คือ รายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านความรัก ความถนัดและ

ความสนใจ มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ด้านสุขภาพอนามัย มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2. เยาวชนหญิงที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟ ระดับปานกลาง 4 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง และมีแรงจูงใจในระดับมาก คือ ด้านสุขภาพและอนามัย

3. ประชาชนชายที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟ ระดับปานกลาง 5 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านรายได้และผลประโยชน์

4. ประชาชนหญิงที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟ ระดับปานกลาง 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านความรักความถนัด และความสนใจ และด้านรายได้และผลประโยชน์ มีแรงจูงใจระดับมาก คือ ด้านสุขภาพและอนามัย และมีแรงจูงใจระดับน้อยที่สุดคือ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง

ประเชิญ รอดบ้านเกาะ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง ความมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นเซปักตะกร้อของนักเรียนหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันเซปักตะกร้อที่จัดขึ้นโดยสมาคมเซปักตะกร้อแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 110 คน การกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 50 คน กรมพลศึกษา จำนวน 60 คน และรายการอื่นๆในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 30 คน รวมทั้งหมด 250 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยวิธีตอบแบบสอบถามผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพและอนามัย ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโดยรวม มีค่าร้อยละ 24.8 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 41.2 อยู่ในระดับมาก

ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 30.4 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 32.8 อยู่ในระดับมาก

ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 31.6 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 36.4 อยู่ในระดับมาก

ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 32.8 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 48.2 อยู่ในระดับมาก

กนกวรรณ สารจันทร์ (2545: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬาซอฟท์บอลในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2545 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2545 จำนวน 234 คน เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลชาย 130 คน และนักกีฬา

ซอฟต์แวร์บอลหญิง 104 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาซอฟต์แวร์บอลชาย มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟต์แวร์บอล ระดับมากที่สุด 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ความรักความถนัดและความสนใจ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านรายได้และผลประโยชน์ มีแรงจูงใจในระดับมาก คือ ด้านสุขภาพอนามัย มีแรงจูงใจในระดับปานกลาง คือ ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต

2. นักกีฬาซอฟต์แวร์บอลหญิง มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟต์แวร์บอล ระดับมากที่สุด 2 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย และด้านความรักความถนัดและความสนใจ มีแรงจูงใจในระดับปานกลาง 3 ด้าน คือ ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านรายได้และผลประโยชน์

ไตรลักษณ์ คำนิล (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น 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 ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น มหาวิทยาลัยของรัฐบาล ด้านสุขภาพอนามัย มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรักความถนัด และความสนใจ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านความก้าวหน้าในอนาคตมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

2. แรงจูงใจของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30 ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นของเอกชนด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านความก้าวหน้าในอนาคต มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้องมีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง

3. เปรียบเทียบแรงจูงใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น ทั้ง 6 ด้าน ระหว่างนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาลกับของเอกชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.1 แรงจูงใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น ด้านสุขภาพอนามัย ระหว่างนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาลกับของเอกชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 แรงจูงใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น ด้านรายได้และผลประโยชน์
ระหว่างนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาลกับของเอกชน แตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 แรงจูงใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น ด้านความรัก ความถนัดและความ
สนใจระหว่างนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาลกับของเอกชนแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4 แรงจูงใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้องระหว่าง
นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาลกับของเอกชนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05

3.5 แรงจูงใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น ด้านเกียรติยศชื่อเสียงระหว่าง
นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาลกับของเอกชนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05

3.6 แรงจูงใจในการเล่นกีฬามวยสากลสมัครเล่น ด้านความรักความก้าวหน้าใน
อนาคตระหว่างนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยของรัฐบาลกับของเอกชนแตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภานุพันธ์ คุ่มวงศ์ดี (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอล
ของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ
แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของนักฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักฟุตบอลรุ่น
อายุไม่เกิน 12 ปี ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ประจำปี 2526 จำนวน 12 ทีม 216 คน โดยการสุ่มแบบหลาย
ขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และเก็บข้อมูลที่ได้
มาวิเคราะห์โดยวิธีหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที และสถิติเอฟ ผลการศึกษาพบว่า

1. แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลรุ่นอายุเกิน 12 ปี มีแรงจูงใจภายในมากกว่าภายนอก
มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.78 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.22
2. แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลรุ่นอายุเกิน 12 ปี ระหว่างตัวจริงกับตัวสำรอง ไม่แตกต่าง
กัน
3. แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลรุ่นอายุเกิน 12 ปี ระหว่างทีมที่มีเป้าหมายในการแข่งขัน
ต่างกัน มีแรงจูงใจไม่แตกต่างกัน แต่แรงจูงใจในด้านความเชี่ยวชาญแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .25
4. แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลรุ่นอายุเกิน 12 ปี ระหว่างทีมที่มีจุดมุ่งหมายในการเล่นฟุตบอล
ต่างกัน มีแรงจูงใจไม่แตกต่างกัน แต่แรงจูงใจในด้านความเชี่ยวชาญแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .50

เทอดเกียรติ ศักดิ์เจริญ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่องแรงจูงใจของผู้มาใช้
บริการสถานบริการการออกกำลังกายของเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ.2547 การวิจัย

ครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจของผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายของเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ.2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้ที่ใช้บริการสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน จำแนกเป็นเพศชาย 200 คน เพศหญิง 200 คน (ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้มาใช้บริการเพศชาย สมาชิกรายปี และสมาชิกชั่วคราว มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.32 , 38.49 และ 30.74 ตามลำดับ ยกเว้นเพศหญิงมีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 29.82

2. ผู้มาใช้บริการเพศชาย เพศหญิง สมาชิกรายปี และสมาชิกชั่วคราว มีแรงจูงใจภายในอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.47 , 31.33 , 48.44 และ 35.23 ตามลำดับ

3. ผู้มาใช้บริการเพศชาย เพศหญิง สมาชิกรายปี และสมาชิกชั่วคราว มีแรงจูงใจภายนอกอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.53 , 29.83 , 30.78 และ 28.63 ตามลำดับ

พรรณทิพย์ บุญเหลือ. (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกสถานบริหารออกกำลังกายของผู้ใช้บริการเขตบางนา การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกสถานบริหารออกกำลังกายของปิยมรย์สปอร์ตคลับ ฟิตเนส เฟิร์สท์ และเดอะพาร์แลนด์ ในเขตบางนา จำนวน 420 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแตกต่างใช้การทดสอบค่าที่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว หาค่าความแตกต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด และทดสอบความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า ผู้ใช้บริการสถานบริหารออกกำลังกายในปิยมรย์สปอร์ตคลับ ฟิตเนส เฟิร์สท์ สาขาบางนา และเดอะพาร์แลนด์ การตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สถานภาพสมรสเป็นโสด อายุระหว่าง 20-29 ปี ระดับการศึกษาปริญญาตรี อาชีพพนักงานเอกชน และรายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท

เพ็ญพรรณ มุลมมงคล (2548) ได้ทำการวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2547 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อทราบ และเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนกีฬาที่เปิดสอนกีฬายกน้ำหนัก จำนวน 200 คน เป็นชาย 95 คน และหญิง 105 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .92 ประกอบด้วยแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนัก 7 ด้าน คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นส่วนตัว ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศและชื่อเสียง และด้านโอกาสที่ได้รับ

ความก้าวหน้าในอนาคต วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาชายและหญิง มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนัก อยู่ในระดับมากที่สุด 2 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ และด้านโอกาสที่รับความก้าวหน้าในอนาคต นอกจากนั้นมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก 5 ด้านตามลำดับ คือ ด้านเกียรติยศ และชื่อเสียง ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านสุขภาพและอนามัย

2. นักกีฬาชาย มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนัก อยู่ในระดับมากที่สุด 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านโอกาสที่ได้รับ ความก้าวหน้าในอนาคต นอกจากนั้นมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก 4 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านสุขภาพ อนามัย ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์

3. นักกีฬาหญิง มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากเท่ากันทั้ง 7 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านโอกาสได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านเกียรติยศและชื่อเสียง ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านรายได้และผลประโยชน์

4. เมื่อเปรียบเทียบนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง พบว่าแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนัก เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมพบว่าไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณกร มีคำ (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี สังกัดสโมสรในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2549 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี สังกัดสโมสรในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2549 ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักว่ายน้ำสโมสรต่างๆ จำนวน 38 สโมสร ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 190 คน เป็นนักกีฬาว่ายน้ำชาย 124 คน เป็นนักกีฬาว่ายน้ำหญิง 66 คน จากวิธีการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการ แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และหาค่าเฉลี่ย

1. นักว่ายน้ำรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และความก้าวหน้าในอนาคต คิดเป็นร้อยละ 72.3, 86.1, 90.2, 80.2 และ 82.2 ตามลำดับ โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

2. นักว่ายน้ำรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี เพศชาย มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพ

ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และความก้าวหน้าในอนาคต คิดเป็นร้อยละ 90.9, 89.1, 92.8, 84.8 และ 84.9 ตามลำดับ โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

เบญจ์ เอกวิริยะเสถียร (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยปทุมธานี การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยปทุมธานี โดยจำแนกตามตัวแปร เพศ พื้นฐานการศึกษาเดิม ชั้นปี และคณะที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยปทุมธานี จำนวน 350 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยปทุมธานี มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS/PC For Windows) ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาโดยรวม อยู่ในระดับมากโดยนักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการได้รับความสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยนักศึกษาส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ สถานที่จัดกิจกรรม และอาจารย์ฝ่ายกิจกรรมมีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา

2. การเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาพบว่า

2.1 นักศึกษาที่เพศต่างกัน มีปัจจัยภายในต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 นักศึกษาที่พื้นฐานการศึกษาเดิมต่างกัน มีปัจจัยโดยรวมและปัจจัยภายในแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.3 นักศึกษาที่เรียนชั้นปีต่างกัน มีปัจจัยโดยรวมและปัจจัยภายนอกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 นักศึกษาที่เรียนคณะต่างกัน มีปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

พีรลัทธ์ เกตุวัฒนา (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 จำนวน 196 คน เป็นนักกีฬายาว 98 คน และนักกีฬาหญิง 98 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และหาค่าเฉลี่ย ผลการวิจัย พบว่า

1. นักกีฬาแฮนด์บอลมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาแฮนด์บอล ด้านสุขภาพอนามัย ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32, 3.90 ตามลำดับ สำหรับด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ และด้านความก้าวหน้าในอนาคต มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 และ 3.41

2. นักกีฬาแฮนด์บอลมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาแฮนด์บอล ด้านสุขภาพอนามัย ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านความก้าวหน้าในอนาคต อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40, 4.18, 8.83, 3.81 และ 3.67 ตามลำดับ

3. นักกีฬาแฮนด์บอลมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาแฮนด์บอล ด้านสุขภาพอนามัย และด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 และ 3.71 สำหรับด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ และด้านความก้าวหน้าในอนาคต มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63, 3.39, และ 3.19 ตามลำดับ

สนอง คุณมี (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเป็นนักมวยไทยอาชีพของนักมวยไทยในเวทีมวยมาตรฐาน ปี พ.ศ. 2549 การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อทราบแรงจูงใจในการเป็นนักมวยอาชีพของนักมวยนักมวยไทยในเวทีมวยมาตรฐาน ปี พ.ศ. 2549 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเป็นนักมวยไทยอาชีพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักมวยไทยอาชีพ 13 รุ่น ในเวทีมวยมาตรฐาน จำนวน 156 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่าสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.64 มีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คิดเป็นร้อยละ 23.72 มีการศึกษามากกว่าระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 96.15 และไม่ได้ศึกษาต่อ คิดเป็นร้อยละ 62.18 สำหรับในส่วนที่ศึกษาต่อส่วนใหญ่ ศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 19.23 ในด้านประสบการณ์ในการเป็นนักมวยส่วนใหญ่มีประสบการณ์ตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 39.74 และเคยชกมวยตั้งแต่ 100 ครั้งขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 34.62 โดยขึ้นชกมวยในเวทีมาตรฐาน 1-50 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 57.05 มีรายได้ในการขึ้นชกแต่ละครั้ง ไม่เกิน 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 44.87

ผลการวิจัย แรงจูงใจในการเป็นนักมวยไทยอาชีพ ของนักมวยในเวทีมาตรฐานปี พ.ศ. 2549 พบว่า มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.90 โดยนักมวยไทยอาชีพต่างก็ปรารถนาจะขึ้นชกมวยไทยบนเวทีมาตรฐานและต้องการเป็นแชมป์มวยไทยระดับประเทศ ซึ่งเมื่อศึกษาในรายละเอียดสามารถจำแนกตามประเภทของแรงจูงใจได้ดังนี้

1. แรงจูงใจภายในของนักมวยไทยทั้ง 13 รุ่น

แรงจูงใจภายในในการเป็นนักมวยไทยอาชีพของนักมวยไทยในเวทีมาตรฐานปี พ.ศ. 2549 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.56 เมื่อพิจารณาจำแนกตามรายข้อ พบว่า ข้อที่มี

แรงจูงใจมากที่สุด คือ ท่านรู้สึกพึงพอใจทุกครั้งที่ได้มีโอกาสขึ้นชกมวยไทยในเวทีมวยมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 49.37

2. แรงจูงใจภายนอกของนักมวยไทยทั้ง 13 รุ่น

แรงจูงใจภายนอกในการเป็นนักมวยไทยอาชีพ ของนักมวยในเวทีมาตรฐาน ปี 2549 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.23 เมื่อจำแนกตามรายข้อ พบว่า ข้อที่มีแรงจูงใจมากที่สุด คือ ท่านปรารถนาจะขึ้นชกมวยไทยบนเวทีมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 64.75

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า แรงจูงใจมีส่วนสำคัญในการช่วยให้นักมวยเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เป็นพฤติกรรมพึงประสงค์ สามารถปรับปรุงตนเอง เข้าใจตนเอง รวมทั้งยังสามารถตระหนักและยอมรับในความสามารถของตนเอง ด้วยเหตุนี้เอง ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์จึงเป็นประโยชน์ ช่วยให้เข้าใจในการกระทำของมนุษย์ได้มากขึ้น ทั้งยังสามารถสร้างสรรค์สิ่งดีงามต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ



บทที่ 3

▷ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ประเภท แอโรบิค ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล ◀

▷ การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคใน กรุงเทพมหานคร มีจำนวนทั้งสิ้นประมาณ 303,000 คน (ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2547)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคใน กรุงเทพมหานคร โดยเปรียบเทียบตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสุ่มเครจซี่และ มอร์แกน (Krejcie and Morgan 1970: 608) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 385 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ◀

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling)

ขั้นที่ 1 ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการกำหนดโควตาใน 10 เขตที่มีการจัด กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค เขตละ 40 ตัวอย่าง

ตาราง 1 การกำหนดโควตาใน 10 เขตที่มีการจัดกิจกรรมนัดพบการประเภทแอโรบิค

เขต	กลุ่มตัวอย่าง
1. ห้วยขวาง	40
2. บางกะปิ	40
3. ปทุมวัน	40
4. ดุสิต	40
5. จตุจักร	40
6. พญาไท	40
7. ป้อมปราบศัตรูพ่าย	40
8. ท่งครุ	40
9. ราชฎาบูรณะ	40
10. คลองสาน	40
รวมทั้งสิ้น	400

ขั้นที่ 2 ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมนัดพบการประเภทแอโรบิค ตามโควตาที่ตั้งไว้ใน 10 เขต

➤ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 4.2

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้คือ แบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนัดพบการประเภทแอโรบิค มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก มีทั้งหมด 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นคำถามปลายเปิด (Open Ended) <

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าหนังสือ เอกสาร งานวิจัย วิทยานิพนธ์ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ ตามแบบวิธีของลิคอร์ท (Likert 's Scales)

3. สร้างแบบสอบถามโดยศึกษาข้อมูลจาก ข้อ 1 และ ข้อ 2 โดยกำหนดขอบเขตและโครงสร้างของแบบสอบถาม เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการศึกษา

4. สร้างแบบสอบถามเป็นข้อมูลส่วนตัว จำนวน 4 ข้อ แบบสอบถามแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิก จำนวน 50 ข้อ และคำถามปลายเปิดจำนวน 1 ข้อ

5. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว มีจำนวนทั้งสิ้น 50 ข้อ ให้คณะกรรมการผู้ควบคุมปริญญาโทและผู้เชี่ยวชาญตรวจ แก้ไข ภาษา สำนวน ความครอบคลุมเนื้อหา ตลอดจนข้อเสนอแนะต่าง ๆ จนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ตัดออกสำหรับข้อคำถามที่ไม่สมบูรณ์ ไม่ถูกต้องตามเนื้อหาแล้วเหลือจำนวน 40 ข้อ

6. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงตามที่คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทแนะนำแล้ว นำไปหาคุณภาพของเครื่องมือโดยดำเนินการดังนี้

หาความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยนำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ช่วยพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องตามวัตถุประสงค์เนื้อหาโดยดำเนินการจากเกณฑ์พิจารณาดังนี้

ถ้าข้อคำถามแน่ใจว่าสอดคล้องตามจุดมุ่งหมายและหัวข้อเรื่อง มีคะแนน +1

ถ้าข้อคำถามไม่แน่ใจว่าสอดคล้องตามจุดมุ่งหมายและหัวข้อเรื่อง มีคะแนน 0

ถ้าข้อคำถามแน่ใจว่าไม่สอดคล้องตามจุดมุ่งหมายและหัวข้อเรื่อง มีคะแนน -1

จากนั้นนำคะแนนทั้งหมดมาคำนวณหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่กำหนดไว้โดยการหาดัชนีความสอดคล้อง (IC) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด แล้วเลือกข้อคำถามที่มีค่า IC เท่ากับหรือมากกว่า 0.5 ขึ้นไป พบว่าได้จำนวน 30 ข้อ จากจำนวน 40 ข้อ

7. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิจัยครั้งนี้จำนวน 30 คน เพื่อนำผลไปวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบสอบถาม โดยหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.92

8. นำแบบสอบถามจากการดำเนินการข้างต้นไปปรึกษาผู้ควบคุมปริญญาโท เพื่อตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง แล้วนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนแบบสอบถาม ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย ผู้วิจัยกำหนดไว้ดังนี้			
มากที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน
มาก	ให้คะแนน	4	คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน	3	คะแนน
น้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

การแปลความหมาย

นำระดับของแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคใน กรุงเทพมหานคร จากค่าคะแนนแปลความหมายเป็นค่าเฉลี่ยรายด้าน แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยกำหนดเกณฑ์ในแปลความหมายดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540: 48-49)

คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00	หมายถึง	มีค่ามากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49	หมายถึง	มีค่ามาก
คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49	หมายถึง	มีค่าปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49	หมายถึง	มีค่าน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49	หมายถึง	มีค่าน้อยที่สุด

▷ วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล 4.3

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

ผู้วิจัยจะทำการเก็บแบบสอบถาม 400 ชุด ให้กับผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค ในกรุงเทพมหานคร

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล 4.4

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การคัดเลือกฉบับสมบูรณ์ไปวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รวบรวมมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ เพื่อเตรียมนำมาวิเคราะห์ พบแบบสอบถามมีความสมบูรณ์ทุกฉบับ จำนวน 400 ชุด
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค ในกรุงเทพมหานคร มาวิเคราะห์แต่ละด้านโดยการหาค่าเฉลี่ย และหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวม และรายด้าน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ◀

➤ 4. เปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างโดยการทดสอบค่า t (t - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานสำหรับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศ ทดสอบค่า เอฟ (F - test) สำหรับกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป หากพบว่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่อีกครั้ง โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' s Method)

5. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปเป็นรายด้าน แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค เพื่อให้
เกิดความเข้าใจในการสื่อความหมายที่ตรงกัน ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อในการ
วิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t – distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F – distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสองแต่ละตัว (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสองแต่ละตัว (Mean of Squares)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

▷ การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษานี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาดำเนินการวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิเคราะห์
ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งเป็นผู้ใช้บริการ
กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 วิเคราะห์แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค
โดยจำแนกเป็น 2 ด้าน คือ แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการประเภทแอโรบิค ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ

ตอนที่ 4 รวบรวมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เป็นความคิดเห็นของผู้ใช้บริการ
กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งเป็นผู้ให้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร ดังปรากฏผลในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป		n (คน)	ร้อยละ
1. เพศ			
ชาย		75	18.75
หญิง		325	81.25
รวม		400	100.00
2. อายุ			
ต่ำกว่า 26 ปี		139	34.75
26 – 35 ปี		169	42.25
36 – 45 ปี		58	14.50
46 ปี ขึ้นไป		34	8.50
รวม		400	100.00
3. ระดับการศึกษา			
ต่ำกว่าปริญญาตรี		129	32.25
ปริญญาตรี		237	59.25
สูงกว่าปริญญาตรี		34	8.50
รวม		400	100.00
4. อาชีพ			
ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ		112	28.00
พนักงาน / ลูกจ้างบริษัทเอกชน		163	40.75
ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว		23	5.75
นักเรียน / นักศึกษา		84	21.00
ไม่ประกอบอาชีพ		18	4.50
รวม		400	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า ผู้ให้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร มีแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มีสถานภาพโดยรวม และแยกแต่ละตัวแปรดังนี้

เพศ เป็นเพศชาย จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 และเป็นเพศหญิง จำนวน 325 คน คิดเป็นร้อยละ 81.25

อายุ ส่วนใหญ่มีอายุ 26 – 35 ปี จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 42.25 รองลงมาคือ อายุต่ำกว่า 26 ปี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.75 และอายุ 36 - 45 ปี จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50

ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่เป็นระดับปริญญาตรี จำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 59.25 รองลงมาคือ ต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 32.25 และสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 8.50

อาชีพ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพพนักงาน / ลูกจ้างบริษัทเอกชน จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.75 รองลงมาคือ ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 และนักเรียน / นักศึกษา จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 21.00



ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค โดยจำแนกเป็น 2 ด้าน คือ แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก โดยวิเคราะห์หาค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ดังปรากฏผลในตาราง 2 - 4

ตาราง 2 ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค

แรงจูงใจ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับแรงจูงใจ
แรงจูงใจภายใน	3.84	0.60	มาก
แรงจูงใจภายนอก	3.60	0.56	มาก
รวม	3.72	0.54	มาก

จากตาราง 2 แสดงว่า ผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร มีแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.72$, S.D.=0.54) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า แรงจูงใจภายใน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}= 3.84$, S.D. = 0.60) ส่วนแรงจูงใจภายนอก อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}= 3.60$, S.D. = 0.56)

ตาราง 3 ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับแรงจูงใจภายในที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค

แรงจูงใจภายใน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับแรงจูงใจ
1. ท่านมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.90	0.91	มาก
2. ท่านต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.75	0.94	มาก
3. ท่านมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.92	0.79	มาก
4. ท่านมีประสบการณ์ที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.42	0.95	มาก
5. ท่านต้องการประสบการณ์ใหม่ๆจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.68	0.88	มาก
6. ท่านต้องการมีเพื่อนใหม่จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.41	0.91	ปานกลาง
7. ท่านต้องการมีความรู้ใหม่ ๆ จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.73	0.87	มาก
8. ท่านต้องการพัฒนาบุคลิกภาพจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	4.01	0.93	มาก
9. ท่านต้องการพัฒนาตัวร่างกายจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	4.26	0.77	มาก
10. ท่านต้องการพัฒนาด้านสุขภาพจิตจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.94	0.91	มาก
11. ท่านต้องการได้รับความสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	4.09	0.90	มาก
12. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคทำให้ได้พักผ่อนและคลายเครียด	4.21	0.76	มาก
13. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย	4.29	0.65	มาก
14. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคเป็นสื่อในการเข้าสังคม	3.45	0.90	ปานกลาง
15. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคช่วยเพิ่มความมั่นใจและกล้าแสดงออกมากขึ้น	3.66	0.91	มาก
รวม	3.84	0.60	มาก

จากตาราง 3 แสดงว่า ผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร มีแรงจูงใจภายในที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.84$, S.D. = 0.60) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อ 6. ท่านต้องการมีเพื่อนใหม่จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค ($\bar{X} = 3.41$, S.D. = 0.91) และ ข้อ 14. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคเป็นสื่อในการเข้าสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.45$, S.D. = 0.90)



ตาราง 4 ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับแรงจูงใจภายนอกที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค

แรงจูงใจภายนอก	$\bar{X}$	S.D.	ระดับแรงจูงใจ
16. บุคคลในครอบครัวสนับสนุนให้ท่านเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.55	1.01	มาก
17. กลุ่มเพื่อนมีส่วนในการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.24	1.09	ปานกลาง
18. เวลาในการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคมีความเหมาะสม	3.68	0.83	มาก
19. ช่วงเวลาว่างมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.77	0.86	มาก
20. การเดินทางระหว่างที่พักกับสถานที่เดินแอโรบิคมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.69	1.07	มาก
21. กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค มีการประชาสัมพันธ์ล่วงหน้าและต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ	3.24	0.87	ปานกลาง
22. กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคมีการประชาสัมพันธ์ที่ชัดเจน	3.16	0.88	ปานกลาง
23. กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคมีการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง	3.09	0.89	ปานกลาง
24. การประชาสัมพันธ์ช่วยกระตุ้นให้ท่านเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.43	1.00	ปานกลาง
25. สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคมีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.85	0.84	มาก
26. ผู้นำกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคมีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.77	0.88	มาก
27. เพลงที่ใช้ประกอบมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.98	0.84	มาก
28. เครื่องเสียงและระบบเสียงมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.93	0.91	มาก
29. ท่าเดินมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	4.02	0.85	มาก
30. จำนวนของผู้เข้าร่วมส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	3.71	0.85	มาก
รวม	3.60	0.56	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่า ผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร มีแรงจูงใจภายนอกที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.60$, S.D. = 0.56) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อ 17. กลุ่มเพื่อนมีส่วนในการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค ($\bar{X} = 3.24$, S.D. = 1.09) ข้อ 21. กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค มีการประชาสัมพันธ์ล่วงหน้าและต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X} = 3.24$, S.D. = 0.87) ข้อ 22. กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคมีการประชาสัมพันธ์ที่ชัดเจน ($\bar{X} = 3.16$, S.D. = 0.88) ข้อ 23. กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคมีการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = 0.89) และข้อ 24. การประชาสัมพันธ์ช่วยกระตุ้นให้ท่านเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.43$, S.D. = 1.00)



ตอนที่ 3 วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ

3.1 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีเพศต่างกัน แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคแตกต่างกัน ดังปรากฏผลในตาราง 5 – 6

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเพศ

แรงจูงใจ	ชาย (n=75)			หญิง (n=325)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. แรงจูงใจภายใน	3.44	0.78	ปานกลาง	3.93	0.51	มาก
2. แรงจูงใจภายนอก	3.29	0.70	ปานกลาง	3.67	0.49	มาก
รวม	3.37	0.71	ปานกลาง	3.80	0.44	มาก

จากตาราง 5 แสดงว่า ผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานครเพศชาย มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.37$, S.D. = 0.71) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนเพศหญิง มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$, S.D. = 0.44) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก

ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้านโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเพศ

แรงจูงใจ	เพศ						t	p
	ชาย (n=75)			หญิง (n=325)				
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ		
1. แรงจูงใจภายใน	3.44	0.78	ปานกลาง	3.93	0.51	มาก	-5.20*	0.00
2. แรงจูงใจภายนอก	3.29	0.70	ปานกลาง	3.67	0.49	มาก	-4.42*	0.00
รวม	3.37	0.71	ปานกลาง	3.80	0.44	มาก	-5.09*	0.00

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีเพศต่างกัน แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้านทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



3.2 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีอายุต่างกัน แรงงูใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนนาการประเภทแอโรบิคแตกต่างกัน ดังปรากฏผลในตาราง 7 – 9

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับแรงงูใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามอายุ

แรงงูใจ	อายุ	n	$\bar{X}$	S.D.	ระดับแรงงูใจ
1. แรงงูใจภายใน	ต่ำกว่า 26 ปี	139	3.75	0.70	มาก
	26 – 35 ปี	169	3.86	0.56	มาก
	36 – 45 ปี	58	3.92	0.54	มาก
	46 ปี ขึ้นไป	34	3.98	0.39	มาก
รวม		400	3.84	0.60	มาก
2. แรงงูใจภายนอก	ต่ำกว่า 26 ปี	139	3.50	0.62	มาก
	26 – 35 ปี	169	3.59	0.49	มาก
	36 – 45 ปี	58	3.74	0.55	มาก
	46 ปี ขึ้นไป	34	3.85	0.51	มาก
รวม		400	3.60	0.56	มาก
โดยรวม	ต่ำกว่า 26 ปี	139	3.63	0.63	มาก
	26 – 35 ปี	169	3.72	0.47	มาก
	36 – 45 ปี	58	3.83	0.50	มาก
	46 ปี ขึ้นไป	34	3.91	0.35	มาก
รวม		400	3.72	0.53	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่า ผู้ใช้บริการกิจกรรมนั้นหนนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร อายุ ต่ำกว่า 26 ปี มีแรงงูใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.63, S.D. = 0.63) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก

อายุ 26 – 35 ปี มีแรงงูใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.72, S.D. = 0.47) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก

อายุ 36 – 45 ปี มีแรงงูใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.83, S.D. = 0.50) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก

อายุ 46 ปี มีแรงงูใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.91, S.D. = 0.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของระดับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามอายุ

แรงจูงใจ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. แรงจูงใจภายใน	ระหว่างกลุ่ม	3	2.205	0.735	2.02	0.110
	ภายในกลุ่ม	396	144.041	0.364		
	รวม	399	146.246			
2. แรงจูงใจภายนอก	ระหว่างกลุ่ม	3	4.584	1.528	4.99*	0.000
	ภายในกลุ่ม	396	121.123	0.306		
	รวม	399	125.707			
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	3	3.209	1.070	3.80*	0.010
	ภายในกลุ่ม	396	111.392	0.281		
	รวม	399	114.601			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีอายุต่างกัน แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและด้านแรงจูงใจภายนอก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านแรงจูงใจภายในไม่แตกต่างกัน

ตาราง 9 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค จำแนกตามอายุ

แรงจูงใจ	อายุ	$\bar{X}$	ต่ำกว่า 26 ปี	26-35 ปี	36-45 ปี	46 ปีขึ้นไป
			3.50	3.59	3.74	3.85
2. แรงจูงใจภายนอก	ต่ำกว่า 26 ปี	3.50	-	-0.85	-0.23	-0.34*
	26 – 35 ปี	3.59		-	-0.15	-0.26
	36 – 45 ปี	3.74			-	-0.11
	46 ปี ขึ้นไป	3.85				-
โดยรวม		$\bar{X}$	3.63	3.72	3.83	3.91
	ต่ำกว่า 26 ปี	3.63	-	-0.09	-0.02	-0.28*
	26 – 35 ปี	3.72		-	-0.10	-0.19
	36 – 45 ปี	3.83			-	-0.08
	46 ปี ขึ้นไป	3.91				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า ด้านแรงจูงใจภายนอก ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีอายุ ต่ำกว่า 26 ปี กับอายุ 46 ปีขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

โดยรวม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีอายุ ต่ำกว่า 26 ปี กับอายุ 46 ปีขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

3.3 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีระดับการศึกษาต่างกัน แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นพบว่าการประเภทแอโรบิคแตกต่างกัน ดังปรากฏผลใน ตาราง 10 – 12

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วม กิจกรรมนั้นพบว่าการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับการศึกษา

แรงจูงใจ	ระดับการศึกษา	n	$\bar{X}$	S.D.	ระดับแรงจูงใจ
1. แรงจูงใจภายใน	ต่ำกว่าปริญญาตรี	129	3.93	0.55	มาก
	ปริญญาตรี	237	3.77	0.64	มาก
	สูงกว่าปริญญาตรี	34	3.96	0.43	มาก
รวม		400	3.84	0.60	มาก
2. แรงจูงใจภายนอก	ต่ำกว่าปริญญาตรี	129	3.73	0.54	มาก
	ปริญญาตรี	237	3.49	0.55	ปานกลาง
	สูงกว่าปริญญาตรี	34	3.88	0.40	มาก
รวม		400	3.60	0.56	มาก
โดยรวม	ต่ำกว่าปริญญาตรี	129	3.83	0.49	มาก
	ปริญญาตรี	237	3.63	0.56	มาก
	สูงกว่าปริญญาตรี	34	3.92	0.35	มาก
รวม		400	3.72	0.53	มาก

จากตาราง 10 แสดงว่า ผู้ใช้บริการกิจกรรมนั้นพบว่าการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.83$, S.D.=0.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก

ระดับการศึกษาปริญญาตรี มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.63$, S.D.=0.56) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก ยกเว้นด้านแรงจูงใจภายนอก อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X}=3.49$, S.D.=0.55)

ระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.92$, S.D.=0.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของระดับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับการศึกษา

แรงจูงใจ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. แรงจูงใจภายใน	ระหว่างกลุ่ม	2	2.573	1.287	3.55*	0.020
	ภายในกลุ่ม	397	143.673	0.362		
	รวม	399	146.246			
2. แรงจูงใจภายนอก	ระหว่างกลุ่ม	2	7.730	3.865	13.00*	0.000
	ภายในกลุ่ม	397	117.977	0.297		
	รวม	399	125.707			
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	4.767	2.384	8.61*	0.000
	ภายในกลุ่ม	397	109.834	0.277		
	รวม	399	114.601			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีระดับต่างกัน แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้านทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค จำแนกตามระดับการศึกษา

แรงจูงใจ	ระดับการศึกษา	$\bar{X}$	ต่ำกว่า ป.ตรี	ป.ตรี	สูงกว่า
			3.93	3.77	3.96
1. แรงจูงใจภายใน	ต่ำกว่า ป.ตรี	3.93	-	0.15*	-0.02
	ป.ตรี	3.77		-	0.18
	สูงกว่าป.ตรี	3.96			-
2. แรงจูงใจภายนอก		$\bar{X}$	3.73	3.49	3.88
	ต่ำกว่า ป.ตรี	3.73	-	0.24*	-0.14
	ป.ตรี	3.49		-	-0.38
โดยรวม		$\bar{X}$	3.83	3.63	3.92
	ต่ำกว่า ป.ตรี	3.83	-	0.19*	0.08
	ป.ตรี	3.63		-	0.28
	สูงกว่าป.ตรี	3.92			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงว่า ด้านแรงจูงใจภายใน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีระดับการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี กับปริญญาตรี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ด้านแรงจูงใจภายนอก ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีระดับการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี กับปริญญาตรี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

โดยรวม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีระดับการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี กับปริญญาตรี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

3.4 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีอาชีพต่างกัน แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการประเภทแอโรบิคแตกต่างกัน ดังปรากฏผลในตาราง 13-15

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามอาชีพ

แรงจูงใจ	อาชีพ	n	$\bar{X}$	S.D.	ระดับแรงจูงใจ
1. แรงจูงใจภายใน	ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ	112	3.77	0.72	มาก
	พนักงาน / ลูกจ้างบริษัทเอกชน	163	3.85	0.54	มาก
	ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	23	3.76	0.47	มาก
	นักเรียน / นักศึกษา	84	3.84	0.54	มาก
	ไม่ประกอบอาชีพ	18	4.28	0.54	มาก
รวม		400	3.84	0.60	มาก
2. แรงจูงใจภายนอก	ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ	112	3.55	0.67	มาก
	พนักงาน / ลูกจ้างบริษัทเอกชน	163	3.58	0.51	มาก
	ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	23	3.64	0.39	มาก
	นักเรียน / นักศึกษา	84	3.59	0.42	มาก
	ไม่ประกอบอาชีพ	18	4.11	0.68	มาก
รวม		400	3.60	0.56	มาก
โดยรวม	ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ	112	3.66	0.65	มาก
	พนักงาน / ลูกจ้างบริษัทเอกชน	163	3.72	0.49	มาก
	ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	23	3.70	0.41	มาก
	นักเรียน / นักศึกษา	84	3.71	0.43	มาก
	ไม่ประกอบอาชีพ	18	4.20	0.47	มาก
รวม		400	3.72	0.53	มาก

จากตาราง 13 แสดงว่า ผู้ใช้บริการกิจกรรมนั้นหนทางการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร อาชีพข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.66, S.D. = 0.65) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก

พนักงาน / ลูกจ้างบริษัทเอกชน มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.72, S.D. = 0.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก

ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.70, S.D. = 0.41) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก

นักเรียน / นักศึกษา มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.71, S.D. = 0.43) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก

ไม่ประกอบอาชีพ มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.20$, S.D.= 0.47)
เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของระดับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
ประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามอาชีพ

แรงจูงใจ	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. แรงจูงใจภายใน	ระหว่างกลุ่ม	4	4.121	1.030	2.86*	0.020
	ภายในกลุ่ม	395	142.12	0.36		
	รวม	3.99	146.24			
2. แรงจูงใจภายนอก	ระหว่างกลุ่ม	4	5.156	1.289	4.22*	0.000
	ภายในกลุ่ม	3.95	120.550	0.305		
	รวม	3.99	125.707			
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	4	4.490	1.122	4.02*	0.000
	ภายในกลุ่ม	3.95	110.112	0.279		
	รวม	3.99	114.601			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีอาชีพต่างกัน แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค โดยรวมและรายด้านทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 15 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค จำแนกตามอาชีพ

แรงจูงใจ	อาชีพ		1	2	3	4	5
		$\bar{X}$	3.77	3.85	3.76	3.84	4.28
1. แรงจูงใจภายใน	1. ข้าราชการ ฯ	3.77	-	-0.81	0.00	-0.06	-0.05*
	2. พนักงาน ฯ	3.85		-	0.08	0.01	-0.42
	3. ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	3.76			-	-0.07	-0.51
	4. นักเรียน / นักศึกษา	3.84				-	0.44
	5. ไม่ประกอบอาชีพ	4.28					-
		$\bar{X}$	3.55	3.58	3.64	3.59	4.11
2. แรงจูงใจภายนอก	1. ข้าราชการ ฯ	3.55	-	-0.03	-0.09	-0.04	-0.56
	2. พนักงาน ฯ	3.58		-	-0.05	0.00	-0.53*
	3. ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	3.64			-	0.05	-0.47
	4. นักเรียน / นักศึกษา	3.59				-	-0.52*
	5. ไม่ประกอบอาชีพ	4.11					-
		$\bar{X}$	3.66	3.72	3.70	3.71	4.20
โดยรวม	1. ข้าราชการ ฯ	3.66	-	-0.05	-0.04	-0.05	-0.53*
	2. พนักงาน ฯ	3.72		-	0.01	0.00	-0.47*
	3. ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	3.70			-	0.01	-0.49
	4. นักเรียน / นักศึกษา	3.71				-	-0.48*
	5. ไม่ประกอบอาชีพ	4.20					-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงว่า ด้านแรงจูงใจภายใน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ประกอบอาชีพข้าราชการ / พนักงานราชการ กับไม่ประกอบอาชีพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ด้านแรงจูงใจภายนอก ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ประกอบอาชีพพนักงาน / ลูกจ้างบริษัทเอกชน กับไม่ประกอบอาชีพ และนักเรียน / นักศึกษา กับไม่ประกอบอาชีพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

โดยรวม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ประกอบอาชีพข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ กับไม่ประกอบอาชีพ, พนักงาน / ลูกจ้างบริษัทเอกชน กับไม่ประกอบอาชีพ และนักเรียน / นักศึกษา กับไม่ประกอบอาชีพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ตอนที่ 4 รวบรวมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เป็นความคิดเห็นของผู้ใช้บริการ
กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานครในด้านต่างๆดังนี้

1.ด้านสถานที่

- 1.1 เครื่องเสียงไม่ดีเวลาที่ขำพูด
- 1.2 ควรจัดสถานที่เต้นให้ดีกว่านี้
- 1.3 ควรมีการประชาสัมพันธ์มากกว่านี้
- 1.4 อยากให้มีสนามกีฬาที่จัดเต้นแอโรบิคให้มากกว่านี้

2.ด้านผู้ฝึกสอน

- 2.1 ควรจะมีเพลงประกอบการเต้นที่หลากหลายมากกว่าของเดิมที่ใช้ในปัจจุบัน
- 2.2 ผู้นำต้องเต้นดี ระวังใจ
- 2.3 การใช้ท่าเต้นประกอบไม่ควรอยากเกินไป
- 2.4 ครูสอนเต้นแอโรบิคควรมีการพัฒนาท่าเต้น

3.ด้านเวลา

- 3.1 ควรจัดเวลาให้เหมาะสม
- 3.2 อยากให้เต้นเวลา 18.00 น. จะเป็นเวลาที่พอดี
- 3.3 อยากให้ใช้เวลาในการเต้นนานขึ้นอีกหน่อยคือ จาก 1 ชม. เป็น 2 ชม.

4.ด้านสุขภาพพลานามัย

- 4.1 อยากให้กิจกรรมการเต้นแอโรบิคมีในทุกที่
- 4.2 อยากให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
- 4.3 ขอให้มีการส่งเสริมในเรื่องการออกกำลังกายให้มากกว่านี้ เพื่อประชาชนจะได้มีสุขภาพแข็งแรง
- 4.4 กิจกรรมแอโรบิคเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อเพื่อน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ดำเนินการวิจัยแบบเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยการศึกษา
แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคใน
กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภท
แอโรบิคในกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ

สมมติฐานในการวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีเพศต่างกัน แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการประเภทแอโรบิคแตกต่างกัน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีอายุต่างกัน แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการประเภทแอโรบิคแตกต่างกัน
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีระดับการศึกษาต่างกัน แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วม
กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคแตกต่างกัน
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีอาชีพต่างกัน แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการประเภทแอโรบิคแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคใน
กรุงเทพมหานคร โดยเปรียบเทียบตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสุมเครจซี่และ
มอร์แกน (Krejcie and Morgan 1970: 608) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 385 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้
ผู้วิจัยจะใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage
Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก มีทั้งหมด 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มีจำนวน 30 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งหมด 0.92

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ เป็นคำถามปลายเปิด (Open Ended)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การคัดเลือกฉบับสมบูรณ์ไปวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ และหาค่า ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค ในเขตกรุงเทพมหานคร มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวม และรายด้าน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างโดยการทดสอบค่า ที (t - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานสำหรับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศ ทดสอบค่า เอฟ (F - test) สำหรับกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป หากพบว่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่อีกครั้ง โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's Method)
4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปเป็นรายด้าน แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

➤ สรุปผลการวิจัย 5

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปได้ดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน พบเป็นเพศ ชาย จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 และเป็นเพศหญิง จำนวน 325 คน คิดเป็นร้อยละ 81.25 ส่วนใหญ่มีอายุ 26 – 35 ปี จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 42.25 รองลงมาคือ อายุต่ำกว่า 26 ปี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.75 และอายุ 36 - 45 ปี จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 ✓

ระดับการศึกษาส่วนใหญ่เป็นระดับปริญญาตรี จำนวน 237 คน คิดเป็นร้อยละ 59.25 รองลงมาคือต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 32.25 และสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 8.50 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพพนักงาน / ลูกจ้างบริษัทเอกชน จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.75 รองลงมาคือ ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 และนักเรียน / นักศึกษา จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 21.00

2. วิเคราะห์ข้อมูลแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิกในกรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบดังนี้

2.1 ระดับแรงจูงใจ

แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิกในกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.73$, S.D.=0.54) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าแรงจูงใจภายใน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.84$, S.D.=0.60) ส่วนแรงจูงใจภายนอก อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.60$, S.D.=0.56)

2.2 เปรียบเทียบแรงจูงใจแต่ละตัวแปร

ผู้ให้บริการที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพต่างกัน มีแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิกในกรุงเทพมหานครแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผล

1. จากการศึกษาเรื่องแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิกในกรุงเทพมหานคร มีประเด็นอภิปรายดังนี้

1.1 แรงจูงใจภายใน ที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิกอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิก มีทัศนคติและประสบการณ์ที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรม ต้องการพัฒนาศักยภาพพัฒนาร่างกาย ทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย อีกทั้งกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิกนอกจากจะช่วยพัฒนาด้านร่างกายแล้ว ยังสามารถพัฒนาสุขภาพจิตอีกด้วย ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน คลายเครียด ช่วยเพิ่มความมั่นใจและกล้าแสดงออกมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสุกัญญา พานิชเจริญนาม และ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ที่กล่าวไว้ว่า ผลจากการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกในทางจิตใจ จะช่วยให้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ด้านความสามารถ ความเชื่อมั่น และความกล้าแสดงออกมากขึ้น ได้รับความสนุกสนาน ลดความเครียด มีสมาธิและช่วยให้ผ่อนคลาย ร่างกายมีการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขออกมา ทำให้รู้สึกสดชื่นสบาย มีความกระปรี้กระเปร่า และทำให้มีสุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้นอีกด้วย และสอดคล้องกับงานวิจัยของเทอดเกียรติ ตักดีเจริญ (2548: 63) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง แรงจูงใจของผู้มาใช้

บริการของสถานบริการการออกกำลังกายของเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ.2547 พบว่า เหตุผลที่ผู้ใช้บริการเลือกในการมาใช้บริการของสถานบริการการออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายจากความตึงเครียด มีสีเขียวและทิวทัศน์ที่ดี สามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

1.2 แรงจูงใจภายนอก ที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวในการเข้าร่วมกิจกรรม สถานที่เดินแอโรบิคใกล้กับที่พักทำให้สะดวกในการเดินทาง รวมทั้งผู้นำกิจกรรม เพลงที่ใช้ประกอบ เครื่องเสียงและระบบเสียง ท่าเดิน และจำนวนของผู้เข้าร่วมทำให้เกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเทอดเกียรติ ศักดิ์เจริญ (2548: 63) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง แรงจูงใจของผู้มาใช้บริการของสถานบริการการออกกำลังกายของเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ.2547 พบว่า เหตุผลที่เป็นแรงจูงใจภายนอกที่ผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายเลือกตอบมากที่สุดคือ สถานบริการการออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านและมีผู้แนะนำให้มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. การเปรียบเทียบแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ พบดังนี้

2.1 เพศ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีเพศต่างกันมีแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศหญิงมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าเพศชาย เนื่องจากเพศชายจะชื่นชอบกิจกรรมที่มีความตื่นเต้น ทำหายมากกว่า อีกทั้งยังอาจรู้สึกเขินอายกับการออกกำลังกายต่าง ๆ ในส่วนของเพศหญิงจะชื่นชอบกิจกรรมที่ทำเป็นหมู่คณะ ได้พบปะผู้คน มีความสนุกสนานและทำให้มีทิวทัศน์ที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจารุณี ศรีทองทุม (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร ที่พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของรุ่งโรจน์ คล่องศิริเวช (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมและปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้สนามกอล์ฟในเขตกรุงเทพมหานคร ที่พบว่า ผู้บริโภคที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมและปัจจัยในที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้สนามกอล์ฟในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลต่างกัน

2.2 อายุ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีอายุต่างกันมีแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะอายุที่ต่างกันอาจมีเหตุผล และแรงจูงใจในการเข้าร่วมต่างกัน เช่น วัยรุ่น(15-25ปี) อาจมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อต้องการความสนุกสนาน วัยทำงาน(25-45ปี) อาจมีแรงจูงใจเพื่อผ่อนคลายจากความตึงเครียด วัยสูงอายุ(46ปีขึ้นไป) อาจมีแรงจูงใจในการการเสริมสร้างสุขภาพ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุรพล มั่นภาวนา (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการ

ออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 พบว่า ประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายค่อนข้างดี และกลุ่มอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี

2.3 ระดับการศึกษา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการประเภทแอโรบิคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะระดับการศึกษาส่งผลต่อการรับรู้ มีทัศนคติและประสบการณ์ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งอาจทำให้เกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการประเภทแอโรบิคแตกต่างกันได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเบญจ เอกวิริยะเสถียร (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการของนักศึกษามหาวิทยาลัยปทุมธานี พบว่า นักศึกษาที่เรียนชั้นปีต่างกัน มีปัจจัยโดยรวมและปัจจัยภายนอกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 อาชีพ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีอาชีพต่างกันมีแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการประเภทแอโรบิคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้จากผลการวิจัยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ พนักงาน / ลูกจ้างบริษัทเอกชน อาจเป็นเพราะลักษณะการทำงานซึ่งเป็นการนั่งทำงานประจำในสำนักงานนั้น อาจส่งผลต่อสุขภาพและก่อให้เกิดความเบื่อและความเครียดได้ง่าย ซึ่งอาจเป็นแรงจูงใจให้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการประเภทแอโรบิคมากกว่า ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว และนักเรียน / นักศึกษาได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพรรณทิพย์ บุญเหลือ. (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกสถานบริหารออกกำลังกายของผู้ใช้บริการในเขตบางนา พบว่า อาชีพแตกต่างกันมีผลต่อปัจจัยทางการตลาดบริการด้านช่องทางการจัดจำหน่ายของสถานบริหารออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่องแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนทางการประเภทแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร มีข้อเสนอแนะดังนี้

ในการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการประเภทแอโรบิคนั้น เพื่อให้ผู้ใช้บริการเข้าร่วมและเกิดประโยชน์สูงสุด จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงแรงจูงใจ หรือปัจจัยในการทำให้ผู้ใช้บริการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวว่า การจัดกิจกรรมนั้นหนทางการประเภทแอโรบิคยังขาดการประชาสัมพันธ์ที่เพียงพอ ควรมีการประชาสัมพันธ์ล่วงหน้าและต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมออีกทั้งต้องทั่วถึงและชัดเจน เนื่องจากการประชาสัมพันธ์จะช่วยกระตุ้นให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงการบริหารจัดการในด้านของเวลา สถานที่ เพลงประกอบ ท่าเต้น รวมถึงผู้นำกิจกรรมต้องมีความพร้อม และสมบูรณ์ที่สุด รวมทั้งต้องมีการนำเพลงหรือมีการพัฒนาท่าเต้นใหม่ๆอยู่เสมอ จึงจะทำให้ผู้ใช้บริการเกิดแรงจูงใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น และเพื่อให้กิจกรรมนั้นหนทางการประเภทแอโรบิคเกิดประโยชน์แก่ประชาชนในทุกเพศทุกวัยอย่างทั่วถึงกัน ควรมีการจัดกิจกรรมนั้นหนทางการประเภท

แอโรบิคเพิ่มมากขึ้นในทุกชุมชน ห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ ฯลฯ เพื่อความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทอื่นๆ
2. ควรมีการศึกษาถึงการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค รวมถึงสภาพปัญหาในการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค





บรรณานุกรม

- กำโชค เผือกสุวรรณ. (2538). ผู้นำสหนาการ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เกษมศรีการพิมพ์.
- กนกวรรณ สารจันทร์. (2546). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬาฟุตบอลทีมชาติไทยในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลไทยเกอร์เวิลด์ไฟว์ ประจำปี 2545. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษฎา จุลชาติ. (2543). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาอล์ฟ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2528). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จันทร์ ผ่องศรี. (2530). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จารุณี ศรีทองทุม (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ฉอาน วุฒิกรมรักษา. (2536). ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมที่มีผลต่อการเข้ามามีส่วนร่วมของประชาชนในโครงการสร้างงานในชนบท. วิทยานิพนธ์ สส.ม.(สังคมสงเคราะห์ศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชินรัตน์ สมสืบ. (2539). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาชนบท. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2536). ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย. กรุงเทพฯ : ธรรมกมลการพิมพ์.
- ณกร มีคำ. (2549). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำ รุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี สังกัดสโมสรในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2549. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณรงค์ คันโททอง. (2547). ความคิดเห็นของนิสิตระดับปริญญาตรีสาขาวิชานันทนาการที่มีต่อการศึกษาวิชาชีพนันทนาการ. วิทยานิพนธ์. วท.ม. (การจัดการนันทนาการ) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ไตรลักษณ์ คำนิล. (2546). แรงจูงใจของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และกุลธิดา เชิงฉลาด. (2544). ปทานุกรมศัพท์ กีฬา พลศึกษา และวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทอดเกียรติ ตักดีเจริญ. (2548) . แรงจูงใจของผู้มาใช้บริการสถานบริการการออกกำลังกายของเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ.2547. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

- นิยม สารรัตน์. (2524). การเปรียบเทียบเจตคติและแรงจูงใจในการเรียนภาษาอังกฤษระหว่าง
ผู้เรียนในโปรแกรมศิลปภาษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี 5 เขตการศึกษา 9.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ศึกษาศาสตร์การสอน) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
ถ่ายเอกสาร
- दनัย ยาทอม. (2543). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬานักเรียน. ปรินญาณพนธ์
กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เบญจ อกวิริยะเสถียร (2549). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยปทุมธานี. ปรินญาณพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ).กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ประเชษฐ รอดบ้านเกาะ. (2543). แรงจูงใจในการเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง.
ปรินญาณพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- พรรณทิพย์ บุญเหลือ. (2548). ปัจจัยทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจเลือก
สถานบริการออกกําลังกายของผู้ใช้บริการนเขตบางนา. สารนิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). สถิติประยุกต์เพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- พันทิพา สันรัชดานนท์. (2541). สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา. ปีที่ 7 ฉบับที่ 1
ธันวาคม.
- พิชัย ผิวคราม. (2533). แรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อการเป็นนักกีฬาทีมชาติ. วิทยานิพนธ์ วท.ม.
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- พีรลัทธิ เกตุวัฒนา. (2549). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาในการแข่งขัน
กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญพรรณ มุลมงคล. (2548). แรงจูงใจในการเล่นกีฬานักเรียนของนักกีฬาโรงเรียน
กีฬา ปีการศึกษา 2547. วิทยานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2532). โครงการพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการในโรงเรียน. กรุงเทพฯ:
- ภาณุพันธ์ คุ่มวงศ์ดี. (2546). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลของนักฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน
12 ปี. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- รุ่งโรจน์ คล่องศิริเวช (2544). พฤติกรรมและปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้สนามกอล์ฟในเขต
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. (เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ) กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- ศรีรัตน เดชดี. (2544). ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแรงกระแทกต่ำเสริมด้วย น้ำหนักที่มีผลต่อน้ำหนักตัว เบอร์เซนต์ไซมัน ความดันเลือด โคเรสเตอรอล ไลโป โปรตีนที่มีความหนาแน่นต่ำและไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงในเลือด. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริกาญจน์ โกสมุทร. (2542). การมีส่วนร่วมของชุมชนและโรงเรียนเพื่อการจัดการศึกษาขั้น พื้นฐาน. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สนอง คุณมี. (2549). แรงจูงใจในการเป็นนักมวยไทยอาชีพของนักมวยไทยในเวทีมวย มาตรฐาน ปี พ.ศ.2549. วิทยานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ. ไทยวัฒนาพานิช. _____ (2542). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2544). นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2536). สังคมวิทยาชุมชน. ขอนแก่น: คณะสังคมวิทยาและ มานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สาคร คุณชื่น. (2543). การมีส่วนร่วมของคณะกรรมการโรงเรียนในการนำภูมิปัญญาท้องถิ่น มาพัฒนาการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการ ประถมศึกษา จังหวัดสมุทรสงคราม. วิทยานิพนธ์ปริญญา ศศ.ม. (หลักสูตรและการ สอน). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- สามารถชาย จอมวิญญา. (2527). เหตุจูงใจในการเลือกเรียนวิชาเอกพลศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ในวิทยาลัยครูและวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง. ปรินญาณินพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. (2543). การออกกำลังกายที่ถูกวิธีเพื่อการมีสุขภาพดี. ม.ป.ท. _____ (2540). แอโรบิคด้านซ์ คู่มือสำหรับครูฝึก. กรุงเทพ : อัดสำเนา.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร. (2540). ผู้นำอโรบิคด้านหันสมัย. เอกสาร ประกอบการบรรยาย. อัดสำเนา.
- สุขพัชรา ชิมเจริญ. (2543). คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิคด้านซ์. กรุงเทพฯ. ห้างหุ้นส่วน จำกัดการพิมพ์อักษร.
- สุรพล มั่นภาวนา (2547). ศึกษาพฤติกรรมของการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

- สุรีย์ พันธรักษ์. (2541). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาเสิร์ฟวอลเลย์บอล. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2533). จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2547). จำนวนผู้ใช้บริการกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิกใน กรุงเทพมหานคร. สืบค้นเมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2550 จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/servstat.html>.
- อเนก หงษ์ทองคำ. (2542). นันทนาการกับสังคม. เอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อเนกกุล กรี่แสง. (2526). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. พิษณุโลก: โครงการตำรา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- อารี พันธุ์มณี. (2538). “การจูงใจ” จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัท ดันอ้อ จำกัด
- อุณา นพคุณ. (2538). การมีส่วนร่วมของประชาชนในกระบวนการพัฒนา. ในการศึกษากับการมีส่วนร่วมของประชาชน. บรรณาธิการโดย โควตา สุทธนารักษ์. กลุ่มศึกษา ปัญหาและทิศทางการศึกษาไทย
- เอี่ยมพร วิสมหมาย. (2527). หลักการจัดสวนสาธารณะและสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- Amorase, Tony ; Hom, Thelma S. (1995). A Season-Long Examination of Intrinsic Motivation In First Year College Athletes : Relationships with Coaching Behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. NASPSPA Abstracts. 17 : 20 ; Human Kinetics Publishers.Inc.
- Andree & Whitehead. (1995). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Butler, George D. (1959). *Introduction to Community Recreation*. New York: McGrawhill Book Company.
- Early, Jeffrey Dean. (1987). Interpersonal Orientation and Motivational Differences between Team and Individual Sport Participants. *Dissertation Abstracts*. MA : Stephen F Austin State University.
- Evans & Roy (2005, February). Aerobic instructor: body and physical attraction. *Dissertation Abstracts international*. 297-A.
- Frederick, Christina M. (1991). An Investigation of Relationships Among Participation Motives Level of Participation and Psychological Outcome in The Domain of Physical Activity. *Dissertation Abstracts*. PHD : The University of Rochester.

- Giffune, K.M. (1989, May). The participation motivation of high school student athletes. *Dissertation Abstracts International*.
- Hall, Koward ; & Mark Earls. (1995). Motivational Determinants of Interest, and Perception of Success in School Physical. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. NASPSA Abstracts. 17 : 57 ; Human Kinetics Publishers, Inc.
- Hall.(1989). A Study of Adherence to a Fitness Club : A user's perspective Abstracts New Horizons of Human Movement.128.Lnc.
- Jaakkola, Timo. (2002). Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and sport competence as a result of modification in school physical education teaching practices. Jyväskylä Yliopisto (Finland).
- Jennifer, Andress. (2005). A Comparison of Intrinsic Motivation Scores for Two groups of Pre-adolescent athletes. *Dissertation Abstracts*. M.Sc. : Lake head University.
- 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*. NASPSA Abstracts. 17 : 57 ; Human Kinetics Publishers, Inc.
- Krejcie, Rrejcic, Robert V. & Daryle W. Morgan. (1970)" Determining Sample Size for Research.
- Maslow, Abraham Horold. (1970). *Motivation and personality*. 2nd ed. New York : Harper and Row.
- Mitchell, Stephen Andrew. (1992). Perception of Learning Environment and Intrinsic Motivation in Physical Education : Predictive Relationships with Achievement Goals and Perceived Ability (Motivation). *Dissertation Abstracts*. 54 (8) : 108.
- Tjeerdsma, Bonnie L. (1994). An Exploration of the Causal Relationship Among Achievement Motivation Variables in Education. *Dissertation Abstracts*. 54 (8) : 108.
- White, Matha Lillian. (1990). A Study of Collegiate Women Athletes Psychological Characteristics and Motivation in Sport (Women Athletes, Athletes). *Dissertation AbstractsInternational*. PHD. University of Georgia.
- Willis, Joe D and others. (1982). The Relationship Between Competitive Motives and Ratings of Competitiveness. ERIC 1982 ED217021.





ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค

.....

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค แบบสอบถามชุดนี้ มีทั้งหมด 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะแบบปลายเปิด (Open Ended)

ข้อมูลจากแบบสอบถามนี้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับขอให้ผู้ตอบแบบสอบถามโปรดตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้มากที่สุด และโปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ผู้วิจัยใคร่ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวสิริลักษณ์ รักประยูร)
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() ต่ำกว่า 26 ปี

() 26-35 ปี

() 36-45 ปี

() 46 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

() ต่ำกว่าปริญญาตรี

() ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ

() ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ

() พนักงาน/ลูกจ้างบริษัทเอกชน

() ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว

() นักเรียน/นักศึกษา

() ไม่ประกอบอาชีพ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ดังนี้

- มากที่สุด

หมายถึง

ข้อความตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
- มาก

หมายถึง

ข้อความตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
- ปานกลาง

หมายถึง

ข้อความตรงกับความเป็นจริงของท่านบางครั้ง
- น้อย

หมายถึง

ข้อความตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อย
- น้อยที่สุด

หมายถึง

ข้อความตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อยที่สุด

ข้อที่	แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	ระดับที่มีผลต่อการตัดสินใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	แรงจูงใจภายใน					
1.	ท่านมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
2.	ท่านต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
3.	ท่านมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
4.	ท่านมีประสบการณ์ที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
5.	ท่านต้องการประสบการณ์ใหม่ๆจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
6.	ท่านต้องการมีเพื่อนใหม่จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
7.	ท่านต้องการมีความรู้ใหม่ๆจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
8.	ท่านต้องการพัฒนาบุคลิกภาพจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
9.	ท่านต้องการพัฒนาด้านร่างกายจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
10.	ท่านต้องการพัฒนาด้านสุขภาพจิตจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
11.	ท่านต้องการได้รับความสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					

ข้อที่	แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	ระดับที่มีผลต่อการตัดสินใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12.	การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคทำให้ได้พักผ่อนและคลายเครียด					
13.	การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย					
14.	การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคเป็นสื่อในการเข้าสังคม					
15.	การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคช่วยเพิ่มความมั่นใจและกล้าแสดงออกมากขึ้น					
	แรงจูงใจภายนอก					
16.	บุคคลในครอบครัวสนับสนุนให้ท่านเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
17.	กลุ่มเพื่อนมีส่วนในการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
18.	เวลาในการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคมีความเหมาะสม					
19.	ช่วงของเวลารว่างมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
20.	การเดินทางระหว่างที่พักกับสถานที่เดินแอโรบิคมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
21.	กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคประเภทแอโรบิคมีการประชาสัมพันธ์ล่วงหน้าและต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ					
22.	กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคมีการประชาสัมพันธ์ที่ชัดเจน					
23.	กิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคมีการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง					
24.	การประชาสัมพันธ์ช่วยกระตุ้นให้ท่านเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					

ข้อที่	แรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค	ระดับที่มีผลต่อการตัดสินใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
25.	สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคมีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
26.	ผู้นำกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิคมีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
27.	เพลงที่ใช้ประกอบมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
28.	เครื่องเสียงและระบบเสียงมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
29.	ท่าเต้นมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					
30.	จำนวนของผู้เข้าร่วมส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทแอโรบิค					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

แรงจูงใจภายใน

แรงจูงใจภายนอก

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ นางกนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ที่ทำงาน ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ชื่อ นายจุมพล ลัมภาพิวัฒน์
ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชาสันตนาการ
ที่ทำงาน ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ นายไพบูลย์ อ่อนมั่ง
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.
ที่ทำงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ชื่อ นางสาวสุนรดี นิยมเนติพันธ์
ตำแหน่ง อาจารย์
ที่ทำงาน ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. ชื่อ นางสมจิต ปิ่นทอง
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสำนักผู้ว่าการ
ที่ทำงาน การกีฬาแห่งประเทศไทย

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวสิริลักษณ์ รักประยูร
วันเดือนปีเกิด	29 มีนาคม 2523
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	80/2 หมู่ที่ 5 ซอยประชาอุทิศ 88 ถนนประชาอุทิศ แขวงทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2536	ประถมศึกษา จากโรงเรียนบูรณะศึกษา กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2542	มัธยมศึกษา ปีที่ 6 จากโรงเรียนศึกษานารี กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2547	ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต (ศป.บ.) วิชาเอกนาฏศิลป์สากล จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2552	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม) สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ