

แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

ปริญญาานิพนธ์
ของ
ชุตติมา รอดประทับ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2550

แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

ปริญญานิพนธ์
ของ
ชุตติมา รอดประทับ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2550
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

บทคัดย่อ
ของ
ชุดิมา รอดประทับ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2550

ชุดิมา รอดประทับ. (2550). แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย
ของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็น
ประชาชนชายและหญิงที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จำนวน 310 คน เป็นชาย 169 คน
หญิง 141 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ
ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยลักษณะของแรงจูงใจด้านร่างกาย ด้านความรักความชอบและ
ความถนัด ด้านสังคม และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน และนำข้อมูล
ที่ได้มาหาค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549
โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 83.9
โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก
2. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549
โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านความรักความชอบและความถนัด
คิดเป็นร้อยละ 81.4 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก
3. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549
โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 55.2
โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก
4. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549
โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านเกียรติยศชื่อเสียงและ
ความก้าวหน้าในการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 45.3 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

MOTIVATION FOR SELECTING EXERCISE ACTIVITIES OF PEOPLE
IN PUBLIC PARKS IN CHONBURI PROVINCE IN 2006

AN ABSTRACT
BY
CHUTIMA RODPRATUB

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2007

Chutima Rodprathap. (2007) *Motivation for selecting exercise activities of people in Public Park in Chonburi Province in 2006*. Master Thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School. Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Dr.Pimpa Moungsirithum. Asst. Prof. Dr.Namchai Lewan.

The aim of this survey research was to study a motivation to select exercise activity of people who regularly exercise at Chonburi Public Park. Study participants were 310 healthy (male = 169, female = 141) people who volunteered to respond to the study questionnaire. The 3 level of rating scale type questionnaire was developed and consisted of 39 items under four aspects of motivation to participate in exercise which included 1. physical wellbeing (9 items) 2. love and interest in the activity (10 items) 3, belonging to the society (10 items) and 4. reputation and job promotion (10 items). The data was analyzed in term of percentages and means.

The results were as follows:

1. The percentages of participants who indicated that they take part in physical activity due to physical wellbeing was 83.9 and the level of exercise motivation was high (M = 2.67).
2. The percentages of participants who indicated that they take part in physical activity due to love and interest in the activity was 81.4 and the level of exercise motivation was high (M = 2.67).
3. The percentages of participants who indicated that they take part in physical activity due to belonging to the society was 55.2 and the level of exercise motivation was high (M = 2.49).
4. The percentages of participants who indicated that they take part in physical activity due to reputation and job promotion was 45.3 and the level of exercise motivation was high (M = 2.36).

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

ของ

ชุตติมา รอดประทับ

ได้รับการอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่..... เดือน.....พ.ศ. 2550

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

.....ประธาน

(อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

..... กรรมการ

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย)

(อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย)

.....กรรมการ

(อาจารย์พิศวง มหาจันทร์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เพราะได้รับความกรุณาจากท่านอาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล อาจารย์พิศวง มหาจันทร์ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมที่ช่วยให้คำปรึกษา แนะนำ แสดงความคิดเห็นและปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องเป็นอย่างดีเสมอมา จึงทำให้การทำ ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ที่สุด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ในโอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ผู้เชี่ยวชาญที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ที่กรุณาให้ คำปรึกษา แนะนำ แสดงความคิดเห็นทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและให้ข้อมูลที่เป็นจริง ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่เหน็ดเหนื่อยส่งผู้วิจัยเรียนจนสำเร็จการศึกษา อบรม สั่งสอนให้คำปรึกษาและให้สิ่งที่ดีที่สุดกับผู้วิจัยเสมอมา ขอขอบคุณนายชาญณรงค์ คำเพชร และนางสาวรุจี เรืองทองดี และพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ที่ช่วยให้คำปรึกษาและแนะนำ ตลอดจน ผู้เกี่ยวข้องที่ได้เอ่ยนามในที่นี้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณค่าและประโยชน์อันเกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นเครื่องบูชาพระคุณบุพการี บูรพาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องและปรารถนาดีต่อผู้วิจัย มาโดยตลอด

ชุตินา รอดประทับ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความหมายของแรงจูงใจ.....	8
ความสำคัญของแรงจูงใจ.....	9
ทฤษฎีแรงจูงใจ.....	11
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	22
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย.....	23
หลักของการออกกำลังกาย.....	25
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	32
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	32
งานวิจัยในประเทศ.....	36
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	40
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	42
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	43

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
5 สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ.....	73
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	73
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	73
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	74
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
สรุปผลการวิจัย.....	74
อภิปรายผล	76
ข้อเสนอแนะ.....	79
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป.....	79
บรรณานุกรม.....	80
ภาคผนวก.....	85
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	119

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	41
2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	45
3 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย พ.ศ. 2549 (N = 310).....	48
4 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด (N = 310)	49
5 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม พ.ศ. 2549 (N = 310).....	50
6 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าใน การทำงาน (N = 310).....	51
7 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในสวน สาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 169).....	52
8 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในสวน สาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด (N = 169).....	53
9 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในสวน สาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 169).....	54
10 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายในสวน สาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและ ความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 169).....	55
11 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในสวน สาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 141).....	56
12 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในสวน สาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด (N = 141).....	57

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
13	แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในสวน สาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 141).....	58
14	แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนเพศหญิงในสวน สาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและ ความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 141).....	59
15	แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปี ลงมา ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 146).....	60
16	แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปี ลงมา ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและ ความถนัด (N = 146).....	61
17	แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปี ลงมา ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 146).....	62
18	แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปี ลงมา ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและ ความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 146).....	63
19	แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 31 – 40 ปี ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 75).....	64
20	แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 31 – 40 ปี ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและ ความถนัด (N = 75).....	65
21	แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 - 41 ปี ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 75).....	66
22	แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 - 41 ปี ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและ ความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 75).....	67
23	แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปี ขึ้นไป ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 89).....	68

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
24	แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปี ขึ้นไป ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและ ความถนัด (N = 89).....	69
25	แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปี ขึ้นไป ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 89).....	70
26	แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปี ขึ้นไป ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและ ความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 89).....	71
27	ข้อมูลดิบแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวน สาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย พ.ศ. 2549 (N = 310)...	93
28	ข้อมูลดิบแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวน สาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด (N = 310).....	94
29	ข้อมูลดิบในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม พ.ศ. 2549 (N = 310).....	95
30	ข้อมูลดิบแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวน สาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและ ความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 310).....	96
31	ข้อมูลดิบแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชาย ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 169).....	97
32	ข้อมูลดิบแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชาย ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและ ความถนัด (N = 169).....	98
33	ข้อมูลดิบแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชาย ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 169).....	99
34	ข้อมูลดิบแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชาย ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและ ความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 169).....	100

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
35	ข้อมูลดิบแรงงูใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 141).....	101
36	แสดงข้อมูลดิบแรงงูใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบ และความถนัด (N = 141).....	102
37	ข้อมูลดิบแรงงูใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 141).....	103
38	ข้อมูลดิบแรงงูใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและ ความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 141).....	104
39	ข้อมูลดิบแรงงูใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปี ลงมา ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 146).	105
40	ข้อมูลดิบแรงงูใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปี ลงมา ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบ และความถนัด (N = 146).....	106
41	ข้อมูลดิบแรงงูใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปี ลงมา ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 146).....	107
42	ข้อมูลดิบแรงงูใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปี ลงมา ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียง และความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 146).....	108
43	ข้อมูลดิบแรงงูใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 31-40 ปี ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 75).....	109
44	ข้อมูลดิบแรงงูใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 31-40 ปี ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและ ความถนัด (N = 75).....	110
45	ข้อมูลดิบแรงงูใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 31-40 ปี ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 75).....	111

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
46	ข้อมูลดิบแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 31-40 ปี ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและ ความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 75).....	112
47	ข้อมูลดิบแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปี ขึ้นไป ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 89)...	113
48	ข้อมูลดิบแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปี ขึ้นไป ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด (N = 89).....	114
49	ข้อมูลดิบแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปี ขึ้นไป ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 89).....	115
50	ข้อมูลดิบแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปี ขึ้นไป ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียง และความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 89).....	116

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การดำรงชีวิตของมนุษย์ จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับหลายสิ่งหลายอย่างตลอดเวลา ได้แก่ เรื่องเกี่ยวกับการศึกษา การเมือง เศรษฐกิจ สังคม จิตวิทยา และอื่นๆ สิ่งเหล่านี้ส่งเสริมให้มนุษย์ได้มีการปฏิสัมพันธ์กัน ซึ่งมนุษย์นั้นไม่สามารถอยู่โดดเดี่ยวตามลำพังได้ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน และสิ่งเหล่านี้จะทำให้มนุษย์ได้รู้วิธีการรักษาสุขภาพเพื่อรักษาคุณภาพชีวิตของตนเองให้มีชีวิตอย่างมีความสุขได้เป็นเวลานาน (โสภณ ศรีอิสาน. 2546 : 1) และยิ่งในปัจจุบันมนุษย์มีความก้าวหน้าทางวิทยาการสมัยใหม่มากมายเพื่ออำนวยความสะดวกสบายทั้งเครื่องมือเครื่องใช้ เครื่องทุ่นแรง อันเป็นสาเหตุทำให้มนุษย์ใช้กำลังในการทำกิจวัตรประจำวันน้อยลง และทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายเนื่องมาจากขาดการออกกำลังกาย การที่มนุษย์ขาดการออกกำลังกาย จะทำให้เกิดผลกระทบต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่สำคัญๆ เช่น กล้ามเนื้อ หัวใจ หลอดเลือดและปอด เป็นต้น ซึ่งอวัยวะเหล่านี้ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ หากไม่มีการใช้งานเลยก็เกิดความเสื่อมโทรมมากกว่าปกติทั้งในแง่สมรรถภาพ ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายร่างกายจะอ่อนแอ ชี้อายุ และป่วยบ่อย ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรงสดชื่น ทำอะไรคล่องแคล่วกระฉับกระเฉง (เจริญทัศน์ จินตเสรี. 2529 : 23) นอกจากนี้ อวย เกตุสิงห์ ยังได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่แรกเกิดถึงวัยชรา แม้แต่ในผู้ป่วยยังต้องการการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูสภาพเร็วขึ้น เด็กที่คลอดใหม่ต้องร้อง สะบัดแขน ขา เป็นการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง และในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายก็ช่วยทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดขึ้นได้ เช่น อาการปวดเมื่อย ท้องผูกเป็นประจำ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดเพราะการไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ (อวย เกตุสิงห์. 2525 : 1)

ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์มากมายแก่ผู้กระทำกิจกรรม ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและการเสริมสร้างสติปัญญา หากได้กระทำกิจกรรมอย่างถูกต้องเหมาะสมและกระทำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป้าหมายในการ

ออกกำลังกายของแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันออกไป (สุพิตร สมาหิโต. 2535 : 2) ซึ่งในปัจจุบันนี้ ประชาชนให้ความสนใจและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อ กิจกรรมเหล่านี้ส่งผลทำให้เกิดความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนส่งเสริมทางด้านสติปัญญาและความมั่นคงทางอารมณ์ และยังทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนมองเห็นความสำคัญของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬากันอย่างกว้างขวางมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสนองตอบต่อความต้องการการเคลื่อนไหวร่างกายและช่วยทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน อันจะเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยให้สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลากรเป็นอย่างมาก (สมหมาย ฤทธิบุตร. 2546 : 1) รวมทั้งยังช่วยบรรเทาความเครียด

ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีสติปัญญาดี การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่จำเป็นในการดำรงสภาวะสมดุลย์ของการทำงานของร่างกาย รวมถึงการปรับปรุงส่งเสริมให้ร่างกายมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี ทำงานได้เต็มศักยภาพ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531) ได้ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งคนเราทุกคนไม่ว่าเด็ก คนชรา ผู้หญิงหรือผู้ชายล้วนมีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอด้วยกันทั้งสิ้น ตามหลักแล้วตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตายร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด การออกกำลังกายก็เป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำฉันนั้น จะผิดกันก็ตรงที่ว่า ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารจะทำให้เกิดความหิวและทำการเสาะแสวงหาอาหารมารับประทานทันที แต่การขาดการออกกำลังกายหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ กลับตรงกันข้าม พยายามเสาะแสวงหาวิธีการที่จะไม่ต้องใช้แรงงานของร่างกายเสียอีก ฉะนั้นโอกาสที่จะสนองความต้องการของร่างกาย จึงนับว่าจะมีน้อยลงทุกที การขาดการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายนี้ มักรู้สึกตัวก็ต่อเมื่อสายเกินแก้เสียแล้ว สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ อย่างอื่นนั้น ยิ่งใช้ยิ่งสึกหรอหรือเสื่อมโทรม แต่สำหรับร่างกายของเรานั้นกลับตรงกันข้าม คือ ยิ่งใช้มากหรือออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายในแต่ละวัยเป็นประจำสม่ำเสมอเพียงใด ความแข็งแรงและความมีประสิทธิภาพของร่างกายก็จะมีตามมาเพียงนั้นด้วย รวมทั้งสอดคล้องกับแผนเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) ที่ได้กำหนดแนวทางไว้ 2 ระดับ ระดับแรก

เป็นการกำหนดแผนแม่บท หรือแผนหลักซึ่งเป็นแผนเฉพาะเรื่องแผนเฉพาะกลุ่มเป้าหมายหรือเฉพาะพื้นที่ที่มีลักษณะเป็นองค์รวมที่ต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างหลายๆ หน่วยงานและกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียโดยมีระยะประมาณ 5 ปี ส่วนที่สอง การจัดทำแผนปฏิบัติการตั้งแต่ระดับชุมชน ท้องถิ่น ตลอดจนแผนปฏิบัติการระดับกระทรวง ทบวง กรม ที่มีการประสานงานในแนวราบระหว่างงานและกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ภายใต้หลักการยึดพื้นที่ ภารกิจและการมีส่วนร่วม โดยมีระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี และแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) นับเป็นแผนเฉพาะเรื่องทางด้านกีฬาจะต้องประสานความร่วมมือจากฝ่ายต่างๆ ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งสอดคล้องกับ แผนงานหลักที่ 1 การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน แผนงานหลักที่ 2 การพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน และสอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) ในด้านกำหนดยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน และยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน

ดังนั้นกิจกรรมการออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมที่ประเทศชาติและทุกคนในชาติเห็นคุณค่าและความสำคัญ ส่งเสริมให้ทุกคนที่ออกกำลังกายมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการออกกำลังกายเป็นรากฐานอันหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งของชีวิต ดังที่ อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้กล่าวไว้ว่าการออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่งการกินอาหารร่างกายต้องการอาหารที่ดีมีคุณภาพควบคู่กับการออกกำลังกาย ถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกายก็จะมีผลคล้ายๆ กับร่างกายขาดอาหารนั่นเอง แต่อาจจะไม่ชัดเจนทีเดียวถ้าเรานำคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบๆ ไม่ให้เขาสามารถออกกำลังกายได้ เขาจะมีอาการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้น เช่นมีอาการปวดเมื่อยคล้ายกับการขาดสารอาหาร เช่น ไม่มีแรงและในที่สุดก็เกิดโรคแทรกขึ้นมา และอาจทำให้เสียชีวิตได้

ดังนั้นในการออกกำลังกายของประชาชนจำเป็นที่จะต้องมีการสร้างสุขภาพที่ดีเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ดังที่ สืบสาย บุญวิรัตน์ (2541 : 52) ได้กล่าวไว้ว่าแรงจูงใจถือได้ว่าเป็นหัวใจของจิตวิทยาการกีฬาเพราะแรงจูงใจเกี่ยวข้องต่อเนื่องตลอดชีวิตของการเป็นนักกีฬาและเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการกระทำ พฤติกรรมและความสามารถของมนุษย์ แรงจูงใจในการเล่นกีฬาเกี่ยวข้องนับตั้งแต่ยังไม่ได้เข้าร่วมจนเริ่มเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ต่อเนื่องมาถึงแรงจูงใจที่ทำให้หรือมีอิทธิพลทำให้คนยังคงออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งแต่ละคนก็มีสาเหตุ ปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ต่างกัน และที่สำคัญคือทำให้คนมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จในระดับที่ต่างกัน ท้ายที่สุดคือ แรงจูงใจอะไรที่ทำให้คนเลิกออกกำลังกายหรือเลิกเล่นกีฬา เมื่อทราบว่าอะไรคือแรงจูงใจเหล่านั้น ช่วยให้เราเตรียมเอื้อให้คนเข้าร่วมและคงเล่นกีฬาให้นาน

ที่สุดและหาทางป้องกันหรือลดอัตราการเลิกเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้น เพื่อให้มีปริมาณผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสูงสุดและได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาหรือออกกำลังกาย

ดังนั้นกิจกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสร้างสุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ ดังที่ อนงค์ บุญอตุลยรัตน์ (2542 : 21-23,34-35) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมที่ประชาชนมาออกกำลังกายไว้ว่า การเดินหมายถึงการเดินระยะไกลหรือเดินเร็วพอสมควร ในระยะแรกควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็น 1 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็นเพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินนานขึ้น การเดินนั้นจะเดินในทุ่งโล่ง สนามกีฬา สวนสาธารณะ ริมทะเลหรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้ การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพราะโดยธรรมชาติของมนุษย์จะรู้จักการวิ่งตั้งแต่เด็กด้าบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ โดยใช้เวลา 5-10 นาทีก่อน หากรู้สึกเหนื่อยมาก ควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มีระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งมากขึ้นทีละน้อย การบริหารกายเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัยสามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า หรือมีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ห่วงยาง เชือก ม้านั่ง ก็ได้ การบริหารกายทำให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควรและสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดชลบุรีมักนิยมออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในจังหวัดชลบุรีมีจำนวน 5 แห่ง ในแต่ละแห่งนั้นอยู่ในความดูแลของหน่วยงานเทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบลและองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี ซึ่งในแต่ละแห่งนั้นแบ่งเขตรับผิดชอบตามเขตการปกครองของส่วนต่าง ๆ ในจังหวัดชลบุรีสวนสาธารณะในแต่ละแห่งก่อสร้างเพื่อไว้ใช้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ มีลานกีฬา มีสวนสุขภาพ มีเครื่องออกกำลังกายไว้คอยรองรับ มีลานกว้างเพื่อให้ประชาชนเลือกทำกิจกรรมตามความพอใจ ตัวอย่างสวนสาธารณะในอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี เช่น สวนสาธารณะตำหนักน้ำมีพื้นที่โดยประมาณ 30 ไร่ เดิมทีเป็นที่ทิ้งขยะเทศบาล ประมาณปี พ.ศ. 2523 เทศบาลได้ทำการถมที่บริเวณที่ทิ้งขยะเกิดเป็นพื้นที่ว่างเปล่า ต่อมาเห็นว่าพื้นที่นี้น่าจะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนในชุมชน จึงมีการสร้างสวนสาธารณะขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2523 จนถึงปัจจุบัน โดยเพิ่มเติมอุปกรณ์และสถานีกายออกกำลังกาย

จัดโซนแบ่งเป็นสัดส่วนและมีการดูแลเป็นหน้าที่ของสำนักงานการช่างงานสวนสาธารณะฝ่ายโยธา

เทศบาลเมืองชลบุรีทำการดูแลปรับปรุงแก้ไขในสิ่งที่ชำรุดทรุดโทรมดูแลการตัดหญ้า สนามหญ้า ตัดแต่งต้นไม้ ปลูกต้นไม้เพิ่มเติม และปลูกทดแทนต้นไม้ที่ตาย งบประมาณเป็นของเทศบาลเมืองชลบุรีโดยตรง โดยจะทำการตั้งงบประมาณเป็นค่าใช้จ่ายต่างๆ ดูแลโดยคนงานของเทศบาลเป็นคนดูแลรักษา

จากเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาทรุดทรองอยู่ได้หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการได้ เราจึงควรปฏิบัติกรออกกำลังกายเหมือนกับการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหารเช้า ต้องทำเป็นกิจนิสัย ดังนั้นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ส่งเสริมให้คุณภาพของชีวิตประชาชนดีขึ้นมีสุขภาพพลานามัยที่ดี แข็งแรง สมบูรณ์ และที่สำคัญกิจกรรมการออกกำลังกายยังเป็นสื่อเพื่อก่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนส่งเสริมด้านสติปัญญา ความมั่นคงทางอารมณ์และให้มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะศึกษาถึงแรงจูงใจที่ประชาชนเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อทราบถึงแรงจูงใจในการหันมาทำกิจกรรมการออกกำลังกายและเป็นการนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์เพื่อให้ตรงกับความต้องการของประชาชนต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตามสวนสาธารณะในจังหวัดชลบุรี

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตามสวนสาธารณะในจังหวัดชลบุรี เพื่อนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพของประชาชน และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่ไปออกกำลังกายในสวนสาธารณะที่มีขนาดใหญ่ในจังหวัดชลบุรี จากการสำรวจจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะต่อวันพบว่า มีประชาชนมาออกกำลังกายในสวนสาธารณะต่อน้ำประมาณ 350 คน

สวนสาธารณะริมทะเลเกาะลพบุรีประมาณ 340 คน สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา
ประมาณ 260 คน สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ ร.9 ประมาณ 355 คน และ
สวนสาธารณะเทศบาลตำบลแหลมฉบังประมาณ 275 คน รวมทั้งสิ้นประมาณ 1,580 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้
ตารางเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303)
ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 310 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน
(Multi - Stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ประชาชนที่ไปออกกำลังกายตามสวนสาธารณะทั้ง 5 แห่ง
ในจังหวัดชลบุรี จำแนกตามเพศและอายุ

ตัวแปรตาม ได้แก่ แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านร่างกาย
ด้านความรักความชอบและความถนัด ด้านสังคม และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้า
ในการทำงาน

นิยามศัพท์เฉพาะ

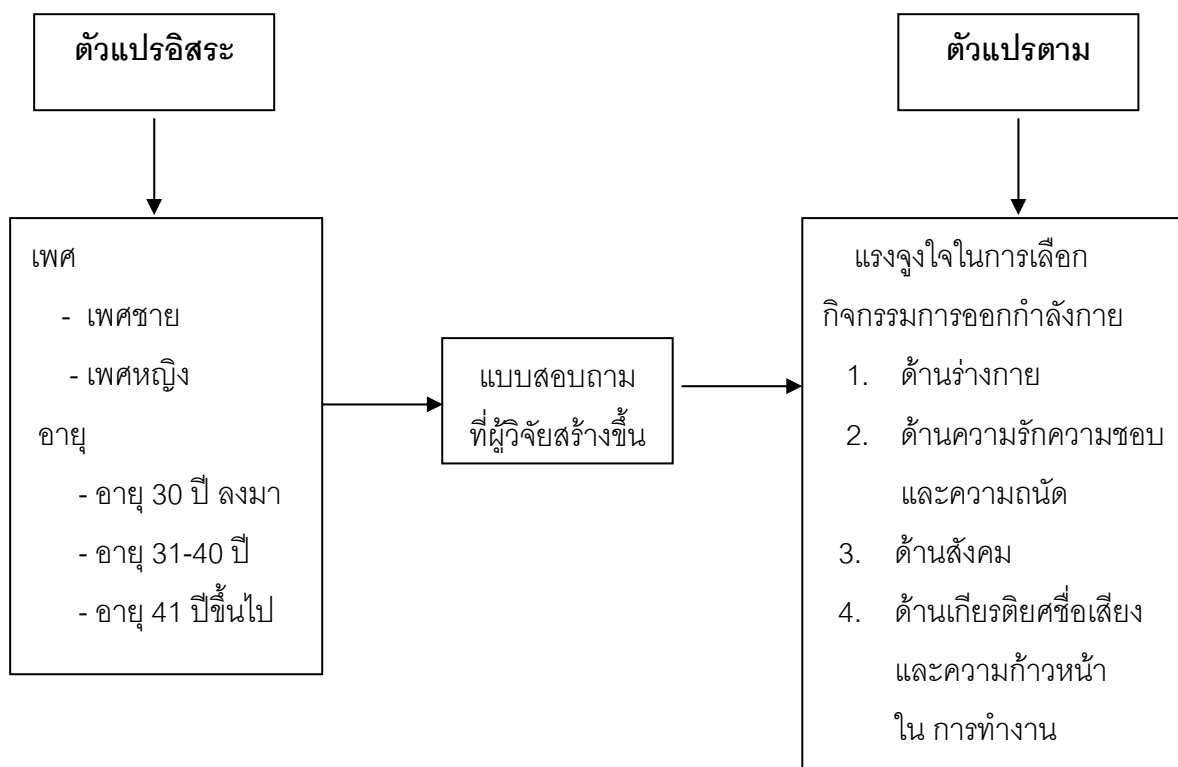
แรงจูงใจ หมายถึง ภาวะใดๆ ก็ตามที่เป็นสิ่งเร้าหรือกระตุ้นให้ประชาชนเลือก
กิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งแยกออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านความรักความชอบ
และความถนัด ด้านสังคม และด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน

การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การเลือกกิจกรรมต่างๆ ของประชาชน
ในการออกกำลังกาย โดยการวิ่ง เดิน แอโรบิกแดนซ์ ซี่จักรยาน กายบริหาร ไทเก็ก ฟุตบอล
ตะกร้อ และแบดมินตัน

ประชาชน หมายถึง บุคคลที่ไปออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี

สวนสาธารณะในจังหวัดชลบุรี หมายถึง สถานที่ที่ประชาชนไปประกอบกิจกรรม
การออกกำลังกายที่มีขนาดใหญ่ในจังหวัดชลบุรี ซึ่งประกอบด้วย สวนสาธารณะตำหนักน้ำ
สวนสาธารณะริมทะเลเกาะลพบุรี สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สวนสาธารณะ
เฉลิมพระเกียรติ ร.9 และสวนสาธารณะเทศบาลตำบลแหลมฉบัง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาสนับสนุนเป็นแนวทางการในศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วยหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความหมายของแรงจูงใจ
2. ความสำคัญของแรงจูงใจ
3. ทฤษฎีแรงจูงใจ
4. ความหมายของการออกกำลังกาย
5. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
6. หลักของการออกกำลังกาย
7. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 8.1. งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 8.2. งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของแรงจูงใจ

คำว่า แรงจูงใจ (Motivation) มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน คือ คำว่า มูเวรี (Movere) หมายความว่า การเคลื่อนที่ ได้มีผู้ให้คำจำกัดความของแรงจูงใจไว้อย่างมากในที่นี้ จะขอยกบางส่วนที่สำคัญมาเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ศิริโสภาคย์ บุรพาเดช (2529:19) กล่าวว่า แรงจูงใจ เป็นกระบวนการที่อินทรีย์ ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า ให้มีพฤติกรรมมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายปลายทาง

โสภา ชูพิกุลชัย (2529:120) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งที่มาเร้าหรือกระตุ้น ให้ความต้องการของมนุษย์ได้รับความพึงพอใจ และมีผลกระตุ้นให้พฤติกรรมของมนุษย์บรรลุจุดมุ่งหมาย

ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2530:135) กล่าวว่า การที่คนเรามีความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แสดงว่าขาดสิ่งนั้น ความต้องการจะเป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้สิ่งนั้นๆ มาเมื่อได้รับสิ่งที่ต้องการแล้วจะหยุดพฤติกรรมนั้นๆ แต่เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุดจึงมีการแสดงพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา

อารี พันธมณี (2534 : 179) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง สภาพที่อินทรีย์เกิดความ ต้องการ หรืออยู่ในสภาวะขาดสมดุลก็จะทำให้เกิดแรงขับหรือแรงจูงใจ เพื่อผลักดันให้เกิด พฤติกรรมเพื่อทดแทนภาวะการขาดหรือทำให้อินทรีย์อยู่ในสภาวะสมดุล แรงจูงใจจึงเป็น สิ่งจำเป็นเบื้องต้นในการเรียนรู้และเป็นสิ่งกำหนดทิศทาง และความเข้มของพฤติกรรมให้เกิดขึ้น

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 52 - 53) กล่าวว่า แรงจูงใจ (Motivation) คือสิ่งที่ กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำ หรือ ประพฤติ (Direction and intensity) ในการเลือกและการคงไว้ของพฤติกรรมมนุษย์ แรงจูงใจเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะให้ ถอยหนี หรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่างๆ และความตั้งใจที่จะประพฤติหรือพยายามที่จะบรรลุ ตามเป้าประสงค์

ยัง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2542 : 138 : อ้างมาจาก Young) กล่าวว่า แรงจูงใจ เป็นกระบวนการของการกระตุ้นให้เกิดการกระทำ สนับสนุนความก้าวหน้าของกิจการที่กระทำ และกำหนดแบบแผนของกิจการที่กระทำ

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

จากความหมายของแรงจูงใจ ที่นักจิตวิทยาได้ให้ไว้พอจะสรุปได้ว่าแรงจูงใจเป็นปัจจัย กระตุ้นพฤติกรรมของมนุษย์ บุคคลที่ได้รับแรงจูงใจจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ด้วยความ กระตือรือร้นและผลจากการกระทำพฤติกรรมจะมีประสิทธิภาพสูง และเราสามารถจะใช้คำได้อีก หลายๆ คำเพื่อที่จะนำมาอธิบายเกี่ยวกับคำว่า แรงจูงใจ เป็นต้นว่า ความต้องการ การเร่งเร้า แรงกดดัน ความปรารถนา จุดมุ่งหมายปลายทาง และวัตถุประสงค์ ซึ่งคำตามที่กล่าวมานี้เป็น คำที่มากระตุ้นให้เกิดการกระทำพฤติกรรมทั้งสิ้น การแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์มีสาเหตุ มาจากแรงจูงใจเป็นสำคัญ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนของมนุษย์ จึงจำเป็นต้องศึกษาถึงทฤษฎีของแรงจูงใจและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการแสดงพฤติกรรม

ความสำคัญของแรงจูงใจ

แรงจูงใจเป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปดังที่ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2539 : 40 - 41) กล่าวว่า ในการฝึกซ้อมนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ต้องใช้ แรงจูงใจ เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจในการฝึกซ้อม สิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรปฏิบัติ มีดังต่อไปนี้

1. ความสนใจ (Interest) หมายถึง สิ่งที่เป็นแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรปลูกเร้าให้นักกีฬาเกิดความสนใจก่อนการฝึกซ้อม เพื่อให้ให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัวและเตรียมความพร้อมในการฝึกซ้อม การเร้าความสนใจทำได้หลายวิธี เช่น การสนทนา การเล่าประสบการณ์ต่างๆ ของผู้ฝึกสอน เป็นต้น

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

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

4. การทดสอบ (Test) หมายถึง ผู้ฝึกสอนควรมีการทดสอบความก้าวหน้า ของนักกีฬาหลังจากการฝึกซ้อมทักษะ หรือฝึกปฏิบัติแบบฝึกต่างๆ แล้ว และการทดสอบนักกีฬาคควรทำอยู่เสมอเพื่อให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัว และตั้งใจในการฝึกซ้อม

5. ความก้าวหน้าของความรู้ (Knowledge of Progress) หมายถึง ผู้ฝึกสอนควรให้นักกีฬาได้ทราบผลของการทดสอบว่านักกีฬาปฏิบัติอยู่ในระดับคุณภาพใด และมีข้อผิดพลาดที่จุดใดบ้าง โดยอาจจะอธิบายหรือชี้ให้นักกีฬาแต่ละคนทราบถึงข้อผิดพลาดนั้นๆ เพื่อให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจที่จะปรับปรุงการฝึกซ้อมให้ดีขึ้น

จากตัวอย่างดังกล่าว การศึกษาถึงเรื่องแรงจูงใจ จึงทำให้สามารถอธิบายพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง รวมทั้งสามารถใช้สิ่งที่เป็นแรงจูงใจที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลเพื่อให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ต้องการได้

ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจ

สปีซาย บุญวีรบุตร (2541 : 56) ได้กล่าวไว้ว่า แรงจูงใจขั้นพื้นฐานแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic) และแรงจูงใจภายใน (Intrinsic)

แรงจูงใจภายนอก (External motivation) เป็นแรงจากสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ภายนอกทำให้เกิดการกระทำต่างๆ เช่น ถ้วยรางวัล สิ่งของ เงินรางวัล หรือแม้แต่การอัดฉีดรางวัล รวมทั้งการยอมรับจากสังคม และชื่อเสียง ตัวอย่างการมีแรงจูงใจภายนอกกับพฤติกรรมการเล่นกีฬาวัยน้ำ เช่น เด็กต้องไปเรียนเพราะว่าพ่อแม่สัญญาว่าจะซื้อรถจักรยานให้ จักรยานเป็นแรงจูงใจภายนอกที่ทำให้เริ่มเล่นกีฬา

แรงจูงใจภายใน (Intrinsic) เป็นแรงจูงใจที่ต้องการจะกระทำ หรือประพฤติเพราะรับรู้ ว่าตนมีความสามารถ (Competence) มีความมุ่งมั่นด้วยตนเอง (Self – determination) ความ พยายามที่จะกระทำเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตนเองที่เกิดจากการรับรู้ตนเองว่ามีความสามารถ เป็นแรงจูงใจภายใน ดังนั้นแรงจูงใจในการเล่นกีฬา อาจเป็นเพราะความสนุกสนาน ทำท่าย เสี่ยงภัยและชอบการแข่งขัน โดยไม่มีอิทธิพลจากภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง แรงจูงใจภายในเกิดขึ้น ได้อย่างไร เพิ่มเติมได้อย่างไร เดิมเป็นสิ่งที่ไม่ได้อธิบายไว้ว่าเป็นเพียงแรงขับภายในที่ตอบสนอง ต่อความต้องการพื้นฐานเท่านั้น

อร่าม ตั้งใจ (ม.ป.ป. : 95) ได้กล่าวว่า โอกาสของความสำเร็จ ถ้ามีโอกาสน้อยจะทำ ให้แรงจูงใจลดลง เช่น การแข่งขันกับคู่ต่อสู้ที่เหนือชั้นกว่ามากๆ จนไม่มีโอกาสเอาชนะได้ นักกีฬาจะรู้สึกไม่มีกำลังใจ ไม่อยากเล่น แต่ถ้าโอกาสของความสำเร็จมีมากจนไม่มีโอกาสแพ้เลย คุณค่าของความสำเร็จก็จะหมดไป ถึงชนะได้ก็ไม่ได้มีความหมาย ดังนั้นโอกาสและคุณค่าของ ความสำเร็จควรอยู่ในระดับที่พอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป

ดังนั้นปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจเกิดจากแรงกระตุ้นภายในและภายนอกซึ่งเป็นการกระตุ้น ในด้านบวกยิ่งมีมากก็ยิ่งจูงใจให้เกิดความต้องการในการที่จะทำสิ่งนั้นๆ มากขึ้นและในทางตรงกัน ข้ามแรงด้านจากภายในจะเป็นแรงกระตุ้นในด้านลบ ซึ่งเกิดจากความไม่พอใจถ้ามีมากก็จะทำให้ แรงจูงใจลดลง

ทฤษฎีแรงจูงใจ (Theories of Motivation)

เนื่องจากการศึกษาเรื่องแรงจูงใจเป็นการศึกษาเหตุผล หรือเป้าประสงค์ของการแสดง พฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ และแหล่งที่มาของแรงจูงใจมาจาก 4 แหล่งคือ มาจากองค์ประกอบ ทางด้านความต้องการพื้นฐานด้านชีววิทยา จากองค์ประกอบด้านอารมณ์ จากองค์ประกอบด้าน สติปัญญา และองค์ประกอบด้านสังคม นักจิตวิทยาได้นำองค์ประกอบเหล่านี้มาเป็นแนวคิดใน การสร้างทฤษฎี เพื่ออธิบายว่าทำไมมนุษย์จึงแสดงพฤติกรรมที่แสดงอยู่ ความเป็นจริงแล้วไม่มี ทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ที่สามารถอธิบายทุกด้านของแรงจูงใจได้ทั้งหมด ดังทฤษฎีแรงจูงใจต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีความต้องการความสุขส่วนตัว (Hedonistic Theory) อบรม สนิทบาล (ม.ป.ป. : 50) ได้กล่าวว่า คนทุกคนมีความต้องการแสวงหาความสุขส่วนตัว ลักษณะความ ต้องการแสวงหาความสุข จึงเป็นแรงจูงใจหรือตัวเร้าที่ทำให้บุคคลได้มีการกระทำหรือแสดง

พฤติกรรมต่างๆ ออกมา แต่ลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมในแต่ละบุคคลนั้น มีการแสดงออกมาแตกต่างกัน

2. ทฤษฎีสัญชาตญาณ (Instinctual Theory) สุชาติ สุธรรมรักษ์ (2531 : 184) กล่าวว่า สัญชาตญาณเป็นสิ่งที่ติดตัวคนมาตั้งแต่กำเนิด ทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ โดยไม่จำเป็นจะต้องมีการเรียนรู้ สัญชาตญาณจึงเป็นปฏิกิริยาที่มีผลต่อแรงจูงใจให้บุคคลได้กระทำพฤติกรรมต่างๆ ลักษณะของสัญชาตญาณมีหลายประเภท คือสัญชาตญาณเกี่ยวกับการดำรงชีวิต เมื่อร่างกายอยู่ในสภาวะที่ไม่สมดุล ความไม่สมดุลทางด้านร่างกายจะเป็นตัวเร้า หรือเป็นแรงจูงใจให้ร่างกายมีพฤติกรรมต่างๆ เกิดขึ้น อันเป็นผลทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ สัญชาตญาณเกี่ยวกับความตาย บุคคลทุกคนมักจะเกรงกลัวว่าตนเองจะถึงแก่ความตาย จึงทำให้สนใจสุขภาพของตนเอง ในด้านของสัญชาตญาณทางสังคมบุคคลย่อมจะมีการเรียนรู้ มีการลอกเลียนแบบจากประสบการณ์ตามสภาพสังคมของแต่ละแห่งทำให้สัญชาตญาณทางสังคมของแต่ละบุคคลในแต่ละบุคคลในแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกัน

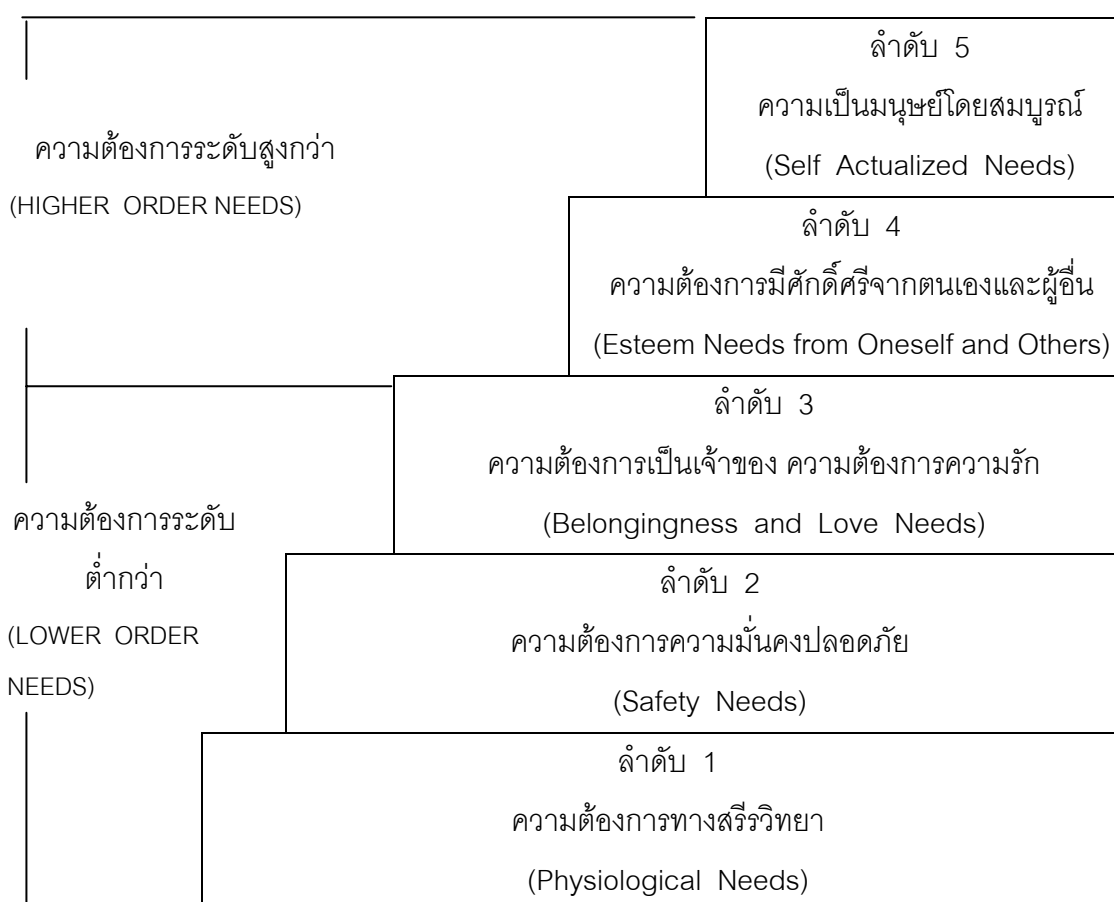
3. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) โยธิน ศันสนยุทธ์ (2531 : 150) กล่าวว่าพฤติกรรมและการกระทำของคนมีส่วนสัมพันธ์กับแรงขับภายในของแต่ละบุคคล แรงขับมีลักษณะสำคัญ 2 ลักษณะ คือ แรงขับภายในร่างกาย เป็นแรงขับที่เกิดจากความต้องการของร่างกาย และแรงขับภายนอกร่างกาย เป็นแรงขับที่เกิดจากความต้องการทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ซึ่งลักษณะดังกล่าว จะมีผลทำให้คนมีพฤติกรรมที่ต่างกัน แรงขับสามารถแยกออกเป็นแรงขับเพื่อการอยู่รอดของชีวิต แรงขับฉุกเฉิน แรงขับเพื่อการสืบพันธุ์ แรงขับเพื่อการศึกษา บุคคลจะต้องมีแรงขับเพื่อการอยู่รอดของชีวิตก่อน

3. ทฤษฎีความคาดหวัง (The Theory of Expectancy) ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 252) กล่าวถึง ทฤษฎีนี้ว่า ถ้าความคาดหวังกับสิ่งที่ได้รับแตกต่างกันมาก คนเราจะเกิดความผิดหวัง หดหู่กำลังใจ การจัดความคาดหวัง หรือการตั้งจุดมุ่งหมายของคนเราให้อยู่ในระดับความสามารถที่เขาจะทำได้สำเร็จ จะทำให้คนมีกำลังใจที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย

จะเห็นได้ว่าทฤษฎีนี้ความเข้าใจหรือการคาดคะเนเหตุการณ์ล่วงหน้า เป็นสิ่งตัดสินใจหรือประเมินค่าพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา นั่นคือ พฤติกรรมที่ได้รับการจูงใจให้แสดงออกมาขึ้นอยู่กับประเมินผลพฤติกรรมที่เคยแสดงออกมา

4. ทฤษฎีลำดับขั้นของแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow. 1970 : 35 – 46) เป็นทฤษฎี

ที่มีชื่อเสียงของมาสโลว์ อธิบายว่า แรงจูงใจของมนุษย์มีลำดับขั้นตอนตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูงมีทั้งหมด 5 ขั้นตอนด้วยกัน คือ (1) ความต้องการทางสรีรวิทยา (Physiological Needs) (2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) (3) ความต้องการเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love Needs) (4) ความต้องการมีศักดิ์ศรีจากตนเองและผู้อื่น (Esteem Needs from Oneself and others) (5) ความต้องการเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (Self Actualized Needs) แรงจูงใจลำดับขั้นต้นต้องได้รับการตอบสนองก่อน แรงจูงใจลำดับสูงจะพัฒนาตามมาโดยลำดับ ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 ทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow)

นอกจากนี้ มาสโลว์ (Maslow) ยังกล่าวถึงลำดับขั้นของแรงจูงใจไว้ดังนี้
แรงจูงใจลำดับที่ 1 คือ แรงจูงใจพื้นฐานที่มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองเป็นแรงจูงใจทางสรีรวิทยา เช่น มีอาหารรับประทาน ไม่หิวกระหาย มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่ม

กันร้อนกันหนาวได้ดีเสียก่อน ฯลฯ จึงจะพัฒนาความต้องการประเภทอื่น ๆ ตามมาได้ ถ้าความต้องการอันดับแรก ยังไม่ได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง แรงจูงใจประเภทอื่น ๆ ก็ยากที่จะบังเกิดขึ้นได้

แรงจูงใจลำดับที่ 2 คือ แรงจูงใจเพื่อความปลอดภัยแห่งตนเอง และทรัพย์สิน เมื่อต้องการอันดับแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ก็เกิดความต้องการที่จะรักษาชีวิต ทรัพย์สินและสิ่งอื่นๆ ของตนให้มั่นคงปลอดภัย

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

แรงจูงใจอันดับที่ 4 คือ แรงจูงใจเพื่อการแสวงหาและรักศักดิ์ศรีเกียรติยศทั้งด้วยสำนึกของตนเองและด้วยการกล่าวขวัญยกย่องเชิดชูจากผู้อื่น เช่น ความต้องการมีเกียรติ มีหน้ามีตา มีชื่อเสียงเป็นที่ยกย่อง ความรู้สึกนับถือตนเองเชิดชูตนเอง

แรงจูงใจลำดับที่ 5 คือ แรงจูงใจเพื่อตระหนักรู้ความสามารถของตนกับการประพฤติปฏิบัติตนตามความสามารถอย่างเต็มที่ โดยเพ่งเล็งประโยชน์ของบุคคลอื่นและของสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ มาสโลว์ เชื่อว่า คนทุกคนมีความมุ่งหมายของชีวิตเพื่อจะเป็นคนโดยสมบูรณ์ในระดับนี้ทั้งสิ้น

ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ (Murray) (อาร์ พินธ์มณี. 2534: 189 - 192 ; อ้างอิงจาก Murray. n.d.) เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากการกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการอันเนื่องจากสภาพสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสภาพทางร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์สามารถสรุปได้ดังนี้

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

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Need for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียรพยายามเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผาตัวตาย เพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Need for Defense) เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียนซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ ทั้งปวง

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) เป็นความต้องการจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง

6. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) เป็นความต้องการที่จะกระทำการต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ พยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จัก หรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อน พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

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

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Need for Rejection) เป็นความต้องการหรือเป็นความปรารถนาของบุคคลในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Succorance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแลและคำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Need for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

12. ความต้องการสร้างความประทับใจในตนเองให้แก่ผู้อื่น (Need for Exhibition) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจสนุกรู้อย่างแปลกใจ หรือตื่นเต้นในเรื่องราวของตน

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need for Dominance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโส (Need for Deference) เป็นความต้องการยอมรับนับถือผู้มีอาวุโสว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชอบในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Need for Avoidance or Inferiority) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอาย หลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่างๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Need for Avoidance Harm) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตราย

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

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการจัดสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Need for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ

20. ความต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need for Contrariness) เป็นความต้องการให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น

จากทฤษฎีที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ จัดว่าเป็นทฤษฎีแรงจูงใจและเป็นทฤษฎีที่มีผลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลทั้งสิ้น แต่ละทฤษฎีจะมีพื้นฐานความเชื่อ และแนวความคิดที่แตกต่างกันออกไป การนำมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงต้องศึกษาในหลายๆ ทฤษฎีและวิเคราะห์แนวความคิดของแต่ละทฤษฎีให้เข้าใจ

ประเภทของแรงจูงใจ

แรงจูงใจไม่เพียงแต่กระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ต่างกันเท่านั้น แรงจูงใจยังเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความต้องการ หรือมีความโน้มเอียงที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมและมีมุ่งจุดหมายอีกด้วย ด้วยเหตุผลนี้ จึงมีผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจเป็นอย่างมาก และได้พยายามจำแนกประเภทของแรงจูงใจไปตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ดังนี้

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

1. แรงจูงใจทางสรีรวิทยา (Physiological Motivation) แรงจูงใจด้านนี้เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการทางร่างกายทั้งหมด เพื่อให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้ เป็นความต้องการที่จำเป็นตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ ต้องการน้ำ อาหาร ต้องการการพักผ่อนและต้องการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เราสามารถวัดระดับความต้องการทางสรีระได้ จากการสังเกตพฤติกรรมการกระทำของคนเรา คือ จากความมากน้อยของการกระทำ การเลือกกระทำ และการโต้ตอบสิ่งที่มาขัดขวาง

2. แรงจูงใจทางจิตวิทยา (Psychological Motivation) จะช่วยคนเราทางด้านจิตใจ จะทำให้มีสุขภาพจิตดีและสดชื่น แรงจูงใจประเภทนี้ ได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็นและการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ความต้องการความรักและความเอาใจใส่ใกล้ชิดจากผู้อื่น

3. แรงจูงใจทางสังคมหรือแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ (Social Motivation) แรงจูงใจชนิดนี้มีจุดเริ่มต้นส่วนใหญ่มาจากประสบการณ์ทางสังคมในอดีตของบุคคล และจุดมุ่งหมายของแรงจูงใจชนิดนี้ มีความสัมพันธ์กับการแสดงปฏิกิริยาของบุคคลอื่นๆ ที่มีต่อเรา แรงจูงใจทางสังคมที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ได้แก่

3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ให้ดีและประสบความสำเร็จ ซึ่งได้รับการส่งเสริมมาตั้งแต่วัยเด็ก จากผลของการศึกษาวิจัยพบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ฝึกหัดการช่วยเหลือตัวเองตามวัย จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความต้องการความสำเร็จในชีวิตสูง การฝึกให้บุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง จึงต้องเริ่มต้นจากครอบครัว

3.2 แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affinitive Motivation) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ต้องการความเอาใจใส่ ต้องการความรักจากบุคคลอื่น

3.3 แรงจูงใจต่อความนับถือตนเอง (Self - Esteem Motivation) เป็นแรงจูงใจที่บุคคลปรารถนาให้เป็นที่ยอมรับของสังคม มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนโดยทั่วไป ต้องการได้รับ

การยกย่องจากสังคม ซึ่งจะนำมาสู่ความนับถือตนเอง

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2530 : 236) ได้แบ่งประเภทแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังของการแสดงออกของพฤติกรรม ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) เป็นภาวะที่บุคคลเห็นคุณค่าของกิจกรรมที่ดี ทำด้วยความเต็มใจ โดยถือว่าการบรรลุในกิจกรรมนั้นๆ เป็นรางวัลอยู่แล้ว

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) เป็นภาวะที่บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาเพราะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเร้า ไม่ได้ทำเพื่อความสำเร็จในสิ่งนั้นเลย เช่น การกระทำเพื่อต้องการรางวัล ตำแหน่ง เกียรติ เป็นต้น

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

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

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

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

แรงจูงใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมอาจจำแนกได้ ดังนี้

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

1. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลมีความต้องการที่จะกระทำการต่างๆ ทั้งในหน้าที่การงาน และเรื่องส่วนตัวให้สำเร็จลุล่วงจากผล การวิจัยพบว่า พ่อแม่ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงย่อมมีอิทธิพลที่จะทำให้เด็กเป็นผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงตามด้วย ทั้งนี้ เพราะพ่อแม่จะเอาใจใส่เกี่ยวกับการกระทำของเด็กมาตั้งแต่เล็กๆ โดยการแสดงความรักใคร่ ตั้งมาตรฐานการกระทำในสิ่งต่างๆ ตลอดจนคอยกระตุ้นแนะ นำให้กำลังใจแก่เด็กในการทำกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

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

2. แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Affiliation Motive) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลแสดง

พฤติกรรม เพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับ เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนฝูง และได้รับความนิยมนจากบุคคลในกลุ่ม พัฒนาการของแรงจูงใจใฝ่สัมพันธจะเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีความรักความเข้าใจ ความอบอุ่น พ่อแม่ที่ไม่มีลักษณะการก้าวร้าว ขมขู่ หรือครอบครัวยุติธรรมที่มีการแบ่งปันซึ่งดีซึ่งเด่นในพี่น้อง สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กเมื่อเติบโตขึ้นมาจะทำให้เป็นคนที่ทำอะไรเพื่อให้ผู้อื่นพอใจเสมอ

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธสูง

1. ชอบผูกมิตรใหม่
2. ชอบคบเพื่อนอย่างสนิทสนม
3. ชอบคบเพื่อนมากๆ
4. ชอบพูดถึงมิตรภาพ ความใกล้ชิดสนิทสนมที่มีต่อกัน
5. ชอบแสดงออกถึงอารมณ์ที่ละเอียดอ่อน เช่น เสียใจ เมื่อมีการพลัดพรากหรือหวนซึ่งเมื่ออยู่ใกล้กัน
6. แสดงออกถึงการให้ความสนใจ และยกย่องผู้อื่น
7. จะเน้นถึงการได้รับความชื่นชมจากบุคคลอื่น
8. ชอบทำตนเป็นเพื่อนที่ซื่อสัตย์

3. แรงจูงใจใฝ่อำนาจ (Power Motive) เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ต้องการ

ที่จะมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น สามารถบงการผู้อื่นได้ พยายามกระทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ผู้อื่นอยู่ใต้อำนาจตน พัฒนาการของความต้องการที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่นอาจมาจากความรู้สึกที่ต่ำต้อย

ไม่ตัดเทียมผู้อื่น มีความรู้สึกว่าตนเอง "ขาด" ทั้งในด้านความเป็นอยู่ และฐานะทางสังคม เป็นความรู้สึกที่เรียกว่า "ปมด้อย" ซึ่งความรู้สึกชนิดนี้ยังมีมากเท่าไร ก็จะต้องพยายามสร้าง "ปมเด่น" โดยการแสดงความยิ่งใหญ่ ด้วยการก้าวร้าวออกมาเพื่อลบ "ปมด้อย" นั้น

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่อำนาจสูง

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

4. แรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าว (Aggression Motive) เป็นแรงจูงใจชนิดหนึ่งที่มนุษย์แสดงออก โดยวาจาหรือท่าทาง เพื่อขจัดความคับข้องใจ หรือความโกรธที่เกิดขึ้น ซึ่งพฤติกรรมก้าวร้าวนี้ บางครั้งผู้แสดงออกจะพบว่า เมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวออกไปแล้ว จะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นลงไป พัฒนาการของความก้าวร้าวจะเริ่มเกิดตั้งแต่ในช่วงวัยเด็กโดยการเลียนแบบจากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิดที่อบรมเลี้ยงดู การที่บุคคลมีความก้าวร้าว หรือมีบุคลิกภาพแบบ "ถือตนเองเป็นใหญ่" (Authoritarian) นั้น เนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่เข้มงวดกดขี่มากเกินไป ทำอะไรผิดนิดหน่อยก็จะถูกดุว่าเยี่ยงติทำให้เด็กเกิดความรู้สึกโกรธแค้น ขุ่นเคือง แต่เด็กก็ไม่กล้าแสดงอาการตอบโต้โดยตรง แต่จะไปแสดงความก้าวร้าวออกมากับคนรอบข้าง โดยเฉพาะกับบุคคลที่ด้อยกว่า พฤติกรรมก้าวร้าวนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ยากที่จะหยุดได้ แต่เราสามารถแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวให้ลดลงได้ โดยผู้ใหญ่จะต้องพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่แสดงความก้าวร้าวเอาแต่ใจตนเอง ไม่ใช่คำพูดในเชิงขู่บังคับ แต่พยายามจะสร้างความสัมพันธ์กับเด็ก เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจ เชื่อใจว่า เราคือผู้ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำมิใช่ผู้ควบคุม เมื่อนั้นพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กจะลดลง

จากเอกสารดังกล่าวมาทั้งหมดนี้ จัดว่าประเภทของแรงจูงใจนั้นมีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมและยังสามารถที่จะเร้าให้แสดงพฤติกรรมที่เกิดจากความต้องการหรือไม่ต้องการใน

การกระทำสิ่งนั้นๆ เพื่อให้มนุษย์สามารถไปถึงในสิ่งที่ต้องการ ซึ่งจะเกิดได้จากสิ่งเร้าต่างๆ ทั้งจากภายในและภายนอกของตนเอง ทั้งทางกรรมวิธีชีวิตในสังคม การมีอำนาจ

องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ

อารี พันธ์มณี (2534: 192 - 196) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจจัดว่ามีผลต่อการเรียนรู้ พฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลเป็นอันมาก เพราะการที่บุคคลเกิดแรงจูงใจในการที่จะกระทำ พฤติกรรม ย่อมจะทำให้พฤติกรรมหรือการเรียนรู้ในสิ่งนั้นๆ มีประสิทธิภาพและเรียนรู้ได้ อย่างรวดเร็วมากกว่าบุคคลที่ไม่เกิดแรงจูงใจ ลักษณะของแรงจูงใจของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับ องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ธรรมชาติของแต่ละบุคคล ทุกคนมีธรรมชาติของตนแตกต่างกับคนอื่น หรือมี ลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1.1 แรงขับ แรงขับของบุคคลจัดว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการเกิดพฤติกรรม แรงขับเป็นสภาวะที่เกิดจากความไม่สมดุลภายในร่างกายของมนุษย์ เช่น สภาวะความต้องการ อาหาร น้ำ สภาวะความตึงเครียด ความรู้สึกเจ็บปวด เป็นต้น แรงขับเกิดขึ้นได้จากลักษณะ

2 ประการคือ แรงขับภายในร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความง่วงนอน เป็นต้น และ แรงขับที่เกิดจากภายนอกร่างกาย เช่น การได้รับความเจ็บปวดจากสิ่งเร้าภายนอก สภาวะความ กดดันจนทำให้เกิดความตึงเครียด

1.2 ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ หรือการกระทำพฤติกรรม ความวิตกกังวลจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้น มีประสบการณ์เพิ่มขึ้นย่อมจะเกิดความวิตกกังวลเพิ่ม มากขึ้น เด็กเล็กๆ จะไม่มีความกังวลใจแต่จะมีความกลัว เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความกลัวจะลดลง กลายเป็นความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นมาแทนที่

2. สถานการณ์ต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมย่อมจะส่งผลทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจแตกต่างกัน เป็นต้นว่า ส่งผลให้บุคคลเกิดความสับสนวุ่นวายหรืออื่นๆ และวัฒนธรรมแต่ละสังคมย่อมจะ ส่งผลให้พัฒนาการของผู้เรียนแตกต่างกันด้วยลักษณะสถานการณ์ต่างๆ ที่มีผลต่อแรงจูงใจได้แก่

2.1 การแข่งขัน หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่มีความปรารถนาจะเอาชนะผู้อื่น ต้องการทำให้ตนมีสภาพการณ์ดีขึ้น ลักษณะการแข่งขันมีลักษณะที่สำคัญ 2 ลักษณะ คือ การแข่งขันกับตนเองเป็นการแข่งขันที่ทำให้ตนเองดีขึ้นด้วยความเต็มใจ และความต้องการของตน

ไม่มีใครมาบังคับ การแข่งขันกับบุคคลอื่น เป็นความรู้สึกที่ต้องการเอาชนะบุคคลอื่น ให้ตนอยู่เหนือกว่าคนอื่น มักจะพยายามทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ตนชนะผู้อื่นเสมอ

2.2 ความร่วมมือ หมายถึง แรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับแรงผลักดันทางสังคม มีพฤติกรรมแบบประนีประนอม ให้ความร่วมมือช่วยเหลือเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เพื่อให้งานหรือพฤติกรรมที่มุ่งปรารถนาสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ฉะนั้น ความร่วมมือของบุคคล จึงจัดว่าเป็นแรงจูงใจที่สำคัญ ที่ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่างๆ ขึ้น

2.3 การตั้งจุดมุ่งหมาย หมายถึง การที่บุคคลได้มีการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตไว้มีผลทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำการต่างๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ในบางครั้งแม้จะมีการตั้งจุดมุ่งหมายไว้ บุคคลก็ไม่สามารถกระทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ได้ด้วยเหตุนี้ การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตจึงเป็นแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ลักษณะของการตั้งจุดมุ่งหมายมี 2 ลักษณะคือ

2.3.1 การตั้งจุดมุ่งหมายรวม เป็นจุดมุ่งหมายที่มักจะมีจุดมุ่งหมายย่อยๆ มาเกี่ยวข้องเช่น การตั้งจุดมุ่งหมายชีวิตว่า จะเป็นนักวาดรูปที่มีชื่อเสียงของโลกแต่ในขณะที่อายุยังน้อย ก็มีเป้าหมายย่อยๆ หลายจุดมุ่งหมายมารวมกันคือ จะวาดรูปให้ชนะการแข่งขัน จะวาดรูปให้ได้รับคำชมจากครู จะวาดรูปให้เพื่อนๆ ยอมรับ

2.3.2 การตั้งจุดมุ่งหมายระยะไกล เพื่อจุดหมายใดจุดหมายหนึ่งโดยเฉพาะ การตั้งจุดมุ่งหมายระยะไกลจะเกิดขึ้นกับคนที่มีความทะเยอทะยานทางด้านการประกอบอาชีพจะไม่เกิดในเด็กเล็ก

2.4 การตั้งความทะเยอทะยาน เป็นการตั้งความหวังสูงไว้ และมีความพยายามมุ่งมั่นอย่างมากที่จะทำให้สำเร็จการตั้งความหวังหรือเกิดความทะเยอทะยาน จึงเป็นแรงจูงใจที่ผลักดันให้เกิดพฤติกรรมขึ้น ถ้าบุคคลตั้งความทะเยอทะยานไว้สูงเกินความสามารถของตนเอง จะทำให้บุคคลเกิดความล้มเหลวได้ง่าย ทำให้ไม่มีแรงจูงใจในการทำงานนั้นๆ หรือเกิดความท้อถอย หรือถ้าตั้งความหวังไว้ต่ำกว่าความสามารถ ก็ไม่มีแรงจูงใจพอที่จะกระทำ เพราะว่าตนประสบความสำเร็จในงานนั้นๆ ง่ายเกินไป ความยากง่ายของงาน จะมีผลต่อแรงจูงใจ

จากเอกสารข้างต้นพอสรุปได้ว่าองค์ประกอบที่จะทำให้เกิดแรงจูงใจกับบุคคลนั้นเกิดขึ้นได้จากสองสถานการณ์คือ การเกิดจากความรู้สึกของตนเองจากข้างในเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาจากตนเอง และจากสถานการณ์ต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมเป็นตัวผลักดันให้เกิดแรงจูงใจ เช่น การแข่งขัน การตั้งจุดมุ่งหมาย การร่วมมือ

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายมากมาย และมีความแตกต่างกัน ดังนี้

แลมบี (Lamb. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึง การทำงานของกล้ามเนื้อลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุน ส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึงการ เคลื่อนไหวอย่างเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายทุกส่วนมีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ ร่างกายเตรียมพร้อมในการอดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน หรือ ชีวิตประจำวันซึ่งมักจะทำซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อการแสดงออกซึ่งความสามารถ และสวยงามด้วยการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง กระโดด การทำงาน หรือการเล่น กีฬา แต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันตามลักษณะของกิจกรรมนั้นๆ

จรวพร ธรณินทร์ (2530 :13) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึง การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กับกิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดิน วิ่งเหยาะหรือการ ฝึกนักกีฬา ที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อเสริมสุขภาพ พลานามัยให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิคแดนซ์ การรำไทเก๊ก การบริหารร่างกาย การขี่จักรยาน และการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ อีกทั้งสามารถประกอบ กิจกรรมการงานได้อย่างกระฉับกระเฉงว่องไว มีภูมิต้านโรคสูง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ทำให้ ร่างกาย แข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยที่ดี ดังที่ อนงค์ บุญอดุลยรัตน์ (2542 : 34 - 37) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายที่มีอยู่หลายลักษณะซึ่งจำเป็นต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับ

แต่ละบุคคล โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของการออกกำลังกาย เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์สูงสุดและไม่เกิดโทษ ปัจจัยที่ควรคำนึงก่อนการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. อายุ ผู้ที่จะออกกำลังกายทุกคนควรรู้ขอบเขตของวัย หรืออายุตนเอง โดยเลือกการออกกำลังกายแต่ละชนิดให้เหมาะสมกับช่วงอายุเพื่อไม่ให้เกิดอันตราย
2. เพศ การออกกำลังกายบางชนิดเหมาะกับคนทุกเพศ บางชนิดเหมาะสมกับเพศชาย หรือบางชนิดเหมาะสมกับเพศหญิง เพราะความแตกต่างของร่างกาย เช่น กิจกรรมที่ต้องใช้ความแข็งแรง ผู้ชายจะมีความเหมาะสมกว่า
3. สภาพร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายควรที่จะตรวจร่างกายของตนเองก่อน ถ้าไม่เคยออกกำลังกายหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ต้องเริ่มออกกำลังกายไม่หักโหมมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย
4. สภาพอากาศ การออกกำลังกายที่จะเกิดประโยชน์สูงนอกจากจะคำนึงถึงตัวผู้ออกกำลังกายแล้ว ยังต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมด้วย เพราะสภาพแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญ เช่น อากาศร้อนทำให้ง่ายเหนื่อยเร็วเสียเหงื่อมากและควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสถานที่ที่มีการปรับอากาศ เช่น ศูนย์สุขภาพต่าง ๆ
5. การแต่งกาย การแต่งกายที่เหมาะสมช่วยให้เกิดความสะดวกสบายในการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้เล่นกีฬาได้อย่างคล่องแคล่วและการแต่งกายที่ดีนั้น จะสร้างความมั่นใจในตนเองของผู้เล่นกีฬาอีกด้วย
6. สภาพของกระเพาะอาหารหลังจากรับประทานอาหารแล้ว ในเวลาอิมจัด กระเพาะอาหารจะทำให้การขยายตัวของปอดทำได้ไม่เต็มที่ และการไหลเวียนของเลือดจะต้องแบ่งกล้ามเนื้อก็จะลดน้อยลงมีผลเสียต่อการออกกำลังกายหากเป็นกีฬาที่ปะทะกัน กระเพาะอาหารที่เต็มจะแตกง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง ฉะนั้นจึงควรงดการออกกำลังกายในขณะอิมจัด
7. การดื่มน้ำ การออกกำลังกายหากขาดน้ำจะทำให้สมรรถภาพลดลง น้ำสำรองในร่างกายมีปริมาณ 2 % ของน้ำหนักตัว หากร่างกายขาดน้ำจะไม่ส่งผลดีต่อการออกกำลังกาย
8. ความเจ็บป่วย อาการแพ้อากาศ เป็นหวัด ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพลดลง โดยเฉพาะการเป็นไข้ ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ หัวใจทำงานมากเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายการทำงานของหัวใจก็จะมากขึ้นซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้
9. ด้านจิตใจ ตามหลักจิตวิทยา การออกกำลังกายมีผลต่อหัวใจในภาวะลดความตึงเครียด

10. เวลา ภาวะสังคมปัจจุบัน ปัญหาเศรษฐกิจทำให้ทุกคนต้องยอมรับ ผู้ใหญ่ ต้องทำงาน เด็กต้องเรียนกวดวิชา เวลาสำหรับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร น้อยลง จึงเป็นสาเหตุทำให้คนเราเกิดโรคภัยต่าง ๆ

11. พันธุกรรม พันธุกรรมเกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดด้านสมรรถภาพทางกาย เช่น รูปร่าง ลักษณะกล้ามเนื้อหรือโรคบางอย่างก็สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม ซึ่งสมรรถนะ ที่ถ่ายทอดบางอย่างเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย เช่น โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์

สรุปได้ว่าในการออกกำลังกายนั้นต้องนึกถึงองค์ประกอบในด้านต่างๆ ทั้งอายุ เพศ สภาพร่างกาย สภาพอากาศ การแต่งกาย การดื่มน้ำ การเจ็บป่วย จิตใจ และเวลา ซึ่งจะเป็น ส่วนช่วยให้ได้ประโยชน์อย่างสูงที่สุดในการออกกำลังกาย และป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัยที่มีความต้องการจะเป็นผู้มี สุขภาพดี และในทางที่ดีต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการออกกำลังกาย ในขณะเดียวกัน การออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายโดย ไม่คำนึงถึงสภาพร่างกาย เพศและวัย ทั้งนี้ วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2520 :21-22) ได้กล่าวถึง หลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อนจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวัน ต่อๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่เพิ่งใช้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษา แพทย์

4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรให้ส่วนต่างๆ ของ ร่างกายออกแรงหรือทำงานมากกว่าปกติ เช่น การหายใจขึ้นหรือทำให้ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ เมื่อได้ออกกำลังกายจะทำให้เหนื่อยช้าและเมื่อหยุดออกกำลังกายจะทำให้หายเหนื่อยเร็ว

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย

7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่าย และกระทำในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สั่น ดึง มีประโยชน์ น้อยมาก

9. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำ สถิติความคืบไปด้วย เช่น การนับอัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นของชีพจรหรือการหายใจแต่ละครั้ง ควบคืบไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพ ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และมีการ พักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

อนันต์ อุตชู (2520 : 46) ได้เสนอว่าหลักเกณฑ์ของการออกกำลังกายนั้นควรจะเป็น กิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้ ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้นทำให้ร่างกายมีความเหนื่อยและเหงื่อออกบ้างพอสมควร

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 18) ได้เสนอข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือเป็นโรคหัวใจควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการ ออกกำลังกายและควรอยู่ในความดูแลของแพทย์

2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์อยู่เสมอเพื่อเป็นการป้องกันความ ผิดปกติทางร่างกายที่อาจเกิดขึ้นได้

3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินไปหรือเบา จนเกินไปจนทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เป็นต้น

4. ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกายหลายๆ อย่างในโอกาสเดียวกัน

สุพัชรา ชุ่มเจริญ (2543 : 4-5) เสนอว่าหลักสำคัญในการออกกำลังกายควรทำ ประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และออกกำลังกายให้หนักประมาณ 2 ใน 3 หรือ 70 % ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคนโดยถือเกณฑ์จากอัตราชีพจรดังนี้

1. เด็กควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 160 ครั้ง/นาที

2. อายุ 20-30 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 150 ครั้ง/นาที

3. อายุ 30-40 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 140 ครั้ง/นาที

4. อายุ 40-50 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 130 ครั้ง/นาที
5. อายุ 50-60 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 120 ครั้ง/นาที
6. อายุ 60-70 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 100 -110 ครั้ง/นาที

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และป้องกันโทษที่อาจจะเกิดขึ้นหากไม่ได้ปฏิบัติตาม จึงควรนึกถึงหลักสำคัญของการออกกำลังกายว่าต้องควรเริ่มปฏิบัติจากสิ่งใดก่อน เช่น คำนึงถึงอายุ สภาพร่างกาย และเวลาในการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีกับร่างกายของตนเอง

ประเภทของการออกกำลังกาย

อนงค์ บุญอดุลยรัตน์ (2542 : 21 - 23,34 - 35) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกาย ตามลักษณะวิธีการฝึกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งของกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกาย เช่น การดันกำแพง
2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic) เป็นการออกกำลังกายที่ต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัว หรือคลายตัวด้วย ได้แก่ การยกน้ำหนัก
3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ด้วยสิ่งประดิษฐ์เครื่องมือการออกกำลังกายที่ทันสมัยผนวกกับเครื่องคอมพิวเตอร์ ตัวอย่าง เช่น จักรยานสถิมไลน์ ซึ่งใช้คอมพิวเตอร์ควบคุมการทำงาน
4. การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจนหรือการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) คือการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อในรูปของไกลโคเจน (Glycogen) สลายออกมาเป็นพลัง โดยไม่มีการใช้ออกซิเจนช่วยสันดาป (Oxidation) ลักษณะการออกกำลังกายแบบนี้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในเวลาสั้นๆ เช่น การวิ่งระยะสั้น 100 เมตร การยกน้ำหนัก การออกกำลังกายชนิดนี้จึงไม่เสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ หัวใจและปอด
5. การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจน หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) โดยการเผาผลาญพลังงานทั้งหมดจากไกลโคเจน และไขมัน โดยมี

ออกซิเจนจากการหายใจช่วยสันดาป ผลจะทำให้เกิดกรดแลคติกที่ทำให้เกิดการเมื่อยล้าน้อยกว่าแบบไม่ใช้ออกซิเจน สามารถออกกำลังกายได้นานเป็นชั่วโมง การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อม ตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพมีดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลหรือเดินเร็วพอสมควร ในระยะแรกควรใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็น 1 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็นเพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินนานขึ้น การเดินนั้นจะเดินในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดสวนสาธารณะ หรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพราะโดยธรรมชาติของมนุษย์จะรู้จักการวิ่งตั้งแต่เด็กด้าบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ โดยใช้เวลา 5 - 10 นาทีก่อน หากรู้สึกเหนื่อยมาก ควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นที่ละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายใน 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและกีฬาอื่นคือไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้น ควรเริ่มจากการว่ายน้ำช้าๆ ก่อน คือ ว่ายน้ำระยะ 100 เมตร แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำระยะ 500 เมตร พัก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้าย อีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายหลายส่วน ไม่ว่าจะเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ตะกร้อ ฯลฯ หรือเป็นกีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล รักบี้ บาสเกตบอล หากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกาย ก็ไม่ควรเล่นหักโหมและไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังมากเกินไป เพื่อเกิดความสุขสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลงได้ โดยใช้กติกาต่างๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น การบริหารกายเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัยสามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า หรือมีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ห่วงยาง เชือก ม้านั่ง ก็ได้ การบริหารกายทำให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และสม่ำเสมอ

สรุปว่า ในการออกกำลังกายนั้นควรเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง ว่าต้องการการออกกำลังกายในแบบใดเพราะประเภทของการออกกำลังกายแตกต่างกัน การให้ผลของการออกกำลังกายก็แตกต่างกัน

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 28) ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาพรอดทรงอยู่ได้หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการ เราจึงควรปฏิบัติตามการออกกำลังกายเป็นกิจนิสัย โดยการทำทุกวัน เวลาในการออกกำลังกายนั้นจะใช้ระยะเวลา 20 - 60 นาที ติดต่อกัน และขึ้นอยู่กับความหนักเบา ของกิจกรรมตามหลักสรีรวิทยา สไมเลย์ (Smiley) และ กูลด์ (Gould) ได้พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ จะได้ดังต่อไปนี้

อายุ 1-4 ปี ร่างกายต้องการเคลื่อนไหว และออกกำลังกายตลอดเวลาที่ไม่มี
การกินการนอน

อายุ 5-8 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง การกระโดด
ปีนป่าย หรืออื่น ๆ อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง

อายุ 9-11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง

อายุ 12-14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

อายุ 15-17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

อายุ 18-30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

อายุ 31-50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

อายุ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

สรุปว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น ถ้าจะให้ได้ประโยชน์อย่างแท้จริงควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ มิฉะนั้นการออกกำลังกายนั้นจะเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ หรือบางครั้งอาจจะก่อให้เกิดโทษได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ร่างกายเกิดพัฒนาการด้านต่างๆ ในร่างกายมนุษย์มีการเจริญเติบโตตลอดเวลา หากพันวัยของการเจริญเติบโตไปแล้วการออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 3) ได้ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายโดยกล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย

กายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ความดันและไขมันเลือดลดลง อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานได้ดี เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลายาวนาน

การออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่งอาหาร ร่างกายต้องการอาหารและต้องการการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกิดจากวัยชราได้หลายอย่าง เช่น อាកการเมื่อย ท้องผูก ตลอดจนมีการรู้สึกถึงเวียน หน้ามืด เพราะการไหลเวียนของโลหิตไม่เพียงพอในทุกๆ วัย การออกกำลังกายในที่โล่งแจ้งจะช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บป่วย สุขภาพดีแข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้กลไกของร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดกล้ามเนื้อหนาขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจและมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังของหัวใจหนาขึ้น ขยายตัวได้มาก สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น ทำให้มีเม็ดเลือดมากขึ้น หลอดเลือดมีการยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้ ปอดโตและขยายตัวได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน ต่อมาไรท์ทอจะถูกกระตุ้นให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอ ร่างกายจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น เม็ดเลือดขาวจะเพิ่มปริมาณทำให้มีภูมิคุ้มกันโรค ลดความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ตลอดจนลดความอ้วน เสริมสร้างทรวดทรงให้งดงามสมส่วน ช่วยเพิ่ม สมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น ทำให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี สามารถดำรงชีวิตและประกอบกิจการงานต่างๆ ได้อย่างราบรื่น อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มออกกำลังกายในท่าที่ง่ายๆ และเบาๆ ก่อน ในวันต่อไป จึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อยๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้
2. ถ้าหากออกกำลังกายแล้ว ทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายนั้นทันที และควรได้ปรึกษาแพทย์
3. ควรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน
4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถที่

จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20 – 30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปล่อยกายและใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้นๆ ไปด้วย ควรจะหลีกเลี่ยงการเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ควรจะรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาของเยอรมันได้เสนอแนะว่า ให้ออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวันๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 30 นาที

8. การกำหนดการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ท่านศาสตราจารย์อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทย ได้เสนอแนะว่าอัตราการเต้นของชีพจรในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้น ควรจะเป็น 170 – อายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที แต่ทั้งนี้อาจจะเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีล่วงแล้ว และไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึง – ดัน – บิด หรืออย่างหนึ่งอย่างใด อาจมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้น ก็คือเพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายนั้นก็เสียเวลาเปล่า การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่างๆ ควรจะได้มีควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วย ผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

นอกจากนี้ อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ

2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผังหน้าขึ้นขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้นและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้

4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5. ต่อมไทรอยด์จะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น

6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

สุพิตร สมาชิกโต (2525 : 173) ได้กล่าวไว้ว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว และคล่องแคล่วว่องไวและรู้สึกเหน็ดเหนื่อยน้อยลงในขณะออกกำลังกายหรือทำงาน

2. ระบบไหลเวียนโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมัน

4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และมีสมรรถภาพทางกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวดี มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ช่วยลดความตึงเครียด นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

จากข้อความข้างต้นพอสรุปได้ว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายมีคุณค่าทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ช่วยรักษาอารมณ์ ลดความเครียดและความตึงของกล้ามเนื้อช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้คนเราเกิดความคล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีและมีประสิทธิภาพสูง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เออลี่ (กนกวรรณ สารจันทร์ 2546 : 21 อ้างอิงจาก ; Early. 1987 : 93) ได้ศึกษาการปรับตัวและศึกษาความแตกต่างของแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดลักษณะการปรับตัวพื้นฐานที่สัมพันธ์กับการปรับความประพฤติและแบบสอบถามวัดแรงจูงใจ ในการเข้าร่วมการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอล นักกีฬาบาสเกตบอล นักกรีฑาประเภทลู่ นักกีฬากอล์ฟ นักกีฬาเทนนิส ผู้ไม่เป็นนักกีฬาและผู้ที่เป็นนักกีฬาครั้งเดียว ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจแตกต่างกันในด้านกลัวความล้มเหลว สมรรถภาพร่างกาย การแจ้งให้ทราบและการควบคุมระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคล แต่การปรับตัวไม่ต่างกัน ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวขั้นพื้นฐานกับแรงจูงใจในการแข่งขันชี้ให้เห็นว่าในกีฬาประเภทบุคคลมีความสามารถสูงและต่ำมีความแตกต่างกัน ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาลักษณะของบุคคลให้ดีขึ้นนั้น จะมีความเกี่ยวข้องกับการรักษาแรงจูงใจของนักกีฬาแต่ละบุคคลไว้

ไวท์ (ภาณุพันธ์ คุ่มวงศ์ดี 2547 : 23 อ้างอิงจาก ; White. 1990 : 155) ได้ศึกษาลักษณะเฉพาะตัวทางด้านเกี่ยวกับจิตวิทยาและแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาหญิงระดับมหาวิทยาลัยที่มีความสามารถสูง จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้ เพื่อทำความเข้าใจทางด้านประชากรศาสตร์และลักษณะของแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักกีฬาหญิงของมหาวิทยาลัยเซาท์อีสเทิร์นที่ประสบความสำเร็จในรายการแข่งขันภายในประเทศ กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบสอบถามมาตรฐานซึ่งมี 3 ตอน คือ ประสพการณ์ทางด้านการกีฬา ความคิดเห็นส่วนตัว และระดับความสนใจทางสังคม จุดสนใจของการศึกษาในขั้นต้นเป็นการศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาในขอบเขต 5 ด้าน คือ ความต้องการเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว ความขัดแย้ง ความสามารถ ความร่วมมือ และการแข่งขัน คำถามเพื่อการวิจัยเป็นแบบเฉพาะเจาะจงที่สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวในทางการกีฬากับแรงจูงใจในการเล่นกีฬาความสามารถทางกีฬากับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ความสามารถทางกีฬากับการพัฒนาทางการกีฬา แรงจูงใจในการเล่นกีฬากับ การพัฒนาทางการกีฬา ผลของการศึกษาพบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์อย่างมากกับบุคคลและการแก้ไขทางสังคมและการแข่งขัน ความก้าวร้าว ความขัดแย้ง มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความรู้สึกในทางลบ มีความสัมพันธ์ระหว่างการปรับปรุงตัวทางการกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคล

องค์ประกอบของบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาและความสนใจทางสังคม ไม่มีสิ่งใด

ชี้ว่าการจัดแก้ไของค์ประกอบส่วนบุคคลให้เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา และแม้ว่านักกีฬาในกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยจะมีความสำเร็จในการแข่งขันอย่างสูงเขาก็ยังเห็นคุณค่าของการประสานความร่วมมือ และเป็นเครื่องมือสำคัญของการประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาและประสบความสำเร็จในการศึกษา

เฟรดเดอริค (กนกวรรณ สารจันทร์ 2546 : 22 อ้างอิงจาก ; Frederick. 1991 : 1689) ได้ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง แรงจูงใจในการเข้าร่วม ระดับของการเข้าร่วม และสภาพจิตใจที่แสดงออกมาในขอบเขตของกิจกรรมทางกาย ลักษณะสภาพจิตใจที่แสดงออกมา เช่น การยกย่องตนเอง ความหดหู่ ความกังวลสภาพความเป็นจริงของตนเอง และความมีชีวิตชีวา โดยยึดตามแนวทฤษฎีแรงจูงใจของเดซีและไรอัน (Deci and Ryan. 1985) ได้เสนอความสำคัญของการศึกษา 2 สิ่ง สิ่งแรกเป็นการกระทำที่เชื่อมแรงจูงใจในการเข้าร่วมกับสภาพจิตใจที่แสดงออกมา สิ่งที่สองคือ การวัดผลวิธีใหม่ 2 วิธี ที่สร้างขึ้น ตัวแปรในการศึกษาครั้งนี้ คือ มีเหตุจูงใจในการเข้าร่วมและการวัดความมีชีวิตชีวา กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ใหญ่ 376 คน กลุ่มนักเรียน 150 คน ผลของการศึกษาพบว่า เหตุจูงใจในการเข้าร่วมเป็นปัจจัย 3 ส่วนย่อย คือ แรงจูงใจ ภายในความสามารถและความสัมพันธ์ของร่างกาย มีการตั้งสมมติฐานเพื่อทดสอบนัยสำคัญของความสัมพันธ์ที่ค้นพบ ระหว่างตัวแปรย่อยของเหตุจูงใจในการเข้าร่วม ได้ถูกค้นพบถึงความแตกต่างโดยเพศของผู้เข้าร่วม ผู้หญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าผู้ชาย ในเรื่องแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับร่างกาย และผู้ชายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ในแรงจูงใจด้านความสามารถ แรงจูงใจในการเข้าร่วมเป็นตัวแปรโดยกิจกรรมกลุ่มซึ่งมี 3 กลุ่ม คือ กลุ่มกีฬาบุคคล กลุ่มสุขภาพ และสมรรถภาพ และกลุ่มกีฬาประเภททีม กลุ่มสุขภาพและสมรรถภาพมีคะแนนเฉลี่ยของแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับร่างกายสูงกว่ากิจกรรมกลุ่มอื่นๆ การศึกษาทางด้านสภาพจิตใจ ความมีชีวิตชีวา พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการยกย่องตนเองและความกังวลใจ การศึกษาเสนอให้เห็นถึงความมีนัยสำคัญ แสดงว่าแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบทางด้านจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ

ทีเจิร์ดส์มา (ชัยวัฒน์ ใจกระจ่าง 2547 : 14 อ้างอิงจาก ; Tjeerdsma. 1994 : 72) ได้ทำการสำรวจแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในวิชาพลศึกษา จุดมุ่งหมายในการศึกษานี้ เพื่อสืบเสาะความสามารถพื้นฐานของทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เพื่ออธิบายถึงการจูงใจและกระบวนการกระทำตามธรรมชาติในวิชาพลศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับหก 49 คน ที่เข้าร่วมใน

การเรียนวอลเลย์บอล 14 คาบ ในโรงเรียนระดับกลาง กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบสอบถามที่ประเมินจุดมุ่งหมายที่กำหนดทิศทางของพวกเขาและแรงจูงใจภายในในวิชาพลศึกษาเท่ากับทักษะทางกลไกของเขา และความสามารถรับรู้ในการเล่นวอลเลย์บอล การเรียนได้ถ่ายทำเป็นวิดีโอเทป และกำหนดรหัส เพื่อตรวจสอบว่า นักเรียนแต่ละคนเข้ากันได้ตามสัญญาหรือไม่และอัตราการกระทำระหว่างหน่วย ผลแสดงให้เห็นว่าแบบแสดงความคิดเห็นที่กำหนดตั้งขึ้นไม่ได้อธิบายแรงจูงใจ กระบวนการกระทำได้เป็นที่พอใจอย่างไรก็ตามความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวแปรในแบบถูกทำให้เหมือนกัน การกระทำในวอลเลย์บอลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถทางทักษะกลไก การรับรู้ความสามารถทางทักษะกลไกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถทางกีฬา วอลเลย์บอล ขณะที่ความสามารถในการรับรู้ทั้งหมดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจภายใน ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญได้ค้นพบระหว่างจุดมุ่งหมายของการแนะนำแนวทางและตัวแปรคงที่ เป็นตัวสมทบทางบวกระหว่างงานแนะนำแนวทางของแรงจูงใจภายใน ผลของเนื้อหา รวมทั้งความพอใจ ลักษณะของการจัดสภาพทั่วๆ ไปของวิชาพลศึกษา การจัดบรรยากาศโดยครู (แบบของงาน การจัดการ และผลสะท้อนกลับ) แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนได้ถูกนำมาอภิปราย

คารูซานู และโรเบิร์ตส (ธงชัย บุสสี 2547 : 24 อ้างอิงจาก ; Karussanu and Roberts. 1995 : 57) ได้ศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมพลศึกษา โดยเฉพาะในแง่บทบาทของบรรยากาศเสริมแรงจูงใจ แรงจูงใจภายในและประสิทธิภาพของตนเอง การศึกษาครั้งนี้ได้วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศเสริมแรงจูงใจ แรงจูงใจภายในและประสิทธิภาพของตนเองในกิจกรรมพลศึกษา และเพื่อค้นหามหาบทของการกำหนดเป้าหมายชัดเจน และบรรยากาศเสริมแรงจูงใจที่มีต่อระดับแรงจูงใจภายใน และประสิทธิภาพของตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 247 คน ที่ลงทะเบียนและเข้าร่วมเรียนเทนนิสระดับพื้นฐานแบบสอบถามนั้นเกี่ยวกับเป้าหมายของการเล่นกีฬา บรรยากาศที่ช่วยเสริมความต้องการเรียน ดัชนีชี้ถึงแรงจูงใจภายใน ประสิทธิภาพ และความสามารถของตนเองที่มีครูชี้แนะจะให้นักเรียนสนุกสนานมีความพยายามพัฒนาความสามารถเมื่อมีการเรียนการสอนฟรีแฮนด์ แบคแฮนด์และวอลเลย์บอล ในช่วงที่ให้นักเรียนแสดงหากมี ความตึงเครียดจะให้ผลดี แต่ในทางชี้แนะและสาธิตการตั้งเป้าหมายทางอารมณ์ แสดงว่ามีแรงจูงใจภายใน ขณะที่บรรยากาศเสริมแรงจูงใจที่รับรู้โดยจะแสดงประสิทธิภาพได้ จะเห็นว่าการแยกแยะช่วงชี้แนะและช่วงแสดงออกจากกันจะมีผลต่อแรงจูงใจของนักเรียนในการทำกิจกรรมพลศึกษา

ฮิลเดอร์แบร์น (ซินี คีร์ทซ์ 2547 : 54 อ้างอิงจาก ; Hilderbran, 1996 : 56) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

แพริช , ลอเรน อี และเทรเชอร์ , ดาเรน ซี (Parish , Loraine E. and Trearch , Darren C. 2003 : 173) ได้ศึกษาอิทธิพลที่มีผลต่อการได้รับแรงจูงใจและสถานการณ์ของแรงจูงใจในด้านความประพฤติทางด้านร่างกาย จากการศึกษานานเวทชาย 213 คน และเพศหญิง 229 คน ของกลุ่มประชากรวัยรุ่น (ทดสอบโดยใช้เวลากว่า 3 วัน) ความสำคัญของอายุของแต่ละเพศเป็นปฏิกิริยาที่แสดงออกมา ชัดแย้งกันระหว่างระดับ 6 ถึงระดับ 8 ความชัดแย้งได้ปรากฏในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อุปสรรคของความชำนาญเป็นตัวสำคัญในการสร้างแรงจูงใจในด้านที่แตกต่างกัน การยอมรับการกระทำมีส่วนร่วมสำคัญกับการลดแรงจูงใจผลของการศึกษาพบว่า เพศ ความสามารถ และความชำนาญ มีความเกี่ยวข้องในการเปลี่ยนแปลงของร่างกายการค้นพบนี้ได้เสนอแนะว่าการเพิ่มแรงจูงใจจะมีอิทธิพลต่อการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

โคเฮน – แมนส์ฟิลด์, จิสกา เอส. มาร์ค, มาร์เซีย และเจอราลนิก, แจ็ค เอ็ม (Cohen – Mansfield, Jiska S. Marx, Marcia and Guralnik, Jack M. 2003 : 242 – 253) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอุปสรรคและแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 74 – 85 ปี โดยการทดสอบผู้เข้าร่วมจำนวน 324 คน โดยใช้แบบทดสอบถามเรื่องของสุขภาพ ซึ่งมีคำถามเกี่ยวกับอุปสรรคและแรงจูงใจที่เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย จากนั้นพิจารณาวิธีการในการทำงาน อุปสรรคและแรงจูงใจเป็นตัวแปรที่สำคัญมาก รวมทั้งการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุพบว่าความจำเป็นสำหรับแต่ละบุคคลเป็นสิ่งที่ครอบคลุมอยู่ในการศึกษาสำหรับการนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกาย ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย เพื่อให้มีผลกระทบน้อยลงและอธิบายถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความเข้าใจในอุปสรรคและแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนา

มูส, ทริช (Muse, Trish. 2005 : 107 – 115) ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจและความผูกพันกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มุมมองที่สำคัญของการศึกษาเรื่องประชากรสูงอายุได้ถูกนำมาใช้ศึกษาเพื่อที่จะช่วยในการค้นหาถึงจุดที่เปลี่ยนแปลงในการออกกำลังกาย พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงและองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจได้ถูกนำมาอภิปราย รวมทั้งเทคนิคในการที่

จะสร้างแรงจูงใจและการตั้งจุดมุ่งหมาย พร้อมด้วยตัวอย่างของประโยชน์ในด้านแรงจูงใจของประชาชนผู้สูงอายุ หลังจากการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงและมีการเสริมเทคนิคแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมสามารถสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

งานวิจัยในประเทศ

दनัย ยาทอม (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬา ยกน้ำหนักของนักกีฬาหญิงพบว่า การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายกน้ำหนักหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักที่จัดการแข่งขันขึ้นโดยสมาคมกีฬายกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทยและรายการแข่งขันระดับนานาชาติที่ประเทศสเปนเข้าร่วมการแข่งขันประจำปี พ.ศ. 2537 เป็นนักกีฬาระดับเยาวชน 70 คน ระดับประชาชน 82 คนและระดับทีมชาติ 9 คน รวมทั้งสิ้น 161 คน ซึ่งได้มาโดยการเจาะจงเลือก เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

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

2. นักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับประชาชนมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 4 ด้าน ตามลำดับคือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคตส่วนแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยมี 3 ด้าน ตามลำดับคือ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ

3. นักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับคือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย 1 ด้าน คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ

สุรีย์ พันธรัักษ์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่น

กีฬากีฬายานเสือภูเขา การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬากีฬายานเสือภูเขา ประชากรเป็นนักกีฬากีฬายานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬากีฬายานเสือภูเขา ที่จัดการแข่งขันขึ้นโดยสถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี โดยความร่วมมือของสมาคมกีฬายานเสือภูเขา และสมาคมกีฬายานเสือภูเขาแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ประจำปี พ.ศ. 2541 ซึ่งเป็นนักกีฬาระดับอายุไม่เกิน 18 ปี 165 คน ระดับอายุทั่วไป 238 คน รวมทั้งสิ้น 403 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬากีฬายานเสือภูเขา ทั้งหมดมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศชื่อเสียง
2. นักกีฬากีฬายานเสือภูเขา ระดับอายุไม่เกิน 18 ปี มีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านความรักและความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง
3. นักกีฬากีฬายานเสือภูเขา ระดับอายุทั่วไปมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

กฤษฎา จุลชาติ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเล่น กีฬา กอล์ฟ การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬา กอล์ฟ ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเยาวชนชาย เยาวชนหญิง ประชาชนชาย และประชาชนหญิง ที่เล่น กอล์ฟ ณ สนามฝึกซ้อม ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 สนาม กลุ่มตัวอย่างละ 100 คน รวมจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนชายที่เล่นกีฬา กอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟ ระดับปานกลาง 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านความรักความถนัด และความสนใจ มีแรงจูงใจในระดับมากที่สุด คือ ด้านสุขภาพอนามัย มีแรงจูงใจในระดับมาก คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2. เยาวชนหญิงที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟ ระดับปานกลาง 4 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง และมีแรงจูงใจระดับมาก คือด้านสุขภาพและอนามัย

3. ประชาชนชายที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟระดับปานกลาง 5 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านรายได้และผลประโยชน์

4. ประชาชนหญิงที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟระดับปานกลาง 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และด้านรายได้และผลประโยชน์ มีแรงจูงใจระดับมาก คือ ด้านสุขภาพและอนามัย และมีแรงจูงใจระดับน้อยที่สุด คือ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และความก้าวหน้าในการทำงาน

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวมาแล้ว พบว่างานวิจัยในต่างประเทศนั้นเป็นงานวิจัยถึงแรงจูงใจในการเล่นกีฬา แรงจูงใจที่เป็นผลในการที่จะต้องกระทำกิจกรรม สำหรับงานวิจัยในประเทศนั้นเป็นแรงจูงใจเกี่ยวกับการเลือกเล่นกีฬาเป็นส่วนมาก ซึ่งจะสอดคล้องกับงานวิจัยของผู้วิจัยที่เป็นแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสำหรับการศึกษาครั้งนี้ได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 4 ด้าน ด้านร่างกาย ด้านความรักความชอบและความถนัด ด้านสังคม ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่ไปออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในจังหวัดชลบุรี จากการสำรวจจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะต่อวันพบว่า มีประชาชนมาออกกำลังกายในสวนสาธารณะต่อน้ำประมาณ 350 คน สวนสาธารณะริมทะเลเกาะลอยประมาณ 340 คน สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษาประมาณ 260 คน สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ ร.9 ประมาณ 355 คน และสวนสาธารณะเทศบาลตำบลแหลมฉบังประมาณ 275 คน รวมทั้งสิ้นประมาณ 1,580 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 310 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Random Sampling) โดยมีขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. เลือกแบบเจาะจงสวนสาธารณะจำนวน 5 แห่ง ที่มีประชากรไปใช้บริการการออกกำลังกายเฉลี่ยวันละ 250 - 350 คน คือ สวนสาธารณะต่อน้ำ สวนสาธารณะเทศบาลตำบลแหลมฉบัง สวนสาธารณะริมทะเลเกาะลอย สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา และสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ ร. 9
2. สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญจากประชากรที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะทั้ง 5 แห่ง ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 310 คน ดังตารางการแจกแจงประชากรและกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สวนสาธารณะ	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ตำหนักน้ำ	197	153	350	38	31	69
ริมทะเลเกาะลอย	187	153	340	37	30	67
เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา	145	115	260	28	23	51
เฉลิมพระเกียรติ ร. 9	195	160	355	38	32	70
เทศบาลตำบลแหลมฉบัง	147	128	275	28	25	53
รวม	871	709	1580	169	141	310

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษาจากงานวิจัย และเอกสารตำราต่างๆ โดยได้รับการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวน

สาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าปัจจัยต่างๆ ที่เป็นแรงจูงใจ โดยศึกษาจากตำรา เอกสารงานวิจัย ที่เกี่ยวกับแรงจูงใจ

2. นำข้อมูลจากการศึกษามาวิเคราะห์ตามทฤษฎีแรงจูงใจ จากนั้นนำมาสร้างแบบสอบถาม โดยแยกลักษณะของแรงจูงใจออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย
2. ด้านความรักความชอบและความถนัด
3. ด้านสังคม
4. ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียง และความก้าวหน้าในการทำงาน

3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้ประธานควบคุมปริญญาโทและกรรมการควบคุมปริญญาโทพิจารณาตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามโครงสร้างและเนื้อหา นำแบบสอบถามมาปรับปรุง กำหนดค่าของแรงจูงใจตามเกณฑ์ ดังนี้ มาก ปานกลาง และน้อย

5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try – Out) เพื่อหาค่าความเป็นปรนัย (Objective) ของแบบสอบถาม นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้กับประชาชนที่มามากกำลังภายในสวนสาธารณะ จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่องของแบบสอบถามและอุปสรรคในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง

6. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงสร้างมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยกำหนดค่าคะแนนไว้ดังนี้

ระดับแรงจูงใจน้อย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1
ระดับแรงจูงใจปานกลาง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2
ระดับแรงจูงใจมาก	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนน (Mean : $\bar{X}$) ผู้วิจัยให้เกณฑ์ขอบเขตของค่าเฉลี่ยแบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.66	ระดับแรงจูงใจน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.67 – 2.33	ระดับแรงจูงใจปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.00	ระดับแรงจูงใจมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือไปยังเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องของสวนสาธารณะทั้ง 5 แห่ง

2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามด้วยตนเอง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติตามลักษณะที่ต้องการศึกษาดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาหาค่าความถี่ค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านความรัก ความชอบ และความถนัด ด้านสังคม และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย นำมาวิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
2. นำผลจากตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะมาเขียนเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f แทน ความถี่

% แทน ร้อยละ

$\bar{X}$ แทนค่าเฉลี่ย

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 310 ฉบับ ใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะพบว่า แบบสอบถามมีความสมบูรณ์ทุกฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้น ผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย และนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียงดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยครอบคลุมเนื้อหา 4 ด้าน คือ แรงจูงใจทางด้านร่างกาย แรงจูงใจทางด้านความรัก ความชอบและความถนัด แรงจูงใจทางด้านสังคม แรงจูงใจทางด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
เพศ		
ชาย	169	54.5
หญิง	141	45.5
รวม	310	100.0
อายุ		
30 ปีลงมา	146	47.1
41 ปีขึ้นไป	89	28.7
31 – 40 ปี	75	24.2
รวม	310	100.0
กิจกรรมการออกกำลังกาย		
เดินและวิ่ง	107	34.5
แอโรบิกแดนซ์	78	25.2
ขี่จักรยาน	32	10.3
กายบริหาร	30	9.7
ฟุตบอล	22	7.1
ไทเก๊ก	19	6.1
ตะกร้อ	16	5.2
แบดมินตัน	6	1.9
รวม	310	100.0

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการ	ความถี่ (f)	ร้อยละ (%)
วันที่ใช้ในการออกกำลังกาย		
ทุกวัน	171	55.2
วันจันทร์ – วันศุกร์	46	14.8
วันเสาร์ – วันอาทิตย์	41	13.2
วันเว้นวัน	26	8.4
วันใดก็ได้เมื่อมีเวลาว่าง	23	7.4
เฉพาะวันหยุดพิเศษ	3	1.0
รวม	310	100.0
เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย		
ช่วงเวลา 16.00 – 20.00 น.	216	69.7
ช่วงเวลา 06.00 – 08.00 น.	58	18.7
ช่วงเวลา 06.00 – 08.00 และ 16.00 – 20.00	31	10.0
ช่วงเวลา 12.00 – 13.00 น.	5	1.6
รวม	310	100.0

จากตาราง 2 แสดงว่าประชาชนที่มาใช้สวนสาธารณะในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 เป็นเพศชายจำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 เพศหญิงจำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 มีช่วงอายุ 30 ปีลงมาจำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 47.1 ช่วงอายุ 41 ปีขึ้นไปจำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7 และช่วงอายุ 31 – 40 ปี จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 24.2 ใช้กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดินและวิ่งจำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 34.5 แอโรบิกแดนซ์จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 25.2 ขี่จักรยานจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 10.3 กายบริหารจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 9.7 ฟุตบอลจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1 ไทเก็ก จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 ตะกร้อจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 และแบดมินตันจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.9 โดยส่วนใหญ่ประชาชนออกกำลังกายทุกวันจำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 55.2 ออกกำลังกายวันจันทร์ถึงวันศุกร์จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8 ออกกำลังกายวันเสาร์ถึงวันอาทิตย์จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 13.2

ร้อยละ 13.2 ออกกำลังกายวันเว้นวันจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 8.4 ออกกำลังกายวันใดก็ได้เมื่อมีเวลาว่างจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 7.4 และออกกำลังกายเฉพาะวันหยุดพิเศษจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ประชาชนออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 – 20.00 น. จำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 69.7 ออกกำลังกายในช่วงเวลา 06.00 – 08.00 น. จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7 ออกกำลังกายในสองช่วงเวลา 06.00 – 08.00 น. และ 16.00 – 20.00 น. จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 และ
ออกกำลังกายในช่วงเวลา 12.00 – 13.00 น. จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยครอบคลุมเนื้อหา 4 ด้าน คือ แรงจูงใจทางด้านร่างกาย
แรงจูงใจทางด้านความรัก ความชอบและความถนัด แรงจูงใจทางด้านสังคม และ
แรงจูงใจทางด้านเกียรติยศ ชื่อเสียง และความก้าวหน้าในการทำงาน ปรากฏผลดังตาราง

ตาราง 3 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 310)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน	f 64 % 20.6	246 79.4	2.67	มาก
2. ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย	f 67 % 21.6	243 78.4	2.60	มาก
3. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย	f 73 % 23.5	237 76.5	2.54	มาก
4. ช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน	f 67 % 21.6	243 78.4	2.58	มาก
5. ช่วยเน้นรูปร่างเฉพาะส่วนของร่างกาย	f 82 % 26.5	228 73.5	2.54	มาก
6. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ยิ่งขึ้น	f 19 % 6.1	291 93.9	2.78	มาก
7. ช่วยพัฒนาความสามารถในการออกกำลังกาย และทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น	f 48 % 15.5	262 84.5	2.74	มาก
8. ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ	f 7 % 2.3	303 97.7	2.79	มาก
9. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	f 23 % 7.4	287 92.6	2.77	มาก
รวม	f 450 % 16.1	2340 83.9	2.67	มาก

จากตาราง 3 แสดงว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี

ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านร่างกายคิดเป็นร้อยละ 83.9 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67

ตาราง 4 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด (N = 310)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. มีความรักในการออกกำลังกาย	f	22	288	2.73	มาก
	%	7.1	92.9		
2. มีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้	f	35	275	2.60	มาก
	%	11.3	88.7		
3. กิจกรรมมีความตื่นเต้นท้าทาย	f	117	193	2.45	มาก
	%	37.7	62.3		
4. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก	f	33	277	2.75	มาก
	%	10.6	89.4		
5. ต้องการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง	f	91	219	2.62	มาก
	%	29.4	70.6		
6. ต้องการฝึกสมาธิ	f	113	197	2.56	มาก
	%	36.5	63.5		
7. ทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง	f	104	206	2.67	มาก
	%	33.5	65.5		
8. ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส	f	33	277	2.77	มาก
	%	10.6	89.4		
9. ช่วยผ่อนคลายความเครียด	f	8	302	2.79	มาก
	%	2.6	97.4		
10. ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน	f	20	290	2.67	มาก
	%	6.5	93.5		
รวม	f	576	2524	2.67	มาก
	%	18.6	81.4		

จากตาราง 4 แสดงว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี

ปี พ.ศ. 2549 โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านความรัก ความชอบ และความถนัด คิดเป็นร้อยละ 81.4 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67

ตาราง 5 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 310)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ต้องการพัฒนาตนเองในการทำกิจกรรมประจำวัน	f 108	202	2.50	มาก
ให้ดีมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จเป็นที่	% 34.8	65.2		
ยอมรับในสังคม				
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	f 85	225	2.44	มาก
	% 27.4	72.6		
3. ต้องการมีเพื่อนมากๆ	f 119	191	2.48	มาก
	% 38.4	61.6		
4. ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย	f 212	98	2.49	มาก
	% 68.4	31.6		
5. ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ	f 174	136	2.36	มาก
	% 56.1	43.9		
6. ต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น	f 212	98	2.34	มาก
	% 68.4	31.6		
7. ต้องการการดูแลและได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น	f 147	163	2.53	มาก
	% 47.4	52.6		
8. ต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น	f 99	211	2.50	มาก
	% 31.9	68.1		
9. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยม	f 94	216	2.67	มาก
	% 30.3	69.7		
รวม	f 1250	1540	2.49	มาก
	% 44.8	55.2		

จากตาราง 5 แสดงว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านสังคม คิดเป็น

ร้อยละ 55.2 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.49

ตาราง 6 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน
(N = 310)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ต้องการให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	f 130 % 41.9	180 58.1	2.56	มาก
2. เป็นการช่วยเตรียมความพร้อมในการทำงาน	f 124 % 40.0	186 60.0	2.45	มาก
3. มีส่วนช่วยในการส่งเสริมหน้าที่การงาน	f 177 % 57.1	133 42.9	2.29	ปานกลาง
4. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน	f 146 % 47.1	164 52.9	2.58	มาก
5. ช่วยให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	f 202 % 65.2	108 34.8	2.28	ปานกลาง
6. ช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น	f 146 % 47.1	164 52.9	2.46	มาก
7. ต้องการได้รับสิทธิพิเศษต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในที่ทำงาน	f 186 % 60.0	124 40.0	2.16	ปานกลาง
8. มีโอกาสได้เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬาระหว่างองค์กร	f 201 % 64.8	109 35.2	2.17	ปานกลาง
9. ต้องการมีเกียรติและชื่อเสียงในองค์กร	f 213 % 68.7	97 31.3	2.36	มาก
รวม	f 1525 % 54.7	1265 45.3	2.36	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี

ปี พ.ศ. 2549 โดยรวมมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านเกียรตินิยม ชื่อเสียง และความก้าวหน้าในการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 45.3 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36

ตาราง 7 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 169)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน	f 45 % 26.6	124 73.4	2.67	มาก
2. ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย	f 31 % 18.3	138 81.7	2.66	มาก
3. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย	f 36 % 21.3	133 78.7	2.53	มาก
4. ช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน	f 41 % 24.3	128 75.7	2.61	มาก
5. ช่วยเน้นรูปร่างเฉพาะส่วนของร่างกาย	f 49 % 29.0	120 71.0	2.55	มาก
6. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น	f 13 % 7.7	156 92.3	2.85	มาก
7. ช่วยพัฒนาความสามารถในการออกกำลังกายและทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น	f 22 % 13.0	147 87.0	2.78	มาก
8. ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ	f 3 % 1.8	166 98.2	2.81	มาก
9. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	f 12 % 7.1	157 92.9	2.79	มาก
รวม	f 252 % 16.6	1269 83.4	2.69	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่าประชาชนชายที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 83.4 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.69

ตาราง 8 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด (N = 169)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. มีความรักในการออกกำลังกาย	f 8	161	2.77	มาก
	% 4.7	95.3		
2. มีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้	f 13	156	2.61	มาก
	% 7.7	92.3		
3. กิจกรรมมีความตื่นเต้นท้าทาย	f 59	110	2.39	มาก
	% 34.9	65.1		
4. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก	f 17	152	2.74	มาก
	% 10.1	89.9		
5. ต้องการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง	f 47	122	2.59	มาก
	% 27.8	72.2		
6. ต้องการฝึกสมาธิ	f 63	106	2.56	มาก
	% 37.3	62.7		
7. ทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง	f 52	117	2.60	มาก
	% 30.7	69.2		
8. ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส	f 21	148	2.82	มาก
	% 12.4	87.6		
9. ช่วยผ่อนคลายความเครียด	f 2	167	2.83	มาก
	% 1.2	98.8		
10. ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน	f 11	158	2.77	มาก
	% 6.5	93.5		
รวม	f 293	1397	2.67	มาก

	%	17.3	82.7		
--	---	------	------	--	--

จากตาราง 8 แสดงว่าประชาชนชายที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านความรัก ความชอบและความถนัด คิดเป็นร้อยละ 82.7 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67

ตาราง 9 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 169)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ต้องการพัฒนาศักยภาพในการทำกิจกรรมประจำวัน	f	55	114	2.47	มาก
ให้มีความมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จเป็นที่	%	32.5	67.5		
ยอมรับในสังคม					
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	f	49	120	2.41	มาก
	%	29.0	71.0		
3. ต้องการมีเพื่อนมากๆ	f	58	111	2.47	มาก
	%	34.3	65.7		
4. ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย	f	100	69	2.48	มาก
	%	59.2	40.8		
5. ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ	f	85	84	2.38	มาก
	%	50.3	49.7		
6. ต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น	f	104	65	2.29	ปานกลาง
	%	61.5	38.5		
7. ต้องการการดูแลและได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น	f	72	97	2.59	มาก
	%	42.6	57.4		
8. ต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น	f	49	120	2.54	มาก
	%	29.0	71.0		
9. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยม	f	48	121	2.65	มาก
	%	28.4	71.6		
รวม	f	620	901	2.48	มาก
	%	40.8	59.2		

จากตาราง 9 แสดงว่า ประชาชนชายที่มามีอาการกำลังภายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 59.2 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.48

ตาราง 10 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 169)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ต้องการให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	f 65 % 38.5	104 61.5	2.66	มาก
2. เป็นการช่วยเตรียมความพร้อมในการทำงาน	f 58 % 34.3	111 65.7	2.52	มาก
3. มีส่วนช่วยในการส่งเสริมหน้าที่การงาน	f 80 % 47.3	89 52.7	2.33	ปานกลาง
4. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน	f 68 % 40.2	101 59.8	2.57	มาก
5. ช่วยให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	f 101 % 59.8	68 40.2	2.33	ปานกลาง
6. ช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น	f 75 % 44.4	94 55.6	2.49	มาก
7. ต้องการได้รับสิทธิพิเศษต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในที่ทำงาน	f 96 % 56.8	73 43.2	2.23	ปานกลาง
8. มีโอกาสได้เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬาระหว่างองค์กร	f 102 % 60.4	67 39.6	2.07	ปานกลาง
9. ต้องการมีเกียรติและชื่อเสียงในองค์กร	f 108 % 63.9	61 36.1	2.39	มาก
รวม	f 753 % 49.5	768 50.5	2.39	มาก

จากตาราง 10 แสดงว่าประชาชนชายที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านเกียรตินิยม ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 50.5 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.39

ตาราง 11 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 141)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน	f 19 % 13.5	122 86.5	2.68	มาก
2. ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย	f 36 % 25.5	105 74.5	2.53	มาก
3. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย	f 37 % 26.2	104 73.8	2.56	มาก
4. ช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน	f 26 % 18.4	115 81.6	2.55	มาก
5. ช่วยเน้นรูปร่างเฉพาะส่วนของร่างกาย	f 33 % 23.4	108 76.6	2.52	มาก
6. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น	f 6 % 4.3	135 95.7	2.71	มาก
7. ช่วยพัฒนาความสามารถในการออกกำลังกายและทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น	f 26 % 18.4	115 81.6	2.68	มาก
8. ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ	f 4 % 2.8	137 97.2	2.77	มาก
9. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	f 11 % 7.8	130 92.2	2.75	มาก
รวม	f 198 % 15.6	1071 84.4	2.64	มาก

จากตาราง 11 แสดงว่าประชาชนหญิงที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 84.4 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.64

ตาราง 12 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด (N = 141)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. มีความรักในการออกกำลังกาย	f 14 % 9.9	127 90.1	2.68	มาก
2. มีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้	f 22 % 15.6	119 84.4	2.60	มาก
3. กิจกรรมมีความตื่นเต้นท้าทาย	f 58 % 41.1	83 58.9	2.53	มาก
4. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก	f 16 % 11.3	125 88.7	2.76	มาก
5. ต้องการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง	f 44 % 31.2	97 68.8	2.66	มาก
6. ต้องการฝึกสมาธิ	f 51 % 36.2	90 63.8	2.55	มาก
7. ทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง	f 52 % 36.9	89 63.1	2.76	มาก
8. ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส	f 12 % 8.5	129 91.5	2.71	มาก
9. ช่วยผ่อนคลายความเครียด	f 6 % 4.3	135 95.7	2.74	มาก
10. ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน	f 9 % 6.4	132 93.6	2.83	มาก
รวม	f 284	1126	2.68	มาก

	%	20.1	79.9		
--	---	------	------	--	--

จากตาราง 12 แสดงว่าประชาชนหญิงที่มาก่อกำลังภายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านความรัก ความชอบและความถนัด คิดเป็นร้อยละ 79.9 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.68

ตาราง 13 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 141)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ต้องการพัฒนาศักยภาพในการทำกิจกรรมประจำวัน	f 53	88	2.55	มาก
ให้ดีขึ้นมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จเป็นที่	% 37.6	62.4		
ยอมรับในสังคม				
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	f 36	105	2.48	มาก
	% 25.5	74.5		
3. ต้องการมีเพื่อนมากๆ	f 60	81	2.49	มาก
	% 42.6	57.4		
4. ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย	f 112	29	2.52	มาก
	% 79.4	20.6		
5. ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ	f 89	52	2.33	ปานกลาง
	% 63.1	36.9		
6. ต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น	f 108	33	2.42	มาก
	% 76.6	23.4		
7. ต้องการการดูแลและได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น	f 75	66	2.45	มาก
	% 53.2	46.8		
8. ต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น	f 50	91	2.45	มาก
	% 35.5	64.5		
9. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยม	f 46	95	2.68	มาก
	% 32.6	67.4		
รวม	f 629	640	2.49	มาก
	% 49.6	50.4		

จากตาราง 13 แสดงว่าประชาชนหญิงที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 50.4 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.49

ตาราง 14 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 141)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ต้องการให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	f 65 % 46.1	76 53.9	2.41	มาก
2. เป็นการช่วยเตรียมความพร้อมในการทำงาน	f 66 % 46.8	75 53.2	2.33	ปานกลาง
3. มีส่วนช่วยในการส่งเสริมหน้าที่การงาน	f 97 % 68.8	44 31.2	2.20	ปานกลาง
4. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน	f 78 % 55.3	63 44.7	2.59	มาก
5. ช่วยให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	f 101 % 71.6	40 28.4	2.20	ปานกลาง
6. ช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น	f 71 % 50.4	70 49.6	2.43	ปานกลาง
7. ต้องการได้รับสิทธิพิเศษต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในที่ทำงาน	f 90 % 63.8	51 36.2	2.06	ปานกลาง
8. มีโอกาสได้เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬาระหว่างองค์กร	f 99 % 70.2	42 29.8	2.31	ปานกลาง
9. ต้องการมีเกียรติและชื่อเสียงในองค์กร	f 105 % 74.5	36 25.5	2.33	ปานกลาง
รวม	f 772 % 60.8	497 39.2	2.32	ปานกลาง

จากตาราง 14 แสดงว่าประชาชนหญิงที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านเกียรตินิยม ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 39.2 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.32

ตาราง 15 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปีลงมา ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 146)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน	f 21 % 14.4	125 85.6	2.67	มาก
2. ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย	f 39 % 26.7	107 73.3	2.62	มาก
3. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย	f 45 % 30.8	101 69.2	2.53	มาก
4. ช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน	f 25 % 17.1	121 82.9	2.60	มาก
5. ช่วยเน้นรูปร่างเฉพาะส่วนของร่างกาย	f 37 % 25.3	109 74.7	2.59	มาก
6. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น	f 8 % 5.5	138 94.5	2.78	มาก
7. ช่วยพัฒนาความสามารถในการออกกำลังกายและทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น	f 9 % 6.2	137 93.8	2.72	มาก
8. ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ	f 3 % 2.1	143 97.9	2.73	มาก
9. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	f 8 % 5.5	138 94.5	2.75	มาก
รวม	f 195 % 14.8	1119 85.2	2.67	มาก

จากตาราง 15 แสดงว่าประชาชนอายุ 30 ปีลงมาที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 85.2 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67

ตาราง 16 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปีลงมาใน สวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด (N = 146)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. มีความรักในการออกกำลังกาย	f 9	137	2.72	มาก
	% 6.2	93.8		
2. มีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้	f 10	136	2.63	มาก
	% 6.8	93.2		
3. กิจกรรมมีความตื่นเต้นท้าทาย	f 53	93	2.34	มาก
	% 36.3	63.7		
4. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก	f 18	128	2.80	มาก
	% 12.3	87.7		
5. ต้องการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง	f 36	110	2.65	มาก
	% 24.7	75.3		
6. ต้องการฝึกสมาธิ	f 49	97	2.54	มาก
	% 33.6	66.4		
7. ทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง	f 46	100	2.65	มาก
	% 31.5	68.5		
8. ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส	f 14	132	2.75	มาก
	% 9.6	90.4		
9. ช่วยผ่อนคลายความเครียด	f 3	143	2.80	มาก
	% 2.1	97.9		
10. ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน	f 10	136	2.80	มาก
	% 6.8	93.2		
รวม	f 248	1212	2.67	มาก

	%	17.0	83.0		
--	---	------	------	--	--

จากตาราง 16 แสดงว่าประชาชนอายุ 30 ปีลงมาที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านความรัก ความชอบและความถนัด คิดเป็นร้อยละ 83.0 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.67

ตาราง 17 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปีลงมา ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 146)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ต้องการพัฒนาศักยภาพในการทำกิจกรรมประจำวัน	f 47	99	2.48	มาก
ให้ดีขึ้นมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จเป็นที่	% 32.2	67.8		
ยอมรับในสังคม				
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	f 35	111	2.41	มาก
	% 24.0	76.0		
3. ต้องการมีเพื่อนมากๆ	f 53	93	2.47	มาก
	% 36.3	63.7		
4. ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย	f 104	42	2.64	มาก
	% 71.2	28.8		
5. ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ	f 86	60	2.33	ปานกลาง
	% 58.9	41.1		
6. ต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น	f 102	44	2.23	ปานกลาง
	% 69.9	30.1		
7. ต้องการการดูแลและได้รับความแนะนำจากบุคคลอื่น	f 67	79	2.63	มาก
	% 45.9	54.1		
8. ต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น	f 50	96	2.43	มาก
	% 34.2	65.8		
9. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยม	f 44	102	2.67	มาก
	% 30.1	69.9		
รวม	f 588	726	2.49	มาก
	% 44.8	55.2		

จากตาราง 17 แสดงว่าประชาชนอายุ 30 ปีลงมาที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 55.2 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.49

ตาราง 18 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน อายุ 30 ปีลงมา ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 146)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ต้องการให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	f 62 % 42.5	84 57.5	2.54	มาก
2. เป็นการช่วยเตรียมความพร้อมในการทำงาน	f 63 % 43.2	83 56.8	2.40	มาก
3. มีส่วนช่วยในการส่งเสริมหน้าที่การงาน	f 80 % 54.8	66 45.2	2.35	มาก
4. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน	f 70 % 47.9	76 52.1	2.58	มาก
5. ช่วยให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	f 89 % 61.0	57 39.0	2.33	ปานกลาง
6. ช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น	f 65 % 44.5	81 55.5	2.52	มาก
7. ต้องการได้รับสิทธิพิเศษต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในที่ทำงาน	f 86 % 58.9	60 41.1	2.30	ปานกลาง
8. มีโอกาสได้เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬาระหว่างองค์กร	f 84 % 57.5	62 42.5	2.32	ปานกลาง
9. ต้องการมีเกียรติและชื่อเสียงในองค์กร	f 95 % 65.1	51 34.9	2.42	มาก
รวม	f 694 % 52.8	620 47.2	2.42	มาก

จากตาราง 18 แสดงว่าประชาชนอายุ 30 ปีลงมาที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านเกียรติยศ ชื่อเสียง และความก้าวหน้าในการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 47.2 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.42

ตาราง 19 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 31-40 ปี
ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 75)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน	f 18 % 24.0	57 76.0	2.72	มาก
2. ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย	f 20 % 26.7	55 73.3	2.55	มาก
3. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย	f 21 % 28.0	54 72.0	2.44	มาก
4. ช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน	f 19 % 25.3	56 74.7	2.55	มาก
5. ช่วยเน้นรูปร่างเฉพาะส่วนของร่างกาย	f 21 % 28.0	54 72.0	2.57	มาก
6. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น	f 5 % 6.7	70 93.3	2.80	มาก
7. ช่วยพัฒนาความสามารถในการออกกำลังกายและทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น	f 20 % 26.7	55 73.3	2.75	มาก
8. ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ	f 2 % 2.7	73 97.3	2.85	มาก
9. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	f 5 % 6.7	70 93.3	2.76	มาก
รวม	f 131 % 19.4	544 80.6	2.67	มาก

จากตาราง 19 แสดงว่าประชาชนอายุ 31 – 40 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 80.6 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67

ตาราง 20 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 31-40 ปี
ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด (N = 75)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. มีความรักในการออกกำลังกาย	f 7 % 9.3	68 90.7	2.62	มาก
2. มีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้	f 15 % 20.0	60 80.0	2.58	มาก
3. กิจกรรมมีความตื่นเต้นท้าทาย	f 26 % 34.7	49 65.3	2.53	มาก
4. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก	f 6 % 8.0	69 92.0	2.72	มาก
5. ต้องการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง	f 26 % 34.7	49 65.3	2.55	มาก
6. ต้องการฝึกสมาธิ	f 35 % 46.7	40 53.3	2.50	มาก
7. ทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง	f 34 % 45.3	41 54.7	2.73	มาก
8. ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส	f 14 % 18.7	61 81.3	2.74	มาก
9. ช่วยผ่อนคลายความเครียด	f 3 % 4.0	72 96.0	2.75	มาก
10. ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน	f 1 % 1.3	74 98.7	2.69	มาก
รวม	f 167	583	2.64	มาก

	%	22.3	77.7		
--	---	------	------	--	--

จากตาราง 20 แสดงว่าประชาชนอายุ 31 – 40 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านความรัก ความชอบและความถนัด คิดเป็นร้อยละ 77.7 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.64

ตาราง 21 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 31 – 40 ปี ในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 75)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ต้องการพัฒนาศักยภาพในการทำกิจกรรมประจำวัน ให้ดีขึ้นมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จเป็นที่ ยอมรับในสังคม	f 29 % 38.7	46 61.3	2.61	มาก
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	f 23 % 30.7	52 69.3	2.42	มาก
3. ต้องการมีเพื่อนมากๆ	f 32 % 42.7	43 57.3	2.37	มาก
4. ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย	f 45 % 60.0	30 40.0	2.40	มาก
5. ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ	f 43 % 57.3	32 42.7	2.34	มาก
6. ต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น	f 53 % 70.7	22 29.3	2.27	ปานกลาง
7. ต้องการการดูแลและได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น	f 37 % 49.3	38 50.7	2.37	มาก
8. ต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น	f 29 % 38.7	46 61.3	2.48	มาก
9. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยม	f 27 % 36.0	48 64.0	2.65	มาก
รวม	f 318 % 47.1	357 52.9	2.43	มาก

จากตาราง 21 แสดงว่าประชาชนอายุ 31 – 40 ปี ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 52.9 โดยมีคแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.43

ตาราง 22 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 31 - 40 ปี ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 75)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ต้องการให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	f 34 % 45.3	41 54.7	2.41	มาก
2. เป็นการช่วยเตรียมความพร้อมในการทำงาน	f 30 % 40.0	45 60.0	2.49	มาก
3. มีส่วนช่วยในการส่งเสริมหน้าที่การงาน	f 48 % 64.0	27 36.0	2.22	ปานกลาง
4. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน	f 39 % 52.0	36 48.0	2.56	มาก
5. ช่วยให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	f 50 % 66.7	25 33.3	1.91	ปานกลาง
6. ช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น	f 44 % 58.7	31 41.3	2.35	มาก
7. ต้องการได้รับสิทธิพิเศษต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในที่ทำงาน	f 48 % 64.0	27 36.0	1.93	ปานกลาง
8. มีโอกาสได้เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬาระหว่างองค์กร	f 51 % 68.0	24 32.0	1.87	ปานกลาง
9. ต้องการมีเกียรติและชื่อเสียงในองค์กร	f 55 % 73.3	20 26.7	2.00	ปานกลาง
รวม	f 399 % 59.1	276 40.9	2.19	ปานกลาง

จากตาราง 22 แสดงว่าประชาชนอายุ 31 – 40 ปี ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านกายภาพ คือ เสี่ยงและความก้าวหน้าในการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 40.9 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.19

ตาราง 23 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปีขึ้นไป
ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 89)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน	f 25 % 28.1	64 71.9	2.64	มาก
2. ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย	f 8 % 9.0	81 91.0	2.63	มาก
3. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย	f 7 % 7.9	82 92.1	2.61	มาก
4. ช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน	f 23 % 25.8	66 74.2	2.56	มาก
5. ช่วยเน้นรูปร่างเฉพาะส่วนของร่างกาย	f 24 % 27.0	65 73.0	2.42	มาก
6. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น	f 6 % 6.7	83 93.3	2.78	มาก
7. ช่วยพัฒนาความสามารถในการออกกำลังกายและทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น	f 19 % 21.3	70 78.7	2.77	มาก
8. ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ	f 2 % 2.2	87 97.8	2.85	มาก
9. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	f 10 % 11.2	79 88.8	2.82	มาก
รวม	f 124 % 15.5	677 84.5	2.68	มาก

จากตาราง 23 แสดงว่าประชาชนอายุ 41 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 84.5 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.68

ตาราง 24 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปีขึ้นไป ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด (N = 89)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. มีความรักในการออกกำลังกาย	f 6	83	2.83	มาก
	% 6.7	93.3		
2. มีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้	f 10	79	2.58	มาก
	% 11.2	88.8		
3. กิจกรรมมีความตื่นเต้นท้าทาย	f 38	51	2.57	มาก
	% 42.7	57.3		
4. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก	f 9	80	2.69	มาก
	% 10.1	89.9		
5. ต้องการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง	f 29	60	2.62	มาก
	% 32.6	67.4		
6. ต้องการฝึกสมาธิ	f 30	59	2.63	มาก
	% 33.7	66.3		
7. ทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง	f 25	64	2.66	มาก
	% 28.1	71.9		
8. ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส	f 5	84	2.82	มาก
	% 5.6	94.4		
9. ช่วยผ่อนคลายความเครียด	f 2	87	2.82	มาก
	% 2.2	97.8		
10. ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน	f 9	80	2.90	มาก
	% 10.1	89.9		

รวม	f	163	727	2.71	มาก
	%	18.3	81.7		

จากตาราง 24 แสดงว่าประชาชนอายุ 41 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรัก ความชอบและความถนัด คิดเป็นร้อยละ 81.7 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.71

ตาราง 25 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปีขึ้นไป ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 89)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ต้องการพัฒนาดตนเองในการทำกิจกรรมประจำวัน	f 32	57	2.46	มาก
ให้ดีขึ้นมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จเป็นที่	% 36.0	64.0		
ยอมรับในสังคม				
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	f 27	62	2.50	มาก
	% 30.3	69.7		
3. ต้องการมีเพื่อนมากๆ	f 33	56	2.59	มาก
	% 37.1	62.9		
4. ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย	f 61	28	2.36	มาก
	% 68.5	31.5		
5. ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ	f 45	44	2.41	มาก
	% 50.6	49.4		
6. ต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น	f 55	34	2.53	มาก
	% 61.8	38.2		
7. ต้องการการดูแลและได้รับความแนะนำจากบุคคลอื่น	f 43	46	2.50	มาก
	% 48.3	51.7		
8. ต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น	f 20	69	2.62	มาก
	% 22.5	77.5		
9. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยม	f 23	66	2.68	มาก
	% 25.8	74.2		
รวม	f 339	462	2.52	มาก
	% 42.3	57.7		

จากตาราง 25 แสดงว่าประชาชนอายุ 41 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านสังคม คิดเป็น ร้อยละ 57.7 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.52

ตาราง 26 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปีขึ้นไป ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน (N = 89)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	$\bar{X}$	ระดับแรงจูงใจ
1. ต้องการให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	f 34 % 38.2	55 61.8	2.69	มาก
2. เป็นการช่วยเตรียมความพร้อมในการทำงาน	f 31 % 34.8	58 65.2	2.48	มาก
3. มีส่วนช่วยในการส่งเสริมหน้าที่การงาน	f 49 % 55.1	40 44.9	2.23	ปานกลาง
4. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน	f 37 % 41.6	52 58.4	2.60	มาก
5. ช่วยให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	f 63 % 70.8	26 29.2	2.50	มาก
6. ช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น	f 37 % 41.6	52 58.4	2.44	มาก
7. ต้องการได้รับสิทธิพิเศษต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในที่ทำงาน	f 52 % 58.4	37 41.6	2.11	ปานกลาง
8. มีโอกาสได้เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬาระหว่างองค์กร	f 66 % 74.2	23 25.8	2.04	ปานกลาง
9. ต้องการมีเกียรติและชื่อเสียงในองค์กร	f 63 % 70.8	26 29.2	2.36	มาก
รวม	f 432 % 59.9	369 46.1	2.38	มาก

จากตาราง 26 แสดงว่าประชาชนอายุ 41 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 มีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 46.1 โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

จากกลุ่มตัวอย่างที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะตอบแบบสอบถามใน ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม และตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ส่วนตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะไม่มีใครให้ความคิดเห็นเพิ่มเติม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ขั้นตอนการศึกษาวิจัยมีผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบถึงแรงจูงใจของประชาชนในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่ไปออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในจังหวัดชลบุรี จากการสำรวจจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะต่อวันพบว่า มีประชาชนมาออกกำลังกายในสวนสาธารณะต่อนักน้ำประมาณ 350 คน สวนสาธารณะริมทะเลเกาะลอยประมาณ 340 คน สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษาประมาณ 260 คน สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ ร.9 ประมาณ 355 คน และสวนสาธารณะเทศบาลตำบลแหลมฉบังประมาณ 275 คน รวมทั้งสิ้นประมาณ 1,580 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 310 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Random Sampling) โดยมีขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. เลือกแบบเจาะจงสวนสาธารณะจำนวน 5 แห่ง ที่มีประชากรไปใช้บริการในการออกกำลังกายเฉลี่ยวันละ 250 - 350 คน คือ สวนสาธารณะต่อนักน้ำ สวนสาธารณะเทศบาลตำบลแหลมฉบัง สวนสาธารณะริมทะเลเกาะลอย สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา และสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ ร. 9
2. สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญจากประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะทั้ง 5 แห่ง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 310 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษาจากงานวิจัย ผู้เชี่ยวชาญ และเอกสารตำราต่างๆ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติตามลักษณะที่ต้องการศึกษาดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาหาค่าความถี่และค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านความรัก ความชอบและความถนัด ด้านสังคม และด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำผลที่ได้จากข้อเสนอแนะตอนที่ 3 มาเขียนเป็นความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 310 คน เป็นเพศชายจำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 เพศหญิงจำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 ประชาชนที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่มีอายุ 30 ปีลงมาจำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 47.10 ใช้กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดินและวิ่งมากที่สุดจำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 34.5 โดยออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันมากที่สุดจำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 55.2 ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุดคือระหว่าง 16.00 – 20.00 น. จำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 69.7

ตอนที่ 2 แรงงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน
สวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 โดยครอบคลุมเนื้อหา 4 ด้านดังนี้ คือ แรงงใจ
ด้านร่างกาย แรงงใจด้านความรัก ความชอบและความถนัด แรงงใจทางด้านสังคม และ
แรงงใจด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน ผลการวิจัยมีดังนี้

2.1 ในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ โดยรวม
พบว่า ประชาชนมีแรงงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านร่างกาย ด้านความรัก
ความชอบและความถนัด และด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 83.9 , 81.4 , และ 55.2 ตามลำดับ
โดยมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67, 2.67 และ 2.49 ตามลำดับ สำหรับ
ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียง และความก้าวหน้าในการทำงาน มีผลต่อการเลือกกิจกรรม
การออกกำลังกายน้อย คิดเป็นร้อยละ 45.3

2.2 ในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชายในสวนสาธารณะ พบว่า
ประชาชนมีแรงงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านร่างกาย ด้านความรัก ความชอบ
และความถนัด ด้านสังคม และด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน คิดเป็น
ร้อยละ 83.4 , 82.7 , 59.2 , และ 50.5 ตามลำดับ โดยมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย
เท่ากับ 2.69, 2.67, 2.48 และ 2.39 ตามลำดับ

2.3 ในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในสวนสาธารณะ พบว่า
ประชาชนมีแรงงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านร่างกาย ด้านความรัก ความชอบ
และความถนัด และด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 84.4 , 79.9 และ 50.4 ตามลำดับ โดยมี
แรงงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.64 , 2.68 และ 2.49 ตามลำดับ สำหรับด้าน
เกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน มีผลต่อการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย
คิดเป็นร้อยละ 39.2

2.3 ในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปี ลงมา
ในสวนสาธารณะ พบว่า ประชาชนมีแรงงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้านร่างกาย
ด้านความรัก ความชอบและความถนัด และด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 85.2 , 83.0 และ 55.2
ตามลำดับ โดยมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67, 2.67 และ 2.49 ตามลำดับ
สำหรับด้านเกียรติยศ ชื่อเสียง และความก้าวหน้าในการทำงาน มีผลต่อการเลือกกิจกรรม
การออกกำลังกายน้อย คิดเป็นร้อยละ 47.2

2.5 ในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 31 - 40 ปี
ในสวนสาธารณะ พบว่า ประชาชนมีแรงงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย

ด้านร่างกาย ด้านความรัก ความชอบและความถนัด และด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 80.6 , 77.7 และ 52.9 ตามลำดับ โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67, 2.64 และ 2.43 ตามลำดับ สำหรับด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน มีผลต่อการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายน้อย คิดเป็นร้อยละ 40.9

2.6 ในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปีขึ้นไป ในสวนสาธารณะ พบว่า ประชาชนมีแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านร่างกาย ด้านความรัก ความชอบและความถนัด และด้านสังคม คิดเป็นร้อยละ 84.5 , 81.7 และ 57.7 ตามลำดับ โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.68, 2.71 และ 2.52 ตามลำดับ สำหรับด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน มีผลต่อการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายน้อย คิดเป็นร้อยละ 46.1

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย โดยรวมพบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะนั้นต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย ให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้นและทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ผู้วิจัยเห็นว่ากิจกรรมที่ประชาชนเลือกในด้านร่างกายนี้ประชาชนเลือกเพราะทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย และยังช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน เมื่อร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บแล้วก็จะส่งผลให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใส อารมณ์ดี กระปรี้กระเปร่า ดังที่ อวย เกตุสิงห์. (2525 : 190) ได้กล่าวไว้ว่าการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชาติ สามารถพัฒนาคุณภาพในด้านสุขภาพพลานามัย บุคลิกภาพ ตลอดจนลักษณะนิสัย ช่วยเสริมสร้างทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ก่อให้เกิดการพัฒนาในสิ่งต่างๆ สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ โคเฮน และคณะ (Cohen Mansfield, Jiska S. Marx, Marcia and Guralnik, Jack M. 2003 : 242 – 253) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับอุปสรรคและแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 74 – 85 ปี โดยการทดสอบผู้เข้าร่วมจำนวน 324

คน โดยใช้แบบทดสอบถามเรื่องของสุขภาพ ซึ่งมีคำถามเกี่ยวกับอุปสรรคและแรงจูงใจที่เกี่ยวกับสุขภาพ

และการออกกำลังกาย จากนั้นพิจารณาวิธีการในการทำงาน อุปสรรคและแรงจูงใจเป็นตัวแปรที่สำคัญมาก รวมทั้งการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุพบว่าความจำเป็นสำหรับแต่ละบุคคลเป็นสิ่งที่ครอบคลุมอยู่ในการศึกษาสำหรับการนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกาย ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย เพื่อให้มีผลกระทบน้อยลงและอธิบายถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความเข้าใจในอุปสรรคและแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนา ดังที่ สุชา จันทน์เอม (2527 : 101 - 102) ได้กล่าวไว้ว่า แรงจูงใจทางสรีรวิทยา (Physiological Motivation) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการทางร่างกายทั้งหมด เพื่อให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้ และเป็นความต้องการที่จำเป็นตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ ต้องการน้ำ อาหาร ต้องการพักผ่อนและปราศจากโรค เราสามารถวัดระดับความต้องการทางสรีระได้จากการสังเกตพฤติกรรมการกระทำของคนเรา คือ จากความมากน้อยของการกระทำ การเลือกกระทำ และการโต้ตอบสิ่งที่มาขัดขวาง

2. แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ

จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด โดยรวมพบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน รู้สึกผ่อนคลายจากความตึงเครียด อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส ผู้วิจัยเห็นว่าประชาชนเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายอันเนื่องมาจากการมีความรักในการออกกำลังกายและมีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่างๆ เพราะเป็นกิจกรรมที่ง่ายและสะดวก ช่วยผ่อนคลายความเครียด เพราะได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส มีสมาธิทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง ช่วยพัฒนาความมั่นใจในตนเอง และกิจกรรมที่เลือกมีความตื่นเต้นท้าทาย ซึ่งตรงกับที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึงกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อการแสดงออกซึ่งความสามารถและสวຍงามด้วยการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง กระโดด การทำงาน หรือการเล่นกีฬา แต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันตามลักษณะของกิจกรรมนั้นๆ และ จรวยพร ธรณินทร์ (2530 :13) ยังให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าหมายถึง การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กับกิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดิน วิ่งเหยาะหรือการฝึกนักกีฬา ที่มีได้มุ่งเพื่อการแข่งขัน ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ (Murray) (อารี พันธมณี. 2534: 189 - 192 ; อ้างอิงจาก Murray. n.d.) เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการนี้

บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการอันเนื่องจากสภาพสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสภาพทางร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ซึ่งตรงกับความต้องการความสนุกสนาน (Need for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น

3. แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม โดยรวมพบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเพราะเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยม และต้องการการดูแลและได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น ผู้วิจัยเห็นว่าความต้องการทางด้านสังคมของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรีคือต้องการมีเพื่อนใหม่ๆ และมีเพื่อนมากๆ กิจกรรมที่เลือกสะดวกและง่ายต่อการออกกำลังกายอีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมจากประชาชนทั่วไป อยากมีส่วนร่วมกับบุคคลอื่น ต้องการพัฒนาตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน ให้ดีมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จเป็นที่ยอมรับในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ (Murray) (อารี พันธมณี. 2534: 189 - 192 ; อ้างอิงจาก Murray. n.d.) เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Succedanea) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแลและคำแนะนำจากบุคคลอื่น และความคิดเห็นโดยรวมแล้วของประชาชนที่มาออกกำลังกายนั้น สิ่งที่เป็นแรงจูงใจน้อยในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในด้านสังคม คือ ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ และต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น เพราะมาออกกำลังกายเพื่อจุดมุ่งหมายอื่น ดังที่ สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายทุกส่วนมีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมในการอดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน หรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะทำซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

4. แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน โดยรวมพบว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะในจังหวัดชลบุรีมีแรงจูงใจในด้านนี้น้อยเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าประชาชนมีความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ที่ช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ช่วยเตรียมความพร้อมในการทำงาน มีส่วนช่วยในการเพิ่มความสามารถในการทำงานและยังช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษฎา จุลชาติ (2543 : บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องแรงจูงใจของประชาชนหญิงที่เล่นกอล์ฟ ผลการวิจัยพบว่าประชาชนหญิงมีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟอยู่ในระดับปานกลาง 3 ด้าน คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และด้านรายได้และผลประโยชน์ มีแรงจูงใจในด้านสุขภาพและอนามัยอยู่ในระดับมาก และมีแรงจูงใจด้านเกียรติยศชื่อเสียงอยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยที่ประชาชนไม่ได้คิดถึงเรื่องได้รับสิทธิพิเศษต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในที่ทำงาน ไม่ได้คิดถึงว่ามีความไฝฝืนที่จะเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียง ไม่ได้คิดถึงว่ามีโอกาสได้เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬาระหว่างองค์กรและไม่ได้ต้องการมีเกียรติและมีชื่อเสียงในองค์กร ยกเว้นประชาชนชายที่เห็นว่าด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน เป็นแรงจูงใจที่เลือกกิจกรรมในการออกกำลังกาย ในเรื่องของการเพิ่มความสามารถ มีประสิทธิภาพในการทำงาน และเป็นการเตรียมความพร้อมในการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542 : 140 - 142) ที่ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจเกี่ยวกับตนเอง (Self Motives) ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจชนิดนี้ค่อนข้างจะซับซ้อนพอสมควร และเป็นสิ่งผลักดันให้คนเราพยายามปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้น เช่น แรงจูงใจที่เกี่ยวกับความสำเร็จในหน้าที่การงานหรือความสำเร็จในชีวิต เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรให้มีการรวมกลุ่มของสมาชิกที่มาออกกำลังกายในแต่ละประเภทเพื่อแลกเปลี่ยนข่าวสารข้อมูลความรู้ทางการออกกำลังกาย และการแลกเปลี่ยนกันระหว่างกลุ่มเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน
2. ตามสวนสาธารณะที่ให้บริการแก่ประชาชนในการออกกำลังกายควรมีสวนย์หรือห้องปฐมพยาบาลเพื่อรองรับอุบัติเหตุหรืออาการเจ็บป่วยกระทันหันที่เกิดขึ้นกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

ควรทำการวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายในศูนย์ออกกำลังกายเอกชน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ สารจันทร์. (2546). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬาซอฟท์บอล
ในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย 2545. ปรินูญานิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.
- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2530). จิตวิทยาการศึกษาฉบับปรับปรุงใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- กฤษฎา จุลชาติ. (2543). แรงจูงใจในการเล่นกีฬากอล์ฟ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2530). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยส่วนบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช
- เจริญทัศน์ จินตเสรี. (2529). การออกกำลังกายกับการกีฬา. รายงานสัมมนาวิชาการกับ
การกีฬา. กรุงเทพฯ. การกีฬาแห่งประเทศไทย
- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชัยวัฒน์ ใจกระจ่าง. (2547). การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตตรัง 2547. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- दनัย ยานอม. (2538). แรงจูงใจในการเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนัก. ปรินูญานิพนธ์
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธงชัย บุสสี. (2547). แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี.
ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : บริษัทฟิงเกอร์ปรีน แอนด์ มีเดียจำกัด, 2543.
- ภาณุพันธ์ คุ่มวงศ์ดี. (2546). *แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี*. ปรินซ์นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โยธิน ศันสนยุทธ. (2531). *เอกสารคำสอนจิตวิทยา*. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลักขณา สรีวัฒน์ (2530). *จิตวิทยาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2520,มกราคม -ตุลาคม). " การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ". *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ*. 3(1-4) : 43
- _____. (2523). *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัทสำนักพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- _____. (2525,ตุลาคม). " การออกกำลังกายสำคัญไฉน " *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ*. 8(4) : 37
- ศิริโสภาคย์ บุรพาเดช. (2529). *จิตวิทยาทั่วไป*. คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมหมาย ฤทธิบุตร. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- สมหวัง สมใจ. (2520,มกราคม). *การออกกำลังกายและการพักผ่อน* *วารสารสุขภาพ*. 5(4) : 9
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุชา จันทน์เอม. (2527). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ ฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาดา สุธรรมรักษ์. (2531). *เอกสารประกอบการสอนวิชา จต 101 จิตวิทยาเบื้องต้น*. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2539). เอกสารประกอบคำสอนวิชา พล 411 จิตวิทยาการกีฬา.

กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุพัชรา ชีเมเจริญ. (2543). คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิคแดนซ์. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วน
จำกัดพิมพ์อักษร.

สุพิตร สมานิต. (2525,ธันวาคม). "เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี" วารสารสุขศึกษา
พลศึกษาและสันทนาการ. 3(3) : 173

สุรีย์ พันธวิทย์. (2541). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาเสิร์ฟ. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สืบสาย บุญวิบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.

โสภณ ศรีอิสาน. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขต
เทศบาลนครอุดรธานี. พ.ศ. 2546. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

โสภา ชูพิกุลชัย. (2529). ความรู้เบื้องต้นทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด.

อนงค์ บุญอดุลยรัตน์. (2542). กีฬาเพื่อสุขภาพ. สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์.

อนันต์ อัดชู. (2520,มกราคม-ตุลาคม). "การอธิบายเรื่องการพลศึกษาและออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ" วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ. 5(4) : 46

อร่าม ตั้งใจ. (ม.ป.ป.) การฝึกสมรรถภาพทางกาย. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา
การกีฬาแห่งประเทศไทย. อัดสำเนา.

อารี พันธมณี. (2534). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : บริษัทต้นอ้อจำกัด.

อบรม สนิบาล. (ม.ป.ป.) รวมทฤษฎีจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์

อวย เกตุสิงห์. (2525,เมษายน). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย" วารสารสุขศึกษาพลศึกษา
และสันทนาการ. กรุงเทพฯ : 10(2) : 190

Cohen-Mansfield, Jiska, S. Marx, Marcia, Guralnik, Jack M. (2003, April).

Motivators and Barriers to Exercise in an Older Community-Dwelling
Population. *Journal of Aging & Physical Activity* 2(11):242-253.

Hilgard, Ernest R. (1962). *Introduction to Psychology*. New York : Har Court,
Brace World Inc.

Lamp. David R. (1984) *Physiology of Exercise*. New York : Macmillan Publishing.

- Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and personality*. 2ed ed. New York :
Harper & Row,
- Muse, Trish. (2005,june). Motivation and Adherence to Exercise for Older Adults.
Topics in Geriatric Rehabilitation. 2(21):107-115.
- Parish, Loraine E. and Treasure, Darren C. (2003,JUNE). "Physical Activity and
Situational Motivation in Physical Education : Influence of the Motivational
Climate and Perceived Ability. *Research Quarterly for Exercise & Sport*.
2(74):173

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

แบบสอบถามมีทั้งสิ้น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและแรงจูงใจด้านอื่นที่มีส่วนทำให้เลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับรายละเอียดของท่านหรือ
เติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ

☐ หญิง

☐ ชาย

2. อายุ

☐ 30 ปีลงมา

☐ 31 - 40 ปี

☐ 41 ปีขึ้นไป

3. กิจกรรมการออกกำลังกาย

☐ เดินและวิ่ง

☐ ไทเก๊ก

☐ ฟุตบอล

☐ ตะกร้อ

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

☐ แอโรบิกแดนซ์

☐ กายบริหาร

☐ ขี่จักรยาน

☐ แบดมินตัน

4. วันที่ใช้ในการออกกำลังกาย

- ☐ ทุกวัน
 ☐ 1 วันต่อสัปดาห์
☐ 2 วันต่อสัปดาห์
 ☐ 3 วันต่อสัปดาห์
☐ วันเว้นวัน
 ☐ วันจันทร์ – วันศุกร์
☐ วันเสาร์ – วันอาทิตย์
 ☐ เฉพาะวันหยุดพิเศษ
☐ วันใดก็ได้เมื่อมีเวลาว่าง
 ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

5. เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย

- ☐ 06.00 – 08.00 น.
 ☐ 12.00 – 13.00 น.
☐ 16.00 – 20.00 น.
 ☐ 06.00 – 08.00 น. และ 16.00 – 20.00 น.
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ

- จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2549
- แรงจูงใจด้านร่างกาย
 - แรงจูงใจด้านความรัก ความชอบและความถนัด
 - แรงจูงใจด้านสังคม
 - แรงจูงใจด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่างๆ ในตาราง แล้วพิจารณาว่าท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเพราะอะไรแล้วพิจารณาว่าแรงจูงใจที่ทำให้ท่านตัดสินใจเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับใด ซึ่งในแต่ละข้อจะมีคำตอบอยู่และทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับแรงจูงใจของท่าน

ตัวอย่าง

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับของแรงจูงใจ		
			มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน		☒	☒		
2. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย	☒				

หมายเหตุ ในแต่ละด้านจะมีคำตอบให้เลือกในแต่ละข้อ เช่นในข้อที่ 1 ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน ท่านตอบว่าใช่ ให้ท่านเลือกระดับของแรงจูงใจในช่องถัดไป ซึ่งมีอยู่ 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง และน้อย และในข้อ 2 ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย ท่านตอบว่าไม่ใช่ ไม่ต้องระบุระดับของแรงจูงใจ

แรงจูงใจทางด้านร่างกาย

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับของแรงจูงใจ		
			มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน					
2. ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย					
3. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย					
4. ช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน					
5. ช่วยเน้นรูปร่างเฉพาะส่วนของร่างกาย					
6. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น					
7. ช่วยพัฒนาความสามารถในการออกกำลังกายและทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น					
8. ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ					
9. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ					

แรงจูงใจทางด้านความรัก ความชอบและความถนัด

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับของแรงจูงใจ		
			มาก	ปานกลาง	น้อย
1. มีความรักในการออกกำลังกาย					
2. มีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้					
3. กิจกรรมมีความตื่นเต้นท้าทาย					
4. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก					
5. ต้องการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง					
6. ต้องการฝึกสมาธิ					
7. ทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง					
8. ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส					
9. ช่วยผ่อนคลายความเครียด					
10. ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน					

แรงจูงใจทางด้านสังคม

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับของแรงจูงใจ		
			มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ต้องการพัฒนาตนเองในการทำกิจกรรมให้ดีขึ้นและทำให้ประสบผลสำเร็จ					
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่ๆ					
3. ต้องการมีเพื่อนมากๆ					
4. ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย					
5. ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ					
6. ต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น					
7. ต้องการการดูแลและได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น					
8. ต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น					
9. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยม					
10. ทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย					

แรงจูงใจทางด้านเกียรติยศชื่อเสียง และความก้าวหน้าในการทำงาน

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ	ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับของแรงจูงใจ		
			มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น					
2. เป็นการช่วยเตรียมความพร้อมในการทำงาน					
3. มีส่วนช่วยในการส่งเสริมหน้าที่การงาน					
4. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน					
5. ช่วยให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน					
6. ช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น					
7. ได้รับสิทธิพิเศษต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในที่ทำงาน					
8. มีความใฝ่ฝันที่จะเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียง					
9. มีโอกาสได้เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬาระหว่างองค์กร					
10. ต้องการมีเกียรติและชื่อเสียงในองค์กร					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและแรงจูงใจด้านอื่นที่มีส่วนทำให้เลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย

3.1 แรงจูงใจทางด้านร่างกาย

.....

.....

.....

.....

3.2 แรงจูงใจทางด้านความรัก ความชอบและความถนัด

.....

.....

.....

.....

3.3 แรงจูงใจทางด้านสังคม

.....

.....

.....

.....

3.4 แรงจูงใจทางด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

ข้อมูลดิบ

ตาราง 27 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 310)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน	f	64	246	173	66	7
	%	20.6	79.4	70.3	26.8	2.8
2. ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย	f	67	243	149	92	2
	%	20.6	78.4	61.3	37.9	0.8
3. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย	f	73	237	135	95	7
	%	23.5	76.5	57.0	40.1	3.0
4. ช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน	f	67	243	146	92	5
	%	21.6	78.4	60.1	37.9	2.1
5. ช่วยเน้นรูปร่างเฉพาะส่วนของร่างกาย	f	82	228	129	92	7
	%	26.5	73.5	56.6	40.4	3.1
6. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น	f	19	291	229	61	1
	%	6.1	93.9	78.7	21.0	0.3
7. ช่วยพัฒนาความสามารถในการออกกำลังกายและทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น	f	48	262	197	61	4
	%	15.5	84.5	75.2	23.3	1.5
8. ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ	f	7	303	244	55	4
	%	2.3	97.7	80.5	18.2	1.5
9. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	f	23	287	223	63	1
	%	7.4	92.6	77.7	22.0	0.3
รวม	f	450	2340	1625	677	38
	%	16.1	83.9	69.4	30.0	1.6

ตาราง 28 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด (N = 310)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. มีความรักในการออกกำลังกาย	f	22	288	212	74	2
	%	7.1	92.9	73.8	25.7	0.7
2. มีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้	f	35	275	169	103	3
	%	11.3	88.7	61.5	37.5	1.1
3. กิจกรรมมีความตื่นเต้นท้าทาย	f	117	193	99	82	12
	%	37.7	62.3	51.3	42.5	6.2
4. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก	f	33	277	209	63	5
	%	10.6	89.4	75.5	22.7	1.8
5. ต้องการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง	f	91	219	140	75	4
	%	29.4	70.6	63.9	34.2	1.8
6. ต้องการฝึกสมาธิ	f	113	197	113	79	5
	%	36.5	63.5	57.4	40.1	2.5
7. ทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง	f	104	206	148	48	10
	%	33.5	65.5	71.8	23.3	4.9
8. ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส	f	33	277	215	60	2
	%	10.6	89.4	77.6	21.7	0.7
9. ช่วยผ่อนคลายความเครียด	f	8	302	244	53	5
	%	2.6	97.4	80.8	17.5	1.7
10. ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน	f	20	290	235	52	3
	%	6.5	93.5	81.1	17.9	1.0
รวม	f	576	2524	1784	689	51
	%	18.6	81.4	70.7	27.3	2.0

ตาราง 29 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 310)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ต้องการพัฒนาตนเองในการทำกิจกรรมประจำวัน	f	108	202	114	76	12
ให้ดีที่สุดมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จเป็นที่	%	34.8	65.2	56.4	37.6	5.9
ยอมรับในสังคม						
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	f	85	225	115	94	16
	%	27.4	72.6	51.1	41.8	7.1
3. ต้องการมีเพื่อนมาก ๆ	f	119	191	104	75	12
	%	38.4	61.6	54.4	39.3	6.3
4. ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย	f	212	98	56	37	5
	%	68.4	31.6	57.1	37.7	5.1
5. ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ	f	174	136	57	67	12
	%	56.1	43.9	41.9	49.3	8.8
6. ต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น	f	212	98	46	39	13
	%	68.4	31.6	46.9	39.8	13.3
7. ต้องการการดูแลและได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น	f	147	163	96	58	9
	%	47.4	52.6	58.9	35.6	5.5
8. ต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น	f	99	211	112	93	6
	%	31.9	68.1	53.1	44.1	2.8
9. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยม	f	94	216	151	58	7
	%	30.3	69.7	69.9	26.9	3.2
รวม	f	1250	1540	851	597	92
	%	44.8	55.2	55.3	38.8	5.9

ตาราง 30 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน
(N = 310)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ต้องการให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	f	130	180	111	58	11
	%	41.9	58.1	61.7	32.2	6.1
2. เป็นการช่วยเตรียมความพร้อมในการทำงาน	f	124	186	95	79	12
	%	40.0	60.0	51.1	42.5	6.5
3. มีส่วนช่วยในการส่งเสริมหน้าที่การงาน	f	177	133	51	69	13
	%	57.1	42.9	38.3	51.9	9.8
4. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน	f	146	164	102	55	7
	%	47.1	52.9	62.2	33.5	4.3
5. ช่วยให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	f	202	108	48	42	18
	%	65.2	34.8	44.4	38.9	16.7
6. ช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น	f	146	164	87	66	11
	%	47.1	52.9	53.0	40.2	6.7
7. ต้องการได้รับสิทธิพิเศษต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในที่ทำงาน	f	186	124	41	62	21
	%	60.0	40.0	33.1	50.0	16.9
8. มีโอกาสได้เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬาระหว่างองค์กร	f	201	109	37	53	19
	%	64.8	35.2	33.9	48.6	17.4
9. ต้องการมีเกียรติและชื่อเสียงในองค์กร	f	213	97	41	40	16
	%	68.7	31.3	42.3	41.2	16.5
รวม	f	1525	1265	613	524	128
	%	54.7	45.3	48.5	41.4	10.1

ตาราง 31 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชายในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 169)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน	f	45	124	87	33	4
	%	26.6	73.4	70.2	26.6	3.2
2. ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย	f	31	138	91	47	0
	%	18.3	81.7	65.9	34.1	0.0
3. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย	f	36	133	76	51	6
	%	21.3	78.7	57.1	38.3	4.5
4. ช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน	f	41	128	80	46	2
	%	24.3	75.7	62.5	35.9	1.6
5. ช่วยเน้นรูปร่างเฉพาะส่วนของร่างกาย	f	49	120	66	54	0
	%	29.0	71.0	55.0	45.0	0.0
6. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น	f	13	156	132	24	0
	%	7.7	92.3	84.6	15.4	0.0
7. ช่วยพัฒนาความสามารถในการออกกำลังกายและทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น	f	22	147	117	28	2
	%	13.0	87.0	79.6	19.0	1.4
8. ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ	f	3	166	139	23	4
	%	1.8	98.2	83.7	13.9	2.4
9. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	f	12	157	124	33	0
	%	7.1	92.9	79.0	21.0	0.0
รวม	f	252	1269	912	339	18
	%	16.6	83.4	71.9	26.7	1.4

ตาราง 32 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชายในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด (N = 169)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. มีความรักในการออกกำลังกาย	f	8	161	124	37	0
	%	4.7	95.3	77.0	23.0	0.0
2. มีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้	f	13	156	97	57	2
	%	7.7	92.3	62.2	36.5	1.3
3. กิจกรรมมีความตื่นเต้นท้าทาย	f	59	110	54	45	11
	%	34.9	65.1	49.1	40.9	10.0
4. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก	f	17	152	115	35	2
	%	10.1	89.9	75.7	23.0	1.3
5. ต้องการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง	f	47	122	75	44	3
	%	27.8	72.2	61.5	36.1	2.5
6. ต้องการฝึกสมาธิ	f	63	106	61	45	0
	%	37.3	62.7	57.5	42.5	0.0
7. ทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง	f	52	117	78	31	8
	%	30.7	69.2	66.7	26.5	6.8
8. ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส	f	21	148	122	25	1
	%	12.4	87.6	82.4	16.9	0.7
9. ช่วยผ่อนคลายความเครียด	f	2	167	140	26	1
	%	1.2	98.8	83.8	15.6	0.6
10. ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน	f	11	158	123	34	1
	%	6.5	93.5	77.8	21.5	0.6
รวม	f	293	1397	989	379	29
	%	17.3	82.7	70.8	27.1	2.1

ตาราง 33 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชายในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 169)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ต้องการพัฒนาตนเองในการทำกิจกรรมประจำวัน	f	55	114	63	42	9
ให้ดีมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จเป็นที่	%	32.5	67.5	55.3	36.8	7.9
ยอมรับในสังคม						
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	f	49	120	55	59	6
	%	29.0	71.0	45.8	49.2	5.0
3. ต้องการมีเพื่อนมาก ๆ	f	58	111	56	50	5
	%	34.3	65.7	50.5	45.0	4.5
4. ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย	f	100	69	36	29	4
	%	59.2	40.8	52.2	42.0	5.8
5. ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ	f	85	84	39	38	7
	%	50.3	49.7	46.4	45.2	8.3
6. ต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น	f	104	65	27	30	8
	%	61.5	38.5	41.5	46.2	12.3
7. ต้องการการดูแลและได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น	f	72	97	60	34	3
	%	42.6	57.4	61.9	35.1	3.1
8. ต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น	f	49	120	66	53	1
	%	29.0	71.0	55.0	44.0	0.8
9. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยม	f	48	121	82	36	3
	%	28.4	71.6	67.8	29.8	2.5
รวม	f	620	901	484	371	46
	%	40.8	59.2	53.7	41.2	5.1

ตาราง 34 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชายในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน
(N = 169)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ต้องการให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	f	65	104	72	29	3
	%	38.5	61.5	69.2	27.9	2.9
2. เป็นการช่วยเตรียมความพร้อมในการทำงาน	f	58	111	64	41	6
	%	34.3	65.7	57.7	36.9	5.4
3. มีส่วนช่วยในการส่งเสริมหน้าที่การงาน	f	80	89	37	44	8
	%	47.3	52.7	41.6	49.4	9.0
4. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน	f	68	101	63	33	5
	%	40.2	59.8	62.4	32.6	5.0
5. ช่วยให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	f	101	68	33	22	13
	%	59.8	40.2	48.5	32.4	19.1
6. ช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น	f	75	94	54	32	8
	%	44.4	55.6	57.5	34.0	8.5
7. ต้องการได้รับสิทธิพิเศษต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในที่ทำงาน	f	96	73	30	30	13
	%	56.8	43.2	41.1	41.1	17.8
8. มีโอกาสได้เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬาระหว่างองค์กร	f	102	67	18	36	13
	%	60.4	39.6	26.9	53.7	19.4
9. ต้องการมีเกียรติและชื่อเสียงในองค์กร	f	108	61	21	32	8
	%	63.9	36.1	34.4	52.5	13.1
รวม	f	753	768	392	299	77
	%	49.5	50.5	51.1	38.9	10.0

ตาราง 35 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 141)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน	f	19	122	86	33	3
	%	13.5	86.5	70.5	27.0	2.5
2. ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย	f	36	105	58	45	2
	%	25.5	74.5	55.2	42.9	1.9
3. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย	f	37	104	59	44	1
	%	26.2	73.8	56.7	42.3	1.0
4. ช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน	f	26	115	66	46	3
	%	18.4	81.6	57.4	40.0	2.6
5. ช่วยเน้นรูปร่างเฉพาะส่วนของร่างกาย	f	33	108	63	38	7
	%	23.4	76.6	58.3	35.2	6.5
6. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น	f	6	135	97	37	1
	%	4.3	95.7	71.9	27.4	0.7
7. ช่วยพัฒนาความสามารถในการออกกำลังกายและทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น	f	26	115	80	33	2
	%	18.4	81.6	69.6	28.7	1.7
8. ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ	f	4	137	105	32	0
	%	2.8	97.2	76.6	23.4	0.0
9. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	f	11	130	99	30	1
	%	7.8	92.2	76.2	23.1	0.8
รวม	f	198	1071	713	338	20
	%	15.6	84.4	66.6	31.6	1.8

ตาราง 36 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด (N = 141)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. มีความรักในการออกกำลังกาย	f	14	127	88	37	2
	%	9.9	90.1	69.3	29.1	1.6
2. มีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้	f	22	119	72	46	1
	%	15.6	84.4	60.5	38.7	0.8
3. กิจกรรมมีความตื่นเต้นท้าทาย	f	58	83	45	37	1
	%	41.1	58.9	54.2	44.6	1.2
4. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก	f	16	125	94	28	3
	%	11.3	88.7	75.2	22.4	2.4
5. ต้องการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง	f	44	97	65	31	1
	%	31.2	68.8	67.0	32.0	1.0
6. ต้องการฝึกสมาธิ	f	51	90	52	34	4
	%	36.2	63.8	57.8	37.8	4.4
7. ทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง	f	52	89	70	17	2
	%	36.9	63.1	78.7	19.1	2.2
8. ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส	f	12	129	93	35	1
	%	8.5	91.5	72.1	27.1	0.8
9. ช่วยผ่อนคลายความเครียด	f	6	135	104	27	4
	%	4.3	95.7	77.0	20.0	3.0
10. ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน	f	9	132	112	18	2
	%	6.4	93.6	84.4	13.6	1.5
รวม	f	284	1126	795	310	21
	%	20.1	79.9	70.6	27.5	1.9

ตาราง 37 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 141)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ต้องการพัฒนาตนเองในการทำกิจกรรมประจำวัน	f	53	88	51	34	3
ให้ดีมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จเป็นที่	%	37.6	62.4	58.0	38.6	3.4
ยอมรับในสังคม						
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	f	36	105	60	35	10
	%	25.5	74.5	57.1	33.3	9.5
3. ต้องการมีเพื่อนมาก ๆ	f	60	81	48	25	8
	%	42.6	57.4	59.3	30.9	9.9
4. ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย	f	112	29	18	8	3
	%	79.4	20.6	62.1	27.6	10.3
5. ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ	f	89	52	20	29	3
	%	63.1	36.9	38.5	55.8	5.8
6. ต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น	f	108	33	19	9	5
	%	76.6	23.4	57.6	27.3	15.2
7. ต้องการการดูแลและได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น	f	75	66	36	24	6
	%	53.2	46.8	54.5	36.4	9.1
8. ต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น	f	50	91	46	40	5
	%	35.5	64.5	50.5	44.0	5.5
9. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยม	f	46	95	69	22	4
	%	32.6	67.4	72.6	23.2	4.2
รวม	f	629	640	367	226	47
	%	49.6	50.4	57.3	35.4	7.3

ตาราง 38 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนหญิงในสวนสาธารณะ
จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน
(N = 141)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ต้องการให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	f	65	76	39	29	8
	%	46.1	53.9	51.3	38.2	10.5
2. เป็นการช่วยเตรียมความพร้อมในการทำงาน	f	66	75	31	38	6
	%	46.8	53.2	41.3	50.7	8.0
3. มีส่วนช่วยในการส่งเสริมหน้าที่การงาน	f	97	44	14	25	5
	%	68.8	31.2	31.8	56.8	11.4
4. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน	f	78	63	39	22	2
	%	55.3	44.7	61.9	34.9	3.2
5. ช่วยให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	f	101	40	15	18	7
	%	71.6	28.4	37.5	45.0	17.5
6. ช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น	f	71	70	33	34	3
	%	50.4	49.6	47.1	48.6	4.3
7. ต้องการได้รับสิทธิพิเศษต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในที่ทำงาน	f	90	51	11	32	8
	%	63.8	36.2	21.6	62.7	15.7
8. มีโอกาสได้เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬาระหว่างองค์กร	f	99	42	19	17	6
	%	70.2	29.8	45.2	40.5	14.3
9. ต้องการมีเกียรติและชื่อเสียงในองค์กร	f	105	36	20	8	8
	%	74.5	25.5	55.6	22.2	22.2
รวม	f	772	497	221	223	53
	%	60.8	39.2	44.5	44.8	10.7

ตาราง 39 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปีลงมา
 ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 146)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน	f	21	125	89	31	5
	%	14.4	85.6	71.2	24.8	4.0
2. ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย	f	39	107	67	39	1
	%	58.2	44.0	62.6	36.4	0.9
3. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย	f	45	101	56	43	2
	%	30.8	69.2	55.4	42.6	2.0
4. ช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน	f	25	121	75	44	2
	%	17.1	82.9	62.0	36.4	1.7
5. ช่วยเน้นรูปร่างเฉพาะส่วนของร่างกาย	f	37	109	67	39	3
	%	25.3	74.7	61.5	35.8	2.8
6. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น	f	8	138	108	29	1
	%	5.5	94.5	78.3	21.0	0.7
7. ช่วยพัฒนาความสามารถในการออกกำลังกายและทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น	f	9	137	101	33	3
	%	6.2	93.8	73.7	24.1	2.2
8. ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ	f	3	143	108	31	4
	%	2.1	97.9	75.5	21.7	2.8
9. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	f	8	138	104	34	0
	%	5.5	94.5	75.4	24.6	0.0
รวม	f	195	1119	775	323	21
	%	14.8	85.2	69.3	28.9	1.8

ตาราง 40 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปีลงมาในสวน
สาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด (N = 146)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. มีความรักในการออกกำลังกาย	f	9	137	100	36	1
	%	6.2	93.8	73.0	26.3	0.7
2. มีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้	f	10	136	85	51	0
	%	6.8	93.2	62.5	37.5	0.0
3. กิจกรรมมีความตื่นเต้นท้าทาย	f	53	93	39	47	7
	%	36.3	63.7	41.9	50.5	7.5
4. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก	f	18	128	101	25	2
	%	12.3	87.7	78.9	19.5	1.6
5. ต้องการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง	f	36	110	73	36	1
	%	24.7	75.3	66.4	32.7	0.9
6. ต้องการฝึกสมาธิ	f	49	97	54	42	1
	%	33.6	66.4	55.7	43.3	1.0
7. ทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง	f	46	100	70	25	5
	%	31.5	68.5	70.0	25.0	5.0
8. ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส	f	14	132	100	31	1
	%	9.6	90.4	75.8	23.5	0.8
9. ช่วยผ่อนคลายความเครียด	f	3	143	115	27	1
	%	2.1	97.9	80.4	18.9	0.7
10. ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน	f	10	136	110	24	2
	%	6.8	93.2	80.9	17.6	1.5
รวม	f	248	1212	847	344	21
	%	17.0	83.0	69.9	28.4	1.7

ตาราง 41 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปีลงมาในสวน
สาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 146)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ต้องการพัฒนาตนเองในการทำกิจกรรมประจำวัน	f	47	99	56	35	8
ให้ดีมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จเป็นที่	%	32.2	67.8	56.6	35.4	8.1
ยอมรับในสังคม						
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	f	35	111	53	51	7
	%	24.0	76.0	47.7	49.5	6.3
3. ต้องการมีเพื่อนมาก ๆ	f	53	93	48	39	6
	%	36.3	63.7	51.6	41.9	6.5
4. ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย	f	104	42	28	13	1
	%	71.2	28.8	66.7	31.0	2.4
5. ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ	f	86	60	24	32	4
	%	58.9	41.1	40.0	53.3	6.7
6. ต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น	f	102	44	17	20	7
	%	69.9	30.1	38.6	45.5	15.9
7. ต้องการการดูแลและได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น	f	67	79	53	23	3
	%	45.9	54.1	67.1	29.1	3.8
8. ต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น	f	50	96	44	49	3
	%	34.2	65.8	45.8	51.0	3.1
9. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยม	f	44	102	69	32	1
	%	30.1	69.9	67.6	31.4	1.0
รวม	f	588	726	392	294	40
	%	44.8	55.2	54.0	40.5	5.5

ตาราง 42 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 30 ปีลงมาใน
 ส่วนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้า
 ในการทำงาน (N = 146)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ต้องการให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	f	62	84	49	31	4
	%	42.5	57.5	58.3	36.9	4.8
2. เป็นการช่วยเตรียมความพร้อมในการทำงาน	f	63	83	40	36	7
	%	43.2	56.8	48.2	43.4	8.4
3. มีส่วนช่วยในการส่งเสริมหน้าที่การงาน	f	80	66	27	35	4
	%	54.8	45.2	40.9	53.0	6.1
4. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน	f	70	76	48	24	4
	%	47.9	52.1	63.2	31.6	5.3
5. ช่วยให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	f	89	57	30	16	11
	%	61.0	39.0	52.6	28.1	19.3
6. ช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น	f	65	81	45	33	3
	%	44.5	55.5	55.6	40.7	3.7
7. ต้องการได้รับสิทธิพิเศษต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในที่ทำงาน	f	86	60	26	26	8
	%	58.9	41.1	43.3	43.3	13.3
8. มีโอกาสได้เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬาระหว่างองค์กร	f	84	62	31	20	11
	%	57.5	42.5	50.0	32.3	17.1
9. ต้องการมีเกียรติและชื่อเสียงในองค์กร	f	95	51	28	16	7
	%	65.1	34.9	54.9	31.4	13.7
รวม	f	694	620	324	237	59
	%	52.8	47.2	52.3	38.2	9.5

ตาราง 43 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 31 - 40 ปี

ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 75)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน	f	18	57	41	16	0
	%	24.0	76.0	71.9	28.1	0.0
2. ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย	f	20	55	31	23	1
	%	26.7	73.3	56.4	41.8	1.8
3. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย	f	21	54	27	24	3
	%	28.0	72.0	50.0	44.4	5.6
4. ช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน	f	19	56	32	23	1
	%	25.3	74.7	57.1	41.1	1.8
5. ช่วยเน้นรูปร่างเฉพาะส่วนของร่างกาย	f	21	54	32	21	1
	%	28.0	72.0	59.3	38.9	1.9
6. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น	f	5	70	56	14	0
	%	6.7	93.3	80.0	20.0	0.0
7. ช่วยพัฒนาความสามารถในการออกกำลังกายและทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น	f	20	55	41	14	0
	%	26.7	73.3	74.5	25.5	0.0
8. ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ	f	2	73	62	11	0
	%	2.7	97.3	84.9	15.1	0.0
9. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	f	5	70	53	17	0
	%	6.7	93.3	75.7	24.3	0.0
รวม	f	131	544	375	163	6
	%	19.4	80.6	68.9	30.0	1.1

ตาราง 44 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 31 – 40 ปี
 ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด
 (N = 75)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. มีความรักในการออกกำลังกาย	f	7	68	43	24	1
	%	9.3	90.7	63.2	35.3	1.5
2. มีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้	f	15	60	36	23	1
	%	20.0	80.0	60.0	38.3	1.7
3. กิจกรรมมีความตื่นเต้นท้าทาย	f	26	49	28	19	2
	%	34.7	65.3	57.1	38.8	4.1
4. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก	f	6	69	50	19	0
	%	8.0	92.0	72.5	27.5	0.0
5. ต้องการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง	f	26	49	28	20	1
	%	34.7	65.3	57.1	40.8	2.0
6. ต้องการฝึกสมาธิ	f	35	40	21	18	1
	%	46.7	53.3	52.5	45.0	2.5
7. ทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง	f	34	41	31	9	1
	%	45.3	54.7	75.6	22.0	2.4
8. ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส	f	14	61	46	14	1
	%	18.7	81.3	75.4	23.0	1.6
9. ช่วยผ่อนคลายความเครียด	f	3	72	55	16	1
	%	4.0	96.0	76.4	22.2	1.4
10. ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน	f	1	74	52	21	1
	%	1.3	98.7	70.3	28.4	1.4
รวม	f	167	583	390	183	10
	%	22.3	77.7	66.9	31.4	1.7

ตาราง 45 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 31 - 40 ปี
 ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 75)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ต้องการพัฒนาตนเองในการทำกิจกรรมประจำวัน	f	29	46	29	16	1
ให้ดีขึ้นมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จเป็นที่	%	38.7	61.3	63.0	34.8	2.2
ยอมรับในสังคม						
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	f	23	52	27	20	5
	%	30.7	69.3	51.9	38.5	9.6
3. ต้องการมีเพื่อนมาก ๆ	f	32	43	21	17	5
	%	42.7	57.3	48.8	39.5	11.6
4. ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย	f	45	30	13	16	1
	%	60.0	40.0	43.3	53.3	3.3
5. ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ	f	43	32	12	19	1
	%	57.3	42.7	37.5	59.4	3.1
6. ต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น	f	53	22	9	10	3
	%	70.7	29.3	40.9	45.5	13.6
7. ต้องการการดูแลและได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น	f	37	38	16	20	2
	%	49.3	50.7	42.1	52.6	5.3
8. ต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น	f	29	46	23	22	1
	%	38.7	61.3	50.0	47.8	2.2
9. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยม	f	27	48	33	13	2
	%	36.0	64.0	68.8	27.1	4.1
รวม	f	318	357	183	153	21
	%	47.1	52.9	51.3	42.9	5.8

ตาราง 46 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 31 – 40 ปี
 ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้า
 ในการทำงาน (N = 75)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ต้องการให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	f	34	41	22	14	5
	%	45.3	54.7	53.7	34.1	12.2
2. เป็นการช่วยเตรียมความพร้อมในการทำงาน	f	30	45	24	19	2
	%	40.0	60.0	53.3	42.2	4.4
3. มีส่วนช่วยในการส่งเสริมหน้าที่การงาน	f	48	27	8	17	2
	%	64.0	36.0	29.6	63.0	7.4
4. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน	f	39	36	22	12	2
	%	52.0	48.0	61.1	33.3	5.6
5. ช่วยให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	f	50	25	7	11	7
	%	66.7	33.3	28.0	44.0	28.0
6. ช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น	f	44	31	15	12	4
	%	58.7	41.3	48.4	38.7	12.9
7. ต้องการได้รับสิทธิพิเศษต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในที่ทำงาน	f	48	27	3	19	5
	%	64.0	36.0	11.1	70.4	18.5
8. มีโอกาสได้เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬาระหว่างองค์กร	f	51	24	3	15	6
	%	68.0	32.0	12.5	62.5	25.0
9. ต้องการมีเกียรติและชื่อเสียงในองค์กร	f	55	20	5	10	5
	%	73.3	26.7	25.0	50.0	25.0
รวม	f	399	276	109	129	38
	%	59.1	40.9	39.5	46.7	13.8

ตาราง 47 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปีขึ้นไป
 ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านร่างกาย (N = 89)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน	f	25	64	43	19	2
	%	28.1	71.9	67.2	29.7	3.1
2. ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย	f	8	81	51	30	0
	%	9.0	91.0	63.0	37.0	0.0
3. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเจ็บป่วย	f	7	82	52	28	2
	%	7.9	92.1	63.4	34.1	2.4
4. ช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน	f	23	66	39	25	2
	%	25.8	74.2	59.1	37.9	3.0
5. ช่วยเน้นรูปร่างเฉพาะส่วนของร่างกาย	f	24	65	30	32	3
	%	27.0	73.0	46.2	49.2	4.6
6. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น	f	6	83	65	18	0
	%	6.7	93.3	78.3	21.7	0.0
7. ช่วยพัฒนาความสามารถในการออกกำลังกายและทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น	f	19	70	55	14	1
	%	21.3	78.7	78.6	20.0	1.4
8. ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ	f	2	87	74	13	0
	%	2.2	97.8	85.1	14.9	0.0
9. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	f	10	79	66	12	1
	%	11.2	88.8	83.5	15.2	1.3
รวม	f	124	677	475	191	11
	%	15.5	84.5	70.2	28.2	1.6

ตาราง 48 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปี ขึ้นไป
 ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านความรัก ความชอบและความถนัด
 (N = 89)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. มีความรักในการออกกำลังกาย	f	6	83	69	14	0
	%	6.7	93.3	83.1	16.9	0.0
2. มีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้	f	10	79	48	29	2
	%	11.2	88.8	60.8	36.7	2.5
3. กิจกรรมมีความตื่นเต้นท้าทาย	f	38	51	32	16	3
	%	42.7	57.3	62.7	31.4	5.9
4. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก	f	9	80	58	19	3
	%	10.1	89.9	72.5	23.8	3.8
5. ต้องการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง	f	29	60	39	19	2
	%	32.6	67.4	65.0	31.7	3.3
6. ต้องการฝึกสมาธิ	f	30	59	39	18	2
	%	33.7	66.3	66.1	30.5	3.4
7. ทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง	f	25	64	46	14	4
	%	28.1	71.9	71.9	21.9	6.3
8. ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส	f	5	84	69	15	0
	%	5.6	94.4	82.1	17.9	0.0
9. ช่วยผ่อนคลายความเครียด	f	2	87	74	10	3
	%	2.2	97.8	85.1	11.5	3.4
10. ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน	f	9	80	73	6	1
	%	10.1	89.9	91.3	7.5	1.3
รวม	f	163	727	547	160	20
	%	18.3	81.7	75.2	22.0	2.8

ตาราง 49 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปี ขึ้นไป
ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านสังคม (N = 89)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ต้องการพัฒนาตนเองในการทำกิจกรรมประจำวันให้ดีมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จเป็นที่ยอมรับในสังคม	f	32	57	29	25	3
	%	36.0	64.0	50.9	43.9	5.3
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	f	27	62	35	23	4
	%	30.3	69.7	56.6	37.1	6.5
3. ต้องการมีเพื่อนมาก ๆ	f	33	56	35	19	2
	%	37.1	62.9	62.5	33.9	3.6
4. ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย	f	61	28	15	8	5
	%	68.5	31.5	53.6	28.6	17.9
5. ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ	f	45	44	23	16	5
	%	50.6	49.4	52.3	36.4	11.4
6. ต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น	f	55	34	22	9	3
	%	61.8	38.2	64.7	26.5	8.8
7. ต้องการการดูแลและได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น	f	43	46	27	15	4
	%	48.3	51.7	58.7	32.6	8.7
8. ต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น	f	20	69	45	22	2
	%	22.5	77.5	65.2	31.9	2.9
9. เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยม	f	23	66	49	13	4
	%	25.8	74.2	74.2	19.7	6.1
รวม	f	339	462	280	150	32
	%	42.3	57.7	60.6	32.5	6.9

ตาราง 50 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 41 ปีขึ้นไป
 ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ด้านเกียรติยศ ชื่อเสียงและความก้าวหน้า
 ในการทำงาน (N = 89)

ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้เพราะ		ไม่ใช่	ใช่	ถ้าใช่โปรดระบุระดับแรงจูงใจ		
				มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ต้องการให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	f	34	55	40	13	2
	%	38.2	61.8	72.7	23.6	3.6
2. เป็นการช่วยเตรียมความพร้อมในการทำงาน	f	31	58	31	24	3
	%	34.8	65.2	53.4	41.4	5.2
3. มีส่วนช่วยในการส่งเสริมหน้าที่การงาน	f	49	40	16	17	7
	%	55.1	44.9	40.0	42.5	17.5
4. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน	f	37	52	32	19	1
	%	41.6	58.4	61.5	36.5	1.9
5. ช่วยให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน	f	63	26	13	13	0
	%	70.8	29.2	50.0	50.0	0.0
6. ช่วยพัฒนาความสามารถในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น	f	37	52	27	21	4
	%	41.6	58.4	51.9	40.4	7.7
7. ต้องการได้รับสิทธิพิเศษต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในที่ทำงาน	f	52	37	12	17	8
	%	58.4	41.6	32.4	45.9	21.6
8. มีโอกาสได้เป็นตัวแทนแข่งขันกีฬาระหว่างองค์กร	f	66	23	3	18	2
	%	74.2	25.8	13.0	78.3	8.7
9. ต้องการมีเกียรติและชื่อเสียงในองค์กร	f	63	26	8	14	4
	%	70.8	29.2	30.8	53.8	15.4
รวม	f	432	369	182	156	31
	%	53.9	46.1	49.3	42.3	8.4

ภาคผนวก ค
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวชุติมา รอดประทับ
วันเดือนปีเกิด	14 ธันวาคม 2523
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้า ศรีราชา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	166 / 47 ตำบลทุ่งสุขลา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	ธุรกิจส่วนตัว
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	166 / 47 ตำบลทุ่งสุขลา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2526	เด็กเล็กก่อนวัยเรียน โรงเรียนอนุบาลวรางค์ลักษณ์ ตำบลศรีราชา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2534	ประถมศึกษา โรงเรียนวัดมโนรม ตำบลทุ่งสุขลา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2537	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนศรีราชา ตำบลศรีราชา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2540	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (การบัญชี) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2542	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (พลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2544	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ. การฝึกและการจัดการกีฬา) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2550	การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ