

แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ
คลาคลแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มิถุนายน 2555

แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ
คลาคลแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

มิถุนายน 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ
คลาศแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มิถุนายน 2555

ธารารัตน์ แสงดาว. (2555). แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถาน
บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553.
ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกาย
ของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ พ.ศ. 2553 จำแนกตามเพศ
ช่วงอายุ อาชีพ และรายได้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ
คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 จำนวน 400 คน จำแนกเป็น
เพศชาย 263 คน เพศหญิง 137 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random
Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ
.91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความ
แปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ่ โดยกำหนด
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอทซ์
ฟิตเนส เซ็นเตอร์ มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 มีแรงจูงใจภายนอก อยู่ในระดับ
มาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83
2. การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของ
สมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553
ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที่ (t-test) พบว่า ระหว่างเพศชาย กับเพศหญิงมี
ความแตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของ
สมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี ปีพ.ศ. 2553
ระหว่างช่วงอายุ ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่ามีความ
แตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่
พบว่าสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี ปี พ.ศ. 2553
ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี และสมาชิกที่อายุ 26-35 ปี มีแรงจูงใจทุกด้านแตกต่างกับสมาชิกที่มีอายุ 36
ปีขึ้นไป
4. การเปรียบเทียบความแตกต่างแรงคะแนนเฉลี่ยของจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของ
สมาชิกที่เลือกใช้สถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553
ระหว่างช่วงรายได้ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่ามีความ
แตกต่างกันทุกด้าน และเมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่าสมาชิกที่มาใช้

สถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี ปี พ.ศ. 2553 ที่มีรายได้ต่ำกว่า 30,000 บาท และสมาชิกที่มีรายได้ 30,001-40,000 บาท มีแรงจูงใจภายใน แตกต่างกับสมาชิกที่มีรายได้สูงกว่า 40,000 บาท ขึ้นไปไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแรงจูงใจ ที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก ที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ระหว่างอาชีพของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่า ไม่แตกต่างกัน



MOTIVATION OF THE MEMBERS TO EXRCISE AT
CLARK HATCH FITNESS CENTER IN NONTHABUR PROVINCE AREA IN 2010



AN ABSTRACT
BY
THARARAT SANGDAOW

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

June 2012

Thararat Sangdaow. (2011). *Motivation to Exercise at Clark Hatch Fitness Center in Nonthaburi Province Area in 2010*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Paoboon Srichaisawat, Asst. Prof. Dr.Namchai Lewan.

The purpose of this research was to study and to compare the motivation to exercise of the members at Clark Hatch Fitness Center in Nonthaburi province area among gender, age, occupation and income. The sample were 400 members (263 males and 137 females) selected by stratified random sampling. The questionnaire developed by the researcher with reliability of .91 was used to collect data. The data were then analyzed in terms of mean, standard deviation, one-way ANOVA, and Cheffe's pairs testing method. The assigned statistical significant level in this research was .05.

The results were as follows.

1. The motivation to exercise of the members at Clark Hatch Fitness Center was found that. When considered in the aspects of Intrinsic and extrinsic motivation, it was found that the intrinsic motivation was at high level and the extrinsic motivation was also at high level 3.83).

2. The comparison of motivation mean scores of male and female members who used exercise services at Clark Hatch Fitness Center in Nonthaburi province area in 2010, it was found that there were significantly differences at the level .05 between the motivation of male and female members in all aspects.

3. The comparison of motivation mean scores with the age levels of the members who used exercise services at Clark Hatch Fitness Center in Nonthaburi province area in 2010, by using One – way Analysis of Variance, it was found that there were significantly differences in all aspects at the level .05. When analyzing pairs differences, it was found that the members whose ages lower than 25 years and the members whose ages between 26-35 years had different motivation, significantly at the level .05, in all aspects comparing with the members whose ages higher than 35 years

4. The comparison of motivation mean scores with the income levels of the members who used exercise services at Clark Hatch Fitness Center in Nonthaburi province area in 2010, by using One – way Analysis of Variance, it was found that there were significantly differences in all aspects at the level .05. When analyzing pairs differences, it was found that the members whose income lower than 30,000 Baht and the members whose income between 30,001-40,000 Baht had significantly different motivation, at the level .05, in all aspects comparing with the members whose income higher than 40,000 Baht.

5. The comparison of motivation mean scores with the occupations of the members who used exercise services at Clark Hatch Fitness Center in Nonthaburi province area in 2010, by using One – way Analysis of Variance, it was found that there was no significantly differences.



ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์

ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553

ของ

นางสาวธารวรัตน์ แสงดาว

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่.....เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2555

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวันย์)

(รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวันย์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ และ รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุงและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทำให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการจัดทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คุณแม่ทองอยู่ สัมฉุน ที่ให้ความรัก ความอบอุ่น ดูแลช่วยเหลือ และสนับสนุนในทุก ๆ ด้านให้ผู้วิจัยตลอดมา ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ ที่มีได้เอื้อนนาม ซึ่งคอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจอยู่เสมอ

คุณค่า และประโยชน์ ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบแด่ บิดา มารดา ครูอาจารย์ทุกท่าน ที่มีส่วนในการวางรากฐานการศึกษาให้แก่ผู้วิจัย ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ทุกท่าน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัย ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ ลุล่วงด้วยดี

ธรรารัตน์ แสงดาว

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
สมมติฐานในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
คำจำกัดความ.....	7
ความหมายของแรงจูงใจ.....	8
ความสำคัญของแรงจูงใจ.....	8
ทฤษฎีแรงจูงใจ.....	9
ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจ.....	13
ประเภทของแรงจูงใจ.....	14
องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ.....	18
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	19
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	19
ความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	21
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	22
สถานบริการการออกกำลังกาย.....	24
แรงจูงใจกับการกีฬาและการออกกำลังกาย.....	27
สถานบริการออกกำลังกายของตลาดแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์.....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	31

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
งานวิจัยในประเทศ.....	34
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	40
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	40
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	40
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	42
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	77
สรุปผลการวิจัย.....	80
อภิปรายผล.....	82
ข้อเสนอแนะ.....	85
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	85
บรรณานุกรม.....	86
ภาคผนวก.....	92
ภาคผนวก ก.....	93
ภาคผนวก ข.....	99
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	101

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	44
2 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของ สมาชิกที่ใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัด นนทบุรีทางด้านแรงจูงใจภายใน.....	46
3 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของ สมาชิกที่ใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัด นนทบุรี ทางด้านแรงจูงใจภายนอก.....	48
4 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของ สมาชิกที่ใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัด นนทบุรี ทางด้านแรงจูงใจภายใน จำแนกตามเพศ.....	50
5 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของ สมาชิกที่ใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัด นนทบุรี ทางด้านแรงจูงใจภายนอก จำแนกตามเพศ.....	52
6 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของ สมาชิกที่ใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัด นนทบุรีปี ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง.....	54
7 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของ สมาชิกที่ใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัด นนทบุรีทางด้านแรงจูงใจภายใน จำแนกตามระดับอายุ.....	55
8 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของ สมาชิกที่ใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัด นนทบุรีทางด้านแรงจูงใจภายนอก จำแนกตามระดับอายุ.....	57
9 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของ สมาชิกที่ใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัด นนทบุรีระหว่างช่วงอายุ ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ ทางเดียว.....	59
10 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของ สมาชิกที่ใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัด นนทบุรีด้านแรงจูงใจภายใน จำแนกช่วงอายุ.....	60

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรีด้านแรงจูงใจภายนอก จำแนกตามอายุ.....	60
12 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของแรงจูงใจโดยรวมที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี จำแนกตามอายุ.....	61
13 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรีด้านแรงจูงใจภายใน จำแนกตามรายได้.....	62
14 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรีด้านแรงจูงใจภายนอก จำแนกตามรายได้.....	64
15 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรีระหว่าง รายได้ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว.....	66
16 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรีด้านแรงจูงใจภายใน จำแนกตามรายได้.....	67
17 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรีด้านแรงจูงใจภายนอก จำแนกตามรายได้.....	67
18 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของแรงจูงใจโดยรวมที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี จำแนกตามรายได้.....	68
19 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรีด้านแรงจูงใจภายใน จำแนกตามอาชีพ.....	69

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
20 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรีด้านแรงจูงใจภายนอก จำแนกตามอาชีพ.....	72
21 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรีระหว่างช่วงอาชีพ ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว	75



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกาย เป็นเรื่องที่ผู้คนกล่าวถึงอยู่เสมอ ในปัจจุบันมีการรณรงค์ให้ออกกำลังกายกันมากขึ้น แต่ปรากฏว่า ผู้ที่จะออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องยังมีไม่มากนัก สิ่งที่สำคัญของการออกกำลังกาย คือต้องเริ่มที่ตัวเองก่อน เพราะไม่มีใครสามารถสร้างสุขภาพที่ดีให้กับเราได้ นอกจากตัวเอง ดังนั้นเราควรรู้หลักในการออกกำลังกายให้ถูกวิธี โดยต้องเริ่มที่ตัวเองก่อน อาจจะเริ่มต้นจากวันละนิดละหน่อย แล้วค่อยๆ เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อย ๆ จนถึงระดับที่เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย

การออกกำลังกายไม่ได้หมายถึงการที่ต้องไปแข่งขันกีฬากับผู้อื่น แต่การออกกำลังกายเป็นการแข่งขันกับตัวเอง ก่อนออกกำลังกายหลายคนมักจะอ้างเหตุผลของการไม่ออกกำลังกาย เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ปัญหาเกี่ยวกับอากาศ ทั้งหมดเป็นข้ออ้างที่จะไม่ออกกำลังกาย แต่ลืมไปว่าการออกกำลังกายอาจจะให้ผลดีมากกว่าสิ่งที่จะเสียไป เป็นที่น่าดีใจว่า การออกกำลังกายให้สุขภาพดี ไม่จำเป็นต้องใช้เวลามาก เพียงแค่วันละครึ่งชั่วโมงก็เพียงพอสำหรับบุคคลที่ไม่ค่อยมีเวลา และก็ไม่ต้องใช้พื้นที่ หรืออุปกรณ์มากมายอะไร มีเพียงพื้นที่ในการเดินก็เพียงพอแล้ว การออกกำลังกายจะทำให้รูปร่างดูดี กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันโรคกระดูกพรุน ป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสดชื่น มีพลังที่จะทำงาน และต่อสู้กับชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข

ดังนั้น มนุษย์ทุกคนจึงควรตระหนักถึงความสำคัญ และให้เวลากับการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งจะมีรูปแบบเป็นอย่างไรนั้น ย่อมเป็นไปตามลักษณะเฉพาะตัว ของผู้ออกกำลังกาย ตามความถนัด ตามความสนใจ ตามลักษณะธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมและขึ้นอยู่กับเป้าหมายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ ดังพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งพระราชทานไว้ ในวันที่ 17 ธันวาคม 2533 ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ความว่า

“ร่างกายของคนเราพื้นฐานธรรมชาติสร้างเพื่อสำหรับใช้ออกแรงใช้แรงมิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืนถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังน้อยจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอับความต้องการธรรมชาติ เสมอทุกวันมิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยให้การทำงานโดยมีประสิทธิภาพ”

การส่งเสริมการออกกำลังกายในประเทศไทย เริ่มมีมากขึ้น ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 โดยการดำเนินงานของ นพ.อุดม โปณะกฤษณะ และคณะ ภายใต้โครงการส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ต่อมา พ.ศ.2528 ก่อตั้งการกีฬาแห่งประเทศไทย ในส่วนของกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัยได้ดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มาตั้งแต่ปีงบประมาณ 2530 ตรงกับช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) โดยจัดเป็นกิจกรรมหนึ่งในกองอนามัยโรงเรียน ตั้งเป็นฝ่ายส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ กองอนามัยโรงเรียนในปี พ.ศ. 2523-2539 จัดตั้งส่วนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำนักส่งเสริมสุขภาพ และช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ได้รับการยกฐานะเป็นกองออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพในปี พ.ศ. 2545 จากการปฏิรูประบบราชการ

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาในฐานะที่เป็นหน่วยงานรับผิดชอบด้านการกีฬาของประเทศไทย ได้ก่อตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติปรับปรุง กระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. 2554 ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญจึงได้ดำเนินการจัดทำแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550 - 2554) เพื่อใช้เป็นกรอบและทิศทางในการพัฒนาการกีฬาของประเทศไทยให้บรรลุเป้าหมายทั้งด้านการพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน การกีฬาเพื่อมวลชน การกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ โดยใช้หลักทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา เสริมสร้างศักยภาพในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และใช้หลักธรรมาภิบาลในการบริหารจัดการการกีฬาแบบบูรณาการทุกภาคส่วน เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มทุกระดับมีโอกาสได้เล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อพัฒนาทักษะด้านการกีฬาขั้นพื้นฐานอย่างถูกต้อง และเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี มุ่งเน้นการปลูกฝังการมีน้ำใจนักกีฬาให้เป็นค่านิยม เกิดความสมานฉันท์ของคนในชาติ (แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 พ.ศ. 2550-2554 กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา) ด้วยการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการบริโภคที่เหมาะสม ดังนั้นการพัฒนาสุขภาพหรือสุขภาวะในช่วงแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 จึงได้ปรับเปลี่ยนกระบวนการพัฒนาใหม่ โดยคำนึงถึงการพัฒนาอย่างบูรณาการเป็นองค์รวม และมีความสมดุลพอดี ที่มุ่งเน้นให้ คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา และ สุขภาพดีเป็นผลจากสังคมดี เพื่อมุ่งสร้าง ระบบสุขภาพพอเพียง เพื่อสร้างให้สุขภาพดี บริการดี สังคมดี ชีวิตมีความสุขอย่างพอเพียงที่เชื่อมโยงกับการสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน ภายใต้แผนปฏิบัติ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554)

ในปัจจุบัน ประชาชนส่วนหนึ่งนิยมไปออกกำลังกาย ที่สถานบริการออกกำลังกายหรือฟิตเนส มากขึ้น เพราะศูนย์ฟิตเนส มีความสะดวกสบายและมีอุปกรณ์ครบครันทันสมัย สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย คลาดแฮทซ์ เป็นสถานบริการออกกำลังกายที่ให้บริการเกี่ยวกับสุขภาพ มีหลายสาขาและแต่ละสาขาก็มีกิจกรรมการให้บริการแก่สมาชิกที่แตกต่างกันออกไป ทำให้มีบุคคลหลาย ๆ สาขาอาชีพมาใช้บริการอย่างมากมาย และจากการที่ผู้วิจัยมีประสบการณ์กับการทำงานที่ คลาดแฮทซ์ จึงต้องการที่จะทราบว่าสมาชิกที่มาใช้บริการของสถานบริการของ คลาดแฮทซ์ ว่ามีแรงจูงใจอย่างไรจึงมาใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายของ คลาดแฮทซ์ และ

แรงจูงใจนี้มีส่วนช่วยให้บุคคลหันมาเอาใจใส่ดูแลสุขภาพมากขึ้นหรือไม่ และทำไมจึงมาใช้บริการที่ คลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ คาดว่าผลจากการวิจัยในครั้งนี้จะสามารถตอบปัญหาดังกล่าว และจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมในการรักษาการออกกำลังกายแก่บุคคลทั่วไปได้เป็นอย่างดี

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ จำแนกตามเพศ ช่วงอายุ อาชีพ และรายได้

ความสำคัญของงานวิจัย

ทำให้ทราบแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของผู้ที่มาใช้สถานบริการออกกำลังกายของ คลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการปรับปรุงในเรื่องของการออกกำลังกายและ ให้บริการต่อผู้ที่เข้ามาใช้บริการให้มีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น และเป็นแนวทางให้สถานบริการ ออกกำลังกาย นำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาคแฮทซ์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี จำนวน 1,450 คน แยกเป็นเพศชาย 965 คน เพศหญิง 485 คน (คลาคแฮทซ์ ไทยแลนด์. 2553)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี จำนวน 1,450 คน แยกเป็นเพศชาย 965 คน เพศหญิง 485 คน จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ ตารางเครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie & Morgan. n.d.) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 306 คน แต่ในงานวิจัยครั้งนี้จะเก็บข้อมูลจำนวน 400 คน จำแนกเป็นเพศชาย 263 คน เพศหญิง 137 คน ซึ่ง ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่

1.1 เพศ

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

2.1 อายุ

2.1.1 ต่ำกว่า 25 ปี

2.1.2 25 - 35 ปี

2.1.3 36 ปีขึ้นไป

3.1 อาชีพ

3.1.1 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

3.1.2 พนักงานบริษัทเอกชน

3.1.3 ธุรกิจส่วนตัว

3.1.4 อื่น ๆ โปรดระบุ.....

4.1 รายได้ (ต่อเดือน)

4.1.1 ต่ำกว่า 30,000 บาท

4.1.2 30,001 – 40,000 บาท

4.1.3 40,000 บาท ขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม คือ แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกาย ของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. แรงจูงใจ หมายถึง ภาวะใด ๆ ก็ตามที่เป็นสิ่งเร้าหรือกระตุ้นให้บุคคลนั้น ๆ กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือแสดงพฤติกรรมออกมา

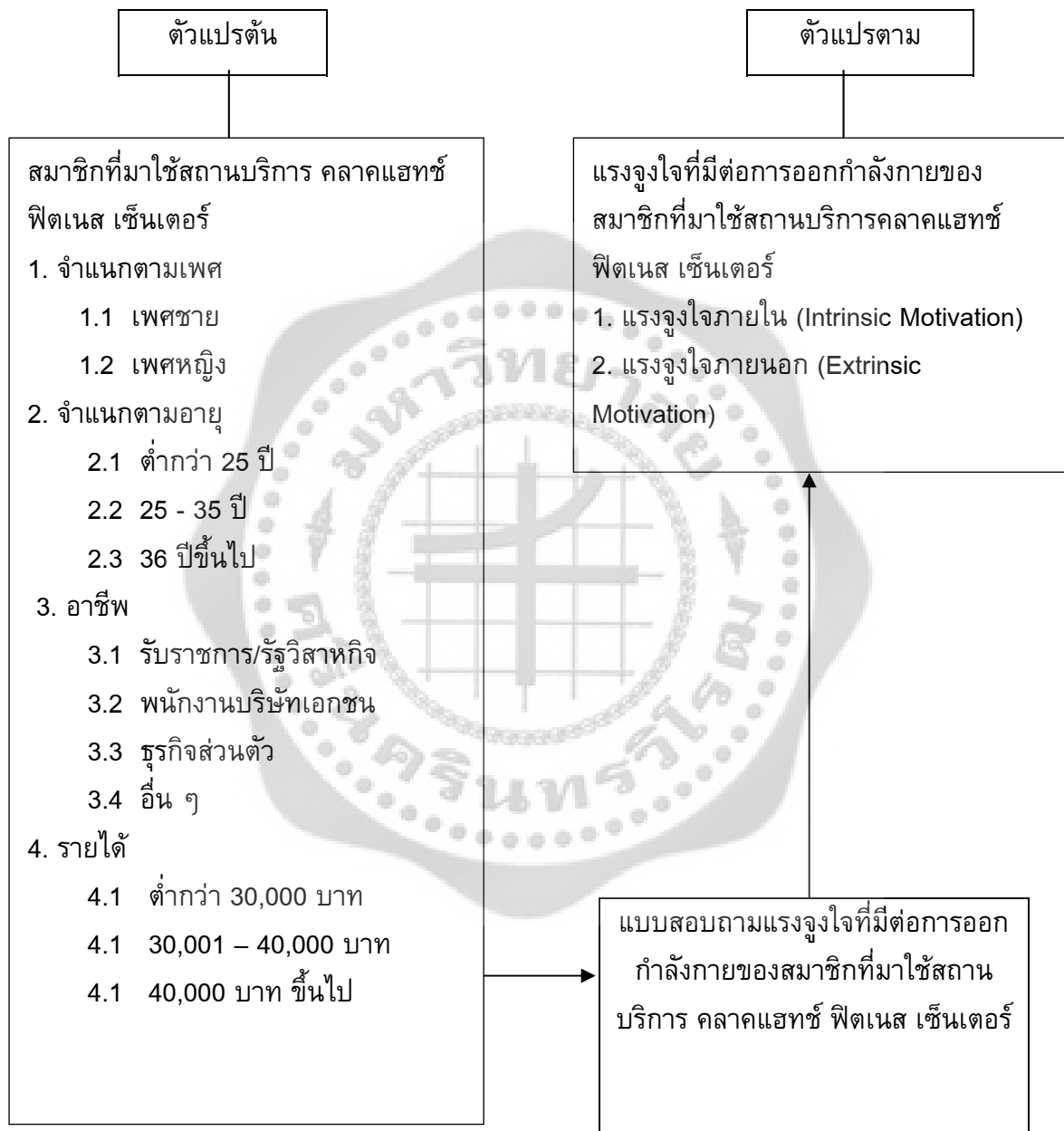
2. สมาชิก หมายถึง สมาชิกที่เข้ามาออกกำลังกายและเล่นกีฬาซึ่งเป็นผู้ที่เข้ามาใช้บริการเป็นรายปีและเป็นครั้งคราว ณ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553

3. การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการปฏิบัติงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานโรคสูง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

4. คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ หมายถึง สถานที่ให้บริการการออกกำลังกาย ที่เปิดให้บริการแก่บุคคลทั่วไป ที่อยู่ในเขตจังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วย 7 สาขา ได้แก่ หมู่บ้านนิชดาธานี (Nichada Thani) พรีเมียมเพอร์ฟิค เพอร์เฟค เดอะวิลล่า (The Villa) พรีเมียมเพอร์ฟิค เพอร์เฟค บางใหญ่ (Bangyai) เพอร์เฟค เพลส รัตนาธิเบศร์ (Perfect Place Rattana Thibet) มณีรินทร์ เลค แอนด์ พาร์ค

(Maneerin Lake & Park) เพอร์เฟค เพลส พระราม 5 (Perfect Place Rama IV) และ มาสเตอร์ คลับ รัตนธิเบศร์ (Master Club-rattanatibet)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. เพศชายและเพศหญิง มีแรงจูงใจในการใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายของ คลาสแอชท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ แตกต่างกัน
2. ช่วงอายุของสมาชิกที่ต่างกัน มีแรงจูงใจในการใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายของ คลาสแอชท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ แตกต่างกัน
3. อาชีพของสมาชิกที่ต่างกัน มีแรงจูงใจในการใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายของ คลาสแอชท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ แตกต่างกัน
4. รายได้ของสมาชิกที่ต่างกัน มีแรงจูงใจในการใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายของ คลาสแอชท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ แตกต่างกัน



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาสนับสนุนแนวทางการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ดังนี้

1. คำจำกัดความ
2. ความหมายของแรงจูงใจ
3. ความสำคัญของแรงจูงใจ
4. ทฤษฎีแรงจูงใจ
5. ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจ
6. ประเภทของแรงจูงใจ
7. องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ
8. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
9. แรงจูงใจกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย (Motivation in Sport and Exercise)
10. สถานบริการออกกำลังกาย คลาสแอโรบิก ฟิตเนส เซนเตอร์
11. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 11.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 11.2 งานวิจัยในประเทศ

คำจำกัดความ

แรงจูงใจ (Motivation) คือสิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำ หรือประพฤติ (Direction and Intensity) ในการเลือกและการคงไว้ของพฤติกรรมของมนุษย์ แรงจูงใจเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะให้ถ้อยเห็น หรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่างๆ และความตั้งใจที่จะประพฤติหรือพยายามที่จะบรรลุตามเป้าหมายประสงค์ ดังนั้น แรงจูงใจจึงเป็นตัวกำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจ ความพยายามที่จะกระทำ มีความมุ่งมั่นที่จะกระทำ หรือปฏิบัติ

แรงจูงใจเกี่ยวข้องกับระดับแรงกระตุ้น แรงจูงใจที่ดีควรมีแรงกระตุ้นที่อยู่ในระดับที่พอเหมาะ กล่าวคือ ไม่สูงหรือไม่ต่ำจนเกินไป แรงกระตุ้นมีค่าเป็นกลาง (Neutral) แต่เมื่อบวกกับความคิดและอารมณ์จะทำให้แรงกระตุ้นนั้นเป็นได้ทั้งบวกและลบ ถ้าเป็นบวกเรียกว่าแรงจูงใจ แต่ในทางตรงกันข้ามหากแรงกระตุ้นบวกกับความคิดที่เป็นลบจะเรียกว่าความวิตกกังวล

ความหมายของแรงจูงใจ

คำว่าแรงจูงใจ (Motivation) มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน คือ คำว่า มูวีรี (Movere) หมายความว่า การเคลื่อนที่ ได้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้มาก ในที่นี้จะขอยกมาบางส่วนที่สำคัญ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย ดังนี้

โสภา ชูพิกุลชัย (2529: 120) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งที่มาเร้าหรือกระตุ้นให้ความต้องการของมนุษย์ได้รับความพึงพอใจ และมีผลกระตุ้นให้พฤติกรรมของมนุษย์บรรลุจุดหมาย

อารีย์ พันธุ์มณี (2534: 179) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง สภาพที่อินทรีย์เกิดความต้องการหรืออยู่ในสภาวะขาดสมดุลก็จะทำให้เกิดแรงขับหรือแรงจูงใจเพื่อผลักดันให้เกิดพฤติกรรม เพื่อทดแทนภาวะการขาดหรือทำให้อินทรีย์อยู่ในภาวะสมดุล แรงจูงใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นเบื้องต้นในการเรียนรู้ และเป็นสิ่งกำหนดทิศทาง และความเข้มข้นของพฤติกรรมให้เกิดขึ้น

ศิริโสภาค บุรพาเดช (2539: 19) กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นกระบวนการที่อินทรีย์ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าให้มีพฤติกรรมมุ่งไปสู่จุดหมายปลายทาง

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542: 138) กล่าวว่า การจูงใจเป็นกระบวนการที่อินทรีย์ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าให้มีพฤติกรรมมุ่งไปสู่จุดหมายปลายทาง ถ้ามีแรงจูงใจมากพฤติกรรมจะมีมาก ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากแรงจูงใจเป็นสำคัญ

ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2547: 110) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำหรือประพฤติ () ในการเลือกและคงไว้ของพฤติกรรม แรงจูงใจจึงเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของคนที่จะให้ถอยหนีหรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่างๆ และเป็นความตั้งใจที่จะบรรลุตามเป้าประสงค์

ความสำคัญของแรงจูงใจ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2539: 40) กล่าวว่าในการฝึกซ้อมนักกีฬา ผู้ฝึกสอนต้องใช้แรงจูงใจ เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจในการฝึกซ้อม สิ่ง que ผู้ฝึกสอนควรปฏิบัติมีดังต่อไปนี้

1. ความสนใจ (Interest) หมายถึงสิ่งที่เป็นแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรสร้างความสนใจก่อนการฝึกซ้อม เช่น การสนทนา การเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้ฝึกสอน เป็นต้น

2. จุดมุ่งหมาย (Objective) หมายถึงสิ่งล่อใจ (Incentive) ที่จะกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจในการฝึกซ้อม เช่น ผู้ฝึกสอนต้องพูดถึงจุดมุ่งหมายของแบบฝึกว่า แบบฝึกนี้ฝึกซ้อมเพื่ออะไร และทำไมจึงต้องฝึกซ้อมแบบฝึกนี้ เป็นต้น

3. สิ่งล่อใจ (Incentive) หมายถึง สิ่งที่ผู้ฝึกสอนใช้เพื่อทำให้นักกีฬาเกิดแรงกระตุ้นและการตื่นตัวในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน วิธีการในการให้สิ่งล่อใจ เช่น การชมเชย การติเตียน การให้รางวัล และการลงโทษ เป็นต้น

4. การทดสอบ (Test) หมายถึง ควรมีการทดสอบความก้าวหน้าของนักกีฬาหลังจากการฝึกซ้อมทักษะหรือฝึกปฏิบัติแบบฝึกต่าง ๆ แล้ว และการทดสอบนักกีฬาก็ควรทำอย่างเสมอ เพื่อให้ นักกีฬาเกิดการตื่นตัว และตั้งใจในการฝึกซ้อม

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

จากความหมายของแรงจูงใจ ที่กล่าวถึงข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า แรงจูงใจเป็นปัจจัยกระตุ้นพฤติกรรมของมนุษย์ บุคคลที่ได้รับแรงจูงใจจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ด้วยความกระตือรือร้น และมีผลให้พฤติกรรมของมนุษย์บรรลุจุดหมายและสามารถอธิบายได้ถึงพฤติกรรมของบุคคลแต่ละบุคคลได้ และสามารถเลือกใช้สิ่งที่เป็นแรงจูงใจให้เหมาะสมกับคุณลักษณะของแต่ละบุคคลเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ

ทฤษฎีแรงจูงใจ

เนื่องจากการศึกษาเรื่องแรงจูงใจเป็นการศึกษาเหตุผลหรือเป้าประสงค์ของการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์และแหล่งที่มาของแรงจูงใจมาจาก 4 แหล่งคือ มาจากองค์ประกอบทางด้านความต้องการพื้นฐานด้านชีววิทยา จากองค์ประกอบด้านอารมณ์ จากองค์ประกอบด้านสติปัญญา และองค์ประกอบด้านสังคมนักจิตวิทยาได้นำองค์ประกอบเหล่านี้มาเป็นแนวคิดในการสร้างทฤษฎี เพื่ออธิบายว่าทำไมมนุษย์จึงแสดงพฤติกรรมที่แสดงอยู่ ความเป็นจริงแล้วไม่มีทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ที่สามารถอธิบายทุกด้านของแรงจูงใจได้ทั้งหมดดังทฤษฎีแรงจูงใจต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ทฤษฎีความต้องการความสุขส่วนตัว (Hedonistic Theory) อบรม สีนภบาล (ม.ป.ป.: 50) ได้กล่าวว่า คนทุกคนมีความต้องการแสวงหาความสุขส่วนตัว ลักษณะความต้องการแสวงหาความสุข จึงเป็นแรงจูงใจหรือตัวเร้าที่ทำให้บุคคลได้กระทำหรือแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา แต่ลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมในแต่ละบุคคลนั้นมีการแสดงออกมาแตกต่างกัน

2. ทฤษฎีสัญชาตญาณ (Instinctual Theory) (สุชาติ สุธรรมรักษ์ (2531: 184) กล่าวว่า สัญชาตญาณเป็นสิ่งที่ติดตัวคนมาตั้งแต่กำเนิด ทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ โดยไม่จำเป็นต้องมีการเรียนรู้ สัญชาตญาณจึงเป็นปฏิกิริยาที่มีผลต่อแรงจูงใจให้บุคคลได้กระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ลักษณะของสัญชาตญาณมีหลายประเภท เช่น สัญชาตญาณเกี่ยวกับการดำรงชีวิต เมื่อร่างกายอยู่ในสภาวะที่ไม่สมดุล ความไม่สมดุลทางด้านร่างกายจะเป็นตัวเร้า หรือเป็นแรงจูงใจให้ร่างกายมีพฤติกรรมต่าง ๆ เกิดขึ้น อันเป็นผลทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตต่อไป ได้ สัญชาตญาณเกี่ยวกับตายบุคคลทุกคนมักจะเกรงกลัวว่าตนเองจะถึงแก่ความตาย จึงทำให้สนใจสุขภาพของตนเอง ในด้านของสัญชาตญาณทางสังคมบุคคลย่อมจะมีการเรียนรู้ มีการลอกเลียนแบบจากประสบการณ์

ตามสภาพสังคมของแต่ละแห่ง ทำให้สัญชาตญาณทางสังคมของแต่ละบุคคลในแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกัน

3. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) โยธิน ศันสนยุท (2531: 150) กล่าวว่า พฤติกรรมและการกระทำของคน มีส่วนสัมพันธ์กัน แรงขับภายในของแต่ละบุคคล แรงขับมีลักษณะที่สำคัญ 2 ลักษณะ คือ แรงขับภายในร่างกาย เป็นแรงขับที่เกิดจากความต้องการของร่างกาย และแรงขับภายนอกร่างกายที่เกิดจากความต้องการทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ซึ่งลักษณะดังกล่าว จะมีผลทำให้คนมีพฤติกรรมที่ต่างกัน แรงขับสามารถแยกออกเป็นแรงขับ เพื่อการอยู่รอดของชีวิต แรงขับฉุกเฉิน แรงขับเพื่อการสืบพันธุ์ แรงขับเพื่อการศึกษา บุคคลจะต้องมีแรงขับเพื่อการอยู่รอดของชีวิตเป็นอันดับแรก

4. ทฤษฎีความคาดหวัง (The Theory of Expectancy) ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962: 252) กล่าวถึง ทฤษฎีนี้ว่า ถ้าความคาดหวังกับสิ่งที่ได้รับแตกต่างกันมากคนเราจะเกิดความผิดหวังหมดกำลังใจ การจัดการความหวังหรือการตั้งจุดมุ่งหมายของคนเราให้อยู่ในระดับความสามารถที่เขาจะทำได้สำเร็จ จะทำให้คนมีกำลังใจที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย จะเห็นได้ว่าในทฤษฎีนี้ความเข้าใจหรือการคาดคะเนการณล่วงหน้า เป็นสิ่งตัดสิน หรือประเมินค่าพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมานั้นคือ พฤติกรรมที่ได้รับการจูงใจให้แสดงออกมากขึ้นอยู่กับการประเมินผลพฤติกรรมที่เคยแสดงออกมา

5. ทฤษฎีการมีเหตุผล (Cognitive Theory) เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของบุคคล เกี่ยวกับการมีเหตุผลที่จะตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ด้วยความจริงใจและมีความคล้อยคลึงกับความเชื่อในระบบการปกครองแบบประชาธิปไตย มีความเชื่อว่าบุคคลมีอิสระที่จะกระทำหรือตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล (อารีย์ พันธุ์ณี. 2538: 186)

6. ทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow. 1970: 35 – 46) เป็นทฤษฎีที่มีชื่อเสียงของมาสโลว์ ซึ่งอธิบายว่า แรงจูงใจของมนุษย์มีลำดับขั้นตอนตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูง มีทั้งหมด 5 ขั้นตอนด้วยกัน คือ ความต้องการทางสรีรวิทยา (Physiological Needs) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) ความต้องการความเป็นเจ้าของ และความต้องการความรัก (Belongingness and Love Needs) ความต้องการความมีศักดิ์ศรีจากตนเองและผู้อื่น (Esteem Needs from Oneself and Other) ความต้องการเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (Self Actualized Needs) แรงจูงใจลำดับต้นต้องได้รับการตอบสนองก่อน แรงจูงใจลำดับต่อ ๆ มา จึงได้รับการตอบสนอง

แรงจูงใจลำดับที่ 1 คือ แรงจูงใจพื้นฐานที่มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองเป็นแรงจูงใจทางสรีรวิทยา เช่น มีอาหารรับประทานไม่โหยหิว มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่มกันร้อนกันหนาว ฯลฯ จึงพัฒนาความต้องการประเภทอื่น ๆ ตามมาได้ ถ้าความต้องการอันดับแรก ยังไม่ได้รับการตอบสนองพอเพียง แรงจูงใจประเภทอื่น ๆ ก็ยากที่จะบังเกิดขึ้นได้

แรงจูงใจลำดับที่ 2 คือ แรงจูงใจเพื่อความปลอดภัยแห่งตนเองและทรัพย์สิน เมื่อต้องการอันดับแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ก็เกิดความต้องการที่จะรักษาชีวิตทรัพย์สินและสิ่งอื่น ๆ ของตนให้มั่นคงปลอดภัย

แรงจูงใจลำดับที่ 3 คือ แรงจูงใจเพื่อเป็นเจ้าของ เช่น ความรู้สึกว่าคุณมีชาติตระกูล มีครอบครัว มีสถาบัน มีครู มีโรงเรียน มีที่ทำงาน ฯลฯ กับความต้องการถูกรักและได้รับผู้อื่น เช่น ต้องการให้มีผู้มาอาหารห่วยและก็ต้องการห่วยโยอาหารเกื้อกูลผู้อื่นเช่นกัน

แรงจูงใจอันดับที่ 4 คือ แรงจูงใจเพื่อการแสวงหาและรักศักดิ์ศรีเกียรติยศ ทั้งด้วยสำนึกของตนเองและด้วยการกล่าวขวัญยกย่องเชิดชูจากผู้อื่น เช่นความต้องมีเกียรติมีหน้า มีตา มีชื่อเสียง เป็นที่ยกย่อง มีความรู้สึกนับถือตนเอง เชิดชูตนเอง

แรงจูงใจลำดับที่ 5 คือ แรงจูงใจเพื่อตระหนักรู้ความสามารถของตน และประพฤติปฏิบัติตนตามความสามารถ และสูงสุดความสามารถ โดยเพ่งเล็งประโยชน์ของบุคคลอื่นและของสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ มาสโลว์เชื่อว่าคนทุกคนมีความมุ่งหมายของชีวิตเพื่อจะเป็นคนโดยสมบูรณ์ในระดับนี้ทั้งสิ้น หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสภาพทางร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง

7. ทฤษฎีความต้องการของเมอร์เรย์ (อาร์รี่ พันธุ์มณี. 2534: 89-92; อ้างอิงจาก Murray. n.d.) เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากการกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการอันเนื่องมาจากสภาพสังคมหรือแรงกระตุ้นจากภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สามารถสรุปได้ ดังนี้

1. ความต้องการที่เอาชนะด้วยการแสดงความก้าวร้าวออกมา (Need for Aggression) เป็นความต้องการที่เอาชนะผู้อื่น เอาชนะสิ่งที่ขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรงมีการต่อสู้ มีการแก้แค้น มีการทำร้ายร่างกายหรือการฆ่าฟันกัน เช่นการพูดประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบเป็นต้น
2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Need for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำตักเตือนหมิ่น ก็จะเกิดความพากเพียรพยายามเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น
3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) เป็นความต้องการที่ยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลดโทษ เช่นการเผาตัวตาย เพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น
4. ความต้องการป้องกันตัวเอง (Need for Defense) เป็นความต้องการที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิจารณ์ การตำหนิติเตียนเพื่อเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ ทั้งปวง
5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) เป็นความต้องการเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง
6. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) เป็นความต้องการที่กระทำให้สิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ พยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อน พยายามใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

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

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Need for Rejection) เป็นความต้องการหรือความปรารถนาของบุคคลในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดีในรั้วกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

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

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

12. ความต้องการสร้างความประทับใจในตนเองให้แก่ผู้อื่น (Need for Exhibition) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจสนุกสนาน แปลกใจ หรือตื่นเต้นในเรื่องราวของตน

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need for Dominance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่น (Need for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชอบในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

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

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Need for Avoidance of Harm) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตราย

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

18. ความต้องการหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่งหรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการจัดสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Need for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ

20. ความต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need for Contrariness) เป็นความต้องการให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น

8. ทฤษฎี ERG (ERG Theory) แอลเดอร์เฟอร์ (Clayton Alderfer. 1983: 110) มีความเชื่อว่า ความต้องการ มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์เช่นเดียวกับ มาสโลว์ แต่ความต้องการตามแนวคิดของ แอลเดอร์เฟอร์ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ด้วยกันคือ

8.1 ความต้องการเพื่อการดำเนินชีวิต (Existence Needs) เป็นความต้องการทางกาย และความต้องการทางวัตถุ ที่ช่วยให้มนุษย์มีชีวิตอยู่รอดได้ เช่น อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย นอกจากนี้ ค่าจ้างแรงงาน ความมั่นคง สวัสดิภาพ ความปลอดภัยก็ยังจัดอยู่ในกลุ่มนี้ เมื่อเปรียบเทียบกับทฤษฎีของ มาสโลว์ ความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตจะรวมส่วนที่เป็นความต้องการทางด้านสรีระทั้งหมดกับบางส่วนของความต้องการความมั่นคงปลอดภัย

8.2 ความต้องการด้านความสัมพันธ์ (Relatedness Needs) เป็นความต้องการที่รวมถึงความต้องการทางสังคม ความต้องการความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การได้รับการยอมรับ การมีชื่อเสียง และการได้รับการยกย่องจากสังคม เมื่อเทียบกับทฤษฎีของ มาสโลว์ ความต้องการด้านความสัมพันธ์จะรวมถึงส่วนที่เป็นความต้องการความมั่นคง ปลอดภัย ความต้องการทางสังคม และบางส่วนของความต้องการเกียรติและศักดิ์ศรี

8.3 ความต้องการด้านความเติบโต (Growth Needs) เป็นความต้องการทั้งหมดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง ความก้าวหน้าในวิชาชีพความภาคภูมิใจในตนเอง ตลอดจนการเข้าใจตนเองและการใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อเทียบกับทฤษฎีของ มาสโลว์ ความต้องการด้านความเจริญเติบโตนี้จะรวมถึง บางส่วนของความต้องการเกียรติและศักดิ์ศรี และความต้องการทำตนให้ประจักษ์ทั้งหมด

จากทฤษฎีที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาทั้งหมดนี้จัดว่าเป็นทฤษฎีแรงจูงใจและเป็นทฤษฎีที่มีผลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลทั้งสิ้น แต่ละทฤษฎีจะมีพื้นฐานความเชื่อและแนวความคิดที่แตกต่างกันออกไป การนำมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงจึงต้องศึกษาในหลายๆ ทฤษฎีและวิเคราะห์แนวความคิดของแต่ละทฤษฎีให้เข้าใจ

ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจ

แรงกระตุ้นจากภายใน เป็นแรงกระตุ้นที่มาจากความเชื่อว่า การเล่นกีฬาจะเกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานสภาพดีขึ้น ได้ผ่อนคลายความเครียด ได้รู้จักคนมากขึ้น ถ้าแรงกระตุ้นมากจะจูงใจให้อยากเล่นมากขึ้น

แรงต้านจากภายใน มาจากความรู้สึกที่ว่า การเล่นกีฬาทำให้เกิดความไม่พอใจ ได้แก่ กลัวเหนื่อย กลัวบาดเจ็บ ถ้าแพ้จะเสียหน้า ไม่ชอบให้โค้ชบังคับ ถ้าแรงต้านมากก็ทำให้แรงจูงใจลดลง

แรงกระตุ้นจากภายนอก ที่สำคัญได้แก่ เงินรางวัล ค่าตอบแทน จะเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้อยากเล่นมากขึ้น แต่ถ้าแรงกระตุ้นจากภายนอกมีมากเกินไป จะทำให้แรงกระตุ้นจากภายในอ่อนกำลังลง คือ ถ้าคนที่เล่นกีฬาเพื่อความพอใจจากการเล่นกีฬา ถูกลดความสำคัญลง ในที่สุดเมื่อไม่มีรางวัลก็จะไม่รู้สึกอยากเล่นกีฬา

คุณค่าของความสำเร็จ ถ้าความสำเร็จนั้นได้มายากก็จะมีคุณค่ามาก มีความหมายมาก เช่น ถ้าสามารถเอาชนะคู่ต่อสู้ที่เหนือชั้นกว่าได้ ย่อมมีความหมายมากกว่า ชนะคู่ต่อสู้ที่อ่อนกว่า ความสำเร็จในแต่ละครั้งจะเป็นแรงจูงใจให้เกิดความต้องการที่จะต้องการเล่นในครั้งต่อไป

อร่าม ตั้งใจ (ม.ป.ป.: 95) กล่าวว่า โอกาสของความสำเร็จ ถ้ามีโอกาสน้อยจะทำให้แรงจูงใจลดลง เช่น การแข่งขันกับคู่ต่อสู้ที่เหนือชั้นกว่ามาก ๆ จนไม่มีโอกาสเอาชนะได้ นักกีฬาจะรู้สึกไม่มีกำลังใจ ไม่อยากเล่น แต่ถ้าโอกาสของความสำเร็จมีมาก ๆ จนไม่มีโอกาสแพ้ได้เลย คุณค่าของความสำเร็จก็จะหมดไป ถึงชนะได้ก็ไม่มีความหมาย ดังนั้นและคุณค่าของความสำเร็จควรอยู่ในระดับที่พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป

ประเภทของแรงจูงใจ

แรงจูงใจ ไม่เพียงแต่กระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ต่างกันเท่านั้น แรงจูงใจยังเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความต้องการ หรือมีความโน้มเอียงที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมมุ่งจุดหมายอีกด้วย ด้วยเหตุผลนี้ จึงมีผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจเป็นอย่างมาก และได้พยายามจำแนกประเภทของแรงจูงใจไปตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ดังนี้

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542: 140 – 142) จำแนกแรงจูงใจออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจเพื่อความอยู่รอด (Survival Motives) เป็นแรงจูงใจที่ช่วยให้คนเราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ แรงจูงใจชนิดนี้มักจะสัมพันธ์กับสิ่งเบื้องต้นที่คนเราต้องการในชีวิต เช่น อาหาร น้ำ อากาศ การขับถ่าย ฯลฯ เป็นต้น
2. แรงจูงใจทางสังคม (Social Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในสังคม อาจได้รับอิทธิพลโดยตรงจากสิ่งเร้าที่บุคคล หรือจากวัตถุที่มองเห็นได้ จับต้องได้ หรือมาจากภาวะสังคมที่มองไม่เห็นก็ได้ เช่น การมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น การเป็นผู้นำ การสร้างมิตร เป็นต้น
3. แรงจูงใจเกี่ยวกับตนเอง (Self Motives) แรงจูงใจชนิดนี้ค่อนข้างซับซ้อนพอสมควร และเป็นสิ่งที่ผลักดันให้พยายามปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้น เช่น แรงจูงใจที่เกี่ยวกับความสำเร็จในหน้าที่การงาน หรือ ความสำเร็จในชีวิต เป็นต้น

แรงจูงใจเกี่ยวกับตนเองและสังคม อาจจำแนกได้ ดังนี้

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

1. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลมีความต้องการที่จะกระทำการต่าง ๆ ทั้งในหน้าที่การงานและเรื่องราวส่วนตัวให้สำเร็จลุล่วง จากผลการวิจัยพบว่า พ่อแม่ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงย่อมมีอิทธิพลที่จะทำให้เด็กเป็นผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงตามด้วย ทั้งนี้เพราะพ่อแม่จะเอาใจใส่เกี่ยวกับการกระทำของเด็กมาตั้งแต่เล็ก ๆ โดยการแสดงความรักใคร่ ตั้งมาตรฐานการกระทำในสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนคอยกระตุ้นแนะนำให้กำลังใจแก่เด็กในการทำกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

1. เป็นผู้ที่มีความบากบั่น พยายาม อดทนเพื่อจะทำงานให้บรรลุเป้าหมาย
2. ต้องการงานให้ดีที่สุด โดยเน้นถึงมาตรฐานที่ดีเลิศของความสำเร็จ
3. ชอบความท้าทายของงาน โดยมุ่งทำงานที่สำคัญให้ประสบความสำเร็จ
4. ชอบแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์
5. ทำงานอย่างมีหลักเกณฑ์ เป็นขั้นตอน และมีการวางแผน
6. ชอบยกเหตุผลมาประกอบคำพูดอยู่เสมอ
7. อยากให้คนอื่นยกย่องว่าทำงานเก่ง

2. แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Affiliation Motive) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับ เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนฝูง และได้รับความนิยมจากบุคคลในกลุ่ม พัฒนาการของแรงจูงใจใฝ่สัมพันธจะเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่น พ่อแม่ที่ไม่ที่ลักษณะการก้าวร้าว ข่มขู่ หรือครอบครัวที่ไม่มีการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นในพี่น้อง สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กเมื่อเติบโตขึ้นมาจะทำให้เป็นคนที่ทำอะไรเพื่อให้ผู้อื่นพอใจเสมอ

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ

1. ชอบผูกมิตรใหม่ และชอบคบเพื่อนมาก ๆ
2. ชอบคบเพื่อนอย่างสนิทสนม
3. ชอบแสดงออกถึงอารมณ์ที่ละเอียดอ่อน เช่น เสียใจเมื่อมีการพลัดพรากหรือหวนซึ่งเมื่ออยู่ใกล้กัน
4. แสดงออกถึงการให้ความสนใจ และยกย่องผู้อื่น

5. จะเน้นถึงการได้รับความชื่นชมจากบุคคลอื่น

6. ชอบทำตนเป็นเพื่อนซื่อสัตย์

3. แรงจูงใจใฝ่อำนาจ (Power Motives) เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ต้องการที่จะมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น สามารถบ่งการผู้อื่นได้ พยายามกระทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ผู้น้อยอยู่ใต้อำนาจ พัฒนาการของความต้องการที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่นอาจมาจากความรู้สึกที่ด้อยต่ำ ไม่ทัดเทียมผู้อื่น มีความรู้สึกว่าตนเอง “ขาด” ทั้งในด้านความเป็นอยู่ และฐานะทางสังคม ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เรียกว่า “ปมเด่น” โดยการแสดงความยิ่งใหญ่ ด้วยการก้าวร้าวออกมาเพื่อลบ “ปมด้อย” นั้น

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่อำนาจสูง

1. ชอบวางตนเป็นหัวหน้ากลุ่ม หรือแสดงอำนาจเหนือผู้อื่น
2. ชอบบงการชี้แนะ บังคับ ควบคุมให้ผู้อื่นคิดหรือกระทำตาม
3. ชอบวางแผนทางการกระทำของกลุ่ม และโน้มน้าวให้ผู้อื่นกระทำตาม
4. ชอบพูดถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่จะพูดในความหมายที่แฝงไว้ในลักษณะที่เหนือผู้อื่น
5. ชอบสัมพันธ์กับคนที่มานอบน้อม ถ่อมตน หรือมาประจบสอพลอ
6. บางครั้งชอบการตัดสินใจกระทำการเสี่ยงภัยอย่างบ้าบิ่น
7. หลีกเลี่ยงการแสดงความรักอ่อนแอออกมาให้ปรากฏ
8. ชอบโต้เถียงกับผู้อื่นที่มีความคิดขัดแย้งกับตน

4. แรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าว (Aggression Motives) เป็นแรงจูงใจชนิดหนึ่งที่มนุษย์แสดงออก โดยวาจาหรือท่าทาง เพื่อขจัดความคับข้องใจ หรือความโกรธที่เกิดขึ้น ซึ่งพฤติกรรมก้าวร้าวนี้ บางครั้งผู้แสดงออกจะพบว่า เมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวออกไปแล้วจะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ของตนในขณะนั้นลงไป พัฒนาการของความก้าวร้าวจะเริ่มเกิดตั้งแต่ในช่วงวัยเด็ก โดยการเลียนแบบจากพ่อแม่ หรือคนใกล้ชิดที่อบรมเลี้ยงดู การที่บุคคลมีความก้าวร้าวหรือมีบุคลิกภาพแบบ “ถือตนเองเป็นใหญ่” (Authoritarian) นั้น เนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่เข้มงวดกดขี่มากเกินไป ทำอะไรผิดนิดหน่อยก็จะถูกดุด่าเสียงดังทำให้เด็กเกิดความรู้สึกโกรธแค้น ขุ่นเคือง แต่เด็กก็ไม่กล้าแสดงอาการตอบโต้แต่จะแสดงความก้าวร้าวออกมากับคนรอบข้าง โดยเฉพาะกับบุคคลที่ด้อยกว่า พฤติกรรมก้าวร้าวนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ยากที่จะหยุดได้ แต่เราสามารถแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวให้ลดลงได้ โดยผู้ใหญ่จะต้องพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่แสดงความก้าวร้าวเอาแต่ใจตนเอง ไม่ใช้คำพูดในเชิงขู่บังคับ แต่พยายามจะสร้างความสัมพันธ์กับเด็กเพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่น และไว้วางใจ เชื่อใจ เราคือผู้ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำ มิใช่ผู้ควบคุม เมื่อนั้นพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กจะลดลง

ผู้มีแรงจูงใจก้าวร้าวจะมีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

1. ถือความคิดเห็นหรือความสำคัญของตนเป็นใหญ่
2. ชอบทำร้ายผู้อื่น ทั้งการทำร้ายด้วยกาย หรือวาจา ผู้ที่มีลักษณะแรงจูงใจแบบนี้มักจะเป็นผู้ที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดมากเกินไป บางครั้งพ่อแม่อาจจะใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรงเกินไป ดังนั้นเด็กจึงหาทางระบายออกกับผู้อื่น หรืออาจจะเนื่องมาจากการเลียนแบบบุคคลหรือจากสิ่งต่างๆ เป็นต้น

5. แรงจูงใจใฝ่พึ่งพา (Dependency Motives) ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่พึ่งพามีลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. ไม่มั่นใจในตนเอง
2. ไม่กล้าตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ด้วยตนเอง มักจะลังเล
3. ไม่กล้าเสี่ยง
4. ต้องการความช่วยเหลือกำลังใจจากผู้อื่น

สาเหตุของการมีแรงจูงใจแบบนี้ก็เพราะการเลี้ยงดูที่พ่อแม่ทะนุถนอมมากเกินไปไม่เปิดโอกาสให้เด็กได้ช่วยเหลือตนเอง ไม่ฝึกหัดให้เด็กได้ตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองในวัยที่เด็กเริ่มจะทำสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2528: 34 – 63) ได้แบ่งประเภทแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังของการแสดงออกของพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

แรงจูงใจภายใน หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในบุคคล โดยไม่มีรางวัลหรือสิ่งล่อใจภายนอกมาเป็นแรงกระตุ้นให้ทำพฤติกรรมนั้นๆ แรงจูงใจภายในเป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน เต็มใจที่จะเล่น โดยถือว่าการบรรลุในกิจกรรมนั้นๆ เป็นรางวัลอยู่แล้ว ตัวอย่างของแรงจูงใจภายในได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็น ความรัก ความสนใจ ความสนุกสนาน ความสำเร็จ ความพึงพอใจ ความศรัทธา ความซาบซึ้ง เป็นต้น แรงจูงใจภายในเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และมีผลทำให้การทำกิจกรรมนั้นๆ เช่น การจัดโปรแกรมการฝึกให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละกลุ่ม การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้กับนักกีฬา เพื่อให้ให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์ผลสำเร็จ และปรับปรุงบุคลิกภาพของผู้ฝึกสอนเพื่อให้นักกีฬาเกิดความศรัทธาเป็นต้น

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

แรงจูงใจภายนอก หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคล ซึ่งมีผลต่อการกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามความต้องการหรือตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ แรงจูงใจภายนอก ได้แก่ การแข่งขันการร่วมมือ การให้รางวัล การลงโทษ การยกย่อง การชมเชย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะให้นักกีฬาเกิดความมานะพยายามในการฝึกซ้อมยิ่งขึ้น

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2530: 236) ได้แบ่งประเภทแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังของการแสดงออกของพฤติกรรม ออกเป็น แรงจูงใจ 2 ประเภท ดังนี้

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) เป็นภาวะที่บุคคลเห็นคุณค่าของกิจกรรมที่ดีทำด้วยความเต็มใจ โดยถือว่าการบรรลุในกิจกรรมนั้น เป็นรางวัลอยู่แล้ว
2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) เป็นภาวะที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่แสดงออกมาเพราะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเร้า ไม่ได้ทำเพื่อความสำเร็จในสิ่งนั้นเลย เช่น การกระทำเพื่อต้องการรางวัล ตำแหน่ง และเกรด เป็นต้น

องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ

อารีย์ พันธุ์ณี (2534: 192-196) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจว่ามีผลเป็นอันมากต่อการเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล เพราะการที่บุคคลมีแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรม ย่อมจะทำให้พฤติกรรมหรือการเรียนรู้ในสิ่งนั้นๆ มีประสิทธิภาพและเรียนรู้ได้รวดเร็วมากกว่าบุคคลที่ไม่เกิดแรงจูงใจ ลักษณะของแรงจูงใจของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ธรรมชาติของแต่ละบุคคล ทุกคนมีธรรมชาติของตนเองแตกต่างกับบุคคลอื่น หรือมีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1.1 แรงขับ แรงขับของบุคคลจัดว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการเกิดพฤติกรรม แรงขับเป็นสภาวะที่เกิดจากความไม่สมดุลภายในร่างกายมนุษย์ เช่น สภาวะความต้องการอาหาร น้ำ สภาวะความตึงเครียด ความรู้สึกเจ็บปวด เป็นต้น แรงขับเกิดขึ้นได้จากลักษณะ 2 ประการ คือ แรงขับภายในร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความง่วงนอน เป็นต้น และ แรงขับที่เกิดจากร่างกายภายนอก เช่น การได้รับความเจ็บปวดจากสิ่งเร้าภายนอก สภาวะความกดดันจนทำให้เกิดความตึงเครียด

1.2 ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้หรือการกระทำ พฤติกรรม ความวิตกกังวลจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้นย่อมจะเกิดความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น เด็กเล็กๆ จะไม่มีความกังวลใจแต่จะมีความกลัว เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความกลัวจะลดลง กลายเป็นความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นมาแทนที่

2. สถานการณ์ต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมย่อมจะส่งผลทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจแตกต่างกัน เช่น ส่งผลให้บุคคลเกิดความสับสนวุ่นวาย นอกจากนั้นวัฒนธรรมของแต่ละสังคมย่อมจะส่งผลให้พัฒนาการของผู้เรียนแตกต่างกันด้วย ลักษณะสถานการณ์ต่างๆ ที่มีผลต่อแรงจูงใจได้แก่

2.1 การแข่งขัน หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่มีความปรารถนาจะเอาชนะผู้อื่น ต้องการทำให้ตนมีสภาพการดีขึ้น ลักษณะการแข่งขันมีลักษณะที่สำคัญ 2 ลักษณะ คือ การแข่งขันกับตนเอง เป็นการแข่งขันที่ทำให้ตนเองดีขึ้นด้วยความเต็มใจ และตามความต้องการของตนไม่มีใครมาบังคับ การแข่งขันกับบุคคลอื่นเป็นความรู้สึกที่ต้องการเอาชนะบุคคลอื่น ให้ตนอยู่เหนือกว่าคนอื่น มักจะพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตนชนะผู้อื่นเสมอ

2.2 ความร่วมมือ หมายถึง แรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับแรงผลักดันทางสังคม มีพฤติกรรมแบบประนีประนอมให้ความร่วมมือช่วยเหลือเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เพื่อให้งานหรือพฤติกรรมที่มุ่งปรารถนาสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ฉะนั้นความร่วมมือของบุคคลจึงนับว่าเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้น

2.3 การตั้งจุดมุ่งหมาย หมายถึง การที่บุคคลได้มีการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตไว้ มีผลทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ในบางครั้ง แม้จะมีการตั้งจุดมุ่งหมายไว้ บุคคลก็ไม่สามารถกระทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ได้ ด้วยเหตุนี้การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตจึงเป็นแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ลักษณะของการตั้งจุดมุ่งหมายมี 2 ลักษณะ คือ

2.3.1 การตั้งจุดมุ่งหมายรวม เป็นจุดมุ่งหมายที่มักจะมีจุดมุ่งหมายย่อยๆ มาเกี่ยวข้อง เช่น การตั้งจุดมุ่งหมายชีวิตว่าจะเป็นนักวาดรูปที่มีชื่อเสียงของโลก แต่ ณ ขณะนี้อายุยังน้อยจึงมีเป้าหมายย่อยๆ หลายจุดมุ่งหมายรวมกันคือ จะวาดรูปให้ชนะการแข่งขัน จะวาดรูปให้ได้รับคำชมจากครู จะวาดรูปให้เพื่อนๆ ยอมรับ

2.3.2 การตั้งจุดมุ่งหมายระยะไกล เพื่อจุดมุ่งหมายใดจุดมุ่งหมายหนึ่ง โดยเฉพาะการตั้งจุดมุ่งหมายระยะไกลจะเกิดขึ้นกับคนที่มีความทะเยอทะยานทางด้านสมรรถภาพ จะไม่เกิดในเด็กเล็ก

2.4 การตั้งความทะเยอทะยาน เป็นการตั้งความหวังไว้สูงและมีความพยายามมุ่งมั่นอย่างมากที่จะทำให้สำเร็จ การตั้งความหวังหรือเกิดความทะเยอทะยานจึงเป็นแรงจูงใจที่ผลักดันให้เกิดพฤติกรรมขึ้น ถ้าบุคคลตั้งความทะเยอทะยานไว้สูงเกินความสามารถของตนเองจะทำให้บุคคลเกิดความล้มเหลวได้ง่าย ทำให้ไม่มีแรงจูงใจในการทำงานนั้น ๆ เพราะเกิดความท้อแท้ ท้อถอย แต่ถ้าตั้งความหวังไว้ต่ำกว่าความสามารถ อาจจะไม่มีความพอใจที่จะกระทำ เพราะสามารถประสบความสำเร็จในงานนั้นๆ ง่ายเกินไป ความยากง่ายของงานจะมีผลต่อแรงจูงใจ

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า "Exercise" ซึ่งมีความหมายตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 คือ การใช้กำลัง บริหารร่างกาย เพื่อให้แข็งแรง (ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2546: 1342) โดยมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้หลากหลายกัน ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 56-54) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงการที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงานหรือเล่นกีฬา ร่างกายต้องใช้กำลังพลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นๆ หนักเบาแค่ไหน

จรวพร ธรณินทร์ (2530: 70) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายดังต่อไปนี้ การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถร่วมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วยการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดีเพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

กรมพลศึกษา (2534: 84) ได้ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร การเดิน การวิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือการฝึกกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (ม.ป.ป.: 4) ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อเสริมสร้างความอดทนของการทำงานของปอดและหัวใจเป็นผลทำให้อัตราการพักต่ำลง ความดันเลือดต่ำลง ช่วยลดไขมันที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เป็นผลทำให้ปอดและหัวใจตลอดจนระบบไหลเวียนเลือดแข็งแรง ตัวอย่างเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน กระโดดเชือก และว่ายน้ำ และจะต้องประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ หนักพอ นานพอ และบ่อยพอ โดยการออกกำลังกายที่ใช้แรงน้อย แต่กระทำติดต่อกันเป็นระยะเวลานานพอที่จะมีผลให้เกิดความอดทนของปอดและหัวใจ

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า การกระทำที่บุคคลกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกายนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

สมชาย ลีทองอิน (2543: 35) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายด้วยความหนักระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอ จนรู้สึกเหนื่อยถึงค่อนข้างเหนื่อยใช้ระยะเวลาออกกำลังกาย 20 ถึง 30 นาที และออกกำลังกาย 3 ถึง 5 วันต่อสัปดาห์ จะเกิดประโยชน์ที่สำคัญต่อสุขภาพ และความสมบูรณ์แข็งแรง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายว่า เป็นการกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยการใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกไดนา믹 ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545: 2) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้ เพื่อส่งเสริมให้มี สุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรค ฟิ้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษา ถึงแม้กระทั่งเพื่อความเป็นเลิศ ในการแข่งขันเพื่อรางวัลในรูปแบบต่างๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความเหนื่อยปาน กลาง หรือเหนื่อยปานกลางถึงเหนื่อยน้อย ใช้เวลาการออกกำลังกาย 20 ถึง 30 นาที และออกกำลังกาย 3 ถึง 5 วันต่อสัปดาห์

ประวิตร เจนวรรณกุล (2547: 80) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่ว่าเป็นการ วิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก หรือ การปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปาน กลางเป็นระยะเวลา 20 ถึง 30 นาทีต่อเนื่องกันและทำเป็นประจำสม่ำเสมอประมาณ 3 ครั้งต่อ สัปดาห์ หรือวันเว้นวันการทำงานเช่นนี้เป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

แลมปี (Lamp. 1984: 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า การทำงานของ กล้ามเนื้อลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

บัมกัม, และคณะ (Bungum; et al. 1997: 61) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรม ทางร่างกาย เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ๆ กระทำเพื่อเป้าประสงค์ที่ต้องการรักษาไว้ หรือ พัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านใดด้านหนึ่งจากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า การออก กำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงาน มากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ ควรจะออกกำลังกายด้วยความหนักระดับปานกลางจน เริ่มรู้สึกเหนื่อยถึงค่อนข้างเหนื่อยใช้เวลาการออกกำลังกาย 20 ถึง 30 นาที และออกกำลังกาย 3 ถึง 5 วันต่อสัปดาห์ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็น สำคัญจนเป็นผลทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่ ดีขึ้นจนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีบทบาทในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและ จิตใจเพราะเป็นการส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตได้สมส่วนในเด็ก สำหรับผู้ใหญ่จะช่วย ดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่ เกี่ยวเนื่องกับการออกกำลังกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายได้

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

จิรินทร์ ธานีรัตน์ (2520: 66) กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า ความสำคัญของการออกกำลังกาย ในสมัยก่อนคนเราไม่มีความจำเป็นหรือไม่มีความหมายมากนัก ใน เรื่องการออกกำลังกาย เนื่องจากกิจวัตรประจำวันในการดำรงชีพเพื่อความอยู่รอดต้องใช้กำลังกาย ตลอดเวลาอยู่แล้ว เป็นต้นว่าต้องใช้กำลังกายจัดทำที่อยู่อาศัยเพื่อปรับตัวให้เหมาะสมกับธรรมชาติ

ต้องออกกำลังกายหรือออกกำลังกายเพื่อเลี้ยงชีพ ตลอดจนถึงต้องสู้กับภัยธรรมชาติหรือภัยอันตรายอื่นๆ เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นกิจกรรมทางร่างกายอันเป็นภารกิจประจำวันอยู่แล้ว แต่ในปัจจุบันวิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้ามากขึ้น คนได้รับการศึกษาและเรียนรู้มากขึ้นสามารถ คิดค้นประดิษฐ์เครื่องจักรกลนานาชนิด ช่วยผ่อนแรงคนหรือสามารถทำงานทดแทนคนได้ด้วยความ รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพสูงกว่ากำลังคน เครื่องจักรกลและเครื่องอำนวยความสะดวกทั้งหลายที่ เข้ามามีอิทธิพลในชีวิตประจำวันของคนเรา เช่น

รถโดยสาร เครื่องไถนา เครื่องผ่อนแรงก่อสร้าง อุปกรณ์การขนถ่าย และเครื่องผ่อนแรงภายในบ้าน เครื่องไฟฟ้า เครื่องซักผ้า ล้วนแต่ทำงานได้ด้วยความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ซึ่งเครื่องอำนวยความสะดวกทางวิทยาศาสตร์เหล่านี้ทำให้คนงาน กรรมกร ช่างนา มีเวลาเหลือมากขึ้น แม่บ้านใช้ กำลังกายน้อยลง นักบริหารไม่มีโอกาสทำงานที่ใช้กำลังเลยแม้แต่หน่อย ปัญหาการออกกำลังกายจึงมี ผลกระทบกระเทือนต่อบุคคลดังกล่าว เพราะว่ากล้ามเนื้อ (Muscle) ข้อต่อ (Joints) และระบบต่างๆ ของร่างกายไม่ได้ทำงานเต็มที่ ประสิทธิภาพการทำงานก็ต่ำลง ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมทั้งกายและ จิต ในที่สุดทำให้ช่วงความยาวของชีวิตสั้นเข้ากว่าที่ควรจะเป็น

เมื่อมีความเข้าใจและตระหนักในความสำคัญของการออกกำลังกายเช่นว่านี้แล้ว ก็จะต้องเพียรพยายามแสวงหาเวลาว่างเพื่อหากิจกรรมออกกำลังกายประเภทใดประเภทหนึ่ง จะ เป็นการเล่นกีฬา การบริหารกาย ว่ายน้ำ เดินเล่น วิ่งเพื่อสุขภาพ ฯลฯ เพื่อบำรุงส่งเสริมเพิ่มพูนให้ สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อความยืนยาวนานของชีวิต

การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ไม่เหน็ดเหนื่อย หากเหน็ดเหนื่อยก็หายเหนื่อยเร็วหรือคืน สภาพปกติเร็ว เนื่องจากฝึกฝนอยู่เสมอเกิดความเคยชิน กล้ามเนื้อต้องการออกซิเจนจากโลหิตแดง จำนวนใกล้เคียงกับปกติเสมอ จึงทำให้เหนื่อยช้า ส่วนคนไม่ออกกำลังกายจะเหนื่อยเร็ว คือ ต้องการ ออกซิเจนมาช่วยในการหายใจ มักเห็นว่าคนเหนื่อยจะอ้าปากรับออกซิเจน ถ้าไม่ทันอาจเป็นลมได้

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525: 71) ได้สรุปความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่จะ ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น จะต้องได้รับองค์ประกอบที่สำคัญ คือ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และ ยารักษาโรค อันเป็นปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เนื่องจากมนุษย์มีมันสมอง สติปัญญา สามารถคิดประดิษฐ์ ปรับปรุงอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ขึ้นมาใช้ เพื่อทุ่นแรงและอำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ พยายามที่จะสร้างสรรค์วัฒนธรรม ค่านิยมและคุณค่าให้กับตนเองและ สังคม ทุกวันนี้มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างมากมาย จนทำให้ มองข้ามองค์ประกอบที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตอีกประการหนึ่ง คือ

การออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2538: 31) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกายดังนี้

1. ระบบหมุนเวียน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี ซึ่งพระชะตักลดลง
2. ระบบหายใจ ทำให้ถุงลมหดและขยายยืดตัวได้ดี ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหวได้

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไป คือ ไขมันในเลือดลดลง น้ำหนักร่างกายเหมาะสมลดความตึงเครียดทางสมอง ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด แก่โรคนอนไม่หลับ แก่โรคท้องผูกเรื้อรัง ช่วยให้หัวใจแข็งแรง ช่วยแก้โรคความดันโลหิตกระฉับกระเฉงไม่อ่อนเพลีย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์การออกกำลังกายทางกายภาพดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย การขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็กดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ไม่ออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันให้รักษาการเสียทรวดทรงโดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และการทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุกๆ ด้าน

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิดโดยเฉพาะการที่เสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกายต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

จากแนวคิดดังกล่าว พอที่จะสรุปได้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ดังนี้คือ

1. ทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตสมส่วนในวัยเด็ก ส่วนในผู้ใหญ่จะช่วยดำรงรักษาสุขภาพ สมรรถภาพที่ดีอยู่แล้ว

2. การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เช่น ระบบหมุนเวียน ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบขับถ่าย เป็นต้น

3. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ การออกกำลังกายชนิดใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นการออกกำลังกายแบบอดทน (ไม่หนักมากแต่ใช้เวลาติดต่อกันนาน) ทำให้ความอดทนเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจและการไหลเวียนเลือด เป็นต้น

4. ด้านสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายเป็นหุ้มนุ้มนะทำให้ผู้ออกกำลังกายรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหุ้มนุ้มนะ ส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส ไม่เกิดภาวะ

เครียดในการทำงานในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันน้อยลง ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากิน การเลี้ยงชีพ ทำให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งที่จำเป็น มีคนจำนวนมากพอที่มีการออกกำลังกายไม่เพียงพอหรือขาดการออกกำลังกายจนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย

สถานบริการการออกกำลังกาย

ยุทธนา ชันติยะ (2545: 14-18) กล่าวว่า สถานบริการมีวัตถุประสงค์ที่จะให้มีการออกกำลังกายตามความต้องการของแต่ละบุคคลมีองค์ประกอบในการบริการดังต่อไปนี้

1. บุคลากร ผู้ให้บริการ หมายถึง บุคคลที่ปฏิบัติงานตามความรับผิดชอบของแต่ละลักษณะงาน คุณสมบัติของบุคลากรด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ผู้บริหารระดับสูง (Executive Director) เป็นผู้ที่ได้รับความรับผิดชอบจากองค์กรหรือหน่วยงานในการปฏิบัติทางการกำหนดนโยบาย แผนงาน และการควบคุมให้เป็นไปตามที่ต้องการ

1.2 ผู้รับผิดชอบทางด้านกิจกรรมทางกาย (Director of Physical Activity) เป็นบุคลากรที่รับผิดชอบทางด้านกิจกรรมทางกาย หรือการออกกำลังกาย โดยต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา พลศึกษา การปฐมพยาบาล เพื่อปฏิบัติหน้าที่ในการให้บริการแก่ผู้ใช้บริการ

1.3 ผู้ฝึก หรือผู้นำการออกกำลังกาย (Physical Activity Instructors) เป็นผู้ที่รับผิดชอบทางด้านการสอน แนะนำ และกระตุ้นให้ผู้มาใช้บริการ ได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม บุคลากรเหล่านี้ ควรเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน อย่างน้อยได้รับการศึกษามาจากสถาบันที่เกี่ยวข้อง 2 ปี นอกจากนี้ควรมีความรู้ที่จะสามารถแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับสมาชิก เช่น การปฐมพยาบาล การช่วยเหลือน้ำใจ (CPR) เป็นต้น

1.4 พนักงานฝ่ายสนับสนุน (Support Staff) เป็นบุคลากรที่ทำหน้าที่ในแต่ละส่วนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น แม่บ้าน พนักงานต้อนรับ ผู้ดูแลเด็ก พนักงานทำความสะอาด เป็นต้น

นอกจากนี้ยังต้องมีบุคลากรที่กฎหมายกำหนดไว้ด้วย เช่น ผู้ช่วยเหลือน้ำใจทางน้ำ (Lifeguard) นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัด

1.5 บุคลากรฝ่ายการแพทย์ (Medical Liaison Personal) ควรจัดให้มีบุคลากรเหล่านี้ เพื่อป้องกันและรองรับเหตุฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นต่อผู้ใช้บริการทั้งจากการออกกำลังกาย และเหตุการณ์ร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้นในสถานบริการ

1.6 ผู้ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ (Coordinator) เช่น ช่างซ่อมบำรุงเพื่อทำหน้าที่ในการดูแลรักษาเครื่องมืออุปกรณ์ในกรณีเกิดชำรุดเสียหาย นอกนั้นอาจจะเป็นคนขับรถ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย เป็นต้น

2. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

2.1 ห้องบริหารกาย เป็นสถานที่ ที่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายหลากหลาย เช่น Free Weight, Bench Press, Dumbbell, Abdominal System, Cable Crossover เป็นต้น เป็นสถานที่ที่มีผู้ให้ความสนใจใช้กันมาก สภาพห้องต้องเป็นที่มีการถ่ายเทของอากาศ ได้สะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ อาจมีโทรทัศน์ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ วิทยุเทป ไว้เพื่อบริการด้วยการดำเนินงาน ควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรมีการแนะนำวิธีใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายแก่ผู้ใช้บริการ
2. ควรมีเจ้าหน้าที่ปฏิบัติหน้าที่อย่างใกล้ชิดเมื่อผู้ใช้บริการ
3. ควรมีการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ใช้บริการ
4. ควรมีกิจกรรมาที่หลากหลายเพื่อจัดให้ผู้ใช้บริการ เช่น การฝึกตัวต่อตัวกับผู้ฝึกสอน การฝึกเป็นหมู่คณะ การฝึกแบบวงจร (Circuit-Training) เป็นต้น

5. เจ้าหน้าที่ควรมีการกระตุ้นผู้ออกกำลังกายให้มาใช้บริการอย่างสม่ำเสมอ

2.2 ห้องออกกำลังกาย เป็นห้องที่จัดไว้สำหรับการออกกำลังกายประเภทเต้นแอโรบิก โยคะ หรือลีลาศ เป็นต้น สภาพในห้องควรติดตั้งกระจก ระดับของเสียงควรอยู่ในระดับ 70-80 เดซิเบล และไม่ควรเกิน 90 เดซิเบล พื้นควรปูด้วยไม้ปาเก้ ห้ามนำอาหารและเครื่องดื่มเข้ามา ควรมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเสียง เสื้อออกกำลังกาย ลูกบอล ลูกน้ำหนัก แท่นเต้น ไว้ให้พร้อมสำหรับการใช้งาน

2.3 สนามกีฬา เป็นสถานที่ออกกำลังกายด้วยประเภทกีฬาต่าง ๆ เช่น เทนนิส แบดมินตัน ฟุตบอล บาสเกตบอล เป็นต้น ทั้งนี้อาจสร้างอยู่ในร่ม หรือกลางแจ้งก็ได้ แต่ต้องสร้างขึ้นด้วยมาตรฐานของประเภทกีฬานั้น การดำเนินงานควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.3.1 ควรมีกฎกติกาการเล่นกีฬานั้นกำหนดไว้ในบริเวณสนาม

2.3.2 ควรมีตารางการใช้สนามที่กำหนดระยะเวลาแสดงไว้

2.3.3 ดูแลผู้ใช้บริการให้ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ

2.4 สระว่ายน้ำ การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่สามารถลดแรงกระแทก และร่างกายทุกส่วนได้ออกแรง สระว่ายน้ำบางแห่งสามารถปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย และยังสามารถใช้ร่วมกับการเดินแอโรบิก โยโยน้ำ ได้อีกด้วย การดำเนินงาน ควรปฏิบัติดังนี้

2.4.1 ดำเนินการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสระว่ายน้ำ

2.4.2 ปฏิบัติตามกฎหมายที่กำหนด คือ มีอุปกรณ์ช่วยเหลือชีวิตติดตั้งบริเวณสระว่ายน้ำ มีผู้ที่ช่วยเหลือชีวิตทางน้ำ (Lifeguard) ซึ่งมีหน้าที่ป้องกันและช่วยเหลือหากเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงแก่ผู้ใช้บริการว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ

2.4.3 มีการทำความสะอาดสระว่ายน้ำให้ปลอดภัยอยู่เสมอ

2.4.4 มีป้ายแจ้งเตือนอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

2.4.5 รักษาระดับของคลอรีนในน้ำให้อยู่ในระดับ 1.0 – 2.5 ส่วนต่อร้อย

2.5 สถานที่พักผ่อน ภายในสถานออกกำลังกาย ควรมีการจัดสถานที่สำหรับให้บริการได้พักผ่อน เช่น ที่อ่านหนังสือ ที่นั่งเล่น เป็นต้น

2.6 สิ่งอำนวยความสะดวก เป็นการให้บริการไว้ให้ผู้ใช้บริการได้รับความสะดวกเมื่อมาใช้บริการ ควรจัดให้มีสถานที่ให้แก่สมาชิก เช่น ล็อกเกอร์ ห้องอาบน้ำ ห้องน้ำ ห้องปฐมพยาบาล น้ำดื่ม เป็นต้น

3. ผู้ใช้บริการ เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของสถานบริการออกกำลังกาย การที่สถานบริการใดมีจำนวนผู้ใช้บริการเป็นจำนวนมาก แสดงว่าการจัดบริการของสถานบริการนั้น ดำเนินการสอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บริการ เหตุผลที่ผู้ใช้บริการเลือกใช้สถานบริการออกกำลังกายมีสาเหตุมาจาก อยู่ในสภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพ ต้องลดน้ำหนักหรือสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ได้รับการชักชวนจากคนรู้จัก ผู้ที่มาออกกำลังกายนั้นอาจมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน โดยแบ่งลักษณะของผู้ที่มาออกกำลังกายไว้ 3 กลุ่มดังนี้

3.1 กลุ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Fitness)

3.2 กลุ่มนันทนาการ (Recreational Fitness)

3.3 กลุ่มนักกีฬา (Performance Fitness)

ผู้ใช้บริการมักเป็นสมาชิกของสถานบริการการออกกำลังกาย เพราะการเป็นสมาชิกย่อมได้รับสิทธิพิเศษในด้านบริการ รูปแบบของสมาชิกอาจมีระยะเวลากำหนด เช่น รายปี รายครึ่งปี รายเดือน หรือตลอดชีพ ซึ่งขึ้นอยู่กับกฎของแต่ละสถานบริการ อัตราค่าสมาชิก(Member Fee) โดยหลักการแล้วจะกำหนดขึ้นมาจากจำนวนเงินที่ลงทุน และสภาพการบริการสถานที่ที่การลงทุน มีการบริการดี อัตราค่าสมาชิกก็จะสูงกว่า แต่บางที่เป็นหน่วยงานราชการที่ทำหน้าที่ส่งเสริมประชาชนให้มีการออกกำลังกาย ก็อาจเก็บค่าสมาชิกในอัตราที่ไม่แพงเพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น

ในการดำเนินงานของสถานบริการออกกำลังกาย American College of Sports Medicine ได้กำหนดมาตรฐานของสถานบริการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. สถานบริการนั้นต้องมีความรับผิดชอบต่อเหตุฉุกเฉินที่จะกระทบต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ โดยต้องมีการกำหนดแผนการปฏิบัติและบุคคลผู้รับผิดชอบ
2. สถานบริการแห่งนั้นต้องมีการคัดเลือกผู้ที่สมัครเข้าเป็นสมาชิก เพื่อที่จะได้มีการกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่สมาชิก
3. ผู้ที่ทำหน้าที่ในการแนะนำ ผู้ฝึกสอน เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายต้องเป็นผู้ที่มีคุณวุฒิทางด้านพลศึกษาหรือการกีฬา
4. สถานบริการแห่งนั้นต้องการแจ้งเตือนเกี่ยวกับความเสี่ยงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการใช้บริการของสมาชิก

5. สถานบริการแห่งนั้นต้องมีการจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมสำหรับเยาวชนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

6. สถานที่บริการแห่งนั้นต้องดำเนินการภายใต้กฎ ระเบียบ หรือกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

แรงจูงใจกับการกีฬาและการออกกำลังกาย (Motivation in Sport and Exercise)

คำถามหลักในการศึกษาถึงแรงจูงใจกับการเล่นกีฬา คือ

1. ทำไม หรือ แรงจูงใจอะไร ที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย
2. ทำไม หรือ แรงจูงใจอะไร ที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬาอยู่ หรือยังคงออกกำลังกายอยู่
3. ทำไม หรือ แรงจูงใจอะไร ที่ทำให้คนหยุดหรือเลิกเล่นกีฬา หรือหยุด

การออกกำลังกาย

1. แรงจูงใจ อะไรที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย (Motives to initiate Participating Sports and Exercise) คือ

1.1 เหตุผลเกี่ยวข้องกับรูปร่าง (Physical appearance) และสมรรถภาพทางกาย ต้องการมีร่างกายเป็นกล้ามเนื้อ ได้สัดส่วนเป็นที่สนใจจากเพศตรงข้าม และต้องการมีสมรรถภาพทางกายดี ร่างกายแข็งแรง

1.2 เหตุผลทางการแพทย์ (Medical reasons) แพทย์สั่งให้ออกกำลังกาย หรือเพราะความเจ็บป่วยเรื้อรัง

1.2.1 มีอาการที่จะนำไปสู่โรคต่างๆ เช่น ปริมาณคอเลสเตอรอลสูง ความดันเลือดสูง เครียด

1.2.2 มีอาการบาดเจ็บเรื้อรัง เช่น เจ็บหลัง ปวดหัวไหล่เรื้อรัง

1.2.3 เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการบาดเจ็บ หรือเจ็บป่วย หรือหลังจากที่อวัยวะหยุดเคลื่อนไหวนานๆ

1.2.4 เพื่อคลายเครียดและลดความวิตกกังวลจากการทำงานประจำ

1.3 เหตุผลทางสังคม (Affiliation)

1.3.1 ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักคนใหม่ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการเข้าสังคม

1.3.2 ต้องการใช้เวลาร่วมกับเพื่อนและคนใกล้ชิด โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ

1.3.3 ต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มกีฬาได้ถูกนำมาเป็นสื่อประสานระหว่างสมาชิกกลุ่ม เช่น การเล่นเกมระหว่างผู้บริหาร

1.3.4 เพื่อยกระดับสถานะทางสังคม (Asocial status) เพื่อสร้างชื่อเสียงทางการกีฬา เช่น การเป็นทีมชาติ เพื่อให้ได้เงินและการยอมรับจากสังคมรอบข้าง

1.3.5 ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากคนใกล้ชิด พ่อแม่ พี่น้อง คู่ครอง

1.4 การมีทัศนคติที่ดีต่อกีฬา (Attitude toward Sport)

1.4.1 การเห็นประโยชน์ ความสำคัญและความจำเป็นของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

1.4.2 มีการศึกษาและการมีประสบการณ์เดิมที่ดีต่อการออกกำลังกาย

1.4.3 ชอบและสนุกกับการออกกำลังกาย เพราะกิจกรรมท้าทาย

ความสามารถ

2. แรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย (Motives to Continue Participating Sports and Exercise) คือ

2.1 เหตุผลทางจิตวิทยา (Psychological Reasons)

2.1.1 มีแรงจูงใจในตนเอง (Self-motivation) ลักษณะของบุคลิกภาพแบบ A (Type A) ที่ชอบสังคม ชอบการมีเพื่อน ชอบความท้าทาย การเสี่ยง ชอบการแข่งขัน มักร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.1.2 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี (It Feels Good) มีความสนุกสนานท้าทาย ความสามารถ คลายเครียด ลดความวิตกกังวล มีการรับรู้ตัวว่าตนมีความสามารถ (Self – Efficacy) ประสบผลสำเร็จ (Perceive Competence) เป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไป ทำให้มีความเชื่อมั่น มีความภาคภูมิใจในตัวเอง (Self-Esteem) จากการเล่นกีฬา

2.2 เหตุผลทางสรีรวิทยา (Physiological Body Composition Reasons)

2.2.1 เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ร่างกายได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายกระชับกระฉ่ง ทำงานได้นานขึ้น เหนื่อยน้อยลงและหายเหนื่อยเร็วขึ้น อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตดี

2.2.2 สถานภาพสุขภาพดีขึ้น (Health Status) เช่นมีการเจ็บป่วยน้อยลง ปริมาณไขมันในเส้นเลือดและความดันเลือดลดลง ลดความเครียด

2.2.3 พัฒนสมรรถภาพแบบแอโรบิก (Aerobic fitness) ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

2.3 เหตุผลทางสิ่งแวดล้อมและสังคม (Situational Reasons)

2.3.1 สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ อยู่ในสภาวะครอบครัวที่มีเศรษฐกิจที่ดี พอสมควรจึงมีโอกาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าคนที่ฐานะทางการเงินต่ำ

2.3.2 อาชีพและการทำงาน เอื้อให้เล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายได้

2.3.4 มีเวลาและมีความสะดวกสบายในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

2.3.5 การได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่ต่างไปจากชีวิตประจำวัน

2.3.6 เป็นกิจกรรมใหม่ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ต่างไปจากที่เคยจำเจ

2.3.7 อยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬาหรือเป็นสังคมที่สนับสนุนให้เล่นกีฬา

3. แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย (Motive to discontinue participating sports and exercise) คือ

3.1 มีปัญหาส่วนตัว (Personal Factors)

3.1.1 พฤติกรรมสุขภาพส่วนตัวไม่เหมาะสมทำให้หยุด หรือเลิกเล่นกีฬา เช่น คนที่สูบบุหรี่ หรืออ้วน หรือมีโรคที่เกิดอันตรายได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคไขข้ออักเสบ โรคตับ ทำให้ออกกำลังกายได้อย่างมีข้อจำกัด

3.1.2 ศาสนา และวัฒนธรรม ความเชื่อและวัฒนธรรมบางท้องถิ่นไม่เอื้อให้ออกกำลังกาย รวมทั้งอายุ เพศ ล้วนมีผลต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา หลายคนมีความเชื่อที่ผิดว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานี้เป็นกิจกรรมของคนหนุ่มสาว หรือของเพศชายเท่านั้น

3.1.3 มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย เพราะมีประสบการณ์เดิมที่ไม่ดี ไม่ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

3.2 เหตุผลจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ (Environmental Factors)

3.2.1 เวลาและการจัดการไม่ดี ทำให้ไม่สามารถจัดสรรเวลาให้กับ การออกกำลังกาย

3.2.2 ไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด เช่น ผู้ฝึกสอน ครู พ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อน ๆ

3.2.3 บรรยากาศในชั้นเรียน ลักษณะการจัดกิจกรรมนั้นๆ ไม่สนุก ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

3.2.4 ราคาค่าบริการในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีราคาแพง

3.3 เหตุผลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม (Activity variables)

3.3.1 ความเข้มของกิจกรรมหรือความหนักหน่วงในการฝึกซ้อมไม่เป็นที่พอใจ เช่น เบาเกินไป หรือไม่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือทำให้เสียการเรียน การทำงาน หรือสังคมส่วนอื่นๆ

3.3.2 ได้รับบาดเจ็บจากกิจกรรมนั้นๆ

3.3.3 กิจกรรมน่าเบื่อ ไม่หลากหลาย ไม่มีตัวเลือกตามที่ต้องการ

3.3.4 สนใจกิจกรรมอื่น จึงเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนั้นๆ โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่มักเปลี่ยนความสนใจตลอดเวลา

3.3.5 ไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ในการเข้าร่วมกิจกรรม

แรงจูงใจเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเริ่มเล่น คงเล่น และเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ข้อมูลเหล่านี้จึงเป็นประโยชน์ต่อนักพลศึกษา นักจัดการ และนักจิตวิทยาการกีฬาที่จะเข้าใจถึงสาเหตุและแรงจูงใจใน 3 สถานการณ์ดังกล่าว ทำให้มีความเข้าใจในการเตรียมการและดำเนินการป้องกัน แก้ไข ปรับปรุงที่จะทำให้คนเล่นกีฬาเพิ่มจำนวนมากขึ้น และเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวัน

สถานบริการออกกำลังกายของ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์

คลาสแอทซ์ เปิดฟิตเนส เซ็นเตอร์ แห่งแรกเปิดทำการเมื่อปี 1965 ที่โตเกียว ประเทศญี่ปุ่น เขาได้พัฒนาฟิตเนส เซ็นเตอร์แห่งนั้นจนกระทั่งปี 1972 จึงได้ขยายสาขาไปเปิดที่ ฮองกง และ โซล ประเทศเกาหลี ตั้งแต่นั้นมาเครือข่ายฟิตเนส เซนเตอร์ ของ คลาสแอทซ์ ก็เติบโตขยายสาขาขึ้นเรื่อยมาอย่างน่าพอใจ ที่ตั้งของฟิตเนส เซนเตอร์ หลายแห่งอยู่ตามโรงแรมที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ แต่ละเซ็นเตอร์ มีความแตกต่างกันทั้งขนาดและสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ แต่ทุกแห่งในเครือข่าย ให้บริการด้วยคุณภาพเดียวกัน ภาพของความเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องและความพยายามที่กำลังดำเนินการอยู่เพื่อการขยายและการพัฒนาเครือข่ายของเซ็นเตอร์ ต่าง ๆ ความเปลี่ยนแปลงในทำเลที่ตั้งและการเพิ่มจำนวนเซ็นเตอร์เกิดขึ้นเรื่อยมา รายชื่อของศูนย์ต่างๆ ทั่วโลกจะขอได้จาก คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ทุกแห่งทุกเซ็นเตอร์ ในเครือข่ายให้สมาชิกต่างสาขาไปใช้ได้ ดังนั้นถ้าคุณเดินทางไปยังเมืองอื่นที่มี คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ให้คุณแสดงบัตรที่ยังไม่หมดอายุ คุณจะมีสิทธิ์ใช้เซ็นเตอร์ ที่เมืองนั้นได้อย่างเต็มที่ด้วย

ด้วยเหตุนี้การขยายตัวของเครือข่ายจึงเป็นผลประโยชน์ของสมาชิกแต่เครือข่ายของคลาสแอทซ์ มิได้เป็นของการรวมกลุ่มของคนในชาติต่างๆ เป็นกลุ่มเดียว เซ็นเตอร์แต่ละแห่งเป็นกิจการส่วนบุคคล ผู้จัดการหรือฟิตเนสโปรของเซ็นเตอร์ที่ท่านเป็นสมาชิกอยู่มีบทบาทตามดุลพินิจของสถานที่นั้นๆ เซ็นเตอร์ต่างๆ ดำเนินกิจการและทำงานโดยครูฝึก สมรรถภาพ ดังนั้นคุณจึงมั่นใจได้ในบุคลากรของทุกเซ็นเตอร์ ซึ่งมีความเอาใจใส่อย่างจริงจังในการจัดเตรียมบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีคุณภาพสูงสุดแก่ท่าน

ในบางกรณี คลาส แอทซ์ เปิดเซ็นเตอร์ขึ้นโดยรับผิดชอบร่วมกับโรงแรมหรือองค์กรต่างๆ ซึ่งต้องการสิ่งที่ดีที่สุดในเรื่องความเชี่ยวชาญด้านฟิตเนส เซ็นเตอร์ คลาสแอทซ์จะมอบหมายฟิตเนสโปรที่ทรงคุณวุฒิไปทำงานในสถานที่นั้นๆ เพื่อให้มั่นใจได้ว่าแบบฝึกต่างๆ จะมีคุณภาพได้มาตรฐาน (ClarK Hatch. 1965: 3)

สถานบริการออกกำลังกายของคลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี มีทั้งหมด 7 สาขาด้วยกัน คือ

1. หมู่บ้านนิชดาธานี (Nichada Thani)
2. พร็อพเพอร์ตี้ เพอร์เฟค เดอะวิลล่า (The Villa)
3. พร็อพเพอร์ตี้ เพอร์เฟค บางใหญ่ (Bangyai)
4. เพอร์เฟค เพลส รัตนาธิเบศร์ (Perfect Place Rattanatibet)
5. มณีรินทร์ เลค แอนด์ พาร์ค (Maneerin Lake & Park)
6. เพอร์เฟค เพลส พระราม 5 (Perfect Place Rama IV)
7. มาสเตอร์ คลับ รัตนาธิเบศร์ (Master Club-rattanatibet)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แฮร์ริส และกูเตน (Harris; & Guten. 1979: 17 - 29) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันตนเองด้านสุขภาพ (Health – Protective Behavior) เกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพกลุ่มตัวอย่างจำนวน 842 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคคล ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีกิจกรรมที่มีเป้าหมาย ในการรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมปริมาณอาหาร มากกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำ

เออลี่ (Early. 1987: 93) ได้ศึกษาการปรับตัวและศึกษาความแตกต่างของแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดลักษณะการปรับตัวพื้นฐานที่สัมพันธ์กับการปรับความประพฤติ และแบบสอบถามวัดแรงจูงใจในการเข้าแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอล นักกีฬาบาสเกตบอล นักกรีฑาประเภทลู่ นักกีฬากอล์ฟ นักกีฬาเทนนิส ผู้ไม่เป็นนักกีฬาและผู้ที่เป็นนักกีฬาครั้งเดียว ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจแตกต่างกันในด้านกลัวความล้มเหลว สมรรถภาพทางร่างกาย การแจ้งให้ทราบและการควบคุมระหว่างนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคล แต่การปรับตัวไม่ต่างกัน ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวขั้นพื้นฐานกับแรงจูงใจในการแข่งขันชี้ให้เห็นว่า นักกีฬาประเภทบุคคลมีความสามารถสูงและต่ำมีความแตกต่างกัน ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาลักษณะของบุคคลให้ดีขึ้นนั้นจะมีความเกี่ยวข้องกับการรักษาแรงจูงใจของนักกีฬาแต่ละบุคคลไว้

ไวท์ (White. 1990: 155) ได้ศึกษาลักษณะเฉพาะตัวทางด้านเกี่ยวกับจิตวิทยาและแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัยที่มีความสามารถสูง จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้ เพื่อทำความเข้าใจทางด้านประชากรศาสตร์และลักษณะของแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัยเซาท์อีสเทิร์นที่ประสบความสำเร็จในรายการแข่งขันภายในประเทศ กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบสอบถามมาตรฐาน ซึ่งมี 3 ตอน คือ ประสิทธิภาพทางด้านกีฬา ความคิดเห็นส่วนตัว และระดับความสนใจทางสังคม จุดสนใจของการศึกษาในขั้นต้นเป็นการศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาในขอบเขต 5 ด้าน คือ ความต้องการเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว ความขัดแย้ง ความสามารถ ความร่วมมือ และการแข่งขัน คำถามเพื่อการวิจัยเป็นแบบเฉพาะเจาะจงที่สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวในทางการกีฬากับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ความสามารถทางการกีฬากับพัฒนาทางการกีฬา แรงจูงใจในการเล่นกีฬากับพัฒนาทางการกีฬา ผลของการศึกษาพบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬา มีความสัมพันธ์อย่างมากกับบุคคล และการแก้ไขทางสังคมและการแข่งขัน ความก้าวร้าว ความขัดแย้ง มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความรู้สึกในทางลบ มีความสัมพันธ์ระหว่างการปรับปรุงตัวทางการกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล องค์ประกอบของบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาและความสนใจทางสังคม ไม่มีสิ่งใดชี้ว่าการจัดแก้ไของค์ประกอบส่วนบุคคลให้เหมาะสม มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา และแม้ว่านักกีฬาในกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยจะมี

ความสำเร็จในการแข่งขันอย่างสูงเขาก็นึกถึงคุณค่าของการประสานความร่วมมือและเป็นเครื่องมือสำคัญของการประสบความสำเร็จในการกีฬาและประสบความสำเร็จในการศึกษา

เฟรดเดอริก(Frederick. 1991: 1689) ได้ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเข้าร่วม ระดับของการเข้าร่วมและสภาพจิตใจที่แสดงออกมาในขอบเขตของกิจกรรมทางกาย ลักษณะสภาพจิตใจที่แสดงออกมาในขอบเขตของกิจกรรมทางกาย ลักษณะสภาพจิตใจที่แสดงออกมาเช่นการยกย่องตนเอง ความหดหู่ ความกังวลสภาพความเป็นจริงของตนเอง และความมีชีวิตชีวาโดยยึดตามแนวทฤษฎีแรงจูงใจของเดซีและไดอัน(Deci; & Ryan. 1985) ได้เสนอความสำคัญของการศึกษา 2 สิ่ง สิ่งแรกเป็นการกระทำที่เชื่อมแรงจูงใจในการเข้าร่วมกับสภาพจิตใจที่แสดงออกมาสิ่งที่สองคือ การวัดผลวิธีใหม่ 2 วิธีที่สร้างขึ้น ตัวแปรในการศึกษาค้างนี้คือ มีเหตุจูงใจในการเข้าร่วมและการวัดความมีชีวิตชีวา กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มคือ กลุ่มผู้ใหญ่ 376 คน กลุ่มนักเรียน 150 คน ผลของการศึกษาพบว่า เหตุจูงใจในการเข้าร่วมเป็นปัจจัย 3 ส่วนย่อย แรงจูงใจภายในความสามารถ ความสัมพันธ์ของร่างกาย การตั้งสมมติฐานเพื่อทดสอบนัยสำคัญของความสัมพันธ์ที่ค้นพบระหว่างตัวแปรย่อยของเหตุจูงใจในการเข้าร่วมได้ถูกค้นพบระหว่างตัวแปรย่อยของเหตุจูงใจในการเข้าร่วมได้ถูกค้นพบถึงความแตกต่างในเพศของผู้เข้าร่วม ผู้หญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าผู้ชายในเรื่องแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับร่างกายและผู้ชายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ในแรงจูงใจด้านความสามารถ แรงจูงใจในการเข้าร่วมเป็นตัวแปร โดยกิจกรรมกลุ่มซึ่งมี 3 กลุ่มคือ กลุ่มกีฬาบุคคล กลุ่มสมรรถภาพ และกลุ่มกีฬาประเภททีม กลุ่มสุขภาพและสมรรถภาพมีคะแนนเฉลี่ยของแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับร่างกายสูงกว่ากิจกรรมกลุ่มอื่นๆ การศึกษาทางด้านสภาพจิตใจ ความมีชีวิตชีวา พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการยกย่องตนเองและความกังวลใจ การศึกษาเสนอให้เห็นถึงความมีนัยสำคัญแสดงว่าแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบทางด้านจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ

มิทเชลล์ (Mitchell. 1992: 3842) ได้ศึกษาการรับรู้ที่เกิดจากแรงจูงใจภายในสภาพแวดล้อมของการเรียนในวิชาพลศึกษา โดยศึกษาความสัมพันธ์ของจุดมุ่งหมายสัมฤทธิ์กับแรงจูงใจในการเรียน การศึกษามุ่งตรวจพิสูจน์ระดับแรงจูงใจภายในนอกจากการจัดสภาพแวดล้อมของการเรียนและความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับแรงจูงใจอื่นๆ เช่นจุดมุ่งหมายสัมฤทธิ์ความสามารถในการรับรู้ของตนเอง แรงจูงใจเหล่านี้ได้รับการยอมรับว่าเป็นตัวสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียน 50 คน ในโรงเรียนระดับกลาง โดยให้ตอบแบบสอบถาม จากการวิเคราะห์กราฟของผลการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้พัฒนาขึ้น และการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ขึ้นคือนักเรียน 622 คน ในการพิสูจน์ความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่น ผลการศึกษาพบว่า ระดับของแรงจูงใจในการเรียนมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายสัมฤทธิ์อย่างมีนัยสำคัญ การค้นคว้าครั้งนี้ได้อภิปรายในขอบเขตของความเกี่ยวพันสำหรับครูละผู้วิจัยทางพลศึกษา

อมอเรสและฮอร์น (Amorase; & Horn. 1995: 20) ได้ทำการทดสอบแรงจูงใจภายในระยะยาวของนักกีฬาวิทยาลัยปีแรก โดยศึกษาประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของโค้ช และสถานภาพทางการศึกษา โดยมีจุดประสงค์เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมของโค้ชและสถานภาพการศึกษาสามารถทำนายความเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจภายในของนักกีฬาวิทยาลัยปีแรกได้หรือไม่

แบบสอบถามได้ดำเนินการทั้งก่อนและหลังเหตุการณ์แข่งขันกับนักกีฬา จำนวน 76 คน ผลการวิเคราะห์พบว่า ลักษณะการโค้ชแบบเผด็จการ พร้อมทั้งมีพฤติกรรมตอบสนองรุนแรงมีผลสนับสนุนอย่างมาก ที่ทำให้แรงจูงใจภายในลดลง และสถานภาพทางการศึกษาไม่มีผลต่อแรงจูงใจภายใน

ฮอลล์ และเออร์เลส (Hall; & Earles. 1995: 57) ได้ศึกษาเรื่องดัชนีแรงจูงใจที่ชี้ให้เห็นระดับความสนใจและความสำเร็จของการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้เป็นการขยายผลการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับดัชนีแรงจูงใจที่ชี้ให้เห็นถึงระดับความสนใจและความสำเร็จในกีฬากการวิจัยครั้งแรกนั้นมีปัจจัยหลักที่ว่านักกีฬาสามารถมีสิทธิ์เลือกที่จะเข้าร่วมเล่นกีฬาหรือไม่ก็ได้ ดังนั้นจึงเป็นการเหมาะสมที่จะสามารถเข้าถึงแรงจูงใจของเด็กต่อกิจกรรมพลศึกษาที่อาจลดน้อยลงได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 253 คน มีอายุระหว่าง 11 – 15 ปี ซึ่งลงทะเบียนเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย แบบสอบถามได้ถามถึงตัวกำหนดความสำเร็จในเป้าหมาย สภาพบรรยากาศของห้องเรียนพลศึกษา ความสนใจภายใน และความเชื่อเกี่ยวกับความสำเร็จ ผลการศึกษาพบว่า ช่วงขึ้นนำและหลักการต่างๆ ที่มีเป้าหมายที่การฝึกฝนนั้นเป็นวิธีที่ได้รับความสนใจและสนุกสนานที่สุด ทั้งยังกล่าวเสริมความเชื่อว่าความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จด้วย จากการศึกษายังพบอีกว่า ช่วงที่นักกีฬาจำเป็นต้องแสดงออกนั้นเป็นช่วงที่นักกีฬาเบื่อหน่ายที่สุด และมีความเชื่อว่าความสามารถและความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จ นอกจากนี้ยังได้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าสภาพห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นแบบให้แสดงออกมากกว่าสภาพห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คารูสซานู และโรเบิร์ตส (Karussanu; & Roberts. 1995: 57) ได้ศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมพลศึกษา โดยเฉพาะในแง่บทบาทของบรรยากาศเสริมแรงจูงใจ แรงจูงใจภายในและและประสิทธิภาพของตนเอง การศึกษานี้ได้วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศเสริมแรงจูงใจแรงจูงใจภายในและประสิทธิภาพของตนเองในกิจกรรมพลศึกษา และเพื่อค้นหามหาบทของการกำหนดเป้าหมายชัดเจน และบรรยากาศเสริมแรงจูงใจที่มีต่อระดับแรงจูงใจภายใน และประสิทธิภาพของตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 247 คน ที่ลงทะเบียนและเข้าร่วมเรียนเทนนิสระดับพื้นฐาน แบบสอบถามนั้นเกี่ยวกับเป้าหมายของการเล่นกีฬา บรรยากาศที่ช่วยเสริมความต้องการเรียน ดัชนีชี้ถึงแรงจูงใจภายใน ประสิทธิภาพและความสามารถของตนเองที่มีครูชี้แนะและสาธิต การตั้งเป้าหมายทางอารมณ์ แสดงว่ามีแรงจูงใจภายใน ขณะที่บรรยากาศเสริมแรงจูงใจที่รับรู้ โดยจะแสดงประสิทธิภาพได้ จะเห็นว่าการแยกแยะช่วงชี้แนะและช่วงแสดงออกจากกัน จะมีผลต่อแรงจูงใจของนักเรียนในการทำกิจกรรมพลศึกษา

เจนนิเฟอร์ (Jennifer. 2005: 839) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบแรงจูงใจภายในระหว่างนักกีฬาระดับเยาวชน 2 กลุ่ม ผลการศึกษาพบว่าสำหรับตัวบุคคลแล้ว เพื่อที่จะเรียนรู้และปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวใหม่ ซึ่งคาดหวังไว้ว่า พวกเขาจะไม่เพียงแต่บรรลุระดับของความเข้าใจเฉพาะด้าน (เช่น กระบวนการรับรู้) แต่พวกเขาจะต้องทะนุบำรุง/รักษาระดับของความสนใจหรือความกระตือรือร้น สิ่งต่อไปก็คือ การศึกษาเปรียบเทียบที่ได้รับการออกแบบมาเพื่อประเมินผลกระทบของคำสั่งในเรื่องแรงจูงใจภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การศึกษาครั้งนี้ได้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลอันดับ

รองลงมาเพื่อกำหนดว่าแรงจูงใจภายใน ที่ได้มาจากแบบสอบถามที่มีพื้นฐานทางด้านทัศนคตินั้น แตกต่างกันในกลุ่มของผู้เล่นออกกีฬาน้อยที่ได้รับการฝึกสอนถึงเรื่องมโนคติ (ความคิด) และยอมให้มีการตรวจเช็คร่างกาย กับกลุ่มของผู้เล่นสมาคมรักกีฬามากกว่าที่ไม่อนุญาตให้มีการตรวจเช็คร่างกาย หรือไม่ แม้ว่าผลลัพธ์ต่างๆ ได้บ่งชี้ว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในส่วนแรงจูงใจภายในระหว่างสองกลุ่มดังกล่าว นักวิจัยได้แนะนำว่า การศึกษาวิจัยต่างๆ ในอนาคตควรจะพิจารณาบันทึกต่างๆ มากมายและอิทธิพลต่างๆ ที่มีให้ ซึ่งบางอย่างก็รวมถึง พลังงานของทีม ตารางการเล่นและการฝึกซ้อม, จำนวนของเวลาที่ใช้เล่น, วิธีการของคำสั่ง เช่นเดียวกับ โครงสร้างต่างๆ ทางจิตวิทยา เช่น ความคิดที่สะท้อนตนเอง, การบรรลุนิติภาวะด้านการรับรู้, อายุ, เรื่องราวต่างๆ ทางสังคม

งานวิจัยในประเทศ

ดนัย ยาหอม (2538: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนัก พบว่า การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายกน้ำหนักหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักที่จัดการแข่งขันขึ้นโดยสมาคมกีฬายกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทยและรายการแข่งขันระดับนานาชาติที่ประเทศส่งเข้าร่วมการแข่งขัน ประจำปี พ.ศ. 2537 เป็นกีฬาระดับเยาวชน 70 คน ระดับประชาชน 82 คน และระดับทีมชาติ 9 คน รวมทั้งสิ้น 161 คน ซึ่งได้มาโดยการเจาะจงเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬายกน้ำหนักหญิงเยาวชนมีแรงจูงใจในการเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ด้านตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านโอกาสที่จะได้รับก้าวหน้าในอนาคต และด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ส่วนแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยมี 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

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

3. นักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับคือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง มีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย 1 ด้าน คือด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ

สุริย์ พันธุ์รักษ์ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬากีฬาจักรยานเสือภูเขา การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการจูงใจในการเลือกเล่นกีฬากีฬาจักรยานเสือภูเขา ประชากรเป็นนักกีฬาจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬากีฬาจักรยานเสือภูเขาที่จัดการแข่งขันขึ้นโดยสถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี

โดยความร่วมมือของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพ และสมาคมจักรยานสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ประจำปี พ.ศ. 2541 ซึ่งเป็น นักการกีฬาระดับอายุไม่เกิน 18 ปี 165 คน ระดับอายุทั่วไป 238 คน รวมทั้งสิ้น 403 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัย พบว่า

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

2. นักกีฬาจักรยานเสือเขาระดับอายุไม่เกิน 18 ปี มีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านความรักและความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศและชื่อเสียง

3. นักกีฬาจักรยานเสือเขาระดับอายุทั่วไปมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้านตามลำดับ คือด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้องและด้านเกียรติยศชื่อเสียง

กฤษฎา จุลชาติ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเล่นกีฬากอล์ฟ การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬากอล์ฟ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเยาวชนชาย และเยาวชนหญิง ประชาชนชาย และประชาชนหญิงที่เล่นกีฬากอล์ฟ ณ สนามฝึกซ้อม ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 สนาม กลุ่มตัวอย่างละ 100 คน รวมจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนชายที่เล่นกีฬากอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬากอล์ฟ ระดับปานกลาง 3 ด้านตามลำดับ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านความรักความถนัดและความสนใจ มีแรงจูงใจในระดับมากคือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2. เยาวชนหญิงที่เล่นกีฬากอล์ฟ มีแรงจูงใจ ในเล่นกีฬากอล์ฟระดับปานกลาง 4 ด้านคือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง และมีแรงจูงใจระดับมาก คือด้านสุขภาพและอนามัย

3. ประชาชนที่เล่นกีฬากอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬากอล์ฟระดับปานกลาง 5 ด้านตามลำดับคือ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเอง

4. ประชาชนหญิงที่เล่นกีฬากอล์ฟมีแรงจูงใจที่เล่นกีฬากอล์ฟระดับปานกลาง 3 ด้านตามลำดับคือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และด้านรายได้และผลประโยชน์แรงจูงใจระดับมาก คือด้านสุขภาพและอนามัย และมีแรงจูงใจระดับน้อยที่สุด ด้านเกียรติยศชื่อเสียง

ประเชิญ รอดบ้านเกาะ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้าเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อที่จัดขึ้นโดยสมาคมเซปักตะกร้อแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์จำนวน 110 คน การกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 50 คน กรมพลศึกษาจำนวน 60 คน และรายการอื่นๆ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 30 คน รวมทั้งหมด 250 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยวิธีตอบแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่านักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงมีแรงจูงใจในการเล่นเซปักตะกร้อ ดังนี้

1. ด้านสุขภาพและอนามัย ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโดยรวมมีค่าร้อยละ 65.2 อยู่ในระดับมากที่สุดและมีค่าร้อยละ 24.8 อยู่ในระดับมาก
2. ด้านรายได้และผลประโยชน์ ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโดยรวมมีค่าร้อยละ 24.8 อยู่ในระดับมากที่สุดและมีค่าร้อยละ 41.2 อยู่ในระดับมาก
3. ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโดยรวมมีค่าร้อยละ 30.4 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 32.8 อยู่ในระดับมาก
4. ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโดยรวมมีค่าร้อยละ 31.6 อยู่ในระดับมากที่สุดและมีค่าร้อยละ 36.4 อยู่ในระดับมาก
5. ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโดยรวมมีค่าร้อยละ 32.8 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 48.2 อยู่ในระดับมาก

ณกร มีคำ (2549: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาวាយน้ำของนักกีฬาวายน้ำรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี สังกัดสโมสรในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2549 ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาวายน้ำสังกัดสโมสรต่าง ๆ จำนวน 38 สโมสรในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 190 คน เป็นนักวายน้ำชาย 124 คน เป็นนักวายน้ำหญิง 66 คน จากวิธีสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้อำนาจวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักวายนักรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาวายน้ำ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ, ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพด้าน รายได้และผลประโยชน์, ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และความก้าวหน้าในอนาคต คิดเป็นร้อยละ 72.3, 86.1, 90.2, 80.0 และ 82.2 ตามลำดับ โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

2. นักวายนักรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี เพศชาย มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาวายน้ำ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ, ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพ, ด้านรายได้และผลประโยชน์, ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และความก้าวหน้าในอนาคต คิดเป็นร้อยละ 90.9 , 89.1 , 92.8 , 84.8 และ 84.9 ตามลำดับ โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

3. นักวายนักรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี เพศหญิง มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาวายน้ำ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ, ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพ, ด้านรายได้และผลประโยชน์, ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และความก้าวหน้าในอนาคต คิดเป็นร้อยละ 90.6, 80.9, 85.2, 71.2 และ 77.3 ตามลำดับ โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

กิตติศักดิ์ มีเจริญ (2550: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ที่เข้าร่วมการแข่งขันคิกบ็อกซิ่งไทยแลนด์แชมเปียนชิพ ครั้งที่ 7 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬาฟุตบอล รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ที่เข้าร่วมการแข่งขันคิกบ็อกซิ่งไทยแลนด์แชมเปียนชิพ ครั้งที่ 7 รอบคัดเลือกภาค กรุงเทพมหานคร จำนวน 350 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี มีแรงจูงใจในการเล่นฟุตบอล ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และ ผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต มีแรงจูงใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.62, 39.46, 39.14, 38.20 และ 35.79 ตามลำดับ

2. นักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ที่มีระยะเวลาในการเล่นฟุตบอลน้อยกว่า 3 ปี มีแรงจูงใจในการเล่นฟุตบอล ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านโอกาสที่จะ ได้รับความก้าวหน้าในอนาคต มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.56, 43.10 41.08 , 40.62 และ 35.71 ตามลำดับ

3. นักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ที่มีระยะเวลาในการเล่นฟุตบอลตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจในการเล่นฟุตบอล ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.46, 38.72 และ 36.30 ตามลำดับ และสำหรับด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต และด้านความ

คิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 69.54 และ 38.86 ตามลำดับ

สุรศักดิ์ สิงห์สา (2552: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเรือพายของนักกีฬาเรือพาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเรือพาย ของนักกีฬาเรือพาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักกีฬาเรือพายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 จำนวน 285 คน เป็นนักกีฬาชาย จำนวน 91 คน เป็นนักกีฬาหญิง จำนวน 94 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แบบสอบถามดังกล่าวประกอบด้วยแรงจูงใจด้านต่าง ๆ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความรักความสนใจ, ด้านสุขภาพความแข็งแรง, ด้านความทะเยอทะยาน, ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง, และด้านโอกาสที่ได้รับในอนาคต การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที่ (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. แรงจูงใจในการเล่นกีฬาเรือพายของนักกีฬาเรือพายในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 ด้านความรักความสนใจ, ด้านสุขภาพความแข็งแรง, ด้านความทะเยอทะยาน, ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง, และด้านโอกาสที่ได้รับในอนาคต โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31, 4.38, 4.43, 4.39 และ 4.25 ตามลำดับ

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเรือพายของนักกีฬาเรือพายในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 ระหว่างเพศ โดยรวม นักกีฬาเรือพายชายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเรือพาย เท่ากับ 4.26 และ 0.31 ตามลำดับ และนักกีฬาเรือพายหญิงมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเรือพาย เท่ากับ 4.41 และ 0.27 ตามลำดับ เมื่อทำการเปรียบเทียบแล้วพบว่า นักกีฬาเรือพายชายและนักกีฬาเรือพายหญิงมีแรงจูงใจ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความรักความสนใจ, ด้านสุขภาพความแข็งแรง, และด้านโอกาสที่ได้รับในอนาคต

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเรือพายของนักกีฬาเรือพาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 ระหว่างประเภทการแข่งขัน โดยรวม มีค่าเฉลี่ยและ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเรือพาย เท่ากับ 4.32 และ 0.32 ตามลำดับ และนักกีฬาเรือพายที่เล่นกีฬาเรือพายประเภทเรือสากล มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเรือพาย เท่ากับ 4.30 และ 0.29 ตามลำดับ เมื่อทำการเปรียบเทียบแล้วพบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬาเรือพายของนักกีฬาเรือพายประเภทเรือไทย และนักกีฬาเรือพายประเภทเรือสากล มีแรงจูงใจ ไม่แตกต่างกัน

ศรัณย์ สุวรรณษา (2552: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬายิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 37 การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายศึกษาและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเล่นกีฬายิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา

แห่งชาติครั้งที่ 37 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 จำนวน 86 คน เป็นนักกีฬาชาย จำนวน 38 คน นักกีฬาหญิง จำนวน 48 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) ทดสอบค่าเอฟ (F - test) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe) ผลการวิจัยพบว่า

1. แรงจูงใจในการเล่นกีฬายิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 37 ด้านแรงจูงใจภายในและภายนอก มีแรงจูงใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก
2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของแรงจูงใจในการเล่นกีฬายิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 37

2.1 เปรียบเทียบระหว่างเพศ นักกีฬายิมนาสติกที่เพศต่างกัน พบว่ามีแรงจูงใจในการเล่นกีฬายิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติก ด้านแรงจูงใจภายใน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 เปรียบเทียบระหว่างอายุ นักกีฬายิมนาสติกที่อายุต่างกัน พบว่ามีแรงจูงใจในการเล่นกีฬายิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติก ด้านแรงจูงใจภายใน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทฤษฎีและหลักการ ทำให้ผู้วิจัยทราบถึงแรงจูงใจว่ามีส่วนสำคัญในการสร้างความสำเร็จและพัฒนาบุคคล สามารถช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เป็นพฤติกรรมพึงประสงค์ เสริมสร้างบุคลิกภาพ สามารถปรับปรุงแก้ไขและเข้าใจตนเอง ยอมรับและตระหนักในความสามารถของตนเอง และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ จะเป็นการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์เราได้มากขึ้น สามารถนำไปใช้ในทางที่สร้างสรรค์ดีงามต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติต่อไปในอนาคต

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาคลาแฮท ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 จำนวน 1,450 คน แยกเป็นเพศชาย 965 คน เพศหญิง 485 คน (คลาคลาแฮท ไทยแลนด์ : 2553)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เป็นสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาคลาแฮท ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 จำนวน 1,450 คน แยกเป็นเพศชาย 965 คน เพศหญิง 485 คน จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ ตารางเครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพจนนท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie & Morgan. n.d.) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 306 คน แต่ในงานวิจัยครั้งนี้จะเก็บข้อมูลจำนวน 400 คน จำแนกเป็นเพศชาย 263 คน เพศหญิง 137 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายในสถานบริการออกกำลังกายของ คลาคลาแฮท ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการศึกษาจากงานวิจัย ผู้เชี่ยวชาญ และเอกสารตำราต่าง ๆ แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แรงจูงใจของผู้ที่บริการการออกกำลังกายของ คลาคลาแฮท ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในปี พ.ศ. 2553

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้น ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าปัจจัยต่างๆ ที่เป็นแรงจูงใจโดยศึกษาจากตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับแรงจูงใจ เพื่อรวบรวมข้อมูลและรายละเอียดต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
2. ศึกษาหาข้อมูลเบื้องต้นจากการพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ประจำสถานบริการออกกำลังกาย และสมาชิกที่มาใช้บริการ
3. นำข้อมูลจากการศึกษามาวิเคราะห์ จากนั้นนำมาสร้างแบบสอบถาม โดยแยกลักษณะของแรงจูงใจออกเป็น 2 ด้าน คือ
 1. แรงจูงใจภายใน
 2. แรงจูงใจภายนอก
4. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไปให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์พิจารณา ตรวจสอบ เพื่อแก้ไขปรับปรุง
5. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามโครงสร้างและเนื้อหา
6. นำแบบสอบถามมาปรับปรุง สร้างมาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยกำหนดค่าคะแนนไว้ ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง ผู้ใช้บริการได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นมากที่สุด
มาก	หมายถึง ผู้ใช้บริการได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นมาก
ปานกลาง	หมายถึง ผู้ใช้บริการได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นปานกลาง
น้อย	หมายถึง ผู้ใช้บริการได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง ผู้ใช้บริการได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นน้อยที่สุด

ระดับแรงจูงใจในการมาออกกำลังกายในสถานบริการออกกำลังกายของ คลาคแฮชท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากค่าคะแนนมาแปลความหมายเป็นค่าเฉลี่ยรายข้อและรายด้าน (ประคอง กรรณสูตร. 2538: 38) ดังนี้

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

7. นำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และแก้ไขปรับปรุงแล้วให้ประธานและกรรมการควบคุมปริณิญาพิจารณา

8. นำแบบสอบถามที่แก้ไข ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach. 1970: 126) ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ .91

9. นำแบบสอบถามไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือไปยังสถานบริการออกกำลังกาย คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี

2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการแจกแบบสอบถามและรับคืนด้วยตนเอง

การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติตามลักษณะที่ต้องการศึกษาดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์ โดยวิธีหาค่าความถี่และค่าร้อยละ

2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ทั้ง 2 ด้านคือ แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง โดยทดสอบค่าที (t-test) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 1

4. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ระหว่างช่วงอายุ อาชีพ รายได้ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ทดสอบค่าเอฟ (F-test) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถ้าพบว่ามีค่าแตกต่างกัน ทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 2, 3 และ 4

5. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาสรุปและนำเสนอเป็นรายข้อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายและการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำเสนอผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean of square)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยวิธีหาค่าความถี่และค่าร้อยละ

2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 แรงงูใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธส์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ทั้ง 2 ด้านคือแรงงูใจภายในและแรงงูใจภายนอก โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงงูใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธส์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง โดยทดสอบค่าที (t-test) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 1

4. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงงูใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธส์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี ระหว่างช่วงอายุ อาชีพ รายได้ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบค่าเอฟ (F-test) กำหนด

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถ้าพบว่ามีความแตกต่างกัน ทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 2, 3 และ 4

5. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ตาราง 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 400)

รายการ	f	%
เพศ		
ชาย	263	65.75
หญิง	137	34.25
รวม	400	100.00
ระดับอายุ		
ต่ำกว่า 25 ปี	67	16.75
25 - 35 ปี	159	39.75
36 ปีขึ้นไป	174	43.50
รวม	400	100.00
อาชีพ		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	68	17
พนักงานบริษัทเอกชน	178	44.50
ธุรกิจส่วนตัว	77	19.25
อื่น ๆ โปรดระบุ.....	77	19.25
รวม	400	100.00
รายได้		
ต่ำกว่า 30,000 บาท	152	38.00
30,001 – 40,000 บาท	142	35.50
สูงกว่า 40,000 บาท	106	26.50
รวม	400	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 400 คน แบ่งเป็น เพศชาย จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 65.75 เพศหญิง จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.25 ระดับอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 16.75 ระดับอายุ 25 - 35 ปี จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 39.75 ระดับอายุสูงกว่า 36 ปีขึ้นไป จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 43.50 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 17 พนักงานบริษัทเอกชนจำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25 อื่นๆ จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25 รายได้ต่ำกว่า 30,000 บาท จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 รายได้ 30,001 – 40,000 บาท จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 รายได้ สูงกว่า 40,000 บาท จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 26.50



**ตอนที่ 2 นำแบบสอบถามตอนที่ 2 แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.
2553 แต่ละด้าน มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทำการเปรียบเทียบ
ตามตัวแปรเพศ ระดับอายุ อาชีพ และรายได้**

ตาราง 2 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553
ทางด้าน แรงจูงใจภายใน (n = 400)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้การออกกำลังกายที่ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.70	0.89	มาก
2.ข้าพเจ้าต้องการประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย ในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.93	0.79	มาก
3.ข้าพเจ้าต้องการใช้พลังงานในการออกกำลังกาย ในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.07	2.14	มาก
4.ข้าพเจ้าต้องการมีบุคลิกภาพที่ดี	4.18	0.91	มาก
5.ข้าพเจ้าชอบความตื่นเต้น	3.64	0.85	มาก
6.ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ	3.91	0.80	มาก
7.ข้าพเจ้ามีความชอบในการออกกำลังกาย ในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.00	2.61	มาก
8.ข้าพเจ้าได้ผ่อนคลายขณะออกกำลังกาย ในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.91	1.71	มาก
9.ข้าพเจ้าต้องการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย	3.99	0.74	มาก
10.ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้มีพลังที่จะต่อสู้กับ ปัญหาในแต่ละวัน	3.79	0.80	มาก
11.การออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตข้าพเจ้า	3.77	0.79	มาก
12.การออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสำคัญ	3.57	0.86	มาก
13.ข้าพเจ้าต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์	4.39	0.69	มาก
14. ข้าพเจ้าชอบความท้าทายการออกกำลังกาย ในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.69	0.80	มาก

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
15. ข้าพเจ้ามีความสุข เพลิดเพลินในการออกกำลังกาย ในสถานบริการ คลาสแอธเลติก ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.99	0.74	มาก
รวม	3.91	0.56	มาก

จากตาราง 2 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธเลติก ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ทางด้านแรงจูงใจภายใน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.56 โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่นๆ คือ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39 (S.D. = 0.69)

ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553
ทางด้านแรงจูงใจภายนอก(n = 400)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.ข้าพเจ้าชอบกลุ่มสมาชิกในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.83	2.17	มาก
2. ข้าพเจ้ามีความสุขสนุกสนานในการออกกำลังกายที่คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.99	0.77	มาก
3.ข้าพเจ้าชอบวิธีการฝึกในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.80	0.73	มาก
4.ข้าพเจ้าออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ตามคำแนะนำของคนใกล้ชิด	3.53	0.96	มาก
5.ข้าพเจ้าได้พบปะผู้คนในสังคมมากขึ้น	3.75	0.84	มาก
6. ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์ในการออกกำลังกายที่ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.93	2.13	มาก
7.ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีกับบุคคลอื่น	3.64	2.24	มาก
8.ข้าพเจ้าชอบที่จะได้ออกนอกบ้าน	3.40	0.80	มาก
9.ข้าพเจ้าชอบการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ	3.77	0.75	มาก
10.ข้าพเจ้าต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างของคลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.56	0.93	มาก
11.ข้าพเจ้าต้องการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพให้ดีขึ้น	4.26	0.76	มาก
12.ข้าพเจ้าต้องการความภาคภูมิใจที่มีรูปร่างที่ดีขึ้น	4.24	0.81	มาก
13. ข้าพเจ้าประทับใจเจ้าหน้าที่ในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.03	0.82	มาก
14. ข้าพเจ้าต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคม	3.67	0.91	มาก
15. ข้าพเจ้าปลอดภัยในการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.09	0.78	มาก
รวม	3.83	0.56	มาก

จากตาราง 3 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอโรบิก ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ทางด้านแรงจูงใจภายนอก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.56 โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพให้ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 (S.D. = 0.76) และ ต้องการความภาคภูมิใจที่มีรูปร่างที่ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 (S.D. = 0.81)



ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553
ทางด้านแรงจูงใจภายใน จำแนกตามเพศ (n = 400)

รายการ	ชาย		ระดับ	หญิง		ระดับ
	(n = 263)			(n = 137)		
	$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	
1.ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้การออกกำลังกายที่ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.58	0.93	มาก	3.93	0.76	มาก
2.ข้าพเจ้าต้องการประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย ภายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.90	0.82	มาก	4.00	0.74	มาก
3.ข้าพเจ้าต้องการใช้พลังงานในการออกกำลังกาย ในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.11	2.59	มาก	3.99	0.78	มาก
4.ข้าพเจ้าต้องการมีบุคลิกภาพที่ดี	4.15	0.98	มาก	4.22	0.77	มาก
5.ข้าพเจ้าชอบความตื่นเต้น	3.56	0.88	มาก	3.81	0.77	มาก
6.ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ	3.84	0.87	มาก	4.05	0.63	มาก
7.ข้าพเจ้ามีความชอบในการออกกำลังกายในสถาน บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.03	3.18	มาก	3.93	0.70	มาก
8.ข้าพเจ้าได้ผ่อนคลายขณะออกกำลังกายในสถาน บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.94	2.04	มาก	3.86	0.78	มาก
9.ข้าพเจ้าต้องการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวของ ร่างกาย	3.90	0.76	มาก	4.09	0.68	มาก
10.ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้มีพลัง ต่อสู้กับปัญหาในแต่ละวัน	3.71	0.82	มาก	3.93	0.75	มาก
11.การออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตข้าพเจ้า	3.71	0.80	มาก	3.88	0.77	มาก
12.การออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสำคัญ	3.53	0.88	มาก	3.66	0.80	มาก
13.ข้าพเจ้าต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์	4.41	0.71	มาก	4.36	0.66	มาก
14. ข้าพเจ้าชอบความท้าทายการออกกำลังกายใน สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.69	0.81	มาก	3.70	0.79	มาก

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ	ชาย		ระดับ	หญิง		ระดับ
	(n = 263)			(n = 137)		
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.	
15. ข้าพเจ้ามีความสุข เพลิดเพลินในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธส์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.99	0.75	มาก	4.00	0.71	มาก
รวม	3.88	0.62	มาก	3.96	0.44	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธส์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ทางด้านแรงจูงใจภายใน เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 (S.D. = 0.62) และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 (S.D. = 0.44) โดยรวมอยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกเพศชายมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 (S.D. = 0.71) และข้อที่สมาชิกเพศหญิงมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36 (S.D. = 0.66)

ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553
ทางด้านแรงจูงใจภายนอก จำแนกตามเพศ (n = 400)

รายการ	ชาย		ระดับ	หญิง		ระดับ
	(n = 263)			(n = 137)		
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.	
1.ข้าพเจ้าชอบกลุ่มสมาชิกในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.82	2.56	มาก	3.85	0.72	มาก
2. ข้าพเจ้าสนุกสนานในการออกกำลังกายที่ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.00	0.80	มาก	3.95	0.69	มาก
3.ข้าพเจ้าชอบวิธีการฝึกในการออกกำลังกาย ในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.77	0.75	มาก	3.86	0.69	มาก
4.ข้าพเจ้าออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ตามคำแนะนำของคนใกล้ชิด	3.48	0.98	มาก	3.64	0.90	มาก
5.ข้าพเจ้าได้พบปะผู้คนในสังคมมากขึ้น	3.70	0.90	มาก	3.85	0.70	มาก
6. ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์ในการออกกำลังกายที่ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.87	2.59	มาก	4.04	0.57	มาก
7.ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีกับบุคคลอื่น	3.54	2.01	มาก	3.84	2.61	มาก
8.ข้าพเจ้าชอบที่จะได้ออกนอกบ้าน	3.38	0.80	มาก	3.42	0.79	มาก
9.ข้าพเจ้าชอบการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ	3.75	0.76	มาก	3.80	0.73	มาก
10.ข้าพเจ้าต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆของ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.53	0.96	มาก	3.62	0.86	มาก
11.ข้าพเจ้าต้องการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพให้ดีขึ้น	4.29	0.76	มาก	4.21	0.76	มาก
12.ข้าพเจ้าต้องการความภาคภูมิใจที่มีรูปร่างที่ดีขึ้น	4.22	0.87	มาก	4.28	0.70	มาก
13. ข้าพเจ้าประทับใจเจ้าหน้าที่ในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.00	0.85	มาก	4.08	0.77	มาก
14. ข้าพเจ้าต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคม	3.59	0.97	มาก	3.82	0.75	มาก

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ	ชาย		ระดับ	หญิง		ระดับ
	(n = 263)			(n = 137)		
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.	
15. ข้าพเจ้าปลอดภัยในการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ ในสถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.11	0.80	มาก	4.05	0.72	มาก
รวม	3.81	0.60	มาก	3.89	0.45	มาก

จากตาราง 5 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ทางด้านแรงจูงใจภายนอก เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 (S.D. = 0.60) และเพศหญิงมี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 (S.D. = 0.45) โดยรวมอยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกเพศชายมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพให้ดีขึ้นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 (S.D. = 0.76) และข้อที่สมาชิกเพศหญิงมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ข้าพเจ้าต้องการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพให้ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 (S.D. = 0.70)

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธส์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี ปี พ.ศ.2553
ระหว่าง เพศชาย และเพศหญิง

รายการ	ชาย (n = 263)		หญิง (n = 137)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
แรงจูงใจภายใน	3.88	0.62	3.96	0.44	1.38*	.035
แรงจูงใจภายนอก	3.80	0.60	3.89	0.45	1.42*	.029
รวม	3.84	0.56	3.92	0.42	1.47*	.015

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกาย
ของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธส์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553
ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง พบว่ามีความแตกต่างกัน ทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553
ทางด้านแรงจูงใจภายใน จำแนกตามระดับอายุ (n = 400)

รายการ	ต่ำกว่า 25 ปี			26-35 ปี			สูงกว่า 36 ปีขึ้นไป		
	(n = 67)			(n = 159)			(n = 174)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ในการออกกำลังกายที่คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.16	0.80	มาก	3.82	0.76	มาก	3.14	0.39	มาก
2.ข้าพเจ้าต้องการประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.28	0.71	มาก	4.00	0.71	มาก	3.74	0.84	มาก
3.ข้าพเจ้าต้องการใช้พลังงานในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.09	0.79	มาก	3.98	0.73	มาก	4.14	3.15	มาก
4.ข้าพเจ้าต้องการมีบุคลิกภาพที่ดี	4.22	0.84	มาก	4.26	0.82	มาก	4.01	0.99	มาก
5.ข้าพเจ้าชอบความตื่นเต้น	3.58	0.78	มาก	3.77	0.77	มาก	3.55	0.93	มาก
6.ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ	4.11	0.91	มาก	4.08	0.66	มาก	3.67	0.82	มาก
7.ข้าพเจ้ามีความชอบในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.06	0.74	มาก	3.89	0.69	มาก	4.08	3.88	มาก
8.ข้าพเจ้าได้ผ่อนคลายขณะออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.78	0.77	มาก	4.13	2.47	มาก	3.77	0.93	มาก
9.ข้าพเจ้าต้องการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย	4.03	0.78	มาก	4.03	0.68	มาก	3.95	0.77	มาก
10.ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้มีพลังต่อสู้กับปัญหาในแต่ละวัน	3.76	0.72	มาก	3.80	0.79	มาก	3.79	0.85	มาก
11.การออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตข้าพเจ้า	3.82	0.83	มาก	3.73	0.85	มาก	3.77	0.85	มาก
13.ข้าพเจ้าต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์	4.55	0.68	มาก	4.47	0.64	มาก	4.26	0.72	มาก

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ	ต่ำกว่า 25 ปี			26-35 ปี			สูงกว่า 36 ปีขึ้นไป		
	(n = 67)			(n = 159)			(n = 174)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
14. ข้าพเจ้าชอบความท้าทายการ ออกกำลังกายในสถานบริการ คลาส แอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.70	0.85	มาก	3.70	0.65	มาก	3.65	3.69	มาก
15. ข้าพเจ้ามีความสุข เพลิดเพลิน ในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.18	0.58	มาก	3.93	0.78	มาก	3.98	0.76	มาก
รวม	3.99	0.61	มาก	3.96	0.47	มาก	3.83	0.66	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ย แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ทางด้านแรงจูงใจภายใน โดยรวมอายุต่ำกว่า 25 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 (S.D. = 0.61) 26-35 ปีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 (S.D. = 0.47) และสูงกว่า 36 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 (S.D. = 0.66) โดยรวมอยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกที่มีอายุ ต่ำกว่า 25 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 (S.D. = 0.68) ข้อที่สมาชิกที่มีอายุ 26 – 35 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 (S.D. = 0.64) ข้อที่สมาชิกที่มีอายุ 36 ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 (S.D. = 0.72)

ตาราง 8 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553
ทางด้านแรงจูงใจภายนอก จำแนกตามระดับอายุ (n = 400)

รายการ	ต่ำกว่า 25 ปี (n = 67)			26-35 ปี (n = 159)			สูงกว่า 36 ปีขึ้นไป (n = 174)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.ข้าพเจ้าชอบกลุ่มสมาชิกในสถาน บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.97	0.65	มาก	4.13	3.18	มาก	3.51	0.84	มาก
2. ข้าพเจ้าสนุกสนานในการออกกำลังกายที่ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.19	0.68	มาก	3.93	0.76	มาก	3.96	0.79	มาก
3.ข้าพเจ้าชอบวิธีการฝึกในการออก กำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.78	0.79	มาก	3.88	0.68	มาก	3.74	0.68	มาก
4.ข้าพเจ้าออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ตาม คำแนะนำของคนใกล้ชิด	3.64	0.91	มาก	3.75	0.83	มาก	3.30	1.03	มาก
5.ข้าพเจ้าได้พบปะผู้คนในสังคมมากขึ้น	3.88	0.71	มาก	3.91	0.70	มาก	3.56	0.96	มาก
6. ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ประสบการณ์ใน การออกกำลังกายที่คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.98	0.64	มาก	3.95	0.66	มาก	3.89	3.14	มาก
7.ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายเพื่อ เสริมสร้างความสามัคคีกับบุคคลอื่น	3.71	0.79	มาก	3.79	2.41	มาก	3.47	2.43	มาก
8.ข้าพเจ้าชอบที่จะได้ออกนอกบ้าน	3.57	0.84	มาก	3.39	0.73	มาก	3.34	0.84	มาก
9.ข้าพเจ้าชอบการออกกำลังกายใน รูปแบบต่าง ๆ	3.99	0.77	มาก	3.80	0.69	มาก	3.66	0.77	มาก
10.ข้าพเจ้าต้องการมีส่วนร่วมใน กิจกรรมต่าง ๆ ของคลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.61	0.98	มาก	3.75	0.75	มาก	3.37	1.02	มาก
11.ข้าพเจ้าต้องการพัฒนาการออก กำลังกายเพื่อสมรรถภาพให้ดีขึ้น	4.46	0.75	มาก	4.33	0.68	มาก	4.26	0.76	มาก
12.ข้าพเจ้าต้องการความภาคภูมิใจที่มี รูปร่างที่ดีขึ้น	4.45	0.66	มาก	4.33	0.73	มาก	4.09	0.90	มาก
13. ข้าพเจ้าประทับใจเจ้าหน้าที่ใน สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.12	0.75	มาก	4.14	0.74	มาก	3.89	0.90	มาก

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ	ต่ำกว่า 25 ปี			26-35 ปี			สูงกว่า 36 ปีขึ้นไป		
	(n = 67)			(n = 159)			(n = 174)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
14. ข้าพเจ้าต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคม	3.91	0.79	มาก	3.79	0.88	มาก	3.47	1.01	ปานกลาง
15. ข้าพเจ้าปลอดภัยในการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในสถานบริการ คลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.19	0.76	มาก	4.13	0.85	มาก	4.02	0.71	มาก
รวม	3.96	0.44	มาก	3.93	0.54	มาก	3.69	0.58	มาก

จากตาราง 8 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่ใช้สถานบริการ คลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ทางด้านแรงงูใจภายนอก โดยรวมอายุต่ำกว่า 25 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 (S.D. = 0.44) 26-35 ปีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 (S.D. = 0.54) และสูงกว่า 36 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 (S.D. = 0.58) โดยรวมอยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกที่มีอายุ ต่ำกว่า 25 ปี มีแรงงูใจในการออกกำลังกายมากที่สุดกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพให้ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 (S.D. = 0.75) ข้อที่สมาชิกที่มีอายุ 26 – 35 ปี มีแรงงูใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพให้ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 (S.D. = 0.68) และต้องการความภาคภูมิใจที่มีรูปร่างที่ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 (S.D. = 0.73) ข้อที่สมาชิกที่มีอายุ 36 ปีขึ้นไป มีแรงงูใจในการออกกำลังกายมากที่สุดกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพให้ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 (S.D. = 0.76)

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงงูใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่มาใช้บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553
ระหว่างช่วงอายุ พ.ศ. 2553 ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. ด้านแรงงูใจภายใน	ระหว่างกลุ่ม	2	1.96	0.98	3.11*	.046
	ภายในกลุ่ม	397	124.85	0.31		
2. ด้านแรงงูใจภายนอก	ระหว่างกลุ่ม	2	6.20	3.10	10.48*	.000
	ภายในกลุ่ม	397	117.55	0.29		
รวมทุกด้าน	ระหว่างกลุ่ม	2	3.77	1.88	7.20*	.001
	ภายในกลุ่ม	397	103.89	0.26		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 จากการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงงูใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ระหว่างช่วงอายุ ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่ามีความแตกต่างกัน ทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่มาใช้บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ด้าน
แรงจูงใจภายในจำแนกช่วงอายุ

อายุ	$\bar{X}$	ต่ำกว่า 25 ปี	26-35 ปี	สูงกว่า 36 ปีขึ้นไป
		3.99	3.96	3.83
ต่ำกว่า 25 ปี	3.99	-	0.03	0.16*
26-35 ปี	3.96	-	-	0.12*
สูงกว่า 36 ปีขึ้นไป	3.83	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 สมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัด
นนทบุรี พ.ศ. 2553 ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี และสมาชิกที่มีอายุ 26-35 ปี มีแรงจูงใจภายในแตกต่างกับ
สมาชิกที่มีอายุสูงกว่า 36 ปีขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 11 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่มาใช้บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553
ด้านแรงจูงใจภายนอก จำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	ต่ำกว่า 25 ปี	26-35 ปี	สูงกว่า 36 ปีขึ้นไป
		3.96	3.93	3.69
ต่ำกว่า 25 ปี	3.96	-	0.03	0.27*
26-35 ปี	3.93	-	-	0.24*
สูงกว่า 36 ปีขึ้นไป	3.69	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 สมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัด
นนทบุรี พ.ศ. 2553 ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี และสมาชิกที่มีอายุ 26-35 ปี มีแรงจูงใจภายนอกแตกต่าง
กับสมาชิกที่มีอายุสูงกว่า 36 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของแรงจูงใจโดยรวมที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี จำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	ต่ำกว่า 25 ปี 3.97	26-35 ปี 3.95	สูงกว่า 36 ปีขึ้นไป 3.76
ต่ำกว่า 25 ปี	3.97	-	0.03	0.22*
26-35 ปี	3.95	-	-	0.18*
สูงกว่า 36 ปีขึ้นไป	3.76	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 สมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี และสมาชิกที่มีอายุ 26-35 ปี มีแรงจูงใจภายในแตกต่างกับสมาชิกที่มีอายุสูงกว่า 36 ปีขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 13 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553
ทางด้านแรงจูงใจภายใน จำแนกตามรายได้ (n = 400)

รายการ	ต่ำกว่า 30,000 บาท (n = 152)			30,001-40,000 (n = 142)			สูงกว่า 40,000 บาท (n = 106)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้การออกกำลังกายที่คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.93	0.79	มาก	3.75	0.85	มาก	3.31	0.96	มาก
2.ข้าพเจ้าต้องการประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.06	0.74	มาก	3.86	0.78	มาก	3.86	0.87	มาก
3.ข้าพเจ้าต้องการใช้พลังงานในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.34	3.33	มาก	3.96	0.72	มาก	3.90	0.86	มาก
4.ข้าพเจ้าต้องการมีบุคลิกภาพที่ดี	4.36	0.76	มาก	4.24	0.82	มาก	3.84	1.11	มาก
5.ข้าพเจ้าชอบความตื่นเต้น	3.62	0.79	มาก	3.78	0.76	มาก	3.49	1.07	มาก
6.ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ	4.03	0.83	มาก	4.05	0.64	มาก	3.56	0.86	มาก
7.ข้าพเจ้ามีความชอบในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.96	0.70	มาก	4.23	4.26	มาก	3.76	0.85	มาก
8.ข้าพเจ้าได้ผ่อนคลายในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.95	0.74	มาก	4.07	2.65	มาก	3.65	0.91	มาก
9.ข้าพเจ้าต้องการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย	4.06	0.74	มาก	4.01	0.68	มาก	3.89	0.80	มาก
10.ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้มีพลังต่อสู้กับปัญหาในแต่ละวัน	3.68	0.78	มาก	3.89	0.86	มาก	3.83	0.86	มาก
11.การออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตข้าพเจ้า	3.64	0.83	มาก	3.85	0.77	มาก	3.86	0.76	มาก
12.การออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสำคัญ	3.53	0.75	มาก	3.74	0.84	มาก	3.41	0.97	มาก

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการ	ต่ำกว่า 30,000 บาท			30,001-40,000 บาท			สูงกว่า 40,000 บาท		
	(n = 152)			(n = 142)			(n = 106)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
13.ข้าพเจ้าต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์	4.49	0.63	มาก	4.40	0.68	มาก	4.24	0.76	มาก
14. ข้าพเจ้าชอบความท้าทายการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.62	0.80	มาก	3.79	0.71	มาก	3.67	0.90	มาก
15. ข้าพเจ้ามีความสุข เพลิดเพลินในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.05	0.75	มาก	3.96	0.76	มาก	3.94	0.70	มาก
รวม	3.97	0.54	มาก	3.97	0.62	มาก	3.75	0.48	มาก

จากตาราง 13 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ย แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ทางด้านแรงจูงใจภายใน สมาชิกที่มีรายได้ต่ำกว่า 30,000 บ. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 (S.D. = 0.54) รายได้ 30,001-40,000 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 (S.D. = 0.62) และรายได้ 40,001 ขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 (S.D. = 0.48) โดยรวมอยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกมีรายได้ ต่ำกว่า 30,000 บาท มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 (S.D. = 0.63) ข้อที่สมาชิกมีรายได้ 30,001 – 40,000 บาท มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 (S.D. = 0.68) ข้อที่สมาชิกมีรายได้ สูงกว่า 40,00 บาท มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากที่สุดกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 (S.D. = 0.76)

ตาราง 14 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553
ทางด้านแรงจูงใจภายนอก จำแนกตามรายได้ (n = 400)

รายการ	ต่ำกว่า 30,000 บาท			30,001-40,000 บาท			สูงกว่า 40,000 บาท		
	(n = 152)			(n = 142)			(n = 106)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.ข้าพเจ้าชอบกลุ่มสมาชิกในสถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.76	0.69	มาก	3.85	0.77	มาก	3.91	3.94	มาก
2. ข้าพเจ้าสนุกสนานในการออกกำลังกาย ที่คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.98	0.78	มาก	3.99	7.73	มาก	4.00	0.80	มาก
3.ข้าพเจ้าชอบวิธีการฝึกในการออกกำลังกาย ภายในสถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.75	0.72	มาก	3.91	0.70	มาก	3.73	0.78	มาก
4.ข้าพเจ้าออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ตาม คำแนะนำของคนใกล้ชิด	3.53	1.00	มาก	3.78	0.83	มาก	3.23	0.97	ปาน กลาง
5.ข้าพเจ้าได้พบปะผู้คนในสังคมมากขึ้น	3.87	0.78	มาก	3.87	0.72	มาก	3.43	0.98	มาก
6. ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ประสบการณ์ในการออก กำลังกายที่คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.91	0.66	มาก	4.20	3.43	มาก	3.58	0.75	มาก
7.ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้าง ความสามัคคีกับบุคคลอื่น	3.63	0.76	มาก	3.95	3.56	มาก	3.24	0.91	ปาน กลาง
8.ข้าพเจ้าชอบที่จะได้ออกนอกบ้าน	3.37	0.92	มาก	3.35	0.61	ปาน กลาง	3.49	0.42	มาก
9.ข้าพเจ้าชอบการออกกำลังกายในรูปแบบ ต่าง ๆ	3.89	0.69	มาก	3.73	0.78	มาก	3.64	0.77	มาก
10.ข้าพเจ้าต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ต่าง ๆ ของคลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.57	0.91	มาก	3.72	0.79	มาก	3.35	1.07	ปาน กลาง
11.ข้าพเจ้าต้องการพัฒนาการออกกำลังกาย เพื่อสมรรถภาพให้ดีขึ้น	3.35	0.71	ปาน กลาง	4.27	0.77	มาก	4.13	0.79	มาก
12.ข้าพเจ้าต้องการความภาคภูมิใจที่มี รูปร่างที่ดีขึ้น	4.31	0.67	มาก	4.33	0.79	มาก	4.04	0.98	มาก
13. ข้าพเจ้าประทับใจเจ้าหน้าที่ในสถาน บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.12	0.74	มาก	4.02	0.84	มาก	3.91	0.90	มาก

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ	ต่ำกว่า 30,000 บาท			30,001-40,000 บาท			สูงกว่า 40,000 บาท		
	(n = 152)			(n = 142)			(n = 106)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
14. ข้าพเจ้าต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคม	3.76	0.87	มาก	3.74	0.85	มาก	3.44	1.00	มาก
15. ข้าพเจ้าปลอดภัยในการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในสถานบริการ คลาคลาแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.17	0.80	มาก	4.17	0.74	มาก	3.88	0.76	มาก
รวม	3.86	0.48	มาก	3.93	0.59	มาก	3.67	0.58	มาก

จากตาราง 14 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ย แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาคลาแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ทางด้านแรงจูงใจภายใน สมาชิกที่มีรายได้ต่ำกว่า 30,000 บาท มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 (S.D. = 0.48) รายได้ 30,001-40,000 บาท มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 (S.D. = 0.59) และรายได้ 40,000 บาท มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 (S.D. = 0.58) โดยรวมอยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่สมาชิกที่มีรายได้ ต่ำกว่า 30,000 บาท มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการความภาคภูมิใจที่มีรูปร่างที่ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31 (S.D. = 0.67) ข้อที่สมาชิกมีรายได้ 30,001 – 40,000 บาท มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการความภาคภูมิใจที่มีรูปร่างที่ดีขึ้นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 (S.D. = 0.79) ข้อที่สมาชิกมีรายได้ สูงกว่า 40,00 บาท มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ข้าพเจ้าต้องการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพให้ดีขึ้นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 (S.D. = 0.79)

ตาราง 15 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงงูใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่
มาใช้สถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553
ระหว่าง รายได้ของ สมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ตัวแปร	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. ด้านแรงงูใจภายใน	ระหว่างกลุ่ม	2	3.84	1.91	6.19*	.002
	ภายในกลุ่ม	397	122.97	.310		
2. ด้านแรงงูใจภายนอก	ระหว่างกลุ่ม	2	4.33	2.17	7.19*	.001
	ภายในกลุ่ม	397	119.42	.301		
รวมทุกด้าน	ระหว่างกลุ่ม	2	4.01	2.00	7.68*	.001
	ภายในกลุ่ม	397	103.65	.261		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง15 จากการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงงูใจที่มีต่อการออก
กำลังกายของสมาชิกที่ใช้สถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.
2553 ระหว่างช่วงรายได้ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่ามีความ
แตกต่างกัน ทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 16 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่เลือกใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ด้าน
แรงจูงใจภายใน จำแนกตามรายได้

รายได้		ต่ำกว่า 30,000 บาท	30,001-40,000 บาท	สูงกว่า 40,000 บาท
	$\bar{X}$	3.97	3.97	3.75
ต่ำกว่า 30,000 บ.	3.97	-	0.00	0.22*
30,001-40,000	3.97	-	-	0.22*
สูงกว่า 40,001 ขึ้นไป	3.75	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 สมาชิกที่เลือกใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขต
จังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ที่มีรายได้ต่ำกว่า 30,000 บาท และสมาชิกที่มีรายได้ 30,001-40,000
บาท มีแรงจูงใจภายในแตกต่างกับสมาชิกที่มีรายได้สูงกว่า 40,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

ตาราง 17 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่เลือกใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ด้าน
แรงจูงใจภายนอก จำแนกตามรายได้

รายได้		ต่ำกว่า 30,000 บาท	30,001-40,000 บาท	สูงกว่า 40,000 บาท
	$\bar{X}$	3.86	3.93	3.67
ต่ำกว่า 30,000 บาท	3.86	-	0.03	0.19*
30,001-40,000 บาท	3.93	-	-	0.26*
สูงกว่า 40,000 บาท	3.67	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 สมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ที่มีรายได้ต่ำกว่า 30,000 บาท และสมาชิกที่มีรายได้ 30,001-40,000 บาท มีแรงจูงใจภายในแตกต่างกับสมาชิกที่มีรายได้สูงกว่า 40,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 18 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของแรงจูงใจโดยรวมที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 จำแนกตามรายได้

รายได้		ต่ำกว่า 30,000 บาท	30,001-40,000 บาท	สูงกว่า 40,000 บาท
	$\bar{X}$	.3.91	3.95	3.71
ต่ำกว่า 30,000 บ.	.3.91	-	0.03	0.21*
30,001-40,000	3.95	-	-	0.24*
สูงกว่า 40,001 ขึ้นไป	3.71	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 18 สมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ที่มีรายได้ต่ำกว่า 30,000 บาท และสมาชิกที่มีรายได้ 30,001-40,000 บาท มีแรงจูงใจภายในแตกต่างกับสมาชิกที่มีรายได้สูงกว่า 40,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 19 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิก
ที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธส์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553
ภายในจำแนกตามอาชีพ (n = 400)

รายการ	รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ			พนักงานบริษัทเอกชน			ธุรกิจส่วนตัว			อื่น ๆ		
	(n = 68)			(n = 178)			(n = 77)			(n = 77)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ในการออกกำลังกายที่คลาสแอธส์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.66	0.97	มาก	3.61	0.88	มาก	3.59	0.76	มาก	4.05	0.89	มาก
2.ข้าพเจ้าต้องการประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธส์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.94	00.81	มาก	3.86	0.81	มาก	3.89	0.68	มาก	4.14	0.81	มาก
3.ข้าพเจ้าต้องการใช้พลังงานในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอธส์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.85	0.74	มาก	4.21	3.11	มาก	3.92	0.79	มาก	4.08	0.76	มาก
4.ข้าพเจ้าต้องการมีบุคลิกภาพที่ดี	4.01	1.08	มาก	4.26	0.85	มาก	4.03	0.90	มาก	4.28	0.86	มาก
5.ข้าพเจ้าชอบความตื่นเต้น	3.63	0.91	มาก	3.66	0.88	มาก	3.57	0.77	มาก	3.67	0.80	มาก
6.ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ	3.11	0.71	ปานกลาง	3.90	0.84	มาก	3.87	0.75	มาก	3.97	0.86	มาก

ตาราง 19 (ต่อ)

รายการ	รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ			พนักงานบริษัทเอกชน			ธุรกิจส่วนตัว			อื่น ๆ		
	(n = 68)			(n = 178)			(n = 77)			(n = 77)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
7.ข้าพเจ้ามี ความชอบในการ ออกกำลังกายใน สถานบริการ คลาส แอทซ์ ฟิตเนส เซ็น เตอร์	3.68	0.82	มาก	4.27	3.08	มาก	3.65	0.76	มาก	4.03	0.76	มาก
8.ข้าพเจ้าได้ผ่อน คลายในการออก กำลังกายในสถาน บริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.95	0.85	มาก	4.06	2.37	มาก	3.74	0.78	มาก	3.71	0.94	มาก
9.ข้าพเจ้าต้องการ ทำกิจกรรมการ เคลื่อนไหวของ ร่างกาย	4.01	0.68	มาก	3.94	0.78	มาก	4.09	0.65	มาก	4.00	0.76	มาก
10.ข้าพเจ้าต้องการ ออกกำลังกายเพื่อ ช่วยให้มีพลังต่อสู้กับ ปัญหาในแต่ละวัน	3.93	0.83	มาก	3.79	0.85	มาก	3.71	0.74	มาก	3.75	0.73	มาก
11.การออกกำลังกาย ในสถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์เป็นส่วน หนึ่งของชีวิต ข้าพเจ้า	3.85	0.67	มาก	3.76	0.73	มาก	3.64	0.81	มาก	3.87	0.88	มาก
12.การออกกำลังกาย ในสถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ทำให้ ข้าพเจ้ารู้สึกมี ความสำคัญ	3.69	0.93	มาก	3.60	0.86	มาก	3.48	0.88	ปาน กลาง	3.48	0.72	มาก

ตาราง 19 (ต่อ)

รายการ	รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ (n = 68)			พนักงาน บริษัทเอกชน (n = 178)			ธุรกิจส่วนตัว (n = 77)			อื่น ๆ (n = 77)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
13.ข้าพเจ้าต้องการ มีสมรรถภาพทาง กายที่สมบูรณ์	4.41	0.58	มาก	4.39	0.70	มาก	4.28	0.76	มาก	4.49	0.70	มาก
14. ข้าพเจ้าชอบ ความท้าทายการ ออกกำลังกายใน สถานบริการ คลาด แธธส์ ฟิตเนส เซ็น เตอร์	3.76	0.88	มาก	3.76	0.75	มาก	3.73	0.77	มาก	3.45	0.83	มาก
15. ข้าพเจ้ามีความ สนุก เพลิดเพลินใน การออกกำลังกาย ในสถานบริการ คลาดแธธส์ ฟิต เนส เซ็นเตอร์	4.01	0.78	มาก	4.00	0.74	มาก	3.78	0.74	มาก	4.17	0.66	มาก
รวม	3.89	0.57	มาก	3.95	0.62	มาก	3.80	0.48	มาก	3.94	0.47	มาก

จากตาราง 19 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ย แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาดแธธส์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ทางด้านแรงจูงใจภายใน ที่มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 (S.D. = 0.57) ที่มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 (S.D. = 0.62) ที่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 (S.D. = 0.48) โดยรวมอยู่ในระดับมาก และที่มีอาชีพอื่นๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 (S.D. = 0.47) โดยรวมอยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีสมาชิกรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 (S.D. = 0.58) ข้อที่มีสมาชิกพนักงานบริษัทเอกชน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39 (S.D. = 0.70) ข้อที่มีสมาชิกอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 (S.D. =

0.76) ข้อที่มีสมาชิกอาชีพอื่นๆ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 (S.D. = 0.70)

ตาราง 20 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ทางด้านแรงจูงใจภายนอก จำแนกตามอาชีพ (n = 400)

รายการ	รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ			พนักงานบริษัทเอกชน			ธุรกิจส่วนตัว			อื่นๆ		
	(n = 68)			(n = 178)			(n = 77)			(n = 77)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.ข้าพเจ้าชอบกลุ่มสมาชิกในสถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.69	0.88	มาก	3.96	3.04	มาก	3.58	0.83	มาก	3.90	0.67	มาก
2. ข้าพเจ้าสนุกสนานในการออกกำลังกายที่คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.87	0.83	มาก	4.04	0.76	มาก	3.83	0.80	มาก	4.12	0.65	มาก
3.ข้าพเจ้าชอบวิธีการฝึกในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.79	0.84	มาก	3.80	0.67	มาก	3.72	0.75	มาก	3.88	0.74	มาก
4.ข้าพเจ้าออกกำลังกายในสถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ตามคำแนะนำของคนใกล้ชิด	3.51	1.11	มาก	3.51	0.93	มาก	3.57	0.89	มาก	3.58	0.95	มาก
5.ข้าพเจ้าได้พบปะผู้คนในสังคมมากขึ้น	3.70	0.88	มาก	3.75	0.86	มาก	3.70	0.81	มาก	3.87	0.77	มาก

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการ	รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ			พนักงานบริษัทเอกชน			ธุรกิจส่วนตัว			อื่นๆ		
	(n = 68)			(n = 178)			(n = 77)			(n = 77)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
6. ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ประสบการณ์ในการออกกำลังกายที่คลาคล้าย ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.40	4.93	มาก	3.85	0.71	มาก	3.73	0.66	มาก	3.91	0.69	มาก
7.ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีกับบุคคลอื่น	3.90	3.69	มาก	3.62	2.33	มาก	3.43	0.83	ปานกลาง	3.66	0.87	มาก
8.ข้าพเจ้าชอบที่จะได้ออกนอกบ้าน	3.45	0.80	ปานกลาง	3.34	0.78	ปานกลาง	3.40	0.86	ปานกลาง	3.47	0.79	ปานกลาง
9.ข้าพเจ้าชอบการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ	3.76	0.83	มาก	0.75	3.76	มาก	3.74	0.66	มาก	3.80	0.76	มาก
10.ข้าพเจ้าต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างของคลาคล้าย ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.72	0.97	มาก	3.53	0.90	มาก	3.52	0.85	มาก	3.54	1.00	มาก
11.ข้าพเจ้าต้องการพัฒนาการออกกำลังกายให้ดีขึ้น	4.15	0.81	มาก	4.28	0.76	มาก	4.23	0.72	มาก	4.36	0.74	มาก
12.ข้าพเจ้าต้องการความภาคภูมิใจที่มีรูปร่างที่ดีขึ้น	4.23	0.88	มาก	4.20	0.84	มาก	4.22	0.74	มาก	4.38	0.76	มาก

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการ	รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ			พนักงานบริษัทเอกชน			ธุรกิจส่วนตัว			อื่นๆ		
	(n = 68)			(n = 178)			(n = 77)			(n = 77)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
13. ข้าพเจ้า ประทับใจ เจ้าหน้าที่ในสถาน บริการ คลาด แฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	3.93	0.89	มาก	4.05	0.80	มาก	4.03	0.81	มาก	4.06	0.83	มาก
14. ข้าพเจ้า ต้องการเป็นที่ ยอมรับในสังคม	3.63	1.02	มาก	3.68	0.82	มาก	3.52	0.97	มาก	3.82	0.93	มาก
15. ข้าพเจ้า ปลอดภัยในการใช้ เครื่องมือและ อุปกรณ์ในสถาน บริการ คลาดแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	4.04	0.74	มาก	4.14	0.75	มาก	4.02	0.83	มาก	4.09	0.83	มาก
รวม	3.85	0.73	มาก	3.83	0.55	มาก	3.75	0.49	มาก	3.90	0.43	มาก

จากตาราง 20 แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาดแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ทางด้านแรงจูงใจภายใน ที่มี อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85 (S.D. = 0.73) ที่มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 (S.D. = 0.55) ที่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 (S.D. = 0.49) โดยรวมอยู่ในระดับมาก และที่มีอาชีพอื่นๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 (S.D. = 0.43) โดยรวมอยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีสมาชิกรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีแรงจูงใจในการออก กำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ได้เรียนรู้ประสบการณ์ในการออกกำลังกายที่คลาดแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 (S.D. = 4.93) ข้อที่มีสมาชิกพนักงาน บริษัทเอกชน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการพัฒนาการออกกำลัง กายเพื่อสมรรถภาพให้ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 (S.D. = 0.76) ข้อที่มีสมาชิก อาชีพธุรกิจส่วนตัว มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการพัฒนาการออก

กำลังกายเพื่อสมรรถภาพให้ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 (S.D. = 0.72) ข้อที่มีสมาชิกอาชีพอื่นๆ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าข้ออื่น ๆ คือ ต้องการความภาคภูมิใจที่มีรูปร่างที่ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 (S.D. = 0.76)

ตาราง 21 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ระหว่างช่วงอาชีพ ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. ด้านแรงจูงใจภายใน	ระหว่างกลุ่ม	3	1.36	0.45	1.43	.232
	ภายในกลุ่ม	396	125.44	0.32		
2. ด้านแรงจูงใจภายนอก	ระหว่างกลุ่ม	3	0.87	0.29	0.94	.422
	ภายในกลุ่ม	396	122.88	0.31		
รวมทุกด้าน	ระหว่างกลุ่ม	3	0.99	0.33	1.23	.299
	ภายในกลุ่ม	396	106.67	0.27		

จากตาราง 21 จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ระหว่างช่วงอาชีพ ของสมาชิกโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่าไม่แตกต่างกันทุกด้าน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามแบบปลายเปิดเกี่ยวกับแรงจูงใจอื่นๆ ที่ทำให้ออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างไม่ได้แสดงความคิดเห็นหรือแรงจูงใจอื่นๆ ในส่วนของแบบสอบถาม
ปลายเปิดเกี่ยวกับแรงจูงใจอื่นๆ ที่ทำให้มาออกกำลังกาย



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ จำแนกตามเพศ ช่วงอายุ อาชีพ และรายได้

ความสำคัญของงานวิจัย

ทำให้ทราบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่ใช้บริการในสถานออกกำลังกายของ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการปรับปรุงในเรื่องของการออกกำลังกายและ ให้บริการต่อผู้ที่เข้ามาใช้บริการให้มีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ใน เขตจังหวัดนนทบุรี จำนวน 1,450 คน แยกเป็นเพศชาย 965 คน เพศหญิง 485 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 จำนวน 1,450 คน แยกเป็นเพศชาย 965 คน เพศหญิง 485 คน จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ ตารางเครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie & Morgan. n.d.) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 306 คน แต่ในงานวิจัยครั้งนี้จะเก็บข้อมูลจำนวน 400 คน จำแนกเป็นเพศชาย 263 คน เพศหญิง 137 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ สมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 จำแนกตาม

1. ตัวแปรต้น ได้แก่

1.1 เพศ จำแนกดังนี้

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

2. 1 อายุ

2.1.1 ต่ำกว่า 25 ปี

2.1.2 25 - 35 ปี

2.1.3 36 ปีขึ้นไป

3.1 อาชีพ

3.1.1 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

3.1.2 พนักงานบริษัทเอกชน

3.1.3 ธุรกิจส่วนตัว

3.1.4 อื่นๆ

4.1 รายได้ (ต่อเดือน)

4.1.1 ต่ำกว่า 30,000 บาท

4.1.2 30,001 – 40,000 บาท

4.1.3 40,001 ขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม คือ แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกาย และการมาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ของสมาชิก

2.1 แรงจูงใจภายใน

2.2 แรงจูงใจภายนอก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการมาออกกำลังกายในสถานบริการออกกำลังกายของ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการศึกษาจากงานวิจัย ผู้เชี่ยวชาญ และเอกสารตำราต่างๆ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แรงจูงใจของผู้ที่บริการการออกกำลังกายของ คลาสแอซท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์
ในปี พ.ศ. 2552

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือไปยังสถานบริการออกกำลังกาย คลาสแอซท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการแจกแบบสอบถามและรับคืนตัวตนเอง

การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติตามลักษณะที่ต้องการศึกษาดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยวิธีหาค่าความถี่และค่าร้อยละ
2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของผู้มาใช้สถานบริการออกกำลังกายของคลาสแอซท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ทั้ง 2 ด้านคือแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของผู้มาใช้สถานบริการออกกำลังกายของคลาสแอซท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง โดยทดสอบค่าที (t-test) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 1
4. เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจของผู้มาใช้สถานบริการการออกกำลังกายของคลาสแอซท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ระหว่างช่วงอายุ อาชีพ รายได้ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบค่าเอฟ (F-test) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถ้าพบว่ามีค่าแตกต่างกัน ทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 2 3 และ 4
5. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบกลุ่มตัวอย่างมีกลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 400 คน แบ่งเป็น เพศชาย จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 65.75 เพศหญิง จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.25 ระดับอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 16.75 ระดับอายุ 25 - 35 ปี จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 39.75 ระดับอายุสูงกว่า 36 ปีขึ้นไป จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 43.50 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 17 พนักงานบริษัทเอกชนจำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25 อื่นๆ จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25 รายได้ต่ำกว่า 30,000 บาท จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 รายได้ 30,001 – 40,000 บาท จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 รายได้ 40,001 ขึ้นไปจำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 26.50

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทำการเปรียบเทียบ ตามตัวแปรเพศ ระดับอายุ อาชีพ และรายได้

2.1 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) มีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.56

2.2 แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.56

3. คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอโรบิก ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 แยกตามตัวแปร

3.1 แยกตามเพศ แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) โดยรวมเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 (S.D. = 0.62) และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 (S.D. = 0.44) โดยรวมอยู่ในระดับมาก แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 (S.D. = 0.60) และเพศหญิงมี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 (S.D. = 0.45) โดยรวมอยู่ในระดับมาก

3.2 แยกตามระดับอายุ แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) โดยรวมอายุต่ำกว่า 25 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 (S.D. = 0.61) 26-35 ปีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 (S.D. = 0.47) และสูงกว่า 35 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 (S.D. = 0.66) โดยรวมอยู่ระดับมาก แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) โดยรวมอายุต่ำกว่า 25 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 (S.D. = 0.44) 26-35 ปีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 (S.D. = 0.54) และสูงกว่า 35 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 (S.D. = 0.58) โดยรวมอยู่ในระดับมาก

3.3 แยกตามระดับรายได้ แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) สมาชิกที่มีรายได้ต่ำกว่า 30,000 บ. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 (S.D. = 0.54) รายได้ 30,001-40,000 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 (S.D. = 0.62) และรายได้ 40,000 ขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 (S.D. = 0.48) โดยรวมอยู่ในระดับมาก แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) สมาชิกที่มีรายได้ต่ำกว่า 30,000 บ. มีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 3.86 (S.D. = 0.48) รายได้ 30,001-40,000 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 (S.D. = 0.59) และ รายได้ 40,000 ขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 (S.D. = 0.58) โดยรวมอยู่ในระดับมาก

3.4 แยกตามอาชีพ แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ของสมาชิกที่มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 (S.D. = 0.57) พนักงานบริษัทเอกชนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 (S.D. = 0.62) ธุรกิจส่วนตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 (S.D. = 0.48) โดยรวมอยู่ในระดับมาก อาชีพอื่นๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 (S.D. = 0.47) โดยรวมอยู่ในระดับมาก

แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) ของสมาชิกที่มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85 (S.D. = 0.73) พนักงานบริษัทเอกชนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 (S.D. = 0.55) ธุรกิจส่วนตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 (S.D. = 0.49) โดยรวมอยู่ในระดับมาก และอาชีพอื่นๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 (S.D. = 0.43) โดยรวมอยู่ในระดับมาก

4. การวิเคราะห์เปรียบเทียบเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง โดยทดสอบค่าที (t-test) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ระหว่างเพศชาย และเพศหญิงมีความแตกต่างกันทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ระหว่างช่วงอายุ อาชีพ รายได้ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบค่าเอฟ (F-test) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถ้าพบว่ามีค่าแตกต่างกัน ทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe)

5.1 จากการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ระหว่างช่วงอายุ ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่ามีความแตกต่างกันทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า สมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ที่มีต่ำกว่า 25 ปี และสมาชิกที่อายุ 26-35 ปี มีแรงจูงใจทุกด้านแตกต่างกับสมาชิกสูงกว่า 35 ปีขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 จากการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ระหว่างช่วงรายได้ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่ามีความแตกต่างกันทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่าสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี ที่มีรายได้

ต่ำกว่า 30,000 บ. และสมาชิกที่มีรายได้ 30,001-40,000 มีแรงจูงใจภายในแตกต่างกันกับสมาชิกที่มีรายได้สูงกว่า 40,001 ขึ้นไปได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.3 จากการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.2553 ระหว่างช่วงอาชีพของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่าไม่แตกต่างกันทุกด้าน

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ในด้านแรงจูงใจภายใน โดยรวมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี ต้องการมีสมรรถภาพที่สมบูรณ์ ต้องการมีบุคลิกภาพที่ดี และต้องการใช้พลังงานในการออกกำลังกาย จากผลดังกล่าว ทำให้เข้าใจได้ว่าสมาชิกมีความต้องการที่จะพัฒนาร่างกายให้มีสมรรถภาพที่ดี เสริมสร้างบุคลิกภาพและมีพลังในการซึ่งสมาชิกทุกคนทราบกันดีว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้สุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บป่วย ไม่เครียด อารมณ์แจ่มใส เบิกบานซึ่งถ้าขาดการออกกำลังกายก็ทราบเช่นกันว่ามีโทษต่อร่างกายอย่างมาก การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอแก่ความต้องการ จะช่วยทำให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมาชิกที่มาออกกำลังกายที่สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี ให้ความสำคัญต่อสุขภาพมากขึ้นโดยเชื่อว่าปัจจัยภายในที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี เกิดการเปลี่ยนแปลงในส่วนของระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นปัจจัยภายในซึ่งสอดคล้องกับผลการค้นคว้าของ จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (254: 12)

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ในด้านแรงจูงใจนอก โดยรวมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สมาชิกที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่ชื่นชอบกลุ่มสมาชิกในคลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ต้องการพบปะผู้คนในสังคมให้มากขึ้น ซึ่งเป็นความต้องการทางสังคม ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ได้รับการ

ยอมรับ การมีชื่อเสียง และการได้รับการยกย่องจากสังคม สอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 21) ที่กล่าวว่า สาเหตุทางสังคม ต้องการมีเพื่อนใหม่ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ ต้องการให้คนในกลุ่มยอมรับเพราะทุกคนในกลุ่มเล่นกีฬาต้องการยกระดับสภาพทางสังคม เพื่อให้ได้มาซึ่งชื่อเสียง และการยอมรับของสังคมซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ (Murray) (อารี พันธุ์ณี. 2534: 189 - 192; อ้างอิงจาก Murray. n.d.) เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่าการต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Succedanea) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสารต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแลและคำแนะนำจากบุคคลอื่น และความคิดเห็นโดยรวมแล้วของประชาชนที่มามากำลังกายนั้น สิ่งที่เป็นแรงจูงใจน้อยในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในด้านสังคม คือ ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ และต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น เพราะมามากำลังกายเพื่อจุดมุ่งหมายอื่นซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการของERG (ERG Theory) แอลเดอร์เฟอร์ (Clayton Alderfer. 1983: 110) มีความเชื่อว่า ความต้องการมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ มีความสอดคล้องกับพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542) ที่สรุปว่า แรงจูงใจทางสังคม เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในสังคม อาจได้รับอิทธิพลโดยตรงจากสิ่งเร้าที่บุคคลหรือจากวัตถุที่มองเห็นได้ จับต้องได้ หรือมาจากภาวะสังคมที่มองไม่เห็นก็ได้ เช่น การมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น การเป็นผู้นำ การสร้างมิตร

3. เพศ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้ ระหว่างเพศชายและหญิง พบว่ามีแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาดแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ระหว่างเพศชาย กับเพศหญิงมีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระดับ .05 เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 แสดงว่ากิจกรรมการออกกำลังกายของคลาดแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี มีความหลากหลายเหมาะสมกับทุกเพศ แต่เป็นเพราะเพศยังเป็นปัจจัยที่สำคัญของการออกกำลังกายจึงทำให้ผลของการวิจัยเพศชาย กับเพศหญิงมีความแตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541: 66) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เพศยังมีผลต่อการออกกำลังกายเนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกายทั้ง กล้ามเนื้อและกระดูก รวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานของทุกระบบของร่างกายของผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกัน โดยธรรมชาติ

4. ระดับอายุ

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาดแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรีพ.ศ. 2553 ระหว่างช่วงอายุ ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่ามีความแตกต่างกัน ทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 เพราะความแตกต่างของช่วงอายุทำให้บุคคลมีความเข้าใจและตระหนักในความสำคัญของการออกกำลังกายแตกต่างกัน ซึ่งงานวิจัยพบว่า สมาชิกอายุต่ำกว่า 25 ปี กับสมาชิกอายุมากกว่า 26-35 ปี มี

แรงจูงใจแตกต่างกับ สมาชิกสูงกว่า 35 ปีขึ้นไป จะเห็นได้ว่าสมาชิกที่มีอายุน้อยปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่า ซึ่งคนแต่ละวัยจะต้องออกกำลังกายแตกต่างกัน การออกกำลังกายประเภทใดประเภทหนึ่ง จะเป็นการเล่นกีฬา การบริหาร วายน้ำ เดินเล่น วิ่งเพื่อสุขภาพ ฯลฯ เพื่อบำรุงส่งเสริมเพิ่มพูนให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อความยืนยาวนานของชีวิต คนทุกวัย ซึ่งในแต่ละวัยก็ต้องออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป เนื่องจากสรีรวิทยาของแต่ละวัยแตกต่างกันทั้งทางร่างกาย จิตใจ สมรรถภาพที่จะสามารถนำไปใช้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง เพื่อความปลอดภัยจากการที่อาจจะเกิดการบาดเจ็บได้

5. อาชีพ

จากการวิเคราะห์แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.2553 ระหว่างช่วงรายได้ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่ามีความแตกต่างกัน ทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 3 เพราะบุคคลที่มีรายได้ที่เหมาะสมอยู่ในภาวะเศรษฐกิจที่ดีจะเอื้ออำนวยให้สนใจในการออกกำลังกายสอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 22) ได้กล่าวไว้ว่า สาเหตุทางสิ่งแวดล้อมและสังคม สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจเอื้ออำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬา และสังคมสนับสนุนให้เล่นกีฬา และยังสอดคล้องกับปนัดดา จูภา (2544: 45) กล่าวว่า รายได้ถือเป็นสิ่งสำคัญมากในการดำรงชีวิตให้อยู่รอดและอาจส่งผลให้ไม่มีเวลาที่จะมาออกกำลังกายก็ได้ เพราะผู้ที่มีรายได้มากก็ต้องทำงานมาก จึงต้องการที่จะพักผ่อน หรือผู้ที่มีรายได้น้อยเมื่อเลิกจากการทำงานหนักแล้วอาจจะใช้เวลาว่างที่เหลือไปประกอบอาชีพพิเศษก็ได้ จึงเป็นเหตุให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ซึ่งงานวิจัยพบว่า สมาชิกที่มีรายได้ 30,001-40,000 มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าสมาชิกที่มีรายได้มากกว่า 40,000 บาทต่อเดือน และสมาชิกที่มีรายได้น้อยกว่า 30,000 บาทต่อเดือน เนื่องจาก สมาชิกที่มีรายได้มากก็ต้องทำงานมาก จึงต้องการที่จะพักผ่อนมากกว่าที่จะเลือกการออกกำลังกาย และผู้ที่มีรายได้น้อยย่อมต้องการเน้นการทำงานเพื่อสร้างฐานะให้แก่ครอบครัว

6. รายได้

จากการวิเคราะห์แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 ระหว่างช่วงอาชีพ ของสมาชิกโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 4 แสดงว่าทุกๆ อาชีพให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเป็นอย่างมากไม่ต่างกัน เพราะทุกคนตระหนักดีว่าการออกกำลังกายก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายทั้งทางกาย จิตใจทำให้มีพลังในการดำเนินชีวิตอยู่อย่างไร้โรคภัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชาติรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545: 2) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการเป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้ เพื่อส่งเสริมให้มี สุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรค ฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษา

จากทฤษฎีและหลักการรวมทั้งการวิจัยต่าง ๆ พอสรุปได้ว่า แรงจูงใจมีส่วนสำคัญในการสร้างความสำเร็จและพัฒนาบุคคล ทำให้สามารถพัฒนาตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับและตระหนักในความสามารถของตนเอง เพื่อช่วยให้การกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จบรรลุเป้าหมาย มีแนวทางอันแน่นอน ซึ่งอาจจะเกิดจากความต้องการของตัวผู้กระทำเองหรือผู้กระทำได้รับสิ่งเร้าจากภายนอก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

จากการทำงานวิจัยครั้งนี้ หน่วยงานที่มีส่วนรับผิดชอบควรมีการดูแลและสนับสนุนสมาชิกให้เกิดความพึงพอใจในการมาใช้บริการมากที่สุด และปรับปรุงแก้ไขสถานให้บริการให้มีมาตรฐานเพื่อให้สมาชิกได้เกิดความเชื่อถือได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำงานวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจที่มีผลต่อการมาใช้บริการของสมาชิกแต่ละสาขาทั่วกรุงเทพฯ และปริมณฑล
2. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในด้านอื่นๆ ต่อไป





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2544). แนวทางการดำเนินงานสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าใน
ระยะเปลี่ยนผ่าน. ถ่ายเอกสาร..
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ. ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545-2549).
กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2546). การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
ถ่ายเอกสาร.
- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2545). รายงานผลการดำเนินงาน กรมอนามัย 2544.
ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กฤษฎา จุลชาติ. (2534). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาอีสปอร์ต. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร..
- กิตติศักดิ์ มีเจริญ. (2550). แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี
ภาคกรุงเทพมหานคร ที่เข้าร่วมการแข่งขันคิกบ็อกซิ่งเนชั่นส์ฟุตบอล ไทยแลนด์แชมป์
เปียนชิพ ครั้งที่ 7. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ:
กรมศาสนา.
- กรมพลศึกษา. (2538). 60 ปีกรมพลศึกษา. กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ: กรมศาสนา.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9. (2544). แผนพัฒนา
สุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ.2545-
2549. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554
29 พฤษภาคม 2550.
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาล
โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและ
พฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร..
- จรวพร ธรณินทร์. (2530). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมศาสนา.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2514). อนามัยส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ: พระนคร.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
ของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- จุฑาทิพย์ ชำนาญพล. (ม.ป.ป.). ผลของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีผลต่อ
แรงจูงใจในการเล่นกีฬา. ปรินิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และณฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545, มกราคม). วารสารการส่งเสริมสุขภาพ และ
อนามัยสิ่งแวดล้อม. 27(1) ม.ค. 2545.
- ณกร มีคำ. (2549) แรงจูงใจในการเล่นกีฬาวัยน้ำของนักว่ายน้ำรุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี
สังกัดสโมสรในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2549. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดนัย ยาหอม. (2538). แรงจูงใจในการเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาหญิง. ปรินิพนธ์
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- ต่อพงศ์ คลังกร. (2548). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาเทนนิสของประชาชนที่สนามกีฬาการกีฬา
แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2547. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เทเวศร์ พิริยะพณท์. (2545). การวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เทอดเกียรติ ศักดิ์เจริญ. (2547) แรงจูงใจของผู้มาใช้บริการของสถานบริการออกกำลังกาย
ของเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2547. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประคอง กรรณสูตร. (2538). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเชิญ รอดบ้านเกาะ. (2543). แรงจูงใจในการเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง.
ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประวิตร เจนวรรณะกุล; ปราณีต เพ็ญศรี; รสลับ กัลยาณพจน์พร. (2547). ความเข้าใจเรื่อง
ความรู้สึกเจ็บปวดจากอดีตถึงปัจจุบัน. วารสารกายภาพบำบัด 26(1-2): 59-80.
- ปนัดดา จูภา. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา. ปรินิพนธ์
กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ถ่ายเอกสาร.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- ยุทธนา ขันติยะ. (2545). คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัด
เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- โยธิน ศันสนุทธ. (2531). เอกสารคำสอบจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชั่นส์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, ตุลาคม). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
สันตนาการ. 8(4): 56 – 64.
- วิจักร อาภักกริยา. (2546). สร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย: จากนโยบายสู่การปฏิบัติ. วารสาร
การส่งเสริมสุขภาพ. 26,3: 47-58.
- ศิริโสภาค บุรพาเดช. (2524). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2528). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต
สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย. (2542). จิตวิทยา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ
สังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10. พ.ศ. 2550- 2554
- สืบสาย บุญวีรบุตร (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ,ม.ป.พ.
- สุชาดา สุธรรมรักษ์. (2531). เอกสารประกอบการสอนวิชา จต 101 จิตวิทยาเบื้องต้น.
กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2539). เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 411 จิตวิทยาการกีฬา.
กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
(2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ
ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรศักดิ์ สิงห์สา. (2552). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาเรือพายของนักกีฬาเรือพาย
ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา ชูพิกุลชัย. (2529). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ.
- ศรัณย์ สุวรรณษา. (2552). แรงจูงใจในการเล่นกีฬายิมนาสติกของนักกีฬายิมนาสติกที่เข้าร่วม
การแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 37. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อบรม สินภิบาล. (ม.ป.ป.). รวมทฤษฎีจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

- อร่าม ตั้งใจ. (2539). จิตวิทยาการกีฬา (แรงจูงใจ), การฝึกสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- อารีย์ พันธุ์ณี. (2534). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: ดันอ้อ.
- Alderfer, Clayton P. (1983). *Existence, Relatedness, and Growth*. New York: Free Press, 1972. Quoted in Feldman, Daniel C and Arnold, Hugh J. *Management Individual and Group Behavior in Organizations*. Tokyo: McGraw-Hill International Book Company.
- Amorase, Tony; & Horn, Thelma S. (1995). A Season – Long Examination of Intrinsic Motivation In First Year College Athletes: Relationships with Coaching Behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1995 NASPSPA Abstracts. 17: 20; Human Kinetics Publishers, Inc.
- Bungum T., Orsak K.C.; & Chung C.L. (1997). Factors Effecting Exercise Adherence at a Worksite Wellness Program. *American Journal of Health Behavior*. 21(1): 60-66.
- Clark Hatch. (1965). Exercise by Clark Hatch. The American Medical Association.
- Early, Jeffrey Dean. (1987). *Interpersonal Orientation and Motivational Differences between Team and Individual Sport Participants*. Dissertation Abstracts. MA: Stephen F Austin State University.
- Frederick, Christina M. (1991). *An Investigation of The Relationships Among Participation Motives Level of Level of Participation and Psychological Outcomes in The Domain of Physical Activity*, Dissertation Abstracts. Ph.D The University of Rochester. Abstracts. 17: 57.
- Hall, Koward K.; & Mark Earles. (1995). *Motivational Determinants of Interest, and Perception of Success in School Physical Education*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1995 NASPSPA Human Kinetics Publishers, Inc.
- Hilgard, Ernest R. (1962). *Introduction to Psychology*. New York: Har Court, Brace World Inc.
- Jennifer, Anderss. (2005). *A comparison of intrinsic motivation scores for two groups of pre-adolescent athletes*. Dissertation Abstracts. M.Sc.: Lakehead University.
- Karussanu, Maria.; & Roberts, Glyn C. (1995). Motivation in Physical Activity: The Role of Motivational Climate, Intrinsic Motivation, and Self – Efficacy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1995 NASPSPA Abstracts. 17:57 Human Kinetics Publishers, Inc.
- Kolt, G.S.; et al. (2004, April). (Online). Available : [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez). Retrieved April 2, 2006.

- Lamb, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and personality*. 2nd ed. New York: Harper & Row
- Willis, Joe; et al. (1982). *The Relationship Between Competitive Motive and Ratings of Competitiveness*. ERIC 1982 ED217021.
- White, Matha Lillian. (1990). *A Study of Collegiate Women Athletes Psychological Characteristics and Motivation in Sport (Women Athletes, Athletes)*. DissertationAbstracts. Phd. University of Georgia.







ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส
เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี ปี พ.ศ. 2553

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่เลือกใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี ปี พ.ศ. 2553 โดยสอบถามสมาชิกที่มาใช้บริการเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการปรับปรุงในเรื่องของการออกกำลังกายและให้บริการต่อผู้ที่เข้ามาใช้บริการให้มีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แบบสอบถามชุดนี้มีด้วยกันทั้งหมด 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่เลือกใช้บริการ คลาสแอธท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. แรงจูงใจภายใน
2. แรงจูงใจภายนอก

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ข้อมูลที่ท่านตอบในแบบสอบถามฉบับนี้ ผู้วิจัยจะนำไปเพื่อใช้ประโยชน์ในการพัฒนาปรับปรุงการให้บริการในโอกาสต่อไป ขอให้ผู้ตอบแบบสอบถาม โปรดตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นที่แท้จริงของท่าน

ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นางสาวธารรัตน์ แสงดาว
นิสิตระดับปริญญาโท คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ลงในช่อง () หน้าข้อความหรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ จำแนกดังนี้

1.1 () เพศชาย

1.2 () เพศหญิง

2. อายุ

2.1 () ต่ำกว่า 25 ปี

2.2 () 25 - 35 ปี

2.3 () 36 ปีขึ้นไป

3. อาชีพ

3.1 () รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

3.2 () พนักงานบริษัทเอกชน

3.3 () ธุรกิจส่วนตัว

3.4 () อื่นๆ โปรดระบุ.....

4. รายได้ (ต่อเดือน)

4.1 () ต่ำกว่า 30,000 บาท

4.2 () 30,001 – 40,000 บาท

4.3 () สูงกว่า 40,000 บาท

ตอนที่ 2 แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอชท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในตาราง แล้วพิจารณาแรงจูงใจแรงจูงใจที่ทำให้ท่านใช้บริการ สถานบริการ คลาสแอชท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี ซึ่งในแต่ละข้อจะมีคำตอบ 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ____ลงในช่องที่ตรงกับแรงจูงใจของท่าน โดยใช้เกณฑ์พิจารณาดังนี้

มากที่สุด หมายความว่า ผู้มาใช้บริการได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นมากที่สุด

มาก หมายความว่า ผู้มาใช้บริการได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นมาก

ปานกลาง หมายความว่า ผู้มาใช้บริการได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นปานกลาง

น้อย หมายความว่า ผู้มาใช้บริการได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นน้อย

น้อยที่สุด หมายความว่า ผู้มาใช้บริการได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นน้อยที่สุด

แบบสอบถามแรงจูงใจในการมาใช้บริการสถานบริการ คลาคลแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์

แรงจูงใจในการเลือกใช้บริการสถานบริการ คลาคลแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	ระดับของแรงจูงใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้การออกกำลังกายที่ คลาคลแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์					
2.ข้าพเจ้าชอบกลุ่มสมาชิกในสถานบริการ คลาคลแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์					
3.ข้าพเจ้าต้องการประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาคลแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์					
4.ข้าพเจ้าต้องการใช้พลังงานในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาคลแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์					
5. ข้าพเจ้าสนุกสนานในการออกกำลังกายที่คลาคลแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์					
6.ข้าพเจ้าต้องการมีบุคลิกภาพที่ดี					
7.ข้าพเจ้าชอบความตื่นเต้น					
8.ข้าพเจ้าชอบวิธีการฝึกในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาคลแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์					
9.ข้าพเจ้าออกกำลังกายในสถานบริการ คลาคลแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ตามคำแนะนำของคนใกล้ชิด					
10.ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ					
11.ข้าพเจ้าได้พบปะผู้คนในสังคมมากขึ้น					
12.ข้าพเจ้ามีความชอบในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลาคลแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์					
13.ข้าพเจ้าได้ผ่อนคลายขณะออกกำลังกายในสถานบริการ คลาคลแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์					
14. ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์ในการออกกำลังกายที่คลาคลแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์					
15.ข้าพเจ้าต้องการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย					
16.ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้มีพลังที่จะต่อสู้กับปัญหาในแต่ละวัน					

แรงจูงใจในการเลือกใช้บริการสถานบริการ คลลาอแซทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	ระดับของแรงจูงใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
17.การออกกำลังกายในสถานบริการ คลลาอแซทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตข้าพเจ้า					
18.ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีกับบุคคลอื่น					
19.ข้าพเจ้าชอบที่จะได้ออกนอกบ้าน					
20.ข้าพเจ้าชอบการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ					
21.การออกกำลังกายในสถานบริการ คลลาอแซทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสำคัญ					
22.ข้าพเจ้าต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของคลลาอแซทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์					
23.ข้าพเจ้าต้องการพัฒนาออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพให้ดีขึ้น					
24.ข้าพเจ้าต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์					
25.ข้าพเจ้าต้องการความภาคภูมิใจที่มีรูปร่างที่ดีขึ้น					
26. ข้าพเจ้าชอบความท้าทายการออกกำลังกายในสถานบริการคลลาอแซทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์					
27. ข้าพเจ้าประทับใจเจ้าหน้าที่ในสถานบริการคลลาอแซทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์					
28. ข้าพเจ้าต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคม					
29. ข้าพเจ้ามีความสุข เพลิดเพลินในการออกกำลังกายในสถานบริการ คลลาอแซทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์					
30. ข้าพเจ้าปลอดภัยในการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในสถานบริการ คลลาอแซทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการมาใช้สถานบริการ คลาสแอชท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์

คำชี้แจง โปรดเขียนข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่น ๆ เกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกใช้สถานบริการ คลาสแอชท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. คุณสุกิจ มูลศรี
กรรมการผู้จัดการ
คลาคแฮชท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ สำนักงานใหญ่
5. คุณอรปรียา สายป่อง
ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ
คลาคแฮชท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ สำนักงานใหญ่



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวธารรัตน์ แสงดาว
วันเดือนปีเกิด	3 พฤศจิกายน 2522
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	39/20 ม. 3 ต.บางตลาด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูฝึกสอนออกกำลังกาย
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	หมู่บ้านนิชดาธานี อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2538	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา ๑ จังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2541	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ จากวิทยาลัยพลศึกษาสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2543	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง จากวิทยาลัยพลศึกษาสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2546	วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2555	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ