

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน
กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปริญญ์ มั่นประเสริฐ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน
กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปริญญา มั่นประเสริฐ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน
กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552

บทคัดย่อ
ของ
ปริญญา มั่นประเสริฐ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤศจิกายน 2552

ปริญญา มั่นประเสริฐ. (2552). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ , อาจารย์ ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85
2. ประชาชนมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96
3. ประชาชนมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านสุขภาพร่างกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33
4. ประชาชนมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54

MOTIVATION FOR EXERCISE OF PEOPLE EXERCISING AT THE DISTRICT PARK
IN BANGKOK 2009

AN ABSTRACT
BY
PARINYA MUNPRASERT

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
November 2009

Parinya Munprasert. (2009). *Motivation for Exercise of People Exercising at the District Park in Bangkok 2009*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committees : Prof. Paiboon Srichaisawat, Dr. Pichit Mounnapoe.

The purpose of this research aimed to study for Exercise of People Exercising at the District Park in Bangkok 2009. The subjects were 400 people from Multi-Stage Sampling. The instrument used for collecting the data was the researcher-created questionnaire. Questionnaire with reliability of .95. The data were analyzed by frequency, mean and standard deviation.

The results revealed that :

1. The people had motivation for exercise in the aspects of admiration, ability and interest at means of 3.85 at high level
2. The people had motivation for exercise in personal opinion and concerning people at means of 3.96 at high level
3. The people had motivation for exercise in health at means of 4.33 at highest level
4. The people had motivation for exercise in social at means of 3.54 at high level

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ กรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ ประธานคณะกรรมการสอบปากเปล่า รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการสอบปากเปล่า ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ และแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่าน ขอบคุณผู้ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามทุกท่าน ขอบคุณกำลังใจที่ดีจาก เพื่อนๆ นิสิตปริญญาโท ปีการศึกษา 2550 ที่คอยให้ความช่วยเหลือทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ นายรังสรรค์ มั่นประเสริฐ นางบุญมา มั่น ประเสริฐ นายธนายุทธ มั่นประเสริฐ และญาติๆ ทุกท่านที่คอยสนับสนุนและเป็นกำลังใจที่สำคัญ ให้ผู้วิจัยมาโดยตลอดเสมอมา ตลอดจนญาติพี่น้องของผู้วิจัยทุกท่าน ที่ให้กำลังใจตลอดเวลาในการ เรียนและทำปริญญานิพนธ์

ปริญญา มั่นประเสริฐ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความหมายของแรงจูงใจ.....	6
ความสำคัญของแรงจูงใจ.....	7
ทฤษฎีแรงจูงใจ.....	8
ประเภทของแรงจูงใจ.....	13
องค์ประกอบที่มีผลเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ.....	17
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	18
หลักการออกกำลังกาย.....	19
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	22
ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	23
ประเภทของสวนสาธารณะ.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	30
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	30
งานวิจัยในประเทศ.....	32
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	36
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	87
บทย่อ.....	87
สรุปผลการวิจัย.....	88
อภิปรายผล.....	91
ข้อเสนอแนะ.....	93
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	93
บรรณานุกรม.....	94
ภาคผนวก.....	99
ภาคผนวก ก.....	100
ภาคผนวก ข.....	106
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	108

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (N= 400).....	41
2	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=400).....	42
3	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่ เกี่ยวข้อง (N=400).....	43
4	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=400).....	44
5	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=400).....	45
6	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนชาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=217).....	46
7	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนชาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่ เกี่ยวข้อง (N=217).....	47
8	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนชาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=217).....	48
9	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนชาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=217).....	49
10	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=183).....	50
11	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่ เกี่ยวข้อง (N=183).....	51
12	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=183).....	52

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
13	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=183).....	53
14	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=116).....	54
15	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (N=116).....	55
16	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=116).....	56
17	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=116).....	57
18	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 25 - 50 ปี ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ(N=198).....	58
19	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 25 - 50 ปี ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (N=198).....	59
20	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 25 - 50 ปี ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=198).....	60
21	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 25 - 50 ปี ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=198).....	61
22	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุสูงกว่า 50 ปี ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=86).....	62
23	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุสูงกว่า 50 ปี ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (N=86).....	63

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
24	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุสูงกว่า 50 ปี ณ สวนสาธารณะ ขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=86).....	64
25	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุสูงกว่า 50 ปี ณ สวนสาธารณะ ขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=86).....	65
26	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพนักเรียน นักศึกษา ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=88).....	66
27	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพนักเรียน นักศึกษา ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็น เกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (N=88).....	67
28	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพนักเรียน นักศึกษา ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=88).....	68
29	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพนักเรียน นักศึกษา ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=88).....	69
30	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพธุรกิจส่วนตัว ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=96)	70
31	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพธุรกิจส่วนตัว ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็น เกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (N=96).....	71
32	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพธุรกิจส่วนตัว ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=96).....	72
33	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพธุรกิจส่วนตัว ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=96).....	73

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
34	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพรับราชการ ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=53).....	74
35	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพรับราชการ ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็น เกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (N=53).....	75
36	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพรับราชการ ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=53).....	76
37	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพรับราชการ ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=53).....	77
38	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพรับจ้างทั่วไป ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=108).....	78
39	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพรับจ้างทั่วไป ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็น เกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (N=108).....	79
40	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพรับจ้างทั่วไป ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=108).....	80
41	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพรับจ้างทั่วไป ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=108).....	81
42	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพอื่นๆ ณ สวนสาธารณะ ขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และ ความสนใจ (N=55).....	82

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
43	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพอื่นๆ ณ สวนสาธารณะ ขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้อง (N=55)..... 83
44	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพอื่นๆ ณ สวนสาธารณะ ขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=55)..... 84
45	แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพอื่นๆ ณ สวนสาธารณะ ขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=55)..... 85

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จากอดีตถึงปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพิ่มมากขึ้น มนุษย์จึงได้นำเทคโนโลยีมาใช้ในชีวิตประจำวันกันมากขึ้น การดำเนินชีวิตสะดวกสบายขึ้น การเคลื่อนไหวของร่างกายและการใช้พลังงานในร่างกายจึงลดน้อยลง ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง เป็นผลให้ความแข็งแรงและความอดทนของร่างกายน้อยลง อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคภัยต่างๆ จึงเพิ่มมากขึ้น จะเห็นได้จากอัตราการเจ็บไข้ของประชาชนเพิ่มมากขึ้นทุกปี เนื่องจากสภาพทางสังคมในปัจจุบันที่มีการแข่งขันกันมากขึ้น ทำให้ประชาชนมีเวลาในการมาออกกำลังกายน้อยลง มีผลทำให้ประชาชนมีสุขภาพทางด้านร่างกายที่ลดน้อยลงตามไปด้วย

การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง คนเราทุกคนไม่ว่าเด็ก คนชรา ผู้หญิงหรือผู้ชายล้วนมีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอด้วยกันทั้งสิ้น ตามหลักแล้วตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตาย ร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด การออกกำลังกายก็เป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำฉันนั้น จะผิดกันก็ตรงที่ว่าถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารจะทำให้เกิดความหิวและทำการเสาะแสวงหาอาหารมารับประทานทันทีแต่การขาดการออกกำลังกายหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ กลับตรงกันข้าม พยายามเสาะแสวงหาวิธีการที่จะไม่ต้องใช้แรงงานของร่างกายเสียอีก ฉะนั้นโอกาสที่จะสนองความต้องการของร่างกายจึงนับว่าจะมีน้อยลงทุกที การขาดการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายนี้มักรู้สึกตัวก็ต่อเมื่อสายเกินแก้เสียแล้ว สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ อย่างอื่นนั้น ยังใช้ยั้งสักรอหรือเสื่อมโทรม แต่สำหรับร่างกายของเรานั้นกลับตรงกันข้าม คือ ยิ่งใช้มากหรือออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายในแต่ละวัยเป็นประจำสม่ำเสมอเพียงใด ความแข็งแรงและความมีประสิทธิภาพของร่างกายก็จะมีตามมาเพียงนั้นด้วย (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2531)

ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในการที่จะทำให้อัตราเสี่ยงของการเจ็บป่วยของประชาชนลดน้อยลง ดังที่ มงคล แฝงสาเคน (2541: 118) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายนับว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ โดยธรรมชาติร่างกายและอวัยวะต่างๆ ของมนุษย์จำเป็นต้องมีการใช้งานจึงจะแข็งแรง และมีการเจริญเติบโต การออกกำลังกายที่นับว่ามีประโยชน์อย่างยิ่ง คือ การเล่นกีฬาหรือการกระทำกิจกรรมที่ต้องใช้การทำงานของร่างกาย แล้วให้ความเพลิดเพลินสนุกสนาน ซึ่งจะช่วยให้ได้รับประโยชน์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งเรียกว่า “กีฬาเพื่อสุขภาพ” คำว่ากีฬาเพื่อสุขภาพหมายถึง การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั่วร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องการที่จะดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วให้

ลดลงและปรับปรุงสุขภาพที่เสื่อมให้ดีขึ้นเป็นการป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่างอีกด้วย

กรุงเทพมหานคร มีลักษณะพิเศษที่สำคัญคือ เป็นศูนย์กลางความเจริญในด้านต่าง ๆ ของประเทศ ได้แก่ เป็นศูนย์กลางความเจริญทางคมนาคมขนส่งและเทคโนโลยีต่าง ๆ เป็นแหล่งรวมการอพยพของประชากรจากพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศเพื่อเข้ามาหางานทำ จึงทำให้พื้นที่กรุงเทพมหานครเป็นแหล่งสร้างโอกาสความเจริญก้าวหน้าของบุคคล และในขณะเดียวกันก็ยังเป็นแหล่งรวมปัญหาต่าง ๆ ด้วย จึงทำให้เกิดสภาพสังคมที่แออัด ประกอบกับค่าครองชีพที่สูง ดังภาวะในปัจจุบันทำให้คนต้องดิ้นรนต่อสู้แข่งขันเพื่อความอยู่รอดของชีวิต ทำให้เกิดภาวะความตึงเครียดและมีความวิตกกังวลต่าง ๆ อันเป็นผลต่อสุขภาพจิต ประกอบกับร่างกายต้องเคร่งเครียดอยู่กับหน้าที่การงานจนได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ มีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายน้อย ทำให้ร่างกายอ่อนแอและเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย ซึ่งมีผลให้ทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรอันเป็นผลเสียต่อระบบเศรษฐกิจ และครอบครัวอีกด้วย ดังนั้นคนจึงมีความต้องการที่จะพยายามหาเวลาว่างเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพด้านร่างกายและจิตใจด้วยการออกกำลังกาย จะได้เห็นจากสนามกีฬาหรือสวนสาธารณะต่าง ๆ และสนามกีฬาก็จะมีประชาชนออกกำลังกายเป็นประจำ ในปัจจุบันทั้งภาครัฐและภาคเอกชน รวมทั้งสังคมทั่วไปกำลังปลูกฝังความคิด ความรู้สึก ความรัก ความชอบ เพื่อให้เกิดประโยชน์ที่ดีต่อร่างกาย เพราะการออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้กลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของประชากรทุกเพศทุกวัย เพราะชีวิตใหม่ทำให้คนขาดการเคลื่อนไหวจึงต้องชดเชยด้วยการออกกำลังกายเพื่อให้ชีวิตสมดุล (วัฒนา สุทธิพันธ์.2548 : 2)

สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานครจึงเป็นสถานที่อีกสถานที่หนึ่งที่มีประชาชนได้มาใช้บริการในการออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจกันเป็นจำนวนมาก ซึ่งสวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานครนั้นมีสถานที่ในการออกกำลังกายและสวนสุขภาพมากมายหลากหลายไว้สำหรับให้ประชาชนได้มาออกกำลังกาย และพักผ่อนหย่อนใจคลายความเครียดจากการทำงาน และยังเป็นสถานที่สำหรับครอบครัวใช้เป็นที่พักปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันอีกด้วย กิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการในสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครนั้นมีหลากหลายกิจกรรม เช่น การขี่จักรยาน การเล่นฟุตบอล เรือพาย การเล่นเปตอง ฯลฯ

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 เพื่อที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนาในเรื่องของการออกกำลังกาย และยังเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกายมากขึ้นอีกด้วย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพของประชาชน และบุคคลอื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 แห่ง คือ สวนลุมพินี มีจำนวนประมาณวันละ 20,000 คน สวนวชิรเบญจทัศ 5,000 คน สวนเสรีไทย 1,000 คน สวนจตุจักร 7,000 คน สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ 5,000 คน รวมทั้งสิ้นประมาณ 38,000 คน/วัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่

1.1 เพศ จำแนกเป็น

1.1.1 ชาย

1.1.2 หญิง

1.2 อายุ

1.2.1 ต่ำกว่า 25 ปี

1.2.2 25 – 50 ปี

1.2.3 สูงกว่า 50 ปี

1.3 อาชีพ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ใน 4 ด้าน คือ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านสังคม

นิยามศัพท์เฉพาะ

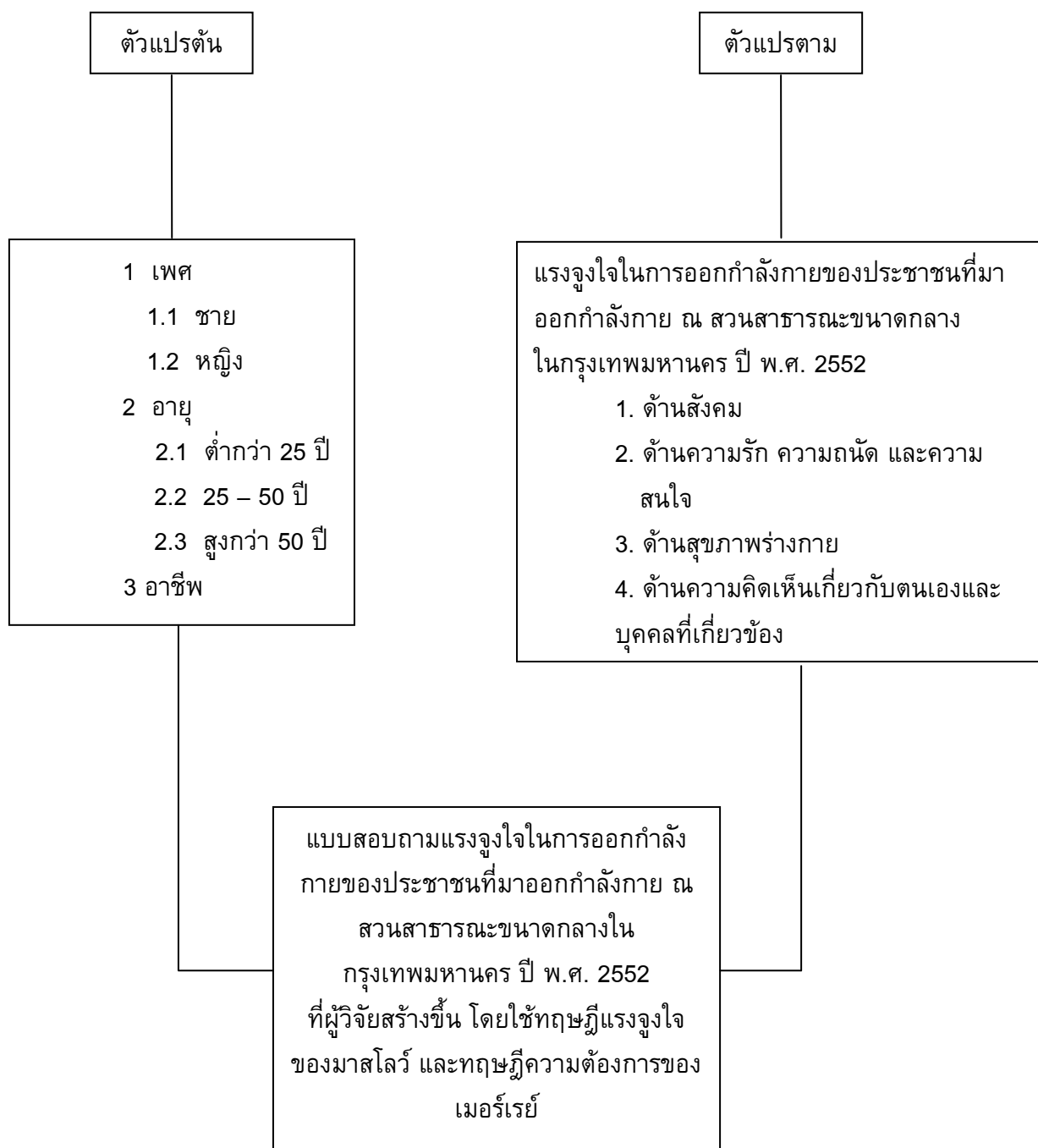
1. แรงจูงใจ หมายถึง ปัจจัยหรือกระบวนการที่จะกระตุ้นพฤติกรรมของมนุษย์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งเอาไว้ ในงานวิจัยนี้มี 4 ด้าน คือ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านสังคม

2. การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

3. ประชาชน หมายถึง บุคคลที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร

4. สวนสาธารณะขนาดกลาง หมายถึง สวนที่มีขนาดพื้นที่ตั้งแต่ 125 - 500 ไร่ รัศมีให้บริการในวงรอบมากกว่า 8 กิโลเมตร ให้บริการทั้งผู้ที่เดินเท้าเข้าถึงและผู้ที่อยู่ในระยะไกล สามารถเดินเท้าหรือเข้าถึงด้วยระบบขนส่งมวลชนหรือรถยนต์ มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีมากกว่าในสวนประเภทอื่นๆ เช่น พื้นที่ปิกนิก ลานอเนกประสงค์และบริเวณที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น บึงน้ำ ลำธาร สวนดอกไม้ขนาดใหญ่ ซึ่งมีทั้งหมด 5 แห่ง ได้แก่ สวนลุมพินี สวนวชิรเบญจทัศ สวนเสรีไทย สวนจตุจักร และสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความหมายของแรงจูงใจ
2. ความสำคัญของแรงจูงใจ
3. ทฤษฎีแรงจูงใจ
4. ประเภทของแรงจูงใจ
5. องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ
6. ความหมายของการออกกำลังกาย
7. หลักของการออกกำลังกาย
8. ประเภทของการออกกำลังกาย
9. ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย
10. ประเภทของสวนสาธารณะ
11. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 11.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 11.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของแรงจูงใจ

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

กลูเอ็ค (กิตติศักดิ์ มีเจริญ. 2550:8; อ้างอิงจาก Glueck. 1982) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจเป็นภาวะภายในของบุคคล ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดทิศทางและระดับของพฤติกรรมทำให้การทำงานของแต่ละบุคคลมีพลังมากขึ้นและดำเนินเรื่อยไปอย่างต่อเนื่องจนบรรลุความต้องการของตน

ศิริโสภาคย์ บุรพาเดช (2529:19) กล่าวว่า แรงจูงใจ เป็นกระบวนการที่อินทรีย์ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า ให้มีพฤติกรรมมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายปลายทาง

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

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2530:135) กล่าวว่า การที่คนเรามีความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แสดงว่าขาดสิ่งนั้น ความต้องการจะเป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้สิ่งนั้นๆ มาเมื่อได้รับสิ่งที่

ต้องการแล้วจะหยุดพฤติกรรมนั้นๆ แต่เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุดจึงมีการแสดงพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา

อารี พันธุ์ณี (2534 : 179) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง สภาพที่อินทรีย์เกิดความต้องการหรืออยู่ในสภาวะขาดสมดุลก็จะทำให้เกิดแรงขับหรือแรงจูงใจ เพื่อผลักดันให้เกิดพฤติกรรมเพื่อทดแทนสภาวะขาดหรือทำให้อินทรีย์อยู่ในสภาวะสมดุล แรงจูงใจจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นเบื้องต้นในการเรียนรู้และเป็นสิ่งกำหนดทิศทาง และความเข้มของพฤติกรรมให้เกิดขึ้น

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541:21) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจไว้ 2 แนว คือ แรงจูงใจในความหมายของผู้ฝึกสอน และแรงจูงใจในความหมายของนักกีฬา แรงจูงใจในความหมายของผู้ฝึกสอนคือ การหาวิธีชักจูงให้นักกีฬาปฏิบัติกิจกรรมที่นักกีฬาอาจไม่ประสงค์จะปฏิบัติ แรงจูงใจในความหมายของนักกีฬา คือ สาเหตุที่นักกีฬานำขึ้นมาอ้าง เพื่อกระทำการกิจกรรมใดๆ ให้สำเร็จหรือเมื่อประสบความสำเร็จแล้ว

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 52 - 53) กล่าวว่า แรงจูงใจ (Motivation) คือสิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำ หรือ ประพฤติ (Direction and intensity) ในการเลือกและการคงไว้ของพฤติกรรมมนุษย์ แรงจูงใจเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะให้ถอยหนี หรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่างๆ และความตั้งใจที่จะประพฤติหรือพยายามที่จะบรรลุตามเป้าประสงค์

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542 : 138) กล่าวว่า การจูงใจเป็นกระบวนการที่อินทรีย์ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าให้มีพฤติกรรมมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายปลายทาง ถ้ามีแรงจูงใจมากพฤติกรรมจะมีมาก ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากแรงจูงใจเป็นสำคัญ

จากความหมายของแรงจูงใจที่ได้กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า แรงจูงใจเป็นปัจจัยหรือกระบวนการที่จะกระตุ้นพฤติกรรมของมนุษย์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งเอาไว้

ความสำคัญของแรงจูงใจ

แรงจูงใจเป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปดังที่สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2539 : 40 - 41) กล่าวว่า ในการฝึกซ้อมนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ต้องใช้แรงจูงใจ เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจในการฝึกซ้อม สิ่งที่คุณฝึกสอนควรปฏิบัติมีดังต่อไปนี้

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

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

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

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

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

จากตัวอย่างดังกล่าว สรุปได้ว่าแรงจูงใจนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะแรงจูงใจนั้นเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่ได้ตั้งเอาไว้ให้เป็นไปตามที่ต้องการได้

ทฤษฎีแรงจูงใจ (Theories of Motivation)

เนื่องจากการศึกษาเรื่องแรงจูงใจเป็นการศึกษาเหตุผล หรือเป้าประสงค์ของการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ และแหล่งที่มาของแรงจูงใจมาจาก 4 แหล่งคือ มาจากองค์ประกอบทางด้านความต้องการพื้นฐานด้านชีววิทยา จากองค์ประกอบด้านอารมณ์ จากองค์ประกอบด้านสติปัญญา และองค์ประกอบด้านสังคม นักจิตวิทยาได้นำองค์ประกอบเหล่านี้มาเป็นแนวคิดในการสร้างทฤษฎี เพื่ออธิบายว่าทำไมมนุษย์จึงแสดงพฤติกรรมที่แสดงอยู่ ความเป็นจริงแล้วไม่มีทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ที่สามารถอธิบายทุกด้านของแรงจูงใจได้ทั้งหมด ดังทฤษฎีแรงจูงใจต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีความต้องการความสุขส่วนตัว (Hedonistic Theory) อบรม สนิทบาล (ม.ป.ป. : 50) ได้กล่าวว่า คนทุกคนมีความต้องการแสวงหาความสุขส่วนตัว ลักษณะความต้องการแสวงหาความสุข จึงเป็นแรงจูงใจหรือตัวเร้าที่ทำให้บุคคลได้มีการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา แต่ลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมในแต่ละบุคคลนั้น มีการแสดงออกมาแตกต่างกัน

2. ทฤษฎีสัญชาตญาณ (Instinctual Theory) สุชาติ สุธรรมาวัช (2531 : 184) กล่าวว่า สัญชาตญาณเป็นสิ่งที่ติดตัวคนมาตั้งแต่กำเนิด ทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ โดยไม่จำเป็นจะต้องมีการเรียนรู้ สัญชาตญาณจึงเป็นปฏิกิริยาที่มีผลต่อแรงจูงใจให้บุคคลได้กระทำพฤติกรรมต่างๆ ลักษณะของสัญชาตญาณมีหลายประเภท คือสัญชาตญาณเกี่ยวกับการดำรงชีวิต

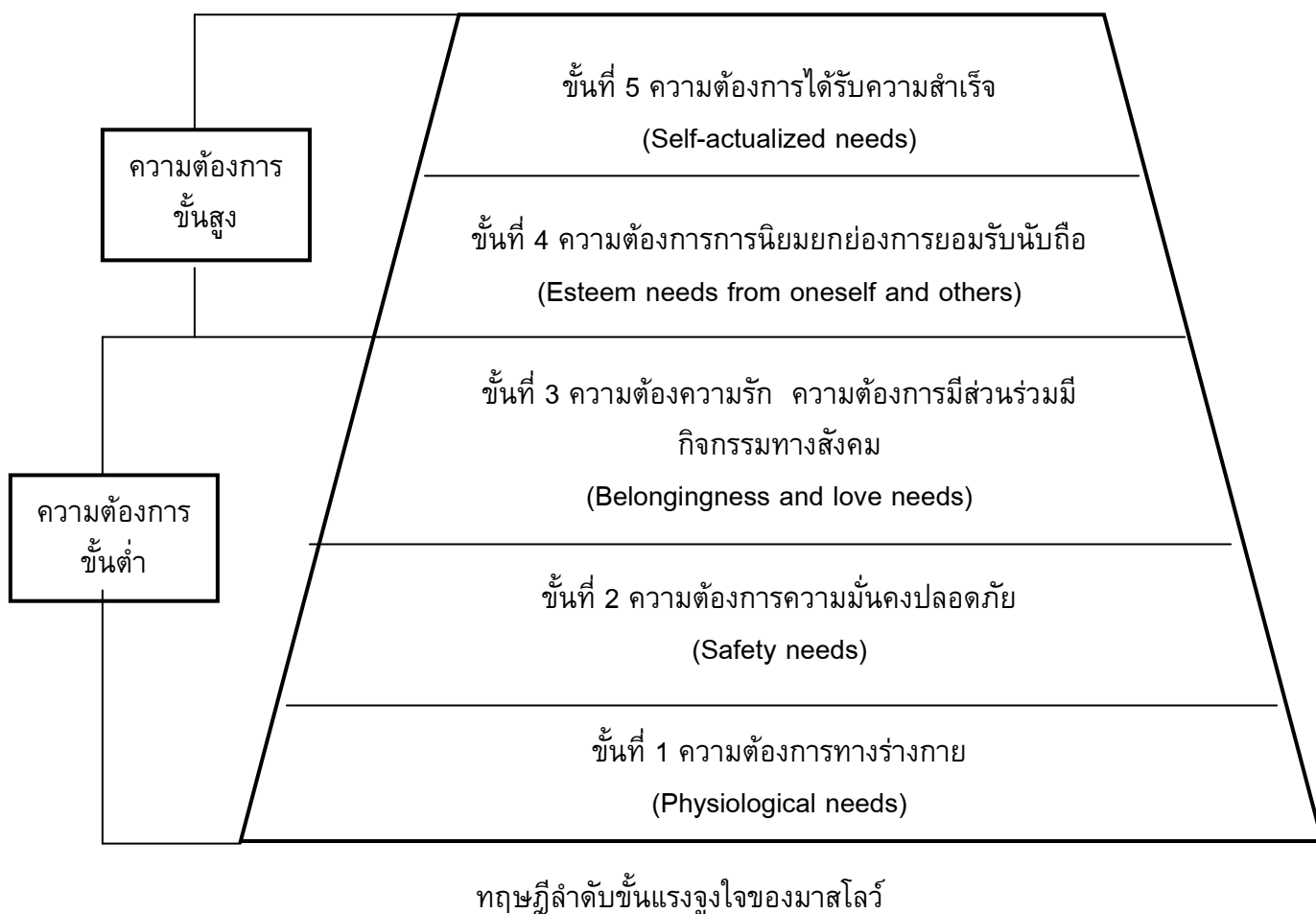
เมื่อร่างกายอยู่ในสภาวะที่ไม่สมดุล ความไม่สมดุลทางด้านร่างกายจะเป็นตัวเร้า หรือเป็นแรงจูงใจให้ร่างกายมีพฤติกรรมต่างๆ เกิดขึ้น อันเป็นผลทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ สัญชาตญาณเกี่ยวกับความตาย บุคคลทุกคนมักจะเกรงกลัวว่าตนเองจะถึงแก่ความตาย จึงทำให้สนใจสุขภาพของตนเอง ในด้านของสัญชาตญาณทางสังคมบุคคลย่อมจะมีการเรียนรู้ มีการลอกเลียนแบบจากประสบการณ์ตามสภาพสังคมของแต่ละแห่งทำให้สัญชาตญาณทางสังคมของแต่ละบุคคลในแต่ละบุคคลในแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกัน

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

4. ทฤษฎีความคาดหวัง (The Theory of Expectancy) ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 252) กล่าวถึง ทฤษฎีนี้ว่า ถ้าความคาดหวังกับสิ่งที่ได้รับแตกต่างกันมาก คนเราจะเกิดความผิดหวังหมดกำลังใจ การจัดความคาดหวัง หรือการตั้งจุดมุ่งหมายของคนเราให้อยู่ในระดับความสามารถที่เขาจะทำได้สำเร็จ จะทำให้คนมีกำลังใจที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จตามความมุ่งหมายจะเห็นได้ว่า ทฤษฎีนี้ความเข้าใจหรือการคาดคะเนเหตุการณ์ล่วงหน้า เป็นสิ่งตัดสินหรือประเมินค่าพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา นั่นคือ พฤติกรรมที่ได้รับการจูงใจให้แสดงออกมานั้นขึ้นอยู่กับประเมินผลพฤติกรรมที่เคยแสดงออกมา

5. ทฤษฎีการมีเหตุผล (Cognitive Theory) เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลในการมีเหตุผลที่จะตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ จะกระทำพฤติกรรมใดต่างๆ ด้วยความตั้งใจและมีความคล้ายคลึงกับความเชื่อมั่นในระบบการปกครองแบบประชาธิปไตย มีความเชื่อว่า บุคคลมีอิสระที่จะกระทำหรือตัดสินใจในสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล

6. ทฤษฎีลำดับขั้นของแรงจูงใจของมาสโลว์ (Maslow. 1970 : 35 – 46) เป็นทฤษฎีที่มีชื่อเสียงของมาสโลว์ อธิบายว่า แรงจูงใจของมนุษย์มีลำดับขั้นตอนตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูงมีทั้งหมด 5 ขั้นตอนด้วยกัน คือ (1) ความต้องการทางสรีรวิทยา (Physiological Needs) (2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) (3) ความต้องการเป็นเจ้าของ (Belongingness and Love Needs) (4) ความต้องการมีศักดิ์ศรีจากตนเองและผู้อื่น (Esteem Needs from Oneself and others) (5) ความต้องการเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (Self Actualized Needs) แรงจูงใจลำดับขั้นต้นต้องได้รับการตอบสนองก่อน แรงจูงใจลำดับสูงจะพัฒนาตามมาโดยลำดับ



นอกจากนี้ มาสโลว์ (Maslow) ยังกล่าวถึงลำดับขั้นของแรงจูงใจไว้ดังนี้

แรงจูงใจลำดับที่ 1 คือ แรงจูงใจพื้นฐานที่มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองเป็นแรงจูงใจทางสรีรวิทยา เช่น มีอาหารรับประทาน ไม่หิวกระหาย มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่มกันร้อนกันหนาวได้ดีเสียก่อน ฯลฯ จึงจะพัฒนาความต้องการประเภทอื่น ๆ ตามมาได้ ถ้าความต้องการอันดับแรก ยังไม่ได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียง แรงจูงใจประเภทอื่น ๆ ก็ยากที่จะบังเกิดขึ้นได้

แรงจูงใจลำดับที่ 2 คือ แรงจูงใจเพื่อความปลอดภัยแห่งตนเอง และทรัพย์สิน เมื่อต้องการอันดับแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ก็เกิดความต้องการที่จะรักษาชีวิต ทรัพย์สินและสิ่งอื่นๆ ของตนให้มั่นคงปลอดภัย

แรงจูงใจอันดับที่ 3 คือ แรงจูงใจเพื่อเป็นเจ้าของ เช่น ความรู้สึกว่าคุณมีชาติตระกูล

มีครอบครัว มีสถาบัน มีครู มีโรงเรียน และมีที่ทำงาน กับความต้องการถูกผู้อื่นรักและได้รักผู้อื่น เช่น ต้องการให้มีผู้มาอาหารห่วยและก็ต้องการห่วยอาหารเกื้อกูลดูแลผู้อื่นเช่นกัน

แรงจูงใจอันดับที่ 4 คือ แรงจูงใจเพื่อการแสวงหาและรักศักดิ์ศรีเกียรติยศทั้งด้วยสำนึกของตนเองและด้วยการกล่าวขวัญยกย่องเชิดชูจากผู้อื่น เช่น ความต้องการมีเกียรติ มีหน้ามีตา มีชื่อเสียงเป็นที่ยกย่อง ความรู้สึกนับถือตนเองเชิดชูตนเอง

แรงจูงใจลำดับที่ 5 คือ แรงจูงใจเพื่อตระหนักรู้ความสามารถของตนกับการประพฤติปฏิบัติตนตามความสามารถอย่างเต็มที่ โดยเฟื่องเลี้ยงประโยชน์ของบุคคลอื่นและของสังคมส่วนรวม เป็นสำคัญ มาสโลว์ เชื่อว่า คนทุกคนมีความมุ่งหมายของชีวิตเพื่อจะเป็นคนโดยสมบูรณ์ในระดับนี้ทั้งสิ้น

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

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

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

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์หรือยอมรับการถูกลดโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

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

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) เป็นความต้องการจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง

6. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) เป็นความต้องการที่

จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ พยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ

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

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

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Need for Rejection) เป็นความต้องการหรือเป็นความปรารถนาของบุคคลในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Succorance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแลและคำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Need for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

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

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need for Dominance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่น (Need for Deference) เป็นความต้องการยอมรับนับถือผู้ที่มีความรู้ความสามารถด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชอบในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือด้วยความยินดี

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

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Need for Avoidance Harm) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตราย

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

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการจัดสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Need for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ

20. ความต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need for Contrariness) เป็นความต้องการให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น

จากทฤษฎีที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ จัดว่าเป็นทฤษฎีแรงจูงใจและเป็นทฤษฎีที่มีผลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำของมนุษย์ทั้งสิ้น โดยในแต่ละทฤษฎีนั้นจะมีพื้นฐานความเชื่อ และแนวความคิดที่แตกต่างกันออกไป ในการนำมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดนั้น จึงต้องศึกษาในหลายๆ ทฤษฎีและวิเคราะห์แนวความคิดของแต่ละทฤษฎีให้เข้าใจ จึงจะสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้

ประเภทของแรงจูงใจ

แรงจูงใจไม่เพียงแต่กระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ต่างกันเท่านั้น แรงจูงใจยังเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความต้องการ หรือมีความโน้มเอียงที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมและมีมุ่งจุดหมายอีกด้วย ด้วยเหตุผลนี้ จึงมีผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจเป็นอย่างมาก และได้พยายามจำแนกประเภทของแรงจูงใจไปตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ดังนี้

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

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

2. แรงจูงใจทางจิตวิทยา (Psychological Motivation) จะช่วยคนเราทางด้านจิตใจจะทำให้มีสุขภาพจิตดีและสดชื่น แรงจูงใจประเภทนี้ ได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็นและการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ความต้องการความรักและความเอาใจใส่ใกล้ชิดจากผู้อื่น

3. แรงจูงใจทางสังคมหรือแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ (Social Motivation) แรงจูงใจชนิดนี้มีจุดเริ่มต้นส่วนใหญ่มาจากประสบการณ์ทางสังคมในอดีตของบุคคล และจุดมุ่งหมายของแรงจูงใจชนิดนี้ มีความสัมพันธ์กับการแสดงปฏิกิริยาของบุคคลอื่นๆ ที่มีต่อเรา แรงจูงใจทาง

สังคมที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ได้แก่

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

3.2 แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affinitive Motivation) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ต้องการความเอาใจใส่ ต้องการความรักจากบุคคลอื่น

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

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

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) เป็นภาวะที่บุคคลเห็นคุณค่าของกิจกรรมที่ดี ทำด้วยความเต็มใจ โดยถือว่าการบรรลุในกิจกรรมนั้นๆ เป็นรางวัลอยู่แล้ว

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

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2539:135) ได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจภายใน เป็นลักษณะความต้องการที่เกิดจากความรู้สึก เช่น ความสนใจ ความเอาใจใส่ ความรัก เป็นต้น เมื่อเกิดความรู้สึกเหล่านี้แล้วจะป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดพฤติกรรมแสดงออกมา

2. แรงจูงใจภายนอก เป็นลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวก่อให้เกิดพฤติกรรมนับเป็นพลังหนุนหรือส่งเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่ง

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

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

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

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

แรงจูงใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมอาจจำแนกได้ ดังนี้

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

1. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลมีความต้องการที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ ทั้งในหน้าที่การงาน และเรื่องราวส่วนตัวให้สำเร็จลุล่วงจากผลการวิจัยพบว่า พ่อแม่ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงย่อมมีอิทธิพลที่จะทำให้เด็กเป็นผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงตามด้วย ทั้งนี้ เพราะพ่อแม่จะเอาใจใส่เกี่ยวกับการกระทำของเด็กมาตั้งแต่เล็กๆ โดยการแสดงความรักใคร่ ตั้งมาตรฐานการกระทำในสิ่งต่างๆ ตลอดจนคอยกระตุ้นและแนะนำให้กำลังใจแก่เด็กในการทำกิจกรรม อยู่ตลอดเวลา

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

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

2. แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Affiliation Motive) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับ เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนฝูง และได้รับความนิยมนจากบุคคลในกลุ่ม พัฒนาการของแรงจูงใจใฝ่สัมพันธจะเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีความรักความเข้าใจ ความอบอุ่น พ่อแม่ที่ไม่มีลักษณะการก้าวร้าว ขมขู่ หรือครอบครัวยุติธรรมซึ่งดีชิงเด่นในพี่น้อง สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กเมื่อเติบโตขึ้นจะทำให้เป็นคนที่ทำอะไรเพื่อให้ผู้อื่นพอใจเสมอ

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธสูง

1. ชอบผูกมิตรใหม่
2. ชอบคบเพื่อนอย่างสนิทสนม
3. ชอบคบเพื่อนมากๆ

4. ชอบพูดถึงมิตรภาพ ความใกล้ชิดสนิทสนมที่มีต่อกัน
5. ชอบแสดงออกถึงอารมณ์ที่ละเอียดอ่อน เช่น เสียใจ เมื่อมีการพลัดพรากหรือหวนซึ่งเมื่ออยู่ใกล้กัน
6. แสดงออกถึงการให้ความสนใจ และยกย่องผู้อื่น
7. จะเน้นถึงการได้รับความชื่นชมจากบุคคลอื่น
8. ชอบทำตนเป็นเพื่อนที่ซื่อสัตย์

3. แรงจูงใจใฝ่อำนาจ (Power Motive) เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ต้องการที่จะมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น สามารถบงการผู้อื่นได้ พยายามกระทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ผู้อื่นอยู่ใต้อำนาจตน พัฒนาการของความ ต้องการที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่นอาจมาจากความรู้สึกที่ต่ำต้อย ไม่ทัดเทียมผู้อื่น มีความรู้สึกที่ตนเอง "ขาด" ทั้งในด้านความเป็นอยู่ และฐานะทางสังคม เป็นความรู้สึกที่เรียกว่า "ปมด้อย" ซึ่งความรู้สึกชนิดนี้ยังมีมากเท่าไร ก็จะต้องพยายามสร้าง "ปมเด่น" โดยการแสดงความยิ่งใหญ่ ด้วยการก้าวร้าวออกมาเพื่อลบ "ปมด้อย" นั้น

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่อำนาจสูง

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

4. แรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าว (Aggression Motive) เป็นแรงจูงใจชนิดหนึ่งที่มนุษย์แสดงออกโดยวาจาหรือท่าทาง เพื่อขจัดความคับข้องใจ หรือความโกรธที่เกิดขึ้น ซึ่งพฤติกรรมก้าวร้าวนี้ บางครั้งผู้แสดงออกจะพบว่า เมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวออกไปแล้ว จะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นลงไป พัฒนาการของความก้าวร้าวจะเริ่มเกิดตั้งแต่ในช่วงวัยเด็กโดยการเลียนแบบจากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิดที่อบรมเลี้ยงดู การที่บุคคลมีความก้าวร้าว หรือมีบุคลิกภาพแบบ "ถือตนเองเป็นใหญ่" (Authoritarian) นั้น เนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่เข้มงวดกดขี่มากเกินไปทำอะไรผิดนิดหน่อยก็จะถูกดุตำหนิติเตียนทำให้เด็กเกิดความรู้สึกโกรธแค้น ขุ่นเคือง แต่เด็กก็ไม่กล้าแสดงอาการตอบโต้โดยตรง แต่จะไปแสดงความก้าวร้าวออกมากับคนรอบข้าง โดยเฉพาะกับบุคคลที่ด้อยกว่า พฤติกรรมก้าวร้าวนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ยากที่จะหยุดได้ แต่เราสามารถแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวให้ลดลงได้ โดยผู้ใหญ่จะต้องพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่แสดงความก้าวร้าวเอาแต่ใจตนเอง ไม่ใช่คำพูดในเชิงขู่บังคับ แต่พยายามจะสร้างความสัมพันธ์กับเด็ก เพื่อให้เด็กเกิด

ความรู้สึกอบอุ่นและไว้นื้อเชื่อใจว่า เราคือผู้ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำมิให้ผู้ควบคุมเมื่อนั้น พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กจะลดลง

จากเอกสารที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าประเภทของแรงจูงใจในแต่ละประเภานั้น เป็นแรงจูงใจที่ทำให้มนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแทบทั้งสิ้น

องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ

อารี พันธมณี (2534: 192 - 196) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจจัดว่ามีผลต่อการเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลเป็นอันมาก เพราะการที่บุคคลเกิดแรงจูงใจในการที่จะกระทำพฤติกรรม ย่อมจะทำให้พฤติกรรมหรือการเรียนรู้ในสิ่งนั้นๆ มีประสิทธิภาพและเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วมากกว่าบุคคลที่ไม่เกิดแรงจูงใจ ลักษณะของแรงจูงใจของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ธรรมชาติของแต่ละบุคคล ทุกคนมีธรรมชาติของตนแตกต่างกับคนอื่น หรือมีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1.1 แรงขับ แรงขับของบุคคลจัดว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการเกิดพฤติกรรม แรงขับเป็นสภาวะที่เกิดจากความไม่สมดุลภายในร่างกายของมนุษย์ เช่น สภาวะความต้องการอาหาร น้ำ สภาวะความตึงเครียด ความรู้สึกเจ็บปวด เป็นต้น แรงขับเกิดขึ้นได้จากลักษณะ

2 ประการคือ แรงขับภายในร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความง่วงนอน เป็นต้น และแรงขับที่เกิดจากภายนอกร่างกาย เช่น การได้รับความเจ็บปวดจากสิ่งเร้าภายนอก สภาวะความกดดันจนทำให้เกิดความตึงเครียด

1.2 ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ หรือการกระทำพฤติกรรม ความวิตกกังวลจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้น มีประสบการณ์เพิ่มขึ้นย่อมจะเกิดความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น เด็กเล็กๆ จะไม่มีความกังวลใจแต่จะมีความกลัว เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความกลัวจะลดลงกลายเป็นความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นมาแทนที่

2. สถานการณ์ต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมย่อมจะส่งผลทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจแตกต่างกัน เป็นต้นว่า ส่งผลให้บุคคลเกิดความสับสนวุ่นวายหรืออื่นๆ และวัฒนธรรมแต่ละสังคมย่อมจะส่งผลให้พัฒนาการของผู้เรียนแตกต่างกันด้วยลักษณะสถานการณ์ต่างๆ ที่มีผลต่อแรงจูงใจได้แก่

2.1 การแข่งขัน หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่มีความปรารถนาจะเอาชนะผู้อื่น ต้องการทำให้ตนมีสภาพการณ์ดีขึ้น ลักษณะการแข่งขันมีลักษณะที่สำคัญ 2 ลักษณะ คือ การแข่งขันกับตนเองเป็นการแข่งขันที่ทำให้ตนเองดีขึ้นด้วยความเต็มใจ และความต้องการของตนไม่มีใครมาบังคับ การแข่งขันกับบุคคลอื่น เป็นความรู้สึกที่ต้องการเอาชนะบุคคลอื่น ให้ตนอยู่เหนือกว่าคนอื่น มักจะพยายามทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ตนชนะผู้อื่นเสมอ

2.2 ความร่วมมือ หมายถึง แรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับแรงผลักดันทางสังคม มีพฤติกรรมแบบประนีประนอม ให้ความร่วมมือช่วยเหลือเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เพื่อให้งาน

หรือพฤติกรรมที่มุ่งปรารถนาสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ฉะนั้น ความร่วมมือของบุคคลจึงจัดว่าเป็นแรงจูงใจที่สำคัญ ที่ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้น

2.3 การตั้งจุดมุ่งหมาย หมายถึง การที่บุคคลได้มีการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตไว้มีผลทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ในบางครั้งแม้จะมีการตั้งจุดมุ่งหมายไว้ บุคคลก็ไม่สามารถกระทำเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ได้ด้วยเหตุนี้การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตจึงเป็นแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ลักษณะของการตั้งจุดมุ่งหมายมี 2 ลักษณะคือ

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

2.3.2 การตั้งจุดมุ่งหมายระยะไกล เพื่อจุดหมายใดจุดหมายหนึ่งโดยเฉพาะ การตั้งจุดมุ่งหมายระยะไกลจะเกิดขึ้นกับคนที่มีวุฒิภาวะทางด้านสมองพอสมควรจะไม่เกิดในเด็กเล็ก

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

จากเอกสารที่ได้กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า แรงจูงใจของมนุษย์ในแต่ละคนนั้นจะมีองค์ประกอบต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้องเสมอ ไม่ว่าจะเป็น ธรรมชาติของแต่ละบุคคลหรือสถานการณ์ต่างๆ ในสิ่งแวดล้อม การที่จะประสบความสำเร็จ จึงจำเป็นต้องศึกษาองค์ประกอบต่างๆ ให้เข้าใจ จึงจะสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายมากมาย และมีความแตกต่างกัน ดังนี้

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

ซูตักต์ เวสแพสย์ (2519:1) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงาน

ของระบบต่างๆ ของร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายทุกส่วนมีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมในการอดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน หรือชีวิตประจำวันซึ่งมักจะทำซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

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

จรวยพร ธรณินทร์ (2530 :13) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึง การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กับกิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดิน วิ่งเหยาะหรือการฝึกนักกีฬา ที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2538:3) กล่าวถึงการออกกำลังกายหมายถึงการกระทำใดๆ ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพหรือความสนุกสนาน เพื่อให้สังคมโดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือ มีกฎ กติกา การแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิคแดนซ์ สเต็ปแอโรบิก รำมวยจีน วูซู ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เดินบนลู่วิ่งและอื่นๆ

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

หลักของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2520 :21-22) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อนจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่เพิ่งเริ่มหรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรให้ส่วนต่างๆ ของ

ร่างกายออกแรงหรือทำงานมากกว่าปกติ เช่น การหายใจถี่ขึ้นหรือทำให้ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ เมื่อได้ออกกำลังกายจะทำให้เหนื่อยช้าและเมื่อหยุดออกกำลังกายจะทำให้หายเหนื่อยเร็ว

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย

7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการทำนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สั่น ดึง มีประโยชน์น้อยมาก

9. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสลับกิจกรรมไปด้วย เช่น การนับอัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นของชีพจรหรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพ ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

อนันต์ อัฐ (2520 : 46) ได้เสนอว่าหลักเกณฑ์ของการออกกำลังกายนั้นควรจะเป็นกิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้นทำให้ร่างกายมีความเหนื่อยและเหงื่อออกบ้างพอสมควร

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 18) ได้เสนอข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือเป็นโรคหัวใจควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกายและควรอยู่ในความดูแลของแพทย์

2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์อยู่เสมอเพื่อเป็นการป้องกันความผิดปกติทางร่างกายที่อาจเกิดขึ้นได้

3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินไปหรือเบาจนเกินไปจนทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เป็นต้น

4. ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกายหลายๆ อย่างในโอกาสเดียวกัน

พีรพงศ์ บุญศิริ (2530:124-125) ได้กล่าวหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเตรียมส่วนต่างๆ ของร่างกายและกล้ามเนื้อให้พร้อม กระตุ้นระบบประสาท และระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจให้พร้อมที่จะทำงาน

2. พยายามบริหารทุกๆ ส่วนของร่างกาย

3. ออกกำลังกายวันละน้อย และค่อยๆ เพิ่มปริมาณหรือระยะเวลา และความหนักหน่วงขึ้นตามขั้นตามขั้นตอนที่ละขั้นตามลำดับ

4. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
5. หายใจออกให้สัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรมในขณะที่ออกกำลังกาย
6. ฝึกออกกำลังกายเป็นช่วงๆ มีการพักระหว่างช่วงเพื่อพักผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ

7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เข้มข้นเกินไป หรือลักษณะการออกกำลังกายที่ใช้ส่วนของกล้ามเนื้อ ความเครียดของเอ็น และกล้ามเนื้อ

8. ควรมีการบริหารร่างกายหลังจากที่ได้ออกกำลังกายไปแล้วเพื่อผ่อนคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ความเครียดของเอ็น และกล้ามเนื้อ

9. รู้จักตรวจสอบภาวะการออกกำลังกายของตนเองโดยการวัดชีพจรของตนเอง เช่น หลังจากการออกกำลังกายไปแล้วช่วงหนึ่งตรวจนับชีพจรเป็นอย่างไร และเมื่อมีการพักผ่อนแล้ว อัตราชีพจรคืนสู่ปกติหลังจากออกกำลังกายไปแล้วช้าลง

10. เมื่อมีอายุเกินช่วง 30-35 ปีขึ้นไป ความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงลดลง ดังนั้น การออกกำลังกายจึงมีขีดจำกัด ควรให้แพทย์ตรวจสอบสุขภาพ และทดสอบความทนทานของร่างกายโดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เพื่อจะได้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของร่างกายของแต่ละบุคคล

เสก อักษรนุเคราะห์ (2534:134-135) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่า จะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น
4. วิธีกายให้ออกกำลังกายให้อ่อนร่างกาย 5 นาที ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที

5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง

6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนๆ เดียวกันแต่ละเวลา อาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุ และสภาพร่างกาย

สุพัชรา ชัมเจริญ (2543 : 4-5) เสนอว่าหลักสำคัญในการออกกำลังกายควรทำประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และออกกำลังกายให้หนักประมาณ 2 ใน 3 หรือ 70 % ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคนโดยถือเกณฑ์จากอัตราชีพจรดังนี้

1. เด็กควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 160 ครั้ง/นาที
2. อายุ 20-30 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 150 ครั้ง/นาที

3. อายุ 30-40 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 140 ครั้ง/นาที
4. อายุ 40-50 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 130 ครั้ง/นาที
5. อายุ 50-60 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 120 ครั้ง/นาที
6. อายุ 60-70 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 100 -110 ครั้ง/นาที

จากเอกสารที่ได้กล่าวมาสรุปได้ว่า หลักของการออกกำลังกายนั้น ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆ ก่อนที่จะเลือกออกกำลังกายด้วยกิจกรรมหรือกีฬาชนิดใด ควรที่จะมีการเตรียมความพร้อมร่างกายโดยการใส่ชุดที่เหมาะสมมีการอบอุ่นร่างกาย สถานที่และเวลาในการออกกำลังกาย เพื่อที่จะออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

ประเภทของการออกกำลังกาย

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

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งของกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกาย เช่น การดันกำแพง

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic) เป็นการออกกำลังกายที่ต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัว หรือคลายตัวด้วย ได้แก่ การยกน้ำหนัก

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ด้วยสิ่งประดิษฐ์เครื่องมือการออกกำลังกายที่ทันสมัยผนวกกับเครื่องคอมพิวเตอร์ ตัวอย่าง เช่น จักรยานสลิมไลน์ ซึ่งใช้คอมพิวเตอร์ควบคุมการทำงาน

4. การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจนหรือการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) คือการออกกำลังกายโดยใช้พลังงานที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อในรูปของไกลโคเจน (Glycogen) สลายออกมาเป็นพลัง โดยไม่มีการใช้ออกซิเจนช่วยสันดาป (Oxidation) ลักษณะการออกกำลังกายแบบนี้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในเวลาสั้นๆ เช่น การวิ่งระยะสั้น 100 เมตร การยกน้ำหนัก การออกกำลังกายชนิดนี้จึงไม่เสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ หัวใจและปอด

5. การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจน หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) โดยการเผาผลาญพลังงานทั้งหมดจากไกลโคเจน และไขมัน โดยมีออกซิเจนจากการหายใจช่วยสันดาป ผลจะทำให้เกิดกรดแลคติกที่ทำให้เกิดการเมื่อยล้าน้อยกว่าแบบไม่ใช้ออกซิเจน สามารถออกกำลังกายได้นานเป็นชั่วโมง การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อม ตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพมีดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลหรือเดินเร็วพอสมควร ในระยะแรกควรใช้เวลา

ประมาณ 15 - 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็น 1 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็นเพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินนานขึ้น การเดินนั้นจะเดินในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดเล สวนสาธารณะ หรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

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

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายใน 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและกีฬาอื่น คือไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้น ควรเริ่มจากการว่ายน้ำช้าๆ ก่อน คือ ว่ายน้ำระยะ 100 เมตร แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำระยะ 500 เมตร พัก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้าย อีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายหลายส่วน ไม่ว่าจะเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ตะกร้อ ฯลฯ หรือเป็นกีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล รักบี้ บาสเกตบอล หากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกาย ก็ไม่ควรเล่นหักโหมและไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังมากเกินไป เพื่อเกิดความสุขสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลงได้ โดยใช้กติกาต่างๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล

เป็นต้น การบริหารกายเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัยสามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า หรือมีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ห่วงยาง เชือก ม้านั่ง ก็ได้ การบริหารกายทำให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และสม่ำเสมอ

จากเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่า หลักสำคัญของการเลือกประเภทของการออกกำลังกายนั้นเราต้องคำนึงถึงในแต่ละเรื่องให้ละเอียด เช่น ความเหมาะสมของวัย และสภาพร่างกายของเรา เพื่อที่จะทำให้สามารถเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเราได้

ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ร่างกายเกิดพัฒนาการด้านต่างๆ ในร่างกายมนุษย์มีการเจริญเติบโตตลอดเวลา หากพันวัยของการเจริญเติบโตไปแล้วการออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 3) ได้ให้

ความสำคัญของการออกกำลังกายโดยกล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ความดันและไขมันเลือดลดลง อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานได้ดี เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลายาวนาน

การออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่งอาหาร ร่างกายต้องการอาหารและต้องการการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกิดจากวัยชราได้หลายอย่าง เช่น อาการเมื่อย ท้องผูก ตลอดจนมีการรู้สึกเวียน หน้ามืด เพราะการไหลเวียนของโลหิตไม่เพียงพอในทุกๆ วัย การออกกำลังกายในที่โล่งแจ้งจะช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บป่วย สุขภาพดีแข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้กลไกของร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดกล้ามเนื้อหนาขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจและมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังของหัวใจหนาขึ้น ขยายตัวได้มาก สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้นทำให้มีเม็ดเลือดมากขึ้น หลอดเลือดมีการยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้ปลอดภัยและขยายตัวได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน ต่อมไร้ท่อจะถูกระตุ้นให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอ ร่างกายจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่าระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น เม็ดเลือดขาวจะเพิ่มปริมาณทำให้ภูมิคุ้มกันโรค ลดความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ตลอดจนลดความอ้วน เสริมสร้างทรวดทรงให้งดงามสมส่วน ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น ทำให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี สามารถดำรงชีวิตและประกอบกิจการงานต่างๆ ได้อย่างราบรื่น อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้นขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้นและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยเพิ่มปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกระตุ้นให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยเพิ่มเม็ดเลือดขาวเพิ่มมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

สุพิตร สมาหิโต (2525 : 173) ได้กล่าวไว้ว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว และคล่องแคล่วว่องไวและรู้สึกเหน็ดเหนื่อยน้อยลงในขณะออกกำลังกายหรือทำงาน

2. ระบบไหลเวียนโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง

ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน

4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

ดำรง กิจกุศล (2531:13) ได้อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้าก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายกว่า และดีกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะทำการงานสิ่งใดก็ทำให้ร่างกายได้มีการข้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์ และประสานงานกันได้ดี

3. รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็อ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างดีนั้น นอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้ว ยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น สามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานอาชีพได้ด้วย

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี สามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด ดังจะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ นั้น จะแก่ช้า และมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่างๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายทีเดียว ยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะผุลงมาก เพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูกได้มาก

5. ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารเหล่านี้ นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย ปัจจุบันมีแพทย์ที่ทำการรักษาผู้ป่วยทางจิตด้วยการให้ออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อยๆ กล่าวกันว่า หากวิ่งติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 18-20 นาที อาการทางจิตจะดีขึ้นพอๆ กับการกินยาแก้ซึมเศร้า 1 โดส ผู้ที่เคยต้องช้ำาลง หรือถึงกับหยุดยาได้ หากได้ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง

ทางยุโรป มีรายงานว่า การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงวันละ 15-20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดอาการซึมเศร้าได้อย่างชัดเจน

6. ระบบขับถ่าย การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบหรือ แม้แต่ระบบขับเหงื่อมีผลให้ร่างกาย และจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อและไม่ ต้องพึ่งยาระบาย

7. นอนหลับได้ยาก การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก ได้มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฟลอริดา โดยเปรียบเทียบความวิตกกังวลในผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยพบว่า ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอวันละอย่างน้อย 15 นาที จะเกิดอาการความกังวลเพียงร้อยละ 10 เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย ซึ่งจะเกิดขึ้นถึงร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะสมพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่างๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดียังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลั่งออกมามากขึ้นทั้งชาย และหญิง ความเครียดทางเพศจึงมากขึ้นด้วย นายแพทย์เคนเนธ คูเปอร์ ได้ให้ข้อสังเกตจากผู้คนจำนวนมากที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกว่ามีสมรรถภาพทางเพศดีขึ้นเกือบทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามต้องระวังที่จะไม่ออกกำลังกายหนักเกินไปจนหมดแรง

นอกจากความเมื่อยล้าแล้ว การออกกำลังกายที่หนักมากเกินไป ยังกลับทำให้ระดับฮอร์โมนเพศชายลดลงได้มีผลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยอัลเบอร์ตาในสหรัฐอเมริกา โดยเจาะเลือดของนักวิ่งชายมาหาระดับของเทสโทสเตอโรน (ฮอร์โมนเพศชาย) พบว่า ผู้ที่วิ่งมากเกินไป คือ วิ่งเกินสัปดาห์ละ 40 ไมล์ หรือ 64 กม. จะมีระดับฮอร์โมนเพศชายลดลงกว่าระดับปกติ

ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อหวังการเพิ่มพูนสมรรถภาพทางเพศจึงต้องทำแต่เพียงพอดีเท่านั้น มิฉะนั้นจะได้ผลตรงข้ามกับที่หวังไว้ สำหรับในผู้หญิงนั้น การออกกำลังกายที่พอดี นอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมากขึ้นแล้ว ยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้นอันมีผลให้ ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง เมื่อประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นด้วย ก็จะทำให้ดูดีขึ้น เป็นที่ชื่นชมของคนทั่วไปมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบโรบิคจะช่วยทำให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรค การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และถูกต้องตามหลักการสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลง มีเคยต้องใช้อาหารมากก็จะใช้นาน้อยลงหรือที่ใช้นาน้อยอยู่แล้วก็จะหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็

เช่นกัน การออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยดันเลือดลดลงได้ในทางตรงข้ามผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้ไขมันในเลือดลดลงได้ นอกจากนี้ อาการปวดหลัง ปวดคอที่เป็นกันมากในสมัยนี้ ก็อาจดีขึ้นได้มากหากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่างๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วยการออกกำลังกาย ในผู้หญิงยังมีเรื่องน่าสนใจอีกอย่าง ศาสตราจารย์โรส ฟรีสซ์ จากมหาวิทยาลัยอาร์วาร์ด ซึ่งได้ทำการศึกษากการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ในหญิง 5,398 คน โดยศึกษาย้อนหลังไป 56 ปี (พ.ศ. 2468-2524) พบว่าในหญิงที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ตั้งแต่สมัยเรียน (และ 75% ยังเล่นต่อมา) นั้น มีการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น มดลูก รังไข่ น้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬายูสองเท่าครึ่ง สำหรับมะเร็งของเต้านมนั้น เกิดน้อยกว่า 2 เท่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ที่ทำสถิติในสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายจะมีวันละเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ช่วยทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องตัว ความอ่อนตัว ความเร็ว ระบบการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ และยังสามารถทำให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้อีกด้วย

ประเภทของสวนสาธารณะ

สำนักสถิติการสังคม (2552 : Online) ได้จำแนกสวนสาธารณะตามลักษณะพื้นที่ วัตถุประสงค์ของการใช้พื้นที่ และตามลำดับชั้นออกเป็น 7 ประเภท ดังนี้

1. สวนหย่อมขนาดเล็กย่านชุมชน (Mini Park) มีขนาดพื้นที่ไม่เกิน 2 ไร่ รัศมีให้บริการในวงรอบประมาณ 1 กิโลเมตร ให้บริการในระยะเดินเข้าถึงใช้เวลา 5-10 นาที อาจอยู่ในระหว่างอาคาร ใช้เป็นสนามเด็กเล่น สถานที่ออกกำลังกาย และพบปะสังสรรค์ของประชาชนทุกวัย

2. สวนหมู่บ้านหรือสวนละแวกบ้าน (Neighbourhood Park) มีขนาดพื้นที่ตั้งแต่ 2-25 ไร่ รัศมีให้บริการในวงรอบประมาณ 1-3 กิโลเมตร เป็นสวนสำหรับผู้อาศัยในละแวกนั้น มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่าสวนประเภทที่ 1

3. สวนชุมชน (Community Park) มีขนาดพื้นที่ตั้งแต่ 25-125 ไร่ รัศมีให้บริการในวงรอบ ประมาณ 3-8 กิโลเมตร มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มขึ้นมากกว่าสวนประเภทที่ 1 และ 2 มีที่เล่นกีฬา พื้นที่พักผ่อนชมธรรมชาติสวยงาม

4. สวนสาธารณะขนาดกลาง หรือสวนสาธารณะระดับเขต (District Park) มีขนาดพื้นที่ไม่เกิน 125-500 ไร่ รัศมีให้บริการในวงรอบมากกว่า 8 กิโลเมตร ให้บริการทั้งผู้ที่เดินเท้าเข้าถึงและผู้ที่ใช้

อยู่ในระยะใกล้สามารถเดินเท้าหรือเข้าถึงด้วยระบบขนส่งมวลชนหรือรถยนต์ มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่มิในส่วนประเภทที่ 1 ประเภทที่ 2 และประเภทที่ 3 เช่น พื้นที่ปิกนิก ลานอเนกประสงค์และบริเวณที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น บึงน้ำ ลำธาร สวนดอกไม้ขนาดใหญ่

5. สวนสาธารณะขนาดใหญ่ หรือสวนสาธารณะระดับเมือง (City Park) มีขนาดพื้นที่มากกว่า 500 ไร่ รัชมิให้บริการรอบแก่คนทั้งเมือง และพื้นที่ใกล้เคียงในเขตอิทธิพลของเมือง มีลานกว้างเพื่อจัดงาน ผู้ใช้บริการเป็นผู้เดินทางมาจากทั่วกรุงเทพฯ และใช้เวลาพักผ่อนมากกว่าครึ่งวัน มีกิจกรรมหลากหลายดึงดูดความสนใจ นอกเหนือจากสวนประเภทอื่น

6. สวนถนน (Street Park) มีความกว้างของพื้นที่กว่า 3 เมตร ไม่จำกัดความยาว ปลูกต้นไม้ 2 ข้างทาง เว้นที่ตรงกลางไว้เป็นทางเดิน แบ่งเป็น 3 ประเภทคือ สวนไหล่ทางหรือทางจักรยาน สวนเกาะกลาง สวนทางแยก

7. สวนเฉพาะทางหรือสวนอเนกประสงค์ (Apecial Purpose Park) มีพื้นที่ที่ไม่จำกัดขนาด เช่น สวนประวัติศาสตร์ สวนวัฒนธรรม สวนกีฬา เป็นต้น

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาในสวนสาธารณะขนาดกลาง หรือสวนสาธารณะระดับเขต เพราะสวนสาธารณะขนาดกลางนั้นมีประชาชนไปใช้บริการในการออกกำลังกายเป็นจำนวนมาก และเป็นสถานที่ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่พร้อมในการให้บริการแก่ประชาชน ซึ่งสวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานครนั้น มีอยู่ 5 สถานที่ ดังนี้ (สำนักงานสวนสาธารณะ สำนักสิ่งแวดล้อม. 2552 : Online)

1. สวนลุมพินี

ประวัติความเป็นมา

สวนลุมพินีเป็นสวนสาธารณะแห่งแรกของกรุงเทพมหานคร และพระราชมรดกที่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชทานไว้ให้แก่ชาวพระนคร โดยมีจุดเริ่มต้นใน พ.ศ.2468 ซึ่งทรงครองราชย์สมบัติครบ 15 ปี ประกอบกับเศรษฐกิจตกต่ำหลังสงครามโลกครั้งที่ 1 จึงทรงมีพระราชดำริจะจัดงานแสดงพิพิธภัณฑ์สรรพสินค้าและทรัพยากรธรรมชาติ ดังเช่น ประเทศตะวันตกทำได้ผลมาแล้ว โดยกำหนดจัดใน ฤดูหนาวปลายปี พ.ศ. 2468 และมีพระราชดำริว่า เมื่อเลิกการจัดงานแล้วสถานที่นั้น ควรจัดทำ เป็นสวนพฤกษชาติ เพื่อให้ประชาชนได้ศึกษาและใช้พักผ่อน ทรงเลือก บริเวณทุ่งศาลาแดงที่ดินส่วนพระองค์ที่เหลือจากแบ่งเป็นจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยไปแล้วเป็นที่จัดงาน และทรงสละพระราชทรัพย์เป็นทุนประเดิมในการเตรียมสถานที่ ครั้งนั้นมีการขุดสระกว้างสร้างเกาะลอยกลางน้ำตัดถนน และสร้างถาวรวัตถุ เช่น หอนาฬิกา ตึกแบบกรีก และทรงพระราชทานชื่อว่า "สวนลุมพินี" หมายถึง สถานที่ประสูติแห่งพระพุทธเจ้า ณ ตำบลลุมพินีวัน ประเทศเนปาล แต่ด้วยทรงเสด็จสวรรคตก่อนกำหนดเปิดงานจึงต้องล้มเลิกงานไป ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 7 โครงการนี้จึงถูกรื้อฟื้นอีกครั้งโดยทรงให้เช่าที่ดินด้านใต้ของสวนลุมพินี 90 ไร่ จัดเป็น"วนาเรจรมย์"คล้ายสวนสนุก และค่าเช่านำมาปรับปรุงที่ดินส่วนที่เหลือเปิดเป็นสวนสาธารณะ นับแต่นั้น สวนลุมพินีจึงเป็นสถานที่ให้ความเพลิดเพลินสนุกสนานแก่ประชาชนมีทั้ง

การละเล่น แข่งว่าว วิ่งวู้ว ชิงช้า ม้าหมุนโดยทรงพระราชทานที่ดินให้รัฐบาลดูแลและมีพระกระแสรับสั่งให้ใช้เพื่อสวนสาธารณะเท่านั้น ต่อมาในสมัย สงครามโลกครั้งที่ 2 สวนลุมพินี กลายเป็นที่ตั้งค่ายของ ทหารญี่ปุ่น สวนแห่งนี้จึงลดบทบาทลง จนสงครามเลิกในปี พ.ศ.2495-2497 จึงถูกใช้เป็นที่จัดงานฉลองรัฐธรรมนูญ และมีการประกวดนางสาวสยาม บริเวณเกาะลอย

2. สวนจตุจักร

ประวัติความเป็นมา

สวนสาธารณะแห่งนี้เปิดเป็นทางการมาตั้งแต่วันที่ 4 ธันวาคม 2523 โดยมีจุดเริ่มต้นในปี พ.ศ. 2518 ซึ่งการรถไฟแห่งประเทศไทยได้น้อมเกล้าฯ ถวายที่ดิน 100 ไร่ เพื่อสร้างสวนสาธารณะตามพระราชประสงค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษาครบ 4 รอบ ในวันที่ 5 ธันวาคม 2518 ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานนามของสวนแห่งนี้ว่า "สวนจตุจักร" เมื่อวันที่ 8 มกราคม 2519

3. สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ

ประวัติความเป็นมา

สวนสาธารณะแห่งนี้บังเกิดขึ้นตามมติที่ประชุมคณะรัฐมนตรีในปี 2534 โดยมอบให้กระทรวงคมนาคม จัดสร้างบนที่ดินของการรถไฟแห่งประเทศไทยด้านทิศใต้ของสนามกอล์ฟรถไฟเพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายในวโรกาส มหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถรอบ 5 รอบในวันที่ 12 สิงหาคม 2535 ในส่วนการหาทุนสมทบและทุนในการดูแลสวนระยะยาว มูลนิธิสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ เป็นผู้รับไปดำเนินการ โดยได้รับการสนับสนุนจากส่วนราชการ รัฐวิสาหกิจ ในสังกัดกระทรวงคมนาคมและหน่วยงานเอกชน ซึ่งโครงการระยะที่ 1 พื้นที่ 140 ไร่แล้วเสร็จและส่งมอบให้กรุงเทพมหานครดูแลตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2538 และมีพิธีเปิดเมื่อวันที่ 19 ธันวาคม 2539 สำหรับโครงการระยะที่ 2 มีพื้นที่ 60 ไร่ จะดำเนินการต่อไป

4. สวนเสรีไทย

ประวัติความเป็นมา

สวนน้ำกว้างใหญ่แห่งนี้มีที่มาจากโครงการพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อจุดประสงค์หลักในการเป็นบึงรับน้ำฝนขนาดใหญ่ด้านตะวันออกของกรุงเทพฯ เพื่อใช้ป้องกันแก้ไขปัญหาน้ำท่วมในขณะนั้น ดำเนินการโดยสำนักงานเขตบางกะปิ ณ บริเวณบึงกุ่ม หรือบึงดาทอง ซึ่งเป็นบึงสาธารณะเก่าแก่ที่มีขนาดใหญ่แต่ได้ถูกรุกล้ำจนมีสภาพ ดินเลน จึงได้ปรับปรุงบึงเดิมตามแนวธรรมชาติ จนสามารถรองรับน้ำได้ถึง 1.5 ล้านลูกบาศก์เมตร พร้อมประตูปะบายน้ำเพื่อควบคุมระดับน้ำและระบายสู่คลองบึงกุ่มต่อเนื่องสู่คลองแสนแสบต่อไป รวมทั้งพัฒนาพื้นที่ 90 ไร่รอบบึงด้วย ต่อมาในวันที่ 12 พฤศจิกายน 2530 ได้มอบให้กองสวนสาธารณะเป็นผู้ดูแล จนในปี 2539 ได้มีการพัฒนาขยายพื้นที่ ส่วนที่เหลืออีก 260 ไร่ สร้างเป็นสวนป่า 1 ใน 9 แห่งตามโครงการสวนป่า กทม.เฉลิมพระเกียรติในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงครองสิริราชสมบัติครบ 50 ปี ในชื่อว่า "สวนน้ำบึงกุ่ม" ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็น "สวนเสรีไทย" เพื่อเป็นอนุสรณ์แก่ขบวนการ

เสรีไทย ผู้ทำคุณประโยชน์แก่ประเทศ และมีพิธีเปิดเป็นทางการเมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2540 ซึ่งตรงกับวันครบรอบ 52 ปี แห่งวันสันติภาพไทย

5. สนวนชริเบญจทัศ

ประวัติความเป็นมา

ด้วยการตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาสภาพแวดล้อมในรูปการเพิ่มพื้นที่สีเขียวในเมือง เพื่อยกระดับมาตรฐานคุณภาพชีวิตของชาวกรุงเทพฯ ให้ทัดเทียมมหานครใหญ่ในภูมิภาค จึงเป็นที่มาของมติดคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 2 มกราคม 2534 และวันที่ 29 มกราคม 2534 สมัยที่ พลเอกชาติชาย ชุณหะวัณ ดำรงตำแหน่งนายกรัฐมนตรีให้จัดสร้างสวนสาธารณะบนพื้นที่ "สนามกอล์ฟรถไฟ" ที่ดินของการรถไฟแห่งประเทศไทย กระทรวงคมนาคม ส่วนแรก 140 ไร่ให้สร้างเป็นสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ส่วนที่เหลือ 375 ไร่ กรุงเทพมหานครรับมอบที่ดินจากกระทรวงคมนาคม เมื่อ 5 พฤศจิกายน 2541 และจ่ายค่าชดเชยให้การรถไฟฯ จำนวน 555 ล้านบาท และเริ่มเข้าปรับปรุงพื้นที่สนามกอล์ฟเดิมเมื่อวันที่ 23 เมษายน 2542 ต่อมา เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติ และเพื่อความเป็นสิริมงคล เนื่องในวโรกาสที่ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงมีพระชนมายุครบ 50 พรรษา ในวันที่ 28 กรกฎาคม 2545 กรุงเทพมหานครได้ขอพระราชทานชื่อให้กับสวนรถไฟ ซึ่งได้ทรงพระราชทานนามใหม่ให้ว่า "สวนวชิรเบญจทัศ"

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮอลล์และเออร์เลส (อังคณา บุญเสมอ. 2550:22; อ้างอิงจาก Hall and Earles. 1995 : 57) ได้ศึกษาเรื่องดัชนีแรงจูงใจที่ชี้ให้เห็นระดับความสนใจและความสำเร็จของการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้เป็นการขยายผลการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับดัชนีแรงจูงใจที่ชี้ให้เห็นถึงระดับความสนใจและความสำเร็จในกีฬา การวิจัยครั้งแรกนั้นมีปัจจัยหลักที่ว่านักกีฬาสามารถมีสิทธิ์เลือกที่จะเข้าร่วมเล่นกีฬาหรือไม่ก็ได้ ดังนั้นจึงเป็นการเหมาะสมที่จะสามารถเข้าใจถึงแรงจูงใจของเด็กต่อกิจกรรมพลศึกษาที่อาจลดน้อยลงได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 253 คน มีอายุระหว่าง 11 – 15 ปี ซึ่งลงทะเบียนเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย แบบสอบถามได้ถามถึงตัวกำหนดความสำเร็จในเป้าหมาย สภาพบรรยากาศของห้องเรียนพลศึกษา ความสนใจภายใน และความเชื่อเกี่ยวกับความสำเร็จ ผลการวิเคราะห์พบว่า ช่วงชั้นนำและสอนเนื้อหาต่างๆ ที่มีเป้าหมายอยู่ที่การฝึกฝนนั้นเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมและสนุกสนานที่สุด ทั้งยังกล่าวเสริมความเชื่อมั่นว่า ความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จด้วย จากการศึกษายังพบว่า ช่วงที่นักเรียนเบื่อหน่ายที่สุด และมีความเชื่อว่าความสามารถและความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จ นอกจากนี้ยังได้ข้อมูลเพิ่มว่าสภาพห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นแบบให้แสดงออกมากกว่าสภาพห้องเรียนของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ไวท์ และ แซลลี่ (ฟิรลท์ เกตุวัฒนา. 2549:26; อ้างอิงจาก White ; & Sally.1996 : 4-18) ได้ศึกษาความเกี่ยวข้องของเพศที่มีผลกระทบต่อทางการกีฬาและแรงจูงใจที่ส่งผลถึงเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬา ซึ่งใช้แบบสอบถามเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬาในการทดสอบ และอธิบายถึงความแตกต่างของเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬา (TEOSQ) ผลการศึกษาพบว่าเยาวชนที่มีความสามารถสูงในการแข่งขัน คือ กลุ่มวิทยาลัย มีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตัวเองกลุ่มอื่นๆ และพบว่าเพศชายมีเจตคติเกี่ยวกับตนเองสูงกว่าเพศหญิง และเพศมีผลต่อระดับความสามารถในการแข่งขัน ซึ่งปรากฏจากคะแนนเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานมีความมั่นคงต่อเจตคติซึ่งมีความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงออกถึงเจตคติสู่ความสำเร็จและเป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬา

ฮิลเดอร์แบร์น (ชาติรี คลังนาถ. 2550:20; อ้างอิงจาก Hilderbran. 1996 :56) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัยโดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 460 คน ตัวแปรตามคือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติสภาพการควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพการได้พบบุคคลใหม่ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

แจ๊คโกล่า ทิโม (กิตติศักดิ์ มีเจริญ. 2550:35; อ้างอิงจาก Jaakola, Timo.2002 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจการออกกำลังกายเป้าหมายและความสามารถทางการกีฬา ของนักเรียนอันมีผลมาจากการปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนการวิเคราะห์แรงจูงใจในการออกกำลังกายการหล่อหลอมการเป้าหมาย และความสามารถทางการกีฬาของนักเรียนที่ได้รับการมอบหมายหรือเพิ่มกิจกรรมระหว่างชั้นเรียนพลศึกษานอกจากนี้ยังมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาและการจัดทำเอกสารสำหรับโปรแกรมที่จะใช้ในการทดลอง (Vintervention) โดยวิธีการนี้ประกอบด้วยการประชุมครูในแต่ละสัปดาห์ กลุ่มทดลอง นักเรียนเกรด 9 จำนวน 178 คน สอนโดยครู 4 คน กลุ่มควบคุม มีนักเรียนจำนวน 259 คน สอนโดยครู 5 คน การศึกษานี้เป็นแบบกึ่งการทดลองที่กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามที่เป็นภาษาฟินแลนด์เกี่ยวกับแรงจูงใจทางการกีฬาแบบสอบถามความสามารถทางการกีฬา (ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแบบสอบถาม PSPP) และ

แบบสอบถามการรับรู้ความสำเร็จ CFA การวิเคราะห์เชิงยืนยัน ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามพบว่าแบบสอบทั้ง 3 แบบเชื่อถือได้

จากการวิเคราะห์ ANCOVA พบว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีการเพิ่มแรงจูงใจน้อยที่สุด ขณะที่กลุ่มควบคุมมีระดับของแรงจูงใจลดลงนอกจากนี้หลังจากการปรับระดับความแตกต่างในตอนต้นนักเรียนกลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่ามีเป้าหมายที่เกี่ยวกับงานมากกว่า กลุ่มควบคุมมีการลดเรื่องของกฎเกณฑ์จากรายงานของ (External Regulation) ขณะที่ในกลุ่มทดลองเล็กน้อย ขณะที่พบว่ามีเพิ่มขึ้นในกลุ่มควบคุมสำหรับกลุ่มทดลองชายหญิงการขาดแรงจูงใจลดลงน้อยที่สุด เด็กชายในกลุ่มควบคุมขาดแรงจูงใจเพิ่มขึ้นปานกลาง ขณะที่เด็กหญิงขาดแรงจูงใจลดลงเล็กน้อย ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าครูผู้สอนมีผลต่อแรงจูงใจของนักเรียนหากให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการกิจกรรมการเรียนรู้ผลศึกษา และผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสอนที่เพิ่มบรรยากาศการมีส่วนร่วมในกิจกรรมในการเรียนพลศึกษานั้นเหมาะที่จะนำมาใช้

มุส, ทริช (ชุตินา รอดประทับ. 2550:36; อ้างอิงจาก Muse, Trish. 2005:107-115) ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจและความผูกพันกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มุมมองที่สำคัญของการศึกษาเรื่องประชากรสูงอายุได้ถูกนำมาใช้ศึกษาเพื่อที่จะช่วยในการค้นหาถึงจุดที่เปลี่ยนแปลงในการออกกำลังกาย พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงและองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจได้ถูกนำมาอภิปราย รวมทั้งเทคนิคในการที่จะสร้างแรงจูงใจและการตั้งจุดมุ่งหมาย พร้อมด้วยตัวอย่างของประโยชน์ในด้านแรงจูงใจของประชาชนผู้สูงอายุ หลังจากการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงและมีการเสริมเทคนิคแรงจูงใจให้ผู้ที่เข้าร่วมสามารถสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

งานวิจัยในประเทศ

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

1. เยาวชนชายที่เล่นกีฬากอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟ ระดับปานกลาง 3 ด้านตามลำดับ คือ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านความรักความถนัดและความสนใจ มีแรงจูงใจในระดับมากที่สุด คือ ด้านสุขภาพอนามัย มีแรงจูงใจในระดับมากที่สุด คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง
2. เยาวชนหญิงที่เล่นกอล์ฟ มีแรงจูงใจในการเล่นกอล์ฟ ระดับปานกลาง 4 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และ

ผลประโยชน์ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง และมีแรงจูงใจระดับมาก คือด้านสุขภาพและอนามัย

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

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

พงศ์มิตร โพธิ์กลาง (2544:บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ทักษะการออกกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี เพื่อเปรียบเทียบทักษะการออกกกำลังกายของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และเพื่อเปรียบเทียบทักษะการออกกกำลังกายของนักศึกษาระหว่างชั้นปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2543 เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 219 คน และนักศึกษาหญิง จำนวน 151 คน รวมทั้งสิ้น 370 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มีค่าความเชื่อมั่น .71 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว หรือค่าเอฟ และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทักษะการออกกกำลังกายอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทักษะการออกกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. นักศึกษาระหว่างชั้นปีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทักษะการออกกกำลังกาย พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

สุรพล มั่นภาวนา (2547:บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นประชาชนที่มาออกกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำนวน 370 คน แบ่งเป็นเพศชาย 204 คน เพศหญิง 166 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น ผลการศึกษาพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกกำลังกาย ด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง มีพฤติกรรมในระดับดี และระดับอายุ น้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี

3. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี

พีรลัทธิ เกตุวัฒนา (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬา แอนด์บอลของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬา แอนด์บอลของนักกีฬา ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 จำนวน 196 คน เป็นนักกีฬาชาย 98 คน และนักกีฬาหญิง 98 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และหาค่าเฉลี่ย ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาแอนด์บอลมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาแอนด์บอล ด้านสุขภาพอนามัย ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32, 3.90 และ 3.88 ตามลำดับ สำหรับด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ และ ด้านความก้าวหน้าในอนาคต มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 และ 3.41

2. นักกีฬาแอนด์บอลชายมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาแอนด์บอล ด้านสุขภาพอนามัย ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านความก้าวหน้าในอนาคต อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40, 4.18, 3.83, 3.81 และ 3.67 ตามลำดับ

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

ชุติมา รอดประดับ (2550:บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนชายและหญิงที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จำนวน 310 คน เป็นชาย 169 คน หญิง 141 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยลักษณะของแรงจูงใจด้านร่างกาย ด้านความรักความชอบและความถนัด ด้านสังคม และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและความก้าวหน้าในการทำงาน และนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย ผลการวิจัยพบว่า

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

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

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

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

ปกรณ ธงศรี (2551:บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอนันทา จังหวัดชัยนาท เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอนันทา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550 ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านการบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชน เพศชาย 200 คน เพศหญิง 200 คน รวม 400 คน ได้มาโดยการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมามีค่าความเชื่อมั่น .99 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอนันทา จังหวัดชัยนาท ด้านบุคลากร ส่วนใหญ่มีบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน และประชาชนมีความต้องการด้านบุคลากรในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย และ ต้องการมีพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 33.50

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอนันทา จังหวัดชัยนาท ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชน และประชาชนมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 39.50

3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอนันทา จังหวัดชัยนาท ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มีเพียงพอต่อความต้องการของประชาชน และประชาชนมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการออกกำลังกายโดยการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 44.50

4. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ด้านการบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน และประชาชนมีความต้องการด้านการบริหารจัดการในระดับมากที่สุด คือ มีความต้องการมีการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในเขตอำเภอหันคา คิดเป็นร้อยละ 38.75

จากทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ และทฤษฎีความต้องการของเมอร์เรย์ จะเห็นได้ว่าแรงจูงใจมีส่วนสำคัญในการพัฒนาบุคคล สามารถทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การศึกษาแรงจูงใจของแต่ละบุคคลนั้นช่วยให้เข้าใจในพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์มากขึ้น ซึ่งในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพร่างกาย และด้านสังคม โดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ และทฤษฎีความต้องการของเมอร์เรย์มาประกอบในการทำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการในการวิจัยเป็นการวิจัยเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มามีอาการกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มีอาการกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 แห่ง คือ สวนลุมพินี มีจำนวนประมาณวันละ 20,000 คน สวนวชิรเบญจทัศ 5,000 คน สวนเสรีไทย 1,000 คน สวนจตุจักร 7,000 คน สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ 5,000 คน รวมทั้งสิ้นประมาณ 38,000 คน/วัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มีอาการกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดในกรุงเทพมหานคร เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การประมาณค่าขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan.1972 ; อ้างในเทเวศร์ พิริยะพจน์.2545 : 128) ได้กลุ่มตัวอย่าง 380 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน

2. แบ่งประชาชนที่มีอาการกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ สวนลุมพินี สวนจตุจักร สวนวชิรเบญจทัศ สวนเสรีไทย และสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

3. คำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างของประชาชนที่มีอาการกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดในกรุงเทพมหานคร แต่ละแห่งอย่างเป็นสัดส่วนของประชากร ได้ดังนี้

สวนลุมพินี	จำนวน	210 คน
สวนจตุจักร	จำนวน	73 คน
สวนวชิรเบญจทัศ	จำนวน	52 คน
สวนเสรีไทย	จำนวน	13 คน
สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ	จำนวน	52 คน

4. ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชาชนที่มามากกำลังภายในสวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานครแต่ละแห่งแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มามากกำลังภายใน สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มามากกำลังภายใน สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ใน 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสังคม
2. ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ
3. ด้านสุขภาพร่างกาย
4. ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

(Open-Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าตำรา งานวิจัย บทความ สิ่งตีพิมพ์และเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เพื่อรวบรวมความรู้ แนวคิดทฤษฎีมากำหนดขอบเขตการศึกษา

2. นำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถามแล้วนำไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity)

4. นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เสนอแนะแก้ไขมาปรับปรุงข้อคำถามแล้วให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์พิจารณา

5. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชากรที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้านความเชื่อมั่น

(Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าเท่ากับ .95

6. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงสร้างมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยกำหนดค่าคะแนนไว้ ดังนี้

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

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนน (Mean: X) ผู้วิจัยให้เกณฑ์ขอบเขตของค่าเฉลี่ย แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 8-11)

ค่าเฉลี่ย (X) ระดับแรงจูงใจ

1.00 - 1.79	น้อยที่สุด
1.80 - 2.59	น้อย
2.60 - 3.39	ปานกลาง
3.40 - 4.19	มาก
4.20 - 5.00	มากที่สุด

7. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ขอความอนุเคราะห์เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบ
2. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยถึงเจ้าหน้าที่เกี่ยวข้องกับสวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง
4. นำแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มารวบรวมแล้วนำเสนอเป็นรายชื่อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 400 ฉบับ ใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร พบว่า แบบสอบถามมีความสมบูรณ์ทุกฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้น ผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าเฉลี่ย และนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง ดังต่อไปนี้

1. ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. ตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (N= 400)

รายการ	จำนวน(f)	ร้อยละ(%)
เพศ		
ชาย	217	54.3
หญิง	183	45.7
รวม	400	100
อายุ		
ต่ำกว่า 25 ปี	116	29.0
25 – 50 ปี	198	49.5
สูงกว่า 50 ปี	86	21.5
รวม	400	100
อาชีพ		
นักเรียน นักศึกษา	88	22.0
ธุรกิจส่วนตัว	96	24.0
รับราชการ	53	13.2
รับจ้างทั่วไป	108	27.0
อื่นๆ	55	13.8
รวม	400	100
ความถี่ในการออกกำลังกาย		
ทุกวัน	128	32.0
3 วัน/สัปดาห์	158	39.5
สัปดาห์ละครั้ง	48	12.0
อื่นๆ	66	16.5
รวม	400	100

จากตาราง 1 แสดงว่าประชาชนที่มาใช้สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 เป็นเพศชายจำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 54.3 เพศหญิงจำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 มีช่วงอายุ 25 – 50 ปีจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 49.5 ช่วงอายุต่ำกว่า 25 ปีจำนวน

116 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 และช่วงอายุสูงกว่า 50 ปี จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 21.5 ประชาชนอาชีพรับจ้างทั่วไปจำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 อาชีพธุรกิจส่วนตัวจำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 อาชีพนักเรียน นักศึกษาจำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 อาชีพอื่นๆ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 13.8 อาชีพรับราชการจำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 13.2 ออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 ทุกวันจำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 เวลาอื่นๆ จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 16.5 และสัปดาห์ละครั้ง จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0

ตาราง 2 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=400)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. รักและสนใจในการออกกำลังกาย	4.12	.78	มาก
2. เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ	3.81	.93	มาก
3. ชอบการออกกำลังกาย	4.05	.85	มาก
4. เป็นกิจกรรมที่ถนัด	3.67	.89	มาก
5. อยากเรียนรู้ให้ลึกซึ้งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.45	.94	มาก
6. เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน	4.05	.85	มาก
รวม	3.85	.87	มาก

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่าประชาชนมีแรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด และความสนใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85$, S.D = .87) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือรักและสนใจในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.12$, S.D = .78) รองลงมาคือชอบการออกกำลังกายและเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ($\bar{X} = 4.05$, S.D = .85)

ตาราง 3 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน
กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง
(N=400)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.30	.73	มากที่สุด
2. เชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของ ตนเองได้	4.33	.75	มากที่สุด
3. เห็นบุคคลอื่นหรือผู้ที่ใกล้ชิดประสบความสำเร็จในการ ออกกำลังกาย	3.82	.88	มาก
4. ครอบครัวแนะนำให้ออกกำลังกาย	3.50	.93	มาก
5. เพื่อน ๆ แนะนำให้ออกกำลังกาย	3.51	.92	มาก
6. การออกกำลังกายทำให้มีความสุข	4.34	.77	มากที่สุด
รวม	3.96	.83	มาก

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่าประชาชนมีแรงจูงใจด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.96$, S.D = .83) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือการออกกำลังกายทำให้มีความสุข ($\bar{X} = 4.34$, S.D = .77) รองลงมาคือเชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้ ($\bar{X} = 4.33$, S.D = .75)

ตาราง 4 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน
กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=400)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสุขภาพร่างกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.53	.66	มากที่สุด
2. ทำให้อารมณ์ดี	4.34	.72	มากที่สุด
3. ทำให้มีสมาธิ	4.20	.75	มากที่สุด
4. ทำให้สุขภาพจิตดี	4.34	.71	มากที่สุด
5. ต้องการมีรูปร่างสมส่วน	4.33	.76	มากที่สุด
6. ทำให้ลดความตึงเครียดได้	4.18	.77	มาก
7. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	4.42	.75	มากที่สุด
รวม	4.33	.73	มากที่สุด

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่าประชาชนมีแรงจูงใจด้านสุขภาพร่างกายเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.33$, S.D = .73) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้ร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 4.53$, S.D = .66) รองลงมาคือทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ($\bar{X} = 4.42$, S.D = .75) และแรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือทำให้ลดความตึงเครียดได้ ($\bar{X} = 4.18$, S.D = .77)

ตาราง 5 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน
กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=400)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น	3.61	.82	มาก
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	3.85	.92	มาก
3. ต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น	3.72	.89	มาก
4. ต้องการที่จะให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น	3.21	.90	ปานกลาง
5. ต้องการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย	2.92	1.01	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม	3.93	.93	มาก
รวม	3.54	.91	มาก

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่าประชาชนมีแรงจูงใจด้านสังคมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.54$, S.D = .91) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม ($\bar{X} = 3.93$, S.D = .93) รองลงมาคือต้องการมีเพื่อนใหม่ ($\bar{X} = 3.85$, S.D = .92)

ตาราง 6 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนชาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=217)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. รักและสนใจในการออกกำลังกาย	4.13	.77	มาก
2. เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ	3.84	.88	มาก
3. ชอบการออกกำลังกาย	4.07	.82	มาก
4. เป็นกิจกรรมที่ถนัด	3.76	.91	มาก
5. อยากเรียนรู้ให้ลึกซึ้งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.54	.97	มาก
6. เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน	4.08	.84	มาก
รวม	3.90	.86	มาก

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่าประชาชนชายมีแรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด และความสนใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.90$,S.D = .86) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือรักและสนใจในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.13$,S.D = .77) รองลงมาคือเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ($\bar{X} = 4.08$,S.D = .84)

ตาราง 7 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนชาย ณ สวณสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (N=217)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.31	.71	มากที่สุด
2. เชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้	4.35	.71	มากที่สุด
3. เห็นบุคคลอื่นหรือผู้ที่ใกล้ชิดประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย	3.82	.87	มาก
4. ครอบครัวแนะนำให้ออกกำลังกาย	3.51	.98	มาก
5. เพื่อน ๆ แนะนำให้ออกกำลังกาย	3.54	1.01	มาก
6. การออกกำลังกายทำให้มีความสุข	4.33	.72	มากที่สุด
รวม	3.97	.83	มาก

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่าประชาชนชายมีแรงจูงใจด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.97$, S.D = .83) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้ ($\bar{X} = 4.35$, S.D = .71) รองลงมาคือการออกกำลังกายทำให้มีความสุข ($\bar{X} = 4.33$, S.D = .72)

ตาราง 8 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนชาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=217)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสุขภาพร่างกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.55	.62	มากที่สุด
2. ทำให้อารมณ์ดี	4.35	.71	มากที่สุด
3. ทำให้มีสมาธิ	4.24	.73	มากที่สุด
4. ทำให้สุขภาพจิตดี	4.37	.67	มากที่สุด
5. ต้องการมีรูปร่างสมส่วน	4.33	.77	มากที่สุด
6. ทำให้ลดความตึงเครียดได้	4.17	.75	มาก
7. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	4.39	.72	มากที่สุด
รวม	4.34	.71	มากที่สุด

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่าประชาชนชายมีแรงจูงใจด้านสุขภาพร่างกายเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.34$, S.D = .71) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้ร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 4.55$, S.D = .62) รองลงมาคือทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ($\bar{X} = 4.39$, S.D = .72)

ตาราง 9 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนชาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=217)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น	3.63	.79	มาก
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	3.86	.91	มาก
3. ต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น	3.70	.89	มาก
4. ต้องการที่จะให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น	3.27	.94	ปานกลาง
5. ต้องการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย	2.99	1.04	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม	3.86	.93	มาก
รวม	3.55	.91	มาก

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่าประชาชนชายมีแรงจูงใจด้านสังคมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.55$, S.D = .91) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือต้องการมีเพื่อนใหม่และเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม ($\bar{X} = 3.86$, S.D = .91 และ .93 ตามลำดับ) รองลงมาคือต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น ($\bar{X} = 3.70$, S.D = .89)

ตาราง 10 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=183)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. รักและสนใจในการออกกำลังกาย	4.09	.79	มาก
2. เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ	3.77	.98	มาก
3. ชอบการออกกำลังกาย	4.03	.89	มาก
4. เป็นกิจกรรมที่ถนัด	3.56	.86	มาก
5. อยากเรียนรู้ให้ลึกซึ่งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.34	.89	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน	4.02	.87	มาก
รวม	3.80	.88	มาก

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่าประชาชนหญิงมีแรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด และความสนใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$, S.D = .88) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือรักและสนใจในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.09$, S.D = .79) รองลงมาคือเป็นชอบการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.03$, S.D = .89)

ตาราง 11 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (N=183)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.28	.74	มากที่สุด
2. เชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้	4.31	.80	มากที่สุด
3. เห็นบุคคลอื่นหรือผู้ที่ใกล้ชิดประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย	3.81	.89	มาก
4. ครอบครัวแนะนำให้ออกกำลังกาย	3.48	.86	มาก
5. เพื่อน ๆ แนะนำให้ออกกำลังกาย	3.48	.80	มาก
6. การออกกำลังกายทำให้มีความสุข	4.36	.82	มากที่สุด
รวม	3.95	.81	มาก

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่าประชาชนหญิงมีแรงจูงใจด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$, S.D = .81) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือการออกกำลังกายทำให้มีความสุข ($\bar{X} = 4.36$, S.D = .82) รองลงมาคือเชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้ ($\bar{X} = 4.31$, S.D = .80)

ตาราง 12 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=183)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสุขภาพร่างกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.49	.70	มากที่สุด
2. ทำให้อารมณ์ดี	4.33	.74	มากที่สุด
3. ทำให้มีสมาธิ	4.16	.77	มาก
4. ทำให้สุขภาพจิตดี	4.31	.75	มากที่สุด
5. ต้องการมีรูปร่างสมส่วน	4.33	.75	มากที่สุด
6. ทำให้ลดความตึงเครียดได้	4.19	.78	มาก
7. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	4.45	.78	มากที่สุด
รวม	4.32	.75	มากที่สุด

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่าประชาชนหญิงมีแรงจูงใจด้านสุขภาพร่างกายเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.32$, S.D = .75) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้ร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 4.49$,S.D = .70) รองลงมาคือทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ($\bar{X} = 4.45$,S.D = .78)

ตาราง 13 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=183)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น	3.58	.86	มาก
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	3.84	.94	มาก
3. ต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น	3.74	.89	มาก
4. ต้องการที่จะให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น	3.15	.85	ปานกลาง
5. ต้องการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย	2.84	.96	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม	4.02	.92	มาก
รวม	3.52	.90	มาก

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่าประชาชนหญิงมีแรงจูงใจด้านสังคมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.52$, S.D = .90) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม ($\bar{X} = 4.02$,S.D = .92) รองลงมาคือต้องการมีเพื่อนใหม่ ($\bar{X} = 3.84$,S.D = .94)

ตาราง 14 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี ณ สวนสาธารณะขนาด
กลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=116)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. รักและสนใจในการออกกำลังกาย	3.97	.89	มาก
2. เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ	3.64	1.02	มาก
3. ชอบการออกกำลังกาย	3.89	.97	มาก
4. เป็นกิจกรรมที่ถนัด	3.52	.95	มาก
5. อยากเรียนรู้ให้ลึกซึ้งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.30	1.06	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน	3.99	.89	มาก
รวม	3.71	.96	มาก

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี มีแรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด และความสนใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.71$, S.D = .96) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ($\bar{X} = 3.99$,S.D = .89) รองลงมาคือรักและสนใจในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.97$,S.D = .89)

ตาราง 15 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (N=116)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	$\bar{x}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.16	.79	มาก
2. เชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้	4.19	.80	มาก
3. เห็นบุคคลอื่นหรือผู้ที่ใกล้ชิดประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย	3.72	.91	มาก
4. ครอบครัวแนะนำให้ออกกำลังกาย	3.39	.93	ปานกลาง
5. เพื่อน ๆ แนะนำให้ออกกำลังกาย	3.38	.80	ปานกลาง
6. การออกกำลังกายทำให้มีความสุข	4.15	.85	มาก
รวม	3.83	.84	มาก

จากตาราง 15 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี มีแรงจูงใจด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.83$, S.D = .84) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้ ($\bar{x} = 4.19$,S.D = .80) รองลงมาคือเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ($\bar{x} = 4.16$,S.D = .79)

ตาราง 16 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี ณ สวนสาธารณะขนาด
กลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=116)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสุขภาพร่างกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.34	.77	มากที่สุด
2. ทำให้อารมณ์ดี	4.17	.78	มาก
3. ทำให้มีสมาธิ	3.95	.90	มาก
4. ทำให้สุขภาพจิตดี	4.17	.78	มาก
5. ต้องการมีรูปร่างสมส่วน	4.24	.74	มากที่สุด
6. ทำให้ลดความตึงเครียดได้	4.01	.83	มาก
7. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	4.23	.83	มากที่สุด
รวม	4.15	.80	มาก

จากตาราง 16 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี มีแรงจูงใจด้านสุขภาพร่างกายเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.15$, S.D = .80) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้ร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 4.34$,S.D = .77) รองลงมาคือต้องการมีรูปร่างสมส่วน ($\bar{X} = 4.24$,S.D = .74)

ตาราง 17 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี ณ สวนสาธารณะขนาด
กลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=116)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น	3.52	.85	มาก
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	3.72	.92	มาก
3. ต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น	3.57	.95	มาก
4. ต้องการที่จะให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น	3.14	1.01	ปานกลาง
5. ต้องการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย	2.83	1.01	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม	3.80	.90	มาก
รวม	3.43	.94	มาก

จากตาราง 17 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี มีแรงจูงใจด้านสังคมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.43$, S.D = .94) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม ($\bar{X} = 3.80$,S.D = .90) รองลงมาคือต้องการมีเพื่อนใหม่ ($\bar{X} = 3.72$,S.D =.92)

ตาราง 18 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 25 - 50 ปี ณ สวนสาธารณะขนาด
กลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=198)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. รักและสนใจในการออกกำลังกาย	4.13	.75	มาก
2. เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ	3.78	.95	มาก
3. ชอบการออกกำลังกาย	4.04	.80	มาก
4. เป็นกิจกรรมที่ถนัด	3.74	.91	มาก
5. อยากเรียนรู้ให้ลึกซึ้งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.57	.91	มาก
6. เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน	4.01	.85	มาก
รวม	3.87	.86	มาก

จากตาราง 18 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอายุ 25 - 50 ปี มีแรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด และความสนใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.87$, S.D = .86) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือรักและสนใจในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.13$,S.D = .75) รองลงมาคือชอบการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.04$,S.D = .80)

ตาราง 19 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 25 – 50 ปี ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (N=198)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.25	.72	มากที่สุด
2. เชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้	4.35	.76	มากที่สุด
3. เห็นบุคคลอื่นหรือผู้ที่ใกล้ชิดประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย	3.91	.88	มาก
4. ครอบครัวแนะนำให้ออกกำลังกาย	3.53	.94	มาก
5. เพื่อน ๆ แนะนำให้ออกกำลังกาย	3.53	.98	มาก
6. การออกกำลังกายทำให้มีความสุข	4.34	.75	มากที่สุด
รวม	3.98	.83	มาก

จากตาราง 19 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอายุ 25 - 50 ปี มีแรงจูงใจด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.98$, S.D = .83) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้ ($\bar{X} = 4.35$,S.D = .76) รองลงมาคือการออกกำลังกายทำให้มีความสุข ($\bar{X} = 4.34$,S.D = .75)

ตาราง 20 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 25 – 50 ปี ณ สวนสาธารณะขนาดใหญ่
กลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=198)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสุขภาพร่างกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.54	.64	มากที่สุด
2. ทำให้อารมณ์ดี	4.36	.71	มากที่สุด
3. ทำให้มีสมาธิ	4.29	.69	มากที่สุด
4. ทำให้สุขภาพจิตดี	4.39	.70	มากที่สุด
5. ต้องการมีรูปร่างสมส่วน	4.36	.78	มากที่สุด
6. ทำให้ลดความตึงเครียดได้	4.22	.72	มากที่สุด
7. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	4.41	.73	มากที่สุด
รวม	4.36	.71	มากที่สุด

จากตาราง 20 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอายุ 25 - 50 ปี มีแรงจูงใจด้านสุขภาพร่างกายเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.36$, S.D = .71) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้ร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 4.54$,S.D = .64) รองลงมาคือทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ($\bar{X} = 4.41$,S.D = .73)

ตาราง 21 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 25 – 50 ปี ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=198)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น	3.72	.84	มาก
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	3.76	.92	มาก
3. ต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น	3.75	.87	มาก
4. ต้องการที่จะให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น	3.29	.88	ปานกลาง
5. ต้องการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย	3.00	1.06	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม	3.94	.95	มาก
รวม	3.57	.92	มาก

จากตาราง 21 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอายุ 25 - 50 ปี มีแรงจูงใจด้านสังคมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.57$, S.D = .92) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม ($\bar{X} = 3.94$,S.D = .95) รองลงมาคือต้องการมีเพื่อนใหม่ ($\bar{X} = 3.76$,S.D = .92)

ตาราง 22 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุสูงกว่า 50 ปี ณ สวนสาธารณะขนาด
กลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=86)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. รักและสนใจในการออกกำลังกาย	4.27	.64	มากที่สุด
2. เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ	4.10	.65	มาก
3. ชอบการออกกำลังกาย	4.29	.73	มากที่สุด
4. เป็นกิจกรรมที่ถนัด	3.71	.75	มาก
5. อยากเรียนรู้ให้ลึกซึ้งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.38	.78	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน	4.24	.79	มากที่สุด
รวม	3.99	.72	มาก

จากตาราง 22 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอายุสูงกว่า 50 ปี มีแรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด และความสนใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.99$, S.D = .72) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ชอบการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.29$,S.D = .73) รองลงมาคือรักและสนใจในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.27$,S.D = .64)

ตาราง 23 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุสูงกว่า 50 ปี ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (N=86)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.59	.54	มากที่สุด
2. เชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้	4.48	.63	มากที่สุด
3. เห็นบุคคลอื่นหรือผู้ที่ใกล้ชิดประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย	3.73	.82	มาก
4. ครอบครัวแนะนำให้ออกกำลังกาย	3.57	.89	มาก
5. เพื่อน ๆ แนะนำให้ออกกำลังกาย	3.65	.89	มาก
6. การออกกำลังกายทำให้มีความสุข	4.62	.62	มากที่สุด
รวม	4.10	.73	มาก

จากตาราง 23 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอายุสูงกว่า 50 ปี มีแรงจูงใจด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.10$, S.D = .73) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือการออกกำลังกายทำให้มีความสุข ($\bar{X} = 4.62$,S.D = .62) รองลงมาคือเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ($\bar{X} = 4.59$,S.D = .54)

ตาราง 24 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุสูงกว่า 50 ปี ณ สวนสาธารณะขนาด
กลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=86)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสุขภาพร่างกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.76	.43	มากที่สุด
2. ทำให้อารมณ์ดี	4.51	.61	มากที่สุด
3. ทำให้มีสมาธิ	4.34	.57	มากที่สุด
4. ทำให้สุขภาพจิตดี	4.45	.59	มากที่สุด
5. ต้องการมีรูปร่างสมส่วน	4.37	.74	มากที่สุด
6. ทำให้ลดความตึงเครียดได้	4.31	.74	มากที่สุด
7. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	4.66	.62	มากที่สุด
รวม	4.48	.61	มากที่สุด

จากตาราง 24 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอายุสูงกว่า 50 ปี มีแรงจูงใจด้านสุขภาพร่างกายเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.48$, S.D = .61) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้ร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 4.76$,S.D = .43) รองลงมาคือทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ($\bar{X} = 4.66$,S.D = .62)

ตาราง 25 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอายุสูงกว่า 50 ปี ณ สวนสาธารณะขนาด
กลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=86)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น	3.48	.73	มาก
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	4.22	.85	มากที่สุด
3. ต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น	3.84	.84	มาก
4. ต้องการที่จะให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น	3.15	.77	ปานกลาง
5. ต้องการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย	2.86	.86	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม	4.08	.91	มาก
รวม	3.60	.82	มาก

จากตาราง 25 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอายุสูงกว่า 50 ปี มีแรงจูงใจด้านสังคมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.60$, S.D = .82) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือต้องการมีเพื่อนใหม่ ($\bar{X} = 4.22$,S.D = .85) รองลงมาคือเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม ($\bar{X} = 4.08$,S.D = .91)

ตาราง 26 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพนักเรียน นักศึกษา ณ

สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และ
ความสนใจ (N=88)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. รักและสนใจในการออกกำลังกาย	4.07	.91	มาก
2. เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ	3.77	1.06	มาก
3. ชอบการออกกำลังกาย	4.01	.96	มาก
4. เป็นกิจกรรมที่ถนัด	3.66	.94	มาก
5. อยากเรียนรู้ให้ลึกซึ้งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.38	1.03	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน	4.03	.93	มาก
รวม	3.82	.97	มาก

จากตาราง 26 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพนักเรียน นักศึกษา มีแรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด และความสนใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.82$, S.D = .97) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือรักและสนใจการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.07$,S.D = .91) รองลงมาคือเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ($\bar{X} = 4.03$,S.D = .93)

ตาราง 27 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพนักเรียน นักศึกษา ณ
 สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับ
 ตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (N=88)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.23	.77	มากที่สุด
2. เชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้	4.26	.77	มากที่สุด
3. เห็นบุคคลอื่นหรือผู้ที่ใกล้ชิดประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย	3.77	.97	มาก
4. ครอบครัวแนะนำให้ออกกำลังกาย	3.39	.89	ปานกลาง
5. เพื่อน ๆ แนะนำให้ออกกำลังกาย	3.41	.87	มาก
6. การออกกำลังกายทำให้มีความสุข	4.13	.85	มาก
รวม	3.86	.85	มาก

จากตาราง 27 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพนักเรียน นักศึกษา มีแรงจูงใจด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.86$, S.D = .85) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้ ($\bar{X} = 4.26$,S.D = .77) รองลงมาคือเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ($\bar{X} = 4.23$,S.D = .77)

ตาราง 28 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพนักเรียน นักศึกษา ณ
สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=88)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสุขภาพร่างกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.40	.77	มากที่สุด
2. ทำให้อารมณ์ดี	4.18	.81	มาก
3. ทำให้มีสมาธิ	4.03	.91	มาก
4. ทำให้สุขภาพจิตดี	4.19	.79	มาก
5. ต้องการมีรูปร่างสมส่วน	4.23	.81	มากที่สุด
6. ทำให้ลดความตึงเครียดได้	4.02	.83	มาก
7. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	4.32	.84	มากที่สุด
รวม	4.19	.82	มาก

จากตาราง 28 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพนักเรียน นักศึกษา มีแรงจูงใจด้านสุขภาพร่างกายเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.19$, S.D = .82) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้ร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 4.40$, S.D = .77) รองลงมาคือทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ($\bar{X} = 4.32$, S.D = .84)

ตาราง 29 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่ประกอบอาชีพนักเรียน นักศึกษา ณ
สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=88)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น	3.55	.87	มาก
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	3.76	.89	มาก
3. ต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น	3.60	.96	มาก
4. ต้องการที่จะให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น	3.16	1.00	ปานกลาง
5. ต้องการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย	2.86	.95	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม	3.78	.98	มาก
รวม	3.45	.94	มาก

จากตาราง 29 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพนักเรียน นักศึกษา มีแรงจูงใจด้านสังคมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.45$, S.D = .94) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมนิยมในสังคม ($\bar{X} = 3.78$,S.D = .98) รองลงมาคือต้องการมีเพื่อนใหม่ ($\bar{X} = 3.76$,S.D = .89)

ตาราง 30 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพธุรกิจส่วนตัว ณ สวนสาธารณะ
ขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ
(N=96)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. รักและสนใจในการออกกำลังกาย	4.22	.68	มากที่สุด
2. เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ	3.93	.89	มาก
3. ชอบการออกกำลังกาย	4.11	.79	มาก
4. เป็นกิจกรรมที่ถนัด	3.70	.85	มาก
5. อยากเรียนรู้ให้ลึกซึ้งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.49	.91	มาก
6. เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน	4.14	.73	มาก
รวม	3.93	.80	มาก

จากตาราง 30 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีแรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด และความสนใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.93$, S.D = .80) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ รักและสนใจการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.22$,S.D = .68) รองลงมาคือเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ($\bar{X} = 4.14$,S.D = .73)

ตาราง 31 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพธุรกิจส่วนตัว ณ สวนสาธารณะ
ขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่
เกี่ยวข้อง (N=96)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.34	.71	มากที่สุด
2. เชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้	4.52	.59	มากที่สุด
3. เห็นบุคคลอื่นหรือผู้ที่ใกล้ชิดประสบความสำเร็จในการ ออกกำลังกาย	3.81	.86	มาก
4. ครอบครัวแนะนำให้ออกกำลังกาย	3.64	.91	มาก
5. เพื่อน ๆ แนะนำให้ออกกำลังกาย	3.64	.92	มาก
6. การออกกำลังกายทำให้มีความสุข	4.46	.68	มากที่สุด
รวม	4.06	.77	มาก

จากตาราง 31 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีแรงจูงใจด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.06$, S.D = .77) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้ ($\bar{X} = 4.52$,S.D = .59) รองลงมาคือการออกกำลังกายทำให้มีความสุข ($\bar{X} = 4.46$,S.D = .68)

ตาราง 32 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพธุรกิจส่วนตัว ณ สวนสาธารณะ
ขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=96)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสุขภาพร่างกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.54	.59	มากที่สุด
2. ทำให้อารมณ์ดี	4.26	.70	มากที่สุด
3. ทำให้มีสมาธิ	4.20	.69	มากที่สุด
4. ทำให้สุขภาพจิตดี	4.33	.71	มากที่สุด
5. ต้องการมีรูปร่างสมส่วน	4.40	.69	มากที่สุด
6. ทำให้ลดความตึงเครียดได้	4.20	.76	มากที่สุด
7. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	4.51	.68	มากที่สุด
รวม	4.34	.68	มากที่สุด

จากตาราง 32 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีแรงจูงใจด้านสุขภาพร่างกายเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.34$, S.D = .68) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้ร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 4.54$,S.D = .59) รองลงมาคือทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ($\bar{X} = 4.51$,S.D = .68)

ตาราง 33 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพธุรกิจส่วนตัว ณ สวนสาธารณะ
ขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=96)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น	3.55	.82	มาก
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	3.82	1.00	มาก
3. ต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น	3.81	.91	มาก
4. ต้องการที่จะให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น	3.26	.91	ปานกลาง
5. ต้องการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย	2.85	1.10	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม	3.96	.93	มาก
รวม	3.54	.94	มาก

จากตาราง 33 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีแรงจูงใจด้านสังคมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.54$, S.D = .94) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม ($\bar{X} = 3.96$,S.D = .93) รองลงมาคือต้องการมีเพื่อนใหม่ ($\bar{X} = 3.82$,S.D = 1.00)

ตาราง 34 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่ประกอบอาชีพรับราชการ ณ
สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และ
ความสนใจ (N=53)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. รักและสนใจในการออกกำลังกาย	3.98	.82	มาก
2. เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ	3.68	.98	มาก
3. ชอบการออกกำลังกาย	3.98	1.03	มาก
4. เป็นกิจกรรมที่ถนัด	3.55	1.10	มาก
5. อยากเรียนรู้ให้ลึกซึ้งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.43	1.06	มาก
6. เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน	3.89	1.09	มาก
รวม	3.75	1.01	มาก

จากตาราง 34 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพรับราชการ มีแรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด และความสนใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.75$, S.D = 1.01) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือรักและสนใจในการออกกำลังกายและชอบการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.98$,S.D = .82 และ 1.03 ตามลำดับ) รองลงมาคือเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ($\bar{X} = 3.89$,S.D = 1.09)

ตาราง 35 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่ประกอบอาชีพรับราชการ ณ
สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับ
ตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (N=53)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.25	.81	มากที่สุด
2. เชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของ ตนเองได้	4.15	.89	มาก
3. เห็นบุคคลอื่นหรือผู้ที่ใกล้ชิดประสบความสำเร็จในการ ออกกำลังกาย	3.79	.86	มาก
4. ครอบครัวแนะนำให้ออกกำลังกาย	3.34	.99	ปานกลาง
5. เพื่อน ๆ แนะนำให้ออกกำลังกาย	3.40	.95	มาก
6. การออกกำลังกายทำให้มีความสุข	4.21	.86	มากที่สุด
รวม	3.85	.89	มาก

จากตาราง 35 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพรับราชการ มีแรงจูงใจด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85$, S.D = .89) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ($\bar{X} = 4.25$,S.D = .81) รองลงมาคือการออกกำลังกายทำให้มีความสุข ($\bar{X} = 4.21$,S.D = .86)

ตาราง 36 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพรับราชการ ณ สวนสาธารณะขนาด
กลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=53)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสุขภาพร่างกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.45	.69	มากที่สุด
2. ทำให้อารมณ์ดี	4.34	.73	มากที่สุด
3. ทำให้มีสมาธิ	4.23	.72	มากที่สุด
4. ทำให้สุขภาพจิตดี	4.32	.83	มากที่สุด
5. ต้องการมีรูปร่างสมส่วน	4.38	.79	มากที่สุด
6. ทำให้ลดความตึงเครียดได้	4.11	.85	มาก
7. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	4.30	.89	มากที่สุด
รวม	4.30	.78	มากที่สุด

จากตาราง 36 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพรับราชการ มีแรงจูงใจด้านสุขภาพร่างกาย
เฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.30$, S.D = .78) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้ร่างกาย
แข็งแรง ($\bar{X} = 4.45$,S.D = .69) รองลงมาคือต้องการมีรูปร่างสมส่วน ($\bar{X} = 4.38$,S.D = .79)

ตาราง 37 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่ประกอบอาชีพรับราชการ ณ
สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=53)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น	3.42	.91	มาก
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	3.87	1.02	มาก
3. ต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น	3.77	.97	มาก
4. ต้องการที่จะให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น	3.11	.82	ปานกลาง
5. ต้องการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย	2.85	.97	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม	3.96	.96	มาก
รวม	3.49	.94	มาก

จากตาราง 37 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพรับราชการ มีแรงจูงใจด้านสังคมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.49$, S.D = .94) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม ($\bar{X} = 3.96$,S.D = .96) รองลงมาคือต้องการมีเพื่อนใหม่ ($\bar{X} = 3.87$,S.D = 1.02)

ตาราง 38 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพรับจ้างทั่วไป ณ สวนสาธารณะ
ขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ
(N=108)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. รักและสนใจในการออกกำลังกาย	4.11	.75	มาก
2. เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ	3.91	.86	มาก
3. ชอบการออกกำลังกาย	4.03	.80	มาก
4. เป็นกิจกรรมที่ถนัด	3.69	.89	มาก
5. อยากเรียนรู้ให้ลึกซึ้งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.52	.87	มาก
6. เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน	4.12	.81	มาก
รวม	3.89	.83	มาก

จากตาราง 38 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพรับจ้างทั่วไป มีแรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด และความสนใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$, S.D = .83) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ($\bar{X} = 4.12$,S.D = .81) รองลงมาคือรักและสนใจในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.11$,S.D = .75)

ตาราง 39 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพรับจ้างทั่วไป ณ สวนสาธารณะ
ขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่
เกี่ยวข้อง (N=108)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.27	.68	มากที่สุด
2. เชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของ ตนเองได้	4.30	.77	มากที่สุด
3. เห็นบุคคลอื่นหรือผู้ที่ใกล้ชิดประสบความสำเร็จในการ ออกกำลังกาย	3.86	.89	มาก
4. ครอบครัวแนะนำให้ออกกำลังกาย	3.43	.97	มาก
5. เพื่อน ๆ แนะนำให้ออกกำลังกาย	3.49	.96	มาก
6. การออกกำลังกายทำให้มีความสุข	4.44	.74	มากที่สุด
รวม	3.96	.83	มาก

จากตาราง 39 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพรับจ้างทั่วไป มีแรงจูงใจด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.96$, S.D = .83) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือการออกกำลังกายทำให้มีความสุข ($\bar{X} = 4.44$,S.D = .74) รองลงมาคือเชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้ ($\bar{X} = 4.30$,S.D = .77)

ตาราง 40 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพรับจ้างทั่วไป ณ สวนสาธารณะ
ขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=108)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสุขภาพร่างกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.60	.63	มากที่สุด
2. ทำให้อารมณ์ดี	4.46	.72	มากที่สุด
3. ทำให้มีสมาธิ	4.30	.69	มากที่สุด
4. ทำให้สุขภาพจิตดี	4.44	.65	มากที่สุด
5. ต้องการมีรูปร่างสมส่วน	4.31	.79	มากที่สุด
6. ทำให้ลดความตึงเครียดได้	4.24	.73	มากที่สุด
7. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	4.44	.71	มากที่สุด
รวม	4.39	.70	มากที่สุด

จากตาราง 40 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพรับจ้างทั่วไป มีแรงจูงใจด้านสุขภาพร่างกายเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.39$, S.D = .70) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้ร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 4.60$,S.D = .63) รองลงมาคือทำให้อารมณ์ดี ($\bar{X} = 4.46$,S.D = .72)

ตาราง 41 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพรับจ้างทั่วไป ณ สวนสาธารณะ
ขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=108)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น	3.71	.79	มาก
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	3.87	.89	มาก
3. ต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น	3.75	.84	มาก
4. ต้องการที่จะให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น	3.27	.88	ปานกลาง
5. ต้องการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย	2.95	.99	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม	3.94	.89	มาก
รวม	3.58	.88	มาก

จากตาราง 41 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพรับจ้างทั่วไป มีแรงจูงใจด้านสังคมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$, S.D = .88) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม ($\bar{X} = 3.94$,S.D = .89) รองลงมาคือต้องการมีเพื่อนใหม่ ($\bar{X} = 3.87$,S.D = .89)

ตาราง 42 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพอื่นๆ ณ สวนสาธารณะขนาดกลาง
ในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ (N=55)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. รักและสนใจในการออกกำลังกาย	4.09	.70	มาก
2. เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ	3.55	.79	มาก
3. ชอบการออกกำลังกาย	4.07	.66	มาก
4. เป็นกิจกรรมที่ถนัด	3.67	.67	มาก
5. อยากเรียนรู้ให้ลึกซึ้งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.38	.87	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน	3.95	.70	มาก
รวม	3.78	.73	มาก

จากตาราง 42 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพอื่นๆ มีแรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด และความสนใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.78$, S.D = .73) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือรักและสนใจในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.09$,S.D = .70) รองลงมาคือชอบการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.07$,S.D = .66)

ตาราง 43 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาเซียนๆ ณ สวนสาธารณะขนาดกลาง
ในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง
(N=55)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	4.35	.73	มากที่สุด
2. เชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของ ตนเองได้	4.29	.74	มากที่สุด
3. เห็นบุคคลอื่นหรือผู้ที่ใกล้ชิดประสบความสำเร็จในการ ออกกำลังกาย	3.82	.77	มาก
4. ครอบครัวแนะนำให้ออกกำลังกาย	3.64	.80	มาก
5. เพื่อน ๆ แนะนำให้ออกกำลังกาย	3.58	.89	มาก
6. การออกกำลังกายทำให้มีความสุข	4.42	.63	มากที่สุด
รวม	4.01	.76	มาก

จากตาราง 43 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาเซียนๆ มีแรงจูงใจด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับ
ตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้องเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$, S.D = .76) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมาก
ที่สุดคือการออกกำลังกายทำให้มีความสุข ($\bar{X} = 4.42$,S.D = .63) รองลงมาคือเพื่อใช้เวลาว่างให้
เป็นประโยชน์ ($\bar{X} = 4.35$,S.D = .73)

ตาราง 44 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพอื่นๆ ณ สวณสาธารณะขนาดกลาง
ในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย (N=55)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสุขภาพร่างกาย	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.60	.59	มากที่สุด
2. ทำให้อารมณ์ดี	4.49	.54	มากที่สุด
3. ทำให้มีสมาธิ	4.25	.70	มากที่สุด
4. ทำให้สุขภาพจิตดี	4.42	.57	มากที่สุด
5. ต้องการมีรูปร่างสมส่วน	4.35	.70	มากที่สุด
6. ทำให้ลดความตึงเครียดได้	4.33	.61	มากที่สุด
7. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ	4.45	.63	มากที่สุด
รวม	4.41	.62	มากที่สุด

จากตาราง 44 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพอื่นๆ มีแรงจูงใจด้านสุขภาพร่างกายเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.41$, S.D = .62) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือทำให้ร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 4.60$,S.D = .59) รองลงมาคือทำให้อารมณ์ดี ($\bar{X} = 4.49$,S.D = .54)

ตาราง 45 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพอื่นๆ ณ สวนสาธารณะขนาดกลาง
ในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม (N=55)

ตัวแปรย่อยแรงจูงใจ ด้านสังคม	$\bar{X}$	S.D	ระดับของ แรงจูงใจ
1. ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น	3.80	.68	มาก
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่	3.96	.79	มาก
3. ต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น	3.64	.73	มาก
4. ต้องการที่จะให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น	3.22	.83	ปานกลาง
5. ต้องการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย	3.09	1.00	ปานกลาง
6. เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม	4.07	.86	มาก
รวม	3.63	.81	มาก

จากตาราง 45 แสดงให้เห็นว่าประชาชนอาชีพอื่นๆ มีแรงจูงใจด้านสังคมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.63$, S.D = .81) แรงจูงใจที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม ($\bar{X} = 4.07$, S.D = .86) รองลงมาคือต้องการมีเพื่อนใหม่ ($\bar{X} = 3.96$, S.D = .79)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ

มีความชื่นชอบในการออกกำลังกาย และมีความสุขเป็นอย่างมากที่ได้ออกกำลังกาย

2. ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ได้ใช้เวลาร่วมกับบุคคลในครอบครัว และการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้

3. ด้านสุขภาพร่างกาย

ทำให้สุขภาพดี ไม่เครียด ไม่ฟุ้งซ่าน และทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น

3. ด้านสังคม

ต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับเพื่อนใหม่ เพื่อที่จะได้แลกเปลี่ยนทัศนคติทางด้านการออกกำลังกาย

4. ด้านอื่นๆ

สถานที่ในการออกกำลังกายมีบรรยากาศที่ดี เหมาะแก่การออกกำลังกาย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ขั้นตอนการศึกษามีผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 แห่ง คือ สวนลุมพินี มีจำนวนประมาณวันละ 20,000 คน สวนวชิรเบญจทัศ 5,000 คน สวนเสรีไทย 1,000 คน สวนจตุจักร 7,000 คน สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ 5,000 คน รวมทั้งสิ้นประมาณ 38,000 คน/วัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การประมาณค่าขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan.1972 ; อ้างในเทเวศร์ พิริยะพจน์.2545 : 128) ได้กลุ่มตัวอย่าง 380 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน

2. แบ่งประชาชนที่มาออกกำลังกาย จำแนกตามสวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ สวนลุมพินี สวนจตุจักร สวนวชิรเบญจทัศ สวนเสรีไทย และสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

3. คำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร แต่ละแห่งอย่างเป็นสัดส่วนของประชากร

4. ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชาชนที่มามีอาการกำลังภายในสวนสาธารณะขนาดกลาง ในกรุงเทพมหานครแต่ละแห่งแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มามีอาการกำลังภายใน สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มามีอาการกำลังภายใน สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ใน 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสังคม
2. ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ
3. ด้านสุขภาพร่างกาย
4. ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มารวบรวมแล้วนำเสนอเป็นรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ประชาชนที่มามีอาการกำลังภายใน สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 จำนวน 400 คน เป็นเพศชายจำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 54.3 เพศหญิงจำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 ประชาชนที่มามีอาการกำลังภายในส่วนใหญ่มีอายุ 25 - 50 ปีจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 49.5 อาชีพที่มามีอาการกำลังภายในมากที่สุดคือรับจ้างทั่วไป จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 และความถี่ในการออกกำลังกายที่มากที่สุดคือ 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 โดยครอบคลุมเนื้อหา 4 ด้านดังนี้ คือ แรงจูงใจด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ แรงจูงใจด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง แรงจูงใจทางด้านสุขภาพร่างกาย และแรงจูงใจด้านสังคม ผลการวิจัยมีดังนี้

2.1 ในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางใน กรุงเทพมหานคร โดยรวมพบว่า ประชาชนมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสังคม โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85, 3.96 และ 3.54 ตามลำดับ สำหรับ ด้านสภาพร่างกาย มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33

2.2 ในการออกกำลังกายของประชาชนชายที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลาง ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมพบว่า ประชาชนชายมีแรงสูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสังคม โดยมีแรงสูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90, 3.97 และ 3.55 ตามลำดับ สำหรับด้านสุขภาพ ร่างกาย มีแรงสูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34

2.3 ในการออกกำลังกายของประชาชนหญิงที่มามีอาการกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดในกรุงเทพมหานคร โดยรวมพบว่า ประชาชนหญิงมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสังคม โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80, 3.95 และ 3.52 ตามลำดับ สำหรับด้านสุขภาพร่างกาย มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32

2.4 ในการออกกำลังกายของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร โดยรวมพบว่า ประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสังคม โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71, 3.83, 4.15 และ 3.43 ตามลำดับ

2.5 ในการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 25 - 50 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร โดยรวมพบว่า ประชาชนอายุ 25 - 50 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสังคม โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87, 3.98 และ 3.57 ตามลำดับ สำหรับด้านสุขภาพร่างกาย มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36

2.6 ในการออกกำลังกายของประชาชนอายุสูงกว่า 50 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร โดยรวมพบว่า ประชาชนอายุสูงกว่า 50 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสังคม โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99, 4.10

และ 3.60 ตามลำดับ สำหรับด้านสุขภาพร่างกาย มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48

2.7 ในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพนักเรียน นักศึกษา ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร โดยรวมพบว่า ประชาชนอาชีพนักเรียน นักศึกษา มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสังคม โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82, 3.86, 4.19 และ 3.45 ตามลำดับ

2.8 ในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพธุรกิจส่วนตัว ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร โดยรวมพบว่า ประชาชนอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสังคม โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93, 4.06 และ 3.54 ตามลำดับ สำหรับด้านสุขภาพร่างกาย มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34

2.9 ในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพรับราชการ ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร โดยรวมพบว่า ประชาชนอาชีพรับราชการ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสังคม โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75, 3.85 และ 3.49 ตามลำดับ สำหรับด้านสุขภาพร่างกาย มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30

2.10 ในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพรับจ้างทั่วไป ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร โดยรวมพบว่า ประชาชนอาชีพรับจ้างทั่วไป มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสังคม โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89, 3.96 และ 3.58 ตามลำดับ สำหรับด้านสุขภาพร่างกาย มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39

2.11 ในการออกกำลังกายของประชาชนอาชีพอื่นๆ ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร โดยรวมพบว่า ประชาชนอาชีพอื่นๆมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสังคม โดยมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78, 4.01 และ 3.63 ตามลำดับ สำหรับด้านสุขภาพร่างกาย มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ

มีความชื่นชอบในการออกกำลังกาย และมีความสุขเป็นอย่างมากที่ได้ออกกำลังกาย

2. ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ได้ใช้เวลาร่วมกับบุคคลในครอบครัว และการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้

3. ด้านสุขภาพร่างกาย

ทำให้สุขภาพดี ไม่เครียด ไม่ฟุ้งซ่าน และทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น

3. ด้านสังคม

ต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับเพื่อนใหม่ เพื่อที่จะได้แลกเปลี่ยนทัศนคติทางด้านการออกกำลังกาย

4. ด้านอื่นๆ

สถานที่ในการออกกำลังกายมีบรรยากาศที่ดี เหมาะแก่การออกกำลังกาย

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. แรงจูงใจในการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะประชาชนที่มาออกกำลังกายนั้นส่วนใหญ่มีความรัก ความสนใจ มีความชื่นชอบในการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่ตนเองมีความถนัดและทำเป็นประจำ มีความต้องการที่จะเรียนรู้ให้ลึกซึ้งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และยังเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชุติมา รอดประดับ (2550:77) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 พบว่า ในด้านความรัก ความชอบ และความถนัด อยู่ในระดับมาก เพราะประชาชนเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายอันเนื่องมาจากการมีความรักในการออกกำลังกายและมีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่างๆ เพราะเป็นกิจกรรมที่ง่ายและสะดวก ช่วยผ่อนคลายความเครียด เพราะได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส มีสมาธิทำให้จิตใจ มั่นคง เข้มแข็ง ช่วยพัฒนาความมั่นใจในตนเอง และกิจกรรมที่เลือกมีความตื่นตัวท้าทาย และสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ (อาร์รี พันธุ์มณี.2534:189 – 192; อ้างอิงจาก Murray.nd.) ที่กล่าวว่า ความต้องการความสนุกสนาน (Need for Rejection) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสามารถ ต้องการหัวเราะเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลก ขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกมกีฬา

2. แรงจูงใจในการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะประชาชนที่มาออกกำลังกายนั้นมีความเชื่อว่าการออกกำลังกายนั้นสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้นได้ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เห็นบุคคลที่ใกล้ชิดประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย ครอบครัวและเพื่อนๆ แนะนำให้ออกกำลังกาย และการออกกำลังกายทำให้มีความสุขอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายทางด้านร่างกายไว้ว่า การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานสูง สมรรถภาพทางกายดี และสอดคล้องกับ ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ (Murray) (อาร์ พันธัมณี. 2534: 189 -192 ; อ้างอิงจาก Murray. n.d.) เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Succorance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแลและคำแนะนำจากบุคคลอื่น

3. แรงจูงใจในการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสุขภาพร่างกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เพราะประชาชนที่มาออกกำลังกายนั้นส่วนใหญ่ต้องการที่จะให้ร่างกายมีความแข็งแรง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ต้องการมีรูปร่างที่สมส่วน ต้องการที่จะปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และยังทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชุตติมา รอดประดับ (2550:76) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 พบว่า ในด้านร่างกายนั้นโดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะนั้นต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้นและทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และสอดคล้องกับ สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และมีสมรรถภาพทางกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวดี มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ช่วยลดความตึงเครียด นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย และ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 3) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่งอาหารร่างกายต้องการอาหารและต้องการการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกิดจากวิถีชีวิตได้หลายอย่าง เช่น อาการเมื่อย ท้องผูก ตลอดจนมีการรู้สึกถึงเวียน หน้ามืด เพราะการไหลเวียนของโลหิตไม่เพียงพอในทุกๆ วัน การออกกำลังกายในที่โล่งแจ้งจะช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บป่วย สุขภาพดีแข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้กลไกของร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ขนาดของ

กล้ามเนื้อโตขึ้น มัดกล้ามเนื้อหนาขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจและมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังของหัวใจหนาขึ้น ขยายตัวได้มาก สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้นทำให้มีเม็ดเลือดมากขึ้น หลอดเลือดมีการยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้ปอดโตและขยายตัวได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ร่างกายจะสดชื่น กระปรี้กระเปร่าระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น เม็ดเลือดขาวจะเพิ่มปริมาณทำให้มีภูมิต้านทานโรค ลดความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ตลอดจนลดความอ้วน เสริมสร้างทรวดทรงให้งดงามสมส่วน ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น ทำให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี สามารถดำรงชีวิตและประกอบกิจการงานต่างๆ ได้อย่างราบรื่น อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ

4. แรงจูงใจในการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะ ขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 ด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะประชาชนที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่ต้องการที่จะพบเพื่อนใหม่ๆ และเพื่อนมากๆ ในการออกกำลังกาย ต้องการที่จะออกกำลังกายกับบุคคลอื่น และยังเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เป็นที่นิยมในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชุตติมา รอดประดับ (2550:77) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 พบว่า ในด้านสังคมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก เพราะประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรีคือต้องการมีเพื่อนใหม่ๆ และมีเพื่อนมากๆ กิจกรรมที่เลือกสะดวกและง่ายต่อการออกกำลังกายอีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมจากประชาชนทั่วไป อยากมีส่วนร่วมกับบุคคลอื่น ต้องการพัฒนาตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันให้ดีมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จเป็นที่ยอมรับในสังคม และสอดคล้องกับ ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ (Murray) (อาร์สันมณี. 2534: 189 -192 ; อ้างอิงจาก Murray. n.d.) เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จัก หรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อน พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาค้นคว้าเรื่องแรงจูงใจในการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 เกิดจากความรักความถนัดและความสนใจที่เป็นอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย และให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกาย เห็นคุณค่าในการออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพให้มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง ร่างกายสมบูรณ์ มีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และควรจะนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนา ส่งเสริมและสนับสนุนตามความต้องการต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะในที่แตกต่างกัน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2530). จิตวิทยาการศึกษาฉบับปรับปรุงใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2538). รายงานผลการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย พ.ศ. 2538. งานข้อมูลพื้นฐาน กองนโยบายและแผน. กรุงเทพฯ: หจก.ฟรีเมีย เมย์ ออฟเซ็ท.
- กิตติศักดิ์ มีเจริญ. (2550). แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปีภาคกรุงเทพมหานครที่เข้าร่วมการแข่งขันคิกบ็อกซิ่งฟุตซอลไทยแลนด์แชมป์เปียนชิพ ครั้งที่ 7. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษฎา จุลชาติ. (2543). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยส่วนบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ชุตีมา รอดประดับ. (2550). แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. (2519). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดำรง กิจกุล. (2531). คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน 2537.
- เทเวศร์ พิริยะพจน์. (2545). การวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชาติรี คลังนาค. (2550). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปกรณ ชงศรี. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ปี พ.ศ. 2550. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พงษ์มิตร โพธิ์กลาง. (2544). ทักษะการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พีรลัทธ์ เกตุวัฒนา. (2549). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาแฮนด์บอลของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มงคล แผงสาเคน. (2541). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: ศิลปาบรรณาการ.
- โยธิน ศันสนยุทธ์. (2531). เอกสารคำสอนจิตวิทยา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลักขณา สรีวัฒน์. (2530). จิตวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- _____. (2539). จิตวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2520,มกราคม-ตุลาคม). “ การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ. 3(1-4): 43.
- _____. (2523). หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- _____. (2525,ตุลาคม). “การออกกำลังกายสำคัญไฉน” วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ. 8(4): 37.
- _____. (2537,พฤษภาคม). “จุดเริ่มต้นการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย” . ก้าวไกล ปีที่ 5, ฉบับที่ 1 , หน้า 46-49 .
- วัฒนา สุทธิพันธ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). เกณฑ์ที่ใช้ในการให้คะแนนแบบสอบถาม. กรุงเทพฯ: ถ่ายเอกสาร.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- ศิริโสภาคย์ บุรพาเดช. (2529). จิตวิทยาทั่วไป. คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมหวัง สมใจ. (2520,มกราคม). การออกกำลังกายและการพักผ่อน วารสารสุขภาพ. 5(4): 9
- เสก อักษรนุเคราะห์. (2534). การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพ. ภาควิชาออร์โธปิดิกส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู.
- สุชา จันทน์เอม. (2527). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาดา สุธรรมรักษ์. (2531). เอกสารประกอบการสอนวิชา จิต 101 จิตวิทยาเบื้องต้น. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2539). เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 411 จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- _____. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพัชรา ชัมเจริญ. (2543). คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิคแดนซ์. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด พิมพ์อักษร.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2525,ธันวาคม). “ เดี๋ยวอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี ”. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 3(3):173
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สำนักงานสวนสาธารณะ สำนักสิ่งแวดล้อม. (2552). สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร. สืบค้นเมื่อ 22 กุมภาพันธ์ 2552, จาก <http://203.155.220.217/office/ppdd/publicpark/thai/MainPark/.html>.
- สำนักสวัสดิการสังคม. (2552). ประเภทของสวนสาธารณะ. สืบค้นเมื่อ 22 กุมภาพันธ์ 2552 , จาก www.onec.go.th/publication/48064/full48064.pdf .
- โสภา ชูพิกุลชัย. (2529). ความรู้เบื้องต้นทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด.
- อนงค์ บุญอดุลยรัตน์. (2542). กีฬาเพื่อสุขภาพ. สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์.
- อนันต์ อัดชู. (2520,มกราคม-ตุลาคม). “ การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ”. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ. 5(4): 46
- อารี พันธุ์มณี. (2534). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: บริษัทต้นอ้อจำกัด.
- อบรม สันภิบาล. (ม.ป.ป.). รวมทฤษฎีจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- อวย เกตุสิงห์. (2525,เมษายน). “ ร่างกายกับการออกกำลังกาย ”. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและ สันทนาการ. กรุงเทพฯ : 10(2):190
- Giueck, W.F. (1982). *Personal : A Diagnostic Approach*. 3rd. Texas: Business Publication.
- Hildebrand, K.M. (1996, February). *Relationship between Motivition factors and Exercise Paticipation of College Students*. *Dissertation abstracts Intermation*.
- Hilgard, Ernest R. (1962). *Introduction to Psychology*. New York: Har Court, Brace World Inc.
- Jaakkola, Timo. (2002). *Changes in Students Exercise Motivation, Goal Orientation, and Sport Competence as a Result of Modification in School Physical Education Teaching practices*. Jyvaskylan Yliopisto (Finland).
- Lamp. David R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmilan Publishing.

Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and personality*. 2ed ed. New York: Harper & Row,

Muse, Trish. (2005,june). *Motivation and Adherence to Exercise for Older Adults*. Topics in Geriatric Rehabilitation. 2(21):107-115.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย
ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552

คำชี้แจง

แบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 แบบสอบถามทั้งหมดแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552 แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้ ด้านความรักความถนัด และความสนใจ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านสังคม แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended)

ข้อมูลจากแบบสอบถามนี้จะเก็บไว้เป็นความลับ และจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวม ขอความกรุณาผู้ตอบแบบสอบถามโปรดตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้
 ปริญญา มั่นประเสริฐ
 นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ด้านหน้าข้อความตามความเป็นจริง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() ต่ำกว่า 25 ปี

() 25 – 50 ปี

() สูงกว่า 50 ปี

3. อาชีพ

() นักเรียน นักศึกษา

() รับราชการ

() ธุรกิจส่วนตัว

() รับจ้างทั่วไป

() อื่นๆ (โปรดระบุ)

4. ความบ่อยในการออกกำลังกาย

() ทุกวัน

() 3 วัน / สัปดาห์

() สัปดาห์ละครั้ง

() อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่าง ๆ ในตารางหน้าถัดไป แล้วพิจารณาว่าแรงจูงใจที่ทำให้ท่านตัดสินใจออกกำลังกาย อยู่ในระดับใด ซึ่งในแต่ละข้อจะมีคำตอบ 5 ระดับ ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับแรงจูงใจของท่าน โดยมาตราประมาณค่าแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

มากที่สุด	หมายความว่า	ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนี้มากที่สุด
มาก	หมายความว่า	ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนี้มาก
ปานกลาง	หมายความว่า	ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนี้ปานกลาง
น้อย	หมายความว่า	ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนี้น้อย
น้อยที่สุด	หมายความว่า	ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนี้น้อยที่สุด

ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ

แรงจูงใจในการออกกำลังกาย	ระดับของแรงจูงใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รักและสนใจในการออกกำลังกาย					
2. เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ					
3. ชอบการออกกำลังกาย					
4. เป็นกิจกรรมที่ถนัด					
5. อยากเรียนรู้ให้ลึกซึ้งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
6. เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน					

ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

แรงจูงใจในการออกกำลังกาย	ระดับของแรงจูงใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์					
2. เชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้					
3. เห็นบุคคลอื่นหรือผู้ที่ใกล้ชิดประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย					
4. ครอบครัวแนะนำให้ออกกำลังกาย					
5. เพื่อน ๆ แนะนำให้ออกกำลังกาย					
6. การออกกำลังกายทำให้มีความสุข					

ด้านสุขภาพอนามัย

แรงจูงใจในการออกกำลังกาย	ระดับของแรงจูงใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง					
2. ทำให้อารมณ์ดี					
3. ทำให้มีสมาธิ					
4. ทำให้สุขภาพจิตดี					
5. ต้องการมีรูปร่างสมส่วน					
6. ทำให้ลดความตึงเครียดได้					
7. ทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ					

ด้านสังคม

แรงจูงใจในการออกกำลังกาย	ระดับของแรงจูงใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น					
2. ต้องการมีเพื่อนใหม่					
3. ต้องการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น					
4. ต้องการที่จะให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น					
5. ต้องการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย					
6. เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในสังคม					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

คำชี้แจง โปรดเขียนแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม เกี่ยวกับแรงจูงใจที่ทำให้ท่านออกกำลังกายที่

สวนสาธารณะ

ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ

.....

.....

.....

ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

.....

.....

.....

ด้านสุขภาพอนามัย

.....

.....

.....

ด้านสังคม

.....

.....

.....

ด้านอื่น ๆ

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความคิดเห็นของท่าน***

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายปริญญา มั่นประเสริฐ
วัน เดือน ปีเกิด	7 พฤษภาคม พุทธศักราช 2529
สถานที่เกิด	บ้านเลขที่ 15 หมู่ 9 ตำบลบางน้ำเปรี้ยว อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา 24150
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 15 หมู่ 9 ตำบลบางน้ำเปรี้ยว อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา 24150
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540	ประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสุเหร่าใหม่ปากคลอง 17 จังหวัดฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2543	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2546	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2548	ป.กศ. สูง พลศึกษา จากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกรุงเทพ จังหวัดปทุมธานี
พ.ศ. 2550	การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) พลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2552	การศึกษาระดับมหาบัณฑิต (กศ.ม.) พลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ