

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2554

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2554

สืบสกุล ใจสมุทร. (2554). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553.

ปริญญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร.พิมพา ม่วงศิริธรรม, อาจารย์ ดร.พัชรศักดิ์ ธีรประจักษ์บาน.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย จำนวน 300 คน เป็นชายจำนวน 160 คน และหญิงจำนวน 140 คน ได้มาจากการสุ่มแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีจำนวนทั้งหมด 25 ข้อ แบบสอบถามดังกล่าวประกอบด้วยแรงจูงใจด้านต่างๆ 4 ด้าน คือ (1) ด้านความรักความถนัดและความสนใจ จำนวน 6 ข้อ (2) ด้านสุขภาพและอนามัย จำนวน 7 ข้อ (3) ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง จำนวน 6 ข้อ และ (4) ด้านชื่อเสียงและสังคม จำนวน 6 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านชื่อเสียงและสังคม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.06, 4.11, 3.79 และ 3.93, S.D. = 0.70, 0.59, 0.61 และ 0.60 ตามลำดับ)

2. ประชาชนชายและหญิงที่มาออกกำลังกายในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านความรักความถนัดและความสนใจ ($\bar{X}$ = 3.98 และ 4.16, S.D. = 0.74 และ 0.65) ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ($\bar{X}$ = 3.73 และ 3.85, S.D. = 0.59 และ 0.64) และด้านชื่อเสียงและสังคม ($\bar{X}$ = 3.82 และ 4.05, S.D. = 0.61 และ 0.58) มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก สำหรับด้านสุขภาพและอนามัย ประชาชนชาย ($\bar{X}$ = 4.01, S.D. = 0.59) มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ส่วนประชาชนหญิง ($\bar{X}$ = 4.23, S.D. = 0.57) มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ประชาชนในวัยเรียนและวัยทำงานที่มาออกกำลังกายในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านความรักความถนัดและความสนใจ ($\bar{X}$ = 4.20 และ 3.93, S.D. = 0.62 และ 0.76) ด้านสุขภาพและอนามัย ($\bar{X}$ = 4.19 และ 4.03, S.D. = 0.50 และ 0.66) ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ($\bar{X}$ = 3.79 และ 3.79, S.D. = 0.55 และ 0.67) และด้านชื่อเสียงและสังคม ($\bar{X}$ = 4.01 และ 3.84, S.D. = 0.55 และ 0.65) มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

4. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 พบว่า ประชาชนชายกับหญิง และประชาชนในวัยเรียนกับวัยทำงาน ที่มาออกกำลังกายในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันในด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย และด้านชื่อเสียงและสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

MOTIVATION FOR EXERCISE OF PEOPLE IN SATUN PROVINCE IN 2010



AN ABSTRACT
BY
SERBSAKUL JAISAMUT

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2011

Serbsakul Jaisamut. (2011). *Motivation for Exercise of People in Satun Province in 2010*. Master's thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr.Pimpa Moungsirithum, Dr. Phatchasak Thunprachanban.

The purposes of this research were to study and compare the motivation for exercise of people in Satun province in 2010. The subjects were 300 exerciser, 160 males and 140 females, were accidental random sampling to to take part in the study. The instrument for data collection was the 5 level of rating scale type questionnaire developed and consisted of 25 items under 4 aspects of motivation which included 1) Love, gift and interest (6 items) 2) Health and hygiene (7 items) 3) Themselves' opinion and concerned person (6 items) and 4) Reputation and belonging to the society (6 items) with reliability value of .92. The data were analyzed in terms of frequency, percentage, mean, standard deviation and t-test. The result revealed that:

1. People in Satun province in 2010 were respectively motivated for exercise in the aspects of Love, gift and interest ($\bar{X}$ = 4.06, S.D. = 0.70), Health and hygiene ($\bar{X}$ = 4.11, S.D. = 0.59), Themselves' opinion and concerned person ($\bar{X}$ = 3.79, S.D. = 0.61), and Reputation and belonging to the society ($\bar{X}$ = 3.93, S.D. = 0.60) motivation at the high level.

2. Male and female People in Satun province in 2010 were respectively motivated for exercise in the aspects of Love, gift and interest ($\bar{X}$ = 3.98 and 4.16, S.D. = 0.74 and 0.65), Themselves' opinion and concerned person ($\bar{X}$ = 3.73 and 3.85, S.D. = 0.59 and 0.64), Reputation and belonging to the society ($\bar{X}$ = 3.82 and 4.05, S.D. = 0.61 and 0.58) motivation at the high level. For the Health and hygiene motivation, male ($\bar{X}$ = 4.01, S.D. = 0.59) were motivated for exercise at the high level and female ($\bar{X}$ = 4.23, S.D. = 0.57) were motivated for exercise at the highest level.

3. People who were studying and working in Satun province in 2010 were respectively motivated for exercise in the aspects of Love, gift and interest ($\bar{X}$ = 4.20 and 3.93, S.D. = 0.62 and 0.76), Health and hygiene ($\bar{X}$ = 4.19 and 4.03, S.D. = 0.50 and 0.66), Themselves' opinion and concerned person ($\bar{X}$ = 3.79 and 3.79, S.D. = 0.55 and 0.67) and Reputation and belonging to the society ($\bar{X}$ = 4.01 and 3.84, S.D. = 0.55 and 0.65) motivation at the high level.

4. In conclusion, the motivations for exercise of people in Satun province in 2010 were significantly different between of gender and age, in the aspects of Love, gift and interest, Themselves' opinion and concerned person, and Reputation and belonging to the society motivation, at the .05 level.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยการได้รับความอนุเคราะห์ช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.พิมพา ม่วงศิริธรรม และอาจารย์ ดร.พัชรศักดิ์ ธีญะประจันบาน คณะกรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงไว้ในโอกาสนี้ และขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล และอาจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทรเสม กรรมการที่แต่งตั้ง เพิ่มเติม และเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยรวมถึง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพพันธ์ วงศ์จตุรภัทร อีกท่านหนึ่งที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และให้คำปรึกษา แนะนำตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องจนสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เป็นผลสำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ในโอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาพลศึกษาทุกท่านที่ได้กรุณาประสิทธิ์ประสาทความรู้ ทักษะและประสบการณ์แก่ผู้วิจัย จนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษา และขอขอบคุณ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในจังหวัดสตูล ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนทำให้ ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อทรงยศ และคุณแม่ละออ ใจสมุทร ผู้ให้กำเนิดและเลี้ยง ดูจนเติบโต ที่คอยให้กำลังใจ รวมทั้งให้การสนับสนุนด้านทุนทรัพย์แก่ผู้วิจัยตลอดมา จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

สืบสกุล ใจสมุทร

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
ความหมายของแรงจูงใจ.....	5
ทฤษฎีแรงจูงใจ.....	6
ประเภทของแรงจูงใจ	12
องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ	17
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	18
หลักของการออกกำลังกาย.....	19
ประเภทของการออกกำลังกาย	21
ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย	22
ประวัติจังหวัดสตูล.....	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	25
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	25
งานวิจัยในประเทศ.....	28

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	33
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	33
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	33
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	35
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	55
บทย่อ	55
สรุปผลการวิจัย.....	56
อภิปรายผล.....	57
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย.....	60
บรรณานุกรม.....	61
ภาคผนวก.....	65
ภาคผนวก ก	66
ภาคผนวก ข	72
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	74

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 300).....	37
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ชายและหญิงในจังหวัดสตูล ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ.....	39
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ชายและหญิงในจังหวัดสตูล ด้านสุขภาพและอนามัย.....	40
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ชายและหญิงในจังหวัดสตูล ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง.....	41
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ชายและหญิงในจังหวัดสตูล ด้านชื่อเสียงและสังคม.....	42
6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน วัยเรียนและวัยทำงานในจังหวัดสตูล ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ.....	43
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน วัยเรียนและวัยทำงานในจังหวัดสตูล ด้านสุขภาพและอนามัย.....	44
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน วัยเรียนและวัยทำงานในจังหวัดสตูล ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่ เกี่ยวข้อง.....	45
9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน วัยเรียนและวัยทำงานในจังหวัดสตูล ด้านชื่อเสียงและสังคม.....	46
10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ในจังหวัดสตูล ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ (n = 300).....	47
11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ในจังหวัดสตูล ด้านสุขภาพและอนามัย (n = 300).....	48
12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ในจังหวัดสตูล ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (n=300).....	49

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ในจังหวัดสตูล ด้านชื่อเสียงและสังคม (n = 300).....	50
14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน จังหวัดสตูล (n = 300).....	51
15 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนในจังหวัดสตูล ระหว่างเพศชายและเพศหญิง.....	52
16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนในจังหวัดสตูล ระหว่างวัยเรียนและวัยทำงาน.....	53



บัญชีรูปภาพ

รูปภาพ	หน้า
1 แผนภูมิ 1 แสดงการเปรียบเทียบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลัง กายของประชาชนในจังหวัดสตูล ระหว่างเพศชายและเพศหญิง.....	52
2 แผนภูมิ 2 แสดงการเปรียบเทียบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลัง กายของประชาชนในจังหวัดสตูล ระหว่างวัยเรียนและวัยทำงาน.....	53



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศไทยในปัจจุบันมุ่งเน้นการขยายตัวทางด้านเศรษฐกิจ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเศรษฐกิจ และมีผลเชื่อมโยงให้โครงสร้างทางสังคมเปลี่ยนแปลงจากสังคมชนบทมาเป็นสังคมเมืองมากขึ้น นอกจากนั้นยังส่งผลให้คนส่วนใหญ่ของประเทศด้อยโอกาสทางเศรษฐกิจและยากจนมากขึ้น เป็นบ่อเกิดของปัญหาสังคมต่างๆ ซึ่งมีแนวโน้มจะทวีความรุนแรงมากขึ้น เช่น ปัญหาความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ปัญหายาเสพติด ปัญหาโรคเอดส์ ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาทางการศึกษา ปัญหาด้านคุณภาพชีวิต

สุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดีต้องอาศัยปัจจัยต่างๆ มาก และปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ คือ การส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬานั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา สร้างความสามัคคี ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การออกกำลังกายต้องคำนึงถึงเพศ วัย และประเภทของกิจกรรมจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด (กรมพลศึกษา.2539:1)ในปัจจุบันนี้ประชาชนให้ความสนใจและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อ กิจกรรมเหล่านี้ส่งผลทำให้เกิดความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนส่งเสริมทางด้านสติปัญญาและความมั่นคงทางอารมณ์ และยังทำให้ง่ายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนมองเห็นความสำคัญของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬากันอย่างกว้างขวางมากขึ้นอีกทั้งยังเป็นการสนองตอบต่อความต้องการการเคลื่อนไหวร่างกายและช่วยทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน อันจะเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยให้สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลากรเป็นอย่างมาก (สมหมาย ฤทธิบุตร. 2546: 1) รวมทั้งยังช่วยบรรเทาความเครียดทำให้ง่ายสมบูรณ์แข็งแรงและมีสติปัญญาดี การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่จำเป็นในการดำรงสภาวะสมดุลของการทำงานของร่างกาย รวมถึงการปรับปรุงส่งเสริมให้ง่ายมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี ทำงานได้เต็มศักยภาพ

การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง คนเราทุกคนไม่ว่าเด็ก คนชรา ผู้หญิงหรือผู้ชายล้วนมีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอด้วยกันทั้งสิ้น ตามหลักแล้วตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตายร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใดการออกกำลังกายก็เป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำฉันนั้น จะผิดกันก็ตรงที่ว่าถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารจะทำให้เกิดความหิวและทำการแสวงหาอาหารมารับประทานทันทีแต่การขาดการออกกำลังกายหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ กลับตรงกันข้ามพยายาม

เสาะแสวงหาวิธีการที่จะไม่ต้องใช้แรงงานของร่างกายเสียอีก ฉะนั้นโอกาสที่จะสนองความต้องการของร่างกายจึงนับว่าจะมีน้อยลงทุกที การขาดการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายนี้มักรู้สึกตัวก็ต่อเมื่อสายเกินไปแล้ว สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ อย่างอื่นนั้น ยิ่งใช้ยิ่งสึกหรอหรือเสื่อมโทรม แต่สำหรับร่างกายของเรานั้นกลับตรงกันข้าม คือ ยิ่งใช้มากหรือออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายในแต่ละวัยเป็นประจำสม่ำเสมอเพียงใด ความแข็งแรงของร่างกายก็จะมีตามมาด้วย

การออกกำลังกายในภาคใต้โดยส่วนใหญ่จะออกกำลังกายกันแบบง่ายๆ และมีอุปกรณ์หรือเครื่องมือในการออกกำลังกายที่น้อย เพื่อที่จะได้สะดวกต่อการมาออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่เป็นที่นิยม คือ การเดินหรือวิ่งเหยาะ การเต้นแอโรบิก การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น ประชากรในจังหวัดสตูลก็เช่นกันโดยส่วนใหญ่จะใช้การออกกำลังกายโดย การเดินและวิ่งเหยาะ การเล่นกีฬาประเภททีม และการเต้นแอโรบิก การออกกำลังกายในจังหวัดสตูลประชาชนมักจะออกกำลังกายในช่วงเช้า และช่วงเย็น

ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสนใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัด จึงได้ศึกษาค้นคว้า เพื่อที่จะนำผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ มาพัฒนาการกีฬาและการออกกำลังกายภายในจังหวัดสตูล จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและค้นคว้าจึงได้ทราบว่า สถานที่ออกกำลังกายที่ประชาชนนิยมไป ออกกำลังกาย มี 5 แห่ง ได้แก่ สนามกีฬาราชการบริหาร สนามกีฬากลาง สนามกีฬาโรงเรียนพินานพิทยาสรรค์ สนามกีฬาเทศบาลเมืองสตูล และ สนามกีฬาโรงเรียนสตูลวิทยา โดยผู้วิจัยได้ไปสอบถามผู้ที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาดังกล่าว เพื่อหาเหตุผลที่เป็นแรงจูงใจ ให้ออกกำลังกายซึ่งได้เหตุผล 4 ด้านดังนี้ ด้านความรักและความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านชื่อเสียงและสังคม จากการศึกษาค้นคว้าและประสบการณ์ที่ได้อยู่ในจังหวัดสตูลมาก่อน ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัด ทั้งนี้เพื่อจะได้ทราบผลของการศึกษาและสามารถนำผลของการศึกษาไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาการกีฬาและการออกกำลังกายในจังหวัดสตูล ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูลระหว่าง

เพศชายและหญิง และ ระหว่างวัยเรียนและวัยทำงาน

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล และสามารถนำผลของการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริม พัฒนาการออกกำลังกายซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากต่อประชาชนในจังหวัดสตูล

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาต่างๆ ทั้ง 5 แห่ง ได้แก่

1. สนามกีฬารัชกิจประการ ประมาณ 190 คน
2. สนามกีฬากลาง ประมาณ 110 คน
3. สนามกีฬาโรงเรียนพินานพิทยาสรรค์ ประมาณ 220 คน
4. สนามกีฬาเทศบาลเมืองสตูล ประมาณ 130 คน
5. สนามกีฬาโรงเรียนสตูลวิทยา ประมาณ 160 คน

จำนวนประมาณ 810 คน เป็นเพศหญิงประมาณ 370 คน เพศชายประมาณ 440 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาต่าง ๆ ของจังหวัดสตูล จำนวน 810 คน โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ เครจซีและมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie & Morgan) ที่ขนาดประชากรประมาณ 810 คนได้กลุ่มตัวอย่าง 265 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 300 คนโดยแยกเป็น เพศชาย 160 คน และ เพศหญิง 140 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จากประชากรที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาทั้ง 5 แห่ง

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ สถานภาพของประชาชนที่มาออกกำลังกาย จำแนกได้ดังนี้

1.1 เพศ

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 วัย

1.2.1 วัยเรียน

1.2.2 วัยทำงาน

2. ตัวแปรตาม คือ แรงจูงใจในการออกกำลังกาย ใน 4 ด้านคือ

2.1 ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ

2.2 ด้านสุขภาพและอนามัย

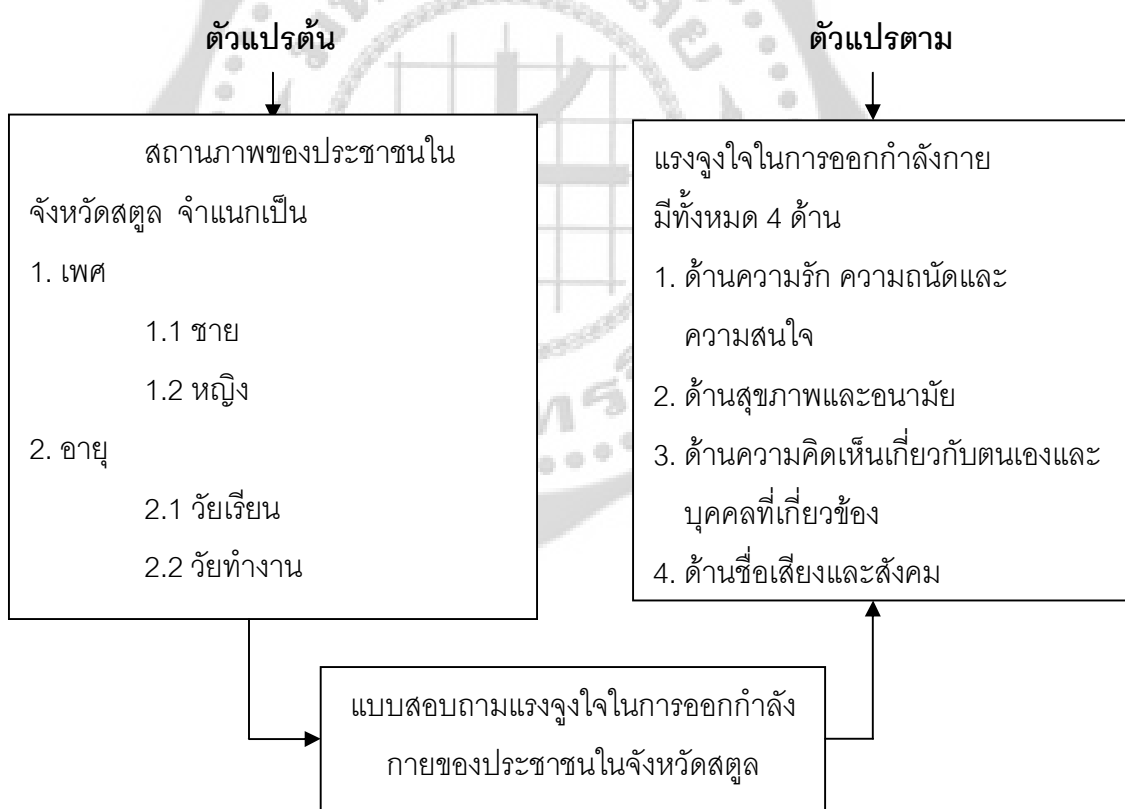
2.3 ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2.4 ด้านชื่อเสียงและสังคม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **แรงจูงใจ** หมายถึง ภาวะใดๆ ก็ตามที่เป็นสิ่งเร้าหรือกระตุ้นให้บุคคลนั้นๆ กระทำสิ่งใด สิ่งหนึ่ง หรือแสดงพฤติกรรมออกมา ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และ ด้านชื่อเสียงและสังคม
2. **การออกกำลังกาย** หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง สมบูรณ์ และเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ
3. **ประชาชน** หมายถึง บุคคลในจังหวัดสตูลที่มามีออกกำลังกายในสนามกีฬาต่างๆ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
4. **วัยเรียน** หมายถึง นักเรียน นักศึกษา ที่ยังไม่มีรายได้เป็นของตัวเอง
5. **วัยทำงาน** หมายถึง บุคคลที่ประกอบอาชีพแล้ว และ มีรายได้เป็นของตัวเอง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความหมายของแรงจูงใจ
2. ทฤษฎีแรงจูงใจ
3. ประเภทของแรงจูงใจ
4. องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ
5. ความหมายของการออกกำลังกาย
6. หลักของการออกกำลังกาย
7. ประเภทของการออกกำลังกาย
8. ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย
9. ประวัติจังหวัดสตูล
10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 10.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 10.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของแรงจูงใจ

คำว่าแรงจูงใจ(Motivation) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินคือคำว่ามูเวรี(Movere) หมายความว่า การเคลื่อนที่ ได้มีผู้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับแรงจูงใจ ไว้ดังนี้

โสภา ชูพิกุลชัย (2529: 19) กล่าวว่าแรงจูงใจหมายถึง สิ่งที่มาเร้าหรือกระตุ้นให้เกิดความต้องการของมนุษย์ได้รับความพึงพอใจ และมีผลกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมของมนุษย์บรรลุจุดมุ่งหมาย

อารี พันธุ์มณี (2534: 179) กล่าวว่าแรงจูงใจหมายถึง สภาพที่อินทรีย์เกิดความต้องการหรืออยู่ในสภาวะขาดสมดุลก็จะทำให้เกิดแรงขับหรือแรงจูงใจ เพื่อผลักดันให้เกิดพฤติกรรมเพื่อทดแทนภาวะการณ์ขาดหรือทำให้อินทรีย์อยู่ในสภาวะสมดุลแรงจูงใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นเบื้องต้นในการเรียนรู้เป็นสิ่งที่กำหนดทิศทาง และความเข้มของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

อร่าม ตั้งใจ (2539: 95) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจในการกีฬาว่าคือ สิ่งทีกระตุ้นให้เราต้องการมีส่วนร่วมในการกีฬา การที่คนเราอยากหรือไม่อยากเล่นกีฬานั้นไม่ได้ทำให้สมรรถภาพทางการกีฬาดีขึ้น แต่อยากเล่น พอที่จะเล่นได้ ทำให้มีความพยายาม มีการพัฒนาให้ดีขึ้น เมื่อพบอุปสรรคก็ไม่หยุดเล่นกีฬาไปง่าย ๆ

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปความหมายของแรงจูงใจได้ว่าเป็นการกระตุ้น หรือเร้าเพื่อช่วยให้การกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จบรรลุเป้าหมาย มีแนวทางอันแน่นอน ซึ่งเกิดจากความต้องการของผู้กระทำเองหรือผู้กระทำได้รับสิ่งเร้าจากภายนอก

แมร์ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2542: 138; อ้างอิงจาก Maire. n.d.)กล่าวว่า การจูงใจเป็นกระบวนการซึ่งการแสดงออกของพฤติกรรมได้รับอิทธิพลจากจุดมุ่งหมายที่พฤติกรรมนั้นมุ่งไปสู่จุดหมาย

ปัจจัยกระตุ้นพฤติกรรมของมนุษย์บุคคลที่ได้รับแรงจูงใจจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ด้วยความกระตือรือร้นและผลจากการกระทำพฤติกรรมจะมีประสิทธิภาพสูง และเราสามารถจะใช้คำได้อีกหลายๆ คำเพื่อนำมาอธิบายเกี่ยวกับคำว่า แรงจูงใจ เป็นต้นว่า ความต้องการ การเร้า แรงกดดัน ความปรารถนา จุดมุ่งหมายปลายทาง และวัตถุประสงค์ ซึ่งคำตามที่กล่าวมานี้เป็นคำที่มากกระตุ้นให้เกิดการกระทำพฤติกรรมทั้งสิ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปความหมายของแรงจูงใจได้ว่าเป็นการกระตุ้นหรือเร้า เพื่อช่วยให้การกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จบรรลุเป้าหมาย มีแนวทางอันแน่นอน ซึ่งอาจเกิดจากความต้องการของตัวผู้กระทำเองหรือผู้กระทำได้รับสิ่งเร้าจากภายนอก

ทฤษฎีแรงจูงใจ

1. ทฤษฎีความต้องการความสุขส่วนตัว(Hedonistic Theory) ทุกคนมีความต้องการแสวงหาความสุขส่วนตน ลักษณะความต้องการแสวงหาความสุข จึงเป็นแรงจูงใจหรือตัวเร้าที่ทำให้บุคคลได้มีการกระทำ หรือแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา แต่ลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมใน แต่ละบุคคล นั้นมีการแสดงออกมาแตกต่างกัน (อบรม สนิทบาล. ม.ป.ป.: 50)

2. ทฤษฎีสัญชาตญาณ (Instinctual Theory) สัญชาตญาณเป็นสิ่งที่ติดตัวคนมาตั้งแต่กำเนิด ทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ โดยไม่จำเป็นจะต้องมีการเรียนรู้สัญชาตญาณจึงเป็นปฏิกิริยาที่มีผลต่อแรงจูงใจให้บุคคลได้กระทำพฤติกรรมต่างๆ ลักษณะของสัญชาตญาณมีหลายประเภทคือ สัญชาตญาณ เกี่ยวกับการดำรงชีวิต เมื่อร่างกายอยู่ในสภาวะที่ไม่สมดุล ความไม่สมดุลทางด้านร่างกายจะเป็นตัวเร้าหรือเป็นแรงจูงใจให้ร่างกายมีพฤติกรรมต่างๆเกิดขึ้น อันเป็นผล ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ สัญชาตญาณเกี่ยวกับความตาย บุคคลมักจะเกรงกลัวว่าตนจะถึงแก่ความตายทำให้สนใจสุขภาพของตนเอง สัญชาตญาณทางสังคม บุคคลย่อมจะมีการเรียนรู้มีการลอกเลียนแบบจากประสบการณ์ตามสภาพสังคมของแต่ละแห่ง ทำให้สัญชาตญาณทางสังคมของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน (สุชาติ สุธรรมรักษ์.2531: 184)

3. ทฤษฎีแรงขับ(Drive Theory) พฤติกรรมและการกระทำของคนมีส่วนสัมพันธ์กับแรงขับภายในของแต่ละคน แรงขับมีลักษณะที่สำคัญ2 ลักษณะ คือ แรงขับภายในร่างกาย เป็นแรงขับที่เกิดจากความต้องการของร่างกาย และแรงขับภายนอกเป็นแรงขับที่เกิดจากความต้องการทาง

ด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะมีผลทำให้คนมีพฤติกรรมที่ต่างกัน แรงขับสามารถแยกได้คือ แรงขับเพื่อการอยู่รอดของชีวิตก่อน (โยธิน ศันสนยุทธ.2531: 150)

4. ทฤษฎีความคาดหวัง (The Theory of Expectancy) ทฤษฎีนี้อธิบายว่า ถ้าความคาดหวังกับสิ่งที่ได้รับแตกต่างกันมาก คนเราจะเกิดความผิดหวังหมดกำลังใจ การจัดความคาดหวังหรือการตั้งจุดมุ่งหมายของคนเราให้อยู่ในระดับความสามารถที่เขาจะทำได้สำเร็จ จะทำให้คนมีกำลังใจที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย จะเห็นได้ว่าในทฤษฎีนี้ ความเข้าใจหรือการคาดคะเนเหตุการณ์ล่วงหน้า เป็นสิ่งตัดสินหรือประเมินค่าพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา นั่นคือพฤติกรรมที่ได้รับการจูงใจให้แสดงออกมา ขึ้นอยู่กับการประเมินผลพฤติกรรมที่เคยแสดงออกมา

5. ทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์(Maslow) เป็นทฤษฎีที่มีชื่อเสียงของ อับราฮัม เอช มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) เป็นนักจิตวิทยาได้พัฒนาทฤษฎีการจูงใจของมนุษย์ โดยมีแนวคิดที่ว่าความต้องการของมนุษย์มีเป็นขั้นตอน และความต้องการของมนุษย์มีสมมุติฐาน 4 ประการ คือ

5.1 เมื่อคนเราได้รับการตอบสนองความต้องการหรือเกิดความพึงพอใจแล้วความต้องการนั้นจะไม่เป็นแรงจูงใจหรือตัวกระตุ้นอีกต่อไป

5.2 ความต้องการของคนเรามีมากสลับซับซ้อนทำให้มีผลต่อการแสดงออกพฤติกรรมของบุคคล

5.3 ความต้องการในระดับสูงจะไม่เกิดขึ้น ถ้าหากความต้องการในระดับที่ต่ำกว่ายังไม่ได้ตอบสนอง

5.4 กรรมวิธีต่างๆ ที่สลับซับซ้อนจะมีความต้องการที่สูงกว่าและจะได้รับการตอบสนองมากกว่าความต้องการในระดับต่ำกว่า

ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ (อาร์ พันธ์มณี 2534: 189-192; อ้างอิงจาก Murray. n.d.) เมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการอันเนื่องจากสภาพสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์(Murray) สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงความก้าวร้าวออกมา (Need for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรงมี การต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกายหรือการฆ่าฟันกัน เช่น การพูดประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

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

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับ ผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการลงโทษเช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วง การปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Need for Defense) เป็นความต้องการที่ป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การดำเนินคดีซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจพยายามหาเหตุผลมาอธิบาย การกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ ทั้งปวง

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) เป็นความต้องการจะเป็นอิสระจากสิ่งกดขี่ทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง

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

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพด้านบุคคลอื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะให้ผู้อื่นรักใคร่ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Need for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขันมี การพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกมสันทนาการ เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Need for Rejection) เป็นความต้องการหรือความปรารถนาของบุคคลในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Succedanea) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล คำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นภัยจากภัยอันตรายต่างๆ

12. ความต้องการประทับใจในตนเองให้แก่ผู้อื่น (Need for Exhibition) เป็นความต้องการให้ผู้อื่นได้เห็น ได้ยิน เกี่ยวกับเรื่องราวของตนเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจสนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตน

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need for Dominance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่า (Need for Deference) เป็นความต้องการการยอมรับการนับถือผู้อื่นที่มีอำนาจสูงกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชอบในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกด้อย (Need for Avoidance of inferiority) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอาย หลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่างๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงอันตราย (Need for Avoidance of Harm) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากภัยอันตราย

17. ความต้องการหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือลงโทษ (Need for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงการลงโทษ ด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่งหรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่ม เพราะกลัวถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการจัดสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Need for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ

20. ความต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need for Contrariness) เป็นความต้องการให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น

นักจิตวิทยาการกีฬาที่เกี่ยวกับทางด้านแรงจูงใจในการกีฬา คือ มอรีน อาร์. ไวส์ (Maureen R. Weiss) ได้กล่าวเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักกีฬาไว้ดังนี้

แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก (Intrinsic and Extrinsic Motivational Orientation) พบว่า บุคคลส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและพลศึกษา เพื่อความสนุกสนาน ความสนใจ ความพอใจ และประสบการณ์ในความสามารถของแต่ละบุคคล สิ่งเหล่านี้เรียกว่าแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivational) หรือแรงขับเคลื่อนของการร่วม (Intrinsic Motives for Participation) ส่วนแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivational) จะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมในการเข้าร่วม เช่น การยอมรับทางสังคม การให้รางวัล และสถานภาพทางสังคม อันที่จริงไวส์ ได้กล่าวถึงงานวิจัยของแรงจูงใจในการเข้าร่วมในช่วงหลังพบว่า การศึกษาจะครอบคลุมเรื่องของแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก ที่เกี่ยวกับความท้าทายของกีฬา (Challenge of Sport) การปรับปรุงพัฒนาทักษะ (Skill Improvement) ความตื่นเต้น (Excitement and Thrills) และจุดมุ่งหมายที่ประสบความสำเร็จ (Achievement of Personal Performance Goal) ชัยชนะ (Winning) การได้รับรางวัล (Trophies and Award) ไวส์ได้พบว่า ทรรศนะของจิตวิทยาสังคมได้ศึกษาแรงจูงใจใน 2 มุมมอง ดังนี้

1. แรงจูงใจ ตรวจสอบว่า เป็นตัวแปรที่เป็นผลที่แสดงออกมา (Outcome) ซึ่งจะถูกวัดในรูปของการเลือก ความพยายาม และพฤติกรรมที่ยังคงอยู่ จากเปรียบเทียบแรงจูงใจได้รับพิจารณาว่า เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมโดยแอลเบอร์แมน (Alberman) ได้ยกตัวอย่างเด็กที่เล่นกีฬาแล้วมีการแสดงออกของผู้ฝึกสอนทางบวก (Positive Approach) เช่น กล่าวชมเชยให้กำลังใจเมื่อกระทำผิด และเทคนิคต่างๆในการเสริม เด็กเหล่านั้นมักจะต้องการเข้าร่วมเล่นกีฬาในครั้งต่อไป มากกว่าเด็กที่ผู้ฝึกสอนแสดงออกทางบวกน้อย

2. แรงจูงใจเป็นปัจจัยความแตกต่างของแต่ละบุคคลโดยคลินท์และ ไวส์(Klint; & Weiss) พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างแรงขับในการเข้าร่วมและการรับรู้ในความสามารถ ความสามารถ คาดการณ์ผลในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ แรงขับในการเข้าร่วม และแรงขับไม่ทำให้เกิดการเข้าร่วมต่อไป (Participation and Discontinuation Motives) ไวส์(Weiss) ได้กล่าวว่า การศึกษาทำไมคนจึงเข้าแข่งขัน และเข้าแข่งขันได้อย่างไร นักจิตวิทยาพยายามเข้าใจว่า ทำไมนักกีฬาแต่ละคนจึงยังคงเข้าร่วมเล่นกีฬาอยู่ในทางกลับกันก็ยังสนใจศึกษาว่าปัจจัยอะไรที่ทำให้ให้นักกีฬาเลิกเล่นหรือเลิกเข้าร่วมการแข่งขันโดยสิ้นเชิง หรือเข้าร่วมการแข่งขันเป็นบางครั้งคราว ในช่วงทศวรรษที่ 1970 ได้มีการสำรวจและศึกษา เรื่องของแรงจูงใจในการเข้าร่วมแข่งขันการหยุดการเข้าร่วมในการแข่งขัน อาทิ เช่น แอลเบอร์แมน และวูด(Alberman; & Wood) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเข้าร่วมแข่งขัน ออริกค์ (Orlick) ศึกษาเรื่องการไม่สนใจในการเข้าร่วม แซปและฮอนเบอร์สตริกเกอร์(Sapp; & Hauberstricker) เป็นนักวิจัยกลุ่มแรกที่สนใจศึกษาในเรื่องการเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมเล่นกีฬากับกลุ่มคนที่มีลักษณะเดียวกัน จำนวนกว่าหนึ่งพันคนทั้งที่เป็นนักกีฬาและไม่เป็นนักกีฬา กุลด์(Guold) ได้สรุปผลล่าสุดของการวิจัยในรายการกีฬาเยาวชน และได้วางทิศทางการวิจัยในอนาคตว่า ควรเป็นการศึกษาความสนใจแบบทันทีทันใด และควรมีการศึกษาถึงการเข้าร่วมเล่นและแข่งขันกีฬา(Participation) และการเลิกเล่นกีฬา (Attrition) ของการเข้าร่วมในการเล่นกีฬาของเยาวชนกุลด์(Guold) ตั้งข้อสังเกตว่างานวิจัยทางจิตวิทยาเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาเยาวชนได้เอื้อให้เกิดการพัฒนาและขยายขอบเขตของทฤษฎีทางจิตวิทยาเป็นอย่างมาก

แรงจูงใจ(Motivation Orientation) ของรูปแบบนี้มี 2 แบบ ที่จะอธิบายลักษณะของตัวบุคคล โดยมีความสัมพันธ์กันคือ แรงจูงใจภายใน(Intrinsic and Mastery) ถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการเข้าร่วมอาทิเช่น การพัฒนาความสามารถ(ปรับปรุงทักษะ) การคบหาสมาคม การมีสมรรถภาพ (ร่างกายแข็งแรง รูปร่างดี) และความสนุกสนานที่ได้รับจากการเล่นกีฬา ในทางกลับกันแรงจูงใจภายนอก(Extrinsic and Outcome) ถือว่าเป็นผลของการเข้าร่วมการแข่งขัน เช่น การให้สังคมยอมรับ การได้รับรางวัล ชัยชนะ

ความพยายามที่ทำให้เก่งขึ้น(Mastery Attempts) นักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายใน(Intrinsic/Mastery) จะเลือกเล่นกีฬาที่ทำทลายความสามารถ แม้จะยากแต่ก็อยู่ในระดับความสามารถของพวกเขา

และพยายามสูงสุดที่จะได้รับชัยชนะ ส่วนนักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายนอก(Extrinsic/ Outcome) จะเลือกเล่นกีฬาที่ง่าย ๆ หรือไม่ยากเกินไป เพื่อที่จะได้แสดงออกถึงความสามารถสูงสุดของตัวเอง หรือหลีกเลี่ยงการแสดงทักษะที่ไม่ถึงขั้น และการเลือกกีฬาที่ทำหายมาก ๆ จะเพิ่มความเสี่ยงในการแสดงทักษะที่ต่ำ

ผลของความสามารถ (Performance Outcome) นักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายใน(Intrinsic/ Mastery) จะเน้นว่าเขาสามารถเล่นกีฬาให้ได้ใกล้เคียงกับกับมาตรฐานของนักกีฬา ส่วนนักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic/ Outcome) จะเน้นผลของการแข่งขัน เมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งของคนอื่น เขาจะคิดว่า การชนะแสดงถึงความสามารถสูง การพ่ายแพ้แสดงถึงความสามารถต่ำ ผลย้อนกลับและแรงเสริมจากผู้ใหญ่และเพื่อน(Feedback and Reinforcement by Adult and Peers) ปริมาณของการย้อนกลับและแรงเสริมจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง เป็นผลต่อการรับรู้พฤติกรรมของนักกีฬา คุณภาพของพฤติกรรมการเล่นอาจอ้างถึงพฤติกรรมเลียนแบบการกล่าวคำชมเชยเมื่อทำได้ดี การช่วยแก้ไขแนะนำเมื่อทำผิดที่เกิดขึ้นจากผู้ฝึกสอน ครู พ่อแม่ เพื่อน จะมีส่วนทำให้การเล่นกีฬาจะคงอยู่ต่อไป ในขณะที่พ่อแม่จะมีบทบาทกับเด็กอายุน้อยจนถึงกลางๆ และเพื่อนๆ จะเพิ่มบทบาทสำคัญขึ้นเรื่อยๆ เมื่อวัยเด็กตอนปลายจนถึงวัยรุ่น

การพัฒนาระบบการให้รางวัล และเป้าหมายที่เป็นมาตรฐาน(Development of a Standard of Goals) นักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายใน(Intrinsic/ Mastery) จะเลือกกีฬาที่ทำหายเพื่อใช้ในการปรับปรุงตนเอง และการใช้แรงเสริมจากคนอื่นเพื่อพยายามให้ตัวเองเก่งด้วยตัวของตัวเอง และเขาจะพัฒนาระบบการให้รางวัลและตั้งมาตรฐานของตัวเองจากปัจจัยและเงื่อนไขภายใน ส่วนนักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายนอก(Extrinsic/ Outcome) จะเลือกกีฬาที่ทำหายน้อยกว่าเพื่อชนะโดยเทียบกับคนอื่น การแรงเสริมจากคนอื่นเพื่อผลของการเล่นและพัฒนาระบบการให้รางวัล และเป้าหมายจากปัจจัยภายนอก การพัฒนาขั้นนี้เชื่อมโยงกับ “แหล่งข้อมูล” ที่มีอยู่ในกีฬาแต่ละประเภทและความชอบของแต่ละบุคคล เพื่อที่จะตัดสินความสามารถของตัวเอง

การรับรู้ในเรื่องความสามารถและการควบคุม(Perception of Competence and Control) ความสามารถในการรับรู้(Perception of Competence) เป็นโครงสร้างหลักของทฤษฎีแรงจูงใจ ระดับที่บุคคลรู้สึกว่าเขาสามารถทำได้ดีหรือไม่ เป็นตัวชี้วัดที่สำคัญมากต่อพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการเข้าร่วม ส่วนการรับรู้ในการควบคุม(Perception of Control) เป็นระดับที่แต่ละคนรู้สึกว่าเงื่อนไขภายนอกหรือภายในที่มีผลต่อการชนะหรือแพ้ของตนเอง

ความรู้สึกรัก(Affect or Emotion) เกิดจากการเล่นกีฬา ความรู้สึกที่ดีในการเล่นกีฬา ได้แก่ สนุก ร่าเริง ความรู้สึกในแง่ลบ ได้แก่ ความวิตกกังวล เศร้า และนักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายใน(Intrinsic/ Mastery) จะมีความรู้สึกในทางบวกต่อการเล่นกีฬา โดยเขาคำนึงว่าเล่นกีฬาเป็นกระบวนการเรียนรู้ทักษะทางกีฬา ส่วนนักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายนอก(Extrinsic/ Outcome) จะมีความรู้สึกทางบวก

ก็ต่อเมื่อนักกีฬาได้รับชัยชนะเท่านั้น ปัจจุบันนี้ไม่ค่อยได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยาการกีฬาเท่าใดนัก แต่ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นตัวกลางระหว่างการยอมรับตนเองกับแรงจูงใจ

พฤติกรรมแรงจูงใจ(Motivation Behavior) ในที่สุดแล้วเป้าหมายของการพัฒนาทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ การทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการเล่นที่คงอยู่ หัวข้อเรื่องแรงจูงใจจึงมีส่วนจำเป็นต่อการค้นหาวิธีที่จะเพิ่มการเล่นกีฬาที่คงที่ หัวข้อเรื่องแรงจูงใจจึงมีส่วนจำเป็นต่อการค้นหาวิธีที่จะเพิ่มการเล่นกีฬาให้มากขึ้น โดยผ่านแรงจูงใจภายใน การมุ่งพัฒนาทักษะให้เก่งและได้รับความสนุกสนานด้วย นักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายใน(Intrinsic/ Mastery) จะสนุกกับการเล่นกีฬา จะรู้สึกว่าการแข่งขันประสบความสำเร็จ เมื่อเขาสามารถพัฒนาตัวเองให้ถึงมาตรฐานของตัวเองที่ตั้งไว้ในกีฬานั้นๆ ส่วนนักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic/ Outcome) จะคิดถึงความสำเร็จก็ต่อเมื่อตัวเขาเป็นผู้ชนะในการแข่งขันเท่านั้น และพยายามรักษาระดับการยอมรับความสามารถเอาไว้ คนที่พ่ายแพ้และได้รับประสบการณ์ไม่ดี มีมักจะเลิกกลางคัน(Drop Out)

จากทฤษฎีดังกล่าวทั้งหมดนี้ จัดว่าเป็นทฤษฎีแรงจูงใจและเป็นทฤษฎีที่มีผลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลทั้งสิ้น แต่ละทฤษฎีจะมีพื้นฐานความเชื่อและ แนวความคิดที่แตกต่างกันออกไป การนำมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงต้องศึกษาในหลายๆ ทฤษฎีและวิเคราะห์แนวความคิดของแต่ละทฤษฎีให้เข้าใจ ส่วนการวิจัยของผู้วิจัยใช้ทฤษฎีของมาสโลว์ ผสมผสานกับทฤษฎีของมอร์เรย์ และนำไปวิเคราะห์เพื่อนำทฤษฎีมาใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ประเภทของแรงจูงใจ

แรงจูงใจไม่เพียงแต่กระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ต่างกันเท่านั้น แรงจูงใจยังเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความต้องการ หรือมีความโน้มเอียงที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมมุ่งจุดมุ่งหมายอีกด้วย ด้วยเหตุนี้ จึงมีผู้สนใจเกี่ยวกับแรงจูงใจเป็นอย่างมาก และได้พยายามจำแนกประเภทของแรงจูงใจไปตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ดังนี้

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

1. แรงจูงใจทางสรีรวิทยา(Physiological Motivation) แรงจูงใจด้านนี้เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการทางร่างกายทั้งหมด เพื่อให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้ เป็นความต้องการที่จำเป็นตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ ต้องการน้ำ อาหาร ต้องการพักผ่อนและปราศจากโรค เราสามารถวัดระดับความต้องการทางสรีระได้ จากการสังเกตพฤติกรรมการกระทำของคนเรา คือ จากความมากน้อยของการกระทำการเลือกทำ การได้ตอบสิ่งที่มาขัดขวาง

2. แรงจูงใจทางจิตวิทยา(Psychological Motivation) มีความสำคัญน้อยกว่าแรงจูงใจทางด้านสรีรวิทยา เพราะจำเป็นในการดำรงชีวิตน้อยกว่า แต่จะช่วยคนเราทางด้านจิตใจจะทำให้

สุขภาพจิตดีและสดชื่นแรงใจประเภทนี้ ได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็นและการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ความต้องการความรักและความเอาใจใส่ใกล้ชิดจากผู้อื่น

3. แรงจูงใจทางสังคมหรือแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้(Social Motivation) แรงจูงใจชนิดนี้มีจุดเริ่มต้นส่วนใหญ่มาจากประสบการณ์ทางสังคมในอดีตของบุคคล และจุดมุ่งหมายของแรงจูงใจชนิดนี้มีความสัมพันธ์กับการแสดงปฏิกิริยาของบุคคลอื่นๆ ที่มีต่อตัวเรา แรงจูงใจทางสังคมที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ได้แก่

3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(Achievement Motivation) เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ให้ดีและประสบความสำเร็จ ซึ่งได้รับการส่งเสริมตั้งแต่วัยเด็ก จากผลการศึกษาวิจัยพบว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างอิสระเป็นตัวของตัวเองฝึกหัดการช่วยเหลือตัวเองตามวัยจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความต้องการความสำเร็จในชีวิตสูงการฝึกหัดให้บุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจึงต้องเริ่มต้นจากครอบครัว

3.2 แรงจูงใจต่อความนับถือของตนเอง(Affiliative Motivation) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ต้องการความเอาใจใส่ต้องการความรักจากบุคคลอื่น

3.3 แรงจูงใจต่อความนับถือตนเอง(Self - Esteem Motivation) เป็นแรงจูงใจที่บุคคลปรารถนาเป็นที่ยอมรับของสังคม มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนโดยทั่วไปต้องการได้รับการยกย่องจากสังคม ซึ่งจะนำมาสู่ความนับถือตนเอง

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์(2530: 236) ได้แบ่งประเภทแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังของการแสดงออกของพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจภายใน(Intrinsic Motivation) เป็นภาวะที่บุคคลเห็นคุณค่าของกิจกรรมที่ดีทำด้วยความเต็มใจ โดยถือว่าการบรรลุในกิจกรรมนั้นๆ เป็นรางวัลอยู่แล้ว
2. แรงจูงใจภายนอก(Extrinsic Motivation) เป็นภาวะที่บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาเพราะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเร้า ไม่ได้ทำเพื่อความสำเร็จในสิ่งนั้นเลย เช่น การกระทำเพื่อต้องการรางวัล ตำแหน่งเกรด เป็นต้น

ถวิล เกื้อกุลวงศ์(2528: 94 – 114) ได้แบ่งแรงจูงใจตามลักษณะความต้องการต่างๆ ดังนี้

1. แรงจูงใจด้านความมั่นคงมักอยู่ในรูปของจิตสำนึกโดยจะเห็นจากการที่มนุษย์มีความต้องการความปลอดภัย ส่วนความมั่นคงในรูปของจิตใต้สำนึกนั้น เป็นสิ่งที่ได้พัฒนามาตั้งแต่เกิดโดยการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดที่จะทำให้เป็นคนที่มีความมั่นคงหรืออ่อนแอ
2. แรงจูงใจด้านสังคม เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงต้องมีการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกัน และกัน มีการอยู่ร่วมกันเพื่อจะได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม และได้รับการยกย่อง การที่บุคคลติดต่อสัมพันธ์กันนั้นมิใช่เพื่อมิตรภาพเพียงอย่างเดียว หากแต่ต้องให้ผู้อื่นยอมรับศรัทธาและเชื่อถือได้

3. แรงจูงใจด้านชื่อเสียงมีมากขึ้นในสังคมไทย โดยเฉพาะสังคมในระดับชนชั้นกลางความ ต้องการด้านชื่อเสียงเป็นการกำหนดขีดจำกัดของบุคคลอย่างหนึ่ง บุคคลบางคนจะมีความพึงพอใจกับชื่อเสียงในระดับเพื่อนหรือระดับชุมชน แต่บางคนอาจจะแสวงหาชื่อเสียงในระดับชาติหรือระดับโลก

4. แรงจูงใจด้านอำนาจถือเป็นศักยภาพแห่งอิทธิพลของบุคคล โดยการแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ อำนาจตามตำแหน่งและอำนาจส่วนตัว เช่น การที่บุคคลสามารถทำให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม เพราะตำแหน่ง ส่วนบุคคลซึ่งมีอิทธิพลโดยบุคลิกภาพและพฤติกรรมแสดงว่าเป็นผู้มีอำนาจส่วนตัวแต่ บุคคลบางประเภทเป็นเจ้าของอำนาจทั้ง 2 ประเภท คือ ทั้งอำนาจตามตำแหน่งและอำนาจส่วนตัว

5. แรงจูงใจด้านความสามารถ หมายถึง การควบคุมองค์ประกอบสิ่งแวดล้อมทั้งกายภาพและ สังคม ความรู้สึกด้านความสามารถนี้เกี่ยวข้องกับอย่างใกล้ชิดกับมโนทัศน์ ด้านความคาดหวังบุคคลจะมี ความสามารถหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับความสำเร็จและความล้มเหลวในอดีต ถ้าความสำเร็จอยู่เหนือความ ล้มเหลวแล้วจะทำให้มองโลกในทางลบ บุคคลที่มีความรู้สึกด้านความสามารถต่ำจะไม่มีแรงจูงใจที่จะ แสวงหาการทำนายใหม่ๆ หรือทำการเสี่ยง บุคคลพวกนี้จะปล่อยให้สิ่งแวดล้อมบังคับควบคุมมากกว่าที่ จะพยายามบังคับและควบคุมสิ่งแวดล้อม

6. แรงจูงใจด้านความสำเร็จ เป็นแรงจูงใจที่เด่นชัดของมนุษย์ที่สามารถแยกออกจากความ ต้องการด้านอื่นๆ ลักษณะอย่างหนึ่งของบุคคลที่มีแรงจูงใจด้านความสำเร็จจะมีความก้าวหน้าใน การทำงาน เพราะว่าจะเป็นผู้สร้างสรรค์ในงานสำเร็จ

7. แรงจูงใจด้านเงิน เป็นแรงจูงใจที่สลับซับซ้อนของมนุษย์ และสัมพันธ์กับความต้องการทุก ประเภททุกระดับคุณสมบัติที่เด่นชัดและสำคัญที่สุดของเงินคือ เป็นตัวแทนในการแลกเปลี่ยนสิ่งที่เงิน สามารถซื้อได้นั้นไม่ใช่ตัวเงินโดยตรงแต่เป็นคุณค่าของเงินตัวเงินนั้นไม่ได้มีความสำคัญแต่เป็นตัวแทน ของความต้องการใดๆ ที่บุคคลต้องการให้เป็นตัวแทน

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

1. แรงจูงใจเพื่อความอยู่รอด(Survival Motives) เป็นแรงจูงใจที่ช่วยให้คนเราสามารถ ดำรงชีวิตอยู่ได้ แรงจูงใจชนิดนี้มักจะสัมพันธ์กับสิ่งเบื้องต้นที่คนเราต้องการในชีวิต เช่น อาหาร น้ำ อากาศ และการขับถ่าย

2. แรงจูงใจทางสังคม(Social Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในสังคมอาจ ได้รับอิทธิพลโดยตรงจากสิ่งเร้าที่บุคคล หรือจากวัตถุที่มองเห็นได้ จับต้องได้ หรือมาจากภาวะทางสังคม ที่มองไม่เห็นก็ได้ เช่น การมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น การเป็นผู้นำ การสร้างมิตร เป็นต้น

3. แรงจูงใจเกี่ยวกับตนเอง(Self Motives) แรงจูงใจชนิดนี้ค่อนข้างจะซับซ้อน และผลักดันให้ คนเราพยายามปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้น เช่น แรงจูงใจที่เกี่ยวกับความสำเร็จในหน้าที่การงาน หรือ ความสำเร็จในชีวิต มีดังนี้

3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(Achievement Motives) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลมีความต้องการที่จะกระทำการต่างๆ ทั้งในหน้าที่การงาน และเรื่องราวส่วนตัวให้สำเร็จลุล่วงจากผลการวิจัยพบว่า พ่อแม่ที่แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงย่อมมีอิทธิพลที่จะทำให้เด็กเป็นผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงตามด้วย ทั้งนี้ เพราะพ่อแม่จะเอาใจใส่เกี่ยวกับการกระทำของเด็ก มาตั้งแต่เล็กๆ โดยการแสดงความรักใคร่ ตั้งมาตรฐานการกระทำในสิ่งต่างๆ ตลอดจนคอยกระตุ้นแนะนำให้กำลังใจแก่เด็กในการทำกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

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

3.2 แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ(Affiliation Motives) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับ เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนฝูง และได้รับความนิยมนจากบุคคลในกลุ่ม พัฒนาการของแรงจูงใจใฝ่สัมพันธจะเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะในครอบครัว ที่มีความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่น พ่อแม่ที่ไม่มีลักษณะการก้าวร้าว ข่มขู่ หรือครอบครัวที่ไม่มีการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นในพี่น้อง สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กเมื่อเติบโตขึ้นมา จะทำให้เป็นคนที่ทำอะไรเพื่อให้ผู้อื่นพอใจเสมอ

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธสูง

1. ชอบผูกมิตรใหม่
2. ชอบคบเพื่อนอย่างสนิทสนม
3. ชอบคบเพื่อนมาก ๆ
4. ชอบพูดถึงมิตรภาพ ความใกล้ชิดสนิทสนมที่มีต่อกัน
5. ชอบแสดงออกถึงอารมณ์ที่มีความละเอียดอ่อน เช่น เสียใจ เมื่อมีการพลัดพรากหรือ

หวานซึ่งเมื่ออยู่ใกล้กัน

6. แสดงออกถึงให้ความสนใจ และยกย่องผู้อื่น
7. จะเน้นถึงการได้รับความชื่นชมจากบุคคลอื่น
8. ชอบทำตนเป็นเพื่อนที่ซื่อสัตย์

3.3 แรงจูงใจใฝ่อำนาจ(Power Motivation) เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ต้องการที่จะมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น สามารถบงการผู้อื่นได้ พยายามกระทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ผู้อื่นอยู่ใต้อำนาจตน พัฒนาการของความต้อการที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่นอาจมาจากความรู้สึกที่ด้อยต่ำไม่ทัดเทียมผู้อื่น มีความรู้สึกที่ตนเอง“ขาด”ทั้งในด้านความเป็นอยู่ และฐานะทางสังคมเป็นความรู้สึกที่เรียกว่า“ปมด้อย”ซึ่งความรู้สึกชนิดนี้ยังมีมากเท่าไร ก็จะต้องพยายามสร้าง“ปมเด่น”โดยการแสดงความยิ่งใหญ่ ด้วยการก้าวร้าวออกมาเพื่อลบ“ปมด้อย”นั้น

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่อำนาจสูง

1. ชอบวางตนเป็นหัวหน้ากลุ่ม หรือแสดงอำนาจเหนือผู้อื่น
2. ชอบบงการ ชี้นำ บังคับ ควบคุมให้ผู้อื่นคิดหรือกระทำตาม
3. ชอบวางแผนทางการกระทำของกลุ่ม และแนวโน้มให้ผู้อื่นกระทำตาม
4. ชอบพูดถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่จะพูดในความหมายที่แฝงไว้ในลักษณะที่เหนือผู้อื่น
5. ชอบสัมพันธ์กับคนที่มาอ่อนน้อม ถ่อมตน หรือมาประจบสอพลอ
6. บางครั้งชอบการตัดสินใจกระทำการเสี่ยงภัยอย่างบ้าบิ่น
7. หลีกเลี่ยงการแสดงความรักอ่อนแอออกมาให้ปรากฏ
8. ชอบโต้เถียงกับผู้อื่นที่มีความคิดเห็นขัดแย้งกับตน

3.4 แรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าว(Aggression Motivation) เป็นแรงจูงใจชนิดหนึ่งที่มนุษย์แสดงออกโดยวาจาหรือท่าทาง เพื่อขจัดความคับข้องใจ หรือความโกรธที่เกิดขึ้น พฤติกรรมก้าวร้าวนี้ บางครั้งผู้แสดงออกโดยวาจาหรือท่าทาง เพื่อขจัดความคับข้องใจ หรือความโกรธที่เกิดขึ้น พฤติกรรมก้าวร้าวนี้ บางครั้งผู้แสดงออกจะพบว่า เมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวออกไปแล้ว จะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นลงไป พัฒนาการของความก้าวร้าวจะเริ่มเกิดตั้งแต่ในช่วง วัยเด็กโดยการเลียนแบบจากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิดที่อบรมเลี้ยงดู การที่บุคคลมีความก้าวร้าว หรือมีบุคลิกภาพแบบ“ถือตนเองเป็นใหญ่”(Authoritarian) นั้นเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่เข้มงวดกดขี่จนมากเกินไป ทำอะไรผิดนิดหน่อยก็จะถูกดุว่าเสียงดังทำให้เด็กเกิดความรู้สึกโกรธแค้น ขุ่นเคือง แต่เด็กก็ไม่กล้าแสดงอาการโต้ตอบโดยตรงแต่จะไปแสดงความก้าวร้าวออกมากับคนรอบข้าง โดยเฉพาะกับบุคคลที่ด้อยกว่า พฤติกรรมก้าวร้าวนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ยากที่จะหยุดได้ แต่เราสามารถแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวให้ลดลงได้ โดยผู้ใหญ่จะต้องพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่แสดงความก้าวร้าวเอาแต่ใจตนเอง ไม่ใช้คำพูดในเชิงขู่บังคับ แต่พยายามจะสร้างความสัมพันธ์กับเด็ก เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจ เชื่อใจว่า เราคือผู้ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำมิใช่ผู้ควบคุม หากกระทำได้นี้พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กก็จะลดลง

จากเอกสารที่ได้กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ประเภทของแรงจูงใจในแต่ละประเภทยังเป็นแรงจูงใจที่ทำให้มนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งสิ้น ส่วนการวิจัยของผู้วิจัยอยู่ในประเภทของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

องค์ประกอบที่มีผลต่อแรงจูงใจ

อาร์ พันธ์มณี(2534: 192 - 196) กล่าวว่า แรงจูงใจที่มีผลต่อการเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลเป็นอันมาก เพราะการที่บุคคลเกิดแรงจูงใจในการที่จะแสดงพฤติกรรม ย่อมจะทำให้พฤติกรรมหรือการเรียนรู้ในสิ่งนั้นๆ มีประสิทธิภาพและเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วมากกว่าบุคคลที่ไม่เกิดแรงจูงใจลักษณะของแรงจูงใจของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ธรรมชาติของแต่ละบุคคล ทุกคนมีธรรมชาติของตนแตกต่างจากคนอื่น หรือมีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1.1 แรงขับ แรงขับของบุคคลเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการเกิดพฤติกรรมแรงขับเป็นสภาวะที่เกิดจากความไม่สมดุลภายในร่างกายของมนุษย์ เช่น ความหิว ความกระหาย ความง่วงนอน เป็นต้น และแรงขับที่เกิดจากภายนอกร่างกาย เช่น การได้รับความเจ็บปวดจากสิ่งเร้าภายนอก สภาวะความกดดัน ทำให้เกิดความตึงเครียด

1.2 ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ หรือการแสดงพฤติกรรมความวิตกกังวลจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับประสบการณ์เพิ่มขึ้นย่อมเกิดความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น เด็กเล็กๆ จะไม่มีความกังวลใจ แต่จะมีความกลัว เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นความกลัวจะลดลง กลายเป็นความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นมาแทนที่

2. สถานการณ์ต่างๆ ในสิ่งแวดล้อม ย่อมจะส่งผลทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจ แตกต่างกันไปเป็นต้นว่า ส่งผลให้บุคคลสับสนวุ่นวายหรืออื่นๆ และวัฒนธรรมแต่ละสังคมย่อมจะส่งผลให้พัฒนาการของผู้เรียนแตกต่างกันด้วย ลักษณะสถานการณ์ต่างๆ ที่มีผลต่อแรงจูงใจได้แก่

2.1 การแข่งขัน หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่มีความปรารถนาจะเอาชนะผู้อื่น ต้องการทำให้ตนมีสภาพการณ์ดีขึ้น การแข่งขันลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ คือ การแข่งขันกับตนเอง เป็นการแข่งขันที่ทำให้ตนเองดีขึ้นด้วยความเต็มใจ และความต้องการของตนไม่มีใครมาบังคับ การแข่งขันกับบุคคลอื่น เป็นความรู้สึกที่ต้องการเอาชนะบุคคลอื่น ให้ตนอยู่เหนือกว่าบุคคลอื่น มักจะพยายามทำทุกวิถีทางให้ตนชนะผู้อื่น

2.2 ความร่วมมือ หมายถึง แรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับ แรงผลักดันทางสังคม มีพฤติกรรมแบบประนีประนอม ให้ความร่วมมือช่วยเหลือเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันเพื่อให้งานหรือพฤติกรรมที่มุ่งปรารถนาสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ฉะนั้น ความร่วมมือของบุคคลจึงจัดว่าเป็นแรงจูงใจที่สำคัญ ที่ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่างๆ ขึ้น

2.3 การตั้งจุดมุ่งหมาย คือ การที่บุคคลมีการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตไว้ มีผลทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ในบางครั้ง แม้จะมีการตั้งจุดมุ่งหมายไว้ บุคคลก็ไม่สามารถกระทำเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ได้ ด้วยเหตุนี้ การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตจึงเป็นแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ลักษณะของการตั้งจุดมุ่งหมายมี 2 ลักษณะ คือ

2.3.1 การตั้งจุดมุ่งหมายรวม เป็นจุดมุ่งหมายที่มักจะมีจุดมุ่งหมายย่อยๆ มาเกี่ยวข้องเช่น การตั้งจุดมุ่งหมายวิชาว่า จะเป็นนักวาดรูปที่มีชื่อเสียงของโลกแต่ขณะนี้อายุน้อย จึงมีเป้าหมายย่อยๆ หลายจุดมุ่งหมายมารวมกันคือ จะวาดรูปให้ชนะการแข่งขัน จะวาดรูปให้ได้รับการชมจากครู จะวาดรูปให้เพื่อนๆ ยอมรับ

2.3.2 การตั้งจุดมุ่งหมายระยะไกล เพื่อจุดหมายใดจุดหมายหนึ่งโดยเฉพาะ การตั้งจุดมุ่งหมายระยะไกลจะเกิดขึ้นกับคนที่มีวุฒิภาวะทางด้านสมองพอสมควรจะไม่เกิดในเด็ก

2.4 การตั้งความทะเยอทะยาน เป็นการตั้งความหวังสูงไว้ และมีความพยายามมุ่งมั่นอย่างมากที่จะทำให้สำเร็จการตั้งความหวังหรือเกิดความทะเยอทะยาน จึงเป็นแรงจูงใจที่ผลักดันให้เกิดพฤติกรรมขึ้น ถ้าบุคคลตั้งความทะเยอทะยานไว้สูงเกินความสามารถของตนเองจะทำให้บุคคลเกิดความล้มเหลวได้ง่าย ทำให้ไม่มีแรงจูงใจในการทำงานนั้นๆ หรือเกิดความท้อถอยหรือถ้าตั้งความหวังไว้ต่ำกว่าความสามารถ ก็ไม่มีแรงจูงใจพอที่จะกระทำเพราะว่าตนประสบความสำเร็จในงานนั้นๆ ง่ายเกินไป ความยากง่ายของงาน จะมีผลต่อแรงจูงใจ

จากเอกสารที่ได้กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า แรงจูงใจของมนุษย์ให้แต่ละคนนั้นจะมีองค์ประกอบเข้ามาเกี่ยวข้องเสมอ ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติของแต่ละบุคคลหรือสถานการณ์ต่างๆ ในสิ่งแวดล้อม การที่จะประสบความสำเร็จ จึงจำเป็นต้องศึกษาองค์ประกอบต่างๆ ให้เข้าใจ จึงจะสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายมากมายและมีความแตกต่างกันดังนี้

ซูตักต์ เวชแพคย์ (2519: 1) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายเพื่อช่วยการวางแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สมหวัง สมใจ(2520: 9) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายทุกส่วนมีความคล่องแคล่วว่องไวจึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมใน

การอดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน หรือชีวิตประจำวันซึ่งมักจะทำซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ(2525: 37) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อการแสดงออกซึ่งความสามารถและสวองามด้วยการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือเล่นกีฬา แต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันตามลักษณะของกิจกรรมนั้นๆ

จรรยาพร ธรณินทร์(2530: 13) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี โดยจะใช้กับกิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดิน วิ่งเหยาะหรือการฝึกนักกีฬา ที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย(2538: 3) กล่าวถึงการออกกำลังกายหมายถึงการกระทำใดๆ ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพหรือความสนุกสนาน เพื่อให้สังคมโดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือ มีกฎ กติกา การแข่งขันง่าย เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ สเต็ปแอโรบิก รำมวยจีน วายน้ำ ขี่จักรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เต้นบนลูกกลและอื่นๆ

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานและส่งเสริมให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง มีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

หลักของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ(2520: 21-21) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อนจะเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไป ให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย

2. ผู้ที่ป่วยหรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์

4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายออกแรงหรือทำงานมากกว่าปกติ เช่น การหายใจถี่ขึ้นหรือทำให้ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติเมื่อได้ออกกำลังกายจะทำให้เหนื่อยช้าและเมื่อหยุดออกกำลังกายจะทำให้หายเหนื่อยเร็ว

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย

7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำให้บริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือกลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สั่น ดึง มีประโยชน์น้อยมาก

9. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นของชีพจรหรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพ ถ้าจะให้ได้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

อนันต์ อัดชู(2520: 46) ได้เสนอว่าหลักเกณฑ์ของการออกกำลังกายนั้นควรจะเป็นกิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้นทำให้ร่างกายมีความเหนียวและแข็งแรงออกบ้างพอสมควร

จรินทร์ ธานีรัตน์(2529: 18) ได้เสนอข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือเป็นโรคหัวใจควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย และควรอยู่ในความดูแลของแพทย์

2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์อยู่เสมอเพื่อเป็นการป้องกันความผิดปกติในร่างกายที่อาจเกิดขึ้นได้

3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินไปหรือเบาจนเกินไปจนทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เป็นต้น

4. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

5. หายใจออกให้สัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรมในขณะที่ออกกำลังกาย

6. ฝึกออกกำลังกายเป็นช่วงๆ มีการพักระหว่างช่วงเพื่อพักผ่อนคลายความเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ

7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เข้มข้นเกินไป หรือลักษณะการออกกำลังกายที่ใช้ส่วนของกล้ามเนื้อ ความเครียดของเอ็น และกล้ามเนื้อ

8. ควรมีการบริหารร่างกายหลังจากที่ได้ออกกำลังกายไปแล้วเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และ ความเครียดของเอ็น

9. รู้จักตรวจสอบภาวะการออกกำลังกายของตนโดยการวัดชีพจรของตนเอง เช่นหลังจากการออกกำลังกายไปแล้วช่วงหนึ่งตรวจนับชีพจรได้อย่างไร และเมื่อมีการพักผ่อนแล้วอัตราชีพจรคืนสู่ปกติหลังจากออกกำลังกายไปแล้วช้าลง

10. เมื่อมีอายุเกินช่วง 30-35 ปีขึ้นไป ความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงลดลง ดังนั้น

การออกกำลังกายจึงมีขีดจำกัด ควรให้แพทย์ตรวจสุขภาพ และทดสอบความทนทานของร่างกายโดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เพื่อจะได้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของร่างกายของแต่ละบุคคล

เสก อักษรนุเคราะห์(2534: 134-135) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่าจะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอแต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น
4. วิธีออกกำลังกายให้อบอุ่นร่างกาย 5 นาที ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที และ ผ่อนคลายอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนๆ เดียวกันแต่ละเวลา อาจจะไม่เหมือนกันจะต้องเปลี่ยนไปตามอายุ และสภาพร่างกาย

จากเอกสารที่ได้กล่าวมาสรุปได้ว่า หลักของการออกกำลังกายนั้น ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆ ก่อนที่จะเลือกออกกำลังกายด้วยกิจกรรมหรือกีฬาชนิดใด ควรที่จะมีการเตรียมความพร้อมร่างกายโดยการใส่ชุดที่เหมาะสมมีการอบอุ่นร่างกาย สถานที่และเวลาในการออกกำลังกาย เพื่อที่จะออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

ประเภทของการออกกำลังกาย

อนงค์ บุญอศุลยรัตน์(2542: 21-23, 34-35) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายตามหลักวิธีการฝึกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก(Isometric) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งของกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกาย เช่น การดันกำแพง
2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค(Isotonic) เป็นการออกกำลังกายที่ต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัว หรือคลายตัวด้วย ได้แก่ การยกน้ำหนัก
3. การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก(Isokinetic) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ด้วยสิ่งประดิษฐ์เครื่องมือ

การออกกำลังกายที่ทันสมัยผนวกกับเครื่องคอมพิวเตอร์ ตัวอย่าง เช่น จักรยานสถิตไลน์ ซึ่งใช้คอมพิวเตอร์ควบคุมการทำงาน

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

5. การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจนหรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก(Aerobic Exercise) โดยการเผาผลาญพลังงานทั้งหมดจากไกลโคเจน และไขมัน โดยมีออกซิเจนจากการหายใจช่วยสันดาป ผลจะทำให้เกิดกรดแลคติกที่ทำให้เกิดการเมื่อยล้าน้อยกว่าแบบไม่ใช้ออกซิเจนสามารถออกกำลังกายได้นานเป็นชั่วโมง การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อม ตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพมี ดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลหรือเดินเร็วพอสมควร ในระยะแรกควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้นเป็น 1 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็นเพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินได้นานขึ้น การเดินนั้นจะเดินในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาด สวนสาธารณะ หรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพราะธรรมชาติของมนุษย์จะรู้จักการวิ่งตั้งแต่เด็กด้าบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ โดยใช้เวลา 5-10 นาทีก่อน หากรู้สึกเหนื่อยมาก ควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่นควรว่ายน้ำได้ระยะ 300 เมตรติดต่อกันภายใน 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและกีฬาอื่นๆ คือไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้น ควรจะเริ่มจากการว่ายน้ำช้าๆ ก่อน คือ ว่ายน้ำระยะ 100 เมตรแล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำระยะ 500 เมตร พัก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตรเมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

จากเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่า หลักสำคัญของการเลือกประเภทของการออกกำลังกายนั้นเราต้องคำนึงถึงในแต่ละเรื่องให้ละเอียด เช่น ความเหมาะสมของวัย และสภาพร่างกายของเรา เพื่อที่จะทำให้สามารถเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเราได้

ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ร่างกายเกิดพัฒนาการด้านต่างๆ ในร่างกายมนุษย์มีการเจริญเติบโตตลอดเวลา หากพันวัยของการเจริญเติบโตไปแล้วการออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ(2525: 3) ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายโดยกล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ความดันและไขมันเลือดลดลง อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานได้ดี เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ สามารถประกอบกิจกรรมหรืองานต่างๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลายาวนาน

การออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่งอาหาร เมื่อร่างกายต้องการอาหารและต้องการการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกิดจากวัยชราได้หลายอย่าง เช่น อาการเมื่อย ท้องผูก ตลอดจนมีการรู้สึกวิงเวียน หน้ามืด เพราะการไหลเวียนของโลหิตไม่เพียงพอในทุกๆ วัย การออกกำลังกายในที่โล่งแจ้งจะช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บป่วย สุขภาพดีแข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้กลไกของร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ผนังของหัวใจหนาขึ้นขยายตัวได้มาก สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้นทำให้มีเม็ดเลือดมากขึ้น หลอดเลือดมีการยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้ปลอดภัยและขยายตัวได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน ต่อมาไรท์จะถูกกระตุ้นให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอ ร่างกายจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่าระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น เม็ดเลือดขาวจะเพิ่มปริมาณทำให้ภูมิต้านทานโรค ลดความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ตลอดจนลดความอ้วน เสริมสร้างทรวดทรงให้งดงามสมส่วน ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้นทำให้เป็นบุคคล ที่มีสุขภาพดีสามารถดำรงชีวิตและประกอบกิจการงานต่างๆ ได้อย่างราบรื่น อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ

อวย เกตุสิงห์(2525: 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้นขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้นและมีกำลังการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ปลอดภัย ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5. ต่อมาร่างกายจะถูกกระตุ้นให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ช่วยทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องตัว ความอ่อนตัว ความเร็ว ระบบการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ และยังสามารถทำให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้อีกด้วย

ประวัติจังหวัดสตูล

ประวัติความเป็นมาของจังหวัดสตูลในสมัยก่อนกรุงศรีอยุธยา และในสมัยกรุงศรีอยุธยาไม่ปรากฏหลักฐานกล่าวไว้ ณ ที่ใด สันนิษฐานว่าในสมัยนั้น ไม่มีเมืองสตูล คงมีแต่หมู่บ้านเล็ก ๆ กระจายอยู่ตามที่ราบชายฝั่งทะเล ในสมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์ สตูลเป็นเพียงตำบลหนึ่งในเขตเมืองไทรบุรี ฉะนั้นประวัติความเป็นมาของจังหวัดสตูล จึงเกี่ยวข้องกับเรื่องราวของเมืองไทรบุรี ดังปรากฏในหนังสือพระราชพงศาวดารกรุงรัตนโกสินทร์ รัชกาลที่ 2 ว่า "ตามเนื้อความที่ปรากฏดังกล่าวมาแล้ว ทำให้เห็นว่าในเวลานั้น พวกเมืองไทรเห็นจะแตกแยกกันเป็นสองพวก คือ พวกเจ้าพระยาไทรปะแงรันพวกหนึ่ง และพวกพระยาอภัยนุราชคงจะนับน้อมฝากตัวกับเมืองนครศรีธรรมราช โดยเฉพาะเมื่อพระยาอภัยนุราชได้มาเป็นผู้ว่าราชการเมืองสตูล ซึ่งเขตแดนติดต่อกับเมืองนครศรีธรรมราช พวกเมืองสตูลคงจะมาพึ่งบังคับบัญชาสนิทสนมข้างเมืองนครศรีธรรมราชมากกว่าเมืองไทร แต่พระยาอภัยนุราชว่าราชการเมืองสตูลได้เพียง 2 ปี ก็ถึงแก่อนิจกรรม ผู้ใดจะได้ว่าราชการเมืองสตูล ต่อมาในขั้นนั้นหาพบจดหมายเหตุไม่ แต่พิเคราะห์ความตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายหลัง เข้าใจว่าเชื้อพระวงศ์ของพระอภัยนุราช (ปัดู) คงจะได้ว่าราชการเมืองสตูลและพึ่งบังคับบัญชาสนิทสนมกับเมืองนครศรีธรรมราชอย่างครั้งพระยาอภัยนุราชหรือยิ่งกว่านั้น"

เรื่องเกี่ยวกับเมืองสตูลยังปรากฏในหนังสือพงศาวดารเมืองสงขลา แต่ข้อความที่ปรากฏบางตอนเกี่ยวกับชื่อผู้ว่าราชการเมืองสตูล ไม่ตรงกับพระราชพงศาวดารกรุงรัตนโกสินทร์ รัชกาลที่ 3 ประวัติเกี่ยวกับเมืองสตูลในการจัดรูปแบบการปกครองเมือง ตามระบอบมณฑลเทศาภิบาลว่า ในปี พ.ศ. 2440 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้รักษาเมืองไทรบุรี เมืองเปอรลิส และเมืองสตูลเป็นมณฑลเทศาภิบาลเรียกว่า "มณฑลไทรบุรี" โปรดเกล้าฯ ให้เจ้าพระยาไทรบุรีรามภักดี เจ้าพระยาไทรบุรี (อับดุลฮามิด) เป็นข้าราชการเทศาภิบาลมณฑลไทรบุรี เมืองสตูลได้แยกจากเมืองไทรบุรีอย่างเด็ดขาด ตามหนังสือสัญญาไทยกับอังกฤษเรื่องปักปันเขตแดนระหว่างไทยกับสหพันธรัฐมาลายู ซึ่งลงนามกันที่กรุงเทพฯ

เมื่อวันที่ 10 มีนาคม ร.ศ.127(พ.ศ. 2452)จากหนังสือสัญญานี้ทำให้ไทรบุรีและเปอร์ลิสตกเป็นของอังกฤษส่วนสตูลคงเป็นของไทยสืบมาจนถึงปัจจุบัน

ในปีพุทธศักราช 2475 ประเทศไทยเปลี่ยนแปลงการปกครองเป็นระบอบประชาธิปไตย เมืองสตูลก็มีฐานะยกเป็นจังหวัดหนึ่งอยู่ในราชอาณาจักรไทยสืบต่อมาจนถึงกระทั่งทุกวันนี้

คำว่า"สตูล" มาจากคำภาษามลายูว่า "สโตย" แปลว่ากระท้อน อันเป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่ขึ้นอยู่ชุกชุมในท้องที่เมืองนี้ซึ่งต่อมาได้รับการตั้งสมญานามเป็นภาษามลายูว่า"นครสโตยมาบังสการา (Negeri Setoi Mumbang Segara) " หรือแปลเป็นภาษาไทยว่า สตูล เมืองแห่งพระสมุทรเทวา ดังนั้น "ตราพระสมุทรเทวา"จึงกลายเป็นตราหรือสัญลักษณ์ของจังหวัดมาตราบเท่าทุกวันนี้

จังหวัดสตูลแม้จะอยู่รวมกับไทรบุรีในระยะเริ่มแรกก็ตามแต่จังหวัดสตูลก็เป็นจังหวัดที่มีดินแดนรวมอยู่ในประเทศไทยตลอดมา ระยะแรก ๆ จังหวัดสตูล แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 2 อำเภอ กับ 1 กิ่งอำเภอ คือ อำเภอมำบัง อำเภอทุ่งหว้า และกิ่งอำเภอละงู ซึ่งอยู่ในการปกครองของอำเภอทุ่งหว้า ต่อมาปี พ.ศ. 2482 ได้เปลี่ยนชื่ออำเภอมำบังเป็นอำเภอเมืองสตูล สำหรับอำเภอทุ่งหว้า ซึ่งในสมัยก่อนนั้นเจริญรุ่งเรืองมากมีเรือกลไฟจากต่างประเทศติดต่อไปมาค้าขายและรับส่งสินค้าเป็นประจำ สินค้าสำคัญของอำเภอทุ่งหว้า คือ "พริกไทย" เป็นที่รู้จักเรียกตามกันในหมู่ชาวต่างประเทศว่า "อำเภอสุไหวฮูเป " ต่อมาเมื่อประมาณปี พ.ศ. 2457 การปลูกพริกไทยของอำเภอทุ่งหว้าได้ลดปริมาณลง ชาวต่างประเทศที่เข้ามาทำการค้าขายต่างพากันอพยพกลับไปยังต่างประเทศราษฎรในท้องที่ก็พากันอพยพไปหาทำเลทำมาหากินในท้องที่อื่นกันมากโดยเฉพาะได้ย้ายไปตั้งหลักแหล่งที่กิ่งอำเภอละงูมากขึ้นทำให้ท้องที่กิ่งอำเภอละงูเจริญขึ้นอย่างรวดเร็วและในทางกลับกันทำให้อำเภอทุ่งหว้าซบเซาครั้งถึงพ.ศ. 2473 ทางราชการพิจารณาเห็นว่ากิ่งอำเภอละงูเจริญขึ้นมีประชากรอาศัยอยู่หนาแน่นกว่าอำเภอทุ่งหว้า จึงได้ประกาศยกฐานะกิ่งอำเภอละงูเป็นอำเภอเรียกอำเภอละงูและยุบอำเภอทุ่งหว้าเดิมเป็นกิ่งอำเภอทุ่งหว้า เรียกว่า กิ่งอำเภอทุ่งหว้า ขึ้นอยู่ในการปกครองของอำเภอละงู ต่อมาในปี พ.ศ. 2516 กิ่งอำเภอทุ่งหว้าจึงได้รับสถานะเดิมกลับคืนมาเป็นอำเภอทุ่งหว้า

ปัจจุบันจังหวัดสตูล แบ่งการปกครองออกเป็น 7 อำเภอ คือ อำเภอเมืองสตูล อำเภอละงู อำเภอควนกาหลงอำเภอทุ่งหว้า อำเภอควนโดน อำเภอท่าแพ อำเภอมะนัง สรุปได้ว่า การออกกำลังกายของประชาชนในแต่ละอำเภอโดยส่วนใหญ่จะเป็นการออกกำลังกายแบบง่ายๆ โดยไม่ใช้อุปกรณ์มากมาย เพราะเพื่อที่จะสะดวกต่อการออกกำลังกาย และ แหล่งที่ศึกษาคือ สนามกีฬาต่างๆ ในอำเภอเมืองสตูล เพราะในอำเภอเมืองเป็นอำเภอที่มีสนามกีฬาและประชาชนมาออกกำลังกายมากที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

อมอเรสและฮอร์น (ลูติมา เมืองจันทร์. 2553: อ้างอิงจาก Amorase & Horn. 1995: 20) ได้ทำการทดสอบแรงจูงใจภายในในระยะยาวของนักกีฬาวิทยาลัยปีแรก โดยศึกษาประเด็นความสัมพันธ์

ระหว่างพฤติกรรมของโค้ช และสถานภาพทางการศึกษา โดยมีจุดประสงค์เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมของโค้ชและสถานภาพการศึกษาสามารถทำนายความเปลี่ยนแปลงแรงงูใจภายในของนักกีฬาวิทยาลัยปีแรกได้หรือไม่ แบบสอบถามได้ดำเนินการทั้งก่อนและหลังฤดูกาลแข่งขันกับนักกีฬา จำนวน 76 คน ผลวิเคราะห์พบว่า ลักษณะการโค้ชแบบเผด็จการ พร้อมทั้งมีพฤติกรรมตอบสนองของรุนแรงมีผลสนับสนุนอย่างมาก ที่ทำให้แรงงูใจภายในลดลง และสถานภาพทางการศึกษาไม่มีผลต่อแรงงูใจภายใน

ลูธและ กิลล์ (จิรวรรณ นุชอร่ามเนตร. 2551: อ้างอิงจาก Lu; & Gill. 1996) ได้ศึกษาเรื่องแรงงูใจในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับนักเรียนในประเทศไต้หวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจถึงเหตุผลโดยทั่วๆ ไปของนักกีฬาระดับเยาวชนของประเทศไต้หวัน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาระดับนักเรียนจำนวน 542 คน มีอายุตั้งแต่ 15-25 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามการการวัดแรงงูใจ ผลการวิจัยพบว่า

เหตุผลที่สำคัญที่สุดที่นักกีฬาระดับนักเรียนของไต้หวันเลือกเล่นกีฬา คือ เพื่อความสนุกสนาน ความชอบในกีฬา เพื่อสร้างความกดดันให้กับตนเอง เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีเหตุผลอื่นๆ อีก เช่น เรื่องของปัญหาทางด้านสุขภาพ ได้แก่ การบาดเจ็บ ความเจ็บป่วย ความไร้สมรรถภาพทางกาย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเหตุผลอีกอย่างหนึ่ง คือ เรื่องรางวัลทุนการศึกษาโอกาสในการเรียนและการทำงานที่ดีกว่า เหตุผลอื่นที่สำรวจและวิเคราะห์ออกมา คือ ความแตกต่างขั้นพื้นฐานของนักกีฬา ในเรื่องของ เพศ อายุ ทักษะพื้นฐาน การให้ความสำคัญในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ผลจากการวิเคราะห์ปรากฏว่าเรื่องของเพศและอายุ เมื่อนำเอาแรงงูใจของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิงมาเปรียบเทียบปรากฏว่า นักกีฬาชายจะมีแรงงูใจภายในมากกว่านักกีฬาหญิง ในขณะที่นักกีฬาหญิงที่มีอายุเกิน 23 ปีมีแรงงูใจภายในมากกว่านักกีฬาที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี

ทิโม(ปริญญา มั่นประเสริฐ. 2552: อ้างอิงจาก Timo. 2002) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงแรงงูใจการออกกำลังกายเป้าหมายและความสามารถทางการกีฬา ของนักเรียนอันมีผลมาจากการปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน การวิเคราะห์แรงงูใจในการออกกำลังกาย การหล่อหลอมการเป้าหมาย และความสามารถทางการกีฬาของนักเรียนที่ได้รับการมอบหมายหรือเพิ่มกิจกรรมระหว่างชั้นเรียนพลศึกษานอกจากนี้ยังมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาและการจัดทำเอกสารสำหรับโปรแกรมที่จะใช้ในการทดลอง (INTERVENTION) โดยวิธีการนี้ประกอบด้วยการประชุมครูในแต่ละสัปดาห์ กลุ่มทดลองนักเรียนเกรด 9 จำนวน 178 คน สอนโดยครู 4 คน กลุ่มควบคุมมีนักเรียนจำนวน 259 คน สอนโดยครู 5 คน การศึกษานี้เป็นแบบกึ่งการทดลอง ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามที่เป็นภาษาฟินแลนด์เกี่ยวกับแรงงูใจทางการกีฬา แบบสอบถามความสามารถทางการกีฬา (ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแบบสอบถาม PSPP) และแบบสอบถามการรับรู้ความสำเร็จ CFA การวิเคราะห์แบบสอบถาม พบว่า แบบสอบถามทั้ง 3 แบบเชื่อถือได้

จากการวิเคราะห์ ANOVA พบว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีการเพิ่มแรงงูใจน้อยที่สุด ขณะที่กลุ่มควบคุมมีระดับของแรงงูใจลดลง นอกจากนี้หลังจากการปรับระดับความแตกต่างใน

ตอนต้น นักเรียนกลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่ามีเป้าหมายที่เกี่ยวกับงานมากกว่า กลุ่มควบคุมมีการลดเรื่องของการกดดันจากรายงานของ (External Regulation) พบว่ามีการลดลงในกลุ่มทดลองเล็กน้อย ขณะที่มีการเพิ่มขึ้นในกลุ่มควบคุม สำหรับกลุ่มทดลองระหว่างเด็กชายกับเด็กหญิง การขาดแรงจูงใจลดลงน้อยที่สุด เด็กชายในกลุ่มควบคุมขาดแรงจูงใจเพิ่มขึ้นปานกลาง ขณะที่เด็กหญิงขาดแรงจูงใจลดลงเล็กน้อย ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าครูผู้สอนมีผลต่อแรงจูงใจของนักเรียน หากให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผลศึกษา และผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสอนที่เพิ่มบรรยากาศมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ผลศึกษานั้นเหมาะที่จะนำมาใช้

ซัลกูเอโร และคณะ (Salguero ; etal. 2004: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและการรับรู้ความสามารถทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำชาวสเปน จำนวน 428 คน ประกอบด้วยนักกีฬาชาย 204 คน และนักกีฬาหญิง 224 คน อายุระหว่าง 8- 22 ปี แบ่งการรับรู้ความสามารถของนักกีฬาคือออกเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำ กลาง และสูง โดยใช้แบบสอบถามแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม (The Participation Motivation Inventory; PMI) มีจำนวนข้อคำถามที่เป็นเหตุผลสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 32 ข้อ แต่ละข้อให้คะแนนแบบประเมินค่า 3 ระดับ ดังนี้ ระดับ 3 เท่ากับ สำคัญ ระดับ 2 เท่ากับ มีความสำคัญบ้าง และ ระดับ 1 เท่ากับ ไม่สำคัญ โดยแบบสอบถามนี้ถูกแบ่งออกเป็น 7 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านความสนุกหรือสัมพันธภาพ ด้านการแข่งขันหรือทักษะ ด้านบุคคลอื่นๆ ที่มีความสำคัญกับตัวเอง ด้านการเข้าร่วมกับสมาชิก (Affiliation) ด้านสถานภาพ (Status) ด้านการปลดปล่อยพลังงาน และแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถทางกาย (The Perceived Physical Ability Scale; PPA) จำนวน 10 ข้อ มี 6 ระดับคือ เห็นด้วยมากที่สุด จนถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด ผลการศึกษาพบว่า

ปัจจัยด้านการแข่งขันหรือทักษะมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุดในทุกกลุ่ม (ระดับของการรับรู้) รองลงมาเป็นด้านเพื่อสุขภาพ นักกีฬาที่มีการรับรู้ความสามารถระดับสูงมีค่าเฉลี่ยของ PPA สูงกว่ากลุ่มที่อยู่ระดับกลางและระดับต่ำในทุกด้านของแรงจูงใจ และพบความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำระหว่างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกับการรับรู้ความสามารถทางกายของนักกีฬา 6 ด้าน ยกเว้นด้านความสนุกหรือด้านสัมพันธภาพ แรงจูงใจระหว่างชายกับหญิงมีความแตกต่างในด้านเพื่อความสนุกหรือสัมพันธภาพ ด้านบุคคลอื่นๆ ที่มีความสำคัญกับตัวเอง และด้านสถานภาพ

โคเฮน - แมนส์ฟิลด์, จิสกา เอส. มาร์ค, มาร์เซีย และเจอร์ราดนิค, แจ็ค เอ็ม (Cohen – Mansfield; etal. 2003: 242-253) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอุปสรรคและแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 74 – 85 ปีโดยการทดสอบผู้เข้าร่วมจำนวน 324 คน โดยใช้แบบทดสอบถามเรื่องสุขภาพ ซึ่งมีคำถามเกี่ยวกับอุปสรรคและแรงจูงใจที่เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย จากนั้นพิจารณาวิธีการในการทำงาน อุปสรรคและแรงจูงใจเป็นตัวแปรที่สำคัญมาก รวมทั้งการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุพบว่าความจำเป็นสำหรับแต่ละบุคคลเป็นสิ่งที่ครอบคลุมอยู่ในการศึกษาสำหรับการนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกาย ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย เพื่อให้มีผลกระทบน้อยลงและอธิบาย

ถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความเข้าใจในอุปสรรคและแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนา

เจนนิเฟอร์ (Jennifer. 2005: 839) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบแรงจูงใจภายในระหว่างนักกีฬาระดับเยาวชน 2 กลุ่มผลการศึกษาพบว่าสำหรับตัวบุคคลแล้ว เพื่อที่จะเรียนรู้และปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวใหม่ ซึ่งคาดหวังไว้ว่า พวกเขาจะไม่เพียงแต่บรรลุระดับของความเข้าใจเฉพาะด้าน เช่น กระบวนการรับรู้ แต่พวกเขาจะยังต้องทำนุบำรุง รักษาระดับความสนใจหรือความกระตือรือร้น การศึกษาเปรียบเทียบที่ได้รับการออกแบบมาเพื่อประเมินผลกระทบของคำสั่งในเรื่องแรงจูงใจภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การศึกษานี้ได้ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลอันดับรองลงมาเพื่อกำหนดว่าแรงจูงใจภายใน ที่ได้มาจากแบบสอบถามที่มีพื้นฐานทางด้านทัศนคติที่แตกต่างกันในกลุ่มของผู้เล่นสอกกี้น้อยที่ได้รับการฝึกสอนถึงเรื่องมโนคติ (ความคิด) และยอมให้มีการตรวจเช็คร่างกายหรือไม่ แม้ว่าผลลัพธ์ต่างๆ ได้บ่งชี้ว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในส่วนแรงจูงใจภายในระหว่างสองกลุ่มดังกล่าว นักวิจัยได้แนะนำว่า การศึกษาวิจัยต่างๆ ในอนาคตควรจะพิจารณามุมมองที่ต่างกันมากขึ้น และอิทธิพลต่างๆ ที่มี ซึ่งบางอย่างก็รวมถึง พลังงานของทีม ตารางการเล่นและการฝึกซ้อม จำนวนของเวลาที่ใช้เล่น วิธีการของคำสั่ง เช่นเดียวกับ โครงสร้างต่างๆ ทางจิตวิทยา เช่น ความคิดที่สะท้อนตนเองการบรรลุนิติภาวะด้านการรับรู้ อายุ เรื่องราวต่างๆ ทางสังคม

งานวิจัยในประเทศ

दनัย ยาทอม(2538: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาว่ายน้ำของนักกีฬาหญิงพบว่า การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาว่ายน้ำของนักกีฬาหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาน้ำหนักที่จัดการแข่งขันขึ้นโดยสมาคมกีฬาน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย และรายการแข่งขันระดับนานาชาติที่ประเทศไทยส่งเข้าร่วมการแข่งขันประจำปี พ.ศ.2537 เป็นนักกีฬาระดับเยาวชน 70 คน ระดับประชาชน 82 คน และระดับทีมชาติ 9 คน รวมทั้งสิ้น 161 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงระดับเยาวชนมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ระดับมาก 4 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต และด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ส่วนแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย มี 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

2. นักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงระดับประชาชนมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ระดับมาก 4 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ส่วนแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย มี 3 ด้าน

3. ตามลำดับ คือ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านความรักความถนัดและความสนใจ

4. นักกีฬาว่ายน้ำนักหญิงทีมชาติมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ส่วนแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย มี 1 ด้าน คือ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ

สุริย์ พันธรัชน์ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬากีฬาจักรยานเสือภูเขา การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬากีฬาจักรยานเสือภูเขา ประชากรเป็นนักกีฬาจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬากีฬาจักรยานเสือภูเขาที่จัดการแข่งขันขึ้นโดยสถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี โดยความร่วมมือของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพ และสมาคมจักรยานสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ประจำปี พ.ศ. 2541 ซึ่งเป็นนักกีฬาระดับอายุไม่เกิน 18 ปี 165 คน ระดับอายุทั่วไป 238 คน รวมทั้งสิ้น 403 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธี การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

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

2. นักกีฬาจักรยานเสือภูเขาในระดับอายุไม่เกิน 18 ปี มีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านความรักและความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

3. นักกีฬาจักรยานเสือภูเขาในระดับอายุทั่วไปมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

ประเชิญ รอดบ้านเกาะ(2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง ความมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อที่จัดขึ้น โดยสมาคมเซปักตะกร้อแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 110 คน การกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 50 คน กรมพลศึกษา จำนวน 60 คน และรายการอื่นๆ ในเขต

กรุงเทพฯและปริมณฑล จำนวน 30 คน รวมทั้งหมด 250 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยวิธีตอบแบบสอบถาม

ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงมีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ดังนี้ ด้านสุขภาพและอนามัย ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 65.2 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 24.8 อยู่ในระดับมาก

ด้านรายได้และผลประโยชน์ ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 24.8 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 24.8 อยู่ในระดับมาก

ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 30.4 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 32.8 อยู่ในระดับมาก

ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 31.6 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 36.4 อยู่ในระดับมาก

ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โดยรวมมีค่าร้อยละ 32.8 อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าร้อยละ 48.2 อยู่ในระดับมาก

กนกวรรณ สารจันทร์(2545: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอลของนักกีฬาซอฟท์บอล ในการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2545 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลชาย จำนวน 130 คน และเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลหญิง จำนวน 104 คน รวม 234 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาซอฟท์บอลชาย มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอล ระดับมากที่สุด 3 ด้านตามลำดับ คือ ความรักความถนัดและความสนใจ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านรายได้และผลประโยชน์ มีแรงจูงใจในระดับมาก คือ ด้านสุขภาพอนามัย มีแรงจูงใจในระดับปานกลางคือ ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต

2. นักกีฬาซอฟท์บอลหญิง มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาซอฟท์บอล ระดับมากที่สุด 2 ด้านตามลำดับ คือ ด้านสุขภาพอนามัย และความรักความถนัดและความสนใจ มีแรงจูงใจในระดับปานกลาง 3 ด้าน คือ ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคตด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านรายได้และผลประโยชน์

ภาณุพันธ์ คุ่มวงศ์ดี(2546: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของนักฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ เป็นนักฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬานักเรียน สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาประจำปี 2546 จำนวน 12 ทีม 216 คน โดยการสามแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการ

เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและเก็บข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที่ และสถิติเอฟ ผลการศึกษาพบว่า

1. แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของนักฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี มีแรงจูงใจภายในมากกว่าภายนอก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.78 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.22

2. แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของนักฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี ระหว่างตัวจริงกับตัวสำรอง ไม่แตกต่างกัน

3. แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของนักฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี ระหว่างทีมที่มีเป้าหมายในการแข่งขันต่างกัน มีแรงจูงใจไม่แตกต่างกัน แต่แรงจูงใจในด้านความเชี่ยวชาญแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของนักฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี ระหว่างทีมที่มีจุดมุ่งหมายในการเล่นฟุตบอลต่างกัน มีแรงจูงใจไม่แตกต่างกัน แต่แรงจูงใจในด้านความเชี่ยวชาญแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ธงชัย บุสสี(2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี ในด้านสุขภาพและอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุชายและหญิงที่มาออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะในสนามกีฬาของอำเภอต่างๆ ของจังหวัดสระบุรี จำนวน 600 คนโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน(Multi – Stage Random Sampling) มา 10 อำเภอๆ ละ 60 คน โดยแยกเพศชาย อำเภอละ 30 คน และเพศหญิงอำเภอละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .89 เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้วจากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิง มีแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมาก ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม อยู่ในระดับน้อยที่สุด

2. ผู้สูงอายุ อาชีพข้าราชการบำนาญและพนักงานและประกอบอาชีพส่วนตัวทั้งเพศชายและเพศหญิง มีแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมาก ด้านรายได้และผลประโยชน์และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม อยู่ในระดับน้อยที่สุด

3. ผู้สูงอายุ ที่มีวุฒิการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และวุฒิการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิง มีแรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมาก ด้านรายได้และผลประโยชน์ และด้านเกียรติยศชื่อเสียงและสังคม อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ประยุทธ์ แก้วสุข(2548: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบแรงจูงใจในการเลือกฝึกกีฬาทะกร้อของนักเรียนหญิงช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 3 ที่เลือกฝึกกีฬาทะกร้อ จำนวน 234 คน ผลการศึกษาพบว่า

ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจนักเรียนหญิงที่เลือกฝึกกีฬาทะกร้อมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.52 รองลงมา คือ ระดับน้อย ร้อยละ 20.98 ระดับมาก ร้อยละ 19.66 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 14.79 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 7.05

ด้านสุขภาพและอนามัยนักเรียนหญิงที่เลือกฝึกกีฬาทะกร้อมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.37 รองลงมา คือ ระดับมาก ร้อยละ 18.75 ระดับน้อย ร้อยละ 17.79 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 14.58 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 9.15

ด้านรายได้และผลประโยชน์ นักเรียนหญิงที่เลือกฝึกกีฬาทะกร้อมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.24 รองลงมา คือ ระดับมาก ร้อยละ 19.87 ระดับน้อย ร้อยละ 14.96 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 13.35 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 10.58

ด้านเกียรติยศชื่อเสียงนักเรียนหญิงที่เลือกฝึกกีฬาทะกร้อมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.80 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 21.12 ระดับน้อย ร้อยละ 15.14 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 12.39 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 11.54

ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคตนักเรียนหญิงที่เลือกฝึกกีฬาทะกร้อมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.63 รองลงมาคือ ระดับน้อย ร้อยละ 15.08 ระดับปานกลาง ร้อยละ 13.98 ระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 13.49 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 12.82

จากการศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้ความคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจและได้แนวคิดที่จะศึกษาแรงจูงใจในด้านต่างๆ คือ ด้านความรักและความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านชื่อเสียงและสังคม

บทที่3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาต่างๆ ทั้ง 5 แห่ง ได้แก่

1. สนามกีฬารักษกิจประการ ประมาณ 190 คน
2. สนามกีฬากลาง ประมาณ 110 คน
3. สนามกีฬาโรงเรียนพินานพิทยาสรรค์ ประมาณ 220 คน
4. สนามกีฬาเทศบาลเมืองสตูล ประมาณ 130 คน
5. สนามกีฬาโรงเรียนสตูลวิทยา ประมาณ 160 คน

จำนวนประมาณ 810 คน เป็นเพศชายประมาณ 440 คน เพศหญิงประมาณ 370 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาต่าง ๆ ของจังหวัดสตูล จำนวน 810 คน โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ เครจซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie & Morgan) ที่ขนาดประชากรประมาณ 810 คนได้กลุ่มตัวอย่าง 265 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 300 คนโดยแยกเป็นเพศชาย 160 คน และ เพศหญิง 140 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จากประชากรที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาทั้ง 5 แห่ง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าปัจจัยต่างๆ ที่เป็นแรงจูงใจโดยศึกษาจากตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แรงจูงใจ ศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษา และจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา
2. ศึกษาหาข้อมูลเบื้องต้นจากการพูดคุยกับผู้ที่มาออกกำลังกายในจังหวัดสตูล

3. นำข้อมูลจากการศึกษามาวิเคราะห์ตามทฤษฎีแรงจูงใจ จากนั้นนำมาสร้างแบบสอบถาม โดยแยกลักษณะของแรงจูงใจออกเป็น 4 ด้าน

- 3.1. ด้านความรักและความถนัดและความสนใจ
- 3.2. ด้านสุขภาพและอนามัย
- 3.3. ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง
- 3.4. ด้านชื่อเสียงและสังคม

4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาปรีกษา ประธานกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ตรวจแบบสอบถาม

5. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน(รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) ตรวจสอบเพื่อพิจารณาหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหาทั้งฉบับ

6. นำแบบสอบถามที่ได้จากการตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญไปให้ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

7. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงสร้างมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) โดยกำหนดค่าคะแนนไว้ดังนี้

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

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนน (Mean: $\bar{X}$) ผู้วิจัยให้เกณฑ์ขอบเขตของค่าเฉลี่ยแบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80	ระดับแรงจูงใจน้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60	ระดับแรงจูงใจน้อย
ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40	ระดับแรงจูงใจปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20	ระดับแรงจูงใจมาก
ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00	ระดับแรงจูงใจมากที่สุด

8. นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้(Try Out) กับผู้ที่มาออกกำลังกาย จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา(Alpha Coefficient) ของครอนบาช(Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92

9. นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบความเชื่อมั่นแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบ(Check List) และเติมคำ (Opened End)

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale)

ตอนที่ 3 เป็นความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ แบบสอบถามปลายเปิด (Opened End)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือไปยังเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องของสนามกีฬาทั้ง 5 แห่ง
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ได้จำนวนเท่าไรจากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติตามลักษณะที่ต้องการศึกษาดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถาม แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านชื่อเสียงและสังคม แต่ละด้านมาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแรงจูงใจในการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิงระหว่างวัยเรียนและวัยทำงานโดยการทดสอบค่าที (t – test)
4. นำข้อมูลในตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบสอบถามข้อเสนอแนะอื่นๆ และความคิดเห็นมาวิเคราะห์คำตอบจากแบบสอบถามปลายเปิด โดยการสังเคราะห์จัดหมวดหมู่ และลำดับของคำตอบตัดข้อมูลที่มีความซ้ำซ้อนกันออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้องแต่คงความหมายเดิมมาสรุปเป็นรายด้าน และนำเสนอเป็นรายชื่อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายและการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อนำเสนอผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
p	แทน	ความน่าจะเป็น
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ได้จำนวนเท่าไรจากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติตามลักษณะที่ต้องการศึกษาดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถาม แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านชื่อเสียงและสังคม แต่ละด้านมาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแรงจูงใจในการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิงระหว่างวัยเรียนและวัยทำงานโดยการทดสอบค่าที (t – test)

4. นำข้อมูลในตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบสอบถามข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็นมาวิเคราะห์คำตอบจากแบบสอบถามปลายเปิด โดยการสังเคราะห์จัดหมวดหมู่ และลำดับของคำตอบตัดข้อมูลที่มีความซ้ำซ้อนกันออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้องแต่คงความหมายเดิมมาสรุปเป็นรายด้าน และนำเสนอเป็นรายข้อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ตาราง 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 300)

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	160	53.30
หญิง	140	46.70
รวม	300	100.00
วัย		
วัยเรียน	150	50.00
วัยทำงาน	150	50.00
รวม	300	100.00
ความเหนื่อยในการออกกำลังกาย		
เหนื่อยเล็กน้อย	55	18.30
เหนื่อยปานกลาง	92	30.70
เหนื่อยมาก	153	51.00
รวม	300	100.00
กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย		
วิ่งเหยาะ	93	31.00
เดิน	80	26.70
เต้นแอโรบิก	49	16.30
ปั่นจักรยาน	27	9.00
บาสเกตบอล	21	7.00
ฟุตบอล	18	6.00
เทนนิส	9	3.00
อื่น ๆ	3	1.00
รวม	300	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 300 คน แบ่งเป็น เพศชาย จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 53.30 เพศหญิง จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 46.70 วัยเรียน จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 วัยทำงาน จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ความเหนื่อยในการออกกำลังกาย เหนื่อยเล็กน้อย จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 18.30 เหนื่อยปานกลาง จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 30.70 เหนื่อยมาก จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 51.00 กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย วิ่งเหยาะๆ จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 31.00 เดิน จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 26.70 เต้นแอโรบิก จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 16.30 ปั่นจักรยาน จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00 บาสเกตบอล จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00 ฟุตบอล จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 6.00 เทนนิส จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 และ อื่น ๆ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.00



ตอนที่ 2 นำแบบสอบถามตอนที่ 2 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล แต่ละด้านมาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทำการเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ และวัย

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงในจังหวัดสตูล ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ

รายการ	เพศชาย (n = 160)			เพศหญิง (n = 140)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. สนใจและชอบในการออกกำลังกาย	4.07	0.79	มาก	4.21	0.70	มากที่สุด
2. ได้ทำในกิจกรรมที่ชอบ	3.99	0.82	มาก	4.17	0.83	มาก
3. การออกกำลังกายทำให้เรียนรู้วิธีการและหลักการในการออกกำลังกายที่ดี	4.06	0.88	มาก	4.23	0.82	มากที่สุด
4. ได้ทำในกิจกรรมที่ถนัด	3.85	0.96	มาก	3.87	1.03	มาก
5. เป็นกิจกรรมที่ทำหายและตื่นเต้น	4.01	0.89	มาก	4.26	0.72	มากที่สุด
6. เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน	3.90	0.86	มาก	4.22	0.71	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย	3.98	0.74	มาก	4.16	0.65	มาก

จากตาราง 2 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนชายในจังหวัดสตูล ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.98$, S.D. = 0.74) และประชาชนหญิง โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 0.65)

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงในจังหวัดสตูล ด้านสุขภาพและอนามัย

รายการ	เพศชาย (n = 160)			เพศหญิง (n = 140)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ทำให้ท่านมีร่างกายแข็งแรง	4.00	0.82	มาก	4.30	0.72	มากที่สุด
2. ทำให้ท่านมีภูมิคุ้มกันทางสุขภาพที่ดี	3.94	0.94	มาก	4.13	0.89	มาก
3. ต้องการมีรูปร่างที่สมส่วน	3.80	0.88	มาก	4.02	0.77	มากที่สุด
4. ช่วยให้อาหารรับประทานได้ตามที่ร่างกายต้องการ	4.10	0.88	มาก	4.60	0.65	มาก
5. ทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายท่านมีความคล่องตัวมากขึ้น	4.06	0.81	มาก	4.33	0.79	มากที่สุด
6. ช่วยให้นอนหลับได้ดี	4.34	0.80	มาก	4.15	1.06	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย	4.01	0.59	มาก	4.23	0.57	มากที่สุด

จากตาราง 3 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนชายในจังหวัดสตูล ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.01$, S.D. = 0.59) และประชาชนหญิง โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.23$, S.D. = 0.57)

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงในจังหวัดสตูล ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

รายการ	เพศชาย (n = 160)			เพศหญิง (n = 140)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	4.01	0.89	มาก	4.09	0.77	มาก
2. ทำให้ท่านสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตัวเองได้ดียิ่งขึ้น	3.68	0.89	มาก	3.66	1.04	มาก
3. การออกกำลังกายทำให้เกิดความสบายใจ	3.75	0.75	มาก	4.02	0.91	มาก
4. เห็นบุคคลใกล้ชิดมีสุขภาพดีจากการออกกำลังกาย	3.92	0.78	มาก	4.07	0.71	มาก
5. ได้รับคำแนะนำจากครอบครัวให้ออกกำลังกาย	3.66	0.80	มาก	3.82	0.86	มาก
6. เพื่อนชักชวนให้ออกกำลังกาย	3.36	0.81	มาก	3.47	0.97	มาก
รวมเฉลี่ย	3.73	0.59	มาก	3.85	0.64	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนชายในจังหวัดสตูล ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 0.59) และประชาชนหญิง โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85$, S.D. = 0.64)

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงในจังหวัดสตูล ด้านชื่อเสียงและสังคม

รายการ	เพศชาย (n = 160)			เพศหญิง (n = 140)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. สนใจและชอบในการออกกำลังกาย	3.81	0.75	มาก	4.10	0.74	มาก
2. ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน	3.76	0.76	มาก	3.91	0.71	มาก
3. ต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน	3.74	0.78	มาก	4.08	0.66	มาก
4. ต้องการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม	3.83	0.73	มาก	4.00	0.81	มาก
5. ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในด้านต่างๆ	3.82	0.73	มาก	3.91	0.86	มาก
6. คิดว่ามีโอกาสที่จะมีชื่อเสียงจากการเล่นกีฬา	3.97	0.80	มาก	4.29	0.58	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย	3.82	0.61	มาก	4.05	0.58	มาก

จากตาราง 5 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนชายในจังหวัดสตูล ด้านชื่อเสียงและสังคม โดยรวมมีแรงงูใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.82$, S.D. = 0.61) และประชาชนหญิง โดยรวมมีแรงงูใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.05$, S.D. = 0.58)

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนวัยเรียน และวัยทำงานในจังหวัดสตูล ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ

รายการ	วัยเรียน (n =150)			วัยทำงาน (n =150)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ต้องการมีเพื่อนใหม่	3.81	0.75	มาก	4.10	0.74	มาก
2. ได้ทำในกิจกรรมที่ชอบ	4.20	0.72	มาก	3.95	0.91	มาก
3. การออกกำลังกายทำให้เรียนรู้วิธีการ และหลักการในการออกกำลังกายที่ดี	4.28	0.75	มากที่สุด	4.00	0.93	มาก
4. ต้องการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม	3.83	0.73	มาก	4.00	0.81	มาก
5. เป็นกิจกรรมที่ทำหายและตื่นเต้น	4.29	0.75	มากที่สุด	3.96	0.86	มาก
6. เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน	4.15	0.74	มาก	3.95	0.86	มาก
รวมเฉลี่ย	4.20	0.62	มาก	3.93	0.76	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนวัยเรียน ในจังหวัดสตูล ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ =4.20, S.D. = 0.62) และประชาชนวัยทำงาน โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.93, S.D. = 0.76)

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนวัยเรียนและวัยทำงานในจังหวัดสตูล ด้านสุขภาพและอนามัย

รายการ	วัยเรียน (n =150)			วัยทำงาน (n =150)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ทำให้ท่านมีร่างกายแข็งแรง	4.21	0.70	มากที่สุด	4.08	0.87	มาก
2. ทำให้ท่านมีภูมิคุ้มกันทางสุขภาพที่ดี	4.20	0.81	มาก	3.86	1.00	มาก
3. ต้องการมีรูปร่างที่สมส่วน	3.96	0.81	มาก	3.84	0.86	มาก
4. ช่วยให้อิ่มรับประทานอาหารได้ตามที่ ร่างกายต้องการ	4.41	0.68	มากที่สุด	4.26	0.93	มากที่สุด
5. ทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายท่านมี ความคล่องตัวมากขึ้น	4.23	0.67	มากที่สุด	4.15	0.93	มาก
6. ช่วยให้นอนหลับได้ดี	4.42	0.79	มากที่สุด	4.09	1.04	มาก
7. ช่วยลดความตึงเครียดทางด้านร่างกาย และจิตใจ	3.93	0.87	มาก	3.96	0.84	มาก
รวมเฉลี่ย	4.19	0.50	มาก	4.03	0.66	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนวัยเรียนในจังหวัดสตูล ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.19$, S.D. = 0.50) และประชาชนวัยทำงาน โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.03$, S.D. = 0.66)

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนวัยเรียน และวัยทำงานในจังหวัดสตูล ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

รายการ	วัยเรียน (n =150)			วัยทำงาน (n =150)		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	4.04	0.86	มาก	4.06	0.82	มาก
2. ทำให้ท่านสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตัวเองได้ดียิ่งขึ้น	3.70	0.88	มาก	3.64	1.04	มาก
3. การออกกำลังกายทำให้เกิดความสบายใจ	3.87	0.73	มาก	3.88	0.94	มาก
4. เห็นบุคคลใกล้ชิดมีความสุขจาก การออกกำลังกาย	4.10	0.68	มาก	3.89	0.81	มาก
5. ได้รับคำแนะนำจากครอบครัวให้ออกกำลังกาย	3.66	0.81	มาก	3.81	0.85	มาก
6. เพื่อนชักชวนให้ออกกำลังกาย	3.37	0.92	ปานกลาง	3.46	0.86	มาก
รวมเฉลี่ย	3.79	0.55	มาก	3.79	0.67	มาก

จากตาราง 8 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนวัยเรียน ในจังหวัดสตูล ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.79$, S.D. = 0.55) และประชาชนวัยทำงาน โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.79$, S.D. = 0.67)

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนวัยเรียน และวัยทำงานในจังหวัดสตูล ด้านชื่อเสียงและสังคม

รายการ	วัยเรียน (n =150)			วัยทำงาน (n =150)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ต้องการมีเพื่อนใหม่	3.98	0.74	มาก	3.90	0.78	มาก
2. ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน	3.95	0.68	มาก	3.71	0.78	มาก
3. ต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน	3.96	0.71	มาก	3.84	0.78	มาก
4. ต้องการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม	4.04	0.71	มาก	3.78	0.81	มาก
5. ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและทัศนคติในด้านต่างๆ	3.98	0.70	มาก	3.75	0.85	มาก
6. คิดว่ามีโอกาสที่จะมีชื่อเสียงจากการเล่นกีฬา	4.17	0.63	มาก	4.07	0.80	มาก
รวมเฉลี่ย	4.01	0.55	มาก	3.84	0.65	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนวัยเรียน ในจังหวัดสตูล ด้านชื่อเสียงและสังคม โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ =4.01, S.D. = 0.55) และประชาชนวัยทำงาน โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.84, S.D. = 0.65)

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน
จังหวัดสตูล ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ (n = 300)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. สนใจและชอบในการออกกำลังกาย	4.14	0.75	มาก
2. ได้ทำในกิจกรรมที่ชอบ	4.07	0.83	มาก
3. การออกกำลังกายทำให้เรียนรู้วิธีการและหลักการในการออกกำลังกายที่ดี	4.14	0.85	มาก
4. ได้ทำในกิจกรรมที่ถนัด	3.86	0.99	มาก
5. เป็นกิจกรรมที่ทำหายและตื่นเต้น	4.13	0.82	มาก
6. เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุขสนาน	4.05	0.81	มาก
รวมเฉลี่ย	4.06	0.70	มาก

จากตาราง 10 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัด
สตูล ทางด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.06$,
S.D. = 0.70)

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน
จังหวัดสตูล ด้านสุขภาพและอนามัย (n = 300)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ทำให้ท่านมีร่างกายแข็งแรง	4.14	0.79	มาก
2. ทำให้ท่านมีภูมิคุ้มกันทางสุขภาพที่ดี	4.03	0.92	มาก
3. ต้องการมีรูปร่างที่สมส่วน	3.90	0.84	มาก
4. ช่วยให้อาหารรับประทานได้ตามที่ร่างกายต้องการ	4.34	0.82	มากที่สุด
5. ทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายท่านมีความคล่องตัวมากขึ้น	4.19	0.81	มาก
6. ช่วยให้นอนหลับได้ดี	4.25	0.94	มากที่สุด
7. ช่วยลดความตึงเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจ	3.95	0.85	มาก
รวมเฉลี่ย	4.11	0.59	มาก

จากตาราง 11 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัด
สตูล ด้านสุขภาพและอนามัย โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.11$, S.D. = 0.59)

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน
จังหวัดสตูล ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (n = 300)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. เป็นการใช้เวลาร่างให้เกิดประโยชน์	4.05	0.84	มาก
2. ทำให้ท่านสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น	3.67	0.96	มาก
3. การออกกำลังกายทำให้เกิดความสบายใจ	3.88	0.84	มาก
4. เห็นบุคคลใกล้ชิดมีสุขภาพดีจากการออกกำลังกาย	3.99	0.75	มาก
5. ได้รับคำแนะนำจากครอบครัวให้ออกกำลังกาย	3.74	0.83	มาก
6. เพื่อนชักชวนให้ออกกำลังกาย	3.41	0.89	มาก
รวมเฉลี่ย	3.79	0.61	มาก

จากตาราง 12 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัด
สตูล ทางด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยรวมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก
($\bar{x}$ = 3.79, S.D. = 0.61)

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน
จังหวัดสตูล ด้านชื่อเสียงและสังคม (n = 300)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ต้องการมีเพื่อนใหม่	3.94	0.76	มาก
2. ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน	3.83	0.74	มาก
3. ต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน	3.90	0.75	มาก
4. ต้องการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม	3.91	0.77	มาก
5. ได้แลกเปลี่ยนความคิดและทัศนคติในด้านต่างๆ	3.86	0.79	มาก
6. คิดว่ามีโอกาสที่จะมีชื่อเสียงจากการเล่นกีฬา	4.12	0.72	มาก
รวมเฉลี่ย	3.93	0.60	มาก

จากตาราง 13 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัด
สตูล ทางด้านชื่อเสียงและสังคม โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.93$, S.D. = 0.60)

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัด
สตูล (n = 300)

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ	4.06	0.70	มาก
2. ด้านสุขภาพและอนามัย	4.11	0.59	มาก
3. ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	3.79	0.61	มาก
4. ด้านชื่อเสียงและสังคม	3.93	0.60	มาก
รวมเฉลี่ย	3.98	0.53	มาก

จากตาราง 14 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัด
สตูล โดยรวมมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.98$, S.D. = 0.53)

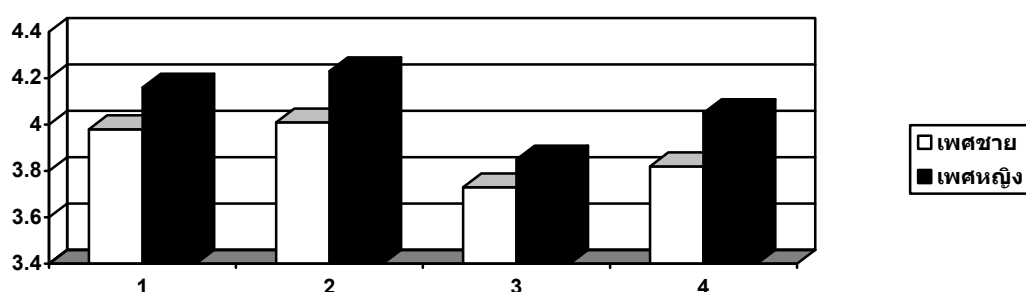


ตาราง 15 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ระหว่างเพศชายและเพศหญิง

รายการ	ชาย		หญิง		t	p
	(n = 160)		(n = 140)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ	3.98	0.74	4.16	0.65	2.21*	.028
2. ด้านสุขภาพและอนามัย	4.01	0.59	4.23	0.57	3.21*	.001
3. ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	3.73	0.59	3.85	0.64	1.73	.084
4. ด้านชื่อเสียงและสังคม	3.82	0.61	4.05	0.58	3.25*	.001

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงว่าประชาชนชายและหญิงที่มาออกกำลังกายในจังหวัดสตูลปี พ.ศ. 2553 มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันในด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย และด้านชื่อเสียงและสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย และด้านชื่อเสียงและสังคม ของเพศหญิง ($\bar{x}$ = 4.16, 4.23 และ 4.05 ตามลำดับ) สูงกว่าเพศชาย ($\bar{x}$ = 3.98, 4.01 และ 3.82 ตามลำดับ)



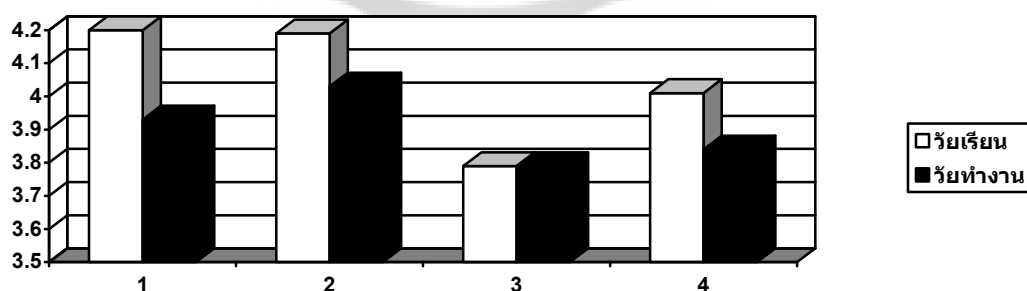
แผนภูมิ 1 แสดงการเปรียบเทียบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ระหว่างเพศชายและเพศหญิง

ตาราง 16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ระหว่างวัยเรียนและวัยทำงาน

รายการ	วัยเรียน		วัยทำงาน		t	p
	(n = 150)		(n = 150)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ	4.20	0.62	3.93	0.76	3.27*	.001
2. ด้านสุขภาพและอนามัย	4.19	0.50	4.03	0.66	2.33*	.020
3. ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	3.79	0.55	3.79	0.67	.00	1.00
4. ด้านชื่อเสียงและสังคม	4.01	0.55	3.84	0.65	2.43*	.015

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 แสดงว่าประชาชนในวัยเรียนและวัยทำงานที่มาออกกำลังกายในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 มีแรงงูใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันในด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย และด้านชื่อเสียงและสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าค่าเฉลี่ยของแรงงูใจด้านความรักความถนัด และความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย และด้านชื่อเสียงและสังคมของวัยเรียน ($\bar{x}$ = 4.20, 4.19 และ 4.01 ตามลำดับ) สูงกว่าวัยทำงาน ($\bar{x}$ = 3.93, 4.03 และ 3.84 ตามลำดับ)



แผนภูมิ 2 แสดงการเปรียบเทียบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ระหว่างวัยเรียนและวัยทำงาน

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ผู้ที่มาออกกำลังกายได้ให้ความเห็นและข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ควรจะมีหน่วยงานส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อ ประชาชนจะได้สนใจและมีความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
2. ควรมีบุคลากรหรือเอกสารแนะนำหลักของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการดูแลสุขภาพ
3. อยากให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้การสนับสนุนสวัสดิการด้านต่าง ๆ กับนักกีฬาของจังหวัดสตูลที่ได้สร้างชื่อเสียงต่อประเทศชาติ
4. ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อให้ประชาชนในจังหวัดมีความสนใจที่จะออกกำลังกายมากขึ้น
5. ควรเพิ่มบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายในสนามกีฬาให้มากยิ่งขึ้น
6. ควรจะปรับปรุงสนามกีฬาและอุปกรณ์กีฬา ในสนามกีฬาที่ต่างๆ ของจังหวัดสตูลให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้นและพร้อมให้บริการอยู่ตลอดเวลา



บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูลระหว่างเพศชายและหญิง และ ระหว่างวัยเรียนและวัยทำงาน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาต่างๆ ทั้ง 5 แห่ง ได้แก่ สนามกีฬารัฐกิจประการ สนามกีฬากลาง สนามกีฬาโรงเรียนพินานพิทยาสรรค์ สนามกีฬาเทศบาลเมืองสตูล และ สนามกีฬาโรงเรียนสตูลวิทยา จำนวนประมาณ 810 คน เป็นเพศหญิงประมาณ 370 คน เพศชายประมาณ 440 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาต่าง ๆ ของจังหวัดสตูล จำนวน 810 คน โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ เครจซีและมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie & Morgan) ที่ขนาดประชากรประมาณ 810 คนได้กลุ่มตัวอย่าง 265 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 300 คนโดยแยกเป็นเพศชาย 160 คน และ เพศหญิง 140 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จากประชากรที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาทั้ง 5 แห่ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) และเติมคำ (Opened End)

ตอนที่ 2 แรงงูใจในการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 3 เป็นความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ แบบสอบถามปลายเปิด (Opened End)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ได้จำนวนเท่าไรจากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติตามลักษณะที่ต้องการศึกษาดังนี้

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถาม แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านชื่อเสียงและสังคม แต่ละด้านมาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแรงจูงใจในการออกกำลังกายระหว่างเพศชาย และเพศหญิงระหว่างวัยเรียนและวัยทำงานโดยการทดสอบค่าที (t – test)
4. นำข้อมูลในตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบสอบถามข้อเสนอแนะอื่นๆ และความคิดเห็นมาวิเคราะห์คำตอบจากแบบสอบถามปลายเปิด โดยการสังเคราะห์จัดหมวดหมู่ และลำดับของคำตอบตัดข้อมูลที่มีความซ้ำซ้อนกันออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้องแต่คงความหมายเดิมมาสรุปเป็นรายด้าน และนำเสนอเป็นรายข้อ

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูลสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นผู้ที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาต่างๆ ทั้ง 5 แห่งในจังหวัดสตูล ทั้งหมด 300 คน แบ่งเป็น เพศชาย จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 53.30 เพศหญิง จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 46.70 วัยเรียน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และวัยทำงาน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 50
2. ประชาชนในจังหวัดสตูลมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.06 (S.D. = 0.70) ด้านสุขภาพและอนามัยโดยรวมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.11 และ (S.D. = 0.59) ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยรวมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.79 (S.D. = 0.61) และด้านชื่อเสียงและสังคม โดยรวมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.93 (S.D. = 0.60)
3. ประชาชนในจังหวัดสตูลมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรได้ดังนี้

3.1 จำแนกตามเพศ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล โดยรวม เพศชาย เท่ากับ 3.89 (S.D. = 0.54) และเพศหญิง เท่ากับ 4.08 (S.D. = 0.50) แยกเป็นรายด้าน คือ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านชื่อเสียงและสังคม เพศชาย มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.98, 4.01, 3.73 และ 3.82 ตามลำดับ และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16, 4.23, 3.85 และ 4.05 ตามลำดับ

3.2 จำแนกตามวัย ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล โดยรวม วัยเรียน เท่ากับ 4.05 (S.D. = 0.43) และวัยทำงาน เท่ากับ 3.90 (S.D. = 0.61) แยกเป็นรายด้าน คือ ด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านชื่อเสียงและสังคม วัยเรียนมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.20, 4.19, 3.79 และ 4.01 ตามลำดับ และวัยทำงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93, 4.03, 3.79 และ 3.84 ตามลำดับ

4. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย แรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล จำแนกตามเพศ และวัย พบว่า

4.1 แรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง แตกต่างกันในด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย และด้านชื่อเสียงและสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของเพศหญิง ($\bar{x}$ = 4.16, 4.23 และ 4.05 ตามลำดับ) สูงกว่า เพศชาย ($\bar{x}$ = 3.98, 4.01, 3.82 ตามลำดับ)

4.2 แรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนวัยเรียนและวัยทำงาน แตกต่างกันในด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย และด้านชื่อเสียงและสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของวัยเรียน ($\bar{x}$ = 4.20, 4.19 และ 4.01 ตามลำดับ) สูงกว่า วัยทำงาน ($\bar{x}$ = 3.93, 4.03, 3.84 ตามลำดับ)

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ

ประชาชนในจังหวัดสตูลมีแรงงูใจในการออกกำลังกาย ด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นเพราะ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน รู้สึกผ่อนคลายจากความตึงเครียด อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าประชาชนที่มา

ออกกำลังกายนั้นมีความรักและมีความถนัดในทักษะของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตนเลือกและยังเป็นกิจกรรมที่ง่าย สะดวก ได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส มีสมาธิทำให้จิตใจมั่นคง เข้มแข็ง ช่วยพัฒนาความมั่นใจในตนเอง และกิจกรรมที่เลือกมีความตื่นเต้นท้าทายซึ่งตรงกับที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึงกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อการแสดงออกซึ่งความสามารถและสวຍงามด้วยการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง กระโดด การทำงาน หรือการเล่นกีฬาแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้อำลังมากน้อยแตกต่างกันตามลักษณะของกิจกรรมนั้นๆ และจรรยาพร ธรณินทร์ (2530 :13) ยังให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายเป็นการใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กับกิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดิน วิ่งเหยาะหรือการฝึกนกกีฬาก็ได้มุงที่การแข่งขัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชุตติมา รอดประทับ (2550:77) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 พบว่าประชาชนมีแรงจูงใจ ด้านความรักความชอบและความถนัด อยู่ในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันในด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยพบว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจ ของเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย และระหว่างวัยเรียนกับวัยทำงานพบว่าค่าเฉลี่ยของวัยเรียนสูงกว่าวัยทำงาน

2. ด้านสุขภาพและอนามัย

ประชาชนในจังหวัดสตูลมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านสุขภาพและอนามัยโดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะ ผู้ที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อด้านนี้โดยรวมอยู่ในระดับมาก นั้นแสดงว่าผู้มาออกกำลังกายต้องการมีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี สมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ จึงทำให้มาออกกำลังกายหรืออาจเป็นเพราะว่าต้องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อที่จะพัฒนาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์ สร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเอง และมีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี การทำงานระบบไหลเวียนโลหิต การเคลื่อนไหวของร่างกาย คล่องแคล่วว่องไว ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ โคเฮน และคณะ (Cohen; etal. 2003: 242 – 253) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับอุปสรรคและแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 74 – 85 ปี โดยการทดสอบผู้เข้าร่วมจำนวน 324 คน โดยใช้แบบทดสอบถามเรื่องของสุขภาพ ซึ่งมีคำถามเกี่ยวกับอุปสรรคและแรงจูงใจที่เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย จากนั้นพิจารณาวิธีการในการทำงาน อุปสรรคและแรงจูงใจเป็นตัวแปรที่สำคัญมาก รวมทั้งการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุพบว่าความจำเป็นสำหรับแต่ละบุคคลเป็นสิ่งที่ครอบคลุมอยู่ในการศึกษาสำหรับการนำเสนอโปรแกรม

การออกกำลังกาย ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย เพื่อให้มีผลกระทบน้อยลงและอธิบายถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพความเข้าใจในอุปสรรคและแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาและสอดคล้องกับ ประเชิญ รอดบ้านเกาะ(2543 : บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ด้านสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมากที่สุด ผลการเปรียบเทียบ แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ด้านสุขภาพและอนามัย ระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันใน โดยพบว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจ ของเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย และระหว่างวัยเรียนกับวัยทำงาน พบว่าค่าเฉลี่ยของวัยเรียนสูงกว่าวัยทำงาน

3. ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ประชาชนในจังหวัดสตูลมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะ ประชาชนที่มาออกกำลังกายนั้นมีความเชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเห็นบุคคลใกล้ชิดประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกาย ครอบครัวและเพื่อนๆ ชักชวนให้ออกกำลังกาย สอดคล้องกับ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์(2539:3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายทางด้านร่างกายไว้ว่าการออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง มีสมรรถภาพทางกายดี สอดคล้องกับ ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์(อาร์ พันธ์มณี. 2534: 189 - 192 ; อ้างอิงจาก Murray. n.d.) เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสารต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแลและคำแนะนำจากบุคคลอื่น และความคิดเห็นโดยรวมแล้วของประชาชนที่มาออกกำลังกายนั้น สิ่งที่เป็นแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในด้านชื่อเสียงและสังคมคือ ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย ต้องการการยอมรับ จากบุคคลอื่น ๆ และต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น ผลการเปรียบเทียบ แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันใน โดยพบว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจของเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย และระหว่างวัยเรียนกับวัยทำงาน พบว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจของวัยเรียนเท่ากับวัยทำงาน

4. ด้านชื่อเสียงและสังคม

ประชาชนในจังหวัดสตูลมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะ ประชาชนที่มาออกกำลังกายเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเพราะเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยม และต้องการการดูแลและได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น ผู้วิจัยเห็นว่าความต้องการ

ด้านชื่อเสียงและสังคม ของประชาชนที่มาออกกำลังกายในจังหวัดสตูลคือต้องการมีเพื่อนใหม่ๆ และมีเพื่อนหลายๆกิจกรรมที่เลือกสะดวกและง่ายต่อการออกกำลังกายอีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมจากประชาชนทั่วไป อยากมีส่วนร่วมกับบุคคลอื่น ต้องการพัฒนาด้านตนเองในการทำกิจกรรมประจำวันให้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จเป็นที่ยอมรับในสังคม สอดคล้องกับ ดนัย ยาหอม(2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาของนักกีฬานักของนักกีฬาหญิง ผลการศึกษาพบว่านักกีฬานักของนักกีฬาหญิงระดับทีมชาติและระดับประชาชนมีแรงจูงใจด้านเกียรติยศชื่อเสียง อยู่ในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบ แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันใน ด้านชื่อเสียงและสังคม โดยพบว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจ ของเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย และระหว่างวัยเรียนกับวัยทำงาน พบว่าค่าเฉลี่ยของวัยเรียนสูงกว่าวัยทำงาน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าเรื่องแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ควรให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องส่งเสริมสนับสนุนในการออกกำลังกาย
2. ควรมีการแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่
3. ควรมีการแนะนำการออกกำลังกายให้กับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน
4. ควรจัดอบรมเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอื่น ๆ
2. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของสถานบริการการออกกำลังกายของเอกชน
3. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักกีฬาในชนิดกีฬาต่าง ๆ



บรรณานุกรม

- กนกวรรณ สารจันทร์. (2545). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาสอฟท์บอลของนักกีฬาสอฟท์บอลในการแข่งขันกีฬาสอฟท์บอลชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2545. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2530). จิตวิทยาการศึกษาฉบับปรับปรุงใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2538). รายงานผลการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย พ.ศ. 2538. กรุงเทพฯ: งานข้อมูลพื้นฐาน กองนโยบายและแผน.
- กรมพลศึกษา (2539). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : การศาสนา กรมการศาสนา.
- จรวพร ธรณินทร์. (2530). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยส่วนบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จิตรัตตา รัตนวิวัฒน์. (2550). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬามวยปล้ำของนักกีฬามวยปล้ำในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาญชัย โพธิ์คลัง. (2532). หลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ชุติมา รอดประทับ. (2550). แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2519). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ฐิติมา เมืองจันทร์. (2553). แรงจูงใจในการเล่นกรีฑาของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2551. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- दनัย ยานอม. (2538). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาหญิง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ถวิล เกื้อกุลวงศ์. (2528). การจูงใจเพื่อผลงาน. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- ประเชิญ รอดบ้านเกาะ. (2543). แรงจูงใจในการเลือกเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประยุทธ แก้วสุข. (2548). แรงจูงใจในการเลือกฝึกกีฬาตะกร้อของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เขตพื้นที่ การศึกษาเพชรบูรณ์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปริญญา มั่นประเสริฐ. (2552). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะขนาดกลางในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2552. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เทิดเกียรติ ศักดิ์เจริญ. (2547). แรงจูงใจของผู้มาใช้บริการของสถานบริการการออกกำลังกายของ เอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธงชัย บุสสี. (2547). แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภ. (2542). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพฯ : สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ภาณุพันธ์ คุ่มวงศ์ดี. (2546). แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของนักฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โยธิน ศันสนยุทธ์. (2531). จิตวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2520,มกราคม-ตุลาคม). การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ. 3(1-4): 43.
- (2525,ตุลาคม). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและ สันทนาการ. 8(4): 37.
- จิรวัฒน์ นุชอร่ามเนตร. (2551). แรงจูงใจในการเล่นฟุตบอลของเยาวชนในพื้นที่เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ประจำปี พ.ศ.2551. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา* กรุงเทพฯ: ภาควิชาคัลยศาสตร์
ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- สุชา จันทรเฒ. (2527). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาดา สุธรรมรักษ์. (2531). เอกสารประกอบการสอนวิชา จิต 101จิตวิทยาเบื้องต้น. ภาควิชาการ
แนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน.
- สุรีย์ พันธุ์รักษ์. (2541). *แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมหมาย ฤทธิบุตร. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียนสังกัด
กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมหวัง สมใจ. (2520,มกราคม). การออกกำลังกายและการพักผ่อน *วารสารสุขภาพ*. 5(4): 9.
- เสก อักษรนุเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพ*. ภาควิชาออร์โธปิดิกส์และ
เวชศาสตร์ฟื้นฟู.
- โสภา ชูพิกุลชัย. (2529). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสมาคม
อนงค์ บุญอดุลย์รัตน์. (2542). *กีฬาเพื่อสุขภาพ*. เพชรบูรณ์: สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์.
- อนันต์ อัดชู. (2520,มกราคม-ตุลาคม). “ร่างกายกับการออกกำลังกาย”. *วารสารสุขภาพพลศึกษาและ
สันทนาการ*. 5(4): 46.
- อร่าม ตั้งใจ. (2539). *จิตวิทยาการกีฬา (แรงจูงใจ)*, การฝึกสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ:
ไทยมิตรการพิมพ์.
- อารี พันธุ์มณี. (2534). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: บริษัทต้นอ้อจำกัด.
- อบรม สนิทบาล. (ม.ป.ป.). *รวมทฤษฎีจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- อวย เกตุสิงห์. (2525,เมษายน). “ร่างกายกับการออกกำลังกาย”. *วารสารสุขภาพพลศึกษาและ
สันทนาการ*. กรุงเทพฯ: 10(2): 190.
- Jennifer, Andress. (2005). A Comparison of Intrinsic Motivation Scores for Two Groups of
pre-adolescent athletes. *Dissertation Abstracts*. M.Sc.: Lakehead University.
- Salguero, A.; Gonzalez – Boto, R.; Tuero, C.; & Marquez, S. (2004). Relationship Between
perceived physical ability and sport participation motives in young Competitive
swimmers. *Journal of Sport Medicine and physical Fitness*. 44(3):249 – 299.
- Cohen-Mansfield; etal (2003, April). Motivators and Barriers to Exercise in OlderCommunity-
DwellingPopulation. *Journal of Aging & Physical Activity* 2(11):242-253.





แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 2 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล

และข้อเสนอแนะ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)
2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Opened End)

ข้อมูลจากแบบสอบถามนี้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับและจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวม ขอความกรุณาให้ผู้ตอบแบบสอบถามโปรดตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้มากที่สุด และโปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ผู้วิจัยใคร่ขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

นายสืบสกุล ใจสมุทร

นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ

- ☐ ชาย
☐ หญิง

2. อาชีพ

- ☐ นักเรียน - นักศึกษา ☐ รับราชการ ☐ ธุรกิจส่วนตัว
☐ รับจ้างทั่วไป ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3. ออกกำลังกายกี่วันต่อสัปดาห์

- ☐ 1-2 วัน ☐ 3-4 วัน ☐ 5-6 วัน ☐ ทุกวัน

4. ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อวัน

- ☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 - 60 นาที ☐ 1 ชั่วโมงขึ้นไป

5. ระดับความเหนื่อยในการออกกำลังกาย

- ☐ ไม่รู้สึกเหนื่อย ☐ เหนื่อยเล็กน้อย
☐ เหนื่อยปานกลาง ☐ เหนื่อยมาก

6. กิจกรรมที่ท่านใช้ออกกำลังกาย

- ☐ เดิน ☐ วิ่งเหยาะ ☐ บาสเกตบอล
☐ เทนนิส ☐ เต้นแอโรบิก ☐ ปั่นจักรยาน
☐ ฟุตบอล ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล
คำชี้แจง โปรดอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยใช้เกณฑ์ พิจารณาดังนี้

- 5 หมายความว่า ท่านเห็นว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนี้มากที่สุด
- 4 หมายความว่า ท่านเห็นว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนี้มาก
- 3 หมายความว่า ท่านเห็นว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนี้ปานกลาง
- 2 หมายความว่า ท่านเห็นว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนี้น้อย
- 1 หมายความว่า ท่านเห็นว่า ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนี้น้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถาม ข้อที่ 0

ข้อที่	รายการ	ระดับของแรงจูงใจ				
		5	4	3	2	1
0	เมื่อออกกำลังกายช่วยให้สมองปลอดโปร่ง	✓				

แสดงว่าเมื่อท่านได้ออกกำลังกายแล้วช่วยทำให้สมองปลอดโปร่งเป็นแรงจูงใจที่ทำให้ท่านมาออกกำลังกายในระดับมากที่สุด

ท่านออกกำลังกายเพราะ

ข้อที่	รายการ	ระดับของแรงจูงใจ				
		5	4	3	2	1
1	สนใจและชอบในการออกกำลังกาย					
2	ได้ทำในกิจกรรมที่ชอบ					
3	การออกกำลังกายทำให้เรียนรู้วิธีการและหลักการในการออกกำลังกายที่ดี					
4	ได้ทำในกิจกรรมที่ถนัด					
5	เป็นกิจกรรมที่ทำหายและตื่นเต้น					
6	เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน					

ข้อที่	รายการ	ระดับของแรงจูงใจ				
		5	4	3	2	1
7	ทำให้ท่านมีร่างกายแข็งแรง					
8	ทำให้ท่านมีภูมิคุ้มกันทางสุขภาพที่ดี					
9	ต้องการมีรูปร่างที่สมส่วน					
10	ช่วยให้รับประทานอาหารได้ตามที่ร่างกายต้องการ					
11	ทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายท่านมีความคล่องตัวมากขึ้น					
12	ช่วยให้นอนหลับได้ดี					
13	ช่วยลดความตึงเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจ					
14	เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์					
15	ทำให้ท่านสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตัวเองได้ดียิ่งขึ้น					
16	การออกกำลังกายทำให้เกิดความสบายใจ					
17	เห็นบุคคลใกล้ชิดมีสุขภาพดีจากการออกกำลังกาย					
18	ได้รับคำแนะนำจากครอบครัวให้ออกกำลังกาย					
19	เพื่อนชักชวนให้ออกกำลังกาย					
20	ต้องการมีเพื่อนใหม่					
21	ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน					
22	ต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน					
23	ต้องการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม					



รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร อาจารย์ประจำวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. อาจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทร์เสมอ คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สถาบันการพลศึกษา
3. รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ





ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	สีบสกุล ใจสมุทร
วันเดือนปีที่เกิด	วันที่ 26 กรกฎาคม พ.ศ. 2527
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลสตูล จังหวัดสตูล
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	35 ซอยบริรักษ์อุทิศ ถนนสฤษดิ์ภูมิelarด ตำบลพิมาน อำเภอเมือง จังหวัดสตูล 91000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2539	ประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนอนุบาลตลาดพิมาน จังหวัดสตูล
พ.ศ. 2545	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนพิมานพิทยาสรรค์ จังหวัดสตูล
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตร์บัณฑิต พลศึกษา จากมหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดสงขลา
พ.ศ. 2553	การศึกษามหาบัณฑิต พลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร