

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานคร

Motivation for Exercise of People in Bangkok

พิณภรณ์ ป็อกเทิ่ง

สาขาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผู้รับผิดชอบบทความ

Pinaporn Pokterng

E-mail: pinaporn.pp@gmail.com

Faculty of Business Administration Program in Management, Ramkhamhaeng University

Corresponding author

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านจิตวิทยา 2) เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานคร จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ และ อาชีพ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชากรในกรุงเทพมหานครจำนวน 400 ตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติการทดสอบแบบ t-test แบบสถิติแปรปรวนทางเดียว (One – Way ANOVA) หากพบความแตกต่างจะนำไปเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ประชากรในกรุงเทพมหานครที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ด้าน อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานครไม่แตกต่างกัน และประชากรในกรุงเทพมหานครที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ และด้านอาชีพต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายต่างกัน

ความสำคัญ: แรงจูงใจในการออกกำลังกาย; ประชากร กรุงเทพมหานคร

ABSTRACT

The objective of this study were 1) to study and compare the motivation for exercise of people in Bangkok by reference to three aspects, viz., the hygienic, societal and psychological aspects. Additionally, 2) to compares motivation for Exercise of People in Bangkok. Separate by gender, age, educational level, income and occupation.

The sample group was 400 people of people in Bangkok. The questionnaire was used to be a tool for collecting the data. The data collected were analyzed by using the frequency, percentage, mean and standard deviation. The hypotheses were tested by Independent Sample (t-test), One-Way ANOVA (F-test), in case of its had statistical significant different testing a pair of variables by LSD was used to test hypothesis for each pair in order to see which pair a different.

The results of hypothesis testing showed that people in Bangkok with personal factors include age, educational level and income were different, making the motivation for exercise of people in Bangkok wasn't different. And people in Bangkok with personal factors include gender and occupation was different, making the motivation for exercise of people in Bangkok was different.

Keywords: Motivation for Exercise; People; Bangkok

บทนำ

ปัจจุบันประชากรส่วนใหญ่ในกรุงเทพมหานครต้องเจอกับมลภาวะต่างๆ ที่ล้วนแต่จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพโดยที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ของรถยนต์บนท้องถนน ฝุ่นละอองจากการก่อสร้างสาธารณูปโภคที่กำลังเกิดขึ้นมากมายในเขตเมืองหลวง อีกทั้งวิถีชีวิตของประชากรส่วนใหญ่ได้เปลี่ยนแปลงไปจากแต่ก่อน โดยที่ประชากรส่วนใหญ่ล้วนแต่ต้องทำงานหนัก หุ่นเหวี่ยงกายให้กับการทำงานจนไม่มีเวลาพักผ่อน อีกทั้งในด้านของการกินต่างๆ ที่มีอยู่ทั่วไปตามท้องถนนของกรุงเทพมหานคร ที่เป็นแหล่งขายแหล่งน้ำของประชาชน โดยอาหารต่างๆ เหล่านั้น ล้วนแต่มีการปรุงอาหารที่ไม่ถูกหลักอนามัยเท่าที่ควรผู้ชายส่วนใหญ่มักเลือกแนวทางในการประกอบอาหารก่อให้เกิดความสะดวกต่อตน และมีค่าใช้จ่ายที่ประหยัด โดยไม่คำนึงถึงความปลอดภัยของผู้บริโภคเท่าที่ควร ซึ่งผลกระทบต่อเหล่านั้นจะมากน้อยอยู่ที่ผู้บริโภคในปัจจุบัน เนื่องจากประชากรส่วนใหญ่ในกรุงเทพมหานคร เริ่มที่จะไม่ประกอบอาหารเอง หันมาบริโภคสินค้าจากร้านค้าทั่วไปที่มีอยู่ตามท้องถนน ที่ใกล้กับที่พักอาศัยของแต่ละคน

ปัจจุบันประชากรในกรุงเทพมหานครเริ่มตระหนักปัญหาของสุขภาพที่จะเกิดขึ้นจากปัญหาต่างๆ เหล่านั้น โดยประชากรส่วนใหญ่เริ่มหันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพกันมากยิ่งขึ้น

ประชากรในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เริ่มตระหนักถึงแนวทางในการดูแลรักษาร่างกายเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ห่างไกลจากปัญหาสุขภาพต่างๆ อาทิเช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปราศจากสารปนเปื้อน และปราศจากสารตกค้างต่างๆ การรับประทานอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ การหาเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และเป็นหนึ่งในตัวช่วยที่จะทำให้เราห่างไกลจากปัญหาสุขภาพได้ในระยะยาว รวมถึงการออกกำลังกายยังส่งผลดีต่อด้านต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้าน ของอารมณ์ ช่วยให้จิตใจเบิกบาน ผ่อนคลายจากความเครียด เสริมสร้างให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีทรวดทรงที่สวยงาม มีความแข็งแรงทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ

การออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพดีซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา อีกทั้งการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ จะส่งผลทำให้ร่างกาย(กล้ามเนื้อ)มีความแข็งแรง มีความสดชื่น และกระฉับกระเฉง แต่การจะออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจำเป็นต้องอาศัยแรงจูงใจ แรงจูงใจในตัวของแต่ละบุคคลนั้นต่างกัน บางคนมีแรงจูงใจจากภายในอยากมีสุขภาพที่ดี สมบูรณ์ และแข็งแรง เพื่อที่จะได้มีอายุที่ยืนยาว หรืออาจมีแรงจูงใจจากภายนอกโดยได้รับแรงผลักดันจากคนรอบข้าง ยกตัวอย่างเช่น ในกลุ่มเพื่อนๆทุกคนหันไปออกกำลังกายกันทุกคน ก็เป็นหนึ่งในแรงจูงใจที่จะทำให้บุคคลนั้นๆ อยากออกกำลังกาย ปัจจุบันกระแสในการออกกำลังกายมีเพิ่มมากขึ้น ทำให้เห็นว่าผู้คนเริ่มที่จะหันมาสนใจในการออกกำลังกายกันเพิ่มมากขึ้น โดยบุคคลเหล่านั้นล้วนแล้วแต่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้วยกันทั้งสิ้น ผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะศึกษาผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ และผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำว่ามีอะไรเป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อนำมาเป็นข้อมูลที่จะช่วยกระตุ้นส่งเสริมให้ประชากรในกรุงเทพมหานครมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น เพื่อให้ประชากรในกรุงเทพมหานครมีสุขภาพที่ดี สมบูรณ์ และแข็งแรง ห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรใน

กรุงเทพมหานครในด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านจิตวิทยา จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ และ อาชีพ

ขอบเขตงานวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มาจากกำลังตามสวนสาธารณะ และสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ ในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ สวนจตุจักร, สวนรถไฟ, การกีฬาแห่งประเทศไทย สวนลุมพินี และสวนรมณีนาถ

2. การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของ ประชากรในกรุงเทพมหานคร โดยมุ่งเน้นที่จะศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายทั้งหมด 3 ด้าน ได้แก่ แรงจูงใจด้านสุขภาพ แรงจูงใจด้านสังคม และแรงจูงใจด้านจิตวิทยา

ตัวแปรศึกษาในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้

ตัวแปรตาม ได้แก่ แรงจูงใจในการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และ ด้านจิตวิทยา

สมมติฐานของการวิจัย

เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ และอาชีพ ต่างกันทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายของ ประชากรในกรุงเทพมหานครในแต่ละด้านต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการกำหนดนโยบายและวางแผนสำหรับการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายมากขึ้น
3. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมผู้ที่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่สูงเพิ่มมากขึ้น เพื่อทราบถึงแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้าง กระทรวงแรงงานจังหวัดตราด

บทบทวนวรรณกรรม

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้แยกแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านสุขภาพ

ธารารัตน์ แสงดาว (2553, หน้า 29) แรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านสุขภาพหมายถึง ความต้องการ การพัฒนาให้มีสมรรถภาพ และบุคลิกภาพที่ดี ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และต้องการให้อวัยวะต่างๆ ใน ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

สุจินดา สุวรรณ (2552) แรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านสุขภาพหมายถึงการออกกำลังกายเพราะ ตระหนักถึงมีประโยชน์และมีความสำคัญของการออกกำลังกาย ที่มีต่อสุขภาพ ต้องการมีรูปร่างสมส่วน และลด น้ำหนัก

ภัทรดนัย ประสานตรี (2556) แรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านสุขภาพหมายถึง การทำให้มีสุขภาพที่ ดีขึ้น เช่น เจ็บป่วยน้อยลงปริมาณไขมันในเลือดและความดันในเลือดลดลง ร่างกายได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความกระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใส มีสุขภาพจิตที่ดี

ด้านสังคม

ธารารัตน์ แสงดาว (2553, หน้า82-83) แรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านสังคม หมายถึงความต้องการพบปะผู้คนในสังคมให้มากขึ้น ซึ่งเป็นความต้องการทางสังคม ความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยระหว่างบุคคล การได้รับการยอมรับ การมีชื่อเสียง และการได้รับการยอมรับจากสังคม

สุจินดา สุวรรณ (2552) แรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านสังคม เกิดจากความต้องการพบปะผู้คนและเพื่อนใหม่ และเป็นกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันได้ทั้งครอบครัว หรือหมู่คณะ

ภัทรดนัย ประสานตรี (2556) แรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านสังคม หมายถึง ความต้องการพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่แตกต่างไปจากชีวิตประจำวัน ต้องการทำกิจกรรมใหม่ๆ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ต่างไปจากเดิม

ด้านจิตวิทยา

สุจินดา สุวรรณ (2552) แรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านจิตวิทยา คือการช่วยทำให้หายเครียด ช่วยลดความเครียดทางจิตวิทยา ทำให้มีสมาธิ และเกิดความผ่อนคลาย เกิดความสนุกสนาน ซึ่งความรู้สึกนี้จะช่วยเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้ออกกำลังกายได้มากขึ้น

ธารารัตน์ แสงดาว (2553, หน้า 82-83) แรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านจิตวิทยา คือการทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี มีความสนุกสนานทำหายความสามารถ คลายเครียด ลดวิตกกังวล มีการรับรู้ตัวตนว่ามีความสามารถ ประสบผลสำเร็จ เป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไป ทำให้มีความเชื่อมั่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง จากการเล่นกีฬา

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง และวิธีการสุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มาจากตามสวนสาธารณะ และสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ ในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ สวนจตุจักร, สวนรถไฟ, การกีฬาแห่งประเทศไทย สวนลุมพินี และสวนรมณีนาถ ซึ่งมีจำนวนประชากรที่ไม่แน่นอน จึงกำหนดค่าระดับความเชื่อมั่นที่ 95% และค่าความคาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ คือ 5% โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane,1973) ที่ขนาดประชากรไม่แน่นอน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ตัวอย่าง ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบบังเอิญจากประชากรที่มาจากตามสวนสาธารณะ และสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ ในกรุงเทพมหานคร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามซึ่งเป็นเครื่องมือหลัก ที่ผู้วิจัยใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า ทบทวนแนวคิดทฤษฎี และผลงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างเป็นกรอบแนวคิด เป็นแนวทางในการพัฒนา เกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการศึกษาจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นการสร้างข้อคำถามในแบบสอบถาม เพื่อนำไปสอบถามกับประชากรที่มาออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ และสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 แห่ง ได้แก่ สวนจตุจักร, สวนรถไฟ, การกีฬาแห่งประเทศไทย สวนลุมพินี และสวนรมณีนาถ เกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ส่วนที่ 1

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล โดยเป็นลักษณะให้เลือกตอบ ประกอบด้วยคำถามจำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และ รายได้

ส่วนที่ 2

แรงจูงใจในการออกกำลังกาย ประกอบด้วยข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายทั้ง หมด 3 ด้าน ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านจิตวิทยา รวมมีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ

ส่วนที่ 3

ความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง “แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานคร” โดยมีวัตถุประสงค์แรกคือ เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานครและประการที่สองคือ เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานครในด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านจิตวิทยา จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ และ อาชีพ เป็นการวิจัยแบบไม่ทดลอง (Experimental Design) เป็นการวิจัยที่มีการศึกษาตามสภาพที่เป็นไปตามธรรมชาติโดยไม่มี การจัดการกระทำหรือควบคุมตัวแปรใดๆเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามแบบวิจัยตัดขวาง (Cross sectional Study) คือเป็นการเก็บข้อมูลในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่งเพียงครั้งเดียวโดยใช้เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถาม(Questionnaire) จำนวน 400 ชุดมาทำการวิเคราะห์ในการวิจัยครั้งนี้โดยผู้วิจัยได้กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

ผลการวิจัยแรงจูงใจในการออกกำลังกายของของประชากรในกรุงเทพมหานคร สามารถสรุป ตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. ผลศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

1.1 ด้านสุขภาพ จากผลการวิจัยพบว่า ประชากรในกรุงเทพมหานครมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านสุขภาพโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความเห็นว่าประชากรในกรุงเทพมหานครมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีรูปร่างที่กระชับ ได้สัดส่วนให้ และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับผลการค้นคว้าของ สุจินดา สุวรรณ (2552, หน้า84) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์ ของผู้ร่วมกิจกรรมแอโรบิคการกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่า ผู้ออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์ส่วนใหญ่ให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพราะต้องการมีสมรรถภาพที่สมบูรณ์ ต้องการมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ ต้องการใช้จ่ายพลังงานในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาให้มีสมรรถภาพ และบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งสมาชิกทุกคนทราบกันดีว่าการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น สืบสกุล ใจสมุทร (2556) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูลพบว่าประชาชนในจังหวัดสตูลส่วนใหญ่เชื่อว่าการออกกำลังกายสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2552) กล่าวว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้สุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บป่วย ไม่เครียด อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน

1.2 ด้านสังคม จากผลการวิจัยพบว่า ประชากรในกรุงเทพมหานครมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านสังคม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การที่ได้เห็นบุคคลใกล้ชิดมีความสุขที่ดีจากการออกกำลังกาย และได้ร่วมออกกำลังกายกับกลุ่มเพื่อน หรือสมาชิกในครอบครัว เป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานคร ซึ่งสอดคล้องกับผลการค้นคว้าของ สืบสกุล ใจสมุทร (2556) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล พบว่าประชาชนในจังหวัดสตูลส่วนใหญ่ ออกกำลังกายเพราะบุคคลใกล้ชิดประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกาย ครอบครัวและเพื่อนๆ ชักชวนให้มาออกกำลังกาย สุจินดา สุวรรณ (2552, หน้า84) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์ ของผู้ร่วมกิจกรรมแอโรบิคการกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่า ผู้ออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์ส่วนใหญ่ ออกกำลังกายเพราะสมาชิกในครอบครัวสนับสนุน และ เพื่อพบปะผู้คน และเพื่อนใหม่ การเดินแอโรบิคทำให้ได้พบปะเพื่อนใหม่ และมีคุณประโยชน์อย่างมากในการที่จะช่วยให้ชีวิตมีคุณค่า และมีชีวิตที่ยืนยาว การออกกำลังกายจะทำให้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ทำได้ทั้งครอบครัว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2552) กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้เรามีโอกาสได้รู้จักเพื่อนใหม่ ได้สังสรรค์กับเพื่อนๆ ตกเย็นหลังเลิกงานเราจะได้ไปเล่นกีฬากับเพื่อนๆ ได้หัวเราะ ได้พูดคุยไปพร้อมๆกัน การออกกำลังกาย จึงเป็นสื่อในการเข้าสังคมได้อย่างดี

1.3 ด้านจิตวิทยา จากผลการวิจัยพบว่า ประชากรในกรุงเทพมหานครมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านจิตวิทยา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ประชากรในกรุงเทพมหานครออกกำลังกาย เนื่องจากได้รับความสนุกสนาน ได้ผ่อนคลายความเครียด และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการค้นคว้าของ ฐิติมา เมืองจันทร์ (2553) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2551 พบว่า แรงจูงใจของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2551 อาจเป็นเพราะความสนุกสนานท้าทาย เสี่ยงภัย และขอการแข่งขัน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (2552) กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้เราได้ผ่อนคลายความตึงเครียด จากการทำงานหรือจากการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะเมื่อเราออกกำลังกายร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เรากระชุ่มกระชวย กระปรี้กระเปร่า ทำให้เรารู้สึกสดชื่น เป็นวิธีคลายเครียดที่ให้ทั้งความสุขทางจิตใจ และประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย

2. ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานคร จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้

2.1 ประชากรในกรุงเทพมหานครเพศชาย และ เพศหญิง มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และ ด้านจิตวิทยา ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ประชากรในกรุงเทพมหานคร ทั้งเพศชาย และเพศหญิง มีความต้องการในการออกกำลังกายที่คล้ายๆกัน ทั้งในสุขภาพ ด้านสังคม และด้านจิตวิทยา ซึ่งอาจเป็นเพราะออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีกล้ามเนื้อแข็งแรงมากยิ่งขึ้น และทำให้ได้ออกไปพบปะกับกลุ่มเพื่อน ได้ทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่นๆ รวมถึงเป็นการช่วยเสริมสร้างให้มีอารมณ์ที่แจ่มใส เบิกบาน และเป็นที่ทราบกันดีว่า หากขาดการออกกำลังกายอาจเป็นสาเหตุของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ฐิติมา เมืองจันทร์ (2553) ได้สรุปไว้ว่า นักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2551 เพศชายและเพศหญิง มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน ภัทรดนัย ประสานตรี (2556) ได้สรุปไว้ว่า นักกีฬาบาสเกตบอลไม่ว่าจะเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย ต่างมีความมุ่งมั่น มีความต้องการที่จะสร้างคุณค่าให้กับตนเอง มีความต้องการที่จะแสวงหาความรู้ใหม่ๆ ในเชิงกีฬา มีความต้องการที่จะเพิ่มพูนความแข็งแรง และเสริมสร้างความอดทนให้กับร่างกายเหมือนกัน

2.2 ประชากรในกรุงเทพมหานครที่มีอายุต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และ ด้านจิตวิทยา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ประชากรในกรุงเทพมหานครที่มีอายุต่างกัน แต่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน เป็นเพราะการออกกำลังกายคือการทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้เคลื่อนไหว ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดี และช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี การออกกำลังกายจึงเหมาะสมกับคนในทุกวัย ซึ่งสอดคล้องกับ นฤเบศร์ สิงห์สถิตย์ และ ชินโสณ วิสิฐนิจิกิจา(2561) ได้ได้ศึกษาแรงจูงใจที่มีผลต่อการทำงานของแรงงานต่างด้าว (สัญชาติกัมพูชา) ในนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง พบว่าอายุต่างกันส่งผลให้มีแรงจูงใจมีผลต่อแรงจูงใจในการทำงานไม่แตกต่างกัน ส่วนหนึ่งเกิดจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2554) ได้กล่าวว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหด และคลายกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการพัฒนา

สมรรถภาพทางร่างกาย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ การออกกำลังกายจึงเหมาะสมกับคนทุกเพศ และทุกวัย

2.3 ประชากรในกรุงเทพมหานครที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และ ด้านจิตวิทยา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าประชากรในกรุงเทพมหานครที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันเป็นเพราะ การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เสริมสร้างให้มีกล้ามเนื้อที่สมบูรณ์ และแข็งแรง การออกกำลังกายจึงเหมาะสมกับทุกคน ซึ่งสอดคล้องกับ จิตติมา เมืองจันทร์ (2553) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬากรีฑาของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2551 พบว่า นักกีฬาโรงเรียนกีฬา ปีการศึกษา 2551 มีระดับการศึกษาต่างกัน มีแรงจูงใจในการเล่นกรีฑาไม่แตกต่างกัน

2.4 ประชากรในกรุงเทพมหานครที่มีอาชีพต่างกัน ทำให้มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยรวม ต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสังคม ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ประชากรในกรุงเทพมหานครที่มีอาชีพต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอาจเป็นเพราะอาชีพที่ต่างกันทำให้ประชากรในกรุงเทพมหานครมีเวลว่างหลังจากการทำงานไม่เท่ากัน อาจเป็นผลทำให้มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ซึ่ง บุศรินทร์ชลาณาภาพ (2552) ได้กล่าวว่าการออกกำลังกาย คือการเล่น การฝึก การกระทำการใด ๆ ที่ทำให้มีการใช้กล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย นอกเหนือจากการออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความสนุกสนาน และสังคม ซึ่งจะใช้กิจกรรมเป็นสื่อก็ได้ และจะเคร่งครัดต่อกฎ กติกาการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เป็นการวิ่งเหยาะ หรือ เต้นแอโรบิค เล่นฟุตบอล ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ เล่นกอล์ฟ ขี่จักรยาน เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ทุกคน

2.5 ประชากรในกรุงเทพมหานครที่มีรายได้ต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และ ด้านจิตวิทยา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าประชากรในกรุงเทพมหานครที่มีรายได้ต่างกัน แต่มีความต้องการที่อยากจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากอาการเจ็บป่วย ต้องการให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว เพื่อให้ระบบกล้ามเนื้อได้ทำงานในทูลส่วน ซึ่งสอดคล้องกับ ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2554) ได้กล่าวว่าการออกกำลังกาย คือการที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหด และคลายกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการพัฒนสมรรถภาพทางร่างกาย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ การออกกำลังกายจึงเหมาะสมกับคนทุกเพศ และทุกวัย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะในการวิจัยเพื่อนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ และเสริมสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล

จากการศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานครแสดงให้เห็นว่า

1. ประชากรในกรุงเทพมหานครที่มีปัจจัยส่วนบุคคล อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ ต่างกัน มีแรงจูงใจโดยรวมไม่แตกต่างกัน
2. ประชากรในกรุงเทพมหานครที่มีปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อาชีพ ต่างกัน มีแรงจูงใจโดยรวมแตกต่างกัน

ดังนั้นควรมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยแบ่งประเภทของกิจกรรมเป็นไปตามเพศ และอาชีพของคน เพราะคนที่มีเพศ และอาชีพต่างกัน มีความต้องการ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ที่แตกต่างกัน

แรงจูงใจในการออกกำลังกาย

จากการศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานครแสดงให้เห็นว่าแรงจูงใจด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านจิตวิทยา มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานคร ดังนั้นควรควรมีการจัดอบรมให้ความรู้ สร้างความตระหนักเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย และโทษของการขาดการออกกำลังกายให้กับประชาชนในแต่ละเขตพื้นที่ เพื่อส่งเสริมให้ประชากรตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย สร้างการรับรู้ว่าการออกกำลังกายจะทำให้ได้รับความสนุกสนาน และมีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชากรในกรุงเทพมหานครเท่านั้น ดังนั้น ควรขยายขอบเขตด้านประชากรให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น อาทิเช่น ประชากรในเขต กรุงเทพและปริมณฑล ประชากรในภูมิภาคต่างๆ ในประเทศไทยเพื่อให้ได้ความแตกต่างทางด้านความคิด และค่านิยม ของคนในแต่ละพื้นที่ และเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น

2. ควรทำการศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายสำหรับเยาวชน เพื่อเสริมสร้างให้เยาวชนสนใจในการออกกำลังกายให้มากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- นฤเบศร์ สิงห์สถิตย์ และ ชินโสณ วิสิฐนิจิกิจา. (2561). แรงจูงใจที่มีผลต่อการทำงานของแรงงานต่างด้าว (สัญชาติกัมพูชา) ในนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง.วารสารวิชาการ ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 กันยายน- ธันวาคม 2561.
- บุศรินทร์ ชลานุภาพ. (2552). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรึญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ภัทรนัย ประสานตรี. (2556). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 40. ปรึญยานิพนธ์ ปรึญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการ เรียนรู้พลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สืบสกุล ใจสมุทร. (2553). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ.2553. ปรึญยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2552).
- ธารารัตน์ แสงดาว. (2553). แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการสถานบริการ คลาคลแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553. ปรึญยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุจินดา สุวรรณ. (2552). แรงจูงใจในการออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์ ของผู้ร่วมกิจกรรมแอโรบิคการกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่าระดับการศึกษา ผู้ร่วมกิจกรรมแอโรบิคการกีฬาแห่งประเทศไทย. ศึกษา ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.