

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร MOTIVATION FOR EXERCISE OF PEOPLE IN BANGKOK

แก้วเกษณี จันทวาท

สาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผู้รับผิดชอบบทความ

Kaewkesanee Chanthawat

E-mail : 6114993705@rumail.ru.ac.th

Accounting of Business Administration Program in Management, Ramkhamhaeng University

Corresponding author

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร (2) เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ ข้อมูลการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบโดยใช้สถิติการทดสอบแบบ t-test ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) หากพบความแตกต่างจะนำไปเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ อาชีพ ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกาย ต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายต่างกัน และ ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่มี เพศ รายได้ สถานที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกายต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายไม่ต่างกัน

คำสำคัญ : แรงจูงใจ ; การออกกำลังกาย

ABSTRACT

The purpose of this research was to (1) aimed at studying the exercise motivations of personnel among people in Bangkok. (2) was to study and compare the exercise motivation classified by personal factors and exercise data.

The sample population in the Bangkok 400 peoples and questionnaires are a tool for data collection. By the statistics used in the descriptive analysis are frequency, percentage, mean, and standard deviation. Hypothesis test were for comparison, using t-test statistics to test hypotheses with one-way ANOVA. If differences are found, they will be compared in pairs by using LSD method.

The research findings revealed that the exercise motivation is differed by age, occupation, type of physical activity and the frequency of exercise. However, the exercise motivation is no differed by sex, income, exercise facilities and time to exercise.

Keywords : Motivation; Exercise

บทนำ

การพัฒนาประเทศไทยให้เจริญก้าวหน้าในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและการศึกษา มนุษย์ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นกลไกหลักที่จะขับเคลื่อนความเจริญก้าวหน้า การเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคม สิ่งหนึ่งที่เราสามารถส่งเสริมให้ประชาชนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีคุณภาพ วิธีการหนึ่งนั่นก็คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและใจ เมื่อสองสิ่งนี้มีความเข้มแข็ง ร่างกายของเราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง สามารถเรียน ทำงาน หรือดำเนินชีวิต ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในปัจจุบันความเจริญเติบโตทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ไม่ว่าจะเป็นเครื่องอำนวยความสะดวก เครื่องทุนแรง และอุปกรณ์สื่อสาร ทำให้มนุษย์มีความสะดวกสบายจนส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต เนื่องจากใช้เครื่องอำนวยความสะดวกแทนการเคลื่อนไหวทางด้านร่างกาย การใช้ชีวิตที่สะดวกสบายออกแรงน้อยเปรียบเสมือนขาดการเงยบ เมื่อการเคลื่อนไหวทางด้านร่างกายน้อยลง ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายตามมา และยังรวมไปถึงสภาวะทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ยังก่อให้เกิดความตึงเครียด ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมโทรม เนื่องมาจากความตึงเครียด การออกกำลังกายจึงมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเด็ก คนชรา ผู้หญิงหรือผู้ชาย ล้วนมีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และการออกกำลังกายยังเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้มนุษย์ดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี คือ การทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคร้าย จิตใจแจ่มใส ทำให้อ่อนหลับสนิท ช่วยลดความตึงเครียดและชะลอการแก่ก่อนวัย รวมถึงการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ (สมหมาย ฤทธิบุตร, 2546 อ้างถึงใน สืบสกุล ใจสมุทร, 2554) ช่วยบรรเทาความเครียดทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีสติปัญญาดี การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่จำเป็นในการดำรงสภาวะสมดุลของการทำงานของร่างกาย รวมถึงการปรับปรุงส่งเสริมให้ร่างกายมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี ทำงานได้เต็มศักยภาพ กิจกรรมการออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ ซี่จักรยาน ว่ายน้ำ แอโรบิก โยคะ หรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ที่ตนเองชื่นชอบ ทั้งนี้ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง

การออกกำลังกายของประชาชนจำเป็นจะต้องมีกิจกรรมในการสร้างสุขภาพที่ดีเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย แรงจูงใจถือได้ว่าเป็นหัวใจของจิตวิทยาการกีฬาเพราะแรงจูงใจจะมีความเกี่ยวข้องต่อเนื่องตลอดชีวิตของการเป็นนักกีฬาและเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการกระทำพฤติกรรมและความสามารถของมนุษย์ แรงจูงใจในการเล่นกีฬาเกี่ยวข้องกับนับตั้งแต่ยังไม่ได้เข้าร่วมจนเริ่มเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ต่อเนื่องมาถึงแรงจูงใจที่ทำให้หรือมีอิทธิพลทำให้คนยังคงออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งแต่ละคนก็มีสาเหตุ ปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ต่างกัน (สืบสาย บุญวิโรบุตร, 2541 อ้างถึงใน ทิชา สังวรกาญจน์ และอภิวัฒน์ จำเดิม, 2560)

กรุงเทพมหานคร เป็นเมืองหลวงของประเทศและเป็นศูนย์กลางของความเจริญทุกด้าน ประชาชนจากต่างจังหวัดต่างเดินทางเข้าสู่กรุงเทพมหานคร เพื่อประกอบอาชีพ จึงทำให้กรุงเทพมหานคร มีความหนาแน่นจากจำนวนประชากรที่มีจำนวนมากขึ้น เกิดชุมชนแออัด ทำให้ประสบกับปัญหาในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสภาพแวดล้อมทางอากาศและเสียงที่เป็นพิษ จากปัญหาการจราจรที่ติดขัด ปัญหาด้านคุณภาพ

น้ำ ขยะมูลฝอยต่าง ๆ ล้วนแต่ส่งผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ และด้วยข้อจำกัดทางด้านเวลา ความเร่งรีบ ความคับแคบของสถานที่ ทำให้ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ออกกำลังกายกันน้อยลง รัฐบาลได้มองเห็นถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพของประชาชน และได้มีการกำหนดนโยบายต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันให้มากยิ่งขึ้น

ดังนั้นในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร” เพื่อให้ทราบถึงแรงจูงใจที่จะช่วยกระตุ้นให้ประชาชนต้องการ และให้ความสำคัญในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น โดยผลของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ได้ข้อค้นพบที่เป็นองค์ความรู้ที่จะเป็นแนวทางหนึ่ง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล และข้อมูลการออกกำลังกาย

ขอบเขตของงานวิจัย

1. ประชากรและตัวอย่าง คือ ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ทางผู้วิจัยไม่ทราบจำนวนของประชาชนในกรุงเทพมหานคร เป็นจำนวนที่แน่นอนซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 400 คน
2. ด้านเนื้อหา คือ เป็นการศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยมุ่งหมายวิจัยแรงจูงใจ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านชื่อเสียงและสังคม

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ รายได้ และข้อมูลการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกาย
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านชื่อเสียงและสังคม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อให้ทราบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลในด้าน เพศ อายุ อาชีพ รายได้ และข้อมูลของของผู้ออกกำลังกาย ประกอบด้วย ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกาย

บทพบทวนวรรณกรรม

ความสำคัญของแรงจูงใจ

พนมไพร ไชยงค์ (2542, อ้างถึงใน ธราวุฒิ บุญช่วยเหลือ, 2556) กล่าวว่า การจูงใจไม่ใช่ตัวพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ที่สามารถมองเห็นได้โดยตรงแต่เป็นนามธรรมอย่างหนึ่งที่ช่วยอธิบายขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมให้ ชัดเจนยิ่งขึ้นการจูงใจมีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ

1. ให้พลังกระตุ้นต่อการแสดงพฤติกรรม หรือความเข้มของกำลังตอบสนองที่จะแสดง พฤติกรรม เมื่อกระหายน้ำมาก เราจะเดินอย่างรวดเร็ว หรือวิ่งเพื่อเสาะแสวงหาน้ำแก้ความกระหาย แต่ ถ้าเราไม่กระหาย หรือกระหายเพียงเล็กน้อยเราอาจจะเดินช้าๆ พุดคุยกับเพื่อนอย่างไม่รีบร้อน เป็นต้น

2. กำหนดทิศทางและเป้าหมายของพฤติกรรม เช่น เมื่อหิวก็มีพฤติกรรมที่มุ่งไปสู่การแสวงหาอาหาร เช่น เดินไปร้านข้าวแกง ผักเพื่อนไปซื้อ หรือว่าจะเลือกทำอะไรดี เพราะมีทางเลือกหลายทาง เพื่อให้ได้อาหารมาบำบัดความหิว การได้รับประทานอาหารจึงเป็นจุดหมายปลายทางหรือทิศทางของพฤติกรรม

3. กำหนดระดับความพยายาม หรือความมุ่งมั่นไม่ลดละของพฤติกรรมนั้น คือ จะใช้ความอดทน หรือมานะพยายามในการกระทำพฤติกรรมนั้นได้นานเพียงใด เช่น เมื่อเราหิวเราจะเข้าครัว ค้นหาของรับประทาน ถ้าในครัวไม่มีอะไรรับประทานได้เราก็จะออกไปนอกบ้านเพื่อซื้อของรับประทาน ถ้าร้านแรกไปถึงปิดร้าน แต่ความหิวเรายังสูงอยู่ เราก็จะไปหาร้านอื่นๆ ต่อไปอีก อาจจะเป็นร้านที่ 5 หรือ 6 จนกว่าจะได้อาหารรับประทาน นั่นคือ ระดับความพยายาม หรือความมุ่งมั่นไม่ลดละที่จะแสดงพฤติกรรมก็สูงตามไปด้วย

ประเภทของแรงจูงใจ

ถวิล เกื้อกูลวงศ์ (2528, อ้างถึงใน ทิชา สังวรกาญจน์ และอภิวัฒน์ จำเริญ, 2560) ได้แบ่งแรงจูงใจตามลักษณะความต้องการต่างๆ ดังนี้

1. แรงจูงใจด้านความมั่นคงมักอยู่รูปของจิตสำนึกโดยจะเห็นจากการที่มนุษย์มีความต้องการความปลอดภัยส่วนความมั่นคงในรูปของจิตใต้สำนึกนั้นเป็นสิ่งที่ได้พัฒนามาตั้งแต่เกิด โดยการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดที่จะทำให้เป็นคนที่มีจิตใจมั่นคงหรืออ่อนแอ

2. แรงจูงใจด้านสังคม เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงต้องมีการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกันมีการอยู่ร่วมกันเพื่อจะได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและได้รับการยกย่อง การที่บุคคลติดต่อสัมพันธ์กันนั้นมีค่าใช้จ่ายเพื่อมิตรภาพเพียงอย่างเดียวหากแต่ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับศรัทธาและเชื่อถือได้

3. แรงจูงใจด้านชื่อเสียง มีมากขึ้นในสังคมไทยโดยเฉพาะสังคมในระดับชนชั้นกลางความต้องการด้านชื่อเสียงเป็นการกำหนดขีดจำกัดของบุคคลอย่างหนึ่งบุคคลบางคนจะมีความพึงพอใจกับชื่อเสียงในระดับเพื่อนหรือระดับชุมชน แต่บางคนอาจจะแสวงหาชื่อเสียงในระดับชาติหรือระดับโลก

4. แรงจูงใจด้านอำนาจถือเป็นศักยภาพแห่งอิทธิพลของบุคคลโดยการแบ่งออก ได้เป็น 2 ประเภทคืออำนาจตามตำแหน่ง และ อำนาจส่วนตัว เช่น การที่บุคคลสามารถทำให้ผู้อื่นปฏิบัติตามเพราะตำแหน่งส่วนบุคคลซึ่งมีอิทธิพลโดยบุคลิกภาพและพฤติกรรมแสดงว่าเป็นผู้มีอำนาจส่วนตัวแต่บุคคลบางประเภทเป็นเจ้าของอำนาจทั้ง 2 ประเภท คือทั้งอำนาจตามตำแหน่งและอำนาจส่วนตัว

5. แรงจูงใจด้านความสามารถหมายถึงการควบคุมองค์ประกอบสิ่งแวดล้อมทั้งกายภาพและสังคมความรู้สึกด้านความสามารถนี้เกี่ยวข้องกับอย่างใกล้ชิดกับมโนทัศน์ด้านความคาดหวัง บุคคลจะมีความสามารถหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับความสำเร็จและความล้มเหลวในอดีต ถ้าความสำเร็จเหนือความล้มเหลวแล้วจะทำให้มองโลกในทางลบ บุคคลที่มีความรู้สึกด้านความสามารถต่างๆ จะไม่มีแรงจูงใจที่จะแสวงหาการทำท่ายใหม่ๆ หรือทำการเสี่ยง บุคคลพวกนี้จะปล่อยให้สิ่งแวดล้อมบังคับควบคุมมากกว่าที่จะพยายามบังคับควบคุมสิ่งแวดล้อม

6. แรงจูงใจด้านความสำเร็จเป็นแรงจูงใจที่เด่นชัดของมนุษย์ที่สามารถแยกออกจากความต้องการด้านอื่นๆ ลักษณะอย่างหนึ่งของบุคคลที่มีแรงจูงใจด้านความสำเร็จจะมีความก้าวหน้าในการทำงานเพราะจะเป็นผู้สร้างสรรค์ให้งานสำเร็จ

7. แรงจูงใจด้านเงินเป็นแรงจูงใจที่สลับซับซ้อนของมนุษย์และสัมพันธ์กับความต้องการทุกประเภททุกระดับ คุณสมบัติที่เด่นชัดและสำคัญที่สุดของเงินคือเป็นตัวแทนในการแลกเปลี่ยนสิ่งที่เงินสามารถซื้อได้นั้นไม่ใช่ตัวเงินโดยตรง แต่เป็นคุณค่าของเงินตัวเงินนั้นไม่ได้มีความสำคัญ แต่เป็นตัวแทนของความต้องการใดๆ ที่บุคคลต้องการให้เป็นตัวแทน

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2528, อ้างถึงใน ธารรัตน์ แสงดาว, 2555) ได้แบ่งประเภทแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังของการแสดงออกของพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท

1. แรงจูงใจภายใน(Intrinsic Motivation)

แรงจูงใจภายในหมายถึงแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในบุคคล โดยไม่มีรางวัลหรือสิ่งล่อใจภายนอกมาเป็นแรงกระตุ้นให้ทำพฤติกรรมนั้นๆ แรงจูงใจภายในเป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน เต็มใจที่จะเล่นโดยถือว่าการบรรลุในกิจกรรมนั้นๆ เป็นรางวัลอยู่แล้ว ตัวอย่างของแรงจูงใจภายในได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็น ความรักความสนใจ ความสนุกสนาน ความสำเร็จ ความพึงพอใจ ความศรัทธา ความซาบซึ้ง เป็นต้น แรงจูงใจภายในเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และมีผลทำให้การทำกิจกรรมนั้นๆ เช่น การจัดโปรแกรมการฝึกให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละกลุ่ม การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้กับนักกีฬาเพื่อให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์ ความสำเร็จ และปรับปรุงบุคลิกภาพของผู้ฝึกสอน เพื่อให้นักกีฬาเกิดความศรัทธา เป็นต้น

2. แรงจูงใจภายนอก(Extrinsic Motivation)

แรงจูงใจภายนอกหมายถึงแรงจูงใจที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคล ซึ่งมีผลต่อการกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามความต้องการหรือตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ แรงจูงใจภายนอกได้แก่ การแข่งขัน การร่วมมือ การให้รางวัล การลงโทษ การยกย่อง การชมเชย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความรู้สึกอยากในการฝึกซ้อมยิ่งขึ้น

ปัจจัยส่วนบุคคลกับการออกกำลังกาย

เพศกับการออกกำลังกาย

ทิวา สังวรกาญจน์ และอภิวัฒน์ จำเดิม (2560) การศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่เปรียบเทียบระหว่างชายและหญิง พบว่า การเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงโดยรวมมีความแตกต่างกัน และหากพิจารณารายด้านพบว่า เพศหญิงมีแรงจูงใจในด้านการแพทย์มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด

ธารรัตน์ แสงดาว (2555) พบว่าเพศชายและหญิง มีแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการสถานบริการคลาคลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ เพศชายกับเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระดับ .05 จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541, อ้างถึงใน ธารรัตน์ แสงดาว, 2555) ได้กล่าวไว้ว่า เพศยังมีผลต่อการออกกำลังกายเนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อและกระดูก รวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานของทุกระบบของร่างกายของผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันโดยธรรมชาติ

อายุกับการออกกำลังกาย

อับดุลรอฮิม รอยิง, วิไลพิน แก้วเพ็งและ ชัยลิขิต สร้อยเพชรเกษม (2561) พบว่า ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ที่มีอายุแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกัน และรายด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องการเข้าถึงสื่อโฆษณาของกลุ่มช่วงอายุที่ต่างกัน ทำให้แต่ละวัยขาดความเข้าใจในประโยชน์ของการออกกำลังกาย จึงทำให้มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่างกัน

ธารรัตน์ แสงดาว (2555) พบว่าอายุต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันทุกด้าน เนื่องจากความแตกต่างของช่วงอายุทำให้บุคคลมีความเข้าใจและตระหนักในความสำคัญของการออกกำลังกายต่างกัน งานวิจัยพบว่า อายุ 25 ปี และ 26-35 ปี มีแรงจูงใจมากกว่าอายุ 35 ปีขึ้นไป

อาชีพกับการออกกำลังกาย

ปวีรศา ยอดมาลัย (2555) กล่าวว่าไว้ว่า อาชีพในแต่ละอาชีพมีลักษณะเวลาในการทำงานที่แตกต่างกัน บุคคลที่มีงานประจำอยู่ในช่วงเวลาปกติ เวลาสม่ำเสมอ มักจะมีเวลาว่างและน่าจะส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มคนที่ไม่มีอาชีพที่เวลาทำงานไม่ปกติหรือเวลาทำงานไม่สม่ำเสมอ ตัวอย่างเช่น อาชีพพยาบาล แพทย์ มีเวลาทำงานไม่เหมือนอาชีพครู เนื่องจากพยาบาลและแพทย์จะต้องมีการเข้าเวรหรือเข้ากะเวลาทำงานเพื่อที่จะได้ผลัดเปลี่ยนเวลาในการดูแลผู้ป่วยได้ครอบคลุมตลอด 24 ชั่วโมง จึงทำให้อาชีพนี้เป็นอาชีพที่มีเวลาทำงานไม่สม่ำเสมอ ส่วนอาชีพครู มีเวลาสอนนักเรียนเพียงช่วงเวลากลางวัน คือช่วงเวลาที่ทำงานปกติเท่านั้น ทำให้มีเวลาว่างมากกว่าอาชีพพยาบาล แพทย์ จากการศึกษาพบว่า อาชีพต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายต่างกัน

รายได้กับการออกกำลังกาย

ธารรัตน์ แสงดาว (2555) พบว่า สมาชิกที่มาใช้บริการคลาคลาแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี ที่มีรายได้ต่างกัน ทำให้แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายต่างกัน ทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญ บุคคลที่มีรายได้ที่เหมาะสมอยู่ในภาวะเศรษฐกิจที่ดี มาจากมีอาชีพที่ดี จะเอื้ออำนวยให้สนใจในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ ปณิตดา จูภา (2541) ได้กล่าวไว้ว่า รายได้ถือเป็นสิ่งสำคัญมากในการดำรงชีวิตให้อยู่รอดและอาจส่งผลให้ไม่มีเวลาที่จะมาออกกำลังกายก็ได้ เพราะผู้ที่มีรายได้มากก็ต้องทำงานมาก จึงต้องการที่จะพักผ่อน หรือผู้ที่มีรายได้น้อยเมื่อเลิกจากการทำงานหนักแล้วอาจจะใช้เวลาว่างที่เหลือไปประกอบอาชีพพิเศษก็ได้ จึงเป็นเหตุให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งงานวิจัยพบว่า สมาชิกที่มีรายได้ 30,001-40,000 บาทต่อเดือน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าสมาชิกที่มีรายได้มากกว่า 40,000 บาทต่อเดือน และสมาชิกที่มีรายได้น้อยกว่า 30,000 บาทต่อเดือน เนื่องจาก สมาชิกที่มีรายได้มากก็ต้องทำงานมาก จึงต้องการที่จะพักผ่อนมากกว่าที่จะเลือกการออกกำลังกาย และผู้ที่มีรายได้น้อยย่อมต้องการเน้นการทำงานเพื่อสร้างฐานะให้แก่ครอบครัว

อับดุลรอฮิม รอยิง, วิไลพิน แก้วเพ็ง และชัยสิทธิ์ สร้อยเพชรเกษม (2561) กล่าวว่า คนที่มีรายได้มากอยู่แล้วนั้นเพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน จึงมีเวลาในการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีรายได้น้อย ซึ่งต้องทำงานประจำและงานเสริมอื่นๆ ที่ตนมีความสามารถมาจุนเจือรายได้ภายในครอบครัว แรงจูงใจในการออกกำลังกายจึงน้อยกว่า

ข้อมูลการออกกำลังกาย

ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

จรวพร ธรณินทร์ (2542, อ้างถึงใน สมคิด สนวนศรี และปราจิต ทิพย์โอสถ, 2556) กล่าวว่าไว้ว่า การออกกำลังกายและกีฬาที่บุคคลทั่วไป ้วยทำงาน ผู้ใหญ่ ที่มีไชนักกีฬาควรเลือกเพื่อสุขภาพ เพราะจะให้ประโยชน์กับร่างกายและจิตใจ เล่นเพื่อเป็นนันทนาการเป็นกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจในเวลาว่าง เล่นด้วยความสนุก กีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่นิยมสูงสุดคือ เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก และแอโรบิคแดนซ์ เพราะง่ายและสนุก ได้ผลดี ปลอดภัย เล่นได้เองตามลำพัง หรือจะเล่นกันเป็นกลุ่มก็ได้

สมคิด สวนศรี และปราจิต ทิพย์โอสถ (2556) พบว่า ชนิดกีฬา 3 อันดับแรก ได้แก่ เดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ การเดินร่าแบบแอโรบิค และวอลเลย์บอล

สถานที่ออกกำลังกาย

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540, อ้างถึงใน สมคิด สวนศรี และปราจิต ทิพย์โอสถ, 2556) พบว่า สถานที่ออกกำลังกาย สามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย

พนิดา ไชแสง (2556) ศึกษา แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสิน พบว่า สถานที่ออกกำลังกายต่างกันทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายต่างกัน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างใช้บริเวณรอบบ้านเป็นสถานที่ในการออกกำลังกายร้อยละ 33.67

ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ปวีศา ยอดมาลัย (2555) พบว่า คนที่ออกกำลังกายในช่วงเย็นมีระดับแรงจูงใจในการออกกำลังกายสูงกว่าคนที่มาออกกำลังกายในช่วงเช้า ทั้งนี้เป็นเพราะ การออกกำลังกายตอนเช้าอากาศสดชื่นมลพิษน้อยอากาศเย็นร่างกายยังสดชื่นเพราะ ได้พักมาทั้งคืน แต่ร่างกายไม่มีพลังงานในการออกกำลังกาย เนื่องจากขณะตื่นนอนหลับตับจะเปลี่ยนสารอาหารที่กินเข้าไปในตอนเย็นเช่นน้ำตาลเปลี่ยนเป็นไกลโคเจนไตรกลีเซอไรด์ไขมันเปลี่ยนเป็นกรดไขมันโปรตีนเปลี่ยนเป็นฟอสโฟเจน เป็นต้นแล้วนำไปเก็บไว้ในอวัยวะต่างๆ เมื่อตื่นนอนจึงไม่มีพลังงานหลงเหลืออยู่ในเลือด การที่คนออกกำลังกายตอนเช้าได้นั้นมาจากที่ตับต้องดึงสารอาหารที่ปรับเปลี่ยนไปเก็บไว้ในที่ต่างๆ ในขณะที่นอนหลับให้กลับเป็นสารพลังงานในเลือดใหม่จึงสามารถออกกำลังกายได้ดังนั้น ในขณะที่นอนหลับตับทำงานหนักมากเพื่อเอาสารอาหารไปเก็บเมื่อตื่นนอนตอนเช้าไปออกกำลังกายทันทีตับก็ต้องดึงสารอาหารที่เอาไปเก็บไว้ออกมาใช้ใหม่ถ้าตับต้องทำงานอย่างนี้บ่อยๆ ทุกวันๆ ตับจะต้องทำงานหนักมาก

ส่วนการออกกำลังกายตอนเย็นเรากินอาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารเย็น พลังงานมีมากสามารถออกกำลังกายได้ เมื่อถึงเวลาเข้านอนจะเหลือสารอาหารน้อยที่สุดไม่ต้องทำงานหนักมาก สารอาหารไม่มีไปเก็บในที่ต่างๆ จึงไม่ทำให้อ้วนและไม่มีสารอาหารเหลือค้างในหลอดเลือด โดยเฉพาะไขมันจึงเป็นวิธีที่จะลดไขมันในเลือดได้ดีที่สุดโดยไม่ต้องกินยา การออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็นจะเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพทั่วๆ ไปดีเท่าๆ กัน แต่การออกกำลังกายตอนเย็นโดยไม่ไปกินอาหารภายหลังยังจะช่วยให้สารอาหารที่เหลือจากการกินตอนเช้าและตอนเที่ยงน้อยลงจนไม่สามารถทำร้ายร่างกายได้ด้วยการออกกำลังกายตอนเย็นจึงได้ประโยชน์ 2 ต่อ จากงานวิจัยต่างประเทศพบว่าการออกกำลังกายตอนเช้านั้นจะทำให้ภูมิต้านทานในร่างกายลดลง และการออกกำลังกายตอนเย็นจะทำให้ภูมิต้านทานในร่างกายเพิ่มขึ้น เท่ากับว่าการออกกำลังกายตอนเย็นจะได้ประโยชน์ ถึง 3 ต่อส่วนการออกกำลังกายตอนเช้ามีเพียงกรณีเดียวเท่านั้นที่ได้ประโยชน์ คือพวกที่มีภูมิต้านทานมากไป เช่น โรคภูมิแพ้ แก่หอบหืด แพ้อากาศ แพ้ฝุ่นหรือโรคพุ่มพวงดวงจันทร์ ออกกำลังกายตอนเช้าช่วยลดภูมิต้านทานจึงเท่ากับช่วยให้คนๆ นั้นกินยาลดภูมิต้านทานน้อยลงได้ เสกอักษรานุเคราะห์ (2551)

ความบ่อยในการออกกำลังกาย

ทิวา สัจวรกาญจน์ และอภิวัฒน์ จำเดิม (2560) พบว่า ความบ่อยในการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยแรงจูงใจในด้านร่างกายสูงกว่าด้านอื่นๆ โดยเฉพาะความบ่อยในการออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ จะมีค่าสูงกว่าความบ่อยในการออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ 5-6 วันต่อสัปดาห์ และออกกำลังกายทุกวัน

ณรงค์ฤทธิ์ นิมมมาก และฉัตรกมล สิงห์น้อย (2558) พบว่า ผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีความบ่อยในการออกกำลังกายแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมี

นัยสำคัญ ผู้ที่ออกกำลังกาย 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับมากที่สุด 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง และ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะถ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ตามหลักวิชาการที่หน่วยงานของภาครัฐได้ทำการประชาสัมพันธ์ คือ 3-4 วันต่อสัปดาห์ แสดงว่าผู้ที่ออกกำลังกาย 5-7 วันต่อสัปดาห์มีพฤติกรรมมุ่งจุดหมาย มีการแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายไว้เป็นอย่างดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทิวา สังวรกาญจน์ และอภิวัฒน์ จำเดิม (2560) ศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดชุมพร การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลของประชากรกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดชุมพร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับภาษาไทย (EMI2-T) ซึ่งสอบถามเป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านต่างๆ 5 ด้าน ประกอบด้วย 1. ด้านจิตใจ 2. ด้านสังคม 3. ด้านการแพทย์ 4. ด้านร่างกาย 5. ด้านสมรรถภาพทางกาย ผลการวิจัยพบว่า เพศ อายุ อาชีพและความบอຍในการออกกำลังกายแตกต่างกัน ทำให้ แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดชุมพร ด้านจิตใจ สังคม การแพทย์ ร่างกาย และสมรรถภาพทางกายแตกต่างกัน

ณรงค์ฤทธิ์ นิ่มมาก และฉัตรกมล สิงห์น้อย (2558) ศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ 1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ 2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ การเข้าใช้บริการ และความบอຍในการออกกำลังกายพบว่าระดับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านการแพทย์ ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพทางกายมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

จิระชัย คารวะ (2560) ศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนกีฬา แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น ด้านแรงจูงใจภายในโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด 9 ข้อ อยู่ในระดับมาก 16 ข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ 1 ออกกำลังกายแล้วรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน ร่องลงมา คือ ข้อ 4 มีความสนใจและใส่ใจในเรื่องสุขภาพ จึงออกกำลังกาย ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือข้อ 10 ออกกำลังกายเพราะต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น ยังมีประเด็นที่เห็นว่ามีความแรงจูงใจในการเล่นกีฬาอยู่ค่อนข้างน้อยกว่าประเด็นอื่นๆ เกี่ยวกับด้านแรงจูงใจภายนอกโดยเฉพาะการดูแลนักกีฬาเมื่อได้รับบาดเจ็บ การจัดสถานที่และปรับปรุงสภาพแวดล้อม พร้อมทั้งอุปกรณ์ต่างๆ เสริมทักษะในการเล่นกีฬา การมีโค้ชที่ดี เป็นผู้แนะนำ ช่วยเหลือในด้านต่างๆ ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรจัดหาทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญมาให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ ในระหว่างการเล่นกีฬาหรือได้รับบาดเจ็บจากการเล่น ควรได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอมากกว่าที่เป็นอยู่ ควรจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายและปรับปรุงสภาพแวดล้อมของทางโรงเรียนให้ดีกว่าที่เป็นอยู่ ควรจัดหาอุปกรณ์ต่างๆ ที่เป็นการช่วยเสริมทักษะให้กับนักกีฬาที่มีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาให้เพียงพอกับความต้องการ ควรจัดหาหน่วยงานที่ปฏิบัติการเพื่อรับเรื่องร้องเรียนในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเร่งด่วน และควรมีโค้ชที่ดี เป็นตัวอย่างของนักเรียน เป็นผู้แนะนำคอยช่วยเหลือในด้านต่างๆ และดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิดอย่างเสมอภาคเท่าเทียมกัน

สืบสกุล ใจสมุทร (2554) ศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สอบถามด้วยแรงจูงใจในด้านต่าง ๆ 4 ด้าน คือ 1.ด้านความรักความถนัดและความสนใจ 2.ด้านสุขภาพและอนามัย 3.ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง 4. ด้านชื่อเสียงและสังคม ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนชายกับหญิง และประชาชนในวัยเรียนกับวัยทำงาน ที่มาออกกำลังกายในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันในด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย และด้านชื่อเสียงและสังคม อย่างมีนัยสำคัญ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบไม่ทดลอง (Experimental Design) และเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามแบบวิจัยตัดขวาง (Cross sectional Study) ใช้เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ทางผู้วิจัยไม่ทราบจำนวนของประชาชนในกรุงเทพมหานคร เป็นจำนวนที่แน่นอน จึงใช้วิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางของ Yamane (1973) โดยที่กำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ที่ 0.05 จึงทำให้มีระดับความเชื่อมั่นที่ 95% โดยผลจากการเปิดตารางขนาดกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่จะต้องทำการศึกษานี้จำนวน 400 ตัวอย่างและสุ่มตัวอย่าง แบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามแบบปลายเปิดและปิด โดยมีรายละเอียดประกอบด้วย

1.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ รายได้ มีจำนวน 4 ข้อ

1.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย และความบ่อยในการออกกำลังกายมีจำนวน 4 ข้อ

1.3 แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ด้านจิตใจ ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านชื่อเสียงและสังคม มีจำนวน 23 ข้อ กำหนดให้ 5=มีระดับแรงจูงใจมากที่สุด, 4 = มีระดับแรงจูงใจมาก, 3 = มีระดับแรงจูงใจปานกลาง, 2 = มีระดับแรงจูงใจน้อย, 1 = มีระดับแรงจูงใจน้อยที่สุด

1.4 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1 ข้อ

1.5 ช่วงเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยการประเมินแรงจูงใจ กำหนดให้ 4.21-5.00= มีระดับแรงจูงใจมากที่สุด 3.41-4.20= มีระดับแรงจูงใจมาก, 2.61-3.40= มีระดับแรงจูงใจปานกลาง, 1.81-2.60= มีระดับแรงจูงใจน้อย 1.00-1.80= มีระดับแรงจูงใจน้อยที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพรรณนา (descriptive statistics) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.1 ใช้ค่าร้อยละ (Percentage) และความถี่ (Frequency) ในการวิเคราะห์ตัวแปรปัจจัยบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ รายได้ และ ข้อมูลการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกาย

1.2 ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ในการวิเคราะห์ตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงปริมาณ ได้แก่ แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร

2. สถิติอนุมาน (inferential statistics) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.1 ใช้สถิติ t-test ในการวิเคราะห์ข้อมูลแรงจูงใจในการออกกำลังกาย จำแนกตาม เพศ

2.2 ใช้สถิติ One-Way ANOVA ในการวิเคราะห์ข้อมูลแรงจูงใจในการออกกำลังกาย จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ อาชีพ รายได้ และข้อมูลการออกกำลังกาย ได้แก่ ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกาย หากพบความแตกต่างจะนำไปเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมมีระดับแรงจูงใจมาก เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับจากด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพ ด้านจิตใจ ด้านชื่อเสียงและสังคม

2. ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ อาชีพ ต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ต่างกัน

2.2 ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศ รายได้ ต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ไม่ต่างกัน

3. ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามข้อมูลการออกกำลังกาย ได้แก่ ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกาย สามารถสรุปได้ดังนี้

3.1 ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกาย ต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ต่างกัน

3.2 ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีสถานที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกายต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ไม่ต่างกัน

อภิปรายผล

ผลการวิจัย แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร สามารถสรุปตามวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม มีระดับแรงจูงใจมาก

1.1 ด้านสุขภาพและอนามัย แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ในระดับมากที่สุด ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่ดี แข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เพื่อปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสกุล ใจ

สมุทร (2554) ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 พบว่า ประชาชนในจังหวัดสตูลมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านสุขภาพและอนามัยต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับ อีระวัฒน์ จันทิก และอาภรณ์ เกิดดวง (2560) ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร กรณีศึกษาศูนย์เฉลิมพระเกียรติ สำนักรักษามนุษยวิทยา และการท่องเที่ยวกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจภายในในระดับมาก เกิดจากผู้สูงอายุอยากมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่ต้องพึ่งยารักษาโรค เมื่อมีอายุเยอะ มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคสูง การออกกำลังกายจึงช่วยลดภาวะเสี่ยงจากการเกิดโรคได้ส่วนหนึ่ง

ข้อเสนอแนะ

1.2 ด้านร่างกายและด้านสมรรถภาพ แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ในระดับมากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า ประชาชนต้องการมีร่างกายที่แข็งแรง สมรรถภาพที่สมบูรณ์ สร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี ต้องการมีรูปร่างที่ดูดีมีส่วน เพื่อเป็นสิ่งดึงดูดจากเพศตรงข้าม ซึ่งสอดคล้องกับ ธารรัตน์ แสงดาว (2555) ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการคลาคลาแธซ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 พบว่า สมาชิกที่มาใช้บริการคลาคลาแธซ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี มีแรงจูงใจภายในในระดับมาก เนื่องจากสมาชิกมีความต้องการพัฒนาร่างกายให้มีสมรรถภาพที่ดี ต้องการมีบุคลิกภาพที่ดีเพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้น และสอดคล้องกับ ณรงค์ฤทธิ์ นิ่มมาก และฉัตรกมล สิงห์น้อย (2558) ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ พบว่า แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ด้านร่างกายและสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับมาก

1.3 ด้านจิตใจ แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย เพื่อต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานหรือจากภาวะต่างๆ อยากแสดงคุณค่าในตนเอง และมีความสนใจและชื่นชอบในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสกุล ใจสมุทร (2554) ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 พบว่า ประชาชนในจังหวัดสตูลมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านความรักความถนัดและความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เพราะประชาชนที่มาออกกำลังกายได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลิน รู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใจ และสอดคล้องกับ จิระชัย คารวะ และคณะ (2560) ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนกีฬา จังหวัดขอนแก่น พบว่า แรงจูงใจภายใน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน อยู่ในระดับมากที่สุด

1.4 ด้านชื่อเสียงและสังคม แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ในระดับมาก ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า ประชาชนทุกคนต้องการเป็นที่ยอมรับจากสังคม การได้รับการยกย่อง นับหน้าถือตาจากกลุ่มเพื่อนหรือบุคคลภายนอก ต้องการมีเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ดังที่ Maslow (1970) ได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการด้านสังคม (Social needs) เป็นความต้องการทั้งในแง่ของการให้และการได้รับ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้รับการยอมรับ ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสกุล ใจสมุทร (2554) ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 พบว่า ประชาชนในจังหวัดสตูล มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านชื่อเสียงและสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เนื่องจากประชาชนต้องการมีเพื่อนมากๆ จึงเลือกกิจกรรมที่ได้รับความนิยมจากประชาชนทั่วไป หรือได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่นที่มาออกกำลังกาย อยากมีส่วนร่วมกับบุคคลอื่น ต้องการประสบผลสำเร็จเป็นที่ยอมรับในสังคม และสอดคล้องกับ ณรงค์ฤทธิ์ นิ่มมาก และฉัตรกมล สิงห์น้อย (2558) ทำการศึกษาเรื่อง

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ พบว่า แรงจูงใจด้านสังคมอยู่ในระดับมาก

2. ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกันทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมไม่ต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงล้วนเห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย อาจเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมการเป็นอยู่ สภาพอากาศ อาหารการกินที่ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างมาก ประชาชนจึงตระหนักเรื่องการออกกำลังกายกันมากยิ่งขึ้น ซึ่งไม่สอดคล้องกับ ปวีริศา ยอดมัลย์ (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่า เพศชายมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง เป็นเพราะเพศชายมีความใส่ใจในสุขภาพของตนเองมากกว่าเพศหญิง และไม่สอดคล้องกับ ทิชา สังวรกาญจน์ และอภิวัฒน์ จำเดิม (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดชุมพร พบว่า การเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงโดยรวมมีความแตกต่างกัน

2.2 ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่างกันทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า อายุเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย จากการวิจัยพบว่า ประชาชนที่มีอายุ 25-35 ปี มีระดับมากที่สุด ซึ่งแสดงให้เห็นประชาชนส่วนใหญ่ที่สนใจในการออกกำลังกายคือกลุ่มวัยทำงาน เนื่องจากประชาชนในกลุ่มนี้มีสังคมที่ค่อนข้างกว้าง มีทัศนคติการเปิดรับสื่อ ติดตามกระแสโซเชียลมีเดียต่างๆ ได้มากกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ ปวีริศา ยอดมัลย์ (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีแรงจูงใจที่แตกต่างกัน เนื่องจากคนที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน มีความสามารถในการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มวัยอื่น และสอดคล้องกับ อับดุลรอฮิม รอยิง, วิไลพิน แก้วเพ็ง และ ชัยลิขิต สร้อยเพชรเกษม (2561) ได้ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ พบว่า ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีอายุต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายในภาพรวมต่างกัน เนื่องจากการเข้าถึงสื่อโฆษณาของกลุ่มช่วงอายุต่างกัน

2.3 ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพต่างกันทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมแตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า อาชีพนักศึกษามีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ ปวีริศา ยอดมัลย์ (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่า สถานภาพของอาชีพต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายต่างกัน สอดคล้องกับ พบว่า อาชีพต่างกันทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายต่างกัน และสอดคล้องกับ อับดุลรอฮิม รอยิง, วิไลพิน แก้วเพ็งและ ชัยลิขิต สร้อยเพชรเกษม (2561) ได้ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ พบว่า ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่างกัน เนื่องจากอาชีพที่มีเวลารว่างมากพอในตอนเช้าหรือตอนเย็นจะมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่า

2.4 ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ต่างกันทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน แสดงว่าทุกๆ ช่วงรายได้ ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเป็นอย่างมากไม่ต่างกัน เพราะทุกคนตระหนักดีว่าการออกกำลังกายก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

มากมาย ทั้งด้านจิตใจทำให้มีจิตใจแจ่มใส มีร่างกายที่แข็งแรง ด้านสุขภาพอนามัยทำให้ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ซึ่งไม่สอดคล้องกับ ปวริศา ยอดมาลัย (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่า สมาชิกที่มาใช้บริการคลาคลาแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรีที่มีรายได้ต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายต่างกัน และไม่สอดคล้องกับ อับดุลรอฮิม รอยิง, วิไลพิน แก้วเพ็งและ ชัยลิขิต สร้อยเพชรเกษม (2561) ได้ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ พบว่า ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีรายได้ต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายต่างกัน

3. ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามข้อมูลการออกกำลังกาย ได้แก่ ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกาย อภิปรายผลได้ดังนี้

3.1 ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทุกๆ ด้านต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ จากการวิจัยพบว่า ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินถึงร้อยละ 33.8 วิ่งเหยาะร้อยละ 31.8 เต้นแอโรบิคร้อยละ 8.3 ซึ่งสอดคล้องกับ สมคิด สวนศรี และปราจิต ทิพย์โอสถ (2556) ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี พบว่า ชนิดของกิจกรรม 3 อันดับแรกได้แก่ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินรำแบบแอโรบิก และวอลเลย์บอล ผู้วิจัยมีความเห็นว่า แต่ละกิจกรรมมีความหนักเบาไม่เท่ากัน การเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายควรคำนึงถึงความเหมาะสมของสภาพร่างกาย จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย เช่น ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ออกกำลังกายเพื่อการกีฬา และสอดคล้องกับ กุลธิดา เจริญฉลาด (2549, อ้างถึงใน ทิชา สังวรกาญจน์ และอภิวัฒน์ จำเดิม, 2560) ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดชุมพร ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายเป็น 5 ประเภท 1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการออกที่เน้นให้ร่างกายพัฒนาและรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงโดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับร่างกาย 2. การออกกำลังกายเพื่อเล่นกีฬา เป็นการออกกำลังกายที่มุ่งเน้นทางการแข่งขันกีฬาเพื่อความบันเทิง 3.การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรุดทรอง 4.การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ 5. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน

3.2 ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีสถานที่ออกกำลังกายต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมไม่ต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ผู้วิจัยมีความเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายต่างกันไม่ได้เป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกายประชาชน เนื่องจากสถานที่ในการออกกำลังกายที่ประชาชนเลือกขึ้นอยู่กับความสะดวกของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นสวนสาธารณะ บริเวณบ้าน ฟิตเนส สนามกีฬาที่สามารถออกกำลังกายได้เช่นกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ พนิดา ไชแสง (2556) ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสิน พบว่าสถานที่ออกกำลังกายต่างกันทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายต่างกัน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างใช้บริเวณรอบบ้านเป็นสถานที่ในการออกกำลังกายร้อยละ 33.67 และสอดคล้องกับ กุลยา ต้นติผลาชีวะ (2540, อ้างถึงใน สมคิด สวนศรี และปราจิต ทิพย์โอสถ, 2556) ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขต องค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี พบว่า สถานที่ออกกำลังกาย สามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย

3.3 ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีช่วงเวลาในการออกกำลังกายต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมไม่ต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ช่วงเวลา

ในการออกกำลังกายต่างกันไม่ได้เป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เนื่องจากไม่ว่าจะออกกำลังกายช่วงเช้า ช่วงเย็น ก็ล้วนแต่ได้รับประโยชน์เช่นกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ ปวีริศา ยอดมาลัย (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่า ประชาชนที่มีช่วงเวลาในการออกกำลังกายต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายต่างกัน

3.3 ประชาชนในกรุงเทพมหานคร ที่มีความบ้อยในการออกกำลังกายต่างกัน ทำให้แรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมต่างกัน ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ความบ้อยในช่วง 1-2 วัน/สัปดาห์ อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ ทิชา สังวรกาญจน์ และอภิวัฒน์ จำเดิม (2560) ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน จังหวัดชุมพร พบว่า ความบ้อยในการออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ จะมีค่าสูงกว่าความบ้อยในการออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์, 5-6 วันต่อสัปดาห์ และออกกำลังกายทุกวัน ซึ่งศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคแห่งสหรัฐอเมริกา (Center for Disease Control and Prevention : CDC) แนะนำว่า ควรมีการพิจารณาความหนัก ความต่อเนื่อง ความบ้อย ประกอบการออกกำลังกายด้วย และสอดคล้องกับ ณรงค์ฤทธิ์ นิยมมาก และฉัตรกมล สิงห์น้อย (2558) ทำการศึกษาเรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ พบว่า ผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีความบ้อยในการออกกำลังกายแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะในการวิจัยดังนี้

1. ควรมีการแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้กับประชาชน
2. ควรมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นให้ประชาชนตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในจังหวัดอื่นๆ
2. ควรศึกษาเหตุผลของประชาชนที่ไม่ออกกำลังกาย เพื่อกำหนดนโยบายในการกระตุ้นให้ประชาชนกลุ่มนี้ออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กฤษฎา พุ่มดิน. (2554). แรงจูงใจของบุคลากรกีฬาตะกร้อที่เข้าร่วมการแข่งขันตะกร้ออาชีพ. คณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- กษมา สุขุมาลจันทร์. (2560). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาชกกระเเย่ของนักกีฬาชกกระเเย่ในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 32. คณะศึกษาศาสตร์, สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี
- กาญจนาศรี สิงห์ภูมิ. (2555). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน. (ออนไลน์) ค้นหามาเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2563 เข้าถึงได้จาก <http://jaisor.blogspot.com/2012/12/blog->
- จิระชัย คารวะ และคณะ. (2560). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น. มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- ชลลดา บุตรีวิชา. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมเสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อมเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. คณะศิลปศาสตร์,

มหาวิทยาลัยเกริก

- ณรงค์ฤทธิ์ นิ่มมาก และฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2558). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่มาใช้บริการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ .สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ และ มหาวิทยาลัยบูรพา
- ทิชา สัจวรกาญจน์ และอภิวัฒน์ จำเดิม. (2560). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดชุมพร. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร.
- เทียนทิพย์ เดียวกี. (2561). ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. (ออนไลน์) ค้นหามื่อ 1 พฤศจิกายน 2563 เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/44262-.html>
- ธราวุฒิ บุญช่วยเหลือ. (2556). แรงจูงใจในการตัดสินใจเลือกเล่นสโมสรวีชีวัน 1 ของนักกีฬาฟุตบอล. คณะบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเกริก.
- ธารารัตน์ แสงดาว. (2555). แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการคลาคลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553 พลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ธีรวัฒน์ จันทิก และอาภาภรณ์ เกิดดวง. (2560). แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร กรณีศึกษาศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ สำนักพัฒนาธรรมกีฬาและการท่องเที่ยวกรุงเทพมหานคร. คณะวิทยาการจัดการ, มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ปวีรศยา ยอดมาลัย. (2555). ปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พนิดา ไชแสง. (2554). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ คณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (พลศึกษา), มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พิมพ์กานต์ อยู่เย็น. (2560). แรงจูงใจ และปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเล่นฟิตเนส. คณะนิเทศศาสตร์และนวัตกรรมการจัดการ, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- รัตน์กัมพลชัย อ้าวสวัสดิ์. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสังกัดเทศบาลตำบล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม. คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกริก
- วสินี คำนึ่ง. (2557). แรงจูงใจของนักกีฬาคนพิการในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนคนพิการแห่งชาติ ครั้งที่ 15 เมืองมะขามหวานเกมส์ จังหวัดเพชรบูรณ์. สำนักงานการกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- สมคิด สวนศรี และปราจิต ทิพย์โอสถ. (2556). ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี. คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- สมพงษ์ โสมบ้านกวย. (2558). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักเรียนกรีฑาทีมชาติไทย สมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. คณะรัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร.
- สืบสกุล ใจสมุทร. (2554). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน จังหวัดสตูล ปีพ.ศ. 2553. พลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อลงกรณ์ ศรีเลิศ และศราวุฒิ แสงคำ. (2559). ทศนคติ พฤติกรรม ปัจจัยที่มีผลการออกกำลังกายในบุคลากรวิทยาลัยนอร์ทเทิร์นจากและบุคคลกรโรงเรียนไอเทค เทคโนโลยีตาก ปี 2559 . คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม, วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น ตาก.
- อัปดุลรอฮิม รอยิง, วิไลพิน แก้วเพ็ง และชัยลิขิต สร้อยเพชรเกษม. (2561). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้. คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยทักษิณ.